

ISSN 2312-3206 (PRINT)  
ISSN 2663-2764 (ONLINE)  
DOI 10.32999/KSU2312-3206

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
(м. Івано-Франківськ)

**НАУКОВИЙ ВІСНИК  
ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ**



**SCIENTIFIC BULLETIN  
OF KHERSON STATE UNIVERSITY**

**SERIES «PSYCHOLOGICAL SCIENCES»**

Серія:  
**ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ**  
Випуск 1



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2023

## РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

### Головний редактор:

**Тавроецька Наталія Іванівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Херсонського державного університету (Україна).

### Заступник головного редактора:

**Шапошнікова Ірина Василівна** – доктор соціологічних наук, професор, декан факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету (Україна).

### Члени редакційної колегії:

**Альтос Вірджинія** – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології праці Руанського університету Нормандії (Франція);

**Баранаскіне Інґріда** – професорка кафедри соціальної роботи Клайпедського університету (Литва);

**Бочелюк Віталій Йосипович** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри спеціальної освіти та психології Комунального закладу вищої освіти «Хортицька Національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради (Україна);

**Галян Ігор Михайлович** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка» (Україна);

**Губеладзе Ірина Гурамівна** – докторка психологічних наук старша дослідниця, завідувачка лабораторії психології мас і спільнот, в.о. заступниці директора з наукової роботи Інституту соціальної та політичної психології НАПН України;

**Жидко Максим Євгенович** – кандидат психологічних наук, доцент, декан гуманітарно-правового факультету Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» (Україна);

**Завацька Наталія Євгенівна** – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (Україна);

**Кікінежді Оксана Михайлівна** – докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (Україна);

**Коллі-Шамне Анжеліка Володимирівна** – докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології Херсонського державного університету (Україна);

**Кузікова Світлана Борисівна** – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (Україна);

**Кузнєцов Олексій Ігорович** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (Україна); v@seznam.cz

**Оран Марина Олегівна** – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (Україна);

**Плохих Віктор Володимирович** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна (Україна);

**Попович Ігор Степанович** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Херсонського державного університету (Україна);

**Сердюк Людмила Захарівна** – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України (Україна);

**Цибуляк Наталія Юрївна** – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри прикладної психології та логопедії Бердянського державного педагогічного університету (Україна);

**Яковлева Світлана Дмитрівна** – докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри спеціальної освіти Херсонського державного університету (Україна).

**Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія Б) на підставі Наказу МОН України від 17 березня 2020 року № 409 (додаток № 1)**

**Збірник наукових праць включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)**

**Затверджено відповідно до рішення вченої ради  
Херсонського державного університету  
(протокол від 29.05.2023 р. № 13)**

Свідоцтво про державну реєстрацію  
друкованого засобу масової інформації – серія КВ № 23954-13794 ПР  
від 26.04.2019 р. видане Міністерством юстиції України



## ЗМІСТ

### СЕКЦІЯ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Мілютіна К. Л., Балашевич О. К., Цурікова Г. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕКРЕАЦІЙНОГО ВПЛИВУ НАРАТИВНИХ ВИДІВ МИСТЕЦТВА..... 5

Чайка Г. В. ДОВІРА І ХАРАКТЕРИСТИКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ УСПІШНОМУ ПЕРЕЖИВАННЮ ТРАВМАТИЧНИХ СИТУАЦІЙ..... 13

### СЕКЦІЯ 2. ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Богдан Ж. Б. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ ГНУЧКИХ НАВИЧОК ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ ..... 20

Когут О. О. ПЕРВИННА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛИМ ІЗ СИМПТОМАМИ ГОСТРОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ..... 31

Краснокутський М. І., Лозовий І. В. САМОРЕГУЛЯЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ: ТИПОЛОГІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ..... 39

Лукова С. В. ВАЛІДИЗАЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ МЕТОДИКИ ДИСПОЗИЦІЙНОГО ОПТИМІЗМУ (LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – LOT-R)..... 47

### СЕКЦІЯ 3. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Котух О. В. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНОЇ ОСОБИ: АДАПТАЦІЯ ТА ІНТЕГРАЦІЯ В НОВУ ГРОМАДУ..... 56

Lazarenko V. I., Znanetska O. M. HIGHER EDUCATION SEEKERS' MENTAL AND SOCIAL HEALTH INDEXES IN THE WAR-TIME..... 62

### СЕКЦІЯ 4. СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Яковлева С. Д. ЗНАЧЕННЯ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОГО ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ..... 68



## CONTENTS

### SECTION 1. GENERAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF PERSONALITY

- Milutina K. L., Balashevych O. K., Tsurikova H. O.** PSYCHOLOGICAL FACTORS OF RECREATIONAL INFLUENCE OF NARRATIVE ART FORMS.....5
- Chaika G. V.** TRUST AND CHARACTERISTICS SUPPORTING SUCCESSFUL OVERCOMING OF TRAUMATIC SITUATIONS.....13

### SECTION 2. PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

- Bohdan Z. B.** THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE SOFT SKILLS MODEL OF THE PERSONALITY OF THE MODERN SPECIALIST..... 20
- Kohut O. O.** INITIAL PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR VICTIMS WITH SYMPTOMS OF ACUTE STRESS DISORDER.....31
- Krasnokutskyi M. I., Lozovy I. V.** SELF-REGULATION OF EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL ACTIVITIES OF CADETS: TYPOLOGY AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MANIFESTATION.....39
- Lukova S. V.** VALIDATION OF THE UKRAINIAN VERSION OF THE LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – *LOT-R* .....47

### SECTION 3. SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

- Kotukh O.V.** PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF AN INTERNALLY DISPLACED PERSON: ADAPTATION AND INTEGRATION INTO A NEW COMMUNITY..... 56
- Lazarenko V. I., Znanetska O. M.** HIGHER EDUCATION SEEKERS' MENTAL AND SOCIAL HEALTH INDEXES IN THE WAR-TIME.....62

### SECTION 4. SPECIAL PSYCHOLOGY

- Yakovleva S. D.** THE VALUE OF THE METHODOLOGY OF A COMPLEX PSYCHOPHYSIOLOGICAL STUDY OF THE MENTAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY.....68

## СЕКЦІЯ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.942.5:[791:82]-043.2

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-1>**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕКРЕАЦІЙНОГО ВПЛИВУ  
НАРАТИВНИХ ВИДІВ МИСТЕЦТВА**

**Мілютіна Катерина Леонідівна,**  
доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології розвитку факультету психології  
*Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

katerinamilutina1963@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-0013-2989>

**Балашевич Олександра Костянтинівна,**  
студентка факультету психології  
*Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

alexbalashevich@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-4865-3487>

**Цурикова Ганна Олександрівна,**  
студентка факультету психології  
*Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

hannadamaruich@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-1744-0128>

**Мета** – вивчення взаємозв'язку копінг-стратегій та емоційного інтелекту з рекреативним потенціалом наративних видів мистецтва (літератури та кінематографа). **Методи.** Для дослідження копінг-стратегій використовувався опитувальник копінг-стратегій (WCQ), а для дослідження емоційного інтелекту – діагностичний опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холла). В дослідженні враховувались такі соціально-демографічні дані: стать респондентів, вік та рівень освіти. У дослідженні взяли участь 56 респондентів, серед яких 47 були жіночої статі і 9 – чоловічої статі. **Результати.** Для тих, хто має низький рівень розвитку цих навичок, наративи можуть слугувати негативним фактором, що погіршує їхній емоційний стан, свідчать про те, що найчастішим результатом взаємодії з наративом як рекреативного процесу є отримання розрядки внутрішньої напруги. У дослідженні було продемонстровано, що найчастішим результатом взаємодії з наративом як рекреативного процесу є отримання розрядки внутрішньої напруги (вибрали 48,2% респондентів), наступними за частотою є заспокоєння (23,2%), збільшення рівня енергії або сил (14,3%), збільшення мотивації (12,5%) та тривожності (1,8%). Жоден респондент не зазначив про появу суму та апатії після такого процесу. Респонденти з високим рівнем «Управління своїми емоціями» продемонстрували значне покращення самопочуття після взаємодії з вибраним наративом. Була знайдена позитивна кореляція між емоційним інтелектом, а саме шкалами «Управління своїми емоціями» та «Самопочуття після взаємодії». Для тих, хто має низький рівень розвитку цих навичок, наративи можуть слугувати негативним фактором, що погіршує їхній емоційний стан. Можна припустити, що люди з високим рівнем цього показника емоційного інтелекту свідомо чи несвідомо розуміють, які саме типи історій та яким саме чином можуть вплинути на їхній емоційний стан. Наприклад, історії про успіх можуть підсилити їхню мотивацію до певної справи. Припускається, що жанр наративу (бойовик, драма, комедія тощо) та особливості його впливу на стан людини є суто індивідуальними. **Висновки.** Було підтверджено, що вид наративу, який може вплинути на стан людини, є суцільно індивідуальним питанням, нема жодного жанру кіно, літератури, коміксів, серіалів тощо, який би можна було назвати універсальним для подолання негативного емоційного стану.

**Ключові слова:** дозвілля, копінг-стратегії, емоційний інтелект, подолання стресу, художня література, кіно.



## PSYCHOLOGICAL FACTORS OF RECREATIONAL INFLUENCE OF NARRATIVE ART FORMS

**Milutina Kateryna Leonidivna,**

Doctor of Psychological Sciences, Professor,  
Professor at the Department of Developmental Psychology, Faculty of Psychology  
*Taras Shevchenko National University of Kyiv*

katerinamilutina1963@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-0013-2989>

**Balashkevych Oleksandra Kostiantynivna,**

Student of Faculty of Psychology  
*Taras Shevchenko National University of Kyiv*

alexbalashevich@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-4865-3487>

**Tsurikova Hanna Oleksandrivna,**

Student Faculty of Psychology  
*Taras Shevchenko National University of Kyiv*

hannadamaruich@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-1744-0128>

**Goal** is to study of the relationship of coping strategies and emotional intelligence with the recreational potential of narrative arts (literature and cinematography). **Methods.** The Coping Strategies Questionnaire (WCQ) was used to study coping strategies, and the Emotional Intelligence Diagnostic Questionnaire (N. Hall) was used to study emotional intelligence. The following socio-demographic data were considered in the study: respondents' gender, age and level of education. 56 respondents took part in the study, among which 47 were female and 9 were male. **Results.** For those who have a low level of development of these skills, narratives can serve as a negative factor that worsens their emotional state, indicate that the most frequent result of interaction with the narrative as a recreational process is the release of internal tension. The study showed that the most frequent result of interaction with the narrative as a recreational process is the release of internal tension (chosen by 48.2% of respondents), followed by calming down (23.2%), increasing the level of energy or strength (14.3%), increasing motivation (12.5%) and anxiety (1.8%). Respondents with a high level of "Managing their emotions" demonstrated a significant improvement in well-being after interacting with the selected narrative. A positive correlation was found between emotional intelligence, namely the "Managing Your Emotions" and "Feeling After Interaction" scales. For those who have a low level of development of these skills, narratives can serve as a negative factor that worsens their emotional state. It can be assumed that people with a high level of this indicator of emotional intelligence consciously or unconsciously understand what types of stories and in what way can affect their emotional state. It is assumed that the genre of the narrative (action, drama, comedy, etc.) and the features of its impact on the human condition are purely individual. **Conclusions.** It was confirmed that the type of narrative that can affect a person's condition is a purely individual matter, there is no genre of cinema, literature, comics, series, etc., which can be called universal for overcoming a negative emotional state.

**Key words:** *leisure, coping strategies, emotional intelligence, overcoming stress, fiction, cinema.*

**Вступ.** Рекреація – це діяльність, якою люди займаються у вільний час для задоволення, відпочинку та відновлення. Згідно з Spracklen (2017), відпочинок залежить від особистих інтересів, культурного походження, віку та соціально-економічного статусу. Деякі поширені приклади розважальних заходів включають спорт, мистецтво та ремесла, спілкування, подорожі та ігри. Відпочинок є важливим аспектом людського життя, оскільки він допомагає людям зменшити стрес, покращити фізичне та психічне здоров'я та зміцнити соціальні зв'язки (Wang, 2019).

Особистісні якості мають вирішальне значення у визначенні здатності людини брати участь у рекреаційній діяльності. Наприклад,

фізично підготовлені люди з більшою ймовірністю будуть брати участь у таких фізичних заходах, як спорт і піші прогулянки (Spracklen et al., 2017). Подібним чином люди з високим рівнем креативності можуть насолоджуватися розважальною діяльністю, наприклад малювати, писати або грати на музичних інструментах. Соціальні навички також важливі в рекреаційних заходах, які передбачають взаємодію з іншими людьми, наприклад, у командних видах спорту чи групових подорожах (Wang, 2019). Отже, мета цієї статті – встановити особливості взаємодії з наративними видами мистецтва як рекреаційним процесом та її взаємозв'язок з копінг-стратегіями та емоційним інтелектом.



### Теоретичне обґрунтування проблеми.

На вибір людиною того чи іншого виду рекреації впливають різні фактори. Ці фактори можна загалом класифікувати як внутрішні та зовнішні. До внутрішніх факторів належать особисті вподобання, інтереси та мотиви, а до зовнішніх – соціально-економічний статус, наявність ресурсів, культурні та соціальні норми.

Особисті вподобання та інтереси є найважливішими внутрішніми факторами, які визначають вибір людиною виду рекреації. Ці вподобання формуються індивідуальним досвідом, віком і особистісними рисами.

Зв'язок між вибраним засобом рекреації та копінг-стратегіями складний і багатограний. Стратегії подолання стосуються різних когнітивних і поведінкових реакцій, які люди використовують для подолання стресу, негараздів і складних ситуацій (Lazarus & Folkman, 1984). Відпочинок дає людям можливість брати участь у стратегіях подолання, які можуть допомогти їм зменшити стрес, покращити настрій і підвищити загальне самопочуття. Наприклад, відомо, що фізична активність є ефективною стратегією подолання стресу та тривоги. Дослідження показали, що регулярна фізична активність може зменшити симптоми депресії та тривоги (Mammen & Faulkner, 2013). Також фізичні навантаження допомагають регулювати вироблення нейромедіаторів, таких як дофамін, серотонін і норадреналін, які пов'язані з позитивним настроєм і самопочуттям. Крім того, фізична активність може забезпечити відчуття досягнення, майстерності та контролю над своїм життям, що може підвищити самооцінку та самоефективність, а також зменшити стрес (Ekkekakis & Dafermos, 2012). Мистецтво та ремесла – це один вид відпочинку, який можна використовувати як стратегію подолання стресу та тривоги. Заняття творчістю, такими як малювання та ліплення, можуть створити відчуття розслаблення та спокою. Творча діяльність може активувати парасимпатичну нервову систему, що пов'язано з розслабленням і зниженням стресу (Stuckey & Nobel, 2010). Крім того, творча діяльність дає можливість для самовираження та може підвищити самооцінку, що є критично важливим для подолання стресу та негараздів (Chancellor et al., 2015). Спілкування – це ще один вид відпочинку, який можна використовувати як стратегію подолання стресу та негараздів. Спілкування дає можливість емоційної підтримки, зв'язку та самоствердження, що може підвищити стійкість і зменшити негативний вплив стресу (Thoits, 2011). Крім того, спілкування може забезпечити відчуття причетності та ідентичності, що є критично важливим для подолання соціальної ізоляції та самотності (Holt-Lunstad, 2017). Подо-

рожі та туризм – це ще один вид відпочинку, який виконує роль стратегії подолання стресу та негараздів. Подорожі дають можливість відпочити, розслабитися та отримати новий досвід, що може підвищити особистісний ріст, стійкість та адаптивність до нових умов (Gifford, 2014). Подорож також може дати відчуття контролю та волі над своїм життям, що може зменшити негативний вплив стресу та негараздів (Sandlund & Norlander, 2000). Ігри можуть дати можливість відволіктися, розслабитися та стимулювати розумову активність, що може зменшити негативний вплив стресу та негараздів (Gentile та ін., 2011). Крім того, ігри можуть забезпечити відчуття майстерності та досягнення, що може підвищити самооцінку та самоефективність, а також зменшити стрес (Ryan та ін., 2006).

Емоційний інтелект – це здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших. Це ключовий аспект особистої та соціальної компетентності, і він відіграє вирішальну роль в особистісному та професійному успіху (Salovey & Mayer, 1990). Дослідження показали, що різні стратегії відпочинку пов'язані з різними аспектами емоційного інтелекту. Наприклад, музика є популярним видом відпочинку, який, як було показано, позитивно впливає на емоційний інтелект. Прослуховування музики може мати значний вплив на настрій та емоції, вона може допомогти людям розпізнавати та виражати свої емоції, а також може сприяти емоційній регуляції. Дослідження показали, що люди, які займаються музичною діяльністю, наприклад грою на інструменті або співом, мають вищий рівень емоційного інтелекту, ніж ті, хто цього не робить (Kastner & Crowder, 1990). Це тому, що відтворення музики вимагає вміння розпізнавати та виражати емоції, а також співпрацювати та спілкуватися з іншими. Командні види спорту – ще один вид відпочинку, пов'язаний з емоційним інтелектом. Участь у командних видах спорту може допомогти людям розвинути такі навички емоційного інтелекту, як самосвідомість, емпатія та соціальні навички (Aronen et al., 2021). Командні види спорту вимагають від людей усвідомлення власних емоцій та емоцій інших, а також здатності ефективно спілкуватися з товаришами по команді. Дослідження показали, що люди, які займаються командними видами спорту, мають вищий рівень емоційного інтелекту, ніж ті, хто цього не робить (Martínez-Monteağudo et al., 2019). Практики усвідомленості, такі як медитація та йога, також пов'язані з емоційним інтелектом. Практики усвідомленості передбачають розвиток самоусвідомлення та прийняття власних емоцій і думок, а також емоцій і думок інших (Brown & Ryan, 2003). Дослідження показали, що практики усвідомленості можуть



покращити емоційну регуляцію та підвищити емпатію (Kok et al., 2013). Практики усвідомленості також вимагають від людей бути присутніми в поточному моменті, що може допомогти розвинути самосвідомість і зменшити емоційну реактивність (Grossman et al., 2004).

Зосередимось на таких видах рекреації, як читання літератури та перегляд кіно та серіалів. Читання літератури різних жанрів може мати значний вплив на емоційний інтелект і копінг-стратегії. Емоційні переживання персонажів у літературі можуть допомогти читачам зрозуміти складні емоційні ситуації в їхньому особистому житті та провести паралелі з описаним у книжці, зрештою розвиваючи емпатію та емоційний інтелект. Крім того, знайомство з різними персонажами та їхнім досвідом через літературу може покращити навички читачів справлятися з проблемами, надаючи їм ширший спектр точок зору та стратегій, щоб орієнтуватися у викликах у власному житті (Larsen & Myers, 2017).

Дослідження показали, що читання художньої літератури, зокрема, може покращити емоційний інтелект і покращити стратегії подолання стресових ситуацій. Наприклад, дослідження Kidd & Castano (2013) показало, що читання художньої літератури призвело до підвищення емпатії та здібностей до соціального пізнання. Інше дослідження, проведене Mar, Oatley, Hirsh, dela Paz і Peterson (2006), показало, що читання художньої літератури покращує емоційну регуляцію та стратегії подолання. Детективи – популярний піджанр художньої літератури – також можуть дати читачам можливість розвинути навички вирішення проблем і критичного мислення, а також покращити їхню здатність аналізувати та орієнтуватися у складних ситуаціях (Rafidi & Ratner, 2019). Драма – ще один жанр літератури – може запропонувати читачам можливість зацікавитися складними соціальними та емоційними темами та дати їм розуміння людського досвіду (Brookfield & Preskill, 2016).

Таким чином, читання літератури різних жанрів може бути цінною формою відпочинку, яка покращує емоційний інтелект і стратегії подолання. Художня література, детективи, драми тощо можуть запропонувати унікальні переваги читачам, які прагнуть покращити свої емоційні та когнітивні здібності.

Перегляд фільмів і серіалів як форма рекреації також може мати зв'язок з емоційним інтелектом і стратегіями подолання. Дослідження показали, що перегляд фільмів і серіалів може підвищити емоційний інтелект, оскільки глядачі можуть краще сприймати емоції інших (Mar & Oatley, 2008). Крім того, перегляд фільмів і серіалів може стати формою ескапізму, яка може допомогти людям впоратися зі стресом та іншими складними ситуаціями (Rubin,

1984). Однак важливо зазначити, що не всі фільми та серіали позитивно впливають на емоційний інтелект і стратегії подолання. Деякий контент, особливо насильницький або тривожний, може мати негативний вплив на психічне здоров'я (Bushman & Huesmann, 2012). Тому важливо враховувати тип контенту, який споживається, і його потенційний вплив на емоційне благополуччя.

**Методологія та методи.** Метою цього дослідження є перевірка таких гіпотез:

1) за умови високого емоційного інтелекту в особистості спостерігатиметься покращення самопочуття у виборі певного типу нарративу;

2) є взаємозв'язок між ефективністю рекреації у разі споживання нарративних типів мистецтва та типом превалюючої копінг-стратегії;

3) ефективність процесу рекреації не залежить від жанрової специфіки нарративу.

У дослідженні взяли участь 56 респондентів, серед яких 47 були жіночої статі і 9 – чоловічої статі. Дослідження складається з трьох частин: соціально-демографічні питання, питання щодо вибраного для рекреації жанру та особистісні опитувальники. Перша частина містить такі питання, як стать респондентів, вік та рівень освіти. Друга частина включає питання щодо того, які жанри респондентів є улюбленими та які жанри вони вибирають, коли у них поганий настрій. Третій блок включає у себе два особистісні опитувальники: опитувальник копінг-стратегій (WCQ) та діагностичний опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холла). Опитувальник копінг-стратегій вимірює процеси подолання стресових ситуацій та визначає думки та дії, які люди використовують, щоб впоратися зі стресовими ситуаціями повсякденного життя. Опитувальник має вісім шкал, таких як: конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, прийняття відповідальності, уникнення, планове вирішення проблем та позитивна переоцінка. Другий опитувальник призначений для виявлення здатності людини розпізнавати та розуміти емоційні взаємодії та керувати своєю емоційною сферою і має п'ять шкал, таких як: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

**Результати та дискусії.** Дані, отримані під час дослідження, були піддані статистичній обробці з використанням методів параметричного та непараметричного аналізу. Накопичення, коригування, систематизація вихідної інформації та візуалізація отриманих результатів здійснювалися в електронних таблицях Microsoft Office Excel 2016. Статистичний аналіз проводили за допомогою Jamovi v. 2.3.18 (Şahin & Aybek, 2019). Кількісні показники оцінювалися на предмет відповідності нормальному розподілу, для цього використо-



вувався критерій Колмогорова-Смирнова (за кількості досліджуваних більше 50) (табл. 1).

У дослідженні взяли участь 56 респондентів, серед яких 47 були жіночої статі і 9 – чоловічої статі. У дослідженні були представлені такі вікові категорії: «18–20 років», «21–25 років», «26–31 рік», «36–45 років» та «46–60 років»

(табл. 2). Також респонденти зазначили, що повну загальну середню освіту мають 27 осіб, рівень освіти «магістр» мають 14 осіб, рівень освіти «бакалавр» мають 9 осіб, рівень «Фаховий молодший бакалавр/спеціаліст» – 3 особи, 2 особи мають науковий ступінь і 1 респондент відніс себе до категорії «інше».

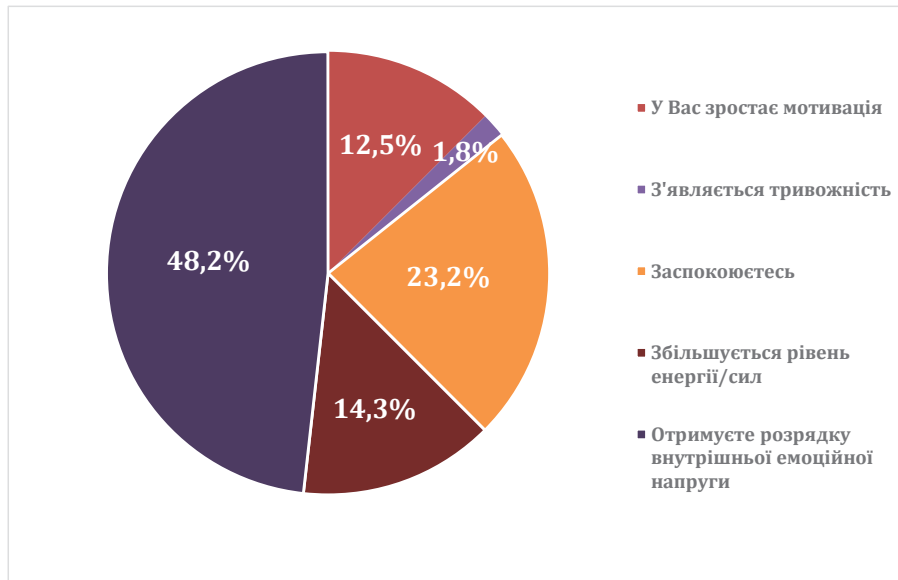


Рис. 1. Відсоткове співвідношення станів респондентів після споживання творів

Таблиця 1

Нормальність розподілу для метричних змінних

Шкала	К-С статистика	p-value
Конфронтація	0,1030	0,592
Дистанціювання	0,1340	0,267
Самоконтроль	0,1079	0,532
Пошук соціальної підтримки	0,1074	0,538
Прийняття відповідальності	0,1078	0,533
Втеча-уникнення	0,1089	0,521
Планування вирішення проблеми	0,1496	0,163
Позитивна переоцінка	0,0829	0,836
Емоційна обізнаність	0,1354	0,256
Управління своїми емоціями	0,1065	0,549
Самомотивація	0,0633	0,978
Емпатія	0,1003	0,626
Розпізнавання емоцій інших людей	0,1155	0,444
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	0,0805	0,862

Таблиця 2

Розподіл респондентів за віком відповідно до статі

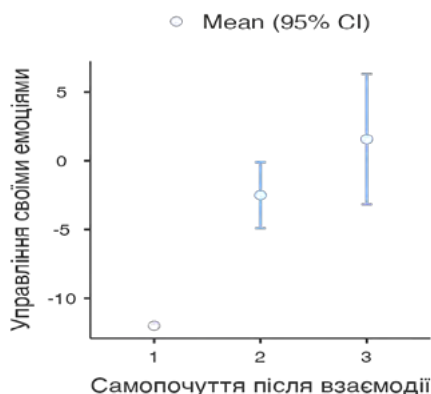
Ваш вік	Ваша стать		
	Жіноча	Чоловіча	Всього
18–20 років	26	5	31
21–25 років	7	2	9
26–31 рік	0	1	1
36–45 років	6	1	7
46–60 років	8	0	8



У дослідженні було продемонстровано, що найчастішим результатом взаємодії з нарративом як рекреаційного процесу є отримання розрядки внутрішньої напруги (вибрали 48,2% респондентів), наступними за частотою є заспокоєння (23,2%), збільшення рівня енергії або сил (14,3%), збільшення мотивації (12,5%) та тривожності (1,8%). Жоден респондент не зазначив про появу суму та апатії після такого процесу (рис. 1).

Для порівняння середніх величин нормально розподілених сукупностей кількісних даних розраховувався t-критерій Стьюдента. Отримані значення t-критерію Стьюдента оцінювалися порівняно з критичними значеннями. Відмінності показників вважалися статистично значущими у разі рівня значущості  $p < 0,05$ . Було знайдено статистично значущу різницю  $t(54) = -1,87$ ,  $p < 0,05$  між групою респондентів, у яких співпадає улюблений жанр з жанром, вибраним для рекреації ( $M = 74,2$ ;  $SD = 22,3$ ), та респондентами, у яких жанри не співпадають ( $M = 59,7$ ;  $SD = 23,1$ ), у відношенні до використання такої копінг-стратегії, як пошук соціальної підтримки.

Статистична значимість відмінностей кількісних показників, що мають нормальний розподіл, між групами оцінювалася за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу шляхом розрахунку критерію F Фішера. Для порівняння співвідношення між «Управлінням своїми емоціями» та «Самопочуттям після взаємодії» з певним жанром було проведено однофакторний дисперсійний аналіз. Однофакторний дисперсійний аналіз показав, що була статистично значуща різниця у «Самопочуття після взаємодії» з певним жанром між принаймні двома групами ( $F(2,52) = 4,29$ ,  $p = 0,019$ ). Респонденти з високим рівнем управління своїми емоціями продемонстрували значне покращення самопочуття після взаємодії з вибраним нарративом (рис. 2).



**Рис. 2.** Відповідність між рівнем емоційного інтелекту та самопочуттям у разі вибору нарративу

Як показник тісноти зв'язку між кількісними показниками, що мають нормальний розподіл, використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Коефіцієнт кореляції Пірсона було розраховано для оцінки лінійного зв'язку між «Управління своїми емоціями» і «Самопочуття після взаємодії». Між двома змінними була позитивна кореляція,  $r(56) = 0,353$ ,  $p = 0,008$ .

Не було знайдено жодного зв'язку між копінг-стратегіями та самопочуттям після взаємодії з нарративом, улюбленими жанрами та жанрами, які респонденти вибирають для рекреації.

Представлене дослідження продемонструвало взаємозв'язок з ефективністю взаємодії з видами мистецтва, що мають нарратив (художня література, кінематограф, комікси тощо), та з емоційним інтелектом, також отримані дані дозволяють стверджувати, що наявний зв'язок з превалюючими у респондентів копінг-стратегіями. Представлене дослідження підтвердило загальні тенденції, описані у світовій науковій літературі (Bushman & Huesmann, 2012; Rubin, 1984; Mar & Oatley, 2008; Brookfield & Preskill, 2016; Rafidi & Ratner, 2019; Mar, Oatley, Hirsh, dela Paz i Peterson, 2006; Kidd & Castano, 2013; Larsen & Myers, 2017), а саме те, що розвиток емоційного інтелекту та копінг-стратегій тісно взаємопов'язаний із взаємодією таких нарративних мистецтв, як література, кіно, серіали тощо.

Зокрема, було продемонстровано, що є взаємозв'язок з ефективністю взаємодії з видами мистецтва, що мають нарратив, та з таким показником емоційного інтелекту, як управління своїми емоціями. Отримані результати свідчать про те, що респонденти, які повідомляють про значне поліпшення свого емоційного стану після взаємодії з нарративним видом мистецтва, також мають високий рівень управління своїми емоціями, тоді як респонденти, які зазначили про зміну негативного на нейтральний емоційний стан після взаємодії, мають середній рівень цього показника. Відповідно, ті, хто зазначив про відсутність поліпшення стану, мають низький показник управління своїми емоціями. Результати можна проінтерпретувати таким чином: люди з розвиненими навичками управління своїми емоціями здатні використовувати нарративні види мистецтва як ефективний спосіб дозвілля та рекреації – процесів, що значно поліпшують їхнє самопочуття. Однак для тих, хто має низький рівень розвитку цих навичок, нарративи можуть слугувати негативним фактором, що погіршує їхній емоційний стан. Можна припустити, що люди з високим рівнем цього показника емоційного інтелекту свідомо чи несвідомо розуміють, які саме типи історій та яким саме чином можуть вплинути на їхній емоційний стан. Наприклад, історії про успіх можуть підсилити їхню моти-

вацію до певної справи. Припускається, що жанр нарративу (бойовик, драма, комедія тощо) та особливості його впливу на стан людини є суто індивідуальним питанням, адже не було знайдено жодного взаємозв'язку між ефективністю взаємодії, емоційним інтелектом та жанрами, вибраними для покращення поганого настрою. Тобто взаємодія з нарративними видами мистецтва є гарним варіантом рекреації для людей з високим рівнем управління своїми емоціями, які скоріш за все задалегідь знають, який вид нарративу впливає необхідним для їхнього стану чином, однак може мати негативний вплив для людей з низьким рівнем цього показника. Таким чином, частково була підтверджена дослідницька гіпотеза про те, що якщо взаємодія з певним типом нарративу, який людина вибирає для рекреації, призводить до покращення її самопочуття, то у цієї людини високий показник емоційного інтелекту.

Є також різниця між групою респондентів, у яких співпадає улюблений жанр та жанр, вибраний для рекреації, та групою респондентів, у яких вони не співпадають, та такою копінг-стратегією, як пошук соціальної підтримки. У першій групі рівень виразності цієї стратегії є вищим, ніж у другій. Можна зробити припущення, що ті респонденти, у яких улюблений жанр та жанр, вибраний для рекреації, є однаковими, насправді не використовують нарративні жанри мистецтва задля регуляції власного емоційного стану, тому у відповіді на питання «Коли у мене поганий настрій я переважно люблю дивитись/читати історії жанру... (вибрати найбільш привабливий варіант)» вони відзначили просто свій улюблений жанр. Це пояснюється тим, що людям, які використовують соціальну підтримку як копінг-стратегію боротьби зі стресом, мистецтво та інші види рекреацій не потрібні задля регуляції власного емоційного стану. Однак не було знайдено жодного взаємозв'язку між ефективністю взаємодії з нарративними видами мистецтва та типом превалюючої копінг-стратегії особистості, тобто одна з дослідницьких гіпотез не була підтверджена.

Не було знайдено жодного взаємозв'язку між показниками самопочуття після пере-

гляду/прочитання нарративу, емоційного інтелекту, копінг-стратегій та жанрами нарративу, як улюбленими, так і вибраними для рекреації. Тобто вид нарративу, який може вплинути на стан людини, є суцільно індивідуальним питанням, нема жодного жанру кіно, літератури, коміксів, серіалів тощо, який би можна було назвати універсальним для подолання негативного емоційного стану. Таким чином, була підтверджена дослідницька гіпотеза, що вид жанру нарративу не залежить ефективності взаємодії з ним як процесом рекреації.

**Висновки.** У статті досліджується взаємозв'язок таких факторів з жанром, вибраним для рекреації: копінг-стратегії (за допомогою опитувальника копінг-стратегій (WCQ)), емоційний інтелект (за допомогою діагностичного опитувальника емоційного інтелекту (Н. Холла)), соціально-демографічні фактори, такі як стать, вік та рівень освіти респондентів). У дослідженні взяли участь 56 респондентів. Отримані результати свідчать, що найчастішим результатом взаємодії з нарративом як рекреаційного процесу є отримання розрядки внутрішньої напруги. Було знайдено статистично значущу різницю між групою респондентів, у яких співпадає улюблений жанр з жанром, вибраним для рекреації, та респондентами, у яких жанри не співпадають, у відношенні до використання такої копінг-стратегії, як пошук соціальної підтримки. Результати також свідчать, що є статистично значуща різниця у «Самопочуття після взаємодії» з певним жанром між найвищими двома групами. Респонденти з високим рівнем управління своїми емоціями продемонстрували значне покращення самопочуття після взаємодії з вибраним нарративом. Також є позитивний взаємозв'язок між «Управління своїми емоціями» і «Самопочуття після взаємодії».

Автори вважають, що отримані результати сприятимуть розумінню взаємодії з формами нарративного мистецтва як рекреаційного процесу та його зв'язку зі стратегіями подолання та емоційним інтелектом. Отримані результати можна порівняти із сучасними теоретичними та експериментальними уявленнями наукової спільноти.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Aronen A., Kokkonen M., & Hintsala T. Association of emotional intelligence with resilience and work engagement in sports coaches. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(6). 2021. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.06462>.
2. Brown K.W., & Ryan R.M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 2003. 84(4), 822. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
3. Bushman B.J., & Huesmann L.R. Long-term effects of violent media on aggression in children and adults. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 2012. 166(12), 1107–1114. URL: <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2012.1283>.
4. Ekkekakis P., & Dafermos M. Exercise is a many-splendored thing, but for some it does not feel so splendid: Staging a resurgence of hedonistic ideas in the quest to understand exercise behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordjbs/9780195394313.013.0016>.
5. Gifford R. Environmental psychology matters. *Annual review of psychology*, 2014. 65, 541–579. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115048>.



6. Grossman P., Niemann L., Schmidt S., & Walach H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 2004. 57(1), 35–43. URL: [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7).
7. Holt-Lunstad J. The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 2017. 27(4), 127–130. URL: <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>.
8. Kastner M.P., & Crowder R.G. Perception of the major/minor distinction: IV. Emotional connotations in young children. *Music Perception*, 1990. 8(2), 189–201. URL: <https://doi.org/10.2307/40285496>.
9. Kidd D.C., & Castano E. Reading literary fiction improves theory of mind. *Science*, 2013. 342(6156), 377–380. URL: <https://doi.org/10.1126/science.1239918>.
10. Knetsch J.L., & Davis R.K. Comparison of methods for recreation evaluation. In *Land and Leisure*. 2019. Pp. 151–166. Routledge. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429025983-15/comparison-methods-recreation-evaluation-jack-knetsch-robert-davis>.
11. Kok B.E., Coffey K.A., Cohn M.A., Catalino L.I., Vacharkulksemsuk T., Algeo S.B., ... & Fredrickson B.L. How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological science*, 2013. 24(7), 1123–1132. URL: <https://doi.org/10.1177/0956797612470827>.
12. Larsen D.P., & Myers J.D. An empirical examination of the impact of literature on empathy development in engineering education. *European Journal of Engineering Education*, 2017. 42(2), 155–169.
13. Lazarus R.S., & Folkman S. Stress, appraisal, and coping. *Springer publishing company*. 1984. URL: [https://books.google.de/books?hl=en&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&ots=DgJUopckQf&sig=n5VSHG8b\\_jgp9YNHEvyXOGK8q8k&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.de/books?hl=en&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&ots=DgJUopckQf&sig=n5VSHG8b_jgp9YNHEvyXOGK8q8k&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).
14. Mammen G., & Faulkner G. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 2013. 45(5), 649–657. URL: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.08.001>.
15. Mar R.A., & Oatley K. The function of fiction is the abstraction and simulation of social experience. *Perspectives on Psychological Science*, 2008. 3(3), 173–192. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00073.x>.
16. Mar R.A., Oatley K., Hirsh J., dela Paz J., & Peterson J.B. Bookworms versus nerds: Exposure to fiction versus non-fiction, divergent associations with social ability, and the simulation of fictional social worlds. *Journal of Research in Personality*, 2006. 40(5), 694–712. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.002>.
17. Martínez-Monteagudo M.C., Rubio-González M., & Pérez-Tejero J. Relationship between emotional intelligence, resilience and sport performance in young soccer players. *Revista de Psicología del Deporte*, 2019. 28(1), 1–7. URL: <https://doi.org/10.3390/sports7020034>.
18. Rafidi N., & Ratner K.G. Teaching emotional intelligence through literature: A review of the literature. *Journal of Language and Literacy Education*, 2019. 15(1), 1–15.
19. Rubin A.M. Ritualized and instrumental television viewing. *Journal of Communication*, 1984. 34(3), 67–77. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1460-2466.1984.tb02174.x>.
20. Ryan R.M., Rigby C.S., & Przybylski A. The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 344–360. URL: <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>.
21. Salovey P., & Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 1990. 9(3), 185–211. URL: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
22. Şahin M., & Aybek E. Jamovi: an easy to use statistical software for the social scientists. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 2019. 6(4), 670–692. URL: <https://doi.org/10.21449/ijate.661803>.
23. Salovey P., & Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 1990. 9(3), 185–211. URL: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
24. Sandlund E.S., & Norlander T. The effects of Tai Chi Chuan relaxation and exercise on stress responses and well-being: an overview of research. *International Journal of Stress Management*, 2000. 7(2), 139–149. URL: <https://doi.org/10.1023/A:1009536319034>.
25. Spracklen K., Lashua B., Sharpe E., & Swain S. Introduction to the Palgrave handbook of leisure theory. Palgrave Macmillan UK. 2017. Pp. 1–11.
26. Stuckey H.L., & Nobel J. The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 2010. 100(2), 254–263. URL: [https://doi.org/10.1057/978-1-137-56479-5\\_1](https://doi.org/10.1057/978-1-137-56479-5_1).
27. Thoits P.A. Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 2011. 52(2), 145–161. URL: <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>.
28. Wang D. Psychological Benefits of Leisure: handbook of Well-Being. / In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). DEF Publishers. 2019. URL: <https://doi.org/10.1177/0033294118789034>.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2023.

The article was received 29 March 2023.



УДК [159.922.2:159.942.5]:364-787.22  
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-2>

## ДОВІРА І ХАРАКТЕРИСТИКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ УСПІШНОМУ ПЕРЕЖИВАННЮ ТРАВМАТИЧНИХ СИТУАЦІЙ

**Чайка Галина Василівна,**  
кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник лабораторії психології особистості  
*Інститут психології імені Г.С. Костюка*  
*Національної академії педагогічних наук України*  
chaika\_g@hotmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-7799-1314>

**Мета** – дослідити зв'язки довіри з особистісними конструктами, що сприяють успішному переживанню складних травматичних ситуацій: життєстійкістю, позитивним самоствавленням, копінг-стратегіями тощо. **Методи.** Для вивчення довіри використовувався відповідний показник Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF). Для вивчення особистісних конструктів, що сприяють успішному переживанню складних травматичних ситуацій, були використані: копінг-тест (Лазарус і Фолкман), тест життєстійкості С. Мадді, тест-опитувальник самоствавлення особистості В.В. Століна, С.Р. Пантілеєва, опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, шкала каузальної орієнтації Е. Дессі, Р. Райана. Всього у дослідження взяли участь 220 респондентів, їхній середній вік становив 33 роки, це були студенти та фахівці з різних спеціальностей, 180 з них – жінки, 40 – чоловіки. **Результати.** Була виявлена низка негативних кореляцій між установкою на довіру та показниками, що знижують можливість особистості успішно пережити травматичний досвід: неадаптивні копінг-стратегії, переживання досвіду минулого як негативного, відчуження теперішнього як безнадійного, фаталістичного. На протилежність цьому була виявлена низка позитивних кореляцій між установкою на довіру та показниками, що підвищують можливість особистості успішно пережити травматичний досвід: адаптивні копінг-стратегії, життєстійкість, позитивне самоствавлення та самоповага, самоінтерес, переживання досвіду минулого як позитивного, спрямованість на майбутнє, опора на внутрішню мотивацію у власних діях і вчинках. **Висновки.** Довіра до світу, людей і себе, наявні припущення про доброзичливість і осмисленість світу навколо, про достоїнність самої особистості підтримують характеристики, що сприяють успішному переживанню складних травматичних ситуацій: життєстійкість, позитивне самоствавлення, використання адаптивних копінг-стратегій тощо. Своєю чергою зазначені характеристики сприяють ефективному переборенню стресових ситуацій, попереджають розвиток травматизації через події навколо і таким чином не дають знизитися довірі.

**Ключові слова:** довіра, копінг-стратегії, життєстійкість, самоствавлення, часова перспектива, каузальні орієнтації.

## TRUST AND CHARACTERISTICS SUPPORTING SUCCESSFUL OVERCOMING OF TRAUMATIC SITUATIONS

**Chaika Galina Vasylivna,**  
Ph.D. in Psychological Sciences,  
Senior researcher in the Laboratory of Psychology of Personality  
*G.S. Kostyuk Institute of Psychology, the NAES of Ukraine*  
chaika\_g@hotmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-7799-1314>

**The article goal** is to investigate correlations between trust and those personal constructs that contribute to successful overcoming of difficult traumatic situations: psychological hardiness, positive self-attitude, coping strategies, etc. **Methods.** The appropriate Wiesbaden Questionnaire for Positive Psychotherapy and Family Psychotherapy (WIPPF) was used to study trust. To study personal constructs contributing to successful overcoming of difficult traumatic situations, the following methods were used: Ways of Coping Questionnaire (Lazarus and Folkman), Maddi's Hardiness Survey, Stolin & Pantileev's Personality Self-Attitude Questionnaire, Zimbardo Time Perspective Inventory, General Causality Orientations Scale (Dessi, Ryan). 220 respondents with the average age of 33 years, students and specialists from various specialties, 180 women, 40 men took part in the study. **Results.** Several negative correlations were found between the attitude to trust and indicators that reduce an individual's ability to overcome successfully a traumatic experience: maladaptive coping strategies, evaluation of past experiences as negative, feeling the present as hopeless, fatalistic. On the contrary, several positive correlations were found between the attitude to trust



and an individual's ability to overcome successfully a traumatic experience: adaptive coping strategies, life hardiness, positive self-attitude and self-esteem, self-interest, evaluation of the past as positive, orientation to the future, internal motivation for one's own actions and deeds. **Conclusions.** Trust in the world, people and oneself, existing fundamental assumptions about the benevolence and meaningfulness of the world around, about the dignity of an individual oneself support the characteristics that contribute to successful overcoming of difficult traumatic situations: hardiness, positive self-attitude, used adaptive coping strategies, etc. In turn, these characteristics contribute to effective overcoming of stressful situations, prevent traumatization because stressful life events, and thus do not allow trust to decrease.

**Key words:** *trust, coping strategy, psychological hardiness, self-attitude, time perspective, casual orientations.*

**Вступ.** Війна в Україні призводить до суттєвого погіршення психологічного здоров'я широких верств населення. Війна – це завжди психологічна травматизація, що включає посттравматичні стресові розлади, підвищення тривожності, депресивні прояви, появу соматичних розладів, погіршення стосунків із рідними та близькими, зловживання алкоголем і наркотиками (Bogic et al., 2015; Somasundaram, Sivayokan, 1994). На жаль, травматизація через війну спостерігається й у громадян України. Так, у роботі (Кузікова та ін., 2022) зазначається, що травматичні події зумовлюють роздратованість, підвищену збудливість, проблеми зі сном та з харчовою поведінкою. Навколишній світ уже не здається доброзичливим або справедливим; зникає віра у те, що людина сама може контролювати події у власному житті, навіть зникає віра у власні сили і загальну вдачу. Це дуже небезпечна ситуація, оскільки людині для прогнозування подій необхідна система стійких позитивних уявлень про навколишній світ, що допомагає приймати рішення щодо власного життя, відчувати стабільність навколишнього світу, будувати стратегії взаємодії зі світом і собою, тобто жити активним життям і досягати поставлених життєвих цілей. Іншими словами, людині потрібна довіра.

**Мета статті** – дослідити зв'язки довіри з особистісними конструктами, що сприяють успішному переживанню складних травматичних ситуацій: життєстійкістю, позитивним самоставленням, копінг-стратегіями тощо.

**Теоретичне обґрунтування проблеми.** Довіра – це одна з найважливіших умов взаємодії людини та світу. Довіра виступає інтегральним фактором, що об'єднує людину і світ у єдину систему; довіра є механізмом регуляції активності людини на її життєвому шляху. Люди, які активні на своєму життєвому шляху, відрізняються збалансованістю системи довірчих стосунків (довіри до себе, довіри до інших і довіри до соціального світу), а також схильні спиратися у разі встановлення довірчих взаємин на справжні критерії довіри (надійність, єдність, на відміну від розрахунку або легкої приязні).

Е. Еріксон (Еріксон, 1996), описуючи кризові періоди життя людини, ввів поняття базової довіри як найпершу кризу у житті людини, коли у перші півтора–два роки життя дитини у неї формується (або не формується) довіра до світу, в якому вона живе. У взаєминах з дитиною батьки передають дитині власні уявлення про світ навкруги і ставлення до нього, відчуття особистісної значущості тощо. Якщо догляд за дитиною постійний, доброзичливий, уважний, з любов'ю, це дає можливість дитині сформувати довіру спочатку до найближчих людей, а потім розвинути, простягнути її на інші стосунки, на інших людей і на світ загалом. Таким чином, базова довіра – це фундамент особистості, основа позитивного ставлення до інших людей і світу, основа віри у власні сили.

Близькою до ідеї базової довіри є концепція фундаментальних припущень, що була запропонована R. Janoff-Bulman. Згідно з цією концепцією людині для прогнозування подій, побудови цілей власного життя, прийняття рішень необхідні стійкі позитивні уявлення про світ навколо, про інших людей, про саму себе. На думку R. Janoff-Bulman (Janoff-Bulman, 1992), наявні припущення укладаються у три фундаментальні категорії: 1) доброзичливість навколишнього світу як віра у те, що навколишній світ – це місце, в якому можна жити і бути щасливим, а люди поряд здебільшого хороші і порядні, вони можуть і прийдуть на допомогу, якщо це потрібно; 2) осмисленість навколишнього світу як віра у його справедливість, віра у те, що життєві події залежать від зусиль самої людини, у те, що людина здатна контролювати результати своїх дій; 3) достойність самої особистості як віра людини у саму себе, у те, що вона гідна поваги і любові, здатна контролювати власну поведінку, і, крім того, їй таланить, вона може бути щасливою, навіть якщо сама людина з якихось причин не може контролювати події навколо неї.

R. Janoff-Bulman зазначає, що ця система припущень складається у ранні роки і є досить стабільною, проте вона майже не усвідомлюється у повсякденному житті або у простих життєвих ситуаціях, лише тяжкі випробування примушують людину замислитися над питаннями щодо власних поглядів на світ, людей, себе. На нашу думку, цей підхід є розширенням концепції базової довіри, запропонованої Е. Еріксоном.

Е. Еріксон (Еріксон, 1996), описуючи кризові періоди життя людини, ввів поняття базової довіри як найпершу кризу у житті людини, коли у перші півтора–два роки життя дитини у неї формується (або не формується) довіра до світу, в якому вона живе. У взаєминах з дитиною батьки передають дитині власні уявлення про світ навкруги і ставлення до нього, відчуття особистісної значущості тощо. Якщо догляд за дитиною постійний, доброзичливий, уважний, з любов'ю, це дає можливість дитині сформувати довіру спочатку до найближчих людей, а потім розвинути, простягнути її на інші стосунки, на інших людей і на світ загалом. Таким чином, базова довіра – це фундамент особистості, основа позитивного ставлення до інших людей і світу, основа віри у власні сили.



Як було показано нами в огляді (Чайка, 2022 (1)), від міри довіри до себе і до світу залежить ціла низка особистісних характеристик, таких як переважання позитивних емоцій над негативними, емоційний інтелект, самоконтроль, наявність цілей у житті. Своєю чергою вказані особистісні характеристики є основою позитивного психологічного здоров'я людини і психологічного благополуччя.

Загалом, як зазначено вище, довіра як особистісна якість формується на ранніх етапах життя людини і слабо змінюється пізніше, що було також показано і у дослідженні, проведеному нами (Чайка, 2022 (2)). Проте Д. Елкінд (Элкинд, 1996) зазначив, що хоч довіра до світу в основному появляється (або не появляється) у ранньому віці, проте довіра може змінюватись і далі протягом життя. З одного боку, позитивні впливи можуть певною мірою розвинути або відновити довіру до світу. З іншого, негативні впливи, трагічні події можуть знищити базову довіру, що суттєво погіршить психологічне здоров'я людини, її психологічне благополуччя і стійкість до стресових ситуацій.

У психологічно травматичній ситуації, під час життєвих випробувань наявна система позитивних фундаментальних припущень особистості може виявитися не сумісною з поточним станом справ, із ситуацією, з якою стикнулася людина, і це може призвести до порушення фундаментальних припущень, до кардинальних змін у базовій довірі, тобто до зниження довіри до світу, людей, себе. На жаль, усі громадяни нашої країни зараз стикнулися із найгіршою з усіх можливих травматичних подій – з війною. У такий тривожній ситуації зниження довіри, фундаментальні припущення, що похитнулися, своєю чергою, погіршують внутрішні ресурси особистості, що необхідні для саморозвитку, досягнення життєвих цілей, використання ефективних копінг-стратегій, для відчуття психологічного здоров'я та благополуччя загалом (Poulin, Cohen Silver, 2008). Саме тому у цій роботі ми вивчаємо, як пов'язана довіра із низкою особистісних чинників, що сприяють успішному переживанню травматичних подій, а саме: стратегії, застосовні у стресових ситуаціях (копінг-стратегії), життєстійкість, самоставлення, часова перспектива, мотиваційні орієнтації особистості.

**Методологія і методи.** Всього у дослідженні взяли участь 220 респондентів, їхній середній вік становив 33 роки, це були студенти та фахівці з різних спеціальностей, 180 з них – жінки, 40 – чоловіки.

Для вивчення довіри використовувався відповідний показник Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF)

(Психологические тесты, 2000: 194–222). Для вивчення особистісних конструктів, що сприяють успішному переживанню складних травматичних ситуацій, були використані: копінг-тест (Лазарус і Фолкман, адаптація Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк) (Крюкова, Куфтяк, 2007), тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової) (Леонтьєв, Рассказова, 2006), тест-опитувальник самоставлення особистості В.В. Століна, С.Р. Пантїлеєва (Пантїлеев, 1993), опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Senyuk, 2012), шкала каузальної орієнтації Е. Дессі, Р. Райана (адаптація О.Є. Дергачової, Л.Я. Дорфмана, Д.О. Леонтьєва (Дергачева та ін., 2008).

**Результати і дискусія.** У таблиці 1 представлені кореляції між довірою та стратегіями, застосовними у стресових ситуаціях.

Таблиця 1

### Кореляції між довірою та копінг-стратегіями

	Довіра
Конфронтаційний копінг	-,030
Дистанціювання	-,063
Самоконтроль	-,019
Пошук соціальної підтримки	,037
Прийняття відповідальності	-,118
Втеча-уникнення	-,279**
Планування вирішення проблеми	,232**
Позитивне переоцінювання	,232**

\*\* Кореляція значима на рівні 0,01 (двобічна).

Довіра негативно на помірному рівні корелює зі стратегією «втеча–уникнення». Загалом про кожну стратегію не можна сказати однозначно, чи вона ефективна, чи ні, оскільки все залежить від ситуації, в якій перебуває людина. Стратегія «втеча–уникнення» – це відмова вірити у те, що стресова ситуація взагалі існує, спроба жити так, як раніше. Така стратегія допомагає зберегти емоційний баланс, проте за наявності довгострокової стресової ситуації (а поточна війна саме така ситуація) вона перестає працювати, оскільки неможливо довго закривати очі на проблеми. Тому цю стратегію не можна назвати ефективною, а існування довіри знижує вірогідність її появи. Довіра позитивно корелює зі стратегією «позитивне переоцінювання». Ця стратегія також спрямована на регулювання емоцій у стресових ситуаціях, але полягає у тому, щоб віднайти користь у ситуації, що склалася. Тому така стратегія значно більш адаптивна. Також довіра позитивно корелює зі стратегією «планування вирішення проблеми», тобто з конкретними роздумами про те, як вирішити ситуацію, розробленням конкретного покроко-



вого плану дій. Ця стратегія вважається одно-значно адаптивною. Наявність довіри до світу, людей, себе підтримує вибір особистістю адаптивних стратегій як на емоційному рівні, так і на рівні конкретних дій, що позитивно впливає на здатність людини вийти зі складної, стресової ситуації без втрат і навіть відчуті особистісне посттравматичне зростання.

У таблиці 2 представлені кореляції між довірою та життєстійкістю.

Таблиця 2  
**Кореляції між довірою та параметрами життєстійкості**

	Довіра
Включеність	,450**
Контроль	,376**
Прийняття ризику	,340**

\*\* Кореляція значима на рівні 0,01 (двобічна).

Довіра позитивно і досить суттєво корелює з усіма трьома параметрами життєстійкості. Як зазначила О.А. Чиханцова: «Життєстійкість проявляється як ставлення людини до себе, навколишнього світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки; дає можливість відчувати себе значущою і досить цінною, щоб повністю включитися до розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність несприятливих факторів та змін» (Чиханцова, 2018: 5). Життєстійкість – важлива особистісна характеристика, що суттєво впливає на ефективність адаптації до змін (Чхайдзе, 2019), на створення життєвих смислів та самоефективність (Запека, 2019). Якщо згадати, що довіра – це наявність припущень про доброзичливість та осмисленість світу і людей навколо, про достоїнність і вдачу самої особистості, то стає очевидним, що такі припущення є базою, фундаментом для формування та розвитку життєстійкості.

У таблиці 3 представлені кореляції між довірою та самоствавленням.

Таблиця 3  
**Кореляції між довірою та параметрами самоствавлення**

	Довіра
S – Інтегральне самоствавлення	,360**
SI – самоповага	,376**
SII – аутосимпатія	,276**
SIII – очікуване ставлення інших	,285**
SIV – самоінтерес	,145*

\* Кореляція значима на рівні 0,5 (двобічна).

\*\* Кореляція значима на рівні 0,01 (двобічна).

Довіра позитивно і досить суттєво корелює з інтегральним самоствавленням, вона також

позитивно корелює зі складниками самоствавлення, особливо сильний зв'язок із самоповагою. Самоствавлення розуміється як цілісне, відносно постійне емоційне ставлення до себе, міра ухвалення або неприйняття індивідом самого себе. Високе самоствавлення сприяє реалізації потенціалу особистості, що є чинником досягнення позитивного функціонування особистості, підвищення рівня задоволеності життям (Сердюк, 2021). Загалом можна сказати, що високе самоствавлення, самоповага близька до такого фундаментального припущення, як достоїнність самої особистості, тобто уявлення про себе як про хорошу людину, гідну поваги, любові та прийняття. Довіра до себе є основою, фундаментом позитивного самоствавлення.

У таблиці 4 представлені кореляції між довірою та часовою перспективою особистості.

Таблиця 4  
**Кореляції між довірою та параметрами сприйняття часової перспективи особистості**

	Довіра
Негативне минуле	-,383**
Гедоністичне сьогодні	,050
Майбутнє	,219**
Позитивне минуле	,203**
Фаталістичне сьогодні	-,275**

\*\* Кореляція значима на рівні 0,01 (двобічна).

Часова перспектива відображає установки, переконання і цінності, пов'язані з часом. Часова перспектива – це відносно стабільна характеристика особистості, коли в поглядах людини на життя починає переважати орієнтація на певний часовий період із певним емоційним забарвленням. Довіра негативно і досить суттєво корелює з негативним минулим. Орієнтація на негативне минуле виражається в загальному песимістичному, негативному ставленні до минулого. Також довіра негативно корелює з параметром «фаталістичне сьогодні», яке описує стан безпорадності, безнадійності, покори, зниженої енергії. З іншого боку, довіра позитивно корелює з «позитивним минулим», що описує тепле, ностальгічне, сентиментальне ставлення стосовно минулого, і з «майбутнім», тобто ситуація, коли минуле розглядається як місце помилок, які можна виправити, і успіхів, які можна повторити і збільшити. Тобто установка на довіру, віра у доброзичливість навколишнього світу і людей поряд підтримує таке сприйняття часової перспективи, яке сприяє активній життєвій позиції людини, її енергійності і, відповідно, стійкості проти стресу. Крім того, така установка попереджає розвиток таких негативних видів сприймання

часової перспективи, які знижують можливості особистості протистояти стресовим ситуаціям. Зауважимо, що у роботі (Діброва, 2021) досліджувалася часова перспектива внутрішньо переміщених осіб, які були вимушені покинути свої домівки через бойові дії на Сході країни. Було виявлено, що їхня часова перспектива відзначається невизначеністю та відкритістю, іншими словами, таким особам складно ставити конкретні цілі, що мають бути досягнуті у визначений проміжок часу. На нашу думку, підтримувана довіра до світу та до себе допоможе вирішити цю проблему, і це може стати темою подальших досліджень.

У таблиці 4 представлені кореляції між довірою та мотиваційною спрямованістю особистості.

Таблиця 4

**Кореляції між довірою та параметрами мотиваційної спрямованості особистості**

	Довіра
Внутрішня орієнтація	,255**
Зовнішня орієнтація	-,042
Безособова орієнтація	-,087

\*\* Кореляція значима на рівні 0,01 (двобічна).

Довіра позитивно корелює з внутрішньою мотиваційною орієнтацією. Внутрішня мотивація – особистісна характеристика, завдяки якій діяльність людини ініціюється зсередини, через особистісне «Я», і чинники, що регулюють діяльність особистості, виникають та повністю перебувають усередині, у психологічному світі самої особистості (Сердюк, 2019). Установка на довіру тут виступає ініціатором і підтримкою розвитку такої мотивації.

Кореляційний аналіз не може виявити, який чинник первинний, а який похідний. Проте, як вказувалося вище, установка на довіру – досить стійка особистісна характеристика, що формується у ранньому дитинстві і мало змінюється протягом життя. Можна сказати, що установка на довіру стає ініціатором розвитку позитивних особистісних характеристик, що допомагають особистості переборювати складні, стресові, травматичні ситуації.

Однак складні життєві обставини, особливо травматичні події, можуть похитнути довіру, що негативно вплине на особистість, її психічне здоров'я (Edmondson et al., 2011). Наявність особистісних характеристик, що сприяють ефективному переборенню травматичної ситуації, таких як застосування адаптивних копінг-стратегій, загальна життестійкість, позитивне самоствавлення, адекватна часова орієнтація, опора на власну мотивацію у житті, створюють начебто «подушку безпеки», що не дає змогу знизитися довірі до світу, людей і себе. Таким чином, можна спостерігати взаємну підтримку цих особистісних характеристик.

**Висновки.** Проведений кореляційний аналіз показав таке.

Була виявлена низка *негативних* кореляцій між установкою на довіру та показниками, що *знижують* можливість особистості успішно пережити травматичний досвід: неадаптивні копінг-стратегії, переживання досвіду минулого як негативного, відчуження теперішнього як безнадійного, фаталістичного.

На протилежність цьому була виявлена низка *позитивних* кореляцій між установкою на довіру та показниками, що *підвищують* можливість особистості успішно пережити травматичний досвід: адаптивні копінг-стратегії, життестійкість, позитивне самоствавлення та самоповага, самоінтерес, переживання досвіду минулого як позитивного, спрямованість на майбутнє, опора на внутрішню мотивацію у власних діях і вчинках.

Довіра до світу, людей і себе, наявні припущення про доброзичливість і осмисленість світу навколо, про достойність самої особистості підтримують характеристики, що сприяють успішному переживанню складних травматичних ситуацій: життестійкість, позитивне самоствавлення, використання адаптивних копінг-стратегій тощо. Своєю чергою зазначені характеристики сприяють ефективному переборенню стресових ситуацій, попереджають розвиток травматизації через події навколо, і таким чином не дають знизитися довірі.

Перспективу дослідження ми вбачаємо у створенні програми підтримки довіри до світу, людей і себе у складні часи війни та повоєнного відновлення.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Дергачева О.Е., Дорфман Л.Я., Леонтьев Д.А. Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. 2008. № 3. С. 91–106.
2. Діброва В.А. Особливості часової перспективи та мотивації щодо майбутнього внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 3. С. 5–12.
3. Запека Я.Г. Емпіричне дослідження життестійкості студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 4. С. 87–93.
4. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способів совладання (адаптація методики WCQ). *Журнал практического психолога*. 2007. № 3. С. 93–112.
5. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 2. С. 64–70.





6. Леонтьев Д., Рассказова Е. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл, 2006, 30 с.
7. Панталеон С.Р. Методики исследования самооотношения. Москва : Смысл, 1993. 30 с.
8. Психологические тесты / Под. ред. А.А. Карелина. В 2 т. Москва. 2000. Т. 2. С. 194–222.
9. Сердюк Л.З. Фактори внутрішньої мотивації та самодетермінації учіння студентської молоді. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2019. № 15 (6). С. 114–122.
10. Сердюк Л.З. Детермінанти психологічного благополуччя особистості : монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська та ін. ; за ред. Л.З. Сердюк. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
11. Чайка Г.В. Довіра як ключовий компонент психічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022, Том 33 (72), № 1. С. 31–36. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.1/05>.
12. Чайка Г.В. Статеві-вікові особливості довіри та її зв'язок із психологічним благополуччям. *Проблеми сучасної психології*, 2022, № 1. С. 101–108. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-1-12>.
13. Чиханцова О.А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2018. № 42. С. 211–231. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>.
14. Чхадзе А.О. Психологічні особливості життєстійкості в гібридній війні. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 4. С. 52–63.
15. Элкинд Д. Эриксон и восемь стадий человеческой жизни. В кн.: Эриксон Э. Детство и общество. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. Санкт-Петербург : Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996.
16. Эриксон Э. Детство и общество. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. Санкт-Петербург : Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996.
17. Edmondson D., Chaudoir S., Mills M., Park C., Holub J., Bartkowiak J. From Shattered Assumptions to Weakened Worldviews: Trauma Symptoms Signal Anxiety Buffer Disruption, *Journal of Loss and Trauma*, 2011. No 16:4, P. 358–385. DOI: 10.1080/15325024.2011.572030.
18. Bogic M., Njoku A., Priebe S. Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC Int Health Hum Rights*. 2015, Vol. 28. P. 15–29. DOI: 10.1186/s12914-015-0064-9.
19. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions. New York. NY : Free Press, 1992.
20. Poulin M., Cohen Silver R. World benevolence beliefs and well-being across the life span. *Psychol Aging*. 2008. Vol. 23(1). P. 13–23. DOI: 10.1037/0882-7974.23.1.13.
21. Senyk O. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI). *Соціальна психологія*. January 2012. С. 153–168.
22. Somasundaram D.J., Sivayokan S. War Trauma in a Civilian Population. *British Journal of Psychiatry*, 1994, Vol. 165. P. 524–527.

#### REFERENCES:

1. Dergacheva, O.Ye., Dorfman, L.Ya., Leontyev, D.A. (2008). Russkoyazychnaya adaptatsiya oprosnika kauzal'nykh orientatsiy [Russian-language adaptation of the General Causality Orientations Scale]. *Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology*. 3. 91–106 [in Russian].
2. Dibrova, V.A. (2021). Osoblyvosti chasovoyi perspektyvy ta motyvatsiyi shchodo maybutn'oho vnutrishn'o peremishchenykh osib [Peculiarities of the time perspective and motivation regarding the future of internally displaced persons]. *Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu. Seriya Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological sciences*. 3. 5–12 [in Ukrainian].
3. Zapeka, Ya.H. (2019). Empyrychne doslidzhennya zhyttestyystykosti studentiv [Empirical study of students' resiliency]. *Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu. Seriya Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological sciences*. 4. 87–93 [in Ukrainian].
4. Kryukova, T.L., Kuftyak, E.V. (2007). Oprosnik sposobov sovladannya (adaptatsyya metodyky WCQ [Ways of Coping Questionnaire (adaptation of the WCQ)]. *Zhurnal praktycheskoho psykholoha – Journal of a practical psychologist*. 3. 93–112 [in Russian].
5. Kuzikova, S.B., Zlyvkov, V.L., Lukoms'ka, S.O. (2022). Vikovi osoblyvosti perezhyvannya travm viyny: intehratyvnyy pidkhid [Age characteristics of war trauma experiencing: an integrative approach]. *Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu. Seriya Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological sciences*. 2. 64–70 [in Ukrainian].
6. Leont'ev, D., Rasskazova, E. (2006). Test zhyznestoykosti [Hardiness Survey]. Moscow: Smysl [in Russian].
7. Pantyleev, S.R. (1993). Metodyky yssledovannya samootnosheniya [Methods of self-attitude research]. Moscow: Smysl [in Russian].
8. Karelyn, A.A. (ed.) (2000). Psykholohicheskiye testy [Psychological tests]: in 2 vol. Moscow. Vol. 2. 194–222 [in Russian].
9. Serdyuk, L.Z. (2019). Faktory vnutrishn'oyi motyvatsiyi ta samodeterminatsiyi uchinnyya students'koyi molodi [Factors of students' academic internal motivation and self-determination]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi. Psykholohiya obdarovanosti – Actual issues of psychology. Psychology of giftedness*. 15 (6). 114–122 [in Ukrainian].
10. Serdyuk, L.Z. (2021). Determinanty psykholohichnoho blahopoluchchya osobystosti: monohrafiya [Determinants of an individual's psychological well-being: monograph] / L.Z. Serdyuk, I.V. Danylyuk, V.V. Turban, O.I. Pen'kova, N.D. Volodars'ka et al.; ed. L.Z. Serdyuk. Kyiv–L'viv: Vydavets' Viktoriya Kundel's'ka [in Ukrainian].

11. Chayka, G.V. (2022). Dovira yak klyuchovyy komponent psykhichnoho zdorovya [Trust as a key component of mental health]. *Vchenizapysky TNU imeni V.I. Vernads'koho. Seriya: Psykholohiya – Academic notes of V.I. Vernadskyi TNU named. Series: Psychology*. Vol. 33 (72), 1. 31–36. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.1/05> [in Ukrainian].
12. Chayka, G.V. (2022.) Statevo-vikovi osoblyvosti doviry ta yiyi zv'yazok iz psykholohichnym blahopoluchcham [Age-specific characteristics of trust and its relationship with psychological well-being]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi – Issues of modern psychology, 1*, 101–108. Retrieved from: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-1-12> [in Ukrainian].
13. Chikhantsova, O.A. (2018). Zhittestiykist' ta yiyi zv'yazok z tsinnostyami osobystosti [Psychological hardiness and its connection with personal values]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi – Issues of modern psychology, 42*. 211–231. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231> [in Ukrainian].
14. Chkhaidze, A.O. (2019). Psykholohichni osoblyvosti zhyttestiykosti v hibrydniy viyni [Psychological features of survival in hybrid war]. *Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu. Seriya Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological sciences, 4*. 52–63 [in Ukrainian].
15. Elkind, D. (1996). *Erik Erickson and the Eight Stages of Human Life*. In: Erickson E. Childhood and society. Ed. 2nd, revised. and additional / trans. from English. St. Petersburg: Lenato, AST, University Book Foundation.
16. Erickson, E. (1996). *Childhood and society*. Ed. 2nd, revised. and additional / trans. from English. St. Petersburg: Lenato, AST, University Book Foundation.
17. Edmondson, D., Chaudoir, S., Mills, M., Park, C., Holub, J., Bartkowiak, J. (2011). From Shattered Assumptions to Weakened Worldviews: Trauma Symptoms Signal Anxiety Buffer Disruption. *Journal of Loss and Trauma, 16*:4, 358–385. DOI: [10.1080/15325024.2011.572030](https://doi.org/10.1080/15325024.2011.572030).
18. Bogic, M., Njoku, A., Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC Int Health Hum Rights, 28*. 15–29. DOI: [10.1186/s12914-015-0064-9](https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9).
19. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. New York, NY: Free Press.
20. Poulin, M., Cohen Silver, R. (2008). World benevolence beliefs and well-being across the life span. *Psychol Aging, 23*(1). 13–23. DOI: [10.1037/0882-7974.23.1.13](https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.1.13).
21. Senyk, O. (January 2012). Adaptatsiya opytuval'nyka chasovoyi perspektyvy osobystosti F. Zimbardo (ZTPI) (Adaptation of F. Zimbardo's Time Perspective Personality Questionnaire (ZTPI)). *Sotsial'na psykholohiya – Social Psychology*. 153–168 [in Ukrainian].
22. Somasundaram, D.J., Sivayokan, S. (1994). War Trauma in a Civilian Population. *British Journal of Psychiatry, 165*. 524–527.

Стаття надійшла до редакції 27.03.2023.  
The article was received 27 March 2023.



## СЕКЦІЯ 2. ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.3:159.923.7:331.108.4

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-3>**ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ ГНУЧКИХ НАВИЧОК  
ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ****Богдан Жанна Борисівна,**кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології  
управління соціальними системами імені академіка І. А. Зязюна*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»*

karasnokutskiy@nczu.edu.ua

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

**Мета** – на основі теоретичного огляду основних класифікацій гнучких навичок обґрунтувати авторську модель гнучких навичок сучасного фахівця. **Методи:** теоретичні (аналізу, синтезу, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизації наукової літератури щодо вивчення особливостей гнучких навичок). **Результати.** У статті проаналізовано характеристики та класифікації гнучких навичок. Представлено авторську модель гнучких навичок, що містить чотири блоки: комунікативні (навички вербального та невербального спілкування, соціальний інтелект, соціально-перцептивні навички, навички командотворення та роботи у команді, навички публічного виступу, самопрезентації та ораторська майстерність, навички листування та сторітеллінгу, вміння переконувати, вміння вести переговори, вміння вирішувати конфлікти, інтеркультурні навички спілкування та взаємодії), мисленнєві та метакогнітивні гнучкі навички (допитливість, відкритість новому досвіду, рефреймінг та гнучкість мислення, спостережливість, абнотивність, володіння метакогнітивними стратегіями, уміння вчитися, критичне мислення, системне мислення, швидкість мислення, креативність), регулятивні гнучкі навички (вольові якості, оптимізм, почуття гумору, управління увагою, самоефективність, імпліцитні теорії нарощування здібностей, мотивація досягнення та готовність до ризику, емоційний інтелект, саморегуляція станів, поведінки та діяльності, самоорганізація та тайм-менеджмент, рефлексивність) та кар’єрні навички (навички цілепокладання, координації та управління проектами, навички делегування та фасилітації, етика ділового спілкування, володіння етикетом, дипломатичність і толерантність, кар’єрні орієнтації на менеджмент, саморозвиток та досягнення, підприємницькі навички, лідерські якості, асертивність, навички наставництва та супервізії, навички продажів, маркетингу та реклами, навички управління персоналом, гнучкості та конкурентності). **Висновки.** Результати теоретичного аналізу проблеми гнучких навичок показали, що уявлення про їх структуру, перелік та характеристики є розрізненими у сучасних дослідженнях психолого-педагогічного та управлінського напрямів. У представленому дослідженні показано нову авторську модель гнучких навичок сучасного фахівця, що репрезентує інтер- та інтрапсихічну реальність особистості та містить гнучкі навички, описані у традиційних дослідженнях, так і ті, що пропонуються для розгляду вперше. Показана теоретична модель гнучких навичок містить два інтрапсихічні блоки (мисленнєві та метакогнітивні навички та регулятивні навички) та два інтерпсихічні блоки (комунікативні та кар’єрні навички).

**Ключові слова:** гнучкі навички, інтерпсихічні навички, інтрапсихічні навички, комунікативні навички, регулятивні навички, мисленнєві та метакогнітивні навички, кар’єрні навички.

**THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE SOFT SKILLS MODEL  
OF THE PERSONALITY OF THE MODERN SPECIALIST****Bohdan Zhanna Borysivna,**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Pedagogy and Psychology of Social Systems Management  
named after I. A. Ziazun*National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute"*

karasnokutskiy@nczu.edu.ua

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

The **purpose** is on the basis of a theoretical review of the main classifications of soft skills, to justify the author's model of flexible skills of a modern specialist. **Methods.** Theoretical (analysis, synthesis, comparison, abstraction, generalization, systematization of scientific literature on the study of features of soft



skills). **Results.** The article analyzes the characteristics and classifications of soft skills. The author's model of soft skills is presented, which contains four blocks: communicative (verbal and non-verbal communication skills, social intelligence, social-perceptive skills, team building and teamwork skills, public speaking skills, self-presentation and oratorical skills, correspondence and storytelling skills, the ability to persuade, the ability to negotiate, the ability to resolve conflicts, intercultural communication and interaction skills), thinking and metacognitive soft skills (curiosity, openness to new experiences, reframing and flexibility of thinking, observation, abnotivity, mastery of metacognitive strategies, the ability to learn, critical thinking, systemic thinking, speed of thinking, creativity), regulatory soft skills (willpower, optimism, sense of humor, attention management, self-efficacy, implicit theories of growing abilities, achievement motivation and readiness to take risks, emotional intelligence, self-regulation of states, behavior and activities, self-organization and time management, reflexivity) and career skills (goal-setting, coordination and project management skills, delegation and facilitation skills, business communication ethics, etiquette, diplomacy and tolerance, career orientations for management, self-development and achievement, entrepreneurial skills, leadership qualities, assertiveness, mentoring and supervision skills, sales, marketing and advertising skills, personnel management skills, resourcefulness and competitiveness). **Conclusions.** The results of the theoretical analysis of the problem of soft skills showed that the ideas about their structure, list and characteristics are different in modern researches of psychological, pedagogical and managerial directions. The presented study shows a new author's model of soft skills of a modern specialist, which represents the inter- and intrapsychic reality of the individual and contains soft skills described in traditional studies, as well as those proposed for consideration for the first time. The presented theoretical model of soft skills contains two intrapsychic blocks (thinking and metacognitive skills and regulatory skills) and two interpsychic blocks (communicative and career skills).

**Key words:** *soft skills, intrapersonal skills, interpersonal skills, communication skills, regulatory skills, thinking and metacognitive skills, career skills.*

**Вступ.** У сучасних умовах надзвичайної конкуренції докладаються особливі зусилля вищої освіти для розвитку та вдосконалення компетентності особистості фахівця. У цьому процесі неабияку роль відіграють так звані «м'які» або «гнучкі» навички (soft skills). Термін «м'які навички» використовується для позначення всіх компетенцій, які безпосередньо не пов'язані з певним завданням (Cimatti, 2016).

Найбільш відоме та найбільш просте визначення гнучких навичок дав Нобелівський лауреат Джеймс Гекман: «Гнучкі навички визначають успіх у житті». Він показав причинно-наслідковий зв'язок між гнучкими навичками та особистісними та професійними успіхами у житті (цит. за Cinque, 2015). Крім того, серед значної кількості різних здатностей, якостей, здібностей людини «гнучкі навички» виступають тими, що забезпечують кар'єрний розвиток у контексті досягнення грошей і визнання (Chaudhari, 2022).

Гнучкі навички (англ. Soft skills) є комплексом неспеціалізованих, важливих для кар'єри навичок, які відповідають за успішну участь у робочому процесі, високу продуктивність і є наскрізними, тобто не пов'язаними з конкретно предметною сферою (Смагина, 2017), поєднанням соціальних навичок, комунікативних навичок, характеру та рис особистості, ставлень, атрибутів кар'єри, соціального та емоційного інтелекту, загального інтелекту, що дозволяють людям орієнтуватися у своєму середовищі, працювати з іншими, бути успішним у провідній діяльності, досягати поставлених цілей, доповнюючи тверді навички (цит. за Vasanthakumari, 2019).

Під гнучкими навичками часто мають на увазі споріднені або синонімічні терміни, зокрема: життєві навички (life skills), суміжні або наскрізні навички (transversal skills, cross competencies), загальні компетенції (Generic competences), ключові компетенції для успішного життя та доброго функціонування суспільства (key competencies for a successful life and a well-functioning society), ключові компетенції для навчання протягом усього життя (key competences for lifelong learning), навички XXI століття (21st century skills), навички, що передаються (transferable skills), навички для майбутньої роботи (future work skills), навички для обдарованості (so skills for talent), навички для соціального прогресу (skills for social progress) (Cinque, 2015), навички, що забезпечують працевлаштування (employability skills), ядерні навички (core skills), необхідні навички (necessary skills), навички ноу-хау на робочому місці (workplace know-how), істотні навички (essential skills) (Škuškovnika, 2022). Усі ці терміни відбивають призначення гнучких навичок у життєдіяльності людини та підкреслюють їх важливість у професійному зростанні, утім універсального переліку гнучких навичок для опису вимог до сучасного фахівця не існує.

**Теоретичне обґрунтування проблеми.** Традиційно до гнучких навичок відносять «навички спілкування з людьми» або «навички міжособистісного спілкування» (Chaudhari, 2022). Ці навички вказують на те, як людина ставиться до чогось і взаємодіє з іншими, і доповнюють hard skills, тобто суто професійні здібності. Як зазначають О. Повстин та М. Козяр (2019), сталого переліку, як і класифікації «soft skills», не існує, проте, аналі-



зуючи різноманітні джерела, до таких автори відносять лідерські якості, навички командної роботи, вміння навчати, вміння проводити переговори, розв'язувати конфлікти, вміння ставити та досягати поставлених цілей, управляти часом особистим та часом підлеглих, цілеспрямованість, презентаційні навички, ораторське мистецтво, навички ефективної комунікації, стресостійкість, креативність тощо. Гнучкі (м'які) навички – це термін, який часто асоціюється з коефіцієнтом емоційного інтелекту людини, групою особистісних рис, соціальними якостями привабливості, зі спілкуванням, мовою, особистими звичками, доброзичливістю, управлінням людьми, лідерством та іншими характеристиками, які характеризують стосунки з іншими людьми.

Т. Полонською (2021) було окреслено порівняння переліку гнучких навичок, презентованих на форумах у Давосі: перший список був орієнтований як цільовий на 2020 рік, другий – на 2025 рік. Якщо у минулому бажаними для виховання та розвитку були такі навички (у порядку значущості), як розв'язання складних проблем, критичне мислення, творчість, управління людьми, взаємодія з іншими, емоційний інтелект, оцінка та прийняття рішення, орієнтація на сервіс, ведення переговорів та когнітивна гнучкість, то до переліку актуальних гнучких навичок на форумі було зазначено аналітичне мислення та інноваційність, активне навчання та стратегії навчання, розв'язання складних проблем, критичне мислення та аналіз, креативність, оригінальність та ініціативність, лідерство та соціальний вплив, використання технологій, моніторинг і контроль, створення технологій та програмування, витривалість, стресостійкість і гнучкість, логічна аргументація, розв'язання проблем і формування ідей. Отже, перелік гнучких навичок не є сталим за змістом і кількістю, нові виклики сучасності завжди вносять корективи у перелік найбільш нагальних якостей та здатностей, що можуть доповнювати професійну компетентність фахівця.

Відповідно до SOAR підходу, описаного у дослідженні А. Кумар (Kumar, 2007), гнучкі навички передбачають такі компоненти: Я (Self) – усвідомленість характеристик, що визначають ідентичність особистості та її ідеальне Я; можливість (Opportunity) – усвідомленість наявних можливостей, що передбачають аналіз відповідних вимог та нагород; домагання (Aspirations) – спроможність чинити реалістичні вибори та планувати діяльність, що ґрунтується на релевантній інформації та саморегулюванні; результати (Results) – можливість переглянути результати, плани, приймати рішення, висувати домагання, особливо у точках переходу.

Характеристиками гнучких навичок є їх залежність від специфіки предмета, прикладний характер та зв'язок із готовністю до працевлаштування, можливість оволодівати ними протягом усього життя, акцент на здатності навчатись учіння, застосування практики рефлексії (Introduction to soft skills). Гнучкі навички необхідні як у повсякденному житті, так і в професії, а сфера їх застосування не обмежена однією професією (Appleby, 2017).

Навички спілкування з іншими розглядаються як можливість будувати та розширювати ділові стосунки (Guglielmi, 2015). Навички міжособистісного спілкування сприяють більш ефективному працевлаштуванню та особистісному щастю (Cinque, 2015), оволодінню професійними ролями, а також гнучкості та впливовості (Ferragina, 2015).

До гнучких навичок належать: спроможність бути коучем, емоційний інтелект, вмотивованість та навіть темперамент (Engelberg, 2015), комунікативні навички, мовленнєва компетентність, поведінкові навички, зокрема володіння етикетом, самоповага та повага до інших культур, розмовні навички, навички публічного виступу, навички тайм-менеджменту, навички медіадіяльності, лідерські навички, навички самопрезентації, навички позитивного ставлення до реальності, вольові навички до оволодіння новими навичками, навички командної роботи, впевненість у собі як навичка (Chaudhari, 2022).

Н. Степановою (2019) було зазначено десять головних навичок, які будуть потрібні людям у майбутньому, за даними експертів Global Education Futures: навички управління увагою та концентрації, творче мислення, логіка, просторове мислення та уява, навички роботи з інформацією, самоорганізація та тайм-менеджмент, емоційний інтелект, міжкультурна комунікація, вміння вчитися, розучуватися та переучуватися, критичне мислення.

Загалом є чимало класифікацій гнучких навичок. За своїм психологічним змістом гнучкі навички поділяються на: а) поведінкові (знання мови тіла, тобто невербальна компетентність, комунікативні навички, впевненість у собі); б) загальні (універсальні для будь-якої професійної діяльності, наприклад, дисциплінованість); в) транс-ситуативні (універсальні для будь-якої ситуації професійної діяльності, наприклад, стресостійкість); г) нетехнічні (ті, що не передбачають використання техніки та програмного забезпечення, наприклад, вміння рахувати у стовпчик, знання таблиці множення тощо); ґ) невимірювальні (ті, що не можна оцінити, виміряти жодним психодіагностичним інструментарієм) (Chaudhari, 2022). Таке розмаїття класифікацій гнучких навичок скоріше не спрощує концептуалізацію феномену гнучких явищ, а, навпаки, ускладнює їх систематизацію.

Представлені дослідження доводять актуальність нашого дослідження, підкреслюючи невизначеність статусу та переліку гнучких навичок сучасного фахівця.

**Методологія та методи.** У представленому дослідженні використані теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури щодо вивчення особливостей гнучких навичок).

**Результати.** Серед низки проаналізованих класифікацій гнучких навичок у теоретичному обґрунтуванні власної моделі ми зупинились на тих структурних моделях, де як критерій поділу якостей була вибрана належність до внутрішнього чи зовнішнього психічного світу людини, зокрема С. Енгельберт (Engelberg, 2015) та Б. Кінгслі (Kingsley, 2015). За результатами аналізу представлених класифікацій

та переліків гнучких навичок нами було розроблено теоретичну модель гнучких навичок фахівця, представлену на рис. 1.

На нашу думку, актуальні гнучкі навички сучасного фахівця доцільно представити чотирма умовними блоками: комунікативними гнучкими навичками (найбільш детально обґрунтованими та описаними у науковій літературі), мисленневими та метакогнітивними гнучкими навичками (найменш деталізованими у дослідженнях, в яких вони розрізнено зазначаються у різних групах гнучких навичок, зокрема в особистісних, регулятивних, характеристиках мислення тощо), регулятивні гнучкі навички (які найчастіше у літературі входять до групи особистісних) та кар'єрні навички (які у літературі зазначаються як професійні, ділові тощо).

До групи *комунікативних гнучких навичок* традиційно відносять навички вербальної



Рис. 1. Структурна модель гнучких навичок сучасного фахівця



та невербальної взаємодії та спілкування, які передбачають знання мови тіла, розуміння пози і жестів, міміки співрозмовника, змінювати позицію у спілкуванні, починати та закінчувати розмову, визначати відповідні теми для розмови, спілкуватись з авторитетними людьми, як це визначається багатьма авторами, зокрема К. Канні та Е. Бірн (Canney and Byrne, 2006). Навички вербальної комунікації представлені знаннями мови та граматики, адекватністю швидкості мовлення, навичками координації соціальної взаємодії, інформування інших та здатності здійснювати підтвердження того, що реципієнт зрозумів інформацію, вчасністю та точністю реалізації комунікативного акту; а навички невербальної комунікації передбачають знання мови тіла, вміння здійснювати письмові повідомлення, вміння презентувати результат роботи. Зазначений перелік якостей та здатностей ґрунтується на переліку, запропонованому С. Вазанткумарі (Vasanthakumari, 2019).

Соціальний інтелект розглядається нами як необхідна гнучка навичка фахівця і, як показано А. Большаковою, пов'язана із відповідальністю та інтернальністю (Большакова, 2018). Соціальний інтелект – складна динамічна структура, що є здібностями до пізнання соціальних явищ і визначає успішність адаптації та взаємодії (цит. за Милашенко, 2018). Крім того, важливими є здатності вирішувати конфлікти (Canney and Byrne, 2006), навички командної роботи, самопрезентації, публічного виступу (Chaudhari, 2022).

До групи *кар'єрних навичок* нами були віднесені навички цілепокладання, що розуміється як стратегія і тактика постановки цілей, що зумовлені рівнем домагань особистості (Фоменко, 2018), та координації та управління проектами, етика ділового спілкування, підприємницькі навички, що традиційно належать до списку гнучких навичок різних фахів (Сіарреї, 2015) та інші, що описані нижче.

Навички фасилітації є здатністю до надання допомоги групі у виконанні завдань, вирішенні проблем або досягненні згоди до взаємного задоволення учасників (Казанжи, 2012) та віднесено нами до групи кар'єрних гнучких навичок, оскільки вони сприяють налагодженню командної роботи в організації, є передумовою ефективного управління групою людей.

Дипломатичність і толерантність як гнучкі навички розглядаються нами як спроможність проводити переговори у доброзичливій атмосфері співробітництва та поваги до колег, верпимність до переконань інших людей, що відрізняються від власних, які дозволяють проявляти лояльність до робочих завдань. Зазначені якості та здатності також визначаються нами як кар'єрні гнучкі навички сучасного фахівця.

Кар'єрні орієнтації на менеджмент, саморозвиток та досягнення вибрані нами серед низки кар'єрних орієнтацій як такі, що забезпечують успіх у кар'єрі у будь-якій сфері діяльності, сприяють професійному самовдосконаленню та стоять на заваді професійному вигоранню.

Важливою кар'єрною гнучкою навичкою є лідерські якості, що пов'язані з організаторськими навичками, є внутрішніми прагненнями до соціальної активності, здатністю до пропонування нових ідей і ведення оточуючих за собою (Пундев, 2022).

Асертивність також визначається нами як кар'єрна гнучка навичка. Асертивність сприяє кар'єрному зростанню, виступаючи здатністю людини не залежати від зовнішніх впливів та оцінок, самостійно регулювати власну поведінку і відповідати за неї є відмінною рисою успішної особистості (Фоменко, 2018).

Для сучасного фахівця важливою є можливість передачі досвіду іншим співробітникам, колегам, що уможливорює його подальше кар'єрне просування, а забезпечується передусім такою якістю, як абнотивність, що розуміється як спроможність адекватно сприймати, осмислювати та розуміти інших, надавати необхідну підтримку в процесі актуалізації та реалізації їх творчого потенціалу (цит. за Доцевич, 2015).

Губристичність є властивістю, що забезпечує прагнення до самоствердження через удосконалення результатів своїх досягнень, орієнтацію на саморозвиток, здатність розширення сфери своєї самореалізації, оволодіння майстерністю у діяльності, а також через прагнення до досягнення першості чи авторитету серед інших завдяки міжособистісному суперництву, зумовлене результатами соціального порівняння і залежністю від зовнішніх оцінок діяльності (Фоменко, 2018). На нашу думку, губристичність має сприяти кар'єрному зростанню особистості, тому також була віднесена до низки кар'єрних гнучких навичок.

*Мисленнєві та метакогнітивні навички* є важливими гнучкими навичками, що забезпечують ефективне вирішення будь-яких професійних завдань та проблем, сприяють саморозвитку та професійному самовдосконаленню фахівця.

Традиційно до списку когнітивних гнучких навичок відносять гнучкість та швидкість мислення, критичне та системне мислення фахівця. Статус феномену критичного мислення є невизначеним та суперечливим у сучасних дослідженнях, серед багатьох його визначень ми зупинились на такому: критичне мислення є здатністю до аналізу й оцінки мислення з наміром його покращити (цит. за Кругляк, 2021).

Допитливість як відкритість новому досвіду також розуміється нами як необхідна умова здобуття професійної кваліфікації та подаль-



шої успішності у трудовій діяльності. Уміння вчитися розглядається нами як важлива метакогнітивна гнучка навичка, адже воно забезпечує можливість постійного оволодіння професійними знаннями та вміннями. Важливою гнучкою навичкою є здатність до рефреймінгу, що дозволяють подивитись на проблему під іншим кутом зору. Володіння метакогнітивними стратегіями передбачає здатність до саморегуляції когнітивної діяльності, володіння способами та прийомами регулювання власного мислення, пам'яті та уяви. Ефективність процесу уяви забезпечується такою гнучкою навичкою, як креативність, що є здатністю до продукування принципово нових ідей (цит. за Доцевич, 2015).

*Регулятивні навички*, які у деяких класифікаціях називаються ще особистісними (наприклад, у Robles, 2012), є тими особистісними ресурсами (здатностями, рисами, властивостями), що сприяють особистісному благополуччю, резильєнтності та життєстійкості фахівця, забезпечуючи довготривалість, високу ефективність та надійність трудового шляху.

Перелік вольових якостей, які нами визначено регулятивними гнучкими навичками, був сформований згідно з уявленням С. Рубінштейна про взаємозв'язок фаз вольового акту та вольових якостей особистості (цит. за Психологія, 2012). Усі зазначені нами вольові якості (ініціативність, рішучість, наполегливість, завзятість, відповідальність, надійність, дисциплінованість), а також здатність до саморегуляції загалом ми розглядаємо як нагальні регулятивні гнучкі навички.

Ми відносимо оптимізм до важливих регулятивних гнучких навичок та розуміємо його з двох позицій: як позитивне очікування від майбутнього та як пояснення різних життєвих ситуацій (особливо успіхів і невдач), де найважливішим критерієм пояснення є фактор контрольованості подій та життя (цит. за Фоменко, 2018).

Почуття гумору забезпечує реалістичне прийняття світу (Василевська та Дворніченко, 2018), оскільки дозволяє поліпшити психологічний клімат у колективі, іронічно подивитись на себе, а тому сприяє більш адекватному самоприйняттю та самооцінці, дозволяє регулювати взаємодію з іншими та власну поведінку.

Управління увагою розглядається нами як здатність підтримувати оптимальний обсяг уваги, розподіляти її на різні об'єкти, утримувати, переключатись з одного об'єкта на інший, що виступає нагальною регулятивною гнучкою навичкою сучасного фахівця.

Самоефективність як уявлення про власні здатності до засвоєння або виконання певної діяльності (цит. за Фоменко, 2018) виступає важливою регулятивною гнучкою навичкою сучасного фахівця.

Імплицитні теорії нарощуваних здібностей також розглядаються нами як важливі регулятивні навички, виступаючи як уявлення людини щодо потенційної можливості розвивати власні когнітивні здібності (цит. за Фоменко, 2018).

Беручи за основу визначення мотивації досягнення, запропоноване К. Фоменко (2018), а саме як вмотивованості на досягнення успіху, позитивної мети, що передбачає активне включення в її реалізацію, вибір засобів, спрямованих на досягнення цієї мети, доцільно визначити її як важливу регулятивну гнучку навичку сучасного фахівця.

Готовність до ризику є властивістю, яка зумовлює стан очікування значущого зовнішнього стимулу, викликаного зовнішньою змістовною мотивацією, та визначає розгортання певної програми, якій відповідає розвинуте вміння приймати рішення та успішно діяти в умовах невизначеності та потенційної загрози (цит. за Вдовіченко, 2019). Забезпечуючи ефективність в умовах життєдіяльності та професійному житті, які є невизначеними або постійно змінюються та ускладнюються, готовність до ризику виступає важливою регулятивною навичкою сучасного фахівця.

Емоційний інтелект, виступаючи здатністю людини до розуміння емоцій та управління ними (Діомідова, 2016), розуміється нами як здатність вирішувати завдання та проблеми життєдіяльності завдяки емпатії, розумінню власних і чужих емоцій та вмінню регулювати їх. Поряд із такою властивістю емоційного інтелекту, як емпатія, емоційний інтелект має входить до низки гнучких навичок (Ratka, 2018).

Рефлексивність є властивістю особистості, що забезпечує функціонування рефлексії та уможливорює самоконструювання, саморозвиток, самодетермінацію особистості фахівця (цит. за Доцевич, 2015). Рефлексивність є важливою регулятивною навичкою сучасного фахівця, забезпечуючи процес його постійного самовдосконалення, сприяючи налагодженню процесу професійної діяльності, вирішення різного роду робочих завдань.

#### **Дискусії.**

Загалом усі професійні навички можна умовно поділити на навички підприємництва (суто м'які навички) та технологічні навички (тверді навички) (Ciarppei, 2015). Навички підприємництва автор пов'язує з навичками лідерства, готовності до ризику, інноваційності та управління змінами. Низка цих навичок увійшла у нашої моделі до кар'єрного блоку. Технологічні навички – це ті, які дозволяють виконувати конкретні завдання (Ciarppei, 2015). Зазначені навички були виокремлені нами у метакогнітивному блоці.

Крім того, гнучкі навички поділяють на практичні та фізичні, що потрібні для використання і маніпулювання матеріалами, інструментами,



використання приладів для отримання нової інформації та комунікаційні технології; когнітивні та метакогнітивні навички, що є стратегіями мислення, які дозволяють використовувати мову, цифри, думки та набуті знання та містять навички вербального мислення, невербального мислення та вищих форм мислення, включаючи критичне мислення, творче мислення, вміння вчитися та когнітивну саморегуляцію, здатність визнати свої знання, навички, ставлення та цінності; соціальні та емоційні навички, що передбачають окремі можливості, які можна проявити в розумінні думок, почуттів та поведінки людей, розвивайте себе, здатність розвивати свої стосунки в домашніх умовах, у школі, на роботі та в громаді та здійснювати свої громадянські обов'язки та включають емпатію, самоефективність, відповідальність та співпрацю (OECD, 2018). На наш погляд, фізичні та практичні навички, виділені у представленій моделі, є скоріше твердими (професійно специфічними) навичками, тому ми їх не включили до нашої моделі. Інші групи навичок цієї моделі загалом відповідають мисленнєвим та метакогнітивним, а також регулятивним гнучким навичкам.

У запропонованій Ciarpei (2015) інтегрованої систематиці навичок м'які навички організуються у двох кластерах: політичні та етичні навички – стратегічні та організаційні навички, а третьому кластеру відповідають тверді навички: управлінські та технологічні навички. «Політичні» та «етичні» навички дозволяють інтерпретувати професійну реальність, визначати стратегію та організацію професійної діяльності, здійснювати планування, управління та координацію діяльності. Остання група навичок увійшла у нашої моделі у групу кар'єрних.

У класифікаціях гнучких навичок, де вони поділяються на внутрішні та зовнішні, зокрема у С. Енгельберт (Engelberg, 2015), де вони поділяються на: 1) самоорієнтовані/внутрішньоопсихічні гнучкі навички та 2) орієнтовані на інших / міжособистісні навички, підкреслюється інтра- та інтерпсихічні складники гнучких навичок, що було враховано у нашій моделі. У С. Енгельберт перша група стосується того, що людина повинна розуміти та розвивати у себе самої, тоді як друга категорія містить ті якості та здатності, які людина може розвивати і які стосуються інших людей. Отже, перша група – особисті навички – в основному відповідають когнітивним навичкам, таким як навички обізнаності та мислення (можливість розробки інформації, аналізу, здатність здійснювати критичне судження), тоді як соціальні навички стосуються стосунків з іншими людьми (навички спілкування, можливості проходити співбесіду, вести пере-

говори, здійснювати соціальну активність у мережах, вирішувати проблеми, приймати рішення, наполегливість) (Engelberg, 2015). Цілком погоджуючись із доцільністю розгляду гнучких навичок у дихотомії «внутрішньоопсихічні – зовнішньоопсихічні» (зокрема, у Kingsley (2015), нами було виділено до групи внутрішніх – регулятивні та мисленнєві та метакогнітивні, а до зовнішніх – комунікативні та кар'єрні гнучкі навички.

На особливу увагу заслуговує класифікація, запропонована Kingsley (2015), що ґрунтується на теорії Д. Гоулмана. З огляду на два параметри «внутрішньоособистісні – міжособистісні» та «належність до характеристик свідомості – належність до характеристик поведінки», автором визначено чотири групи гнучких навичок: самоусвідомленість та самоуправління, усвідомленість інших та управління стосунками з іншими. У створенні нашої моделі ми використали дихотомію «внутрішньоособистісні – міжособистісні» гнучкі навички, а змістовий (самоусвідомленість) та інструментальний (самоуправління) компоненти так чи інакше представлені у кожній властивості та здатності наших чотирьох блоків.

Група представлених у нашому дослідженні комунікативних гнучких навичок загалом співвідноситься з переліком, визначеним у концепції К. Канні та Е. Бірн (Canney and Byrne, 2006), де до: 1) базових навичок (Foundation Skills) віднесено ті, що використовуються для основної соціальної взаємодії та спілкування, зокрема здатність підтримувати зоровий контакт, вибирати оптимальний простір та дистанцію для спілкування, розуміти невербальні прояви – жести та міміку, до 2) навичок взаємодії (Interaction Skills), які потрібні для взаємодії з іншими, належать здатності вирішувати конфлікти, змінювати позицію у спілкуванні, починати та закінчувати розмову, визначати відповідні теми для розмови, спілкуватись з авторитетними людьми. У цій концепції до групи емоційних навичок (Affective Skills), необхідних для розуміння себе та інших, належать навички з ідентифікації власних емоцій та емоцій інших, демонстрації емпатії, розпізнання мови тіла та експресії обличчя, визначення людей, яким можна довіряти, що співвідноситься зі змістом регулятивного блоку нашої моделі. Крім того, у концепції К. Канні та Е. Бірн (Canney and Byrne, 2006) виділено групу когнітивних навичок (Cognitive Skills), що необхідні для підтримки більш складних соціальних зв'язків, належать здатності до соціальної перцепції, прийняття рішень, самомоніторингу, розуміння комунікативних норм, визначення відповідної поведінки для різних соціальних ситуацій, зміст якої також відповідає комунікативним навичкам нашої моделі. На нашу думку, така дета-



лізованість комунікативних навичок, запропонована авторами, є надлишковою у разі розгляду гнучких навичок сучасного фахівця, утім вона може бути доцільною під час розгляду фахівців соціономічних спеціальностей.

S. Vasanthakumari (2019) дає деталізовану класифікацію комунікативних м'яких навичок, поділяючи їх на дві групи: 1) навички вербальної комунікації, до яких належать знання мови та граматики, адекватність швидкості мовлення, навички координації соціальної взаємодії, інформування інших та здатності здійснювати підтвердження того, що реципієнт зрозумів інформацію, вчасність та точність реалізації комунікативного акту; 2) навички невербальної комунікації, знання мови тіла, вміння здійснювати письмові повідомлення, вміння презентувати результат роботи. Ці дві групи комунікативних навичок автор доповнює необхідністю розвитку навичок роботи у команді, володіння професійною етикою, навичками взаємодії з іншими людьми, навичок тайм-менеджменту та роботи у складних умовах (під тиском), лідерських якостей, критичного мислення, вміння розв'язувати проблеми, креативності, вирішення конфліктів, ведення переговорів, прийняття рішення, самомотивації, самовпевненості та самоусвідомленості. Зазначені навички були нами включені у модель як комунікативних, регулятивних та кар'єрних залежно від їх функціонального призначення.

Розглядаючи класифікації гнучких навичок, доцільно зупинитись на окремих моделях, які репрезентують окремі фахи, утім цілком є придатними і для інших спеціальностей. Так, наприклад, у моделі гнучких навичок учителі середньої освіти Т. Смагіна та О. Шуневич (2019) виділяють такі складники та їх наповнення, що можуть скласти модель гнучких навичок фахівців інших спеціальностей: 1) комунікація представлена гнучкими навичками уміння слухати, аргументувати та переконувати, створювати зв'язки, вести переговори, проводити презентації, здійснювати самопрезентацію та публічні виступи, взаємодіяти у команді; 2) саморегуляція представлена навичками керування власними емоціями, управління стресом, управління власним розвитком, планування і цілетворення, тайм-менеджменту, рефлексії, використання зворотного зв'язку; 3) ефективне мислення представлене навичками проєктного мислення, обдумування і прийняття рішень, пошуку і аналізу інформації, креативного мислення, логічного мислення, стратегічного мислення; 4) управління представлено гнучкими навичками здатності до мотивування, наставництва і контролю реалізації завдань, ситуаційного лідерства, делегування, управління проєктами, надання зворотного зв'язку. Перші три групи, виділені автором, відповідають у нашій

моделі комунікативним, регулятивним та мисленнєвим та метакогнітивним навичкам, четверта група здебільшого представлена у нашій моделі кар'єрними навичками.

Слушною є думка (Robles, 2012), що гнучкі навички представлені навичками міжособистісного спілкування (interpersonal skills), особистісними якостями (personal qualities) і атрибутами професійної кар'єри (career attributes), де перші характеризують стосунки людини з іншими, другі – це насамперед дружелюбність, здатність керувати своїм часом, організаційні вміння, а треті – це комунікативні навички, здатність працювати в команді, лідерські якості тощо. В нашій моделі ці групи представлені відповідно комунікативними, регулятивними та кар'єрними гнучкими навичками.

**Висновки.** Результати теоретичного аналізу проблеми гнучких навичок показали, що уявлення про їх структуру, перелік та характеристики є розрізненими у сучасних дослідженнях психолого-педагогічного та управлінського напрямів. Жодна з наявних класифікацій гнучких навичок сьогодні не розкриває вимоги до підготовки сучасного фахівця, або ставлячи акцент на соціальних (комунікативних) навичках, або розкриваючи нагальність певних навичок для фахівців окремих спеціальностей. Є спроби класифікацій гнучких навичок на інтер- та інтрапсихічні за генезою та на змістовні та функціональні за призначенням.

У представленому дослідженні показано нову авторську модель гнучких навичок сучасного фахівця, що репрезентує інтер- та інтрапсихічну реальність особистості та містить гнучкі навички, описані у традиційних дослідженнях, так і ті, що пропонуються для розгляду вперше, зокрема абнотивність, гнучкість, імпліцитні теорії нарощування здібностей. Показана теоретична структурна модель гнучких навичок містить такі блоки: 1) мисленнєві та метакогнітивні навички; 2) регулятивні навички; 3) комунікативні та 4) кар'єрні навички.

Серед проаналізованих підходів до класифікацій та структурних моделей гнучких навичок запропонована у нашому дослідженні структурна модель гнучких навичок сучасного фахівця розвиває ті ідеї, які дозволяють розмежувати гнучкі навички за їх генезою та напрямом функціонування у психіці, репрезентуючи інтер- (комунікативні та кар'єрні) та інтрапсихічні (мисленнєві-метакогнітивні та регулятивні) гнучкі навички.

Представлене дослідження не вичерпує проблему обґрунтування нової моделі гнучких навичок особистості сучасного фахівця і в наших наступних публікаціях буде висвітлено більш детальну характеристику блоків гнучких навичок особистості сучасного фахівця.



## ЛІТЕРАТУРА:

1. Appleby D.C. The soft skills college students need to succeed now and in the future. Transferable skills for success in college and the workplace. *American Psychological Association*. 2017. URL: <https://www.apa.org/ed/precollege/psn/2017/09/soft-skills>.
2. Canney C., Byrne A. Evaluating Circle Time as a support to social skills development – reflections on a journey in school-based research on Byrne, Catherine Canney. *British Journal of Special Education*. 2006. Vol. 33(1). P. 19–24.
3. Chaudhari T. Soft Skills: Types, Characteristics and Importance. *Journal of Commerce & Trade*. 2022. URL: <https://doi.org/10.26703/JCT.v16i2-2.9-12>.
4. Ciappei C. Soft Skills to govern action. Speech at “Soft Skills and their role in employability – New perspectives in teaching, assessment and certification”, workshop in Bertinoro, FC, Italy. 2015.
5. Cinque M. Comparative analysis on the state of the art of Soft Skill identification and training in Europe and some Third Countries. Speech at “Soft Skills and their role in employability – New perspectives in teaching, assessment and certification”, workshop in Bertinoro, FC, Italy. 2015.
6. Engelberg S. A developmental Perspective on Skills’ Speech ‘Soft Skills and their role’. 2015.
7. Ferragina R. The HR challenge ahead: skills certification as a strategic source of comparative advantage. Speech at “Soft Skills and their role in employability – New perspectives in teaching, assessment and certification”, workshop in Bertinoro, FC, Italy. 2015.
8. Guglielmi D. Employability: competencies to manage boundary less careers. Speech on Soft Skills. 2015.
9. Iorio S., Cilione M., Martini M., Tofani M., Gazzaniga V. Soft Skills Are Hard Skills – A Historical Perspective. *Medicina*. 2022, 58, 1044. URL: <https://doi.org/10.3390/medicina58081044>.
10. Kingsley B. Self Awareness and Emotional Intelligence. Speech at “Soft Skills and their role in employability – New perspectives in teaching, assessment and certification”, workshop in Bertinoro, FC, Italy. 2015.
11. Kumar A. Personal, Academic and Career Development in Higher Education – SOARing to Success. London & New York : Routledge, Taylor and Francis. 2007.
12. OECD. The OECD Learning Compass 2030. 2018. URL: <https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/>.
13. Ratka A. Empathy and the Development of Affective Skills. *Am J Pharmacy Education*. 2018 Dec; 82(10):7192. DOI: 10.5688/ajpe7192. PMID: 30643318; PMCID: PMC6325458.
14. Robles M.M. Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today’s workplace. *Business Communication Quarterly*, 2022. Vol. 75(4) P. 453–465. URL: <https://homepages.se.edu/cvonbergen/files/2013/01/Executive-Perceptions-of-the-Top-10-Soft-Skills-Needed-in-Todays-Workplace.pdf>.
15. Škuškoviņa D. Modern reality – soft skills. Interdisciplinary skills for cooperation and conflict management. *Turība University*, 2022. Vol. 1. P. 17–31. URL: <https://www.turiba.lv/storage/files/discom-www.pdf>.
16. Vasanthakumari S. Soft skills and its application in work place. *World Journal of Advanced Research and Reviews*. 2019. Vol. 03(02). P. 66–72. URL: <https://doi.org/10.30574/wjarr.2019.3.2.0057>.
17. Большакова А.М. Відповідальність як особистісний корелят соціального інтелекту студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 2. Вип. 3. С. 14–19.
18. Василевська О.І., Дворніченко Л.Л. Особливості використання гумору у консультативній взаємодії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 2. Вип. 3. С. 160–166.
19. Вдовіченко О.В. Психологія ризику особистості : монографія. Одеса : ФОП Бондаренко М.О., 2019. 456 с.
20. Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник перебігу психоемоційних станів студентів у ситуації іспиту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Т. 2. Вип. 5. С. 28–33.
21. Доцевич Т.І. Компетентність суб’єкта педагогічної діяльності: метакогнітивний аспект : монографія. Харків : Вид-во «Діса плюс», 2015. 346 с.
22. Казанжи М.Й. Поняття фасилітативності, її види та деякі грані прояву основної функції. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. Вип. 5. С. 19–28.
23. Кругляк М.І. Критичне мислення. Матеріали III частини онлайн-курсу «Логіка, аргументація, критичне мислення». Київ, 2021. 193 с. URL: <https://criticalthinkerua.wordpress.com>.
24. Милашенко К.О. Дослідження особливостей соціального інтелекту в системі чинників самоактуалізації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. Вип. 2. С. 102–108.
25. Повстин О.В., Козяр М.М. Значення «soft skills» у формуванні управлінської компетентності фахівців у галузі безпеки людини. *Вісник ЛДУБЖД*. 20. 2019. С. 122–127. URL: <https://doi.org/10.32447/20784643.20.2019.19>.
26. Полонська Т.К. Розвиток навичок майбутнього (soft skills) – нові виклики перед українською школою. II Міжнародна науково-практична конференція «The combination of theory and practice, experience and perspectives». Амстердам. 2021. С. 36–38. URL: <https://eu-conf.com>.
27. Пундев В.В. Психологічні особливості структури лідерських якостей студентів-білінгвів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 2. С. 28–34. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-4>.
28. Смагіна Т.М. Зміщення акцентів з hard skills на soft skills в підвищенні професійної компетентності педагогів у системі післядипломної освіти. *Розвиток професійної компетентності педагогів у системі післядипломної педагогічної освіти регіону : збірник матеріалів конференції. / За ред. О.В. Пастовенського. Житомир, 2017. С. 21.*
29. Смагіна Т.М., Шуневич О.М. Умови розвитку гнучких навичок (soft skills) педагогів у процесі навчання на курсах підвищення кваліфікації. *Український педагогічний журнал*. 2019. № 2. С. 73–80. URL: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2019-2-73-80>.

30. Степанова Н.М. Розвиток критичного мислення дітей старшого дошкільного віку в грі. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*. 2019. № 3. С. 269–274.
31. Фоменко К.І. Губристична мотивація: феноменологія, структура, детермінація. Харків : Діса-плюс, 2018. 484 с.

#### REFERENCES:

1. Appleby, D.C. (2017). The soft skills college students need to succeed now and in the future. Transferable skills for success in college and the workplace. American Psychological Association. Retrieved from: <https://www.apa.org/ed/precollege/psn/2017/09/soft-skills>.
2. Canney, C. & Byrne, A. (2006). Evaluating Circle Time as a support to social skills development – reflections on a journey in school-based research on Byrne, Catherine Canney. *British Journal of Special Education*. Vol. 33. № 1. P. 19–24.
3. Chaudhari, T. (2022). Soft Skills: Types, Characteristics and Importance. *Journal of Commerce & Trade*. Retrieved from: <https://doi.org/10.26703/JCT.v16i2-2.9-12>.
4. Ciappei, C. (2015). Soft Skills to govern action. Speech at “Soft Skills and their role in employability – New perspectives in teaching, assessment and certification”, workshop in Bertinoro, FC, Italy.
5. Cinque, M. (2015). Comparative analysis on the state of the art of Soft Skill identification and training in Europe and some Third Countries. Speech at “Soft Skills and their role in employability – New perspectives in teaching, assessment and certification”, workshop in Bertinoro, FC, Italy.
6. Engelberg, S. (2015). A developmental Perspective on Skills’ Speech ‘Soft Skills and their role’.
7. Ferragina, R. (2015). The HR challenge ahead: skills certification as a strategic source of comparative advantage. Speech at “Soft Skills and their role in employability – New perspectives in teaching, assessment and certification”, workshop in Bertinoro, FC, Italy
8. Guglielmi, D. (2015). Employability: competencies to manage boundary less careers. Speech on Soft Skills.
9. Iorio, S., Cilione, M., Martini, M., Tofani, M., Gazzaniga, V. (2022). Soft Skills Are Hard Skills – A Historical Perspective. *Medicina*, 58, 1044. Retrieved from: <https://doi.org/10.3390/medicina58081044>.
10. Kingsley, B. (2015). Self Awareness and Emotional Intelligence. Speech at “Soft Skills and their role in employability – New perspectives in teaching, assessment and certification”, workshop in Bertinoro, FC, Italy.
11. Kumar, A. (2007) Personal, Academic and Career Development in Higher Education – SOARING to Success. London & New York: Routledge, Taylor and Francis.
12. OECD (2018). The OECD Learning Compass 2030. Retrieved from: <https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/>.
13. Ratka A. (2018). Empathy and the Development of Affective Skills. *Am J Pharmacy Education*. 2. Dec; 82(10):7192. DOI: 10.5688/ajpe7192. PMID: 30643318; PMCID: PMC6325458.
14. Robles, M.M. (2012). Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today’s workplace. *Business Communication Quarterly*, 75(4), 453–465.
15. Škuškovnika, D. (2022). Modern reality – soft skills. Interdisciplinary skills for cooperation and conflict management. *Turiba University*, 1, 17–31. Retrieved from: <https://www.turiba.lv/storage/files/discom-www.pdf>.
16. Vasanthakumari, S. (2019). Soft skills and its application in work place. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 3(02), 66–72. Retrieved from: <https://doi.org/10.30574/wjarr.2019.3.2.0057>.
17. Bolshakov, A.M. (2018). Vidpovidalnist yak osobystisnyy korelyat sotsial’noho intelektu studentiv [Responsibility as a personal correlate of students’ social intelligence]. *Naukovyy visnyk KhDU. Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of KhSU. Psychological sciences*. 2 (3). 14–19 [in Ukrainian].
18. Vasilevska, O.I., Dvornichenko, L.L. (2018). Osoblyvosti vykorystannya humoru u konsul’tatyvnyy vzayemodiyi [Peculiarities of using humor in consultative interaction]. *Naukovyy visnyk KHDU. Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of KhSU. Psychological sciences*. 2(3). 160–166 [in Ukrainian].
19. Vdovichenko, O.V. (2019). Psykholohiya ryzyku osobystosti: monohrafiya [Psychology of personality risk: monograph]. Odesa: FOP Bondarenko M.O. [in Ukrainian].
20. Diomidova, N.Yu. (2016). Emotsiynnyy intelekt yak chynnyk perebihu psykhoemotsiynnykh staniv studentiv u sytuatsiyi ispytu [Emotional intelligence as a factor in the course of psycho-emotional states of students in the exam situation]. *Naukovyy visnyk KhDU. Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of KhSU. Psychological sciences*. T. 2. Vyp. 5. S. 28–33 [in Ukrainian].
21. Dotsevych, T.I. (2015). Kompetentnist’ sub’yekta pedahohichnoyi diyal’nosti: metakohnityvnyy aspekt: monohrafiya [Competence of the subject of pedagogical activity: metacognitive aspect: monograph]. Kharkiv: Vyd-vo «Disa plus» [in Ukrainian].
22. Fomenko, K.I. (2018). Hubrystychna motyvatsiya: fenomenolohiya, struktura, determinatsiya [Hubristic motivation: phenomenology, structure, determination]. Kharkiv: Disa-plus [in Ukrainian].
23. Kazanzhy, M.Y. (2012). Ponyattya fasylyatyvnosti, yiyi vydy ta deyakhi hrani proyavu osnovnoyi funktsiyi [The concept of facilitation, its types and some aspects of the manifestation of the main function]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi – Theory and practice of modern psychology*. 5. 19–28 [in Ukrainian].
24. Kruhlyak, M.I. (2021). Krytychne myslennya [Critical thinking]. Materialy III chastyny onlayn-kursu «Lohika, arhumentatsiya, krytychne myslennya» – Materials of the III part of the online course “Logic, argumentation, critical thinking”. Kyiv. Retrieved from: <https://criticalthinkerua.wordpress.com> [in Ukrainian].
25. Mylashenko, K.O. (2018). Doslidzhennya osoblyvostey sotsial’noho intelektu v systemi chynnykiv samoaktualizatsiyi osobystosti [Study of the features of social intelligence in the system of factors of self-actualization



of the individual]. *Naukovyy visnyk KhDU. Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of KhSU. Psychological sciences. 1.2.* 102–108 [in Ukrainian].

26. Povstyn, O.V., Koziar, M.M. (2019). Znachennya «soft skills» u formuvanni upravlins'koyi kompetentnosti fakhivtsiv u haluzi bezpeky lyudyny [The importance of “soft skills” in the formation of managerial competence of specialists in the field of human security]. *Visnyk LDUBZhD – Bulletin of the LDUBZH. 20.* 122–127. Retrieved from: <https://doi.org/10.32447/20784643.20.2019.19>.

27. Polonska, T.K. (2021). Rozvytok navychok maibutnoho (soft skills) – novi vyklyky pered ukrainskoiu shkoloiu [Development of future skills (soft skills) – new challenges for the Ukrainian school]. The combination of theory and practice, experience and perspectives. Abstracts of II International Scientific and Practical Conference. Amsterdam, Netherlands, 36–38. Retrieved from: <https://eu-conf.com> [in Ukrainian].

28. Pundev, V.V. (2022). Psykholohichni osoblyvosti struktury lider's'kykh yakostey studentiv-bilinhviv [Psychological features of the structure of leadership qualities of bilingual students]. *Naukovyy visnyk KHDU. Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of KhSU. Psychological sciences. 2.* 28–34. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-4> [in Ukrainian].

29. Smahina, T.M. (2017). Zmishchennia aktsentiv z hard skills na soft skills v pidvyshchenni profesiinoi kompetentnosti pedahohiv u systemi pisladyplomnoi osvity [Shifting emphasis from hard skills to soft skills in increasing the professional competence of teachers in the postgraduate education system]. *Rozvytok profesiinoi kompetentnosti pedahohiv u systemi pisladyplomnoi pedahohichnoi osvity rehionu: zbirnyk materialiv konferentsii. Zhytomyr, 21* [in Ukrainian].

30. Smahina, T.M., Shunevych, O.M. (2019). Umovy rozvytku hnuchkykh navychok (soft skills) pedahohiv u protsesi navchannia na kursakh pidvyshchennia kvalifikatsii [Conditions for the development of soft skills of teachers in the process of training in professional development courses]. *Ukrainskyi pedahohichnyi zhurnal – Ukrainian Pedagogical Journal. 2,* 73–80. Retrieved from: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2019-2-73-80> [in Ukrainian].

31. Stepanova, N.M. (2019). Rozvytok krytychnoho myslennia ditei starshoho doshkilnoho viku v hri [Development of critical thinking of older preschool children in the game]. *Visnyk Cherkaskoho natsionalnoho universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho. Seriya: Pedahohichni nauky – Bulletin of the Cherkasy National University named after Bohdan Khmelnytskyi. Series: Pedagogical sciences. 3.* 269–274 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 29.03.2023.

The article was received 29 March 2023.



УДК 159.98:[159.944.4:616-07]

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-4>

## ПЕРВИННА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛИМ ІЗ СИМПТОМАМИ ГОСТРОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

**Когут Олександра Олександрівна,**

доктор психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної та вікової психології

*Криворізький державний педагогічний університет*

Aleksandra13-76@ukr.net

<https://orcid.0000-0003-0116-2274>

**Анотація.** З огляду на високий рівень стресогенності в умовах наявної воєнної загрози в Україні стала актуальною потреба у наданні первинної психологічної допомоги людям, які постраждали від втрат, пережили надмірні потрясіння внаслідок загрози їхньому життю та здоров'ю. Аналізуючи психотерапевтичний досвід зарубіжних та вітчизняних колег, у статті виокремлено та узагальнено особливості надання первинної психологічної допомоги, яка є затребуваною в Україні нині. Автор представляє та порівнює симптоми, які виникають внаслідок психологічної травми, що виокремлені в уніфікованому українському клінічному протоколі первинної, вторинної та третинної медичної допомоги і в МКХ-10. **Метою** статті є виокремлення важливих критеріїв надання первинної психологічної допомоги постраждалим від війни, зокрема військовослужбовцям. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукових джерел, спостереження, бесіда з військовослужбовцями та лікарями, інтерв'ю із зарубіжними колегами. **Результати.** У результаті теоретичного та емпіричного досліджень виявлено, що первинна психологічна допомога є більш ефективною, якщо вона надається вчасно та комплексно у співпраці з медичною допомогою; якщо рекомендовані вправи виконуються потерпілим систематично; якщо застосовується певний алгоритм надання початкової психотерапевтичної допомоги. Автором зазначено, що вчасне виявлення симптомів гострого стресового розладу та надання первинної допомоги військовослужбовцям є важливим як для покращення їхнього здоров'я, так і для успішного виконання службових обов'язків. **Висновки.** Автор представляє власний алгоритм надання первинної психологічної допомоги військовослужбовцям: психоедукація – психофізіологічна стабілізація – врегулювання емоційного балансу – відновлення когнітивних пізнавальних процесів та набуття конструктивних копінг-стратегій – формування життєвих смислів, які дають можливість пережити кризовий період життя. У статті також відзначено важливість вчасного надання першої психологічної допомоги постраждалим внаслідок екстремальних ситуацій, що допомагає зменшити інтенсивність симптомів гострого стресового розладу та знижує вірогідність появи посттравматичного стресового розладу.

**Ключові слова:** психологічна травма, перша психологічна допомога в екстремальних ситуаціях, первинна психологічна допомога, посттравматичний стресовий розлад.

## INITIAL PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR VICTIMS WITH SYMPTOMS OF ACUTE STRESS DISORDER

**Kohut Oleksandra Oleksandrivna,**

Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor,

Associate Professor at the Department of General and Age Psychology

*Kryvyi Rih State Pedagogical University*

Aleksandra13-76@ukr.net

<https://orcid.0000-0003-0116-2274>

**Abstract.** Considering the high level of stressogenicity in the conditions of the existing war threat in Ukraine, the ability of psychologists to differentiate post-stress symptoms and to provide initial psychotherapeutic help to the victims in a timely manner is important and relevant. Analyzing the psychotherapeutic experience of Israeli, German, Czech, American, and Lithuanian colleagues, the article highlights the features of initial psychotherapeutic help that is in demand in Ukraine today. The author presents and compares the symptoms that arise as a result of psychological trauma, which are identified in the unified Ukrainian clinical protocol of primary, secondary and tertiary medical care and in ICH-10. **The purpose of the article** is to determine the psychological features of providing initial psychotherapeutic assistance to victims, in particular to military personnel. **Research methods:** theoretical analysis of scientific sources, observation of servicemen in hospital conditions, conversations with servicemen and doctors, interviews with foreign colleagues. As a result of theoretical and empirical research, it was found that initial psychological assistance is more effective if it is provided in a timely and comprehensive manner in cooperation with medical assistance; if



the recommended exercises are performed systematically by the victim; if a certain algorithm for providing initial psychotherapeutic assistance is used. **Conclusions.** The author presents his own algorithm for providing initial psychological assistance to military personnel: psychophysiological stabilization – adjustment of emotional balance – restoration of cognitive processes and acquisition of constructive coping strategies – formation of life meanings that provide an opportunity to survive the crisis period of life. In the article, the author also notes the importance of providing psychological first aid to victims of extreme situations in a timely manner, which helps reduce the intensity of symptoms of acute stress disorder and reduces the likelihood of post-traumatic stress disorder.

**Key words:** *psychological trauma, first psychological aid in extreme situations, initial psychological aid, post-traumatic stress disorder.*

**Вступ.** Виклики жакликих воєнних подій в Україні породжують низку психологічних проблем, серед яких вагоме місце посідає така, як відсутність універсальної моделі надання первинної психологічної допомоги постраждалим. Аналізуючи психотерапевтичний досвід зарубіжних фахівців, вважаємо за необхідне визначити критерії та алгоритм застосування первинної психологічної допомоги. На етапі діагностики постстресових симптомів у військовослужбовців, які проходять лікування після переживання екстремальних станів (воєнний шок, контузія, ступор, істерія, перетомлення), слід зазначити, що значно вираженими є такі симптоми, як гіперзбудження, перетомлення, відчуття самотності, тремтіння, втрата сну. Причинами їх виникнення можуть бути такі: вчасно не надано першу психологічну допомогу під час екстремальної ситуації; нова психологічна травма сформувалася на фоні незавершеної старої травми; що актуалізувалася в екстремальній ситуації; недостатній рівень психологічної підготовки військових до бойових дій тощо. Незважаючи на те, що гострий стресовий розлад не розглядається як клінічний розлад, він може мати значний вплив на професії з високим ризиком, наприклад військових, де порушення функціонування може поставити під загрозу членів команди та інших (Svetlitzky, 2020).

**Теоретичне обґрунтування проблеми.** Психотравматичний досвід переживання подій війни у вітчизняній психології вивчається в аспекті досліджень травматичної кризи (психотравми) в рамках теорії посттравматичного розладу і кризової психології, що виникла наприкінці 80-х років ХХ ст. Психотравма вважається наслідком непередбачуваної, раптової, приголомшливої події, реакція на ситуацію, в якій є загроза життю людини або її здоров'ю (Zlivkov, 2016). Психологічні травми порушують нормативну організацію психіки і можуть зумовити межові (тимчасове відчуття дискомфорту) або клінічні стани (зниження імунітету, втрату працездатності, порушення когнітивних процесів) (Lynekhan, 2020).

Особливу увагу слід приділити особливостям надання первинної психологічної допомоги постраждалим від війни. Учасники воєнних подій, які пройшли тренінг з психо-

логічної підготовки в Ізраїлі та стали обізнаними щодо проявів різних посттравматичних симптомів, набули навичок як справлятися з ними, що значно підвищило їхній бойовий дух та рівень психофізіологічного здоров'я (Vlad, 2020). В уніфікованому українському клінічному протоколі первинної, вторинної та третинної медичної допомоги висококваліфіковані фахівці відповідно до МКХ-10 виокремлюють такі діагнози: симптоми гострої реакції на стрес (F43.0), розлади адаптації (F43.2), посттравматичний стресовий розлад (F43.1). Серед розладів адаптації виокремлюють такі діагнози, як: короточасна депресивна реакція (F43.20), пролонгована депресивна реакція (F43.21), змішана тривожна і депресивна реакція (F43.22), з переважанням емоційних порушень (F43.23), з переважанням порушень поведінки (F43.24), змішаний розлад емоцій і поведінки (F43.25), інші реакції на важкий стрес (F43.28), реакція на важкий стрес, не уточнена (F43.9) (World Health Organization, 2019). У класифікаторі DSM-V фахівці виокремлюють гострий стресовий розлад (308.3), посттравматичний стресовий розлад (309.81). З вищезазначеного є зрозумілим, що актуалізованій темі не досить приділено увагу у вітчизняній науці.

**Мета статті** – узагальнити теоретико-емпіричні результати вітчизняних та зарубіжних сучасних наукових досліджень, розробити алгоритм первинної психологічної допомоги постраждалим із діагнозом «гострий стресовий розлад».

**Методологія та методи.** Щоб з'ясувати наскільки військовослужбовці здатні самотужки справитися із симптомами травми, застосовано опитувальник TRIM (Trauma Risk Incident Management), який допоміг оцінити ризику травматизації. Метод виник у Великобританії з метою профілактики виникнення ПТСР та включає навички активного і структурованого слухання, зосередженого, уважного спостереження за людиною, яка пережила психологічну травму більше місяця тому. В протоколі зазначено десять факторів, на які слід звернути увагу, аналізуючи ситуацію загрози психотравми: втрата контролю, загроза смерті або травма, звинувачення інших, почуття сорому і провини за свою

поведінку, симптоми, пов'язані з травматичним досвідом, попередній травматичний досвід, додаткові стресори після травматичної ситуації, складність з рутинною діяльністю, недолік соціальної підтримки, вживання психоактивних речовин. Кожен із зазначених критеріїв оцінюється за 0, 1, 2 бали; якщо відсутній симптом є, але пацієнт не повідомляє про нього, пацієнт сам про нього згадує. Загальна сума балів визначає рівень травматизації пацієнта – до 10 балів – низький (виявлено у 10% зі 100 опитуваних), до 15 – помірний (у 50% потерпілих), до 20 – високий (у 40% респондентів).

### Результати та дискусії.

Таблиця 1

#### Рівні травматизації військовослужбовців

Опитувальник TPIM (Trauma Risk Incident Management)		
Рівні травматизації військовослужбовців		
високий	середній	низький
40% опитуваних	50% опитуваних	10% опитуваних

Симптоми з травматичним досвідом за п'ятьма критеріями розділено на: проблеми зі сном (у 70% опитуваних), флешбеки (у 40% респондентів), соматичні реакції на тригери (у 30% військовослужбовців), роздратування, гнів, агресія (в 50% опитуваних), проблеми з концентрацією уваги, гіперпильність (у 90% потерпілих), дисоціація (у 10% опитуваних), проблеми з пам'яттю (у 10% респондентів).

Таблиця 2

#### Ієрархія вираженості симптомів

проблеми з концентрацією уваги, гіперпильність (у 90% потерпілих)
проблеми зі сном (у 70% опитуваних)
роздратування, гнів, агресія (в 50% опитуваних)
флешбеки (у 40% респондентів)
соматичні реакції на тригери (у 30% військовослужбовців)
дисоціація (у 10% опитуваних), проблеми з пам'яттю (у 10% респондентів)

Теоретико-емпіричне дослідження вибраної теми дало підстави для того, щоб розділити психологічну допомогу постраждалим внаслідок психічної травми на чотири частини: перша психологічна допомога в екстремальних ситуаціях, первинна психологічна допомога постраждалим із симптомами гострого стресового розладу, психологічна допомога потерпілим із діагнозом «посттравматичний стресовий розлад», психологічна допомога людям із розладами адаптації.

Первинна психологічна допомога в екстремальній ситуації військовослужбовцям при-

значена для пом'якшення симптомів гострої стресової реакції (контузія, воєнний шок, істерія, ступор, паніка, агресія, моторне перезбудження) на важкі стрес-фактори (обстріл градами, ракетами, мінно-вибухова травма) і є ефективною в найближчий час отримання психологічної травми: від 1 хв. до 24 годин (Straube, 1994). Гостра реакція на стрес (F43.0) – тимчасовий розлад, який стихає через кілька годин або 3–4 дні. Щоб навчитися їх опановувати, необхідно засвоїти навички, які спираються на відпрацьований алгоритм дій (World Health Organization, 2019).

Симптоми після стресової реакції слід розділити відповідно до активації симпатичної чи парасимпатичної вегетативної нервової системи, що допомагає у наданні первинної психологічної допомоги для стабілізації нормативного психофізіологічного стану.

У більшості випадків (60% потерпілих) спостерігаємо прояв гіперактивності симпатичної нервової системи військовослужбовців, що супроводжується такими симптомами, як: гіперзбудження, агресивність, гнівливість, підвищена конфліктність, втрата сну, тремтіння рук або й тіла загалом (важко зігрітися), підвищене потовиділення, прискорення мовлення, логоневрози (10%), підвищений артеріальний тиск (160/110), витіснення із пам'яті жахливих подій (дисоціативна амнезія), іноді схильність до суїциду (1%). Первинна психологічна допомога є ефективною на етапі «золотого часу» (визначення ізраїльських психологів) на 3–4 день після психологічної травми за наявності симптомів гострого стресового розладу (308.3). За шкалою психофізіологічних, емоційних, когнітивних та поведінкових симптомів, їх повинно бути більше дев'яти (Царенко, 2020).

Найчастіше протягом місяця після психологічної травми у військовослужбовців проявляються психофізіологічні симптоми (50% опитуваних): підвищений тиск, потовиділення, судоми, головні болі, тремтіння в руках, неможливість зігрітися (підвищений рівень адреналіну в крові), тахікардія, підвищене серцебиття, запаморочення, непритомність, підвищена втомлюваність, м'язові перенапруження, психосоматичний біль, втрата або підвищення ваги на фоні втрати або підвищення апетиту, порушення сну (часто прокидаються від жахів, образів війни).

Також вираженими є емоційні порушення (у 30% опитуваних): підвищений рівень тривожності (7–10 балів за 10-бальною шкалою), страх, спалахи гніву, агресії, немотивована пильність, надмірні полохливі реакції на тригери (здригання), апатія, байдужість, відчуття смутку, горя, депресія (плаксивість більше двох тижнів), втрата інтересу до життя, радощів (тунельне бачення), відчуття самотності,



почуття провини та образи на інших або на себе, проблема переживання позитивних емоцій, незадоволення собою та оточенням.

Менше порушень у цей час спостерігається в когнітивній сфері (у 10% опитуваних): в пам'яті, увазі (важко сконцентруватися у людних місцях), логічного мислення, мовлення (уповільнене чи прискорене), в наявності флешбеків, у роздумах про відновлення справедливості, про помсту, у втраті сенсу життя.

Поведінкові симптоми гострого стресового розладу теж спостерігаються на цьому етапі рідко (10%): підвищена конфліктність, імпульсивність, уникнення думок і почуттів (усього, що нагадує про травму), проблеми у сім'ї (підвищена конфліктність, роздратування), соціальна самоізоляція (5%), низька продуктивність діяльності, сексуальна дисфункція (1%), зловживання алкоголем, психоактивними речовинами.

Для діагностики наслідків стресу та надання психотерапевтичної допомоги слід враховувати часові інтервали перебування пацієнта в травматичному стані. Сучасний психотерапевт Ізраїльської коаліції психотравми Алекс Гершанов рекомендує надання психологічної допомоги, орієнтуючись на час та діагноз (Гершанов, 2021). Гостра реакція на стрес – до 3–4 днів, у цей час застосовують протоколи ППП, психоедукацію, ВІВО, TRIM; гострий стресовий розлад – до чотирьох тижнів, рекомендовано застосовувати психоедукацію, TRIM, BASIC Ph, неперервність, метод короткотривалих інтервенцій. ПТСР (PTSD) – від одного до трьох місяців; хронічний стресовий розлад – рік і більше застосовують психотерапію травми. Відстрочена травма може проявитися через непрогнозований відрізок часу, тригером може бути незначна подія, неспецифічна травматична подія, резонансна травма.

Симптоми ГСР сучасна ізраїльська психотерапевт Гіла Петрова пропонує розділити на три класи: біжи, завмири, борись (Петрова, 2022). Такий розподіл дає можливість зрозуміти реакцію людини на стрес та відповідно зорієнтує на застосування відповідної психотерапевтичної допомоги. Так, у теорії «триєдиного мозку» П. Макліна описано, що емоційний мозок сприяє ірраціональній поведінці людини у стресі та втраті самоконтролю (Когут, 2021).

Реакція «біжи» – уникнення місць, думок, почуттів, розмов, пов'язаних з подією; емоційне заціпеніння (обмежені, заморожені, витіснені емоції); втрата інтересу до звичайної діяльності; апатія та байдужість до життя, минулих інтересів; відстороненість від інших (відчуження, почуття самотності). За такої реакції на стрес людина втрачає контакт із собою та зовнішнім світом, який необхідно повернути. Втеча, за Мартіном Штраубе, проявляється у недовірі до оточення, зневі-

рюються в тому, що люди можуть допомогти; людина стає покірливою долі; ховається у собі (Straube, 1994). Травмована людина уникає дій, ситуацій, думок, спогадів, місць, спілкування, що нагадують стрес, не отримує нових вражень, уникає дружніх стосунків, підтримки, почуттів, тілесних відчуттів, розвитку. «Травматичні ситуації мають не лише соціальний, а й психологічний вплив, що проявляється як одразу, так і за деякий час після тривалого травматичного досвіду» (Козігора, 2021).

Реакція «завмири» включає такі симптоми ГСР, як: «дисоціація» (відчуженість, емоційна глухість, дереалізація, деперсоналізація, дисоціативна амнезія), ступор, оціпеніння, регресія в минуле, невизначеність, в ілюзію. Тож необхідно опрацювати неконструктивні переконання, що є можливим за допомогою когнітивно-поведінкової терапії.

Реакція «борись» проявляється у симптомах надмірного збудження: безсоння, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, надмірні пильність та старт-рефлекс, повторне переживання (нав'язливі тривожні спогади про травмуючу подію, кошмари, інтенсивні психологічні страждання), соматичні реакції (пітливість, прискорене серцебиття, паніка у разі нагадування про травмуючу подію). Така реакція проявляється в агресивності, конфліктності, гнівливості, звинуваченні інших. Мартін Штраубе зазначив, що характерними ознаками «боротьби» є гнів, агресія, аутоагресія, страх, паніка (Straube, 1994). Доктор Донна Наказава з'ясувала, що реакція людини на стрес є сформованою у дитинстві: бігти, завмерти чи боротися (Nakazava, 2019). Саме тому реакція на стрес у військовослужбовців у кожному випадку буде індивідуальною.

Сучасний німецький психотерапевт Мартін Штраубе системно підходить до визначення стресу та психотравми (Straube, 1994). Людина, яка сприймає травмуючу ситуацію як екзистенційну загрозу, з якої вона не бачить виходу, є вразливою до травматичного ефекту. Її життєвий досвід не відповідає загрозливим факторам ситуації й індивід неспроможний впоратися з ними, що породжує почуття безпорадності, покинутості, спричиняє тривалий шок, потрясіння з порушенням самоідентифікації (уявлення про себе та розуміння світу). Мартін Штраубе зазначає, що травма вражає всі системи організму людини: нервову (порушуються ритми напруження і відпочинку), кров'яну (підвищення серцебиття може бути критичним), травну (порушується обмін речовин) (Straube, 1994). Метаболізм (обмін речовин) у дистресі порушує важливі функції кишечника, печінки, травлення, які своєю чергою сприяють розвитку діабету, підвищенню ліпідів у крові, виснаженню імунної системи. Загалом зазначені наслідки пору-



шення обміну речовин знижують мотивацію та волю. У дистресовому стані порушується ритм роботи вегетативної нервової системи з перевагою роботи симпатичного нервового відділу, що порушує роботу внутрішніх органів (серця, дихання, випорожнення, кров'яних судин, печінки, нирок, сечового міхура, мозку тощо). Перенапруження від дистресу вимикає кору головного мозку, що сприяє таким симптомам: перезбудження, відчуття небезпеки повсюди, втрата довіри, відсутність самопорозуміння, порушене мислення, змінене уявлення, важко пробачити, паралізований мовний центр, тунельний зір, що сприяє баченню лише негативних речей. У Німеччині стрес вимірюється за допомогою варіабельності серцевого ритму.

Олександр Гершанов (Гершанов, 2021) запропонував власне бачення психотерапевтичної допомоги пацієнтам із симптомами ГСР. За протоколом TID (Trauma Incident Desensibilisation) виявляємо зниження травмивної події на якість життя. Він включає три етапи: 1 етап – застосування протоколу TRIM, 2 етап – психоедукація: модель CoMEP (подія-думка-емоція-реакція), 3 етап – техніка «Перевертень». Найбільш вагомими характеристиками ГСР він відзначив: дисоціацію, гіперзбудження, уникнення, Ре-переживання. Дисоціація – відчуття байдужості, відірваності від дійсності або недостатня емоційність, погане розуміння навколишніх подій, почуття нереальності навколишнього та власної особистості. Гіперзбудження знаходить своє вираження в надмірній говірливості, моторному збудженні. Уникнення вказує на травмуючу подію (уникнення місць травми, контактів з людьми і т.д.). Ре-переживання – емоційне включення у разі згадування про травмуючу подію, демонстрація інтенсивних реакцій (фізичних, емоційних), ніби події відбуваються в реальному часі.

Мартін Штраубе радить розпочинати психотерапію з пошуку безпечного місця клієнта. Безпечне місце може бути назовні, в тілі, в небезпечному просторі або ж уявне – в душі, в духовному просторі (Straube, 1994). Саме акцент на ресурсуванні робить людину сміливішою та впевненішою і коли вона ознайомлюється із командою власних сильних частин свого Я, вона здатна подивитися травмі в обличчя, опрацювати власні недоліки. Робота з уявним безпечним місцем дозволяє людині сформулювати його, щоб у кризовій ситуації психіка відчувала стабільність, опору всередині й могла справитися із травмуючою ситуацією. Уява створює образи, які захищають людину, не допускає в небезпечне місце людей, які погрожують, а лише тих, кому людина довіряє, з ким почувається в безпеці. Уявне безпечне місце можна створити за допомогою казки, максимально підключивши

в опис образу всі органи чуттів, які допомагають створити найбільш яскравий образ.

Дисоціативні розлади є найскладнішими симптомами ГСР. Страх, занурення у фантазію, ілюзію є прикладом дисоціації. Образи виринають як флешбеки під час стресу чи нової травми. Уява безпечного місця – здорова форма дисоціації. У разі нездорової форми діагностуємо дисоціативний розлад, людина не відрізняє фантазію від реальності, втрачає ментальну інтеграцію, має змінений стан свідомості. Дисоціація є захисним механізмом – під час травми інформація не попадає в кору головного мозку, втрачаються контроль над тілом та пам'яттю: людина не може згадати, що сталося, відображення у дзеркалі стає чужим. Дерезалізація – людина ніби як у кіно не бере участь у власному житті, відчувається від навколишнього середовища. Чим сильнішою є травма, тим сильніше людина дисоціюється. Для легкої форми дисоціації є властивими регресія, демотивація, раптові зміни настрою, людина «відлітає» на протипагу страху та депресії. У разі важких дисоціативних розладів до свідомості не доходить те, що було; спостерігається психоз, галюцинації, біль, параліч, втрата свідомості, неадекватні емоції, до людини неможливо достукатися. Ефективним методом ресурсування травмованого військовослужбовця є метод зцілення його внутрішньої дитини, який запропонував Стефан Шталь (Zlivoк, 2016).

Антонімом позитивної дисоціації є когерентність: світ і я – хороша команда. Тому травмотерапія повинна орієнтуватися на відновлення самоусвідомлення часу, місця, подій, смислів. Навчити клієнта описувати свої частини Я, свій страх (який він, де знаходиться, що робить, якого він роду?). Психотерапевт повинен подружити ці частини, привести їх до стану єдності. Людина стає регламентером своїх частин, режисером, який може написати свій сценарій для всіх частин, діалог. Дисоціативна амнезія потребує опрацювання гіпнозом.

За наявності у пацієнтів симптомів ГСР чеська психотерапевт Сюзана Чепелікова пропонує застосовувати протокол «ASIST». Такий протокол можна застосовувати для 52 клінічних симптомів, серед яких такі як: порушення сну, страхи, стреси, вигорання, дисоціації, фобії, панічні атаки, тіки, заїкання, порушення у харчуванні, поведінці, тривога, депресія тощо. Комплексне лікування дисоціації за допомогою техніки ДПДГ та методу EMDR запропонував психотерапевт Аріель Шварц (Zlivoк, 2016).

М.М. Лінехан пропонує з дистресовими розладами (симптомами тривоги, депресії, гніву, страху, флешбеками, залежністю) справлятися за допомогою тренування нави-



чок за допомогою діалектичної поведінкової терапії (Lynekhan, 2020). Діалектична терапія допомагає ідентифікувати речі, які є тригерними, приборкати сильні емоції, подолати нездорові думки, в яких пацієнти застрягли, владнати спілкування з іншими людьми. З тривожними розладами можна справитися за допомогою психопрактик когнітивно-поведінкової психотерапії Д. Меннінга, Н. Ріджей (Menning, 2020). Президент ДПТ у Ванкувері О.Л. Чапмен пропонує подолати тривогу, неспокій, стрес, нічні жахи, нав'язливі стани, панічні атаки, соціальну тривожність за допомогою методу діалектичної поведінкової терапії. На основі ДПТ формуються навички міжособистісної ефективності, стресостійкості, емоційної регуляції, усвідомленості.

**Висновки.** З огляду на вищезазначене нами застосовано системно-інтегративний підхід у наданні психологічної допомоги військовослужбовцям, що зазначено в авторській концепції інтегративного розвитку та формування стресостійкості особистості (Kogut, 2021). На підставах інтегративного підходу ми маємо можливість сформулювати та розвинути стресостійкі властивості особистості як складники багатокомпонентної структури особистості, яка спроможна підтримувати гомеостаз, доцільність взаємодії із соціокультурним середовищем, здатність до адаптації, саморозвитку, генерування нових структур і підсистем у надскладних ситуаціях життєдіяльності. Концепція інтегративного розвитку та формування стресостійкості особистості поєднує концептуальні ідеї нейропсихології, тілесної психотерапії, гештальт-психології, когнітивної та екзистенціальної психології, інтегрованого нейропрограмування. Програмою підвищення рівня стресостійкості особистості охоплено психопрактики, які поєднують різновид психологічних кодів підсвідомого змісту стресу. Застосування алгоритму «психофізіологія–емоційна сфера–когнітивна сфера (організаційна і смислова)» в процесі надання початкової психологічної допомоги військовослужбовцям надало високоефективні результати комплексного лікування військовослужбовців. Вдалося набути психофізіологічної стабілізації, врегулювання емоційного балансу, трансформації підсвідомого змісту проблемних симптомів, відновити когнітивні пізнавальні процеси та набути конструктивні копінг-стратегії, які дають можливість пережити кризовий період життя. Результати надання початкової психологічної допомоги діагностовано за критеріями: психобіологічний, соціокультурний, організаційно-поведінковий. Психобіологічний критерій: стійкість до нервово-психічної напруженості, низький рівень нейротичності, відсутність страхів

і агресивних станів та ін. Соціокультурний критерій: застосування конструктивного захисту в агресивних умовах; високий рівень комунікативної толерантності, адекватний комунікативний контроль, впевненість у собі та асертивність, сформована позитивна мотивація до виконання професійних обов'язків, збалансовані структури характеру, володіння стратегіями подолання конфліктних ситуацій, віра у себе та у майбутнє та ін. Організаційно-поведінковий критерій: соціальна адаптованість; фрустраційна толерантність; конструктивні копінг-стратегії (орієнтованість на вирішення проблем, пошук соціальної підтримки), підвищений індекс вольової саморегуляції, наявність смислу життя задля подолання екзистенціальної кризи та ін.

Клінічні бесіди з військовослужбовцями в неврологічному відділенні лікарні допомогли констатувати той факт, що вони навчилися навичок саморегуляції у подоланні симптомів гострого стресового розладу. Особливо слід зазначити, що в основі засвоєння навичок саморегуляції лежать такі методи початкової психологічної допомоги, як: психоедукація, пошук безпечного місця та релаксація, стабілізація психофізіологічного стану – включення парасимпатичної нервової системи, робота над інтрузивними спогадами, опрацювання негативних емоцій, пошук смислів. Емпіричні дослідження показали, що за такої симптоматики ефективними методами допомоги постраждалим є: психоедукація (пояснення потерпілому причини дії симптомів); метод «Тре» орієнтований на зниження тремтіння та релаксацію тілесних затисків; білатеральні психотехніки включення в роботу парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за розслаблення, сон, відпочинок організму; дихальні вправи для зняття симптомів паніки, тривожності й досягнення стану спокою, відновлення сну; нейропсихологічні вправи для відновлення роботи правої і лівої півкуль головного мозку (відомо, що у стресі правопівкульне мислення є емоційним, хаотичним, а лівопівкульне завмирає, не працює); рекомендується вживати воду для активації блукаючого нерву, угамування спраги та виведення адреналіну з організму.

Важливо після одержання травми діагностувати ПТСР, який протікає латентно, може бути тривалим (2 роки). Якщо лікування вчасно не надане, то ПТСР трансформується в хронічну зміну особистості (F62.0), що проявляється у вадах характеру.

Перспектива подальших розробок полягає у дослідженні ефективних інструментів для відновлення роботи парасимпатичної нервової системи людини.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Гершанов А. Тот, кто идет с тобой по дороге. Израиль : ЛитРес, 2021, 17 с.
2. Джексон Д. Наказава. Осколки детских травм. Почему мы боеем и как это остановить. Київ : «Форс Украина», 2019. 336 с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Кривий Ріг : Літерія, 2021. 379 с.
5. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Вікові переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету: Серія «Психологічні науки»*. № 2. 2022. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9>.
6. Линехан М.М. Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. Раздаточные материалы и рабочие листы. Киев : Диалектика-Вильямс, 2020, 560 с.
7. Марія А.К. Поняття тривалого травматичного стресу та контексти його застосування. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, № 4. 2021. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-2>.
8. Мэннинг Д., Риджуэй Н. Практика когнитивно-поведенческой терапии. Рабочие листы и раздаточные материалы. Киев : Диалектика-Вильямс, 2020. 178 с.
9. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. / За редакцією Царенко Л. Том 1. Київ. 2020, 208 с.
10. Петрова Г. Помощь вернувшимся с войны и их семьям. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=nH2654uZMDc>.
11. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос та ін. ; за редакцією З.Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
12. Adler A.B., Gutierrez I.A. Acute stress reaction in combat: emerging evidence and peer-based interventions. *Curr Psychiatry Rep.* 2022; 24(4):277–284. URL: <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01335>.
13. Vlad Svetlitzky 1, Moshe Farchi 2, Ariel Ben Yehuda 1, Amanda R Start 3, Ofir Levi 4, Amy B Adler 3 YaHaLOM training in the military: Assessing knowledge, confidence, and stigma. 2020 May; 17(2):151–159. URL: <https://doi.org/10.1037/ser0000360>.
14. Khomulenko T., Kuznetsov O. (2019). Psikholingvistichne znachennya kontseptu «vira». [Psikholingvistichne znachennya kontseptu “vira”]. *Psycholinguistics*, 25(1), 338–362. URL: <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-25-1-338-362>.
15. Liana M. Matson, Amy B. Adler, Phillip J. Quartana, Connie L. Thomas, and Emily G. Lowery-Gionta. Management of Acute Stress Reactions in the Military: A Stepped Care Approach. *Curr Psychiatry Rep.* 2022; 24(12): 799–808. URL: <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01388-3>.
16. Martin Straube, Renate Hasselberg. Schwellenerlebnisse, Grenzerfahrungen Hardcover – 1 Jan. Publisher : Urachhaus. German. 1994.
17. Oksana Serhienkova, Svitlana Kalishchuk, Oleksandra Kohut, Inna Dobrenko, Lut Suyusanov. Behavioral Analysis of Individuals in Crises. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021, Volume 12, Issue 4, C. 94–106.
18. World Health Organization, International statistical classification of diseases and related health problems (ICD-11). 2019. 11th edition.

## REFERENCES:

1. Gershanov, A. (2021). *Tot, kto idet s toboy po doroge* [The one who walks with you on the road]. Izrail: LitRes, 17 p. [in Izrail].
2. Dzhekson D., Nakazava (2019). *Oskolki detskikh travm. Pochemu my boleem i kak eto ostanovit'* [Fragments of childhood trauma. Why do we get sick and how to stop it]. Kyiv: “Force Ukraine”, 336 p. [in Ukrainian].
3. Zlivkov, V.L., Lukomska, S.O., Fedan, O.V. (2016). *Psikhodiagnostika osobistosti u krizovikh zhittevykh situatsiyakh* [Psychodiagnosics of special features in crisis life situations]. Kyiv: Pedagogical opinion, 219 p. [in Ukrainian].
4. Kogut, O.O. (2021). *Psikhologiya stresostiykosti osobistosti: monografiya* [Psychology of personality stress resistance: monograph]. Kriviy Rig: Letters. 379 p. [in Ukrainian].
5. Kuzikova, S.B., Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O. (2022). Age-related experiences of war trauma: an integrative approach. *Scientific Bulletin of the KhSU Psychological Sciences Series*. № 2 DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9> [in Ukrainian].
6. Lynekhan, M.M. (2020). *Dialekticheskaya povedencheskaya terapiya: trening navykov* [Dialectical behavior therapy: skills training]. Kyiv: Dialectics-Williams, 2020, 560 p. [in Ukrainian].
7. Mariia, A.K. (2021). *The concept of long-term traumatic stress and contexts of its application*. *Scientific Bulletin of the KhSU Psychological Sciences Series*. № 4. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-2> [in Ukrainian].
8. Menning, D., Ridzhuay, N. (2020). *Praktika kognitivno-povedencheskoy terapii* [Practice of cognitive-behavioral therapy]. Kyiv: Dialectics-Williams, 2020. 178 p. [in Ukrainian].
9. Tsarenko, L. (2020). *Osnovi rehabilitatsionoy psikhologiyi: podolannya naslidkiv krizi* [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis]. Kyiv: Tutorial. Volume 1. 208 p. [in Ukrainian].



10. Petrova, G. *Pomosch vernuvshimsya s voynyi i ih semyam*, 2022. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=nH2654uZMDc>.
11. Kisarchuk, Z.G., Omel'chenko, Ya.M., Lazos, G.P. (2020). *Tekhnologiyi psikhoterapevtichnoyi dopomogi postrazhdalim u podolanni proyaviv posttravmatichnogo stresovogo rozladu: monografiya* [Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming manifestations of post-traumatic stress disorder: monograph]. Kyiv: Slovo Publishing House, 178 p. [in Ukrainian].
12. Adler A.B., Gutierrez, I.A. Acute stress reaction in combat: emerging evidence and peer-based interventions. *Curr Psychiatry Rep.* 2022;24(4):277–284. DOI: 10.1007/s11920-022-01335/.
13. Vlad Svetlitzky 1, Moshe Farchi 2, Ariel Ben Yehuda 1, Amanda R. Start 3, Ofir Levi 4, Amy B. Adler 3. YaHaLOM training in the military: Assessing knowledge, confidence, and stigma. 2020 May; 17(2):151–159. DOI: 10.1037/ser0000360.
14. Khomulenko, T., Kuznetsov, O. (2019). *Psikholingvistichne znachennya kontseptu «vira»*. *Psycholinguistics*, 25(1), 338–362. Retrieved from: <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-25-1-338-362> [in Ukrainian].
15. Liana M. Matson, Amy B. Adler, Phillip J. Quartana, Connie L. Thomas, and Emily G. Lowery-Gionta (2022). Management of Acute Stress Reactions in the Military: A Stepped Care Approach. *Curr Psychiatry Rep.* 24(12): 799–808. DOI: 10.1007/s11920-022-01388-3/.
16. Martin Straube, Renate Hasselberg (1994). *Schwellenerlebnisse, Grenzerfahrungen* Hardcover – 1 Jan. Publisher: †Urachhaus. German.
17. Oksana Serhienkova, Svitlana Kalishchuk, Oleksandra Kohut, Inna Dobrenko, Lut Suyusanov (2021). Behavioral Analysis of Individuals in Crises. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, Volume 12, Issue 4, S. 94–106.
18. World Health Organization, *International statistical classification of diseases and related health problems (ICD-11)*. 2019. 11th edition.

Стаття надійшла до редакції 30.03.2023.  
The article was received 30 March 2023.



УДК [159.942.5:37.016-043.2]:159.947.3  
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-5>

## САМОРЕГУЛЯЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ: ТИПОЛОГІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ

**Краснокутський Микола Іванович,**  
кандидат психологічних наук, доцент, науковий співробітник  
навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології  
*Національний університет цивільного захисту України*  
[karasnokutskiy@nczu.edu.ua](mailto:karasnokutskiy@nczu.edu.ua)  
<https://orcid.org/0000-0002-4422-1505>

**Лозовий Іван Вікторович,**  
аспірант  
*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*  
[i.lozovyy.2022@gmail.com](mailto:i.lozovyy.2022@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0001-9843-4074>

**Мета** – визначити типологічні особливості академічної саморегуляції курсантів та їхню роль у прояві психологічного капіталу студента, психоемоційних станів, суб'єктивному сприйнятті стресорів навчальної діяльності. **Методи.** Теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури щодо вивчення особливостей саморегуляції студентів і курсантів); емпіричні: методика «Психологічний капітал студента» (Luthans, Youssef & Avoli, 2007), методика експрес-оцінки позитивної і негативної емоційності «Шкала позитивного афекту і негативного афекту» (ШПАНА) (є модифікацією англійської методики PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) Д. Уотсона, Л. Кларк і А. Телегена, українськомовний варіант Л. Жданюк), методика «Пресинги навчальної діяльності студента» М. Кузнецова. **Результати.** Отримано п'ять типологічних профілів академічної саморегуляції курсантів – «Автономний», «Залежний», «Помірно залежний», «Інтроспектований» та «Амотивований». Є статистично значущі відмінності у показниках психологічного капіталу у курсантів з різними типологічними профілями – у курсантів «Автономного профілю» психологічний капітал виражено найбільше, у «Амотивованого» – найнижче. Позитивний афект на заняттях більшою мірою властивий курсантам із «Залежним профілем», а найменше – з «Амотивованим». Статистично значущих відмінностей у показниках пресингів навчання у курсантів з різними профілями академічної саморегуляції виявлено не було. **Висновки.** Академічна саморегуляція показана як важлива умова успішності навчально-професійної діяльності курсантів та їх психологічного благополуччя протягом оволодіння майбутньою професією, що позначається на збагаченні психологічного капіталу та переживанні сприятливих психоемоційних станів на заняттях, що збігаються з метою навчальної діяльності. Домінування внутрішньої саморегуляції та ідентифікованого регулювання позитивно позначається на психологічному капіталі курсантів, натомість низька вмотивованість на навчання передбачає зниження афекту та психологічного капіталу. На відміну від студентів, у курсантів домінування у регулятивному профілі зовнішнього регулювання позитивно позначається на психоемоційних станах на занятті, що зумовлено вищою роллю зовнішнього підкріплення у процесі самоорганізації у їхній навчально-професійній діяльності.

**Ключові слова:** академічна саморегуляція, навчальна мотивація, курсанти, психологічний капітал студента, психоемоційні стани на заняттях, пресинги навчально-професійної діяльності.



## SELF-REGULATION OF EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL ACTIVITIES OF CADETS: TYPOLOGY AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MANIFESTATION

**Krasnokutskiy Mykola Ivanovych,**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Researcher of the Educational and Scientific Laboratory of Extreme and Crisis Psychology

*National University of Civil Defense of Ukraine*

karasnokutskiy@nczu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-4422-1505>

**Lozovy Ivan Viktorovych,**

Postgraduate Student

*H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University*

i.lozovyy.2022@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9843-4074>

The **purpose** is to determine the typological features of academic self-regulation of cadets and their role in the manifestation of the student's psychological capital, psycho-emotional states, subjective perception of stressors of educational activity. **Methods.** Theoretical (analysis, synthesis, comparison, abstraction, generalization, systematization of scientific literature on studying the peculiarities of self-regulation of students and cadets); empirical: the method "Psychological capital of the student" (Luthans, Youssef & Avoli, 2007), the method of express evaluation of positive and negative emotionality "Scale of positive affect and negative affect" (SPAN) (is a modification of the English-language method PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) D. Watson, L. Clark and A. Telegen, Ukrainian language version L. Zhdanyuk), the technique "Pressings the student's educational activity" by M. Kuznetsov. **Results.** Five typological profiles of academic self-regulation of cadets were obtained – "Autonomous", "Dependent", "Moderately dependent", "Introjected" and "Motivated". There are statistically significant differences in the indicators of psychological capital among cadets with different typological profiles – "Autonomous profile" cadets have the highest psychological capital, "Motivated" – the lowest. Positive affect in classes is characteristic of cadets with the "Dependent profile" to a greater extent, and the least – with "Motivated". There were no statistically significant differences in the indicators of learning pressures among cadets with different profiles of academic self-regulation. **Conclusions.** Academic self-regulation is shown as an important condition for the success of the cadets' educational and professional activities and their psychological well-being during mastering the future profession, which affects the enrichment of psychological capital and the experience of favorable psycho-emotional states in classes that coincide with the purpose of educational activities. The dominance of internal self-regulation and identified regulation has a positive effect on the psychological capital of cadets, on the other hand, low motivation for learning predicts a decrease in affect and psychological capital. Unlike students, cadets' dominance in the regulatory profile of external regulation has a positive effect on psycho-emotional states at work, which is due to the higher role of external reinforcement in the process of self-organization in their educational and professional activities.

**Key words:** *academic self-regulation, educational motivation, cadets, psychological capital of the student, psycho-emotional states in classes, pressings of educational and professional activity.*

**Вступ.** Академічна саморегуляція є одним з провідних чинників успішної навчально-професійної діяльності студентів та курсантів. Особливого значення вона набуває у процесі аналізу умов навчання, вибору суб'єктом навчально-професійної діяльності (студентом, курсантом) власних життєвих цілей, засобів їх досягнення, контролю отриманих результатів. Специфіка академічної саморегуляції полягає у її нагальному значенні саме для суб'єкта навчально-професійної діяльності – студента та курсанта, адже ця діяльність є провідною для них, на відміну від школярів, в яких навчальна діяльність є провідною лише на етапі навчання у початковій школі.

Стан вивчення проблеми академічної саморегуляції є досить високим, зокрема на прикладі школярів (О. Щербакова, В. Надьон), студентів соціономічних профілів (В. Бережний), спортсменів (Fomenko, 2020; Lukova, 2022), суб'єктів трудової діяльності (Fomenko, 2017) у зв'язку із губристичною мотивацією студентів (К. Фоменко), їх метакогнітивними особливостями (А. Большакова, О. Зайцева), вольовими якостями (О. Галата), утім на прикладі навчально-професійної діяльності курсантів проблема академічної саморегуляції майже не вивчалась. Крім того, відкритим залишається питання про зв'язок академічної саморегуляції кур-

сантів із таким особистісним ресурсом, як психологічний капітал.

**Теоретичне обґрунтування проблеми.** У представленому дослідженні академічна саморегуляція розглядається з позицій теорії самодетермінації Десі-Райана (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). Погляди на академічну саморегуляцію як на прагнення, рушійною силою якого є різні типи цінних результатів і різні причини для їх досягнення, що забезпечують краще прогнозування якості поведінки та досвіду людей, знайшли подальший розвиток на теренах української психологічної науки у дослідженнях М. Яцюк (2008), в якому було запропоновано психодіагностичний інструментарій для дослідження академічної саморегуляції, а також у дослідженнях, здійснених під керівництвом М. Кузнєцова (Кузнєцов, Фоменко, Жданюк, 2019) та К. Фоменко (2018), в яких було показано типологічні особливості академічної саморегуляції студентів, визначено низку типологічних профілів, в яких домінує або внутрішня саморегуляція (автономні профілі), або зовнішня регуляція (залежні профілі), або зниження вмотивованості на навчання (амотивовані профілі).

Вивчення зв'язку між академічною саморегуляцією та психологічним капіталом досі не було здійснено, хоча являє науковий інтерес, адже психологічний капітал може розглядатись як ресурс. Конструкт «психологічний капітал», на відміну від конструктів особистісних ресурсів, полягає у тому, що він застосовується у більш вузькому контексті поведінки та є позитивним психологічним станом розвитку людини, що характеризується самоефективністю, оптимізмом, надією та життєстійкістю (Luthans, Avolio, Youssef, 2007), де надія є позитивним мотиваційним станом, у якому взаємодіють два основні елементи – успішне відчуття волі (або цілеспрямована рішучість) і шляхи реалізації наміру (або проактивне планування досягнення цих цілей), самоефективність є впевненістю людей у своїй здатності досягти конкретної мети в конкретній ситуації, життєстійкості, яка визначається як позитивний спосіб впоратися з негараздами чи стражданнями, здатність відновлюватися після стресу, конфлікту, невдачі, зміни або підвищення відповідальності, та оптимізм як «внутрішня» або «диспозиційна», фіксована та глобальна атрибуція позитивних подій і «зовнішня» або «ситуативна», непостійна та специфічна атрибуція негативних подій.

Вивчення проявів академічної саморегуляції у переживанні психоемоційних станів в умовах навчально-професійної діяльності студентів було здійснено під керівництвом М. Кузнєцова (Кузнєцов, Фоменко, Жданюк, 2019), утім на прикладі курсантів – майбутніх

офіцерів таке дослідження ще не було проведено, проте ми вважаємо, що специфіка навчально-професійної діяльності у військових ЗВО має накладатись на особливості переживання певних емоційних станів у процесі навчання, зумовлює особливості сприйняття пресингів (стресорів) навчання.

Пресинги (стресори) навчальної діяльності також є маловивченим психічним феноменом. Цей термін та відповідна методика дослідження були запропоновані у дослідженні М. Кузнєцова (2017), а особливості прояву пресингів у навчально-професійній діяльності студентів, зокрема в актуалізації іммобілізаційних психоемоційних станів були показані ще раніше (Кузнєцов, Фоменко, Кузнєцов, 2015), утім у курсантів пресинги навчально-професійної діяльності у зв'язку з особливостями академічної саморегуляції досі не були вивчені.

**Мета дослідження** – визначити типологічні особливості академічної саморегуляції курсантів та їх роль у прояві психологічного капіталу студента, психоемоційних станів, суб'єктивному сприйнятті стресорів (пресингів) навчальної діяльності.

**Методологія та методи дослідження.** У представленому дослідженні були використані теоретичні методи (аналіз наукової літератури з проблематики академічної саморегуляції, систематизація та узагальнення емпіричних даних), емпіричні методи (психодіагностичне дослідження академічної саморегуляції, психологічного капіталу, станів та пресингів у курсантів), а також методи математичної статистики (кластерний аналіз методом К-середніх, непараметричні методи порівняння вибірок).

Дослідницьку вибірку становили 135 курсантів (16 жінок та 119 чоловіків) Харківського національного університету повітряних сил імені Івана Кожедуба, зокрема спеціальності 253 «Військове управління», 20 – «Забезпечення військ» та 172 – «Телекомунікації та радіотехніка». Психометричну вибірку становили 258 студентів і курсантів (117 чоловіків та 241 дівчина).

У дослідженні були використані такі методики, як: методика «Психологічний капітал студента» (Luthans, Youssef & Avoli, 2007). Стандартизована альфа Кронбаха для всіх пунктів опитувальника становить 0,932. Усі 24 пункти опитувальника є надійними та увійшли до україномовного варіанту методики. Методика експрес-оцінки позитивної і негативної емоційності «Шкала позитивного афекту і негативного афекту» (ШПАНА) (є модифікацією англійської методики PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) Д. Уотсона, Л. Кларк і А. Телегена, україномовний варіант Л. Жданюк). Методика «Пресинги навчаль-



ної діяльності студента» М. Кузнецова (2017) містить 40 пунктів, які студенти мають оцінити за шкалою Лайкерта. Статистика альфа для методики становить 0,955. Усі пункти опитувальника є надійними. Методика діагностики академічної саморегуляції (Яцюк, 2008).

**Результати та дискусії.** З метою вивчення типологічних особливостей академічної саморегуляції курсантів було застосовано кластерний аналіз методом К-середніх. На рис. 1 продемонстровано отримані профілі, змістовий опис яких наводиться нижче.

Перший профіль був названий «Помірно-залежний тип академічного регулювання», оскільки він утворений показниками зовнішнього та інтроєктованого регулювання, що загалом перевищують показники внутрішнього спонукання та ідентифікованого регулювання, утім порівняно із профілем четвертого кластеру перевага екстринсивного та інтроєктованого регулювання тут незначна. Згідно з теорією самодетермінації Десі-Райана (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000), залежним типом регулювання називається такий, в якому зовнішнє та інтроєктоване регулювання переважає внутрішнє та ідентифіковане.

Другий профіль – «Інтроєктований тип академічного регулювання» представлений високим рівнем інтроєктованого регулювання на тлі середньо-високих показників інших видів академічного регулювання.

Третій профіль був названий також згідно з теорією самодетермінації «Автономний тип академічного регулювання» і характери-

зується перевагою внутрішнього спонукання та ідентифікованого регулювання над інтроєктованим та зовнішнім регулюванням.

Четвертий профіль був названий також згідно з традиціями теорії самодетермінації «Залежний тип академічного регулювання», оскільки він утворений показниками зовнішнього та інтроєктованого регулювання, що значно перевищують показники внутрішнього спонукання та ідентифікованого регулювання.

П'ятий профіль був названий «Амотивований тип академічного регулювання», оскільки характеризується зниженням усіх параметрів академічної регуляції у курсантів. У теорії самодетермінації амотивованим називається таке регулювання, яке у суб'єкта діяльності майже відсутнє і спостерігається за умови низького рівня всіх навчальних мотивів.

Розглянемо показники психологічного капіталу у курсантів з різними типологічними профілями академічної саморегуляції (таблиця 1).

Показники психологічного капіталу у студентів з автономним типом академічної саморегуляції, якому властиві високі показники інтринсивного та ідентифікованого регулювання, характеризуються найвищими показниками психологічного капіталу студента – самоефективності (уявлення про те, що докладені зусилля дадуть у майбутньому високі результати навчання, віра у власну спроможність долати навчальні виклики), надії (оптимізму, переконаності у майбутніх навчальних успіхах), резильєнтності (стресостійкості, здат-

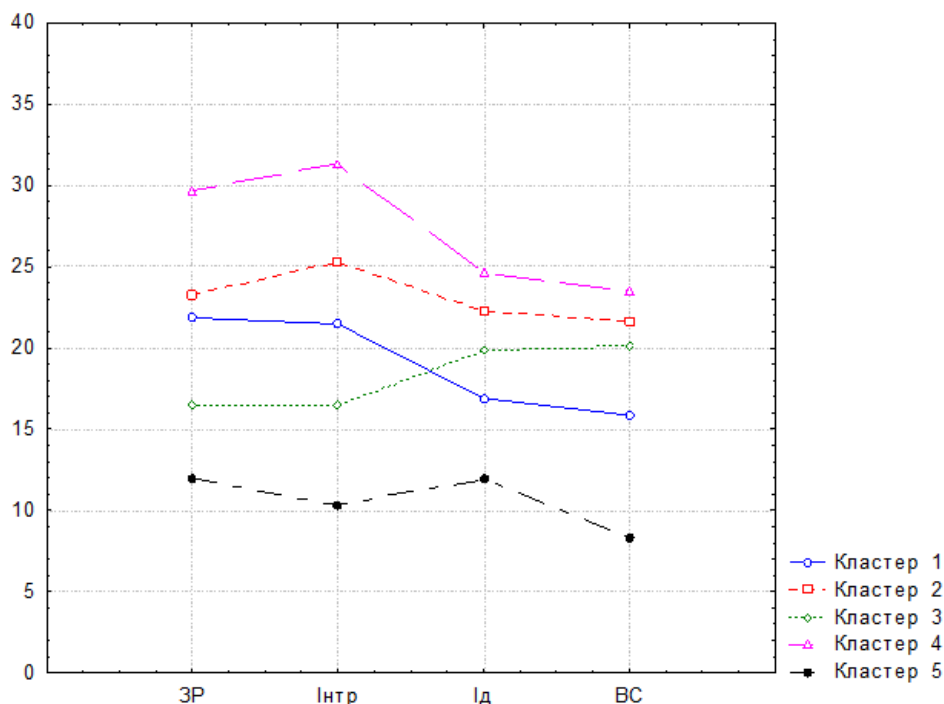


Рис. 1. Типологічні профілі академічної саморегуляції курсантів



ності чинити опір навчальним стресам) та оптимізму (переконаності у тому, що успіхи у навчанні є контрольованими, стабільними та тотальними, сталими учасі, а невдачі – ситуативними, тимчасовими та контрольованими, тобто такими, що можна виправити). Отже, чим вищим є інтерес до навчання та ідентифікація себе з успішним студентом, тим у курсантів більш високі показники психологічного

капіталу. У курсантів із залежним та помірно-залежним, а особливо із амотивованим типами академічної саморегуляції показники психологічного капіталу є найнижчими.

У таблиці 2 показано особливості психоемоційних станів під час навчання у студентів різних профілів академічної саморегуляції.

Показники позитивного афекту у курсантів із залежним, автономним та інтроєктованим

Таблиця 1

**Показники психологічного капіталу у курсантів з різними типологічними профілями академічної саморегуляції**

Показники психологічного капіталу	Типологічні профілі академічної саморегуляції курсантів					Н
	Помірно-залежний	Інтроєктований	Автономний	Залежний	Амотивований	
Самоефективність	21,41	23,68	27,57	25,62	19,29	16,94**
Надія	23,11	23,16	30,29	26,48	20,18	18,01**
Резильєнтність	22,37	22,68	28,71	25,10	20,53	15,21**
Оптимізм	22,96	22,84	30,29	24,81	18,29	24,60***

Таблиця 2

**Показники психоемоційних станів у курсантів з різними типологічними профілями академічної саморегуляції**

Показники психоемоційних станів на заняттях	Типологічні профілі академічної саморегуляції курсантів					Н
	Помірно-залежний	Інтроєктований	Автономний	Залежний	Амотивований	
Позитивний афект	33,33	35,65	35,43	37,64	29,65	15,78**
Негативний афект	18,00	19,09	14,29	16,27	19,82	4,39

Таблиця 3

**Показники пресингів навчально-професійної діяльності у курсантів з різними типологічними профілями академічної саморегуляції**

Показники пресингів навчально-професійної діяльності	Типологічні профілі академічної саморегуляції курсантів					Н
	Помірно-залежний	Інтроєктований	Автономний	Залежний	Амотивований	
Студенти як стресор	13,38	12,58	16,00	16,27	16,00	2,08
Викладачі як стресор	13,00	12,08	13,67	17,20	14,67	0,53
Навчальний процес як стресор	14,62	14,58	14,00	15,87	16,33	0,12
Умови навчання як стресор	12,25	10,67	13,33	11,20	13,00	1,73
Власні якості та здібності як стресор	17,00	12,75	20,67	17,13	14,67	5,40



типами академічної саморегуляції характеризуються найвищими показниками, натомість у курсантів амотивованого типу ці показники є найнижчими. Вивчення психоемоційних станів у процесі навчально-професійної діяльності студентів, здійснене під керівництвом М. Кузнєцова (Кузнєцов, Фоменко, Жданюк, 2019), також показало, що стани позитивного афекту є зниженими в амотивованих студентів.

Отже, за умови високої вмотивованості на навчання незалежно від характеру мотивації – інтроєктованої, що передбачає актуалізацію почуття сорому за погане навчання, або автономної, або навіть залежної, за якої зовнішні мотиви є домінуючими у регулюванні навчання – задоволення від навчання буде вищим, ніж за умови відсутності вмотивованості на навчально-професійну діяльність. Отримані результати загалом мають розбіжності з отриманими на студентах іншими дослідниками (Кузнєцов та ін., 2019; Кузнєцов та ін., 2015; Фоменко, 2018; Фоменко та Кузнєцов, 2014), в яких показано, що внутрішня мотивація передбачає більш сприятливі психоемоційні стани у навчанні, а зовнішня – навпаки, більше тривожність, апатію, тобто негативний афект. У представленому дослідженні виявилося, що для курсантів показники позитивного ефекту є вищими за умови домінування екстринсивного регулювання у профілі, що може бути пояснено високою роллю зовнішнього позитивного (можливість отримувати високу стипендію порівняно зі студентами інших фахів) та негативного (можливість бути відрахованим та втратити стипендію) підкріплення у їхній навчально-професійній діяльності.

У таблиці 3 показано відмінності у показниках пресингів навчальної діяльності курсантів з різними профілями академічної саморегуляції.

Жодних статистично значущих відмінностей у показниках сприйняття інших студентів (курсантів), викладачів, особливостей навчального процесу чи умов навчання або власних недоліків як джерел навчального стресу у курсантів з різними типологічними профілями академічної саморегуляції виявлено не було. Вивчення пресингів у процесі

навчально-професійної діяльності студентів здійснене під керівництвом М. Кузнєцова (Кузнєцов, Фоменко, Жданюк, 2019) показало інші результати: «амотивовані» студенти на усвідомленому рівні показують менш виражену тенденцію до негативного реагування на дії і вчинки викладачів, їхній стиль, методики ведення занять, рівень професійної підготовки, способи та характер спілкування, особистісні якості тощо. Натомість наші результати свідчать, що пресинги навчальної діяльності для курсантів є менш значущими безвідносно типу їхньої академічної саморегуляції.

**Висновки.** У представленому дослідженні показано, що академічна саморегуляція є важливою умовою успішності навчально-професійної діяльності курсантів та їх психологічного благополуччя протягом оволодіння майбутньою професією, що позначається на збагаченні психологічного капіталу та переживанні сприятливих психоемоційних станів на заняттях, що збігаються з метою навчальної діяльності. Визначено, що показники позитивного афекту та показники самоефективності, надії, оптимізму та резильєнтності як характеристики психологічного капіталу є вищими у курсантів з автономною академічною саморегуляцією, яким властиве домінування інтересу до навчання та ототожнення себе із взірцевим суб'єктом навчально-професійної діяльності.

Отже, домінування внутрішньої саморегуляції та ідентифікованого регулювання позитивно позначається на психологічному капіталі курсантів, натомість низька вмотивованість на навчання передбачає зниження афекту та психологічного капіталу. На відміну від студентів, у курсантів домінування у регулятивному профілі зовнішнього регулювання позитивно позначається на психоемоційних станах на занятті, що зумовлено вищою роллю зовнішнього підкріплення у процесі самоорганізації у їхній навчально-професійній діяльності.

Перспективами дослідження виступатиме подальше вивчення психологічних ресурсів курсантів у зв'язку з їхнім типом академічної саморегуляції.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Кузнєцов М.А. Опитувальник пресингів, пов'язаних з навчальною діяльністю студентів. *Харківський осінній марафон психотехнологій* : матеріали науково-практичної конференції, м. Харків, 28 жовтня 2017 року. М-во освіти і науки України, ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків, 2017. С. 58–59.
2. Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Кузнєцов О. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 339 с.
3. Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Жданюк Л.О. Ставлення до навчання студентів з низьким рівнем академічної мотивації : монографія. Харків : Діса плюс, 2019. 154 с.
4. Фоменко К. І. Self-regulation of labor activity: the means of psychodiagnostics and the role in motivation. *Наука і освіта*. 2017. № 11. С. 98–104. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03219>.
5. Фоменко К.І. Губристикна мотивація: феноменологія, структура, детермінація. Харків : Діса-плюс, 2018. 484 с.
6. Фоменко К.І., Кузнєцов О.І. Мотиваційні особливості академічної саморегуляції студентів. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. 2014. Вип. 25. С. 582–596.

7. Фоменко К.І. Імплицитні теорії інтелекту й особистості у зв'язку з губристичною мотивацією в студентів. *Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки*. 2016. Т. 2. Вип. 5. С. 71–75.
8. Юдіна Н.О., Тесленко Н.Н. Усвідомлена саморегуляція навчальної діяльності студентів як проблема сучасної психології. *Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки*. 2017. Т. 2. Вип. 3. С. 90–94.
9. Яцюк М.В. Адаптація опитувальника академічної саморегуляції Р.М. Райана і Д.Р. Коннелла (Casual dimensionscale IISQR-A). *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. Вип. 4. С. 45–47.
10. Alessandri G., Consiglio C., Luthans F., Borgogni L. Testing a dynamic model of the impact of psychological capital on work engagement and job performance. *Career Development International*, 2018. Vol. 23 (1). P. 33–47.
11. Harms P.D., Krasikova D.V., Luthans F. Not Me, But Reflects Me: Validating a Simple Implicit Measure of Psychological Capital. *Journal of Personality Assessment*, 2018, 100 (5). P. 551–562.
12. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 2008. Vol. 49. P. 182–185.
13. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York : Plenum, 1985. 371 p.
14. Fomenko K., Khomulenko T., Kramchenkova V., Kuznetsov O., Arabadzhy T., Rochniak A., Kostikova I., Viediarnikova T., Diomidova N., Scherbakova O., Kovalenko M. Effect of young basketball players' self-regulation on their psychological indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2020. Vol. 20 (3), Art 219. P. 1606–1612. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03219>.
15. Lukova S.V., Zhyvotovska L.V., Kolomyitsev H.A., Fomenko K.I., Beseda N.A. Empirical research on the features of psychoemotional states of adolescent athletes during quarantine restrictions. *Wiadomosci lekarskie*, 2021. Vol. 55(7). P. 75(5 pt 2). P. 1347–1351. URL: <https://doi.org/10.36740/WLek202205222>.
16. Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. Psychological capital: Developing the Human Competitive Edge. Oxford : Oxford University Press, 2007. P. 256. URL: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195187526.001.0001>.
17. Ryan R. & Deci E. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 2000. Vol. 25. P. 54–67.
18. Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 2020. 61. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.
19. Urhahne D., Wijnia L. Theories of Motivation in Education: an Integrative Framework. *Educational Psychology Review*. 2023. 35. URL: <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09767-9>.
20. Watson D. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988. Vol. 54(6). P. 1063–1070.

#### REFERENCES:

1. Alessandri, G., Consiglio, C., Luthans, F., Borgogni, L. (2018). Testing a dynamic model of the impact of psychological capital on work engagement and job performance. *Career Development International*, 23 (1), pp. 33–47.
2. Harms, P.D., Krasikova, D.V., Luthans, F. (2018). Not Me, But Reflects Me: Validating a Simple Implicit Measure of Psychological Capital. *Journal of Personality Assessment*, 100 (5), pp. 551–562.
3. Kuznetsov, M.A. (2017). Opytuvalnyk presynhiv, poviazanykh z navchalnoiu diialnistiu studentiv [Questionnaire of pressures related to students' educational activities]. *Kharkivskiy osinniy marafon psykhotekhnologii: materialy naukovo-praktychnoi konferentsii. – Kharkiv autumn marathon of psychotechnologies: materials of the scientific and practical conference* (Kharkiv, October 28, 2017). Kharkiv: Disa plus. 58–59 [in Ukrainian].
4. Kuznetsov, M.A. (2015). Psykhichni stany studentiv u protsesi navchalno-piznavalnoi diialnosti [Mental states of students in the process of educational and cognitive activity]. Kharkiv: KhNPU [in Ukrainian].
5. Kuznetsov, M.A., Fomenko, K.I. & Zhdaniuk, L.O. (2019). Stavlennia do navchannia studentiv z nyzkym rivnem akademichnoi motyvatsii: monohrafiia [Attitude to education of students with a low level of academic motivation: monograph]. Kharkiv: Disa plus [in Ukrainian].
6. Fomenko, K.I. (2017). Self-regulation of labor activity: the means of psychodiagnostics and the role in motivation. *Nauka i osvita – Science and education. II*. 98–104. Retrieved from: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03219>.
7. Fomenko, K.I. (2018). Hubrystychna motyvatsiia: fenomenologhiia, struktura, determinatsiia [Hubristic motivation: phenomenology, structure, determination]. Kharkiv: Disa-plus [in Ukrainian].
8. Fomenko, K.I., Kuznetsov, O.I. (2014). Motyvatsiini osoblyvosti akademichnoi samorehulatsii studentiv [Motivational features of students' academic self-regulation]. *Problemy suchasnoi psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho universytetu imeni Ivana Ohienka – Problems of modern psychology: Collection of scientific papers of Ivan Ohienko Kamianets-Podilskiy University*, 25. 582–596 [in Ukrainian].
9. Fomenko, K.I. (2016). Implicit theories of intelligence and personality in connection with hubristic motivation in students [Implitsytni teoriyi intelektu y osobystosti u zv'yazku z hubrystychnoyu motyvatsiyeyu v studentiv]. *Naukovyy visnyk KhDU. Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of KhSU. Psychological sciences*. T. 2. Vyp. 5. S. 71–75 [in Ukrainian].
10. Iatsiuk, M.V. (2008). Adaptatsiia opytuvalnyka akademichnoi samorehulatsii R.M. Raiana i D.R. Konnella (Casual dimensionscale IISQR-A) [Adaptation of the Academic Self-Regulation Questionnaire by R.M. Ryan and D.R. Connell Casual dimensionscale IISQR-A]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota – Practical Psychology and Social Work*. 4. 45–47 [in Ukrainian].



11. Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 49. 182–185.
12. Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
13. Fomenko, K., Khomulenko, T., Kramchenkova, V., Kuznetsov, O., Arabadzhy, T., Rochniak, A., Kostikova, I., Viediarnikova, T., Diomidova, N., Scherbakova, O. & Kovalenko, M. (2020). Effect of young basketball players' self-regulation on their psychological indicators. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (3). 1606–1612. Retrieved from: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03219>.
14. Lukova, S.V., Zhyvotovska, L.V., Kolomiytsev, H.A., Fomenko, K.I. & Beseda, N.A. (2022). Empirical research on the features of psychoemotional states of adolescent athletes during quarantine restrictions. *Wiadomosci lekarskie*, 75(5 pt 2). 1347–1351. Retrieved from: <https://doi.org/10.36740/WLek202205222>.
15. Luthans, F., Youssef, C.M. & Avolio, B.J. (2007). *Psychological capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford: Oxford University Press. Retrieved from: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195187526.001.0001>.
16. Ryan, R. & Deci, E. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25. 54–67.
17. Ryan R.M., Deci E.L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.
18. Urhahne, D., Wijnia, L. (2023). Theories of Motivation in Education: an Integrative Framework. *Educational Psychology Review*. 35. Retrieved from: <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09767-9>.
19. Watson, D. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6). 1063–1070.
20. Yudina, N.O., Teslenko, N.N. (2017). Usvidomlena samorehulyatsiya navchal'noyi diyal'nosti studentiv yak problema suchasnoyi psykholohiyi [Perceived self-regulation of students' educational activity as a problem of modern psychology]. *Naukovyy visnyk KHDU. Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of KhSU. Psychological sciences*. 2 (3). 90–94 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 27.03.2023.

The article was received 27 March 2023.



УДК [159.9.072:159.923.3]:303.214.3  
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>

## ВАЛІДИЗАЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ МЕТОДИКИ ДИСПОЗИЦІЙНОГО ОПТИМІЗМУ (LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – LOT-R)

Лукова Світлана Володимирівна,  
аспірантка кафедри психології

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

lukovass@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0522-7813>

**Мета статті** – адаптувати LOT-R до української популяції та встановити її психометричні властивості. **Методи дослідження.** Двома двомовними перекладачами було здійснено прямий і зворотний переклади стимульного матеріалу для LOT-R. Вибірку становила 521 особа віком від 12 до 70 років, яка вільно володіє українською мовою. Дослідження конструктивної валідності україномовної версії шкали LOT-R здійснювалося за допомогою методик, що оцінюють показники оптимізму (оптимістичність та стійкість життєвих завдань), оптимістичних та песимістичних переживань та показників життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику). Для перевірки факторної структури було проведено конфірмаційний факторний аналіз. **Результати.** Підтверджено прийнятну відповідність двофакторної моделі з кореляцією факторів, які мають помірний зворотний зв'язок ( $r = -0,575$ ) та гарну відповідність біфакторної моделі з одним загальним фактором – диспозиційний оптимізм та двома латентними – оптимізм і песимізм:  $\chi^2 / df = 1,301$  ( $p=0,0027$ ), CFI=0,998, TLI=0,992, RMSEA=0,024, SRMR=0,013. Значення коефіцієнта надійності альфа Кронбаха дорівнює 0,68, омега Макдональдс – 0,70, що вказує на достатню внутрішню узгодженість методики. Конструктивна валідність методики підтверджується суттєвими кореляціями з показниками життєстійкості (залученістю, контролем та прийняттям ризику), зв'язками на високому рівні значущості з показниками оптимістичності та стійкості життєвих завдань. У цій роботі представлені результати досліджень оптимізму на жіночій та чоловічій вибірках. Представники чоловічої статі показали вищий рівень оптимізму за представниць жіночої статі, що може бути пояснене як культурно-специфічним характером населення України, так і суспільними загрозами на фоні військових дій. **Висновки.** Результати нашого дослідження свідчать про адекватність психометричних властивостей української версії методики LOT-R, що може бути ефективним інструментом для діагностики диспозиційного оптимізму та оптимістичних/песимістичних очікувань у скринінгових та клінічних дослідженнях.

**Ключові слова:** диспозиційний оптимізм, оптимістичні та песимістичні очікування, конфірмаційний факторний аналіз, біфакторна модель, психометричні властивості.

## VALIDATION OF THE UKRAINIAN VERSION OF THE LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – LOT-R

Lukova Svitlana Volodimirivna,

Postgraduate Student at the Department of Psychology

*H.S. Skovoroda National Pedagogical University,*

lukovass@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0522-7813>

**The aim** of the article is to adapt the LOT-R to the Ukrainian population and establish its psychometric properties. **Research methods.** Two bilingual translators performed forward and reverse translation of the stimulus material for the LOT-R. The sample consisted of 521 persons aged from 12 to 70 who are fluent in Ukrainian language. The study of the construct (convergent and discriminant) validity of the Ukrainian version of the LOT-R scale was carried out using methods that evaluate indicators of optimism (optimism and stability of life tasks), optimistic and pessimistic experiences and indicators of life stability (involvement, control, risk acceptance). A confirmatory factor analysis was conducted to verify the factor structure. **The results.** The acceptable fit of the two-factor model with the correlation of factors that have a moderate feedback ( $r = -0.575$ ) and the good fit of the bifactor model with one general factor – dispositional optimism and two latent factors – optimism and pessimism were confirmed:  $\chi^2 / df = 1.301$  ( $p= 0.0027$ ), CFI=0.998, TLI=0.992, RMSEA=0.024 SRMR=0.013. Cronbach's alpha reliability coefficient is 0.68, McDonald's omega is 0.70, which indicates sufficient internal consistency of the method. The construct validity of the method is confirmed by significant correlations with indicators of life sustainability (involvement, control and risk acceptance), connections at a high level of significance with indicators of optimism and sustainability of life tasks. This work presents the results of optimism research on female and male samples. Representatives of the male



gender showed a higher level of optimism than representatives of the female gender, which can be explained both by the culturally specific nature of the population of Ukraine and by social threats against the background of military operations. **Conclusions.** The results of our study indicate the adequacy of the psychometric properties of the Ukrainian version of the LOT-R methodology, which can be an effective tool for diagnosing dispositional optimism and optimistic/pessimistic expectations in screening and clinical research.

**Key words:** *dispositional optimism, optimistic and pessimistic expectations, confirmatory factor analysis, bifactor model, psychometric properties.*

**Вступ.** Розгортання військових дій у нашій країні вчинили значний вплив на психоемоційний стан громадян України. Прямі та непрямі загрози життю та здоров'ю, вимушені зміни у способі життя, соціально-економічна нестабільність позначилися на сприйнятті життєвої перспективи, надії на майбутнє, оптимістичності поглядів. Дослідження оптимізму, проведені у різних країнах, виявили зв'язок з показниками психічного здоров'я (Krifa, 2022), роль у відновленні репатрійованих військовополонених (Segovia, 2012). Оптимізм є важливим ресурсом для підлітків, який виконує захисну функцію, у подоланні повсякденних проблем (Rincón Uribe, 2021). Тридцятирічний світовий досвід вивчення оптимізму вказує на те, що диспозиційний оптимізм є надійним предиктором різноманітних результатів фізичного здоров'я (Scheier, 2018). Для подальшого розширення розуміння ролі оптимізму в укріпленні психічного здоров'я та надання психологічної допомоги населенню України, що постраждало від воєнних дій, необхідним є надійний та дієвий україномовний психодіагностичний інструмент для оцінки рівня оптимізму.

#### **Теоретичне обґрунтування проблеми.**

Сучасні підходи до вивчення оптимізму представлені у двох площинах – концепції атрибутивного стилю та концепції диспозиційного оптимізму. У концепції атрибутивного стилю позитивні очікування щодо майбутнього засновані на тому, як самі люди пояснюють причини минулих життєвих подій. Оптимізм у диспозиційному підході тлумачать як когнітивну конструкцію (очікування майбутніх результатів). У цій статті ми розглядатимемо диспозиційний підхід до вивчення оптимізму, що базується на узагальненій тенденції людини вірити у те, що в майбутньому її очікує більше гарних подій, ніж поганих. Більшість інструментарію для визначення оптимізму розроблено зарубіжними авторами.

Завдяки запропонованій у 1985 році методиці самозвіту LOT (Тест життєвих орієнтацій) та її більш пізній версії (LOT-R) диспозиційний оптимізм став активно вивчатися у різних галузях психології. Початкова версія LOT містила 12 тверджень, 4 з яких були позитивно сформульовані, 4 – негативно та 4 питання-наповнювачі, що призначені для відволікання уваги та зниження соціальної бажаності відповідей. Через критику змістовної валідності оригі-

нальної методики у 1994 році авторами було запропоновано оновлений варіант тесту, що складався із трьох прямих та трьох зворотних питань і 4 пунктів-наповнювачів (Scheier, 1994). Змістовні пункти відображали узагальнені очікування позитивних та негативних майбутніх подій. Оновлена методика LOT-R отримала широке поширення (Lee, 2022; Zou, 2022). Натепер опитувальник адаптований більш ніж 10 мовами світу, серед них – німецька, французька, данська, італійська, російська, іспанська, португальська, японська, китайська, норвезька, індонезійська, хорватська, грецька, сербська.

Незважаючи на значну кількість досліджень, питання структури методики LOT-R є дискусійним серед дослідників. Спершу оптимізм розглядався як один біполярний вимір, оптимізм і песимізм вважалися протилежними сторонами одного й того ж виміру. Переглянута версія LOT-R була створена як одномірна шкала для вимірювання оптимізму. Низка досліджень структури LOT-R вказують на двофакторну модель, де один фактор являє собою оптимізм, а інший – песимізм (Hinz, 2017). Деякі науковці відстоюють ідею одномірності шкали (Webber, 2018). Інші дослідники доводять, що можливим рішенням є біфакторна модель, при цьому особливу роль було відведено додатковому виміру – стилю відповідей, що пов'язаний соціальною бажаністю (Сапо-García, 2015). Таким чином, у попередніх дослідженнях розглядалися різні розмірні моделі: однофакторна, двофакторна та біфакторна моделі.

Дослідження конструктивної валідності оптимізму відбувалося порівняно з рівнем благополуччя, задоволеністю життям, наявністю психологічних проблем та емоційними станами (Espejo, 2022; Driscu, 2022). Останніми роками кількість наукових робіт, спрямованих на вивчення диспозиційного оптимізму за допомогою методики LOT-R, неухильно зростає у багатьох країнах світу. Внутрішня узгодженість компонентів LOT-R, валідність методики підтверджується дослідженням її психометричних властивостей.

**Мета статті** – адаптувати LOT-R до української популяції та встановити її психометричні властивості.

**Методологія та методи.** *Учасники та процедура.* Адаптація стимульного матеріалу для LOT-R проводилася двома двомовними

перекладачами. Ними було застосовано прямий та зворотний переклади. Перший автор здійснював порівняння двох перекладів і усував незначні невідповідності, після чого другий автор зробив зворотний переклад на англійську мову і порівняв з оригінальною англійською версією та підтвердив адекватність української версії (українську версію опитувальника LOT-R представлено у додатку). Збір даних проводився завдяки Google Forms – онлайн-сервісу для створення опитувань. Учасники отримували посилання на електронну пошту, у листі було роз'яснено мету, вказано приблизну тривалість дослідження. Перед початком дослідження кожному було запропоновано ознайомитися з метою дослідження та надати інформовану згоду. Опитування включало соціально-демографічні питання та тести. До вибірки були включені особи, які вільно володіють українською мовою. Остаточна вибірка становила 521 учасника. Вік респондентів від 12 років до 70 років, з них – 315 підлітків (12–15 років), 206 дорослих (18–70 років) (медіана – 15 років, частка чоловіків – 39,9%).

Дослідження конструктивної валідності української версії шкали LOT-R здійснювалося за допомогою методик, що оцінюють показники оптимізму (оптимістичність та стійкість життєвих завдань), оптимістичних та песимістичних переживань та показників життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику):

1) Шкала позитивних та негативних переживань – SPANE (В.О. Олефір). Така методика містить 12 переживань (6 позитивних та 6 негативних). Оцінювання відбувається за допомогою п'ятибальної шкали Лайкерта, де 1 бал – дуже рідко або ніколи, 5 балів – дуже часто або постійно. Отримані дані дозволяють визначити рівень позитивних переживань, рівень негативних переживань та баланс афектів (різницю позитивних та негативних переживань) у кожного респондента. Для кожної зі шкал обчислено показники композитної валідності: для шкали позитивних переживань – 0,909, для шкали негативних переживань – 0,861.

2) Коротка версія тесту життєстійкості Мадді (В.О. Олефір). Методика складається з 15 тверджень, які потрібно оцінити за чотирибальною шкалою Лайкерта від 0 до 3 балів. Опитувальник містить прямі та зворотні питання. Тест має три підшкали: залученість, контроль та прийняття ризику, кожна з яких оцінюється окремо. Психометричні властивості тесту: коефіцієнт альфа Кронбаха для загальної шкали становить 0,92, для окремих шкал – від 0,75 до 0,87.

3) Методика «Узгодженість життєвої перспективи» (В.М. Білодід). Показник альфа Кронбаха для повної версії методики становить 0,82. Методика містить шість підшкал:

узгодженість життєвої перспективи, стратегічність життєвих завдань, диференційованість життєвих завдань, ресурсність життєвих завдань, гнучкість життєвих завдань, оптимістичність та стійкість життєвих завдань. Кожна зі шкал складається з п'яти питань, на які потрібно дати відповідь «так» або «ні». Для такого дослідження була виокремлена підшкала «Оптимістичність та стійкість життєвих завдань», до якої входить два прямих питання і три зворотних.

Статистичний аналіз проводився з використанням програм StatSoft Statistica12. Для аналізу факторної структури проводився конфірматорний факторний аналіз (КФА) за допомогою програми Mplus з використанням робастного алгоритму MLR, стійкого щодо відхилень нормального розподілу. Перед початком аналізу внутрішньої узгодженості всі негативно сформульовані пункти були інвертовані. Дані для всіх змінних були перевірені на відсутність значень. Описова статистика, середні значення та стандартні відхилення були розраховані для основних змінних дослідження. Для виявлення внутрішньої структури опитувальника був проведений експлораторний факторний аналіз. Перевірка факторної структури була проведена за допомогою конфірматорного факторного аналізу, було оцінено чотири моделі: однофакторну, двофакторну з кореляцією факторів, двофакторну з факторами, що не корелюють, та біфакторну модель.

**Результати та дискусії.** Перед проведенням експлораторного факторного аналізу було перевірено можливість оцінки параметрів та адекватність моделі вимірювання. Перевірка кореляційної матриці виявила наявність великої кількості коефіцієнтів від 0,3 та вище. Показник критерію Кайзера-Мейєра-Олкіна 0,728 вказує на прийнятну адекватність вибірки. Критерій сферичності Барлетта було виявлено на рівні статистичної значущості ( $p < 0,001$ ), що свідчить про доцільність факторного аналізу через корельованість факторів. Кількість факторів визначалась за двома критеріями: 1) критерій «кам'янистого осипу» Кеттела, що припускає обмежити кількість факторів тими, власні значення яких перебувають вище «місця зламу» графіка; 2) паралельний аналіз, який дозволяє з'ясувати кількість «невипадкових» факторів. Обидва ці критерії дозволяють виділити два фактори.

Експлораторний факторний аналіз з ортогональним обертанням «варімакс» проводився методом головних компонент, його метою було виявлення внутрішньої структури опитувальника. Результати факторизації 6 тверджень наведені в таблиці 1. Сукупна дисперсія за двома факторами становила 60,09%.



Таблиця 1  
Результати експлораторного факторного аналізу української версії методики LOT-R

№ твердження	Факторні навантаження	
	Фактор 1	Фактор 2
1	<b>0,783026</b>	0,109638
3	0,056655	<b>0,748470</b>
4	<b>0,795657</b>	-0,167272
7	-0,092913	<b>0,701659</b>
9	-0,333495	<b>0,670543</b>
10	<b>0,777867</b>	-0,298079
Заг. дисперсія	1,974337	1,631012
Доля заг.	0,329056	0,271835

З огляду на дані попередніх дослідників та результати експлораторного аналізу для порівняння було вибрано чотири альтерна-

тивні моделі: однофакторну (1Ф), двофакторну з кореляцією факторів (2ФК), двофакторну з факторами, що не корелюють (2ФН), біфакторну модель з одним загальним і двома специфічними факторами (БФ). Результати перевірки моделей на відповідність на тестовій вибірці (n=521) представлені у таблиці 2.

Коротко розглянемо критерії, що використовувалися для аналізу відповідності моделі емпіричним даним. Індекси відповідності: CFI та TLI. CFI – порівняльний індекс придатності, величина якого вища за 0,95 вказує на відмінну відповідність, вище 0,9 вважається прийнятною. TLI – ненормований індекс відповідності Такера-Льюїса. Індекси невідповідності: RMSEA та SRMR. RMSEA – середньоквадратична помилка апроксимації, 90% CI – довірчий інтервал. SRMR – стандартизований

Таблиця 2  
Результати конфірматорного аналізу чотирьох альтернативних моделей структури української версії методики LOT-R

Модель	$\chi^2$	df	p	CFI	TLI	RMSEA	RMSEA 90% CI	SRMR
1Ф	88,507	9	<0,0001	0,859	0,766	0,129	0,105~0,154	0,0698
2ФК	25,387	8	0,065	0,967	0,938	0,066	0,038~0,094	0,0388
2ФН	93,618	9	<0,0001	0,942	0,865	0,143	0,119~0,168	0,141
БФ	3,905	3	0,0027	0,998	0,992	0,024	0,000~0,081	0,013

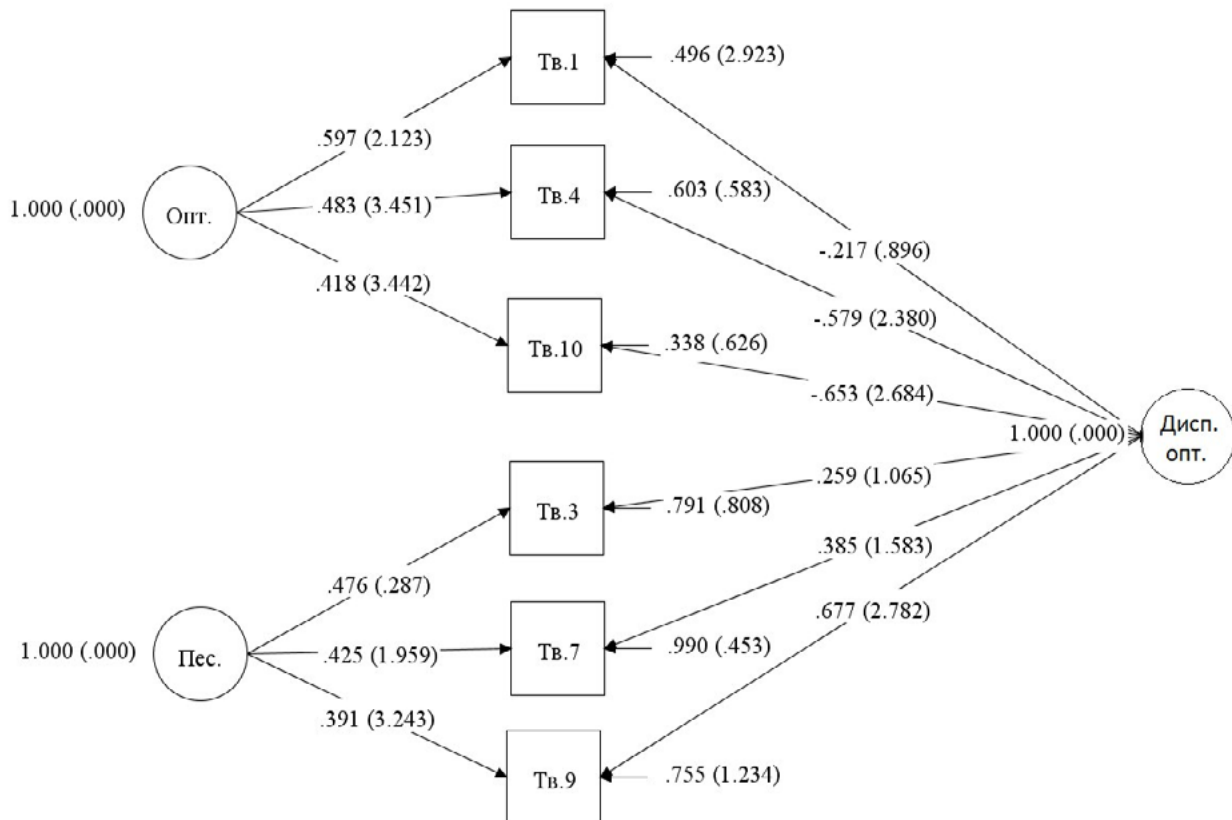


Рис. 1. Біфакторна модель української версії LOT-R (всі результати значущі при  $p < 0,001$ )



середній остаток, вірогідність потрапляння величини RMSEA, яка свідчить про гарну відповідність моделі даним, якщо її значення коливається у межах від 0 до 0,05, та прийнятною у разі значення від 0,05 до 0,08. Інформаційний критерій Акаїке застосовується для порівняння моделей, нижчий показник свідчить про більшу відповідність моделі.

У результаті конфірмаційного факторного аналізу чотирьох моделей було встановлено, що для моделей 1Ф та 2ФН були отримані незадовільні показники відповідності даним (таблиця 2), на що вказують такі індекси згоди  $TLI < 0,9$ ,  $RMSEA > 0,1$  та  $SRMR > 0,05$ . Крім зазначених індексів, у моделі 1Ф було відзначено  $CFI < 0,9$ . Модель 2ФК виявила близькі оцінки відповідності даним:  $\chi^2 / df = 3,17$  ( $p = 0,065$ ), порівняльний індекс відповідності  $CFI = 0,967$ , індекс Такера-Льюїса  $TLI = 0,938$ , середньоквадратична помилка апроксимації  $RMSEA = 0,066$ , стандартизований середній остаток  $SRMR = 0,0388$ . Загалом, модель 2ФК показала прийнятну відповідність. Індекси згоди для моделі БФ виявилися близькими до ідеальних:  $\chi^2 / df = 1,301$  ( $p = 0,0027$ ),  $CFI = 0,998$ ,  $TLI = 0,992$ ,  $SRMR = 0,013$ ,  $RMSEA = 0,024$ , довірчий інтервал 0,000~0,081. У нашому дослідженні біфакторна модель перевершила прийнятну відповідність. На основі порівняння індексів відповідності та з огляду на коефіцієнт Акаїке (AIC), який становив 8727 для моделі 2ФК та 8716 для моделі БФ, кращою було вибрано біфакторну модель з одним загальним і двома специфічними факторами.

Стандартизовані факторні навантаження для біфакторної моделі представлені на діаграмі шляхів (рис. 1). Усі факторні навантаження були значущими ( $p < 0,001$ ) і перебували в межах від 0,418 до 0,597 для шкали Оптимізму, від 0,391 до 0,476 для шкали Песимізму та від -0,653 до 0,677 для Диспозиційного оптимізму.

Значення коефіцієнта надійності альфа Кронбаха дорівнює 0,68, омега Макдональдса – 0,70, що вказує на достатню внутрішню узгодженість методики. Величина коефіцієнта альфа Кронбаха у разі видалення за окремими пунктами була у межах від 0,57 до 0,67, омега Макдональдса – від 0,58 до 0,70, що вказує на доцільність збереження всіх пунктів опитувальника.

У разі розщеплення шкали на фактори позитивних та негативних очікувань коефіцієнти альфа Кронбаха та омега Макдональдса становили для шкали Оптимізму  $\alpha = 0,72$ ,  $\omega = 0,73$ , для шкали Песимізму  $\alpha = 0,55$ ,  $\omega = 0,56$ . Альфа Кронбаха у разі видалення за шкалою Оптимізму коливався від 0,57 до 0,71, омега Макдональдса – від 0,58 до 0,71. За шкалою Песимізму величина показників  $\alpha$  Кронбаха та  $\omega$  Макдональдса у разі видалення була однаковою та коливалася у межах від 0,40 до 0,48. Підстав для видалення окремих питань немає.

Дані, що свідчать про конструктивну валідність, були отримані у ході аналізу зв'язків оптимізму/песимізму з показниками життєстійкості, оптимістичних та песимістичних переживань, шкали «оптимістичність» та «стійкість життєвих завдань» (табл. 3). У відповідності до теоретичних обґрунтувань було отримано істотні кореляції з показниками життєстійкості (від -0,40 до 0,58,  $p < 0,00000$ ) та з оптимістичністю і стійкістю життєвих завдань (від -0,35 до 0,44,  $p < 0,00000$ ). Виявлені зв'язки на високому рівні значущості показників оптимізму із залученістю ( $r = 0,52$ ,  $p < 0,00000$ ) та життєстійкістю ( $r = 0,54$ ,  $p < 0,00000$ ). Показники песимізму мають зворотну кореляцію з прийняттям ризику (-0,44,  $p < 0,00000$ ) та життєстійкістю (-0,40,  $p < 0,00000$ ). Серед показників життєстійкості найбільший зв'язок диспозиційного оптимізму виявлений з показником прийняття ризику. Показники позитивних та негативних переживань виявили помірні статистично значущі

Таблиця 3

**Кореляції показників україномовної версії LOT-R з показниками інших шкал**

Методика	Шкала	Оптимізм	Песимізм	Диспозиційний оптимізм
Тест життєстійкості	Залученість	0,52****	-0,27**	0,48****
	Контроль	0,44****	-0,30***	0,46****
	Прийняття ризику	0,41****	-0,44****	0,53****
	Життєстійкість	0,54****	-0,40****	0,58****
Узгодженість життєвої перспективи	Оптимістичність та стійкість життєвих завдань	0,37****	-0,35****	0,44****
SPANE	Позитивні переживання	0,25**	-0,21	0,29***
	Негативні переживання	-0,27**	0,22*	-0,31***
	Баланс афектів	0,30***	-0,24*	0,34****

Примітка.  $p < 0,01$ , \*  $p < 0,001$ , \*\*  $p < 0,0001$ , \*\*\*  $p < 0,00001$ , \*\*\*\*  $p < 0,00000$ . Оптимізм – фактор позитивних очікувань; Песимізм – фактор негативних очікувань; Диспозиційний оптимізм – загальна оцінка за шкалою диспозиційного оптимізму.



Таблиця 4

Описова статистика за шкалами української версії LOT-R і результати порівняння розподілу чоловічої та жіночої підвбірок

Субшкали	Респонденти чоловічої статі (Ч) (226)		Респонденти жіночої статі (Ж) (295)		Вся вибірка (521)		t (521) Ч/Ж	Розмір ефекту (d Коена)
	середнє	стандартне відхилення	середнє	стандартне відхилення	середнє	стандартне відхилення		
Оптимізм	9,05	2,29	8,49	2,47	8,74	2,41	2,65, p < 0.01	0,23
Песимізм	5,11	2,53	5,17	2,38	5,14	2,44	0,30, p = 0,77	0,03
Диспозиційний оптимізм	15,95	3,84	15,33	3,97	15,60	3,93	1,81, p = 0,07	0,16

Примітка. t (521) Ч/Ж – значення t-критерію Стьюдента, отримане в оцінці значущості різниць середніх оцінок у чоловічій та жіночій підвбірках.

кореляції з диспозиційним оптимізмом. Помірність зв'язку може бути пояснена тим, що позитивні та негативні переживання є складником афективного благополуччя особистості, а диспозиційний оптимізм є когнітивною установкою, пов'язаною з майбутніми результатами.

Оцінки основних статистичних параметрів української версії LOT-R для всієї вибірки, а також для вибірок представників чоловічої та жіночої статі окремо наведені у таблиці 4. Результати представників жіночої та чоловічої статі порівнювалися за допомогою t-критерію Стьюдента. Було встановлено, що за шкалою Оптимізму представники жіночої статі показують значимо нижчий бал, ніж представники чоловічої. Для з'ясування практичної значущості цих результатів було розраховано розмір ефекту. Показник d Коена відображає різницю між середніми значеннями в одиницях загального середнього відхилення. У разі обчислення коефіцієнта Коена було враховано нерівність вибірок представників жіночої та чоловічої статі, тому під час розрахунку «об'єднаного» стандартного відхилення стандартні відхилення кожної з груп були обчислені пропорційно до кількості досліджуваних у кожній групі. Розміри двох груп мають незначні відмінності за кількістю та співвідносяться як 56:44, що є припустимим для такого розрахунку. У нашому дослідженні розмір ефекту (d) для отриманої різниці між балами чоловічої вибірки та жіночої є невеликим, він становить 0,23. На невеликих вибірках така різниця, ймовірно, не буде виявлятися.

**Дискусія.** Аналіз факторної структури запропонованої української версії LOT-R показав непридатність однофакторної моделі та двофакторної моделі з факторами, що не корелюють. Водночас модель з кореляцією

факторів виявила прийнятні показники відповідності, а біфакторна модель близька до ідеальних показників. Ми надали перевагу останній не лише через високий рівень відповідності показників, а й зважаючи на теоретичне обґрунтування. Біфакторна модель дозволяє напряду досліджувати, якою мірою елементи відображають загальну цільову рису (у нашому випадку диспозиційний оптимізм), наскільки вони відображають первинні риси (оптимізм та песимізм) (Reise, 2010). Конструктивну валідність методики підтверджують отримані дані про зв'язок диспозиційного оптимізму з результатами інших досліджень. Нами встановлено прямий зв'язок диспозиційного оптимізму з оптимістичністю та стійкістю життєвих завдань. Є відомості про те, що більш високий рівень оптимізму пов'язаний з наполегливістю, гнучким управлінням та відданістю меті (Esteve, 2018).

Вищі показники оптимізму українських чоловіків порівняно з жінками, що виявлені у нашому дослідженні, можуть бути пояснені як культурно-специфічним характером населення України, так і суспільними загрозами на фоні військових дій. Хоча прояв міжстатевих різниць є невеликим, цей аспект потребує уваги дослідників. Дані інших досліджень у різних країнах містять відомості, що підкреслюють культурне значення у прояві оптимізму представниками різних статей. Зокрема, за даними німецьких дослідників, рівень диспозиційного оптимізму є вищим у жінок (Hinz, 2017), при цьому розмір ефекту також є невеликим. За даними, отриманими на норвезькій вибірці (Schou-Bredal, 2017), у диспозиційному оптимізмі міжстатеві відмінності відсутні. Варто відзначити, що таке дослідження проводилося під час війни в Україні. Цей факт може

по-різному позначитися на оптимістичності очікувань представників жіночої та чоловічої статі. Для встановлення постійності такої ознаки питання міжстатевих відмінностей у прояві диспозиційного оптимізму потребує повторного вивчення у мирний час.

**Висновки.** Це дослідження дозволило провести адаптацію методики LOT-R на українській вибірці. Результати нашого дослідження свідчать про адекватність психометричних властивостей української версії методики LOT-R, що може бути ефективним інструментом для проведення досліджень в українському суспільстві. Українська версія LOT-R

показує біфакторну структуру з одним загальним фактором – диспозиційний оптимізм та двома латентними – оптимізм і песимізм (оптимістичні та песимістичні очікування). Таким чином, такий інструментарій є валідною та надійною методикою, що може бути застосована для діагностики диспозиційного оптимізму та оптимістичних/песимістичних очікувань у скринінгових та клінічних дослідженнях. Перспективою подальших досліджень може стати перевірка української версії LOT-R з використанням імовірнісних вибірок, а також розробка норм для різних груп у великій та ймовірнісній вибірці.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Cano-García F.J., Sanduvete-Chaves S., Chacón-Moscoso S., Rodríguez-Franco L., García-Martínez J., Antuña-Bellerín M.A., Pérez-Gil J.A. Factor structure of the Spanish version of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R): Testing several models. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2015. Vol. 15(2). P. 139–148. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.01.003>.
2. Dricu M., Moser D.A., Aue T. Optimism bias and its relation to scenario valence, gender, sociality, and insecure attachment. *Scientific reports*, 2022. Vol. 12(1). 18534. URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-22031-4>.
3. Espejo B., Martín-Carbonell M., Checa I., Paternina Y., Fernández-Daza M., Higuera J. D., Albarracín A., Cerquera A. Psychometric Properties of the Diener Satisfaction With Life Scale With Five Response Options Applied to the Colombian Population. *Frontiers in public health*, 2022. Vol. 9. 767534. URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.767534>.
4. Esteve R., López-Martínez A.E., Peters M.L., Serrano-Ibáñez E.R., Ruiz-Párraga G.T., Ramírez-Maestre C. Optimism, Positive and Negative Affect, and Goal Adjustment Strategies: Their Relationship to Activity Patterns in Patients with Chronic Musculoskeletal Pain. *Pain research & management*. 2018. Vol. 3. 6291719. URL: <https://doi.org/10.1155/2018/6291719>.
5. Hinz A., Sander C., Glaesmer H., Brähler E., Zenger M., Hilbert A., Kocalevent R.D. Optimism and pessimism in the general population: Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R). *International journal of clinical and health psychology*, 2017. Vol. 17(2). P. 161–170. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.02.003>.
6. Krifa I., van Zyl L.E., Braham A., Ben Nasr S., Shankland R. Mental Health during COVID-19 Pandemic: The Role of Optimism and Emotional Regulation. *International journal of environmental research and public health*, 2022. Vol. 19(3). 1413. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031413>.
7. Lee H.H., Kubzansky L.D., Okuzono S.S., Trudel-Fitzgerald C., James P., Koga H.K., Kim E.S., Glover L.M., Sims M., Grodstein F. Optimism and risk of mortality among African-Americans: The Jackson heart study. *Preventive medicine*, 2022. Vol. 154. 106899. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106899>.
8. Reise S.P., Moore T.M., Haviland M.G. Bifactor models and rotations: exploring the extent to which multidimensional data yield univocal scale scores. *Journal of personality assessment*. 2010. Vol. 92(6). P. 544–559. URL: <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.496477>.
9. Rincón Uribe F.A., Godinho R.C.S., Machado M.A.S., Oliveira K.R.D.S., Neira Espejo C.A., de Sousa N.C. V., de Sousa L.L., Barbalho M.V.M., Piani P.P.F., Pedroso J.D.S. Health knowledge, health behaviors and attitudes during pandemic emergencies: A systematic review. *PloS one*, 2021. Vol. 16(9). e0256731. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256731>.
10. Scheier M.F., Carver C.S. Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *The American psychologist*, 2018. Vol. 73(9), P. 1082–1094. URL: <https://doi.org/10.1037/amp0000384>.
11. Scheier M.F., Carver C.S., Bridges M.W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994. Vol. 67, P. 1063-1078.
12. Schou-Bredal I., Heir T., Skogstad L., Bonsaksen T., Lerdal A., Grimholt T., Ekeberg O. Population-based norms of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2017. Vol. 17(3). P. 216–224. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.07.005>.
13. Segovia F., Moore J.L., Linnville S.E., Hoyt R.E., Hain R.E. Optimism predicts resilience in repatriated prisoners of war: a 37-year longitudinal study. *Journal of traumatic stress*, 2012. Vol. 25(3), P. 330–336. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.21691>.
14. Webber K.C., Smokowski P.R. Assessment of adolescent optimism: Measurement invariance across gender and race/ethnicity. *Journal of Adolescence*. 2018. Vol. 68. P. 78–86. URL: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.06.014>.
15. Zou R., Hong X., Wei G., Xu X., Yuan J. Differential Effects of Optimism and Pessimism on Adolescents' Subjective Well-Being: Mediating Roles of Reappraisal and Acceptance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. Vol. 19(12), 7067. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph19127067>.



## REFERENCES:

1. Cano-García, F.J., Sanduvete-Chaves, S., Chacón-Moscoso, S., Rodríguez-Franco, L., García-Martínez, J., Antuña-Bellerín, M.A., & Pérez-Gil, J.A. (2015). Factor structure of the Spanish version of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R): Testing several models. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 139–148. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.01.003>.
2. Dricu, M., Moser, D.A., & Aue, T. (2022). Optimism bias and its relation to scenario valence, gender, sociality, and insecure attachment. *Scientific reports*, 12(1), 18534. Retrieved from: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-22031-4>.
3. Espejo, B., Martín-Carbonell, M., Checa, I., Paternina, Y., Fernández-Daza, M., Higuaita, J.D., Albarracín, A., & Cerquera, A. (2022). Psychometric Properties of the Diener Satisfaction With Life Scale With Five Response Options Applied to the Colombian Population. *Frontiers in public health*, 9, 767534. Retrieved from: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.767534>.
4. Esteve, R., López-Martínez, A.E., Peters, M.L., Serrano-Ibáñez, E.R., Ruiz-Párraga, G.T., & Ramírez-Maestre, C. (2018). Optimism, Positive and Negative Affect, and Goal Adjustment Strategies: Their Relationship to Activity Patterns in Patients with Chronic Musculoskeletal Pain. *Pain research & management*, 6291719. Retrieved from: <https://doi.org/10.1155/2018/6291719>.
5. Hinz, A., Sander, C., Glaesmer, H., Brähler, E., Zenger, M., Hilbert, A., & Kocalevent, R.D. (2017). Optimism and pessimism in the general population: Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R). *International journal of clinical and health psychology*, 17(2), 161–170. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.02.003>.
6. Krifa, I., van Zyl, L.E., Braham, A., Ben Nasr, S., & Shankland, R. (2022). Mental Health during COVID-19 Pandemic: The Role of Optimism and Emotional Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1413. Retrieved from: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031413>.
7. Lee, H.H., Kubzansky, L.D., Okuzono, S.S., Trudel-Fitzgerald, C., James, P., Koga, H.K., Kim, E.S., Glover, L.M., Sims, M., & Grodstein, F. (2022). Optimism and risk of mortality among African-Americans: The Jackson heart study. *Preventive medicine*, 154, 106899. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106899>.
8. Reise, S.P., Moore, T.M., & Haviland, M.G. (2010). Bifactor models and rotations: exploring the extent to which multidimensional data yield univocal scale scores. *Journal of personality assessment*, 92(6), 544–559. Retrieved from: <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.496477>.
9. Rincón Uribe, F.A., Godinho, R.C.S., Machado, M.A.S., Oliveira, K.R.D.S. G., Neira Espejo, C.A., de Sousa, N.C.V., de Sousa, L.L., Barbalho, M.V.M., Piani, P.P.F., & Pedroso, J.D.S. (2021). Health knowledge, health behaviors and attitudes during pandemic emergencies: A systematic review. *PLoS one*, 16(9), e0256731. Retrieved from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256731>.
10. Scheier, M.F., & Carver, C.S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *The American psychologist*, 73(9), 1082–1094. Retrieved from: <https://doi.org/10.1037/amp0000384>.
11. Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063–1078.
12. Schou-Bredal, I., Heir, T., Skogstad, L., Bonsaksen, T., Lerdal, A., Grimholt, T., & Ekeberg, O. (2017). Population-based norms of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(3), 216–224. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.07.005>.
13. Segovia, F., Moore, J.L., Linnville, S.E., Hoyt, R.E., & Hain, R.E. (2012). Optimism predicts resilience in repatriated prisoners of war: a 37-year longitudinal study. *Journal of traumatic stress*, 25(3), 330–336. Retrieved from: <https://doi.org/10.1002/jts.21691>.
14. Webber, K.C., & Smokowski, P.R. (2018). Assessment of adolescent optimism: Measurement invariance across gender and race/ethnicity. *Journal of Adolescence*, 68, 78–86. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.06.014>.
15. Zou, R., Hong, X., Wei, G., Xu, X., & Yuan, J. (2022). Differential Effects of Optimism and Pessimism on Adolescents' Subjective Well-Being: Mediating Roles of Reappraisal and Acceptance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7067. Retrieved from: <https://doi.org/10.3390/ijerph19127067>.



**Україномовна версія Тесту життєвих орієнтацій LOT-R**

Інструкція. Будь ласка, будьте щирими, даючи відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте згідно зі своїми почуттями.

Оцініть, будь ласка, в балах кожне твердження:

- 0 – не згодний (-а),
- 1 – скоріше не згодний(-а),
- 2 – і так, і ні,
- 3 – скоріше згодний (-а),
- 4 – повністю згодний (-а).

1. У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд.
2. Мені легко розслабитися.
3. Якщо для мене щось може піти не так, як треба, це станеться.
4. Я завжди з оптимізмом дивлюсь у своє майбутнє.
5. Я дуже радію своїм друзям.
6. Для мене важливо бути чимось зайнятим.
7. Я майже ніколи не очікую, що все піде так, як я хочу.
8. Я не надто легко засмучуюся.
9. Я рідко розраховую на те, що зі мною станеться щось хороше.
10. Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хороших речей, ніж поганих.

Підрахунок балів:

Пункти 1, 4 та 10 оцінюються за прямою шкалою (відповідають мірі оптимізму).

Пункти 3, 7 та 9 оцінюються у зворотному порядку (або оцінюються окремо як міра песимізму).

Пункти 2, 5, 6 и 8 є наповнювачами і не підлягають оцінці.

Показник диспозиційного оптимізму визначається сумою балів за пунктами: 1, 4, 10 (у прямому порядку) та 3, 7, 9 (у зворотному порядку).

*Стаття надійшла до редакції 29.03.2023.*

*The article was received 29 March 2023.*



### СЕКЦІЯ 3. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК [159.938.363.6:314.151.3-054.73]:364-787.34  
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7>

#### ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНОЇ ОСОБИ: АДАПТАЦІЯ ТА ІНТЕГРАЦІЯ В НОВУ ГРОМАДУ

**Котух Олена Вікторівна,**  
молодший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології  
*Інститут психології імені Г. С. Костюка*  
*Національної академії педагогічних наук України*  
snegyro4ka4@ukr.net  
<https://orcid.0000-0001-5706-3190>

**Мета** – здійснити огляд соціально-психологічних особливостей формування стану психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб та визначити види надання психологічної допомоги щодо проблеми їх адаптації та інтеграції в нове середовище. **Методи:** теоретичний аналіз підходів вітчизняних та зарубіжних досліджень щодо проблеми формування стану психологічного благополуччя, адаптації та інтеграції вимушено переміщеної особи. **Результати.** Психологічне благополуччя особи дає можливість усвідомлено уявляти стан своїх фізичних та психологічних можливостей, а також здатність задовольняти свої потреби для нормального функціонування в навколишньому середовищі. Розглянуто два теоретико-методологічні підходи адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нове середовище. Виділено основні напрями психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, що спрямовані на опрацювання травматичного досвіду, набуття корисних навичок, які сприяють адаптації до нових умов життєдіяльності. За результатами дослідження планується підбір психодіагностичного інструментарію визначення рівня вираженості показників психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. **Висновки.** Здійснений теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя зарубіжної та вітчизняної літератури показав, що: 1) психологічного благополуччя може досягти особистість, яка задоволена життям, без негативних переживань, вона вміє реалізувати свій потенціал, використовувати власні ресурси для досягнення цілей; 2) від рівня психологічного благополуччя залежить процес адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у нову громаду, а також подолання несприятливих життєвих ситуацій; 3) оцінка психологічного благополуччя переміщеного населення, за даними досліджень, проведених з допомогою онлайн-платформи Kantar Panel Ukraine, є низькою, і має прояви хоча б одного із симптомів посттравматичного розладу. Всі ці умови і є орієнтиром впровадження заходів для організації психологічної допомоги з відновлення психологічного благополуччя та адаптації внутрішньо переміщених осіб.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, адаптація, інтеграція, якість життя, психічне здоров'я, психологічна допомога, психологічна підтримка ВПО.

#### PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF AN INTERNALLY DISPLACED PERSON: ADAPTATION AND INTEGRATION INTO A NEW COMMUNITY

**Kotukh Olena Viktorivna,**  
Junior Researcher of the Laboratory of Methodology and Theory of Psychology  
*Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine*  
snegyro4ka4@ukr.net  
<https://orcid.0000-0001-5706-3190>

**Purpose** carry out an overview of the socio-psychological features of the formation of the state of psychological well-being in internally displaced persons, and determine the forms of psychological support regarding the problem of their adaptation and integration into a new environment. **Methods:** theoretical analysis of domestic and foreign research approaches to the problem of forming the state of psychological well-being, adaptation and integration of a forcibly displaced person. **Results.** Psychological well-being of a person makes it possible to consciously imagine the state of one's physical and psychological capabilities, as well as the ability to satisfy one's needs for normal functioning in the environment. Two theoretical and methodological approaches to the adaptation and integration of internally displaced persons into their new environment are distinguished. The main areas of psychological support for internally displaced persons are

highlighted, aimed at processing traumatic experiences, acquiring useful skills that contribute to adaptation to new living conditions. Based on the results of the research, it is planned to select a psychodiagnostic toolkit for determining the level of severity of indicators of the psychological well-being of internally displaced persons. **Conclusions.** The theoretical analysis of the phenomenon of psychological well-being in foreign and domestic literature showed that: 1) psychological well-being can be achieved by a person who is satisfied with life, without negative experiences, knows how to realize his potential, use his own resources to achieve goals; 2) the process of adaptation and integration of internally displaced persons into a new community, as well as overcoming adverse life situations, depends on the level of psychological well-being; 3) the assessment of the psychological well-being of the displaced population, according to research conducted using the Kantar Panel Ukraine online platform, is low, and has manifestations of at least one of the symptoms of post-traumatic stress disorder. All these conditions are a guideline for the implementation of measures for the organization of psychological assistance to restore the psychological well-being and adaptation of internally displaced persons.

**Key words:** *psychological well-being, adaptation, integration, quality of life, mental health, psychological help, psychological support of internally displaced persons.*

**Вступ.** Реаліями сьогодення українського буття є повномасштабна збройна агресія РФ проти України, яка змінила життя мільйонів українців. За даними Міжнародної організації з міграції (МОМ) та Держстату України з питань внутрішньої та зовнішньої міграційної ситуації, встановлено, що з початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну кількість переміщених осіб у межах України становила більше 5 мільйонів (більшість – це біженці Центральної, Східної і Північної України).

За інформацією уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, станом на 1 грудня 2022 року більше 14,5 млн громадян України виїхали з України після 24 лютого 2022 року, це переважно жінки та діти, приблизно 7,7 млн українців зареєстровані в країнах Європи як отримувачі тимчасового захисту.

Постійний інформаційний тиск, повітряні тривоги, акустичний терор, втрата рідних, домівок та звички жити нормальним життям, вимушене переселення в інший регіон або країну можуть спричинити психологічні порушення на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях, дезадаптацію, втрату ідентичності. Всі ці обставини створюють деструктивний вплив на особистість, оскільки щоденно вона переживає травматичні події і не відчувається благополучно в жодному розумінні. Відповідно, це негативно впливає на стан психологічного благополуччя особистості.

Основним критерієм психічного здоров'я особи є відчуття психологічного благополуччя. Як правило, воно виражається у суб'єктивному відчутті задоволеності власним життям та регулює її поведінку та активність. Рівень психологічного благополуччя формується індивідуально залежно від специфіки зовнішніх і внутрішніх умов. Важливим чинником для формування психологічного благополуччя є фізичне і психічне здоров'я, що сприяє успішній адаптації особи до нових умов життя.

**Теоретичне обґрунтування проблеми.** Значний внесок у сферу дослідження психологічного благополуччя ВПО (внутрішньо пере-

міщених осіб) зробили соціологи та дослідники якості життя (A. Campbell, D.P. Crowne, D.A. Marlowe). Також одним із вагомих внесків у дослідження психологічного благополуччя зробили дослідники психічного здоров'я особистості (M. Jagoda). Дослідження психологічного благополуччя у сфері психології особистості вивчає щасливих і нещасливих людей у різних життєвих ситуаціях – задоволеність життям (N. Bradburn, F.M. Andrews & S.B. Withey, Ed. Diener, J.S. Larsen, S. Levine). Також фахівці в галузі соціальної та когнітивної психології дослідили, як адаптація та різні стандарти впливають на відчуття благополуччя особистості (N. Bradburn, C. Riff, Chan Mei Fen, A.S. Waterman, D. Kahneman, M. Seligman, Ю.М. Олександров, Л.М. Яворська, Г.С. Філоненко).

Питання, що стосуються адаптації та інтеграції й збереження психологічного здоров'я ВПО, стали предметом досліджень L.F. Berkman, P.H. Cheong, D. Ryan, N.O. Vretser, О.Є. Блинової, Є.М. Лібанової, Н.Є. Мазіної, Ю.Є. Пашенко, В.М. Педоренко, А.В. Путінцева, І.О. Тітар.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження було використано методи аналізу, синтезу, порівняння й узагальнення психологічної літератури щодо проблеми психологічного благополуччя внутрішньо переміщеної особи, її адаптації та інтеграції в нову громаду.

**Результати та дискусії.** Поняття «психологічне благополуччя» в науковий побут ввів N.N. Bradburn. Він ототожнював благополуччя із суб'єктивним відчуттям щастя та загальною задоволеністю життям. В його структурі автор виділяє два види афекту – позитивний та негативний. Саме баланс, що досягається постійною їхньою взаємодією, на його думку, і є благополуччям. Описуючи складну суб'єктивну картину сприймання та оцінки реальності особистістю, в різних галузях наукового знання почали вживати суміжні з ним поняття. Зокрема, такі як: благополуччя, психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, щастя, задоволеність життям, якість життя тощо (Пахоль, 2017).



Відповідно, щастя слід розуміти як глобальну оцінку якості життя індивіда за його власними критеріями. Згодом замість того, щоб конструювати щастя як просто емоційне благополуччя С.Д. Ryff & С.Л.М. Keyes запропонували евдемонічну модель щастя, яку вони також назвали психологічним благополуччям або позитивним функціонуванням.

Концептуалізація психологічного благополуччя охоплює безперервний спектр позитивних почуттів і суб'єктивних оцінок життя. Благополуччя передає інформацію про широкий спектр поведінки та здоров'я, включаючи фізичне та психічне здоров'я, соціальні стосунки, дозвілля та суб'єктивні стани, такі як емоції та когнітивна залученість (Buijs, Jeronimus, Lodder, Steverink, P. de Jonge, 2021).

У концепції психологічного благополуччя К. Ruff покладено ідею про те, що, незважаючи на зовнішні умови, людина, яка наділена свободою волі, спроможна досягти психологічного благополуччя. Дослідниця виділяє такі його критерії, як: автономія, компетентність, самовдосконалення, міжособистісні стосунки, життєва мета, самоприйняття (Каргіна, 2015).

Е. Diener порівнював суб'єктивне благополуччя з почуттям щастя. Він виділяє три основні його компоненти: задоволення, приємні та неприємні емоції. Ці три фактори разом і формують єдиний показник психологічного благополуччя (Diener, 1984).

У своїх роботах зі становлення психологічно здорової особистості А. Maslow, К. Rogers, Г. Allport, К. Jung не лише описують, але й зазначають шляхи досягнення психологічного благополуччя особистістю (Рябоконе, 2021).

Основною умовою психологічного благополуччя, на думку К. Jung, є можливість для особистісного росту та досягнення особистісної й психологічної зрілості, що реалізується в процесі індивідуалізації. За А. Maslow і К. Rogers, психологічно благополучна особа – це та, що володіє свободою волі. К. Rogers висунув ідею про актуалізуючу тенденцію, яка спрямована на реалізацію особистістю свого потенціалу. Як зазначив А. Maslow, психологічно благополучна особистість відрізняється свободою вибору, умінням реалізовуватися в діяльності, ефективно вирішувати поставлені завдання, усвідомлювати і відстоювати власні кордони і цінності, приймати власну особистість і особистість іншого. Так, Г. Allport вважав, що передумовою психологічного благополуччя людини є її психологічна та особистісна зрілість, серед ознак якої він називає широту меж власного Я, здатність до налагодження і підтримання близьких взаємин, заснованих на щирості, довірі та емоційній прихильності (Рябоконе, 2021).

Психологічне благополуччя найчастіше пов'язують із почуттям щастя, задоволеністю життям. Такі відчуття є результатом узгодженості та відповідності всіх рівнів екзистенціальних потреб особи. Отже, від рівня психологічного благополуччя особистості залежить і процес її адаптації (Сердюк, 2021).

Вітчизняний дослідник Ю.І. Кашлюк розглядає психологічне благополуччя за такими показниками, як: задоволеність рівнем життя, відсутність негативних переживань, загальна усвідомленість щодо життя, несуперечливість потреб і можливостей, уміння використовувати свої ресурси, наявність соціальної підтримки, благополуччя близьких, прийняття особистої відповідальності за своє життя, самоефективність (Кашлюк, 2016).

Вимушений переїзд, який відбувається під час воєнних дій, призводить до тяжких наслідків з боку фізичного та психічного здоров'я, загострюються хронічні захворювання, з'являються симптоми стану посттравматичного стресу. Після переїзду більшість ВПО переживають серйозні соціально-психологічні труднощі в процесі адаптації, відчувають культурний шок, відчувають себе чужими в оточенні людей своєї ж національності.

Особливості впливу успішності процесу адаптації в новому середовищі на психологічне здоров'я досліджувала О.Є. Блинова. Автор стверджує, що без збереження психологічної стійкості неможливе задоволення від процесу самореалізації, відчуття розумового і соціального благополуччя. Основними показниками психологічного благополуччя, на її думку, є здатність долати стресові ситуації, відсутність депресії та наявність перспектив (Блинова, 2013).

Дослідження особливостей особистісних змін переселенців, що пов'язані з пережитими психотравмуючими подіями, дало змогу виокремити стрес-фактори міграції українців, ними є: непрогнозованість, спонтанність, невизначеність та травматичність. Переміщені особи відчувають емоційний дискомфорт, викликаний спонтанною міграцією та розлукою з близькими людьми, звичними умовами життя. З боку психологічних проблем – розлади уваги, пам'яті, емоційна девіація (Максименко, Морозова-Йоханнессен, 2022).

Аналіз психоемоційного стану вимушених переселенців, які отримали поранення або тяжке захворювання внаслідок бойових дій, представив В.М. Педоренко. Автор стверджує, що переселенці мають значні проблеми в психоемоційній сфері, їм характерна висока тривожність, агресивність і фрустрація. Також спостерігаються стресові фактори самої міграції, такі як спонтанність, непрогнозованість, невизначеність майбутнього, труднощі в адаптації (Педоренко, 2022).



Психологічне благополуччя опосередковано впливає на процес соціально-психологічної адаптації особистості. Її успішність залежить від впливу зовнішніх та внутрішніх чинників у новому середовищі, задоволення потреб та рівня емоційного стану особи. Не менш важливим є вибір стратегії соціально-психологічної адаптації: активної (із залученням у адаптаційний процес та перетворення власного життя) та пасивної (перебування у ролі відстороненого глядача змін) (Волошин, 2019).

Розглядаючи адаптацію переміщеної особи, необхідно звернути увагу на об'єктивні та суб'єктивні чинники її успішності. Тому аналіз досліджень наукової літератури дозволив виділити нам такі підходи до адаптації та інтеграції ВПО в нове середовище: соціокультурний та ресурсний.

*Соціокультурний підхід* – увага приділяється внутрішньому світу ВПО; суб'єктивному благополуччю. Центральним поняттям виступає культура та ідентичність. У рамках цього підходу розглядають процес акультурації особистості. Головною метою є адаптація до нової культури, подолання «культурного шоку», співіснування ідентичностей.

Інтеграція ВПО в нову громаду пояснюється зближенням ідентичностей. Цей процес відбувається двома шляхами: 1) прийняттям культури іншого народу; 2) співіснуванням багатьох культур в одному середовищі. Вибір шляху залежить від розбіжності поглядів у культурній, соціальній та політичній сферах між переселенцями та приймаючою громадою (Chong, 2007).

*Ресурсний підхід* – увага приділяється зовнішнім атрибутам ВПО; важливість об'єктивного; центральне поняття – ресурси. Адаптація в рамках цього підходу ототожнюється із втратою доступу до значної кількості ресурсів. Основною потребою є доступ до ресурсів у новому середовищі.

Процес інтеграції відбувається в налагодженні спільного використання ресурсів ВПО та місцевою громадою. Це стосується сфер надання соціальних послуг з метою покращення умов життєдіяльності ВПО (Ryan, 2008; Colson, 2012).

Згідно з дослідженнями І.О. Титар, ресурсний підхід більше відповідає умовам, що склалися в Україні. Потреба в ресурсах є більш важливою, а культура та ідентичність посідають другорядне місце (Титар, 2016).

Вперше після повномасштабного вторгнення в Україну було проведено опитування психологічного стану населення за допомогою онлайн-панелі Kantar Panel Ukraine. В підсумку самооцінка особистості відіграє найбільшу роль у відчутті психологічного благополуччя. Водночас емоційний складник та складник життєстійкості оцінюються гірше.

Прояви хоча б одного із симптомів посттравматичного стресового розладу мають майже 90% українців. У зоні ризику розвитку посттравматичного стресового розладу перебувають 57% громадян, усе це перешкоджає успішній адаптації та інтеграції особи (Юридична газета Online, 2022).

Отже, можна спрогнозувати, що велика частина населення України матиме серйозні загрози психологічному благополуччю і потребуватиме психологічної підтримки в адаптації ВПО на територіях їх розміщення.

Під час надання допомоги переміщеним особам слід враховувати, що багато хто з них перебуває в постійному стресовому стані. Вони можуть переживати нові психологічні травми, пов'язані з переїздом і влаштуванням на новому місці. Зазвичай це проявляється у сильній тривозі і хвилюванні та невмотивованих спалахах гніву.

У роботі з травмованою особистістю необхідно дотримуватися загальної моделі психологічного втручання. Першим кроком психолога є фаза стабілізації травмованої людини. Її обережно виводять з початкового шокowego стану, стадії заперечення і лише потім підводять до прийняття реальності свого травматичного досвіду. Після цього людина є готовою до психотерапії, якщо у ній є необхідність.

Завданням психолога є зниження напруги, вирішення конфліктних ситуацій. Індивідуальна робота проводиться з метою зниження афектації, тривоги, усунення симптомів стресу.

Основними видами надання психологічної допомоги вважаються:

1. Індивідуальне консультування проводиться у формі бесіди з опрацюванням перенесеного травматичного досвіду.
2. Групи взаємодопомоги сприяють формуванню згуртованості членів громади, розвитку їх самостійності, впевненості у собі, придбанні корисних навичок.
3. Сімейне консультування – робота спрямована на опрацювання травматичного досвіду та пошуку особистісних ресурсів.
4. Психокорекційні групи – метод націлений на усвідомлення травми і пошук механізмів подолання чи зниження стресу (coping), корекцію психосоматичних розладів та організацію її життєдіяльності (Санько, 2016).

Такі методи психологічної підтримки допомагають переміщеним особам контролювати стрес, відновити почуття внутрішньої рівноваги та позбутись неприємних фізичних почуттів. Переживати нові психологічні травми, пов'язані з переїздом і влаштуванням на новому місці, а також зміцнити моральний та фізичний стан.

**Висновки.** 1. Психологічне благополуччя є важливим складником внутрішнього світу людини. Воно відображає прагнення особисто-



сті до внутрішньої рівноваги, гармонії та цілісності. Вимушена міграція пов'язана з негативними чинниками для життя та здоров'я людини. Тим самим може викликати низку проблем, які вплинуть на психологічне здоров'я особи (стрес, паніка, апатія та депресія).

2. За результатами теоретичних досліджень з'ясовано, що від рівня психологічного благополуччя залежить процес адаптації індивіда до змінних соціальних умов. Виділено два підходи адаптації та інтеграції ВПО: 1) соціокультурний – адаптація розглядається як подолання культурного шоку; 2) ресурсний – отримання ресурсів для задоволення потреб переселеної особи.

3. На основі результатів теоретичного аналізу проблеми виокремлено основні напрями психологічного супроводу ВПО,

до яких входять такі види роботи, як: індивідуальна робота, тренінгові групи, психотерапія. Програма спрямована на вирішення таких проблем: 1) підвищення рівня адаптації; 2) тривоги або страху щодо майбутнього; 3) переживання втрати або горя; 4) занепокоєння та нав'язливих думок; 5) порушення сну або нічні кошмари; 6) покращення емоційної регуляції; 7) подолання депресивних станів, 8) почуття самотності; 9) зниження рівня особистих або сімейних конфліктів і труднощів у стосунках батьків і дітей.

4. Перспективами подальшого дослідження є підбір психодіагностичного інструментарію для визначення рівня вираженості показників психологічного благополуччя особистості, особистісних та соціальних чинників, які сприяють кращій адаптації ВПО.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Блинова О. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження. *Український психологічний журнал*. 2013. № 2. С. 244–255.
2. Волошин С.М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2019. № 9. С. 73–76.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
4. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170–186.
5. Котух О.В. Сутність поняття «цінності» в європейській та українській психологічній традиції. *Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду*: збірник тез методологічного семінару, м. Київ, 26 вересня 2022 р. Київ. С. 30–33.
6. Котух О.В. Проблема особистісної свободи особистості. *Nowoczesna nauka: teoria i praktyka: Mater. IV Międz. Konf. Nauk.-Prakt.* (м. Варшава, 8 квітня 2020 р.). Варшава, 2020. С. 86–88.
7. Максименко Ю.Б., Морозова-Йоханнессен О.В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 69(5). С. 90–97.
8. Міграційний профіль України. Державна міграційна служба України. 2021. С. 47–52. URL: [https://dmsu.gov.ua/assets/files/mig\\_profil/migprofil\\_2020.pdf](https://dmsu.gov.ua/assets/files/mig_profil/migprofil_2020.pdf).
9. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, методи та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 80–104.
10. Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, 2023. № 5. С. 5–10.
11. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з Сходу України: посібник для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін.; за ред. Волинець Л.С. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
12. Рябоконт В.В. Психологічне здоров'я людини як один із компонентів теорії особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 201–205.
13. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2016. № 59. С. 42–45.
14. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Сердюк Л.З. та ін.; за ред. Л.З. Сердюк. Київ–Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
15. Тітаг І.О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. *Український соціум*. 2016. № 4(59). С. 57–68.
16. Юридична газета Online. В Україні презентували результати дослідження психологічного стану населення. 2022. URL: <https://jur-gazeta.com/golovna/v-ukrayini-prezentovali-rezultati-doslidzhennya-psihiologichnogo-stanu-naselennya.html>.
17. Buijs V.L., Jeronimus B.F., Lodder G.M., Steverink N., & de Jonge P. Social needs and happiness: A life course perspective. *Journal of Happiness Studies*. 2021. 22(4), 1953–1978.
18. Cheong P.H. et al. Immigration, social cohesion and social capital: A critical review. *Critical Social Policy*. 2007. Vol. 27. № 1. P. 24–49.
19. Colson E. Imposing Aid: The Ethnography of Displacement and its Aftermath. *Kroeber Anthropological Society*. 2012. № 100(1). P. 154–167.

20. Diener E. Subjective Well-being. *Psychol. Bull.* 1984. № 95. P. 2–75.

21. Ryan D. et al. Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. *Journal of Refugee Studies*. 2008. Vol. 21. № 1. P. 1–18.

#### REFERENCES:

22. Blynova, O. (2013). Psykholohichne zdorov'ya mihrantiv: rezul'taty empirychnoho doslidzhennya [Psychological health of migrants: results of an empirical study]. *Ukrayins'kyi psykholohichnyy zhurnal*, 2. 244–255 [in Ukrainian].

23. Voloshyn, S.M. (2019). Osoblyvosti zmistu sotsial'no-psykholohichnoyi adaptatsiyi vnutrishn'oho peremishchenykh osib do novoho sotsial'noho seredovyscha. *Naukovi zapysky Natsional'noho universytetu «Ostroz'ka akademiya»*, 9. 73–76 [in Ukrainian].

24. Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., Fedan, O.V. (2016). Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievkykh sytuatsiyakh [Psychodiagnostics of personality in life crisis situations]. Kyiv: Pedahohichna dumka. 219 [in Ukrainian].

25. Kashliuk, Yu.I. (2016). Osnovni chynnyky, yaki vplyvaiut na psykholohichne blahopoluchchia osobystosti [The main factors affecting the psychological well-being of an individual]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 34. 170–186 [in Ukrainian].

26. Kotukh, O.V. (2022). Sutnist poniattia «tsinnosti» v yevropeiskii ta ukraïnskii psykholohichnii tradytsii [The essence of the concept of “values” in the European and Ukrainian psychological tradition]. *Vyklyky suchasnoi psykholohichnoi nauky krain YeS: perspektyvy intehratsii ukraïnskoho dosvidu: zb. tez metodolohichnoho seminaru*, Kyiv. 30–33 [in Ukrainian].

27. Kotukh, O.V. (2020). Problema osobystisnoi svobody osobystosti [The problem of personal freedom of an individual]. *Nowoczesna nauka: teoria i praktyka: Mater. IV Międz. Konf. Nauk.-Prakt. Varshava*. 86–88 [in Ukrainian].

28. Maksymenko, Yu.B., Morozova-Yokhannessen, O.V. (2022). Psykholohichni osoblyvosti osobystisnykh zmin pereselentsiv v umovakh inshoyi krayiny (na prykladi Norvehiyi) [Psychological features of personal changes of immigrants in the conditions of another country (on the example of Norway)]. *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrayiny*, 69(5), 90–97 [in Ukrainian].

29. Mihratsiinyi profil Ukrainy (2021) [Migration profile of Ukraine]. Derzhavna mihratsiina sluzhba Ukrainy. S. 47–52. Retrieved from: [https://dmsu.gov.ua/assets/files/mig\\_profil/migprofil\\_2020.pdf](https://dmsu.gov.ua/assets/files/mig_profil/migprofil_2020.pdf) [in Ukrainian].

30. Pakhol', B.Ye. (2017). Subyektivne ta psykholohichne blahopoluchchya: suchasni i klasychni pidkhody, metody ta chynnyky [Subjective and psychological well-being: modern and classic approaches, methods and factors]. *Ukrayins'kyi psykholohichnyy zhurnal*, 1(3). 80–104 [in Ukrainian].

31. Psykhosotsialna dopomoha vnutrishno peremishchenym ditiam, yikhnim batkam ta simiam z ditmy zi Skhodu Ukrainy (2015) [Psychosocial assistance to internally displaced children, their parents and families with children from Eastern Ukraine: manual for practitioners of the social sphere]. Kyiv: TOV «Vydavnychiy dim «Kalyta»». 72 [in Ukrainian].

32. Riabokon, V.V. (2021). Psykholohichne zdorovia liudyny yak odyin iz komponentiv teorii osobystosti [Human psychological health as one of the components of personality theory]. *Habitus*, 21. 201–205 [in Ukrainian].

33. Sanko, K. (2016). Psykholohichne blahopoluchchia yak osnova povnotsinnoho ta psykholohichno zdorovoho funktsionuvannya osobystosti [Psychological well-being as the basis of full-fledged and psychologically healthy personality functioning]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.N. Karazina*, 59. 42–45 [in Ukrainian].

34. Samodeterminatsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti (2021) [Self-determination of the psychological well-being of the individual: a monograph]. Kyiv–Lviv: Vydavets Viktoriia Kundelska. 236 [in Ukrainian].

35. Titat, I.O. (2016). Ponyattya ta kryteriyi adaptatsiyi y intehratsiyi vnutrishn'oho peremishchenykh osib i umovy skasuvannya statusu pereselentsya [Concepts and criteria of adaptation and integration of internally displaced persons and conditions for canceling the status of a displaced person]. *Ukrayins'kyi sotsium*, 4(59). 57–68 [in Ukrainian].

36. Iurydychna hazeta Online. (2022) V Ukraini prezentuvaly rezultaty doslidzhennia psykholohichnoho stanu naseleennia [In Ukraine, the results of a study of the psychological state of the population were presented]. Retrieved from: <https://yur-gazeta.com/golovna/v-ukrayini-prezentuvali-rezultati-doslidzhennya-psiholohichnogo-stanu-naseleennia.html>.

37. Buijs, V.L., Jeronimus, B.F., Lodder, G.M., Steverink, N., & de Jonge, P. (2021). Social needs and happiness: A life course perspective. *Journal of Happiness Studies*. V. 22(4), 1953–1978.

38. Cheong, P.H. et al. (2007). Immigration, social cohesion and social capital: A critical review. *Critical Social Policy*. Vol. 27. № 1. P. 24–49.

39. Colson, E. (2012). Imposing Aid: The Ethnography of Displacement and its Aftermath. *Kroeber Anthropological Society*. № 100(1). P. 154–167.

40. Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychol. Bull.* № 95. P. 2–75.

41. Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social science & medicine*. Vol. 45(8). P. 1207–1221.

42. Ryan, D. et al. (2008). Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. *Journal of Refugee Studies*. Vol. 21. № 1. P. 1–18.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2023.

The article was received 24 March 2023.



UDC [159.938.363.6:316.613.4]:378-057.875«364»  
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-8>

## HIGHER EDUCATION SEEKERS' MENTAL AND SOCIAL HEALTH INDEXES IN THE WAR-TIME

**Lazarenko Victoriia Ivanivna,**  
Candidate of Sociological Sciences,  
Associate Professor at the Department of General and Social Psychology  
*Oles Honchar Dnipro National University*  
viktoriya.lazarenko.dnu@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0006-0861-0411>

**Znanetska Olena Mykolaiivna,**  
Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor at the Department of General and Social Psychology  
*Oles Honchar Dnipro National University*  
znanetska@i.ua  
<https://orcid.org/0000-0001-6075-6537>

**Purpose.** The article is dedicated to the investigation of psychological and mental health of students of Oles Honchar Dnipro National University in the war-time. The topicality of the research problem concerns the nature of mental, psychological and social health. The human health as a condition of physical, mental and social well-being is considered from the perspective of the holistic approach. The current state of mental and social health of education seekers in modern conditions determine the relevance of our research. Psychological health is an important component of a person's social well-being and vitality. **Methods.** Empirical methods were chosen for the research. The processing of the results of the empirical research was carried out using the calculation of the percentage of people with respect to the levels of manifestation of the selected signs of mental and social health, followed by a qualitative interpretation and meaningful generalization of the data. **Results.** It is empirically proved that the level of mental health of some students is quite low and only a small part of youth has no social anxiety disorder. Over half of the students have high and above average indicators, but a certain number of students have clinical implications of social anxiety disorder. Subclinical and clinical implications of anxiety are typical for the quarter of students of the 1–3 years of study of Oles Honchar Dnipro National University. The third of them has subclinical and clinical implications of depression. **Conclusions.** The obtained results testify to the recorded indicators of the level of psychological health of the students of Oles Honchar Dnipro National University. This is a hint about those aspects of psychological health that require special attention in preventive work with students of higher education by the Psychological Service of Oles Honchar DNU. In the conditions of war, the Psychological Service continues to provide psychological help to the participants of the educational process of our higher education institution, focusing on new requests under new conditions.

**Key words:** *students, mental and psychological health, social health, anxiety, social anxiety, depression.*

## ПОКАЗНИКИ ПСИХІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Лазаренко Вікторія Іванівна,**  
кандидат соціологічних наук,  
доцент кафедри загальної та соціальної психології  
*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*  
viktoriya.lazarenko.dnu@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0006-0861-0411>

**Знанецька Олена Миколаївна,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та соціальної психології  
*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*  
znanetska@i.ua  
<https://orcid.org/0000-0001-6075-6537>



**Метою** статті є дослідження психологічного та психічного здоров'я студентів Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара у воєнний час. Актуальність проблеми дослідження стосується природи психічного, психологічного та соціального здоров'я. Здоров'я людини як умова фізичного, психічного та соціального благополуччя розглядається з точки зору холістичного підходу. Актуальний стан психічного та соціального здоров'я здобувачів освіти у сучасних умовах зумовлюють актуальність нашого дослідження. Психологічне здоров'я є важливим складником соціального самопочуття людини та її життєвих сил. **Методи.** Для проведення дослідження були вибрані емпіричні методи. Обробку результатів емпіричного дослідження проводили шляхом розрахунку відсоткового співвідношення осіб за рівнями прояву виділених ознак психічного та соціального здоров'я з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням отриманих даних. **Результати.** Емпірично доведено, що рівень психічного здоров'я частини студентів є досить низьким і лише незначна частина молоді не має соціального тривожного розладу. Більше половини студентів мають високі та вище середніх показники, але у певній кількості студентів є клінічні прояви соціального тривожного розладу. Субклінічні та клінічні прояви тривожності характерні для чверті студентів 1–3 курсів Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Третина з них має субклінічні та клінічні прояви депресії. **Висновки.** Отримані результати свідчать про знижені показники рівня психологічного здоров'я здобувачів освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Це є підказкою щодо тих аспектів психологічного здоров'я, які потребують особливої уваги у проведенні профілактичної роботи зі здобувачами вищої освіти з боку психологічної служби ДНУ. В умовах війни психологічна служба продовжує надавати психологічні послуги всім учасникам освітнього процесу нашого ЗВО, орієнтуючись на нові запити і у нових умовах.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, психічне та психологічне здоров'я, соціальне здоров'я, тривога, соціальна тривога, депресія.

**Introduction.** The relevance of the researched topic is due to the fact that the transformational social processes in Ukraine, currently, in the conditions of the actual situation of war, social, economic and political instability, have been causing an increase in social tension, deterioration of the physical, psychological and social health of the population and have been complicating the viability of people. Armed attacks, shelling, destruction, loss of loved ones and relatives, homes, violence, capture, humiliation, forced migration – all these events are certainly overwhelming and potentially traumatic. They cause heavy and deep experiences, they require quick and urgent help from specialists in order for a person to be able to cope with extremely traumatic impact, acute emotional experiences, prevent psychological trauma and restore the mental state.

The identified processes are extrapolated to the educational process and affect its participants. In the conditions of war, it is impossible to avoid certain emotional disorders that affect the current state of psychological health.

**Theoretical substantiation of the problem.** Individuals with a low economic status, which include those with higher education, are exposed to a greater number of stressors, with fewer resources needed to cope with various stressors. It is the students of higher education who are extremely vulnerable to various stress factors. Teachers of higher education institutions and practical psychologists of higher education institutions face the task of finding potential resources to support student youth. Therefore, one of the most important issues in the functioning of higher education institutions during the war is the preservation and support of the mental and social health of students.

Comprehension of all the complexity of the problem, the choice of ways and tools for the provision of psychological assistance, requires clarification of the current state of mental and social health of education seekers. So, the current state of mental and social health of students in modern conditions determines the relevance of our research.

**The aim of our work** is the theoretical substantiation and presentation of the results of an empirical study of the current state of mental and social health of students of higher education at Oles Honchar Dnipro National University during the war.

**Presentation of the main research material.** To achieve the goal, a theoretical analysis of views on the nature of mental, psychological and social health, the formation of health psychology as an applied branch of psychological science was carried out. Namely, the theoretical analysis of modern scientific sources proves that health psychology is a relatively new field of human knowledge. As a field of scientific research, it took shape in the 70s and 80s of the 20th century abroad in opposition to the psychology of diseases and emphasized the fact that human health directly depends on the preservation, restoration and development of various vital human resources. Thus, the accent was transferred from disease to human health and its determinants.

At the same time, health psychology took shape as a branch of applied psychology. During this period, relevant sections in psychological societies in different countries emerged, and the first health psychology section of the American Psychological Association was created in 1978. Health Psychology was established in the USA in 1982. In 1984, health psy-



chology sections appeared in the International Association of Applied Psychology (IAPA). In 1986, the European Health Psychology Society (EHPS) was established, which has been publishing the *Journal of Psychology and Health* since its inception. Health psychology has been singled out as an academic discipline that creates its own research and didactic programs. In higher educational institutions, scientific centers have been established that are engaged in training and research in the field of health psychology.

In the post-Soviet scientific space, psychological aspects of health were addressed in the early 1990s. From that time, its development as an independent field of social and psychological research began. In Ukraine, health psychology as a new and independent scientific direction is just beginning its formation and is currently developing intensively.

The American psychologist J. Matarazzo is considered the founder of health psychology. In his definition, health psychology is the integrity of the specific, educational, scientific and professional contribution of psychology as a discipline to the promotion and maintenance of health, prevention and treatment of diseases, recognition of etiological and diagnostic correlates of health, disease and similar dysfunctions, as well as contribution to the analysis and optimization of the health care system and the formation of health policy (Sheridan et al, 1998).

Another American researcher S. Taylor in one of the first textbooks on health psychology (1986) defined it as a branch of psychology that studies the influence of psychological factors on people's ability to remain healthy, outlines their importance in the emergence of diseases, as well as their role in shaping people's behavior during the illness (Taylor, 1991).

Currently, there is no generally accepted definition of health psychology. The modern analysis of the concepts and models of a healthy personality proves that, at present, there is a polyvariation of philosophical and scientific interpretations of health, which involves a complex, integrative approach in understanding the model of a healthy personality.

J. Matarazzo draws attention to the fact that health psychology is an interdisciplinary scientific field and has fruitful connections with other psychological disciplines. These include experimental and clinical psychology, psychiatry, pediatrics, social psychology, developmental psychology, psychophysiology, etc. The author also notes the points of intersection of health psychology with dietetics, biology and social work. According to J. Matarazzo, there are four fields of knowledge that mostly determine the research context of health psychology – epidemiology, medical sociology, medical anthropology, social health (Sheridan et al, 1998).

The generalization of modern approaches proves that mental health is ensured at different but interdependent levels of human functioning: biological, psychological and social ones. As noted by G.V. Lozhkin, O.V. Noskova, I.V. Tolkunova, human health at each of the named levels has its own characteristics (Коцан та ін., 2011).

Modern scientists in the field of health psychology has proved that psychological health is the basis of full-fledged human development. The very concept of psychological health was included in the basic content of mental health as part of it for a long time and has been used in relation to the psyche of a healthy person.

The term “psychological health” was introduced relatively recently, and modern science distinguishes the spheres of mental and psychological health. The English “mental health” and “psychological health” are also translated as “mental health” or “psychological health” (Коцан та ін., 2011).

Mental health is balance and stability of the human psyche, adequate perception of the surrounding real world; normal functioning of higher mental functions (perception, thinking, imagination, memory, attention); adequate regulation of emotional states (emotions and feelings); management of one's own behavior (will). This is a state of the intellectual-emotional sphere, the basis of which is a feeling of mental comfort, which ensures an adequate behavioral response. Psychological health of a person integrates aspects of the inner world and ways of external manifestations of personality into a single whole. Psychological health is an important component of a person's social well-being and vitality.

In addition to mental and psychological health, physical and social health are also distinguished. From the perspective of a holistic approach, several components of human health are distinguished. Thus, experts of the World Health Organization (WHO) formulated the following definition: “Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not just the absence of disease. Mental health is much more than just the absence of physical and mental illness. When we speak of happiness, peace of mind, joy or contentment, we speak of mental health” (WHO Statute, 1976). Based on the approach of the WHO, human health is defined as the dynamic ability of a person to achieve the fullness of his own physical, mental and social capabilities, as well as to meet the requirements of the environment. It is the potential and resource of the organism, which provides the possibility of comprehensive human development and resistance to current social demands.

In our empirical study, we assume that students of higher education at Oles Honchar Dnipro National University in the conditions of war have

certain signs of decreased mental and social health, namely, increased rates of anxiety, social phobias, and depression.

In order to identify the indexes of mental and social health of students of higher education, a survey was conducted on the basis of Oles Honchar Dnipro National University. Indicators of positive functioning and signs of mental health of the individual, types of social anxiety and certain aspects of the manifestation of assessment fear in different situations, indicators of the current psycho-emotional state (anxious and depressive) were chosen as the subject of analysis.

205 students of 1–3 years of higher education, aged 18–20 y.o., from 6 different faculties of Oles Honchar DNU took part in the study, namely: Faculty of Psychology and Special Education (30 students); Faculty of History (20 people); Faculty of Chemistry (30 people); Faculty of Systems and Means of Mass Communication (25 people); the Faculty of Ukrainian and Foreign Philology and Art History (50 people); Faculty of Physics, Electronics and Computer Systems (50 students).

**Methodology and methods.** Empirical methods were chosen for the research, namely, surveys using the following psychodiagnostic tools: 1. Questionnaire “The Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF) Scoring” by Corey L.M. Keyes (2009), adapted to the Ukrainian sample by E.L. Nosenko and A.G. Chetveryk-Burchak (Носенко та ін., 2014); 2. “Questionnaire of social anxiety and sociophobia” by O.A. Sagalakova and D.V. Truevtsev (Сагалакова та ін., 2012); 3. The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), developed by A.S. Sigmund and R.P. Snaithe (Араєв та ін., 1983).

The processing of the results of the empirical research was carried out using the calculation of the percentage of people with respect to the levels of manifestation of the selected signs of mental and social health, followed by a qualitative interpretation and meaningful generalization of the data.

**Results and discussion.** The results of the study of mental health of higher education students at Oles Honchar DNU are shown in Table 1.

Table 1

**The percentage ratio of the number of higher education graduates with different levels of mental health (according to the Questionnaire “The Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF) Scoring” by Corey L.M. Keyes (2009), adapted to the Ukrainian sample by E.L. Nosenko and A.G. Chetveryk-Burchak) (N=205)**

Level of mental health	Number of higher education graduates	Percentage of the total number (%)
High level	45	21,9
Average (moderate) level	105	51,4
Low level	47	22,8
Very low level	8	3,9

The obtained results indicate that students of higher education in the 1st–3rd years of study at Oles Honchar Dnipro National University have mostly a moderate level of mental health (51.4%), a high level has 21.9% of the students, a low level of mental health is found in 22.8%, and 3.9% of higher education students have very low mental health indicators. This indicates that the students have mostly positive emotional states are to some extent independent of the surrounding environment, have internal resources to resist negative influence, are successful in resisting social challenges and successful in social-psychological adaptation, which is important for mental health of a person.

The obtained results regarding the manifestation of certain aspects of the manifestation of fear of assessment in various situations of higher education applicants of Oles Honchar DNU are shown in table 2.

The analysis of the manifestation of the general indicators of social anxiety shows that among the students of Oles Honchar DNU, episodic manifestations of social anxiety prevail in 29.8% of the students, a moderately increased manifestation has 18.2%, an increased level of 14.4% of the students of education (together moderately increased and increased 32.6%), a high level was

Table 2

**The percentage ratio of the number of higher education graduates with different levels of social anxiety according to the “Questionnaire of social anxiety and sociophobia” by O.A. Sagalakova and D.V. Truevtsev (N = 205)**

Level of social anxiety	Number of higher education graduates	Percentage of the total number (%)
1. Clinical social phobia	22	10,6
2. High social anxiety	31	15,4
3. Increased social anxiety	30	14,4
4. Moderately increased social anxiety	37	18,2
5. Episodic manifestations of social anxiety	61	29,8
6. Not expressed social anxiety	24	11,5



detected by 15.4% and a clinical form of sociophobia – 10.6% (these are 22 students) (high and clinical manifestation together – 26.0%). There is no social anxiety in only 11.5% of education seekers (only 24 education seekers).

Analysis of the manifestation of certain types of social phobias shows the predominant manifestation of social anxiety in expert-situational assessment situations (50.6%), social anxiety due to fear of criticism (45.7%). The students experience the least social anxiety due to the fear of rejection.

The results of the study of the level of anxiety of students of higher education at the Oles Honchar DNU are presented in Table 3.

Table 3  
**The percentage ratio of the number of higher education recipients according to different levels of anxiety according to the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), developed by A.S. Sigmund and R.P. Snaith (N=205)**

Anxiety level	Number of higher education graduates	Percentage of the total number (%)
Norm	91	44,2
Subclinically expressed	50	24,03
Clinically expressed	64	31,7

The results showed that 44.2% of students do not have anxiety symptoms. 24.03% of students have subclinical signs of anxiety. At the same time, clinically expressed signs of anxiety were found in 31.7% of higher education students (this is almost a third of the subjects). That is, more than half of the students (54.73%) have high and very high (at the level of clinical manifestations) anxiety indicators.

The results of the study of the level of depression of students of higher education of Olesya Honchar DNU are presented in Table 4.

The obtained results convincingly prove that the majority of higher education students (66.9%) do not have depression. But subclinical depression is expressed in 20.5% of higher education students (this is a group at risk of developing a clinical form of depression). And 12.6% of the students have clinically pronounced depression.

**Conclusions.** Thus, choosing as a hypothesis the assumption that higher education seekers of Oles Honchar Dnipro National University in the conditions of war have certain signs of decreased mental and social health, namely, increased indicators of anxiety, sociophobia

Table 4

**The percentage ratio of the number of higher education graduates according to different levels of depression according to the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), developed by A.S. Sigmund and R.P. Snaith (N=205)**

Depression level	Number of higher education graduates	Percentage of the total number (%)
Norm	137	66,9
Subclinically expressed	43	20,5
Clinically expressed	25	12,6

and depression, having conducted an empirical study on a sample of 205 people, aged 18–20 y.o., with the help of the psychodiagnostic methods mentioned above, it was established that:

1. The students of the 1st–3rd years of higher education at Oles Honchar Dnipro National University have mostly a moderate level of mental health, only a fifth of the students have a high level of mental health, another fifth have a low level of mental health and there are higher education students who have very low mental health indicators (almost 4%).

2. A third of higher education students have a moderately elevated and elevated level of social anxiety, another third of higher education students have episodic manifestations of social anxiety. And almost a third have a high and clinical manifestation of social anxiety. There is no social anxiety in only one-tenth of higher education students. Social anxiety prevails in expert-situational evaluation situations and due to fear of criticism.

3. Somewhat less than half of the students have no signs of anxiety. But the greater half of the students still have high and very high (at the level of clinical manifestations) anxiety indicators.

4. The vast majority of higher education students do not have depression states. But a fifth have subclinical depression (this is a group at risk of developing a clinical form of depression). And a certain (insignificant) share of education seekers have clinically expressed depression.

Therefore, the obtained results testify to the reduced indicators of the level of psychological health of the students of Oles Honchar DNU. It is important to pay attention to those aspects of psychological health that require special consideration in preventive work with students of higher education by the Psychological Service of Oles Honchar Dnipro National University.



**BIBLIOGRAPHY:**

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана. Луцьк : «Вежа», 2011. 430 с.
4. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*, 2014. Т. 22. № 9/1. С. 89–97.
5. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Опросник социальной тревоги и социофобии. *Медицинская психология в России* : электронный научный журнал. 2012. № 4 (15). URL: <http://medpsy.ru>.
6. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я : навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2009. 296 с.
7. Холістична модель здоров'я. URL: <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/19/114>.
8. Sheridan E.P., Matarazzo J.D., Boll t. j., Perry N.W., Weiss S.M., Belar S.D. Post-Doctoral Education and Training for Clinical Service Providers in Health Psychology. *Health Psychology*. 1998. № 7. Pp. 1–17.
9. Taylor S.E. Health Psychology. New York : McGraw-Hill, 1991. Vol. 2. P. 5.

**REFERENCES:**

1. Ahaiev, N.A., Kokun, O.M., Pishko, I.O., Lozinska, N.S., Ostapchuk, V.V., Tkachenko, V.V. (2016). *Zbirnyk metodyk dlia diahnostryky nehatyvnykh psykhichnykh staniv viiskovoslužhbovtiv: metodychnyi posibnyk* [Collection of methods for diagnosing negative mental states of servicemen: methodical manual]. Kyiv : NDTsHPZSU 234 p. [in Ukrainian].
2. Haletska, I., Sosnovski, T. (2006). *Psihologiya zdoroviia: teoriia i praktika* [Health Psychology: Theory and Practice] Lviv : Vidavnichii tsentr LNU imeni Ivana Franka. 338 p. [in Ukrainian].
3. Kozan, I.Ia, Logkin, G.V., Myshkevich, M.I. (2011). *Psihologiya zdoroviia liydny* [Health Psychology of human] / Za red. I. Kozana. Lutsk : «Vega». 430 p. [in Ukrainian].
4. Nosenko, E.L., Chetverik-Burchak, A.G. (2014). *Opytuvalnyk «Stabilnist psihichnogo zdorov'a – korotka forma»: opys, adaptatsiya, zastosuvannia* [“The Mental Health Continuum – Short Form”: description, adaptation, application]. *Visnyk Dnipropetrovskogo universytetu. Seriya: Pedagogika i psihologiya*. Vol. 22. No. 9/1. Pp. 89–97 [in Ukrainian].
5. Sagalakova, O.A., Truevtsev, D.V. (2012). *Oprosnik sozionalnoi trevogi i soziofobii* [The social anxiety and social phobias Continuum]. *Meditinskaya psihologiya v Rossii: elektronnyi naychnyi gyrnal*. No. 4 (15). Retrieved from: <http://medpsy.ru> [in Russian].
6. Timofieva, M.P., Dvihona, O.V. (2009). *Psihologiya zdoroviia: navchalnii posibnik* [Health Psychology: teach. guidances]. Chernivzi: Knigi-XXI. 296 p. [in Ukrainian].
7. *Holistichna model zdoroviia* [Holistic model of health]. Retrieved from: <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/19/114> [in Ukrainian].
8. Sheridan, E.P., Matarazzo, J.D., Boll, T.J., Perry, N.W., Weiss, S.M., Belar, S.D. (1998). Post-Doctoral Education and Training for Clinical Service Providers in Health Psychology. *Health Psychology*. No. 7. Pp. 1–17 [in English].
9. Taylor, S.E. (1991). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill. Vol. 2. P. 5 [in English].

Стаття надійшла до редакції 28.03.2023.

The article was received 28 March 2023.



## СЕКЦІЯ 4. СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК [159.922.76-056.26:159.95]:159.91-047.37  
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-9>

### ЗНАЧЕННЯ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОГО ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

**Яковлева Світлана Дмитрівна,**  
доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри спеціальної педагогіки  
*Херсонський державний університет*

[cdyakovleva@gmail.com](mailto:cdyakovleva@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0001-7620-098X>

У статті представлено узагальнену методіку діагностики комплексного дослідження дітей з ДЦП з метою подальшого психічного розвитку порушених функцій. **Метою** дослідження є комплексна діагностика психічного розвитку дітей з ДЦП. **Методи.** У дослідженні узагальнено методи діагностики, авторами яких є Н.М. Стаденко, П.Д. Ілляшенко, а також С.Д. Забрамна та Т.Н. Головін. **Результати.** Важливою особливістю учнів молодшого шкільного віку є індивідуальні темпи розвитку та організації кори великих півкуль головного мозку. Діти із затримкою розвитку відчують труднощі з навчанням. Наслідком такого недорозвинення є нестабільність показників функціонування кори великих півкуль. У деяких дітей після вступу до школи і початку навчання стабілізується функціональний стан кори великих півкуль і створюються передумови для переходу системи сприйняття на новий функціональний рівень. Зазвичай це пов'язано з вибіркоким збільшенням рецептивного поля у скронєво-тім'яно-потилічних частках. Такий розвиток викликає складні операції, які відбуваються в мозку і включають сліди пам'яті. Перебудова нейрофізіологічних механізмів у молодшому шкільному віці дає змогу розглядати етапи онтогенезу як сензитивний період, що формує основу пізнавальної діяльності. **Висновки.** Встановлено, що під час діагностики виявляються не тільки найсерйозніші прогалини в знаннях, які так необхідні для подальшого навчання дитини, а й встановлюється рівень оволодіння інтелектуальними операціями та вміннями, а також можливості їх засвоєння і застосування у відповідних умовах, тобто виявити ступінь навченості дітей. У дітей паралельно з морфофункціональним дозріванням структур головного мозку, яке триває протягом усього періоду шкільного навчання, властивості основних нервових процесів розвиваються нерівномірно. Властивості основних нервових процесів генетично зумовлені, тому тривале тренування нервових процесів може змінити стан нервової системи. Властивості нервової системи відіграють важливу роль у проявах поведінкових реакцій людей. Основним діагностичним критерієм є здатність до навчання, і для його вирішення потрібна спеціальна комплексна методика, яка характеризується контекстом, уніфікованістю, має чітко розроблені інструкції, ключ до інтерпретації даних, а головне – адаптована до віку, фізичних та особистісних особливостей кожної дитини з церебральними розладами.

**Ключові слова:** діти з дитячим церебральним паралічем, нейрофізіологічні функціональні системи, механізми поведінкових реакцій, діагностика стану розумового розвитку дітей.

### THE VALUE OF THE METHODOLOGY OF A COMPLEX PSYCHOPHYSIOLOGICAL STUDY OF THE MENTAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

**Yakovleva Svitlana Dmitrivna,**  
Doctor of Psychological Sciences, Professor,  
Professor at the Department of Special Pedagogy  
*Kherson State University*

[cdyakovleva@gmail.com](mailto:cdyakovleva@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0001-7620-098X>

The article presents a generalized method of diagnosis of a comprehensive study of children with cerebral palsy for the purpose of further mental development of impaired functions. The **purpose** of the study is comprehensive diagnosis of mental development of children with cerebral palsy. **Methods.** The study summarizes the diagnostic methods, the authors of which are N.M. Stadenko, P.D. Ilyashenko, as well as S.D. Zabramna and T.N. Golovin. **The results.** An important feature of elementary school students is the individual rate

of development and organization of the cortex of the cerebral hemispheres. Children with developmental delays experience learning difficulties. The consequence of such underdevelopment is the instability of indicators of the functioning of the cortex of the large hemispheres. In some children, upon entering school and starting education, the functional state of the cortex of the large hemispheres is stabilized and prerequisites are created for the transition of the perception system to a new functional level. This is usually due to a selective increase in the receptive field in the temporal-parietal-occipital lobes. Such development causes complex operations that take place in the brain and include memory traces. **Conclusion.** Reconstruction of neurophysiological mechanisms in elementary school age makes it possible to consider the stages of ontogenesis as a sensitive period that forms the basis for cognitive activity. Peculiarities of cognitive activity at this stage of development are determined by the specifics of brain organization of attention, which undergoes a number of changes. It was established that during the diagnosis, not only the most serious gaps in knowledge, which are so necessary for the further education of the child, are revealed, but also the level of mastery of intellectual operations and skills is established, as well as the possibilities of their assimilation and application in the appropriate conditions, that is, to find out the degree of learnability children. In children, in parallel with the morpho-functional maturation of brain structures, which continues throughout the entire period of schooling, the properties of the main nervous processes develop unevenly. The properties of the main nervous processes are genetically determined, so long-term training of the nervous processes can change the state of the nervous system. Properties of the nervous system play an important role in the manifestations of behavioral reactions of people. The main diagnostic criterion is the ability to learn, and its solution requires a special complex methodology, which is characterized by context, uniformity, has well-developed instructions, a key to data interpretation, and most importantly – adapted to the age, physical and personal characteristics of each child with cerebral disorders.

**Key words:** *children with cerebral palsy, neurophysiological functional systems, mechanisms of behavioral reactions, diagnosis of children's mental development.*

**Вступ.** Основою психічних функцій людини є нейрофізіологічні системи, які складаються з мозкових зон та об'єднані між собою у певні функціональні організації. Помилки, які є симптомами, вказують на несформованість певних ланок, які відповідають за функціональні структури та відображають ступінь їх зрілості. Формування функціональних систем визначається завданнями, які ставлять перед суб'єктом. Підвищення продуктивності стає можливим завдяки взаємозв'язкам наявних ланок та зростанню їх диференціації. Механізми поведінкових реакцій формуються в процесі онтогенезу, який виявляє час і темпи сформованості цих властивостей, їх динамічний розвиток та еволюційні інтервали.

З огляду на зазначене **метою дослідження** виступає вивчення комплексної психофізіологічної методики діагностики стану розумового розвитку дітей з дитячим церебральним паралічем.

**Теоретичне обґрунтування проблеми.** Відповідно до теорії О.Р. Лурія щодо теорії мозкової організації всі мозкові структури взаємодіють між собою, а головна взаємодія – це міжпівкульна, що доводять дослідження не тільки на корковому, але й на підкорковому рівні (Лурія, 2023). Мозкову організацію змінити не можна. Від неї залежить і психологічна організація всіх процесів. Можлива активізація певних мозкових зон, які є індивідуальними та утворюють певний ансамбль функцій, за рахунок якого здійснюється опосередкування психічних процесів. Такий же результат можна отримати за умови активізації тих чи інших зон головного мозку для забезпечення певних психічних параметрів, сформувавши таким чином нові міжфакторні та міжфункціональні зв'язки.

Молодший шкільний вік відрізняється тим, що він має індивідуальний темп розвитку, який

є нерівномірним, та своєрідною організацією кори півкуль головного мозку. Така особливість вирізняє дітей молодшого шкільного віку з будь-яким типом розвитку. У дітей з процесами недорозвитку спостерігаються труднощі у навчанні, що пов'язано з нестабільністю функціонування кори півкуль головного мозку. Вступ до школи та початок навчання у дітей характеризується зміною функціональних зон кори великих півкуль мозку, створюючи таким чином перехід сприйняття на новий рівень функціонування. Це, як правило, пов'язано з вибірковою збільшенням зони сприйняття у скронево-тім'яно-потиличних ділянках кори головного мозку, що супроводжується складними операціями, включаючи сліди пам'яті.

Проекційні задньо-асоціативні та передньо-асоціативні зони здійснюють операції сенсорного сприйняття та аналізу, процеси пам'яті у вигляді запам'ятовування, розпізнавання та відтворення, забезпечують перцептивні функції, сприймання складних об'єктів, вироблення нових еталонів, що сприяє значному збагаченню індивідуального досвіду (Осокін, Астрахані, Головіна, 2010).

Нейрофізіологічні механізми роботи головного мозку розглядаються як етапи онтогенезу і як певний чутливий період розвитку дитини, сприяючи її пізнавальній діяльності. Особливості пізнавальної діяльності на такому етапі розвитку визначаються специфікою мозкової організації уваги, яка проходить низку змін. Протягом молодшого шкільного віку інтенсивно формуються механізми довільної уваги. Дитина починає здійснювати планування своїх найближчих дій і підкорятися інструкціям дорослих, які не завжди співпадають з її власними бажаннями, але за рахунок організованої довільної



діяльності, що здійснюється за допомогою уваги, цікаві для дитини заняття витісняють бажання дитини, переключаючи її на інший вид діяльності. Довільна увага, яка формується протягом молодшого шкільного віку, створює можливість вибирати у просторі та у часі і забезпечує ефективно вирішення різних завдань. Довільну увагу забезпечує становлення регуляторних мозкових механізмів, осмислення та запам'ятовування інформації. Довільне запам'ятовування на основі осмислення матеріалу, а не повторення, повинне стати опорою навчальної діяльності. Удосконалення центральних механізмів регуляції здійснюється за рахунок дозрівання лобних зон кори півкуль головного мозку, які відіграють значну роль у прийнятті рішення та виборі програми дій (Виготський, 2022).

Найкращим критерієм психофізіологічної теорії навчання є підхід з позицій теорії функціональних систем, оскільки будь-який поведінковий акт реалізується системою поведінкових реакцій, які відбуваються в результаті процесів системогенезу, що мають місце на всіх етапах розвитку онтогенезу. Це функціональна система П.К. Анохіна (Анохін, 1939).

Основи психофізіологічної теорії були закладені І.П. Павловим і засновані на властивостях основних нервових процесів. Ученим були класифіковані типи нервової системи як форми індивідуальної поведінки. Саме такий підхід допоміг визначити цілу низку інших психофізіологічних функцій та індивідуальні відмінності залежно від особливостей організації нервової системи (Козьявкін, 2001).

Основними характеристиками роботи головного мозку є процеси збудження та гальмування, які визначають врівноваженість нервової системи людини. Функціональна рухливість нервових процесів у розумінні М.В. Макаренка узгоджується з поняттям рухливості за І.П. Павловим, але відрізняється від поняття «властивості лабільності» за Б.М. Тепловим.

Функціональна рухливість нервових процесів є інтегрованим показником таких нервових процесів, як сприйняття сигналу, його аналіз, прийняття рішення, видача команди та її здійснення. Тобто це системний процес, який охоплює всі відділи нервової системи, а не окремих ділянок мозку.

У дітей паралельно з морфофункціональним дозріванням мозкових структур, яке триває упродовж усього періоду навчання у школі, відбувається розвиток властивостей основних нервових процесів, які проходять нерівномірно. Властивості основних нервових процесів є генетично зумовленими, тому тривалі тренування нервових процесів можуть змінити стан нервової системи. Властивості нервової системи відіграють важливу роль у проявах поведінкових реакцій людей.

Для фізіології ВНД важливою є залежність психічної діяльності від стану психофізіологічних функцій. Основою ВНД є функції відчуття, сприйняття, уваги, пам'яті та мислення. Ці основні функції забезпечують і стан навчальної діяльності. Надмірне навчальне навантаження та порушення фізіологічно-гігієнічних вимог щодо організації режиму дня веде до різкого падіння розумової працездатності та зростання втоми. Динаміка розумової працездатності і ступінь стомлення наприкінці тижня свідчать про необхідність використання індивідуальної та розвиненої системи навчання порівняно з традиційним навчанням.

Подібні дослідження стану вищих психічних функцій, а саме: розвиток мовлення, залежність уваги, мисленнєвих процесів, пам'яті від важкості первинного порушення були здійснені низкою зарубіжних авторів, які вивчали нейропсихологічний профіль дітей з ДЦП (Stadsklein, Jansen, Andersen, 2021; Testani, 2021), і дійшли висновку щодо тісного зв'язку порушення розвитку психічних процесів дітей з ДЦП залежно від важкості рухових порушень.

Молодший шкільний вік характеризується активним розвитком психофізіологічних функцій, які пов'язані з генетичними особливостями, з одного боку, та із соціально-економічними умовами, з іншого боку. Нейрофізіологічні механізми уваги дітей молодшого шкільного віку досягають значної зрілості в цей період розвитку. Це стосується таких складників уваги, як обсяг та стійкість, розвиток яких відбувається завдяки навчальній діяльності. Таке дозрівання функцій створює можливості для покращення сприйняття та переробки інформації, яка потрапляє ззовні та формується на основі результатів аналізу (Бернард та співавт., 2014).

Процесу запам'ятовування сприяє більш економне та вибіркоче функціонування різних відділів мозку, зростає пластичність взаємозв'язку нервових центрів, які беруть участь у сприйнятті.

Низкою авторів було встановлено, що подовжений режим дня призводить до більш вираженого розумового стомлення порівняно з тими учнями, які працюють за звичайним режимом. Учні, які працюють за подовженим робочим режимом, представляють кращі показники уваги наприкінці дня. У дітей зменшується обсяг довольної уваги та знижується ефективність відновлених під час сну та відпочинку процесів у ЦНС. Ці дані свідчать про необхідність враховувати можливості дітей такої групи та можливість попередження недоліків за рахунок раціональної організації навчання та введення у режим дня однієї години високої рухової активності. Вік від 7 до 22 років характеризується зміною періодів зростання рухливості та періодами інертності.

Досліджуючи взаємозв'язок типу нервової системи та активності розумової діяльності, зокрема пам'яті, вчені дійшли висновку, що



«сильні» діти, на відміну від дітей «слабких», мають перевагу у запам'ятовуванні матеріалу, поданого один раз, хоча разом з тим для учнів зі слабким типом нервових процесів характерним є запам'ятовування великого обсягу змістового матеріалу, що, скоріш за все, пов'язано з особливостями діяльності центральної нервової системи. Учні із сильною нервовою системою здатні витримувати більш концентроване збудження на протилежності до слабкої нервової системи, в яких переважають гальмівні процеси.

Норми психофізіологічних функцій дітей молодшого шкільного віку свідчать про те, що формування кореляційних зв'язків властивостей основних нервових процесів з показниками пам'яті відбувається поступово, зміцнюючись із віком дитини, розвиток відбувається нерівномірно і носить хвилеподібний характер. Однак усі спільні морфологічні структури, що забезпечують увагу, не усувають впливу на її властивості індивідуальних особливостей розвитку, які пов'язані з індивідуальними типологічними властивостями ВНД (Лурія, 2023).

Механізми керованої локалізаційної активації визначаються морфо-функціональним дозріванням відділів кори великих півкуль головного мозку. Умовою для виявлення вибіркової уваги є формування локальних ділянок взаємопов'язаної активності, отже, з огляду на роль лобних ділянок великих півкуль у системі формування керованої активації важливим є етап молодшого шкільного віку. З ослабленням внутрішнього гальмування можуть пригнічуватися емоції. Людина стає дратівливою, надмірно реагує на незначні ситуації. Ці дані про стан коркових процесів отримані за допомогою дослідження елементарних умовних рефлексів на різні подразники. Охоронне гальмування на дію сильних подразників у дитячому віці розвивається швидше і це супроводжується зниженням працездатності мозкових клітин.

На основі застосованих нейропсихологічних методик з'ясовано, що поза межове гальмування скоріш за все виникає у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, тоді як у дітей до 14 років збільшується сила нервових процесів і поряд з нею розвивається гальмівний процес. Було доведено, що підвищити силу нервових процесів, рухливість нервових процесів здатні фізична культура та спорт, оскільки активна рухова діяльність покращує функціональний стан нервової системи, удосконалює механізми регуляції функцій усього організму.

У літературі мало даних про вікові зміни часових характеристик, пов'язаних зі складністю сенсомоторних реакцій. Ще більше протиріч викликають питання розвитку нейродинамічних характеристик сенсомоторних реакцій та їх залежність від типологічних властивостей ВНД. Тим часом єдиною думкою щодо вікової динаміки сили нервових процесів та їх рухливості не від-

значається в науковій літературі. Показники властивостей нервових процесів залежно від віку знижуються і знижується працездатність нервових клітин, що пов'язано з відставанням процесів відновлення від процесів виснаження. Тобто з настанням старіння починають переважати гальмівні процеси над процесами збудження. Водночас коли організм старіє, послаблюється процес внутрішнього гальмування: важко створюються та залишаються нестійкими диференційовані зв'язки, знижується лабільність усіх ланок системи саморегуляції функціональної активності ЦНС. Регулятором збудження, яке необхідно для замикання умовного зв'язку, є ретикулярна формація, тоді як кора головного мозку є генератором гальмівного процесу. До нейродинамічних функцій відносять основні властивості нервових процесів (силу, врівноваженість та рухливість нервових процесів), розумову працездатність та ступінь активації нервової системи. Сила нервових процесів, згідно з теорією І.П. Павлова, характеризується працездатністю головного мозку, що визначається здатністю утримувати в урівноваженому стані процеси збудження і гальмування головного мозку.

Таким чином, функціональна рухливість нервових процесів може бути означена максимальною швидкістю переробки інформації різного ступеня складності, а врівноваженість як самостійна властивість нервової системи визначається відношенням кількості безпомилкових реакцій на подразник до кількості випадків відсутності позитивних реакцій на подразник.

Розвиток основних властивостей вищої нервової діяльності відбувається відповідно до складності. Прості сенсомоторні реакції розвиваються раніше за складні і пов'язано це з морфо-функціональним дозріванням мозку в дитячому віці. Тому молодший шкільний вік вважається періодом найбільш інтенсивного розвитку основних властивостей вищої нервової діяльності. Саме під час навчальної діяльності відбувається формування нейродинамічних функцій у дітей, тому можна вважати, що інтегральним критерієм ефективності навчання є навчальна діяльність. Формування результату діяльності людини залежить від її функціонального стану, який являє собою інтегральну характеристику фізіологічних систем в єдиній системі координат і визначається процесами обміну речовин, енергії та інформації, а також часовою синхронізацією різноманітних структурних рівнів біосистеми.

Отже, згідно з даними досліджень, сила та рухливість нервових процесів зазнають з віком суттєвих змін. У дітей молодшого шкільного віку особливості нейропсихологічних процесів вивчені не досить, а у дітей з вадами розвитку рухливості, сили нервових процесів та інших нейропсихологічних процесів трапляються лише в окремих наукових розробках і потребують вивчення.



**Методологія та методи.** Для діагностики та визначення рівнів інтелектуального розвитку у дошкільників з ДЦП було розроблено комплексну методичку обстеження на основі вище зазначених методик, авторами яких є Н.М. Стаденко, П.Д. Ілляшенко, а також С.Д. Забрамна та Т.Н. Головіна. Діагностичний комплекс складався з 14 комплекс-завдань, які були розділені на блоки: I – вивчення просторових уявлень; II – узагальнення змістового матеріалу з опорою на наочність; III – узагальнення наочного матеріалу; IV – здатність відкривати просторово-наслідкові зв'язки; V – завдання, які ґрунтуються на вербальному матеріалі. Всі завдання адаптовані з урахуванням психофізичних можливостей дітей із ДЦП. Методичку названо комплексною, оскільки вона забезпечує поєднання досліджень за кількома цілком самостійними показниками, дані яких становлять єдине ціле.

Контекстна ця методика тому, що рівень виявлених окремих властивостей розумової діяльності спостерігається в умовах, коли учням доводиться пізнавати не окремі факти, а факти, взяті у сукупності з іншими. Також ця методика спрямована на те, щоб виявити ступінь динамічності знань і вмінь дітей. Тобто не в розумінні простої їх зміни в результаті збільшення чи поглиблення, а в розумінні їх видозміни, творчої перебудови, перенесення на нові пізнавальні ситуації, тобто в навчальності. Під навчальністю розуміють «індивідуально-психологічні особливості, які зумовлюють успішність навчальної діяльності, швидкість і легкість оволодіння новими знаннями, широту їх переносу». Складниками навчальності є: узагальненість мислення, ступінь абстрагованих ознак і рівень їх узагальнення, тобто здатність занурюватися у суть матеріалу, його глибоке розуміння; гнучкість мислення, що виявляється у ступені змінюваності мисленнєвої ознаки, діяльність, яка здійснюється відповідно до ситуації, у здатності переходити від однієї системи до іншої. На противагу глибинному мисленню стає його поверховість, яка спирається на зовнішні ознаки, випадкові зв'язки між ними. Спостерігається інертність мислення, яка проявляється стереотипними, шаблонними діями, труднощами щодо зміни дій.

Стійкість мислення проявляється у можливості якось орієнтуватися на істотні ознаки, причому на їх сукупність, тоді як показниками нестійкості мисленнєвих процесів виступає необґрунтована зміна орієнтацій, неусвідомленість розумової діяльності у вигляді співвідношення між інтуїтивно-практичним і словесно-логічним компонентами мислення, порушення саморегуляції, втрата інструкції під час виконання роботи. Переважають інтуїтивно-практичні узагальнення, що призводять до звуження мислення, його чутливості до допомоги (Фінні, 2014).

До уваги беруться знання дітей як значущий показник розумового розвитку. Проте вра-

ховуються не тільки знання, набуті раніше під час корекційної роботи, а й знання, які набуті дитиною під впливом спілкування з оточуючими, спостереження зовнішнього світу, сприймання інформації з різноманітних джерел. При цьому враховується, що компоненти навчальності мають сенситивні періоди свого розвитку, що визначають їх якісні відміни у дітей різного віку. Тому така методика, за якою проводилося дослідження дітей різного віку. Для дітей різних вікових груп складаються різні методичні набори, але вимоги однакові. Кожне завдання в наборах спрямоване на виявлення збереженості властивостей, що вивчаються; завдання кожного набору розподілені за складністю та за формою подачі. Добір завдань здійснюється до кожної вікової групи з урахуванням особливостей психічного розвитку кожної вікової категорії, а також індивідуально кожної дитини залежно від складності діагнозу. Так, наприклад, у дітей молодшого дошкільного віку основним показником розумового розвитку є сформованість перцептивних дій, завдання має бути підібрано в такий спосіб, що виконання їх потребує практичних дій, але відразу враховується індивідуальний підхід до кожної дитини: стан її рухової системи, емоційно-вольової сфери, адекватності поведінки тощо.

Має значення не тільки зміст завдань, а і сам процес дослідження. У разі дослідження молодших дошкільнят це має бути сумісна діяльність дорослої людини і дитини, яка передбачає різні форми допомоги під час виконання завдання на всіх етапах. Проводиться таке заняття у формі гри, яка дозволяє дитині вибрати правильний хід рішення. Такий хід роботи дозволяє одержати більш чисті дані про дослідження, усуваючи можливість невиконання завдання дитини через будь-які несприятливі моменти: розгубленість, невміння активізувати діяльність, знання, а не через те, що не здатна до його виконання. Здатність під час дослідження навчатися цього або відсутність її як раз і є тими відомостями, які необхідні для визначення діагнозу.

Під час обстеження дитини за такою методикою важливим є сам процес дій дитини, тобто як дитина сприймає завдання, як керується інструкцією до його виконання, як сприймає інструкцію, чи потребує допомоги під час виконання поставленого завдання. Якщо дитина справляється сама, без допомоги, то наскільки практичний складник опосередкований мовленням, можливістю розповісти, які дії були проведені для виконання. Для цього використовуються різні форми інструкції – вербальна, наочна, зразок виконання, різні міри допомоги (Монтгомері, 1995).

З огляду на різну складність завдань методички, кожне завдання оцінювалося у балах відповідно до складності та врахування деяких інших моментів, а саме: 1) здатність дитини при-

ймати завдання, утримувати його у свідомості та адекватно діяти; 2) можливості створювати внутрішній план дій – обмірковування шляху розв'язання; 3) продуктивність використання допомоги у разі виникнення труднощів у процесі виконання завдання; 4) здатність переносити набутий досвід на виконання завдань (аналогічних); 5) гнучкість чи стереотипність діяльності, тобто здатність переключатися з одного способу на інший, адекватний до нових умов; 6) критичність мислення – здатність знайти та виправити зроблені помилки; 7) здатність мовно опосередкувати діяльність та словесно пояснити свої дії.

Методика передбачала надання дитині дозованої допомоги (в разі необхідності). Таким чином, на кожне завдання було визначено свій вид допомоги, який включав повторення змісту, вказівки щодо виконання завдання, оцінку правильності його виконання, необхідну інструкцію щодо виправлення помилок, роботу з допомогою спеціального педагога. Причому допомога передбачалася по зростаючій сходинці – лише тоді, коли попередній вид не досягнув результату, надавався наступний вид.

**Результати та дискусії.** Виконано завдання було самостійно чи за допомогою спеціального педагога, наскільки правильно та чітко, з помилками та без від цього залежала загальна оцінка, яка передбачала різні бали. Після обстеження підраховується сума балів по всіх завданнях. Поодинокі жодне завдання не було діагностично значущим. Успіх дослідження дітей з ДЦП з метою з'ясування стану їхнього розумового розвитку великою мірою визначається змістом діагностичної методики, яка виступає однією з умов. Процес обстеження включає у себе також вивчення історії розвитку дитини, про що зазначив свого часу Л.С. Виготський. У діагностиці має значення анамнез розвитку дитини, який складається з анамнезу здоров'я батьків, стан вагітності та її перебіг, стан дитини під час народження та розвиток у перші роки життя. Такі дані дозволяють зробити висновки щодо стану розвитку центральної нервової системи дитини, наявності в дитини органічного ураження головного мозку, що може бути причиною основного діагнозу.

Важливо знати, як відбувався психофізичний розвиток дітей до трьох років, коли дитина почала тримати голівку, коли почала сидіти, коли почала ставати на ніжки, ходити, коли з'явилися перші слова, фрази, як швидко вони накопичувалися. Висновки треба робити, спираючись на медичні норми. Важливими відомостями є дані про те, в яких умовах дитина виховувалася до моменту обстеження, враховуючи, що розвиток дитини є продуктом соціального впливу. Другою умовою, від якої залежить правильність обстеження дитини, є спосіб його проведення. Обстеження не має проходити як екзамен, такий спосіб малоефективний, бо він не розкриває можливостей дитини повною

мірою. Доцільно проводити сумісну діяльність з дитиною, бути зацікавленим у тому, аби вона виконала методичні завдання. Велике значення мають і форми проведення обстеження. Більша результативність забезпечується тоді, коли дефектолог виявляє прихильність до дитини, а кожну найменшу вдалу дію заохочує позитивними оцінками, судженнями. Навіть коли дитина помилилася, то їй тоді треба сказати коректно. Важливим моментом дослідження є лише позитивне ставлення до дитини, без проявів негативізму та зайвих реплік. Обов'язковою умовою є також послідовність завдань. Пояснюється це тим, що послідовністю завдань передбачене виявлення здатності дитини в одних випадках переключатися з одного способу дій на другий, а в других – робити перенос засвоєного способу дій під час виконання одного завдання на друге.

Іноді необхідно використовувати додаткові завдання гри або бесіди з дитиною, щоб підготувати її до обстеження. Потреба в цьому виникає тоді, коли дитина боїться нової для неї обстановки, нових людей та ін. Доцільно починати з бесіди. Питання повинні торкатися лише об'єктів, які особливо полюбить дитина. Це можуть бути налюблені іграшки, мультиплікаційні фільми, казки, віршики тощо. Можна попросити дитину, яка вже говорить, розповісти мультфільм, який їй подобається. Доцільні питання про родину. Наявність у сім'ї сестер та братів та інформація про них.

Продуктивність обстеження залежить також від форми подачі інструкцій. Інструкція повинна надаватися чітко, в разі необхідності повторюватися двічі, а часом і більше разів спокійно, не дорікаючи дитині на неухважність.

Важливо пам'ятати умови демонстрації дидактичного матеріалу. У дітей з церебральною патологією у разі дефекту зорової функції існує хибна контактність сприйняття, тому потрібно, щоб дитина добре бачила матеріал, який їй надається для ознайомлення, тому всі малюнки під час обстеження повинні бути розташовані у правильному положенні стосовно дитини.

Під час обстеження з дитиною контактувати може тільки одна особа, неможливо, щоб у роботу втручалися сторонні, давали навідні питання, втручалися в роботу з дитиною. Кожне зауваження, репліка відволікає дитину, порушує контакт з дефектологом і тим самим хибно позначається на результатах виконання методичних завдань.

Проблемою є діагностика інтелектуальної діяльності дітей з ДЦП. Така діагностика повинна здійснюватися в психолого-педагогічному плані з урахуванням фізичних аспектів.

Конкретні прояви нерівномірного розвитку можуть бути встановлені під час корекційного навчання, що дозволяє визначити структуру порушення. Тому у разі діагностики важливо виявити найбільш серйозні прогалини в знан-





нях, які так потрібні для подальшого навчання дитини, а також установити рівень опанування інтелектуальними операціями і вміннями, а також можливості їх засвоєння і застосування у відповідних умовах, тобто з'ясувати ступінь навчаємості дітей.

Основними завданнями діагностики психічного розвитку є:

– визначення рівня психологічної готовності до навчання;

– раннє виявлення різних відхилень у психічному розвитку дітей з ДЦП;

– діагностика і корекційна робота з дітьми з ДЦП;

– контроль за психічним розвитком, розробка заходів педагогічного впливу;

– консультації батьків з приводу корекції інтелектуальних, особистісних особливостей дітей з ДЦП.

#### Висновки.

Методи, які повинні використовуватися для діагностики, повинні бути доцільними, простими, інформативними та адаптованими до

тих категорій дітей, які досліджуються. Здебільшого завдання, які застосовуються для діагностики дітей з нормою розвитку, не підходять для інших категорій дітей або вказуються приблизно. У дослідженні перевірено інформативність методик, які виконуються легко, доступні для дітей з порушеннями у розвитку та цікаві для виконання. Під час діагностики відхилень у розвитку необхідно діагностувати структуру дефекту, ступінь збереженості інтелекту, темп засвоєння знань. Головним критерієм є здатність до навчання, а вирішення її потребує спеціальної комплексної методики, яка характеризується контекстністю, уніфікованістю, має відпрацьовані інструкції, ключ до інтерпретації даних, а головне – адаптована до вікових, фізичних та особистісних особливостей кожної дитини з церебральними порушеннями.

Запропонована діагностика дозволяє виявляти стан розвитку нейропсихологічних процесів з метою подальшого корекційно-реабілітаційного впливу на складники розвитку дітей з дитячим церебральним паралічем.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бернгард Дэн, Маргарет Мэйстон, Найджел Панет, Льюис Розенблум (редакторы). Детский церебральный паралич: наука и клиническая практика. 2014. 648 с. URL: <https://www.mackeith.co.uk/ru/blog/book/cerebral-palsy-4/>.
2. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. Москва : Перспектива, 2022. 224 с.
3. Козьявкін В.І. Система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації пацієнтів із дитячим церебральним паралічем. СІНР (метод проф. В. Козьявкіна). *Наукові розробки*. Інститут проблем медичної реабілітації. Львів–Трускавець, 2001. 148 с.
4. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. Санкт-Петербург, 2023. 384 с.
5. Осокин В.В., Астрахан Д.Х., Головина Ж.Н. Детский церебральный паралич. *Неврология*, 2010. URL: <https://booksmed.info/nevrologiya/3028-detskiy-cerebralnyy-paralich-osokin-vv.html>.
6. Финни Н.Р. Ребенок с церебральным параличом: помощь, уход, развитие : книга для родителей. Москва, 2014. 336 с. (Серия «Особый ребенок»).
7. Хольц Р. Помощь детям с церебральным параличом. Москва, 2007. 336 с.
8. Kristine S., Reidun J., Andersen G., S. von Tetzchner. Neuropsychological profiles of children with cerebral palsy. *Developmental Neurorehabilitation*. 21(2). URL: <https://www.researchgate.net/publication/315369775>.
9. Testani Daniela A. Investigating Physiological Determinants of Mental Health in Children with Cerebral Palsy. The University of Western Ontario, Inspiring Minds – Showcasing Western's Graduate Research, Scholarship and Creative Activity. 2021. 160 p.

#### REFERENCES:

1. Bernard Den, Marharet Meiston, Naidzhel Panet, Liuys Rozenblium (2014) *Detskiy cerebral'nyj paralich: nauka i klinicheskaja praktika [Cerebral Palsy: Science and Clinical Practice]*. Retrieved from: <https://www.mackeith.co.uk/ru/blog/book/cerebral-palsy-4/>.
2. Vuhotskyi, L.S. (2022). *Voprosu detskoj psikhologiyi [Questions of children's psychology]*. Moskva: Perspektiva [in Russian].
3. Koziavkin, V.I. (2001). *Systema intensyvnoi neirofiziolohichnoi reabilitatsii patsientiv iz dytiachym tserebralnym paralichem [System of intensive neurophysiological rehabilitation of patients with cerebral palsy]*. Institute of Medical Rehabilitation Problems. Lviv–Truskavets [in Ukrainian].
4. Luryia, A.R. (2023). *Osnovu neiropsykhologiyi [Fundamentals of neuropsychology]*. Sankt-Peterburg : Publisher : Peter [in Russian].
5. Osokin, V.V., Astrahan, D.H., Golovina, Zh.N. (2010). *Detskiy cerebral'nyj paralich [Children's cerebral palsy]*. Retrieved from: <https://booksmed.info/nevrologiya/3028-detskiy-cerebralnyy-paralich-osokin-vv.html>.
6. Finni, N.R., Njensi, R. (2014). *Rebenok s cerebral'nym paralichom: pomoshh', uhod, razvitie: knyga dlja roditel'ej (under the editorship E.F. Klochkova) [A child with cerebral palsy: help, care, development: book for parents]*. (Yu.V. Lipes, A.V. Snow. Trans). Moskva [in Russian].
7. Hol's, R. (2007). *Pomoshh' detjam s cerebral'nym paralichom [Help for children with cerebral palsy]*. E.V. Klochkova (Ed.). (A.N. Nehovoryna Trans). Moskva : Terevynf [in Russian].





8. Kristine, S., Reidun, J., Andersen, L.G., S. von Tetzchnerm (2021). Neuropsychological profiles of children with cerebral palsy. *Developmental Neurorehabilitation*. 21(2):1–13. Retrieved from: <https://www.researchgate.net/publication/315369775>.

9. Testani, Daniela A. (2021). Investigating Physiological Determinants of Mental Health in Children with Cerebral Palsy. *The University of Western Ontario Inspiring Minds – Showcasing Western’s Graduate Research, Scholarship and Creative Activity*. 160.

*Стаття надійшла до редакції 29.03.2023.*

*The article was received 29 March 2023.*

Наукове видання

**НАУКОВИЙ ВІСНИК  
ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Збірник наукових праць

**Серія ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ**

**Випуск 1**

Коректура • *Н. С. Ігнатова*

Формат 60×84/8. Агіал.  
Папір офсет. Цифровий друк. Ум.-друк. арк. 8,83.  
Замов. № 0523/315. Наклад 200 прим.

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

