

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Випуск 1, 2024



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

**Журнал засновано та видається на підставі рішення Вченої ради
Одеського національного економічного університету
(протокол № 5 від 05.03.2024)**

Редакційна колегія

Асєєва Юлія Олександрівна (головний редактор) – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки, Одеський національний економічний університет

Аймедов Костянтин Володимирович – доктор медичних наук, професор, керівник медичного напрямку Громадської спілки «Центр відповідальності гри»

Бабчук Олена Григоріївна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Вдовіченко Оксана Володимирівна – доктор психологічних наук, професор, декан соціально-гуманітарного факультету, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Городокін Антон Дмитрович – доктор філософії, асистент кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології, наркології та сексології, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

Друзь Олег Васильович – доктор медичних наук, професор, начальник клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь» – головний психіатр Міністерства оборони України

Кириченко Алла Григорівна – доктор медичних наук, професорка, директор, Державна установа «Український державний науково-дослідний інститут медико-соціальних проблем інвалідності МОЗ України»

Кічук Антоніна Валеріївна – доктор психологічних наук, доцент, в.о. професора кафедри загальної та практичної психології, Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Косенко Корнелія Артурівна – доктор медичних наук, доцент, лікар психіатр вищої категорії, завідувач відділення № 17, Одеський обласний медичний центр психічного здоров'я

Кременчуцька Маргарита Костянтинівна – кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології, Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Мишаківська Ольга Михайлівна – кандидат медичних наук, спеціаліст відділення залежностей, Школа академічної психіатрії, Інститут психіатрії, психології та нейронауки, Королівський коледж Лондона

Огоренко Вікторія Вікторівна – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри психіатрії, наркології і медичної психології, Дніпровський державний медичний університет

Саврасов Микола Володимирович – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»

Ситнік Світлана Володимирівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики практичної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Черненко Інна Олександрівна – кандидат медичних наук, старший ординатор клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь» Міністерства оборони України

Чернявська Тетяна Павлівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

В журналі «Ментальне здоров'я» публікуються наукові статті, огляди та дослідження, присвячені розгляду різноманітних аспектів психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Основною метою є збільшення свідомості громадськості щодо важливості ментального здоров'я, поширення інформації про способи збереження та підтримки психічного благополуччя, а також представлення актуальних досліджень та практичних рекомендацій у сфері психічного здоров'я.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ ВІЙСЬКОВИМ ДОСВІДОМ

Асєєва Юлія Олександрівна

доктор психологічних наук,
академік НАН ВО України,
завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0000-0003-3086-3993
Scopus Author ID: 57221817817
Researcher ID: AАН-2650-2021

Аймедов Костянтин Володимирович

доктор медичних наук, професор,
провідний фахівець-консультант «Клініка Віта-Сана»
ORCID ID: 0000-0003-2577-0151

Чемер Юрій Петрович

реабілітолог
ГО «Здорове майбутнє»
ORCID ID: 0009-0000-7809-4893

Касикова Марія Василівна

психолог
ГО «Здорове майбутнє»
ORCID ID: 0009-0003-0322-2055

Сучасні реалії вимагають швидкого реагування на нові події, адже ментальне здоров'я є основою якості життя, соціальної активності кожної людини та суспільства в цілому. Автори пропонують глибокий огляд науково-теоретичної та практичної літератури як світового досвіду, так і наявного воєнного досвіду нашої держави щодо психологічних аспектів життя та служби військових, розкриваючи взаємозв'язки між воєнним досвідом та ментальним здоров'ям особистості. У роботі звертається увага на важливість психологічної підготовки та систематичної підтримки ментального здоров'я військовослужбовців.

З метою аналізу впливу бойового досвіду на ментальне здоров'я військовослужбовців автори провели власне емпіричне дослідження за допомогою анкетування, тестування та спостереження за особами, що мали досвід військової служби. Усіх досліджених було розподілено на дві групи: одна включала осіб, які мали бойовий досвід, а інша – які здебільшого займаються роботою в штабі. У статті детально розглянуто психологічні аспекти тривожності, стресостійкості, посттравматичного стресового розладу та інших показників ментального здоров'я у військовослужбовців. Встановлено відсутність ознак посттравматичного стресового розладу та значних відхилень у спектрі тривожно-депресивних розладів. Військовослужбовці з бойовим досвідом (ОГ1) мають більш виражені показники іпохондрії, депресії та істерії, а також вищий рівень гіпоманії та психастенії. А військовослужбовці, які виконують здебільшого штабну роботу (ОГ2), відзначаються вищим рівнем параноїяльності та психастенії, мають незначний відсоток прояву шизоїдності. Дане дослідження ще триває, тому надані результати – лише частина всебічного дослідження ментального здоров'я представників Збройних Сил України.

Загальною метою нашої роботи є комплексний збір психологічних характеристик, оцінка їх динаміки для розробки ефективних психокорекційних програм і подальше проведення повноцінної реабілітації та соціальної реінтеграції осіб із досвідом військової служби в умовах повномасштабного вторгнення в Україні.

Ключові слова: ментальне здоров'я, військова служба, воєнний стан, психологічні особливості, військові спеціалізації, військовослужбовці, збройні сили, тривога, стресостійкість, стрес, бойова травма, посттравматичний стресовий розлад.

Asieieva Yu. O., Aymedov C. V., Chemer Yu. P., Kasykova M. V. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONS WITH DIFFERENT MILITARY EXPERIENCE

Modern realities require a quick response to new events, because mental health is the basis of the quality of life, social activity of each person and society as a whole. The authors offer an in-depth review of scientific-theoretical and practical literature, both world experience and the existing military experience of our country regarding the psychological aspects of the life and service of the military, revealing the relationship between military experience and the mental health of the individual. The work draws attention to the importance of psychological training and systematic support for the mental health of military personnel.

In order to analyze the impact of combat experience on the mental health of military personnel, the authors conducted their own empirical research, using questionnaires, testing and observation of individuals who had experience of military service. All the researched were divided into two groups: one group included people who had combat experience, and the other who mostly work at the headquarters. The article examines in detail the psychological aspects of anxiety, stress resistance, post-traumatic stress disorder and other indicators of mental health in military personnel. The absence of signs of post-traumatic stress disorder and significant deviations in the spectrum of anxiety-depressive disorders was established. Military personnel with combat experience (OG1) have higher rates of hypochondria, depression, and hysteria, as well as higher levels of hypomania and psychosthenia. And military personnel who perform mostly staff work (OG2) are characterized by a higher level of paranoia and psychasthenia, a small percentage of the manifestation of schizoidism. This study is still ongoing, so the results provided are only part of a global comprehensive study of the mental health of representatives of the armed forces of Ukraine.

The general goal of our work is a comprehensive collection of psychological characteristics, an assessment of their dynamics for the development of effective psychocorrective programs and further full rehabilitation and social reintegration of persons with experience of military service in the conditions of a full-scale invasion of Ukraine.

Key words: mental health, military service, martial law, psychological features, military specializations, military personnel, armed forces, anxiety, stress resistance, stress, combat trauma, post-traumatic stress disorder.

Вступ. Події, що відбуваються в останні роки майже на всій території України, характеризуються інтенсивністю, напруженістю, швидкоплинністю. Стаючи найголовнішим викликом для ментального здоров'я українського суспільства, цей конфлікт має серйозний вплив на різні верстви населення, зокрема на тих, хто безпосередньо бере участь у бойових діях. У цих умовах психіка мирного населення та військовослужбовців знаходиться на межі допустимих навантажень, оскільки знаходиться в постійному стресі. Виснаження ресурсів організму завдяки пролонгованому стресовому стану призводить до зниження ефективної діяльності в умовах збройного протистояння, психічних травм і психічних розладів короткострокового чи довгострокового характеру. Виникла ситуація викликає негативні наслідки для психічного, психологічного та взагалі для ментального здоров'я громадян, що за прогнозами Національного інституту стратегічних досліджень України може виявитися у великій кількості психологічних та психічних проблем. За висновками фахівців на офіційному сайті Національного інституту стратегічних досліджень України вже опубліковано прогнози та результати деяких досліджень, за якими психологічної підтримки будуть потребувати від 40 % до 50 % населення [1]. У різних вікових категоріях осіб ця необхідність проявиться наступним чином: серед військових та ветеранів – приблизно 1,8 мільйонів осіб; у групі осіб похилого віку – більше 7 мільйонів; серед дітей та підлітків – понад 4 мільйони. Прогнозована кількість звернень за допомогою у справах психічного здоров'я до первинної медичної допомоги становитиме 27 мільйонів [1]. У той самий час майже 3-4 мільйони громадян України зазнають певних порушень психічного здоров'я в помірній або важкій формі [1].

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 20 % населення, яке впродовж останніх 10 років проживає в постраждалих від військових конфліктів районах, мають певну форму психічного розладу – від легкої депресії та тривожності до психозу, і майже кожна десята особа має психічний розлад помірного або важкого ступеня [2]. «Отже, якщо ми прогнозуємо, що 15,7 млн осіб в Україні потребуватимуть психологічної допомоги, то 3,5 млн із них матимуть певний розлад психічного здоров'я» [2]. Розглядаючи результати досліджень, проведених *Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України*, визначено, що вже понад 90 % населення нашої держави мали прояви хоча б одного із симптомів посттравматичного стресового розладу, а 57 % громадян перебувають у зоні ризику розвитку посттравматичного стресового розладу [2].

Травматична криза, породжена істотним порушенням почуття безпеки, реальною загрозою життю і здоров'ю, а також психічними травмами та втратами, служить підґрунтям для формування різноманітних станів психічної дезадаптації. Такі стани включають бойову психічну травму, кумулятивний стрес, активізацію попереднього травматичного досвіду, гостру реакцію на стрес, тривожні розлади, розлади адаптації, посттравматичний стресовий розлад, патологічні зміни особистості через бойову травму, загострення соматичної патології, психосоматичні розлади [3–7], і це не повний перелік можливого розгортання порушень ментального здоров'я як серед військових, так і серед мирного населення України, що продовжує проживати на території держави, яка постійно знаходиться під обстрілами майже на всій території.

Постійний вплив комплексу чинників воєнних дій викликає як у мирного населення, так і у військовослужбовців виражені негативні психічні стани. Бойовий стрес, адаптивні можливості та психосоціальні характеристики військовослужбовців визначають їхню схильність до адиктивної поведінки. Тривалість впливу бойових дій грає вирішальну роль у переході від зловживання до розгорнутої клінічної залежності.

На сьогодні вчені встановили, що ймовірність переходу від адиктивної поведінки до наркологічної патології зростає у військовослужбовців із низьким рівнем соціальної адаптованості та в тих, хто

тривалий час перебуває в умовах бойових дій [4, с. 663–672]. За даними літератури, психічні розлади значно збільшуються серед військовослужбовців.

З урахуванням можливості формування хронічних змін особистості під впливом воєнного стану, участі в бойових діях та бойового стресу виникає необхідність більш детального дослідження донозологічних розладів психічної діяльності у військовослужбовців, включаючи тривожно-депресивні розлади, вивчення поведінкових девіацій та взагалі змін у психологічному та психічному станах. Зростання ризику тривожно-депресивних розладів, адиктивної поведінки, у тому числі суїцидальної, на тлі посттравматичного стресового розладу підкреслює необхідність розробки ефективної системи профілактики, психокорекційних програм та медико-соціального супроводу в процесі реабілітації та ресоціалізації військовослужбовців.

Метою нашого дослідження стало експериментальне вивчення впливу бойового досвіду на ментальне здоров'я військовослужбовців.

Методи: аналіз та систематизація наукових надбань, констатуючий експеримент і методи статистично-математичної обробки даних. У психодіагностичний комплекс даної частини дослідження увійшли Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), Скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості (MMPI), Шкала самооцінки наявності ПТСР ((PCL) DSM-IV, військовий варіант).

Вибірку дослідження склали особи, які мають приналежність до Збройних Сил України, у кількості 216 осіб чоловічої статі у віці від 22 до 58 років із досвідом військової служби від 2 до 25 років.

Результати. Найпоширенішими психічними розладами та психологічними проблемами у військовослужбовців і ветеранів за доступною статистикою вважаються такі: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), також нещодавно було введено таке поняття, як «компульсивний посттравматичний стресовий розлад» (КПТС); депресія; розлади вживання психоактивних речовин, алкоголю, лудоманія та інші види адиктивної поведінки [1; 2].

ПТСР було офіційно визнано та кодифіковано в Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів (DSM)-3 у 1980 році, частково зумовленим соціально-політичними наслідками війни у В'єтнамі. Складна комбінація біологічних, психологічних і соціальних факторів постійно розвивається, вивчення та діагностика ПТСР створює значні проблеми. Хоча ПТСР зазвичай вивчають серед осіб, які пережили війну чи стихійні лиха, його вплив не обмежується окремими групами та може торкнутися будь-кого, включаючи дітей [3–5]. Цей розлад зазвичай спостерігається в осіб, які пережили бойові, насильницькі події, такі як бій, напади, катастрофи, терористичні атаки та війни.

ПТСР характеризується нав'язливими думками, спогадами та кошмарами, пов'язаними з минулою травмою, що призводить до уникнення нагадувань, підвищеної пильності та труднощів зі сном. Часто повторне переживання події може викликати відчуття загрози, таке ж сильне, як і первісна травма. Симптоми ПТСР можуть суттєво порушити міжособистісне та професійне функціонування і проявлятися різними способами, впливаючи на психологічні, емоційні, фізичні, поведінкові та когнітивні аспекти.

Загалом військовий персонал може зазнати низки потенційно травмуючих переживань, а саме стати свідком тяжких поранень або насильницької смерті, які можуть статися раптово та непередбачувано. Ці події можуть вплинути не лише на призначені цілі, але й на інші поблизу.

Військові, які перебувають на дійсній службі (часто залучені до бойових операцій), ризикують отримати травми, не пов'язані з військовою діяльністю, окрім складних умов розгортання, наприклад, міжособистісне насильство та фізичне чи сексуальне насильство. Симптоми, пов'язані з цими травмами, можуть посилюватися в розгорнутому середовищі. Під час догляду за ветеранами медичні працівники повинні враховувати фізичні травми, які вони могли отримати під час служби, і емоційні рани, які вони можуть зазнати зараз, включаючи ПТСР, гострий стресовий розлад і депресію.

Хоча депресія не привертає такого ж рівня уваги, як ПТСР, цей стан залишається поширеним станом, який порушує ментальне здоров'я військовослужбовців.

Сучасні дослідження показують, що депресія є причиною до 9% усіх амбулаторних відвідувань військової медичної мережі. Військова обстановка може служити каталізатором розвитку та прогресування депресії. Такі фактори, як розлука з близькими, бойові стресори й досвід спостереження за собою та іншими, які зазнають небезпеки, сприяють підвищенню ризику депресії як у військовослужбовців, так і ветеранів.

Тому проведене нами констатуюче експериментальне дослідження було спрямовано на виявлення основних стресових чинників, фактів відхиленої поведінки та симптомів психічних розладів серед осіб із досвідом військової служби в ЗСУ.

Дослідження проведено у 2023 році серед 216 осіб чоловічої статі (100% вибірки) у віці від 22 до 58 років, які мали досвід військової служби від 2 до 25 років. Основою для виокремлення груп став бойовий досвід, до ОГ1 було включено осіб, які за період служби в ЗСУ мали бойовий досвід (виконували бойові завдання), до ОГ2 було включено військовослужбовців, які переважно працювали в межах

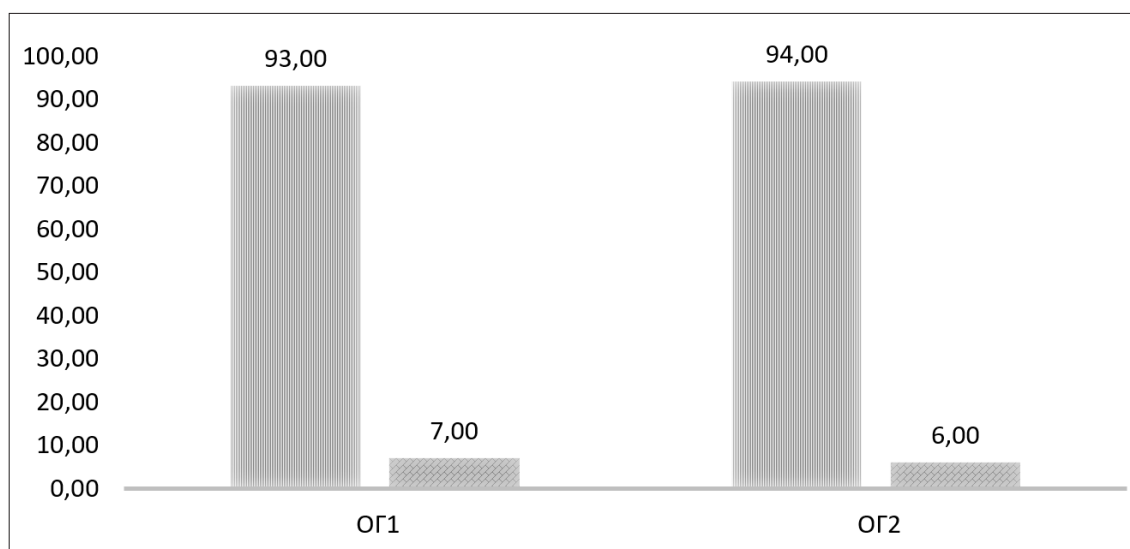


Рис. 1. Прояви ознак ПТСР серед військовослужбовців

штабу.

На першому етапі дослідження ми з'ясовували наявність ознак ПТСР, для цього була використана «Шкала самооцінки наявності ПТСР ((PCL) DSM-IV, військовий варіант)» [9; 10].

Аналізуючи отримані результати, які продемонстровано на рис. 1, можна констатувати, що обидві групи, незважаючи на різний характер служби та наявність чи відсутність бойового досвіду, мають високий рівень психологічної стійкості, що підтверджується відсутністю ознак ПТСР у 93,00 % (ОГ1) та 94,00 % (ОГ2) військовослужбовців. Такі показники можуть свідчити про ефективність психологічної підготовки та наявність достатньої підтримки серед військовослужбовців в обох групах.

Надалі, застосовуючи «Скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості» (MMPI) [9; 10], ми розглянули психологічні властивості військовослужбовців. Результати аналізу отриманих результатів надано в табл. 1.

Таблиця 1

Психологічні особливості військовослужбовців (MMPI)

Шкали опитувальника «Міні-Мульт» (MMPI)	ОГ1	ОГ2
Іпохондрія	8,00	2,00
Депресія	4,00	2,00
Істерія	6,00	3,00
Психопатія	0,00	0,00
Паранойяльність	0,00	2,00
Психастенія	2,00	3,00
Шизоїдність	0,00	1,00
Гіпоманія	2,00	0,00

Примітка: у таблиці надано дані лише завищених результатів за опитувальником MMPI

Враховуючи отримані дані від військовослужбовців, можемо відзначити, що особи з бойовим досвідом (ОГ1) мають більш виражені показники іпохондрії (8,00 %), депресії (4,00 %) та істерії (6,00 %), а також вищий рівень гіпоманії (2,00 %) та психастенії (2,00 %). Група ОГ2, військовослужбовці, які виконують здебільшого штабну роботу, відзначається вищим рівнем паранойяльності (2,00 %) та психастенії (3,00 %), мають незначний відсоток прояву шизоїдності (1,00 %). Загалом можна зазначити, що група ОГ1 демонструє загально більший психічний дисбаланс порівняно з групою ОГ2.

Характеризуючи військовослужбовців із бойовим досвідом, можемо вказати, що вони більш схильні до переймання тривожних думок та більшої схвильованості за свій фізичний стан, ніж військовослужбовці, які задіяні здебільшого в штабній роботі. Також наявність бойового досвіду негативно впливає на гормональні та емоційні стани. Серед осіб із ОГ1 виявлено більшу схильність до депресій, тривожності, істерій та гіпоманій. Тобто наявність бойового досвіду вказує на зміну психологічного благополуччя, збільшує ризики появи депресії та підвищеної тривожності, емоційного виснаження, виражених реакцій

на стрес, у тому числі дезадаптації, поганого спрямування своєї активності, емоційного збудження, дратівливості, образливості й недостатньої стриманості. Серед військовослужбовців, які здебільшого виконують штабну роботу (ОГ2), на відміну від тих, хто залучений до бойових завдань, виявлено паранойяльність, психастенії та шизоїдність, що в сукупності надає нам можливість відзначити ригідність установок та афекту, підозрілість, злопам'ятність, образливість, завзятість у досягненні мети, педантизм і ворожість, а також риси тривожно-недовірливого типу характеру (тривожність, нерішучість, постійні сумніви).

З метою дослідження наявності розладів тривожно-депресивного спектра для опитування військовослужбовців була використана «Госпітальна шкала тривоги і депресії» (HADS) [9; 10] (рис. 2).



Рис. 2. Схильність військовослужбовців до тривожно-депресивних розладів

Розглянувши отримані дані, можемо відзначити, що група військовослужбовців, які мали бойовий досвід (ОГ1), здебільшого не мають ознак тривожно-депресивного спектра (ОГ1): показники за нормою тривоги – 79,00 % осіб, депресія – 76,00 % осіб. Однак є особи, серед яких зафіксована наявність субклінічного прояву тривоги (14,00 % осіб) та депресії (18,00 % осіб), і виявлена незначна кількість осіб, які мають клінічні прояви тривоги (7,00 % осіб) та депресії (6,00 % осіб), вказуючи на наявність групи ризику, у якій виявлено значний психологічний стрес, важкі емоційні стани та тривожність.

Аналізуючи результати, отримані від військовослужбовців, які здебільшого задіяні у виконанні штабної роботи, ми не виявили суттєвих відмінностей від бойової групи досліджених. Серед осіб із групи ОГ2 дещо вищий показник норми як за тривогою (81,00 % осіб), так і за депресією (86,00 % осіб). Субклінічне вираження тривоги, як і серед групи, задіяної в бойових завданнях, дорівнює 14,00 % осіб, а наявність субклінічного прояву депресії нижча на 10 % від осіб із бойової групи (ОГ2 – 8,00 % осіб). Прояви клінічної тривоги та депресії дещо менше, ніж серед осіб бойової групи, однак різниця не є статистично значимою (в ОГ2 клінічна тривога – 5,00 % осіб, а депресія – 6,00 %).

Таким чином, можемо констатувати, що наявність бойового досвіду серед військовослужбовців не є провідним чинником, який може бути покладено в основу розгляду порушення ментального здоров'я в рамках тривожно-депресивного спектра.

Висновки. Аналізуючи отримані результати, можемо зробити висновок, що обидві групи військовослужбовців, незалежно від характеру служби та наявності бойового досвіду, виявили високий рівень психологічної стійкості. Дане спостереження підтверджується відсутністю ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у 93 % (ОГ1) та 94 % (ОГ2) військовослужбовців.

Особи з бойовим досвідом (ОГ1) виявили більш виражені показники іпохондрії, депресії, істерії, а також вищий рівень гіпоманії та психастенії порівняно з військовослужбовцями, які займаються штабною роботою (ОГ2). Загалом можна визначити, що група ОГ1 демонструє загально більший психічний дисбаланс порівняно з групою ОГ2.

Оцінюючи військовослужбовців із бойовим досвідом, можемо визначити їхню більшу схильність до переймання тривожних думок та більшу занепокоєність щодо свого фізичного стану порівняно з військовослужбовцями, які займаються в основному штабною роботою. Наявність бойового досвіду негативно впливає на гормональні та емоційні стани, що виявлено в більшій схильності до депресій, тривожності, істерій та гіпоманій серед осіб із ОГ1.

Група ОГ2, яка займається в основному штабною роботою, відзначається вищим рівнем паранойяльності та психастенії. Виявлено певні ознаки шизоїдності, що свідчить про ригідність установок, підозрілість, злопам'ятність, образливість та тривожно-недовірливий тип характеру серед цієї групи.

Загальний аналіз результатів показує, що наявність бойового досвіду серед військовослужбовців не є провідним чинником, який може бути покладений в основу розгляду порушень ментального здоров'я в рамках тривожно-депресивного спектра. Також варто відзначити, що обидві групи виявили високий рівень психологічної стійкості, що може свідчити про успішність психологічної підготовки та підтримки серед військовослужбовців.

У перспективі планується розглянути такі чинники, як схильність до суїцидальності та хімічних й нехімічних залежностей, детальніше дослідити індивідуально-психологічні характеристики осіб з метою виявлення маркерів для побудови ефективних психокорекційних програм для військовослужбовців.

Література:

1. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний інститут стратегічних досліджень України. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>
2. В Україні презентували результати дослідження психологічного стану населення. *Юридична газета online*: Всеукраїнське професійне юридичне видання : веб-сайт. URL: <https://yur-gazeta.com/golovna/v-ukrayini-prezentuvali-rezultati-doslidzhennya-psiologichnogo-stanu-naselennya.html> (дата звернення: 20.01.2024).
3. Аймедов К.В., Асєєва Ю.О., Толмачов О.А. Сучасна діагностична концепція посттравматичного стресового розладу. *Архів психіатрії*. 2016. Т. 22. № 2. С. 128–129.
4. Блінов О.А. Психологія бойової психічної травми. Київ : Вид-во НГ, 2016. 183 с.
5. Бучок Ю.С. Віддалені прояви посттравматичного стресового розладу: особливості клініки, формування та комплексного лікування. *Український вісник психоневрології*. 2014. № 3 (80). С. 42–47.
6. Даник Ю.Г., Друзь О.В., Черненко І.О. Формування синдромів війн та їх особливості. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016. № 6 (11). С. 77–89.
7. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *Український медичний часопис. Серія «Неврологія, психіатрія»*. 2022. Вип. 4 (150)-VII/VIII. С. 1–11. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.150.232297
8. Наумов В.Л. Досвід вивчення впливу адикцій на бойовий стрес у військовослужбовців. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. № 7 (1). С. 663–672. eISSN 2391-8306. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1341328>. URL: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5775>
9. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. *Методичний посібник*. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
10. 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.

References:

1. National Institute of Strategic Studies (2023). Pidtrymka mentalnoho zdorovia v chasy viiny [Mental health support in times of war]. Retrieved from: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> [in Ukrainian].
2. Legal Gazette (2022). V Ukraini prezentuvaly rezultaty doslidzhennya psykhologichnogo stanu naselennya [In Ukraine, the results of a study of the psychological state of the population were presented]. *Yurydychna hazeta online* – Legal newspaper online. URL: <https://yur-gazeta.com/golovna/v-ukrayini-prezentuvali-rezultati-doslidzhennya-psiologichnogo-stanu-naselennya.html> [in Ukrainian].
3. Aymedov, C.V., Asieieva, Yu.O., Tolmachov, O.A. (2016). Suchasna diahnostychna kontseptsiiia posttravmatychnoho stresovoho rozladu [Modern diagnostic concept of post-traumatic stress disorder]. *Arkhiv psykhiiatrii*, 22 (2), 128–129 [in Ukrainian].
4. Blinov, O.A. (2016). Psykholohiia boiovoi psykhichnoi travmy [Psychology of combat mental trauma]. Kyiv: NH. 183 s. [in Ukrainian].
5. Buchok, Yu.S. (2015). Viddaleni proiavy posttravmatychnoho stresovoho rozladu: osoblyvosti kliniky, formuvannia ta kompleksnoho likuvannia [Remote manifestations of post-traumatic stress disorder: features of the clinic, formation and complex treatment]. *Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohi*, 3 (80), 42–47 [in Ukrainian].
6. Danyk, Yu.H., Druz, O.V., Chernenko, I.O. (2016). Formuvannia syndromiv viin ta yikh osoblyvosti [Formation of war syndromes and their features]. *Journal of Education, Health and Sport*, 6 (11), 77–89 [in Ukrainian].
7. Chaban, O.S., Khaustova, O.O. (2022). Medyko-psykhologichni naslidky dystresu viiny v Ukraini: shcho my ochikuiemo ta shcho potribno vrakhovuvaty pry nadanni medychnoi dopomohy? [Medical and psychological consequences of war distress in Ukraine: what do we expect and what should be taken into account when providing medical aid?]. *Ukrainskyi medychnyi chasopys. Serii: Nevrolohiia, psykhiiatriia*, 4 (150)-VII/VIII, 1–11. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.150.232297 [in Ukrainian].
8. Naumov, V.L. (2017). Dosvid vyvchennia vplyvu adyktsii na boiovyi stres u viiskovosluzhbovtziv [The experience of ovchennia influence of addiction on combat stress in military servicemen]. *Journal of Education, Health and Sport*, 7 (1), 663–672. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1341328>. URL: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5775> [in Ukrainian].

9. Kokun, O.M., Ahaiev, N.A., Pishko, I.O., Lozinska, N.S., Kornia, L.V. (2019). Psykholohichne vyvchennia osobovoho skladu Zbroinykh Syl Ukrainy [Psychological study of the personnel of the Armed Forces of Ukraine]. *Metodychnyi posibnyk*. Kyiv: FOP Maslakov. 288 s. [in Ukrainian].

10. Ahaiev, N.A., Kokun, O.M., Pishko, I.O., Lozinska, N.S., Ostapchuk, V.V., Tkachenko, V.V. (2016). Zbirnyk metodyk dlia diahnostryky nehatyvnykh psykhychnykh staniv viiskovosluzhbovtziv: Metodychnyi posibnyk [Collection of methods for diagnosing negative mental states of military personnel: Methodical manual]. Kyiv: NDTs HP ZSU. 234 s. [in Ukrainian].

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Бабчук Микита Ігорович

аспірант кафедри теорії та методики практичної психології
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0001-8725-799X

Возний Денис Віталійович

кандидат медичних наук, старший викладач кафедри мовної
та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0000-0002-2712-5861

У статті розглядаються особливості прояву фізичного перфекціонізму. Ґрунтовний аналіз наукової літератури показує, що, незважаючи на високу актуальність та практичну значимість досліджень фізичного перфекціонізму, воно досі залишається відносно слабо вивченим як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Під фізичним перфекціонізмом розуміється система особистісних уявлень і установок, пов'язаних зі своїм зовнішнім виглядом: підвищена заклопотаність своїм зовнішнім виглядом і прагнення до відповідності високим стандартам тіла, досягнення найкращих результатів у боротьбі за ідеальну фігуру, а також хворобливе ставлення до будь-яких критичних зауважень щодо свого зовнішнього вигляду.

У нашому дослідженні поняття фізичного перфекціонізму визначається як феномен, що є системою особистих переконань і установок, пов'язаних із зовнішнім виглядом особистості, зокрема із суб'єктивно означеними проблемами свого тіла та прагненням досягти його високих стандартів. Для перевірки теоретичного конструкту розвитку тих психологічних особливостей, які визначають специфіку їх прояву в осіб із різним рівнем фізичного перфекціонізму, нами було застосовано діагностичний інструментарій, спрямований на вивчення фізичного перфекціонізму в поєднанні з різноспрямованими психологічними явищами у студентської молоді, а саме: «Шкала фізичного перфекціонізму» та «Фрайбурзький багатofакторний особистісний опитувальник» (FPI). Наступним кроком було проведено диференціально-психологічний аналіз отриманих результатів, який полягав, по-перше, у групуванні обстежуваних за якісно-кількісним поєднанням показників фізичного перфекціонізму, по-друге, у вивченні рис особистості, властивих представникам виділених груп. У подальшому на основі побудованих профілів було складено та описано психологічні характеристики осіб виділених груп із високим та низьким рівнем фізичного перфекціонізму.

Ключові слова: фізичний перфекціонізм, рівні фізичного перфекціонізму, властивості особистості, психологічні характеристики.

Babchuk M. I., Voznyi D. V. FEATURES OF THE MANIFESTATION OF PHYSICAL PERFECTIONISM

The article examines the peculiarities of the manifestation of physical perfectionism. A thorough analysis of the scientific literature shows that despite the high relevance and practical significance of research on physical perfectionism, it still remains relatively poorly studied in both foreign and domestic psychology. Physical perfectionism is understood as a system of personal ideas and attitudes related to one's appearance: increased preoccupation with one's appearance and the desire to meet high body standards, to achieve the best results in the struggle for an ideal figure, as well as a painful attitude towards any critical comments about your appearance. In our study, the concept of physical perfectionism is defined as a phenomenon that is a system of personal beliefs and attitudes related to the appearance of a person, in particular, with subjectively defined problems of one's body and the desire to achieve its high standards. In order to verify the theoretical construct of the development of those psychological features that determine the specificity of their manifestation in persons with different levels of physical perfectionism, we used a diagnostic toolkit aimed at studying physical perfectionism in combination with diverse psychological phenomena in student youth, namely: "Physical Perfectionism Scale" and the "Freiburg Multifactorial Personality Questionnaire" (FPI). The next step was a differential psychological analysis of the obtained results, which consisted of: firstly, grouping the examinees according to a qualitative-quantitative combination of indicators of physical perfectionism, secondly, studying the personality traits characteristic of the representatives of the selected groups. Later, on the basis of the constructed profiles, the psychological characteristics of individuals, selected groups, with high and low levels of physical perfectionism were compiled and described.

Keywords: physical perfectionism, levels of physical perfectionism, personality traits, psychological characteristics.

Вступ. На сьогодні задоволеність своєю зовнішністю та здоровий образ тіла відносяться до ключових аспектів психологічного та фізичного здоров'я сучасної людини. Уперше в науці сучасні психологи виділяють феномен фізичного перфекціонізму як самостійний параметр перфекціонізму особистості.

Під терміном «фізичний перфекціонізм» розуміють систему особистих переконань і установок, пов'язаних із зовнішністю особи: підвищену стурбованість і незадоволеність своєю зовнішністю, прагнення відповідати високим стандартам тіла, досягати найкращих результатів у боротьбі за ідеальну фігуру, а також хворобливе ставлення до будь-яких критичних зауважень із приводу зовнішності (Г.Н. Гаранян, Г.Б. Горська, І.А. Гуляє, А.О. Дадеко, О.І. Кононенко, П.М. Тарханова, А.Б. Холмогорова, Г.Л. Чепурна, Т.І. Щербак та ін.).

У науковій роботі О.І. Кононенко зазначається, що «фізичний перфекціонізм є самостійним феноменом, який потребує цілеспрямованого вивчення. Він є однією з найбільш поширених форм загального перфекціонізму і має більш тісний, ніж інші форми перфекціонізму, зв'язок із психологічним неблагополуччям, розладами харчової поведінки й негативним сприйняттям власної зовнішності в сучасному суспільстві...» [1, с. 94].

Патологічні перфекційні тенденції можуть розглядатися у зв'язку з їх ставленням до психологічних кордонів, зокрема зі сприйняттям «межі образу тіла». «Межа образу тіла» розуміється в різних функціональних аспектах: в аспекті дистанційності або «злипання» із зовнішнім об'єктом як цілісність, захищеність або проникність, вразливість для інтерферуючих впливів, як залежність або самостійність, сепаратність, «окремість», як почуття тілесного комфорту чи дискомфорту.

У зарубіжній науковій літературі термін «фізичний перфекціонізм» практично не вживається, і, як правило, це явище розглядається не як окремий феномен, а як компонент загального перфекціонізму. У цьому контексті багато дослідників вказують на значний внесок перфекційних установок у формування та підтримання різних порушень харчової поведінки та готовності звернення до пластичних хірургів [4].

Дослідники Bill Thornton, Richard M. Ryckman, Joel A. Gold [5], які розглядали індивідуальні відмінності в конкурентних орієнтаціях та використання косметичної хірургії серед чоловіків, зазначили, що чоловіки, як і жінки, зазнають підвищеного тиску, пов'язаного з досягненням соціальних ідеалів зовнішності, що транслюються засобами масової інформації, та їх увага до косметичної хірургії як засобу покращення своєї зовнішності для отримання конкурентних переваг у соціальній та кар'єрній сферах зростає. Гіперконкурентоспроможність (психологічно хвора) була предиктором прийняття косметичної операції навіть після того, як були взяті до уваги вік, самооцінка, індекс маси тіла та дисморфія тіла. Конкурентоспроможність особистого розвитку (психологічно здорова) була негативно пов'язана з дисморфією тіла й була предиктором прийняття косметичної хірургії серед чоловіків [5].

У книзі «Комплекс Адоніса» (“The Adonis Complex”) [3] представлено відвертий погляд на те, що чоловіки насправді думають і відчувають про своє тіло, надаючи надію мільйонам, які страждають мовчки. Більше, ніж будь-коли, чоловіки борються з таким самим величезним тиском задля досягнення фізичної досконалості, із якою жінки стикалися протягом століть. Від нав'язливого підняття ваги до вживання стероїдів, від шпильок для волосся до косметичної хірургії все більше чоловіків заходять у пошуках ідеальних м'язів, шкіри та волосся надто далеко, переходячи межу від нормального інтересу до патологічної одержимості. Ця нова одержимість зовнішністю, відома як комплекс Адоніса, вражає хлопчиків і чоловіків різного віку та представників усіх верств суспільства. У більш важких формах комплекс Адоніса становить загрозу здоров'ю, настільки ж підступну й смертельну, як розлади харчової поведінки жінок і дівчаток. Але ця новаторська книга пропонує надію та допомогу чоловікам, які потрапили в гнітючий цикл одержимості тілом [3].

Т.І. Щербак, вивчаючи взаємозв'язок образу фізичного «Я» та фізичного перфекціонізму, зазначає, що «...люди, схильні до фізичного перфекціонізму, мають негативний фізичний образ «Я». Прояви фізичного перфекціонізму часто виявляються у вигляді хронічної незадоволеності власною вагою, переконаності в неможливості досягнення здорового та гарного тіла без спеціальних постійних зусиль; переконаність у тому, що «турбота про тіло» зумовлює успіхи в усіх інших сферах життя» [2, с. 134].

У даному дослідженні ми вивчаємо фізичний перфекціонізм як сукупність рис особистості, при якій людина ставить собі дуже високі стандарти стосовно зовнішності й намагається досягти тілесної досконалості. Але цей шлях є дуже складним і проходить через серйозний лабіринт переживань, тісно пов'язаних одне з одним. Це і надмірна самокритика, і знецінення своєї особистості, і труднощі з прийняттям рішень, і фокусування уваги на помилках і невдачах, і сприйняття себе, свого зовнішнього вигляду за принципом «усе або нічого», і прокрастинація зі зривами дедлайнів, і зацикленість на досягненнях мети, яка часто призводить до неможливості отримати задоволення від трансформаційного процесу над своїм зовнішнім виглядом, зокрема над своїм тілом тощо. Час, що витрачається на довготривалий процес самозмінювання, спрямованого до суб'єктивної досконалості, супроводжується індивідуалізованими проявами психічних станів, таких як, наприклад, невротичність, тривожність, агресивність, роздратованість, імпульсивність, урівноваженість, емоційна лабільність, почуття щастя, радості та ін. Звичайно, проходження такого шляху перфекціоністом, який має за мету отримати найкраще тіло, не обов'язково говорить про те, що наявність зазначених психічних станів свідчить про психічні

розлади. Припустити розлад можна тоді, коли це заважає людині жити й адаптуватися до нових умов або створює незручності оточуючим. Але, маючи за мету отримання позитивних результатів копіткої роботи над собою, людина, що бажає отримати найдосконалішу зовнішність, виконує поставлені собою ж завдання, супроводжуючи їх інтегрованим відображенням внутрішніх і зовнішніх подразників, не зовсім чітко усвідомлюючи їх.

Матеріали та методи. Для емпіричного вивчення особливостей фізичного перфекціонізму особистості в нашій роботі використані наступні методики: «Шкала фізичного перфекціонізму» (автори А.Б. Холмогорова, А.О. Дадеко, адаптація для української вибірки М.І. Бабчук). Для діагностики широкого спектра властивостей особистості було застосовано «Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник» (FPI), призначений для оцінки станів і властивостей особистості, які мають першорядне значення для регуляції поведінки.

Вибірку склали студенти різних факультетів Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського в кількості 576 осіб. Попередньо всі бальні оцінки були переведені в процентиля задля наближення розподілу значень до нормального рівня. Це надало можливість виділити групи осіб із високим рівнем (четвертий квартиль розподілу від 75 до 100 процентиля) і низьким рівнем (перший квартиль від 0 до 25 процентиля) фізичного перфекціонізму. Таким чином було сформовано групи осіб із високими (ФПер+, $n = 112$) і низькими (ФПер-, $n = 132$) значеннями загального показника фізичного перфекціонізму.

Результати. Розпочинаючи дослідження, ми припустили, що передумовами виникнення фізичного перфекціонізму можуть бути особистісні характеристики, які виходять від самої людини та умов, які сприяють прояву перфекціонізму (тривожність, агресивність, нарцисизм, оцінка себе як нещасної людини, низька самоефективність, відсутність уваги з боку соціуму або значимої людини, розрив або відсутність соціальних зв'язків, психологічна відчуженість тощо).

На рис. 1 надано профілі факторів особистості за методикою FPI груп осіб із різним рівнем фізичного перфекціонізму.

Спочатку проаналізуємо кожний профіль окремо задля пошуку специфіки факторів особистості, властивих представникам груп із різним рівнем фізичного перфекціонізму. Для вивчення особистісних характеристик обстежуваних груп здійснено ранжування показників факторів особистості за ступенем відхилення від середньої лінії ряду (від більшого значення до меншого). Значення кожного показника, що відповідні першому квартилю (Q1 – від 1 до 3 стенів), інтерпретуються як низький рівень розвитку

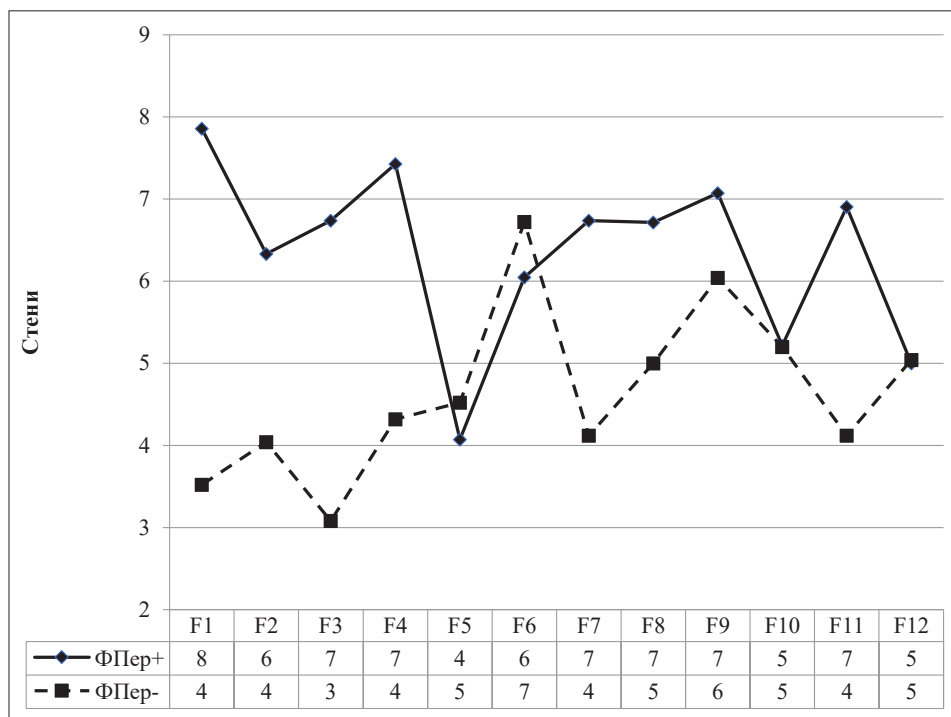


Рис. 1. Профілі факторів особистості за методикою FPI груп осіб із різним рівнем фізичного перфекціонізму

Примітки. Умовні скорочення: F1 – невротичність, F2 – спонтанна агресивність, F3 – депресивність, F4 – роздратованість, F5 – товарищескість, F6 – врівноваженість, F7 – реактивна агресивність, F8 – сором'язливість, F9 – відкритість, F10 – екстраверсія, F11 – емоційна лабільність, F12 – маскулітність

якості, що діагностується. Результати, відповідні останньому, четвертому квартилю розподілу (Q4 – від 7,5 до 10 стевів), оцінюються як показники високого рівня розвитку. Стен 5,5 відповідає медіані.

У табл. 1 вказані найбільш виражені показники факторів особистості за методикою FPI в кожній групі обстежених.

Таблиця 1

**Ранжування показників факторів особистості (за FPI)
у осіб із різним рівнем фізичного перфекціонізму**

Ранг показників	Група з високим рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер+)	Група з низьким рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер-)
1	F1+	F3-
2	F4+	F1-
3	F9+	F2-
4	F11+	F7-

Примітки. Тут і далі: 1) показники зі знаком «+» розташовані у просторі додатних значень (вище від середньої лінії ряду); зі знаком «-» – у просторі від'ємних значень (нижче від середньої лінії ряду); 2) показники надані в порядку зменшення величини відхилення від середньої лінії ряду

Специфічність представників кожної групи, відмінності між проявами властивостей особистості, що вивчалися в співвідношенні з її показниками, були підтверджені t-критерієм Стюдента (див. табл. 2).

Таблиця 2

**Значення t-критерію Стюдента між однойменними факторами особистості в групах,
що порівнюються (за методикою FPI)**

Фактори особистості	M1	M2	t-критерій	St.dev 1	St.dev 2
F1	7,77	3,50	-15,451***	0,895	1,383
F2	6,30	4,00	4,167***	2,365	1,865
F3	6,67	3,04	8,854***	1,523	1,805
F4	7,42	4,21	8,264***	0,931	2,245
F5	4,09	4,50	-0,773	2,158	1,978
F6	6,09	6,67	-1,106	2,147	1,903
F7	6,67	4,13	6,514***	1,672	1,329
F8	6,67	5,00	2,890**	2,377	2,166
F9	7,05	6,04	2,196*	1,758	1,921
F10	5,23	5,17	0,148	1,823	1,659
F11	6,86	4,08	6,834***	1,489	1,815
F12	4,95	5,13	-0,299	2,439	1,962

Примітки. Тут і надалі: 1) позначка «#» вказує на тенденцію достовірності відмінності; позначка «*» – ($p \leq 0,5$); позначка «**» – ($p \leq 0,01$), позначка «***» – ($p \leq 0,001$)

Отже, в осіб із **високим рівнем** фізичного перфекціонізму (ФПер+) спостерігається підвищена чутливість, схильність до неадекватних бурхливих спалахів роздратування і збудження, що в поєднанні з підвищеною виснаженістю може проявлятися сльозливістю, гнівом, чутливістю до стресових подій (F1+). Нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування проявляється в напруженості у стосунках, чутливістю, іноді нетерпимістю до критики та зауважень на власну адресу.

Такі особи складно сприймають ситуації з високим ступенем невизначеності, що може призводити до розгубленості, що вказує на низьку стійкість до впливу стрес-факторів у нормальних життєвих ситуаціях, схильність до випадкових коливань настрою. При розчаруваннях – сильні та тривалі переживання. Проте всі такі реакції будуть проявлятися у роздратованості, дратівливості. Переживаючи свій неуспіх, такі особи можуть демонструвати ворожість у стосунках з оточуючими, а конфліктну поведінку обирати як форму захисту від обтяжливих переживань (F4+). Взагалі вони прагнуть до налагодження довірливо-відвертих взаємовідносин з оточуючими (F9+), мають тонку душевну організацію, що проявляється в чутливості, вразливості, артистичності (F11+).

Порівняльний аналіз результатів діагностики двох груп показав, що представники групи з **низьким** рівнем фізичного перфекціонізму (ФПер-) відрізняються багатством, гнучкістю і різноманітними можливостями психіки, невимушеністю в міжособистісних відносинах, упевненістю у своїх силах, успішністю у виконанні різних видів діяльності, що вимагають активності, ентузіазму й рішучості (F3-).

Їм притаманні спокій, невимушеність, емоційна виваженість, об'єктивність в оцінці себе та інших людей, сталість у планах і вподобаннях. Такі особи активні, ініціативні, честолюбні, схильні до суперництва та змагання. Їх вирізняє серйозне й реалістичне розуміння дійсності, пристосованість до групових норм. Такі особи вирізняються бадьорістю, відсутністю тривоги, невротичної скутості, свободою від переоцінки себе, особистих проблем та надмірного занепокоєння з приводу можливого неприйняття їх іншими людьми (F1-). Респондентам цієї групи властиві відсутність внутрішньої напруженості, свобода від конфліктів, готовність слідувати нормам і вимогам (F2-). Даних осіб характеризує поважливе ставлення до оточення, неконфліктність, схильність до компромісного вирішення гострих ситуацій, налагодження контактів (F7-).

Висновки. Виходячи з отриманих результатів, можна зробити такі висновки:

1. Ґрунтовний аналіз наукової літератури дозволив визначити особливості фізичного перфекціонізму, який є важливим психологічним явищем, що виявляє самостійність як однієї з найпоширеніших форм загального перфекціонізму.

2. За якісно-кількісним поєднанням показників виокремлено групи осіб із різним рівнем фізичного перфекціонізму. На основі проведеного порівняльного аналізу результатів тестування груп обстежених осіб із високим та низьким рівнями фізичного перфекціонізму при перевірці за t-критерієм Стюдента було підтверджено статистичну достовірність відмінностей за вказаними показниками та охарактеризовано їх психологічні особливості.

У цьому зв'язку важливим і перспективним, на наш погляд, є виокремлення детермінант фізичного перфекціонізму.

Література:

1. Кононенко О.І. Феномен фізичного перфекціонізму в сучасній психології. *Наука і освіта*. 2014. № 11. С. 91–95.
2. Щербак Т.І. Взаємозв'язок образу фізичного «Я» та фізичного перфекціонізму. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Вип. 2. Т. 2. С. 132–136.
3. Pope H.G., Pope K.A., Phillips R. Olivardia. The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession. New York : Free Press, 2000. 286 p.
4. Sherry S.B., Hewitt P.L., Lee-Baggley D.L., Flett G.L., Besser A. Perfectionism and Thoughts About Having Cosmetic Surgery Performed. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2004. № 9 (4). P. 244–257.
5. Thornton Bill, Ryckman Richard M., Gold Joel A. Competitive Orientations and Men's Acceptance of Cosmetic Surgery. *Psychology*. 2013. Vol. 4. № 12. P. 950–955.

References:

1. Kononenko, O.I. (2014). Fenomen fizychnoho perfektsionizmu v suchasniy psykholohii [The phenomenon of physical perfectionism in modern psychology]. *Nauka i osvita – Science and education*, 11, 91–95 [in Ukrainian].
2. Shcherbak, T.I. (2017). Vzaiemozviazok obrazu fizychnoho "Ja" ta fizychnoho perfektsionizmu [The relationship between physical self-image and physical perfectionism]. *Naukovyi visnykh Khersonskoho derzhanoho universytetu – Scientific Bulletin of Kherson State University*, 2 (2), 32–136 [in Ukrainian].
3. Pope, H.G., Pope, K.A., Phillips, R. Olivardia (2000). The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession. New York: Free Press. 286 p.
4. Sherry, S.B., Hewitt, P.L., Lee-Baggley, D.L., Flett, G.L., & Besser, A. (2004). Perfectionism and Thoughts About Having Cosmetic Surgery Performed. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 9 (4), 244–257.
5. Thornton, Bill, Ryckman, Richard M., Gold, Joel A. (2013). Competitive Orientations and Men's Acceptance of Cosmetic Surgery. *Psychology*, 4 (12), 950–955.

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ

Бабчук Олена Григоріївна

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0001-5712-909X

Коренблат Олена Олександрівна

аспірантка кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
ORCID ID: 0009-0004-5433-6674

У даній статті розглядаються особливості комунікативної толерантності в осіб, які різняться за локусом контролю. Ґрунтовний аналіз наукових робіт із проблеми, що вивчається, дозволив розглядати комунікативну толерантність як одну з найважливіших і дуже інформативних рис людини, яка є «збірною», оскільки в ній відбиваються фактори долі й виховання, досвід спілкування, культура, цінності, потреби, інтереси, настанови, характер, темперамент, звички, особливості мислення і, звичайно, емоційний стереотип поведінки. Дослідники зазначають, що толерантність особистості має відмінності в такій області, як локус контролю. Під локусом контролю розуміється якість, що характеризує схильність людини приписувати відповідальність за події, що відбуваються в її житті, та результати власної діяльності зовнішнім силам (екстернальний, або зовнішній локус контролю) або власним здібностям та зусиллям (інтернальний, чи внутрішній локус контролю). Вибірку дослідження склали 54 особи. Психодіагностичний комплекс склали такі методики: «Діагностика комунікативної толерантності» та «Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю» (РСК). Проведений кореляційний аналіз, який дозволяє з'ясувати характер взаємозв'язків між показниками, визначити ступінь близькості феноменів, що вивчаються, дозволив отримати дані, що показали взаємозв'язаність феноменів локусу контролю та комунікативної толерантності. За допомогою методу «асів» були виділені дві групи осіб, а саме: група осіб з інтернальним типом локусу контролю та група осіб з екстернальним типом локусу контролю. Якісний аналіз показав, що рівень комунікативної толерантності в групі досліджуваних з інтернальним типом локусу контролю виявився вищим за рівень комунікативної толерантності в групі досліджуваних з екстернальним типом локусу контролю.

Ключові слова: толерантність, комунікативна толерантність, локус контролю, типи локусу контролю, особистість.

Babchuk O. H., Korenblat O. O. FEATURES OF COMMUNICATIVE TOLERANCE OF PERSONS WITH DIFFERENT LOCUS OF CONTROL

This article examines the features of communicative tolerance in individuals who differ in locus of control. A thorough analysis of scientific works on the problem under study made it possible to consider communicative tolerance as one of the most important and very informative features of a person who is "collective", as it reflects the factors of fate and upbringing, experience of communication, culture, values, needs, interests, instructions, character, temperament, habits, peculiarities of thinking and, of course, an emotional stereotype of behavior. The researchers note that the tolerance of the individual has differences in such an area as the locus of control. Locus of control is a quality that characterizes a person's tendency to attribute responsibility for events that occur in his life and the results of his own activities to external forces (external or external locus of control) or to his own abilities and efforts (internal or internal locus of control). The research sample consisted of 54 people. The psychodiagnostic complex consists of the following methods: "Diagnostics of communicative tolerance" and "Methodology of research on the level of subjective control" (RSK). The conducted correlation analysis, which allows to find out the nature of relationships between indicators, to determine the degree of proximity of the studied phenomena, made it possible to obtain data that showed the interconnectedness of the phenomena of locus of control and communicative tolerance. Using the "aces" method, two groups of people were distinguished, namely: a group of people with an internal type of locus of control and a group of people with an external type of locus of control. Qualitative analysis showed that the level of communicative tolerance in the group of subjects with an internal type of locus of control was higher than the level of communicative tolerance in the group of subjects with an external type of locus of control.

Key words: tolerance, communicative tolerance, locus of control, types of locus of control, personality.

Вступ. Актуальність теми дослідження визначається тим, що при глобалізації, пов'язаної з ускладненням взаємодій між людьми, толерантність стає не просто етичною вимогою, а соціально-психологічною необхідністю, що забезпечує виживання людства. Якість будь-якого суспільства залежить від здатності людей співіснувати один з одним, від того, чи сприймають вони одне одного, чи поважають і підтримують, чи навчаються один від одного, чи об'єднують свої зусилля в ім'я загального добра, для постійного поліпшення свого матеріального й духовного життя. В умовах соціальної розмаїтості дуже важливо встановити культуру миру, що неможливо без дієвого виховання, заснованого на принципах толерантності. Саме комунікативна толерантність має вирішальне значення для дотримання миру та злагоди у цивілізованому суспільстві.

Результати численних досліджень (О.Г. Асмолов, О.Г. Бабчук, С.К. Бондирева, Б.С. Гершунський, М.Т. Громкова, П.Ф. Комогоров, А.Н. Лутошкін, Л.І. Маленкова, А.В. Мудрик, О.В. Скрябіна та ін.) показали, що саме толерантність є головною умовою ефективної взаємодії між людьми. Комунікативна толерантність вивчається в контексті проблеми професійної взаємодії та взаємостосунків у малих групах (В.В. Бойко, Ю.Я. Карпюк, О.Ю. Клепцова, Л.В. Ключек, Я.Л. Коломінський, К.М. Маковецька та ін.).

У сучасних дослідженнях комунікативна толерантність розглядається як:

- стійка характеристика особистості, завдяки якій здійснюється особливий тип взаємодії індивіда з іншими людьми, заснований на наявності у свідомості суб'єкта успішного, особистісно значущого зразка терпимості (безконфліктної) комунікативної поведінки [1];

- один із показників, що впливає на розвиток комунікативних умінь студентів психологічного факультету. Виділення даного фактора обумовлено, по-перше, специфікою комунікативної толерантності як особливого особистісного стану, по-друге, психологічними особливостями студентів [2];

- важлива характеристика індивіда, бо ґрунтується на таких індивідуальних особливостях партнерів, як ціннісні орієнтації, звички, потреби, етичні норми, емоційний фон. Її прояви в спілкуванні зумовлені тим, що індивід не відчуває негативних емоцій через наявність будь-яких відмінностей між собою та іншими людьми, можливо, і не помічає їх [5].

Аналіз наукової літератури засвідчив, що комунікативна толерантність, як інтегральна характеристика особистості, пов'язана з іншими властивостями особистості. Так, внутрішній локус контролю, уміння брати на себе відповідальність розглядаються як одна з особистісних детермінант толерантності поряд зі здатністю до емпатії, стійкістю до невизначеності, гнучкістю мислення, альтруїзмом, комунікативними якостями, відчуттям безпеки та захищеності, здатністю до довіри тощо.

Під локусом контролю розуміється якість, що характеризує схильність людини приписувати відповідальність за події, що відбуваються в її житті, та результати власної діяльності зовнішнім силам (екстернальний, або зовнішній локус контролю) або власним здібностям та зусиллям (інтернальний, чи внутрішній локус контролю) [6].

На думку багатьох авторів (Н.Р. Бітянова, О.І. Ореховський, А.О. Реан, К. Муздибаєв, О.А. Конопкін та ін.) локус контролю – це те, що в першу чергу відрізняє соціально зрілу особистість від соціально незрілої. Зокрема, встановлено, що інтернали більш упевнені в собі, більш спокійні й доброзичливі, толерантні, більш популярні. Екстерналі ж відрізняють підвищена тривожність, стурбованість, менша терпимість до інших людей і підвищена агресивність, конформність, менша популярність (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голинкіна, А.М. Еткінд та ін.).

Проблема толерантності у зв'язку з локусом контролю все більше привертає до себе увагу вчених. Багатьма дослідниками перевірялося припущення про те, що толерантність особистості має відмінності в такій області, як локус контролю. Так, у своєму дослідженні А.М. Горянська розглядає психологічні особливості розвитку суб'єктних характеристик толерантності майбутніх учителів. Авторка зазначає, що типовим для студентів усіх курсів є зв'язок суб'єктивних характеристик із локусом контролю, який фактично утворює розгалужену систему зв'язків з усіма іншими суб'єктивними характеристиками [3]. При вивченні фрустраційної толерантності особистості підлітка дослідницею В.В. Предко визначено, що високий рівень фрустраційної толерантності пов'язаний із високою самооцінкою, нервово-психічною стійкістю, низькою особистісною та ситуативною тривожністю, проявом оптимізму, а також з інтернальністю локусу контролю [4].

Однак питання про те, як саме специфіка локусу контролю реалізується в індивідуальних проявах комунікативної толерантності, залишається в розряді актуальних та недостатньо вивчених.

Матеріали та методи. У даному дослідженні брали участь 54 особи – студенти факультету дошкільної педагогіки та психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Психодіагностичний комплекс склали традиційні, стандартизовані психодіагностичні методики: «Діагностика комунікативної толерантності» (В. В. Бойко) та «Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера.

Результати. Метою кореляційного аналізу отриманих даних було з'ясування того, яким чином співвідносяться показники локусу контролю та комунікативної толерантності особистості.

Аналіз отриманих даних дозволяє з'ясувати характер взаємозв'язків між показниками, визначити ступінь близькості феноменів, що вивчаються. Отримані результати були оброблені методом рангової кореляції Спірмена. У результаті кореляційного аналізу було виявлено, що такі показники комунікативної толерантності, як «Використання себе як еталона при оцінці інших людей», «Прагнення перевищувати партнерів» та «Невміння пробачати іншим помилки», не мають значимих кореляційних зв'язків із показниками РСК. Значимі кореляційні зв'язки наведені в таблиці 1.

Аналіз даних, представлених у табл. 1, свідчить про те, що показник Із (загальна інтернальність) виявив ряд значимих від'ємних зв'язків із показниками комунікативної толерантності: КО (категоричність або консерватизм в оцінках інших людей), НПП (невміння приховувати почуття) та ЗКТ (загальний показник комунікативної толерантності) – на рівні 1 %; із показником НПП (невміння пристосовуватися до характеру, звичок та бажань інших) – на рівні 5 %.

Таблиця 1

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками комунікативної толерантності та рівня суб'єктивного контролю

Показники		Показники рівня суб'єктивного контролю						
		Із	Ід	Ін	Іс	Ів	Ім	Ізд
Показники комунікативної толерантності	НІ	–	–	–307*	–	–	–336**	–
	КО	–368**	–	–	–270*	–	–	–
	НПП	–410**	–238*	–	–	–	–238*	–
	ППС	–	–	–	–	–	269*	–
	НД	–	–	–	–	–	–	–229*
	НПІ	–240*	–	–269*	–	314*	–	–
	ЗКТ	–375**	–	–	–	–	–	–

Примітка: 1) умовні позначення показників комунікативної толерантності: НІ (неприйняття або нерозуміння іншої людини), ВСЕ (використання себе як еталона), КО (категоричність або консерватизм в оцінках інших людей), НПП (невміння приховувати почуття), ППС (прагнення підіграти партнера під себе), НД (нетерпимість до фізичного або психічного дискомфорту), НПІ (невміння пристосовуватися до характеру інших), ЗКТ (загальний показник комунікативної толерантності); 2) умовні позначення показників рівня суб'єктивного контролю: Із (загальна інтернальність), Ід (інтернальність в області досягнень), Ін (інтернальність в області невдач), Іс (інтернальність в області сімейних відносин), Ів (інтернальність у виробничих відносинах), Ім (інтернальність в області міжособистісних відносин), Ізд (інтернальність в області здоров'я і хвороб).

Показник Ід (інтернальність в області досягнень) виявив від'ємний зв'язок із показником комунікативної толерантності НПП (невміння приховувати почуття) на рівні 5 %.

Показник Ін (інтернальність в області невдач) виявив від'ємний зв'язок із показниками комунікативної толерантності: НІ (неприйняття або нерозуміння іншої людини) та НПП (невміння пристосовуватися до характеру інших) на рівні 5 %.

Показник Іс (інтернальність в області сімейних відносин) виявив від'ємний зв'язок із показником комунікативної толерантності КО (категоричність або консерватизм в оцінках інших людей) на рівні 5 %.

Показник Ів (інтернальність у виробничих відносинах) виявив додатний зв'язок із показником комунікативної толерантності НПІ (невміння пристосовуватися до характеру інших) на рівні 5 %.

Показник Ім (інтернальність в області міжособистісних відносин) виявив додатний зв'язок із показником комунікативної толерантності ППС (прагнення підіграти партнера під себе) на рівні 5 %. Також виявлені від'ємні зв'язки Ім із показниками комунікативної толерантності НІ (неприйняття або нерозуміння іншої людини) на рівні 1 % та з НПП (невміння приховувати почуття) на рівні 5 %.

Показник Ізд (інтернальність в області здоров'я і хвороб) на рівні 5 % виявив від'ємний зв'язок із показником комунікативної толерантності НД (нетерпимість до фізичного або психічного дискомфорту).

Оскільки в «Методиці діагностики комунікативної толерантності» В.В. Бойко високі бали означають інтолерантні характеристики та установки особистості у сфері спілкування, отриманий від'ємний зв'язок між показниками КТ та РСК свідчить про те, що високі показники інтернальності пов'язані з комунікативною толерантністю.

Інтернали виявляються більш толерантними в комунікації в різних областях життєдіяльності. Інтернальність в області досягнень та міжособистісних стосунках супроводжується схильністю до прояву інтересу, позитивного ставлення до іншої людини, здатністю бачити й розуміти іншого на шляху до власних досягнень. Приймаючи відповідальність за події сімейного життя, інтернал може дозволити близьким бути самими собою. Цьому сприятиме зовнішня демонстрація позитивного ставлення до інших людей, прояв поблажливості та стриманості.

Таким чином, отримані дані показали взаємопов'язаність феноменів локусу контролю та комунікативної толерантності. Кожний із них має свої специфічні характеристики й відповідно реалізує свої функції, проте,

виходячи з характеру отриманих кореляційних зв'язків, можна вважати, що таке функціонування відбувається в наближеному феноменологічному просторі, де ці властивості взаємно підсилюють одна одну.

Отримані за кореляційним аналізом дані вказують на співставленість показників толерантності та локусу контролю, що дає можливість розглянути специфіку толерантності в осіб з інтернальним та екстернальним локусом контролю. Таке завдання ми вирішуємо за допомогою використання методів якісного аналізу.

Згідно з метою даного дослідження постає необхідність розкриття особливостей комунікативної толерантності осіб, які характеризуються різним рівнем локусу контролю. За результатами «Методики дослідження рівня суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера досліджувані особи групувалися відповідно до типу локусу контролю, а саме за допомогою методу «асів» із загальної вибірки осіб ($n = 54$) були відібрані група осіб з інтернальним типом локусу контролю ($n = 4$) та група осіб з екстернальним типом локусу контролю ($n = 9$).

На рис. 1 представлено профілі показників комунікативної толерантності в осіб з інтернальним та екстернальним локусом контролю. Значення, відмічені на даному графіку, є середнім арифметичним значень конкретного показника комунікативної толерантності, одержаних представниками груп досліджуваних з інтернальним та екстернальним локусом контролю.

Вісь Х представляє собою показники комунікативної толерантності за методикою В.В. Бойко. На осі Y розташовані значення показників комунікативної толерантності, виражені в балах.

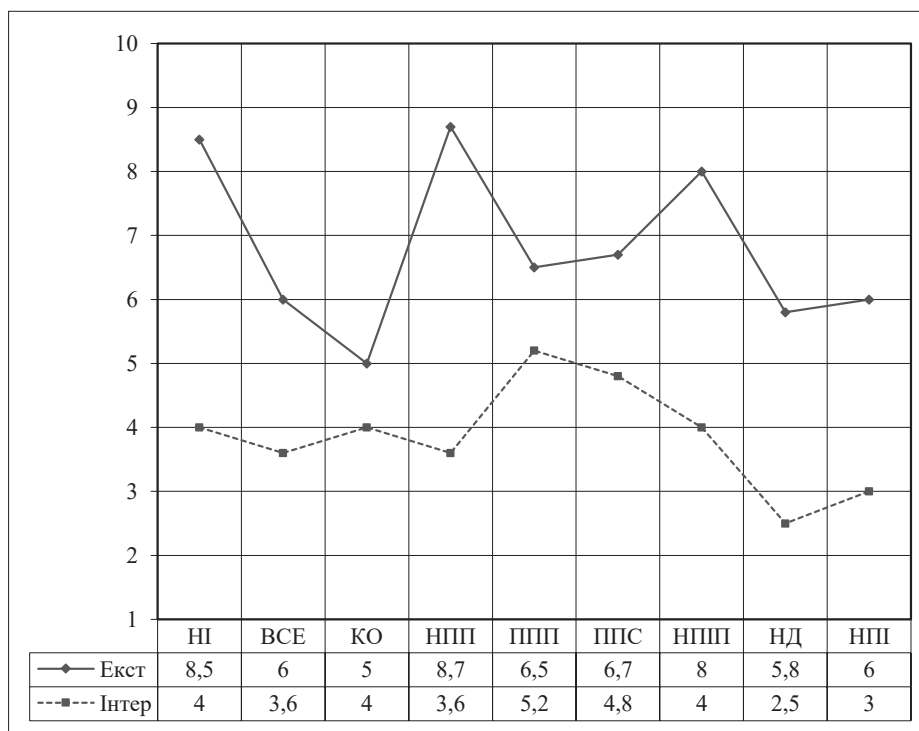


Рис. 1. Профілі показників комунікативної толерантності, груп досліджуваних з інтернальним та екстернальним локусами контролю

Примітка: НІ – неприйняття, незрозуміння іншої людини; ВСЕ – використання себе як еталона при оцінці інших людей; КО – категоричність, консерватизм в оцінках інших людей; НПП – неприховування ставлення до партнера спілкування; ППП – прагнення перевиховати партнерів; ППС – прагнення підіграти партнера під себе; НППІ – невинність пробачати іншим помилки; НД – нетерпимість до дискомфорту, створеного іншими; НПІ – невинність пристосовуватися до особистості інших

Стосовно розбіжностей у профілях на рис. 1 можна сказати, що візуально відмічається різниця за такими показниками: «Неприйняття або незрозуміння індивідуальності іншої людини» (НІ), «Невинність приховувати або згладжувати неприємні почуття при зіткненні з некомунікабельними якостями партнерів» (НПП), «Невинність пробачати іншим помилки, незручність, неприємності, що завдані вам ненавмисно» (НППІ), «Невинність пристосовуватися до характеру, звичок та бажань інших» (НПІ).

Профіль комунікативної толерантності осіб з інтернальним типом локусу контролю вирізняється такими слабо вираженими показниками: «Невинність приховувати або згладжувати неприємні почуття при зіткненні з некомунікабельними якостями партнерів» (НПП), «Нетерпимість до фізичного або психічного дискомфорту, що створюється іншими людьми» (НД), «Невинність пристосовуватися до характеру, звичок та бажань інших» (НПІ).

У профілі комунікативної толерантності осіб з екстернальним типом локусу контролю найвища міра нетерпимості спостерігалася за такими показниками: «Неприйняття або нерозуміння індивідуальності іншої людини» (НІ), «Невміння приховувати або згладжувати неприємні почуття при зіткненні з некомунікабельними якостями партнерів» (НПП), «Невміння пробачати іншим помилки, незручність, неприємності, що завдані вам ненавмисно» (НППП).

Отже, візуальний аналіз рисунка дозволяє відмітити, що профілі є досить однорідними, але не перетинаються та розташовані один над другим, що свідчить про різний рівень у виділених групах.

Висновки. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей комунікативної толерантності осіб із різним локусом контролю. Кількісний (кореляційний аналіз) дозволив встановити взаємозв'язки між показниками комунікативної толерантності та показниками суб'єктивного контролю. Якісний аналіз показав, що рівень комунікативної толерантності в групі досліджуваних з інтернальним типом локусу контролю виявився вищим за рівень комунікативної толерантності в групі досліджуваних з екстернальним типом локусу контролю.

Література:

1. Бабчук О.Г. Психологічні особливості майбутніх фахівців з різним рівнем комунікативної толерантності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. Вип. 3. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 5–10.
2. Генералова О.О. Комунікативна толерантність як показник розвитку комунікативних вмінь студентів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 1 до вип. 29. Т. 3. Київ : Гнозис, 2013. С. 154–156.
3. Горянська А.М. Психологічні особливості розвитку суб'єктивних характеристик толерантності майбутніх вчителів. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 58. С. 11–16.
4. Предко В.В. Психологічне значення життєстійкості у формуванні фрустраційної толерантності особистості підлітка. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 3. С. 15–19.
5. Тараненко А.В. Психологічний аналіз поняття комунікативної толерантності. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Полтава, 27–28 квітня 2021 р.). Полтава, 2021. С. 269–272.
6. Rotter J.B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1975. Vol. 43. P. 56–67.

References:

1. Babchuk, O.H. (2021). Psykholohichni osoblyvosti maibutnikh fakhivtsiv z riznym rivnem komunikatyvnoi tolerantnosti [Psychological features of future specialists with different levels of communicative tolerance]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu – Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University*, 3, 5–10 [in Ukrainian].
2. Heneralova, O.O. (2013). Komunikatyvna tolerantnist yak pokaznyk rozvytku komunikatyvnykh vmin studentiv [Communicative tolerance as an indicator of the development of students' communicative skills]. *Humanitarnyi visnyk DVNZ "Pereiaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhorii Skovoroda" – Humanitarian Bulletin of the Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University named after Hryhoriy Skovoroda*. Dodatok 1 do № 29, 3, 156–154 [in Ukrainian].
3. Horianska, A.M. (2015). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku subiektykh kharakterystyk tolerantnosti maibutnikh vchyteliv [Psychological features of the development of subjective characteristics of tolerance of future teachers]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu – Bulletin of the Kharkiv National University*, 58, 11–16 [in Ukrainian].
4. Predko, V.V. (2022). Psykholohichne znachennia zhyttiistiikosti u formuvanni frustratsiinoi tolerantnosti osobystosti pidlitka [The psychological significance of vitality in the formation of frustration tolerance of a teenager's personality]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu – Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University*, 3, 15–19 [in Ukrainian].
5. Taranenko, A.V. (2021). Psykholohichniy analiz poniattia komunikatyvnoi tolerantnosti [Psychological analysis of the concept of communicative tolerance]. *Synerhetychnyi pidkhid do proiektuvannia zhyttievoho prostoru osobystosti: zbirnyk naukovykh materialiv Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi onlain-konferentsii – A synergistic approach to designing the living space of an individual: collection of scientific materials of the International Scientific and Practical Online Conference*. Poltava, 269–272 [in Ukrainian].
6. Rotter, J.B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 56–67.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФЕНОМЕНА «ПРОФЕСІЙНОГО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» У СТУДЕНТІВ

Кернас Андрій В'ячеславович

доктор філософії в галузі психології,
кандидат психологічних наук,
магістр права, магістр педагогіки, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Одеського національного морського університету
ORCID ID: 0000-0003-1669-6375

Бондаревич Світлана Майславівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Одеського національного морського університету
ORCID ID: 0000-0002-7350-2947
Researcher ID: AAT-4933-2020

Котляр Людмила Іванівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Одеського національного морського університету
ORCID ID: 0000-0002-4785-0956

Малиш Вікторія Євгенівна

магістр психології,
старший викладач кафедри практичної психології
Одеського національного морського університету
ORCID ID: 0009-0002-6869-4822

У статті розкриваються теоретико-методологічні засади дослідження емоційного вигорання у студентів вищих навчальних закладів. Нині Україна переживає складну історичну епоху на шляху до становлення своєї державної цілісності. Необхідні темпи розвитку соціально-економічної структури суспільства, зумовлені військовим станом в Україні, а також нестабільність і швидка зміна суспільно-політичних тенденцій та віянь створюють сильний тиск на психологічні чинники в українському суспільстві. У свою чергу, студентська молодь, будучи невід'ємною частиною нашого суспільства, відчуває всі труднощі. Необхідність швидко підлаштовуватись під нові обставини, викликані суворими реаліями сьогодення, ускладнює процес професійного становлення сучасної молоді. У цей період через свої вікові особливості та характерне для даної вікової категорії сприйняття навколишньої дійсності студентська молодь перебуває в категорії підвищеного ризику та є більш вразливою до цілого ряду стресогенних факторів, що супроводжують навчання у вищому навчальному закладі та оволодіння професійними навичками.

Насамперед таким чинником є соціальна оцінка, яка супроводжує особистість протягом усього усвідомленого життєвого шляху. Складнощі, пов'язані з оволодінням поглибленими спеціалізованими знаннями й закріпленням професійних навичок, а також невизначеність у майбутній професії, пов'язаній із кон'юктурою ринкових відносин, що швидко змінюється, і затребуваністю тієї чи іншої професії на біржі праці, впливають на особистість, що провокує постійне збудження, формування синдрому емоційного вигорання.

Таким чином, ми вважаємо вище зазначений тематичний напрямок актуальним та затребуваним на даний час, що зумовило вибір теми цього наукового дослідження.

Особливу значимість у контексті наведеного вище становить загальна необхідність проведення науково-дослідної роботи, спрямованої на вивчення феноменологічної природи проявів синдрому емоційного вигорання у студентів вищих навчальних закладів, та розробка ефективного комплексного інструментарію, спрямованого на профілактичні та коригувальні засоби перешикодження виникненню зародкових, початкових симптомів синдрому емоційного вигорання та їх подальшому розвитку.

У цій науковій роботі описуються етапи проведеного нами дослідження. Здійснено теоретико-методологічний аналіз підходів до проблеми емоційного вигорання у студентів вищих навчальних закладів. Сформульовано вимоги до організації психологічного супроводу навчальної діяльності студентів з метою профілактики та корекції симптомо-комплексу синдрому емоційного вигорання у студентської молоді. Наводяться теоретичні обґрунтування розробленої нами програми комплексної поетапної дії, спрямованої на профілактику та корекцію синдрому емоційного вигорання у студентів вищих навчальних закладів. Наведено результати проведеного нами емпіричного дослідження.

Ключові слова: теоретико-методологічні основи, синдром емоційного вигорання, екзаменаційний стрес, студенти вищих навчальних закладів.

Kernas A. V., Bondarevich S. M., Kotlyar L. I., Malyshev V. Ye. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF STUDYING THE PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE PHENOMENON OF "PROFESSIONAL EMOTIONAL BURNOUT" IN STUDENTS

The article reveals the theoretician of the methodological foundations of the study of emotional burnout among students of higher educational institutions. Currently, Ukraine is going through a difficult historical period on the way to establishing its state integrity. The necessary pace of development of the socio-economic structure of society, caused by the state of war in Ukraine, as well as instability and rapid changes in socio-political trends and trends create strong pressure on psychological factors in Ukrainian society. In turn, student youth, being an integral part of our society, experience all difficulties and hardships. The need to quickly adapt to new circumstances caused by today's harsh realities complicates the process of professional development of today's youth. During this period, due to their age characteristics and the perception of the surrounding reality characteristic of this age group, student youth are in the category of increased risk and are more vulnerable to a number of stressful factors that accompany studying at a higher educational institution and mastering professional skills.

First of all, such a factor is social assessment, which accompanies a person throughout his or her conscious life path. Difficulties associated with mastering in-depth specialized knowledge and consolidating professional skills, as well as uncertainty in the future profession associated with the rapidly changing market conditions and the demand for one or another profession on the labor market affect the individual, which provokes the constant excitement of the formation of the syndrome of emotional burnout.

Thus, we consider the thematic direction indicated by us to be relevant and in demand at the moment, which led to the choice of the topic of this scientific research.

Of particular importance in the context of the above is the urgent need to conduct research aimed at studying the phenomenological nature of the manifestations of emotional burnout syndrome in students of higher education institutions and the development of an effective comprehensive toolkit aimed at prophylactic and corrective means of preventing the emergence of embryonic, initial symptoms of emotional burnout syndrome and their further development.

This scientific work describes the stages of our research. A theoretical and methodological analysis of approaches to the problem of emotional burnout among students of higher educational institutions was carried out. The requirements for the organization of psychological support of students' educational activities for the purpose of prevention and correction of the symptom complex of emotional burnout syndrome among student youth have been formulated. The theoretical justifications of the program of complex phased action developed by us, aimed at the prevention and correction of emotional burnout syndrome among students of higher educational institutions, are given. The results of our empirical research are given.

Key words: *theoretical and methodological foundations, emotional burnout syndrome, exam stress, students of higher educational institutions.*

Актуальність проблеми дослідження. У наші дні проблема професійного вигорання фахівців стає дедалі значущою через швидку зміну соціально-економічної та політичної ситуації, збільшення професійних і психічних навантажень у професійній діяльності, постійне зростання конкурентності в суспільстві [1; 2].

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це реакція організму, що виникає в результаті тривалого впливу професійних стресів середньої інтенсивності. На Європейській конференції ВООЗ (2005 рік) зазначено, що стрес, пов'язаний із роботою, є важливою проблемою приблизно для однієї третини працюючих у країнах Європейського Союзу, і вартість вирішення проблем із психічним здоров'ям у зв'язку з цим становить у середньому 3–4 % валового національного доходу. СЕВ – це процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергій, що виявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистої відстороненості та зниження задоволення виконанням роботи. У літературі як синонім синдрому емоційного вигорання використовується термін «синдром психічного вигорання» [3].

Актуальність даного тематичного спрямування неодноразово наголошувалась і відображалась у наукових працях вітчизняних та зарубіжних фахівців.

Прямо чи побічно проблемою емоційного вигорання займалися такі видатні вчені – представники західної школи психології, як К. Маслач, Г. Сельє, Н. Ноур, Я. Стреляу, Ф. Сторлі, В. Шауфелі, С. Хобфолл, К. Черніс, З. Мейєр.

У свою чергу, до плеяди вітчизняних учених, що займаються дослідженням феномена емоційного вигорання, належать такі фахівці, як Л. Карамушка, М. Островський, Л. Леженіна, Л. Чепіга, С. Максименко, Т. Грубі, Н. Онищенко, М. Ващенко, Н. Булатевич, І. Ващенко, В. Павленко, М. Гончарук, Н. Гордієнко, Н. Самікіна, О. Гришук, О. П'янківська, О. Склень, А. Куфлієвський, Т. Тимофєєва, М. Самікіна, М. Островський, Т. Зайчикова, М. Гончарук, Г. Гнускіна, Г. Ложкін, М. Корольчук.

У свою чергу, розвиток студента як особистості має деякі особливі риси залежно від курсу навчання. Відмінності ці обумовлені як віковими кризами, так і зміною життєвих цілей і ситуацій у процесі дорослішання. Крім того, студентська тривожність прямо залежить від тимчасової близькості іспитів, успішності адаптації студента в середовищі вищого навчального закладу, соціальної ролі в студентському співтоваристві.

Серед зарубіжних авторів можна відзначити думку польського психолога Я. Стреляу, який вивчав студентську тривожність у сукупності з темпераментом. Він довів, що тривожні студенти потребують постійної перевірки своїх дій, широко використовують чернетки й конспекти, ретельно продумують, промовляють або докладно записують майбутню відповідь [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На підставі проведеного нами аналізу наукової та науково-методичної літератури ми можемо констатувати наступне.

Як відомо, загальний інтерес до вивчення феномена професійного вигорання виник у другій половині XX століття.

Історичною особливістю першого, так званого «донаукового» періоду, було те, що характерний для емоційного вигорання симптомокомплекс починають досить яскраво та правдоподібно описувати в художній літературі на прикладі поведінки вигаданих літературних персонажів, а також в автобіографічних матеріалах відомих людей. Прийнято вважати, що цей період тривав до початку 1974 року.

Другий період – період початку наукового осмислення дослідження феномена професійного емоційного вигорання – бере початок у 1974 р. У наукових працях американського психіатра, основоположника клінічного підходу Г.Дж. Фройденбергера з'явився термін «вигорання», який тлумачили з позицій теорії стресу. На ранніх етапах дослідження цей термін визначався як стан позамежної втоми, виснаження з відчуттям вкрай низької самооцінки своїх професійних та індивідуальних особистісних якостей. Також для даного стану, що описується, характерно відчуття повної пригніченості та нездатності до виконання комплексу поставлених завдань у тому чи іншому напрямі професійної діяльності.

Під час опису цього історичного періоду автори Г.А. Дьоміна, О.Б. Мельничук свідомо акцентують увагу на тому, що одним із найбільш важливих переломних історичних аспектів, що вплинули на зростання інтересу в науковому світі до проведення серйозних досліджень феномена професійного емоційного вигорання, став той факт, що в 1976 р. К. Масlach були розроблені перші валідні та надійні методики психодіагностики феномена професійного емоційного вигорання. Цього ж року було започатковано соціально-психологічний підхід, відповідно до якого вигорання тлумачиться як порушення психіки в межах норми, як стан із симптомами емоційного, розумового та фізичного виснаження. Тобто burnout – результат проблем суб'єкта, що виникли у взаєминах у процесі професійної діяльності, стрижнем яких є криза ставлення до неї, а не психопатологічний синдром. Таке тлумачення професійного вигорання вивело його дослідників за межі професій «суб'єкт-суб'єктного» типу, адже взаємини колег та керівників із підлеглими функціонують практично в усіх видах професійної діяльності. У 1982 р. завдяки Р. Швабу список професій, де працівники схильні до професійного вигорання, розширюється. Відтепер до групи фахового ризику належать учителі, політики, менеджери, поліцейські, юристи.

Третій період – аналітико-експериментальний (середина 1980-х рр. – 1992 р.) – характеризується вивченням професійного вигорання як комплексу взаємопов'язаних симптомів та характеристик, розробкою відповідного психодіагностичного інструментарію; визначились нові підходи до його феноменології: результативний, процесуальний, синтетичний.

Четвертий період – сучасний – від початку 1992 р. до сьогодення [4, с. 29].

Нині в академічній науці існує декілька основних підходів до визначення і класифікації синдрому професійного емоційного вигорання:

- професійне емоційне вигорання як результат дії професійного стресу;
- професійне емоційне вигорання як професійна криза;
- професійне емоційне вигорання як механізм психологічного захисту;
- професійне емоційне вигорання як вид професійної деформації особистості;
- професійне емоційне вигорання як клінічне порушення.

На наш погляд, кожне з цих розрізнених визначень тією чи іншою мірою дає досить точне уявлення про синдром професійного емоційного вигорання. Однак кожне з них досить вузько й обмежено характеризує суть феномена, що цікавить нас. У зв'язку з цим ми вважаємо доречним вдатися до крилатого виразу «Ціле краще, ніж частина». Таким чином, ми вважаємо кожне з цих визначень, що є по своїй суті правильним, але обмеженим, окремим пазлом мозаїки, яку необхідно скласти в об'єднану й цілісну картину, що дає більш повне та всеосяжне уявлення про сутність даного явища.

Виклад основного матеріалу. В умовах сьогодення професійне емоційне вигорання як дисфункційно-особистісне явище переживають, головним чином, особи, які працюють у системі «людина-людина». На його актуальності наголошували ще на Європейській конференції ВООЗ (2005 р.), Всесвітньому економічному форумі в Давосі (2011 р.) і Євразійському конгресі з психотерапії (2013 р.). Учені з різних галузей досліджують причини, особливості вияву, наслідки емоційного вигорання, подолання та профілактику цього синдрому. Навіть збільшується кількість медичних закладів для надання відповідної допомоги [6; 8–12].

У свою чергу, розвиток студента як особистості має деякі особливі риси залежно від курсу навчання. Відмінності ці обумовлені як віковими кризами, так і зміною життєвих цілей і ситуацій у процесі

дорослішання. Крім того, студентська тривожність прямо залежить від тимчасової близькості іспитів, успішності адаптації студента в середовищі вищого навчального закладу, соціальної ролі в студентському співтоваристві.

Серед зарубіжних авторів можна відзначити думку польського психолога Я. Стреляу, який вивчав студентську тривожність у сукупності з темпераментом. Він довів, що тривожні студенти потребують постійної перевірки своїх дій, широко використовують чернетки й конспекти, ретельно продумують, промовляють або докладно записують майбутню відповідь [7].

М.С. Корольчук, розглядаючи емоційне вигорання студентів закладів вищої освіти як окремий випадок емоційного вигорання працівників, застосовує термін «академічне (навчальне) вигорання», яке в роботі визначається як «психологічний стан, що характеризується тривалими негативними емоціями та низькою мотивацією, пов'язаний із навчанням, дослідницькими інтересами і/або зайнятістю студента» [8, с. 228].

У свою чергу, саме екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, які викликають психічну напругу в студента вищої школи, тому дуже часто іспит стає психотравмуючим фактором, який враховується навіть у клінічній психіатрії при визначенні характеру психогігієни та класифікації неврозу. Численні емпіричні дослідження, які були проведені в даному напрямку, прямо свідчать про те, що екзаменаційний стрес надає вкрай негативний вплив на нервову, серцево-судинну та імунну системи студентської молоді.

Також ми вважаємо за доцільне звернути увагу на те, що екзаменаційний стрес, особливо в поєднанні із зайвим вживанням кофеїну, може призводити надалі до стійкого підвищення артеріального тиску в студентів.

Тривала й дуже значна емоційна напруга може призводити до активації симпатичного або парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, а також до розвитку перехідних процесів, що супроводжуються порушенням вегетативного гомеостазу та підвищеною лабільністю реакцій серцево-судинної системи на емоційний стрес.

Метою дослідження стало вивчення психологічних особливостей процесу управління профілактикою та корекцією професійного емоційного вигорання студентів вищих навчальних закладів.

Дослідження проводили протягом 2 календарних місяців на базі Навчально-наукового морського гуманітарного інституту Одеського національного морського університету.

У дослідженні взяли участь 40 студентів очної форми навчання віком від 17 до 23 років, із яких 20 студентів були включені нами до контрольної групи та 20 студентів – до експериментальної групи.

Нами були визначені етапи експериментального дослідження:

- 1) констатуючий етап – вивчення особливостей професійного емоційного вигорання студентів;
- 2) формуючий етап – складання і реалізація програми профілактики й подолання синдрому емоційного вигорання в студентів;
- 3) контрольний етап – визначення ефективності програми управління процесом профілактики емоційного вигорання студентів.

Констатуючий етап – вивчення особливостей прояву емоційного вигорання студентів.

На даному етапі роботи нами було проведено комплекс психодіагностичних процедур, спрямований на дослідження професійного емоційного вигорання в студентів та професійної деформації, що включає різні підструктури особистості.

Досягненню даної мети відповідають наступні завдання:

1. Підбір методики, формування вибірки.
2. Проведення емпіричного дослідження за допомогою таких методів: спостереження, бесіда, анкетування, тестування, у ході якого нами були використані наступні психодіагностичні методики:
 - 1) методика діагностики професійного вигорання (MBI) Маслач;
 - 2) мінімульт ММРІ.

Вважаємо за доцільне дати коротку характеристику обраного нами психодіагностичного інструментарію:

1. Методика діагностики емоційного вигорання (MBI) Маслач

Методика «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина – людина» зорієнтована перш за все на дослідження тих категорій фахівців, які працюють у системі «людина – людина», насамперед менеджерів та педагогічних працівників. Тому саме цю методику, на думку авторів, доцільно використовувати організаційним психологам, аналізуючи синдром вигорання у менеджерів, працівників освітніх закладів та інших організацій.

Варто нагадати, що методика базується на теорії синдрому вигорання, розробленій К. Маслач і С. Джексоном, і дає можливість визначити такі основні складові синдрому вигорання:

- емоційне виснаження;
- деперсоналізація;
- редукція особистих досягнень [7].

2. Мінімум

Мінімум розроблений і адаптований шведським психологом Кінканном. Цю методику краще використовувати для скринінгу на предмет виявлення хворих, які потребують медичної допомоги, і для використання в психосоматичних лікарнях.

Методика дозволяє оцінити рівень нервово-емоційної стійкості, ступінь інтеграції особистісних властивостей, рівень адаптації особистості до соціального оточення [8].

Програма профілактики й подолання синдрому емоційного вигорання в студентів

На другому етапі дослідження нами була розроблена й реалізована програма управління процесом профілактики емоційного вигорання студентів.

Мета програми: управління процесом профілактики емоційного вигорання студентів.

Завдання програми:

1) сформувати в студентів систему знань про емоційне вигорання і можливості зниження ступеня його виразності;

2) відпрацювати на практиці ключові техніки зниження емоційного вигорання;

3) навчити прийомам адекватного реагування на фактори, що сприяють розвитку емоційного вигорання.

Принципи реалізації програми:

1) зв'язку теорії з практикою (засобом вилучення знань є власна діяльність учасників, предметом обговорення є наочні факти – приклади з реального життя);

2) активності (максимальний рівень включеності кожного учасника);

3) принцип активної дослідницької позиції (кожна справа й завдання – привід для аналізу дій і переживань кожного учасника);

4) системності (взаємопов'язаність розвитку різних сторін особистості);

5) інтеграції (взаємодія кількох видів діяльності).

Засоби реалізації програми: бінарні лекції (виклад матеріалу з проблеми емоційного вигорання) і соціально-психологічний тренінг (групове навчання навичкам зниження вираженості емоційного вигорання).

Форма й умови реалізації програми: групова. Загальна кількість учасників програми (бінарних лекцій як просвітницьких заходів) – 20 осіб (експериментальна група). Оптимальна кількість учасників тренінгових занять – дві групи по 10 осіб.

Терміни реалізації програми: програма розрахована на чотири тижні. Заняття з кожною групою будуть проводитися один раз на тиждень, тривалість занять – дві академічні години на тиждень (усього – 8 годин). Тематичний план програми представлений у таблиці 1.

Таблиця 1

Тематичний план програми профілактики та корекції професійного емоційного вигорання студентів

Захід	Мета
Бінарна лекція «Професійне емоційне вигорання як феномен, причини виникнення, способи профілактики та корекції»	Сформувати в студентів систему знань про професійне емоційне вигорання і його роль у зниженні ефективності професійної діяльності
Соціально-психологічний тренінг «Самодіагностика професійного емоційного вигорання»	Виявити ставлення до навчання, визначити ступінь вираженості професійного емоційного вигорання
Соціально-психологічний тренінг «Мозковий штурм: емоційне вигорання – що робити?»	Сформулювати особистісні мотиватори, намітити перелік заходів, що знижують ступінь емоційного вигорання
Бінарна лекція «Специфіка та причини академічного вигорання студентів»	Сформувати в студентів систему знань про академічне вигорання як специфічний випадок професійного емоційного вигорання
Прийоми із зняття стресу для профілактики емоційного вигорання	Ознайомити студентів із прийомами, які сприяють зняттю стресу та профілактиці емоційного вигорання

1. Соціально-психологічний тренінг «Самодіагностика емоційного вигорання» передбачав проведення дискусії зі студентами на предмет їх самооцінки рівня емоційного вигорання та обговорення результатів діагностики студентів за допомогою тестів. Обов'язково проводиться рефлексія: «Що нового ви дізналися?», «Які очікування виправдалися?».

2. Соціально-психологічний тренінг «Мозковий штурм: емоційне вигорання – що робити?» припускав обговорення зі студентами способів і методів профілактики емоційного вигорання з дотриманням правил мозкового штурму (заборона критики, активна участь кожного студента у висунутті ідей). Після мозкового штурму учасники заходу обговорили висунуті ідеї, а також способи та прийоми

профілактики емоційного вигорання студентів; проведена рефлексія: «Який метод сподобався найбільше?», «Подумки, а краще на папері складіть перелік способів, які будете використовувати».

Практичні рекомендації щодо профілактики синдрому емоційного вигорання в студентів

Необхідна основа для подальшої роботи із засобами методів вербальної гетерорегуляції, вживаними під час бесіди зі студентами:

- переконання – основна мета полягала в переконанні студентів у необхідності участі в експерименті й добросовісного виконання методичних вказівок;

- раціональне навіювання, у ході якого студентам розкривалися реальні перспективи зростання, наводилися конкретні приклади досягнення успіху відомих людей із засобів застосування методик психологічного супроводу навчальної діяльності. Особливо робився акцент на можливості опанування методик, що дозволяють досягати релаксації та дрімотного стану як фундаментальної першооснови, необхідної для подальшої роботи.

Музикотерапія представляє собою метод, який використовує музику як засіб корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовних розладів, при комунікативних труднощах. Правильний вибір музичних програм є основним фактором музикотерапії. Музика має здатність виражати весь спектр людських почуттів і настроїв; вона є віддзеркаленням стану тіла та душі. Тілесна та духовна здатність до резонансу дозволяє нам сприймати відчуття та стани людини, яка імпровізує, включно з її несвідомими та підсвідомими меседжами. Активне вираження шляхом музичної імпровізації дає можливість учасникам вступити в контакт і відкриває простір для переживання та свідомого конструювання стосунків [8; 9; 12].

Протягом двох місяців нами систематично проводилися групові сеанси аутотренінгу та нервово-м'язового розслаблення. Також для самостійної роботи в домашніх умовах студентам були видані методичні вказівки у вигляді аудіозаписів дисків у стандарті MP3 і надрукованих інформаційних листів, що додаються нижче.

Інформаційний лист 1

Аутогенне розслаблення (АР)

1. Загальне заспокоєння: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я відпочиваю... Відпочиває все моє тіло. Моє тіло приємно розслаблене... Відпочиває кожна клітинка мого організму... Відпочиває кожен нерв... Відпочиває кожен м'яз... Усі мої м'язи приємно розслаблені... Сторонні звуки перестали мене відволікати... Перестали тривожити й турбувати... Я зовсім перестав хвилюватися... Усі мої проблеми пішли геть... Мені добре... Я відпочиваю... Я абсолютно спокійний... Я уважно слухаю своє тіло... Я відчуваю те, що говорю сам собі».

2. Дихання: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я дихаю легко й вільно... Дихаю без жодної напруги... Моє дихання рівномірне... Мої вдихи і видихи неглибокі... Моє дихання рівне та спокійне... (Потім потрібно мовчки простежити за своїм диханням протягом приблизно однієї-двох хвилин, ніби прислухаючись до нього зсередини свого організму).

3. Розслаблення м'язів особи (особлива важливість їх розслаблення пов'язана з тим, що саме ця група м'язів найбільш схильна до напруги в результаті емоційних переживань): «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я відпочиваю... М'язи в'ялі та спокійні... Розслаблені м'язи мого лоба... моїх брів... моїх очей... моїх повік... мого носа... щік... губ... рота... (При цьому свій внутрішній погляд необхідно переводити з одного м'яза на інший. Якщо вправа виконується правильно, нижня щелепа незабаром повинна злегка відвиснути, а язик розташуватися біля краю нижнього ряду зубів).

4. Важкість рук: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права рука немов наливається важкістю... Ця важкість іде від кінчиків пальців усе вище й вище... (Уявним поглядом потрібно прослідкувати хвилю важкості від кінчиків пальців до плеча). Уся моя права рука стала важкою. Права рука дуже важка... Мені приємна ця важкість». (Потім така ж формула вимовляється для лівої руки). На закінчення: «Обидві мої руки важкі».

5. Важкість ніг: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права нога важчає... Відчуваю хвилю важкості, що йде по правій нозі від кінчиків пальців усе вище й вище... (Потім потрібно прослідкувати хвилю важкості від пальців до стегна). Уся моя права нога стала важкою... Вона немов налилася свинцем... Моя права нога дуже важка... Мені приємна ця важкість». (Потім така ж формула вимовляється для лівої ноги). На закінчення: «Обидві мої ноги важкі».

6. Тепло в руках: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права рука (у шульт – ліва) приємно теплішає... Тепло струмує через плече в мою праву руку... Воно йде до ліктя... Потім у кисть... У кінчики пальців... (Зверніть увагу на те, що відчуття важкості повинне йти від кінчиків пальців до центру, а відчуття тепла – у протилежному напрямі). Тепло хвилиною за хвилиною прокачується через мою праву руку від плеча до кінчиків пальців... Кінчики пальців приємно коле... Уся моя права рука дуже тепла... Мені приємно це відчуття». (Потім така ж формула повторюється для лівої руки). На закінчення: «Обидві мої руки дуже теплі».

7. Тепло в ногах: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права нога теплішає... Тепло струмує з мого стегна вниз по нозі... Відчуваю хвилю тепла, що йде від стегна вниз по нозі... Відчуваю хвилю тепла, що йде від стегна до коліна... потім у гомілку... у пальці... Кінчики пальців моєї правої ноги приємно коле... Уся моя нога тепла... Мені приємно це тепло». (Аналогічні формули повторюємо для лівої ноги; у шульг самонавіювання починається з лівої ноги). На закінчення: «Обидві мої ноги дуже теплі».

8. Тепло в ділянці живота: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Відчуваю тепло в районі пупка... Мій живіт м'який і теплий... Немов грілка лежить на моєму животі... Тепло від неї йде вглиб... Виразно відчуваю це тепло... Воно зігріває все всередині живота... Мій живіт прогрівається глибинним теплом... Мені дуже приємно це тепло».

9. Серце: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моє серце б'ється спокійно та рівно... Моє серце працює ритмічно... Моє серце здорове... Мені приємно відчувати його скорочення... (Потім потрібно приблизно півхвилини-хвилину простежити за роботою свого серця).

10. Прохолода в області лоба: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Шкіра мого лоба стала чутливою. Вона відчуває ледве вловимий рух повітря в кімнаті... Немов легкий вітерець овіває мій лоб... Мій лоб приємно прохолодний... Я відчуваю приємну прохолоду в області лоба... Мені приємна ця прохолода... (Можна використовувати такий прийом для відчуття прохолоди: на першому занятті змочите шкіру лоба водою... Випаровуючись, вода викличе відчуття прохолоди... Намагайтеся його запам'ятати).

Формула виходу: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я добре відпочив... Усе моє тіло розслабилось... Приємне відчуття в усьому тілі... У мене гарний настрій... Моє дихання ритмічне та спокійне... З кожним вдихом у мене вливається бадьорість... Я посміхаюся... Свіжість і бадьорість наповнюють мене... Я зібраний і уважний... Я заряджений енергією... Витягаю свої руки вперед... Сплітаю пальці рук між собою... Підіймаю їх угору над собою і одночасно роблю глибокий вдих... Сеанс закінчений! Розплющити очі! Видих! Руки опустити! Встати!».

Інформаційний лист 2

Нервово-м'язове розслаблення (НМР)

1. Знайдіть тихе місце з м'яким освітленням. Зачиніть двері на ключ, вимкніть телефон, радіоприймач, телевізор. Вас ніхто й ніщо не повинно відволікати. Зручно сядьте на стілець (у крісло, на диван). Ноги поставте так, щоб ступні повністю торкалися підлоги, а коліна не стискалися. Послабте ремінь на штанах, щоб тіло не було пережате. Заплющте очі.

2. Зосередьте увагу на своєму диханні. Приблизно одну хвилину дихайте рідко й глибоко (животом, а не грудьми), вимовляючи про себе на кожному видиху такі слова: «Я розслаблююся, я заспокоююся».

3. Потім, продовжуючи дихати спокійно, без жодної напруги (само дихання може стати при цьому менш глибоким), зосередьте увагу на своєму обличчі. Подумки уявіть собі його напругу у вигляді якогось образу. Наприклад, у вигляді стислого кулака або зав'язаного мотузяного вузла. Потім уявіть, що кулак розтискається (мотузок розв'язується) і повисає подібно до натягнутої та відпущеної гумки. Відчуйте, як розслабляється ваше обличчя від лоба до верхньої губи.

4. Знову напружте своє обличчя та очі, зморщившись або здавивши їх якомога сильніше, а потім розслабте й намагайтеся відчутти, як хвиля розслаблення пішла далі вниз.

5. Виконайте те саме з усіма іншими частинами тіла. Повільно просувайтеся від лоба та очей вниз – до нижньої щелепи, шиї, плечей, грудей. Опрацюйте свою спину, верхні і нижні частини рук, пальці рук, живіт, стегна, гомілки, щиколотки, ступні, пальці ніг доти, доки все тіло не виявиться розслабленим.

Для кожної частини спочатку напружуйте відповідні м'язи, потім розслабляйте їх, супроводжуючи ці дії уявним представленням напруги й розслаблення.

6. Розслабивши все тіло, залишайтеся в цьому приємному стані від двох до п'яти хвилин (час можна засікати за допомогою будильника, що має неголосний приємний звук).

7. Після закінчення часу вправи уявляйте собі, що м'язи ваших повік легшають, тіло наповнює енергія і ви готові повернутися до своїх справ. Розплющте очі, потягніться, встаньте.

Іноді перші кілька разів буває важко представляти уявним поглядом свою особу, різні частини тіла або довго утримувати ці образи. У цьому немає нічого страшного. Не лайте себе, інакше ви викличете ще більшу напругу. Краще повторіть свою спробу ще раз, і ще. Розслаблення корисне само по собі. Але нам воно потрібне лише як засіб підготування юних спортсменів до складніших психолого-педагогічних прийомів корекції передстартових емоційних станів.

Як показує практика, при добросовісному виконанні методичних вказівок двох місяців цілком достатньо для освоєння методів аутотренінгу та нервово-м'язового розслаблення.

Розглянуті методи психологічної корекції стресових станів особистості ефективно впливають на людину, якщо дотримуються певні правила щодо їх застосування. Такими основними принципами організації та проведення психологічної корекції з оволодіння навичками саморегуляції емоційних станів є:

1. Комплексність у застосуванні методів саморегуляції (рухові, дихальні, сугестивні, мімічні, жестові та ін.).

2. Індивідуалізація в підборі прийомів саморегуляції та умов їх застосування з урахуванням особливостей і функціонального стану нервової системи в той чи інший момент у даної людини, з урахуванням її індивідуального досвіду, інтересів, схильностей та інших особливостей особистості.

3. Активність у застосуванні прийомів саморегуляції, що виражається у свідомій постановці задач, їх мотивації, оволодінні навичками застосування відповідних прийомів, свідомому самоконтролі.

4. Діалогізація взаємодії та зворотний зв'язок, завдяки чому людина може коригувати свою подальшу поведінку, замінюючи невдалі способи спілкування на нові, перевіряючи їх вплив на оточуючих.

5. Самодіагностика, тобто саморозкриття студентів, усвідомлення та формування ними завдань на шляху самовдосконалення.

Висновки. Дослідження виявило, що психологічний синдром професійного емоційного вигорання – складний динамічний симптомокомплекс, пов'язаний із професійними й особистісними проблемами студента, полягає в поступовому глибинному наростанні окремих симптомів і фаз унаслідок психонапруженої професійної діяльності й напруженої негативно забарвленої комунікативної діяльності.

Слід зазначити, що професійне емоційне вигорання дуже сильно впливає на людину, підриваючи її здоров'я та бажання працювати, і більш небезпечно на початку свого розвитку, тому що професіонал, який страждає від «вигорання», не усвідомлює його симптомів. Тому проблема емоційного вигорання є затребуваною і вимагає подальших досліджень і доробок.

У дослідженні виявлено динамічний характер формування синдрому професійного емоційного вигорання. Встановлено, що чим більше студенти включені в практичну діяльність, тим сильніше виражені в них симптоми емоційного вигорання. Також нами було визначено, що при включенні студентів у практичну діяльність як спосіб захисту особи від негативного впливу на неї професії в майбутніх фахівців виробляються механізми психологічного захисту особистості.

При дослідженні синдрому професійного емоційного вигорання стало можливим визначити, що до позитивних сторін включення студентів у практичну діяльність відносяться наступні: посилення пізнавальних потреб і використання більш ефективних механізмів психологічного захисту, таких як проєкція і раціоналізація. Так само під час експерименту в експериментальній групі була сформована орієнтація студентів у більшій мірі на внутрішні мотиви, самих себе.

З метою управління процесом профілактики емоційного вигорання була складена й реалізована програма профілактики емоційного вигорання, яка включала в себе просвітницьку роботу за допомогою проведення бінарних лекцій, супроводжуваних мультимедійними презентаціями. Крім того, у структуру програми ввійшов комплекс тренінгових занять з формування в студентів навичок зняття стресу та профілактики емоційного вигорання.

Результати контрольного етапу показали зниження досліджуваних нами показників професійного емоційного вигорання студентів експериментальної групи. У той же час досліджувані показники контрольної групи трохи погіршилися. Таким чином, на констатуючому етапі ми отримали підтвердження свого припущення про те, що подолання цієї проблеми може бути забезпечено впровадженням запропонованої нами програми профілактики та корекції синдрому емоційного вигорання.

Література:

1. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
2. Карамушка Л.М. Професійне вигорання у підприємців: рівень вираженості та зв'язок з особистісними характеристиками. Київ, 2021. С. 173–175.
3. Гулинська С. Синдром емоційного вигорання [Електронний ресурс]. URL: <https://psychology.lviv.ua/syndrom-emotsiinoho-vygoriannia/>
4. Дьоміна Г.А., Мельничук О.Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. Том 32 (71), № 4. С. 28–34.
5. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 160–170.
6. Бебеза Л. Психологічні особливості емоційного вигорання лікарів. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 37–48.
7. Корольчук М.С. Психодіагностика : навч. посібник. Київ : Ельга ; Ніка-Центр, 2024. 400 с.
8. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
9. Грінберг Дж. Управління стресом. 7-е вид. Київ, 2022. С. 352.
10. Зайчикова Т.В. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць*. 2020. Вип. 11 (56). С. 57–56.
11. Малишева К.О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2003. 16 с.
12. Підлипняк І.Ю., Дука Т.М. Професійне вигорання педагогів: профілактика та подолання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2019. Вип. 11. С. 175–178.

References:

1. Karamyshka, L.M., Gnuskina, G.V. (2018). *Psykhologiya profesiinogo vygorannya pidpryjemtsiv: monografiya* [Psychology of the professional burning down of businessmen]. Kyiv: Logos. 198 s. [in Ukrainian].
2. Karamyshka, L.M. (2021). *Profesiine vygorannya u pidpryjemtsiv: riven vyrazhenosti ta zvyazok z osobystisnymi kharakterystykamy* [Professional burning down for businessmen: level of expressed and copulas with personality descriptions]. Kyiv, 173–175 [in Ukrainian].
3. Gulynska, S. (2018). *Syndrom emotsijnogo vygorannya* [Syndrome of the emotional burning down]. URL: <https://psychology.lviv.ua/syndrom-emotsiinocho-vygoranniia/> [in Ukrainian].
4. Domina, G.A., Melnychuk, O.B. (2021). *Psykhologichni osoblyvosti profesiinogo vygorannya psykholoiv-psykhosomatologiv* [Psychological features of the professional burning down of psychologist-psychosomatologist]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskogo. Seriya: Psykhologiya*, 32 (71), 4, 28–34 [in Ukrainian].
5. Tsyupryk, A., Fedorovych S. (2019). *Profilaktyka emotsijnogo vygorannya* [Prophylaxis of the emotional burning down]. *Pedagogika i psykholohiya profesijnoi osvity*, 1, 160–170 [in Ukrainian].
6. Begeza, L. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti emotsijnogo vygorannya likariv* [Psychological features of the emotional burning down of doctors]. *Psykhologichni perspektyvy*, 36, 37–48 [in Ukrainian].
7. Korolchuk, M.S. (2024). *Psykhodiagnostyka: navch. posibnyk* [Psychodiagnostics: study guide]. Kyiv: Elga; Nika-Tsentr. 400 s. [in Ukrainian].
8. Korolchuk, M.S. (2006). *Sotsialno-psykhologichne zabezpechennya diyalnosti v zvyhajnykh ta ekstremalnykh umovakh* [The Socialpsychological providing of activity is in ordinary and extreme terms]. Kyiv: Nika-Tsentr. 580 s. [in Ukrainian].
9. Grinberg, Dzh. (2022). *Upravlinnya stresom* [Management of stress]. 7 vyd. Kyiv. 352 s. [in Ukrainian].
10. Zajchykova, T.V. (2020). *Chynnyky proyavu ta peredumovy formuvannya syndromu "profesijnogo vygorannya" u vchyteliv* [Teachers have factors of display and pre-condition of forming of syndrome of the "professional burning" down]. *Naukovyj chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 12. Psykhologichni nauky: zb. nauk. prats*, 11 (56), 57–56 [in Ukrainian].
11. Malysheva, K.O. (2003). *Syndrom emotsijnogo vygorannya psykhologa-konsul'tanta: psykhologichni chynnyky, profilaktyka ta korektsiya: avtoref. dys. kand. psykol. nauk* [Syndrome of the emotional burning down of psychologist-consultant: psychological factors, prophylaxis and correction]. Kyiv. 16 s. [in Ukrainian].
12. Pidlypnyak, I.Yu., Duka T.M. (2019). *Profesiine vygorannya pedagogiv: profilaktyka ta podolannya* [Professional burning down of teachers: prophylaxis and overcoming]. *Naukovyj chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 5. Pedagogichni nauky: realiji ta perspektyvy*, 11, 175–178 [in Ukrainian].

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ДО ВСТУПУ В ШКОЛУ

Кernas Андрій В'ячеславович*доктор філософії в галузі психології,
кандидат психологічних наук,
магістр права, магістр педагогіки, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Одеського національного морського університету
ORCID ID: 0000-0003-1669-6375***Жук Анна Миколаївна***магістр першого року навчання
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0009-0001-3841-3391***Корженко Вікторія Олегівна***магістр першого року навчання
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0009-0004-2108-4474*

Дана наукова робота присвячена розгляду актуальної нині проблеми готовності дітей до вступу в школу в контексті аналізованих індивідуальних особливостей дитини.

У статті проаналізовано теоретичні наукові джерела зарубіжних та вітчизняних дослідників щодо індивідуальних особливостей готовності дитини до школи, а також літературу з проблеми психологічної готовності до школи як передумови успішності майбутньої навчальної діяльності. Готовність дитини до навчання в школі є комплексним показником, що включає фізичну, психологічну та соціальну готовність.

Діти дошкільного віку є неповторною, унікальною індивідуальною системою, саме цей факт визначає динаміку розвитку кожної дитини. Психологічна та фізична готовність дитини до вступу до соціального інституту школи та успішного освоєння навчальної програми розглядається як багатокomпонентна структурна освіта. У дітей має сформуватися чітка, стійка мотивація до освоєння навчальної програми, активного розвитку та закріплення навичок соціальної комунікації з однолітками, дітьми старшого віку, дорослими, представниками педагогічного складу та співробітниками обслуговуючого персоналу школи.

Охарактеризовано вікові особливості розвитку дитини дошкільного віку, які є наслідком формування готовності до навчання в школі. У дошкільному віці відбувається інтенсивний фізичний розвиток дитини, яка росте, набирає вагу, розвиваються її м'язи й кістки. У неї підвищується рухова активність, дитина стає більш рухливою і спритною. Вона вчиться ходити, бігати, стрибати, їздити на велосипеді, кататися на ковзанах, лижах тощо.

Для визначення готовності дітей до школи підібрано методи психодіагностики. Крім того, проведено емпіричне дослідження готовності дітей до навчання в школі та розроблено рекомендації для батьків щодо процесу формування психологічної готовності дитини до навчання та шкільної діяльності.

Ключові слова: *індивідуальні особливості, готовність дитини до навчання в школі, рекомендації батькам, формування психологічної готовності.*

Kernas A. V., Zhuk A. M., Korzhenko V. O. INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN'S READINESS FOR ENTRY TO SCHOOL

This scientific work is devoted to consideration of the currently relevant problem of children's readiness to enter school, in the context of the analyzed individual characteristics of the child.

The article analyzes theoretical scientific sources of foreign and domestic researchers regarding the individual characteristics of a child's readiness for school, as well as the literature on the problem of psychological readiness for school as a prerequisite for the success of future educational activities. A child's readiness to study at school is a complex indicator that includes physical, psychological and social readiness.

The age-specific features of the preschool child's development are characterized, which are a consequence of the formation of readiness to study at school. Intensive physical development of the child takes place in the preschool age. The child grows, gains weight, his muscles and bones develop. Her motor activity increases, the child becomes more mobile and agile. She learns to walk, run, jump, ride a bike, skate, ski, etc. Psychodiagnostic methods are selected to determine children's readiness for school.

Preschool children represent a unique, unique individual system; it is this fact that determines the dynamics of the development of each child. The psychological and physical readiness of a child to enter the social institution of school and successfully master the educational program is considered as a multicomponent structural education. Children should develop a clear, stable motivation to master the curriculum, actively develop and

consolidate social communication skills with peers, older children, adults, representatives of the teaching staff and school staff.

In addition, an empirical study of children's readiness to study at school was conducted and recommendations were developed for parents regarding the process of forming a child's psychological readiness to study for school activities.

Key words: *individual characteristics, readiness of the child to study at school, recommendations for parents, formation of psychological readiness.*

У нашій країні інтерес до діагностики рівня готовності дитини до навчання в школі збільшився після прийняття Закону України «Про загальну середню освіту», який передбачає початок навчання з 6 років. Швидкого та успішного переходу на нову систему не відбулося. Однією з проблем стало те, що деякі діти не мали достатнього рівня готовності до навчання в зазначений віковий період [6, с. 21]. Сучасні дослідження свідчать, що лише 60-70 % дітей, приходячи в перший клас, готові до навчання. Тому важливим завданням під час переходу на нову систему є потреба в забезпеченні диференціації рівня готовності дітей шести років до навчання в школі.

Високий рівень інтелектуального розвитку дитини дозволяє закласти її основи успішності в процесі подальшого оволодіння необхідними шкільними знаннями, вміннями та навичками.

Оптимальний рівень інтелектуальної діяльності для цієї вікової категорії дозволить дитині успішно освоювати навчальну програму, формувати та закріплювати навички соціальної комунікації, набувати позитивного досвіду творчого самовираження в шкільному колективі.

Мета визначення готовності дитини до шкільного навчання полягає у виявленні рівня готовності корекційної роботи, яка допоможе дітям із низьким та середнім рівнем готовності сформувати готовність до систематичного навчання, що значно полегшить період адаптації в шкільному закладі.

Початок шкільного навчання характеризується зміною способу життя дитини. Це кардинально нова соціальна ситуація розвитку особистості, що формує психічний і особистісний розвиток дитини в молодшому шкільному віці. Період, коли учень починає навчання, розглядається як важлива віха в житті дитини. Якщо учень не отримував дошкільної освіти, то він уперше починає здобувати освіту в дорослих, крім своїх однолітків та сім'ї. Ця зміна в житті дитини може призвести до наслідків, коли вона зможе виконати або не виконати завдання та обов'язки. Позитивний чи негативний досвід учня, який почав шкільне навчання, відіграє провідну роль у досягненні продуктивного освітнього життя.

Готовність, яка також виражається різними термінами, такими як «шкільна зрілість» та «підготовленість», визначається як мовні навички та навички мислення, якими дитина повинна володіти до початку школи, а також навички, необхідні для адаптації та успіху. Ці навички показують, що дитина дозріла з точки зору емоційного, соціального, фізичного та когнітивного розвитку, якими слід володіти до початку школи [3; 5; 6]. Дитина, яка готова до школи, отримує достатній розвиток за підтримки сім'ї, оточення та школи та володіє необхідними знаннями, навичками та поведінкою. Таким чином, окрім особливостей розвитку, факторами, що впливають на готовність дитини до навчання, можуть стати умови сім'ї та середовища.

В Україні хронологічний вік дитини вважається основним критерієм для початку початкової школи. Після того, як у 2012-2013 навчальному році було вирішено, що початкова шкільна освіта триватиме чотири роки, віковий діапазон початку початкової школи було встановлено як 60-66 місяців [3; 4]. Дослідження доводять, що діти, які почали шкільне навчання відповідно до хронологічного віку, мають проблеми щодо готовності до школи. У цей віковий період провідна діяльність змінюється від ігрової на навчальну, суть якої відображається в пізнавальному інтересі й новій соціальній позиції. Перехід до навчання як до систематичного й цілеспрямованого роду діяльності, стрімке зниження рухової активності, поява нових обов'язків і вимог до дисципліни, помітне статичне напруження – усе це є великим тягарем для першокласника.

Фізична готовність до навчання – це належний стан здоров'я, витривалість, терплячість, стійкість до несприятливих впливів; антропометричні дані, що відповідають нормі (зріст, маса, обхват грудей), достатній рівень розвитку рухової сфери, готовність руки виконувати ті дрібні, різноманітні та точні рухи, які важливі для оволодіння письмом; достатній розвиток культурно-гігієнічних навичок тощо [2, с. 126].

Сформована фізична готовність дитини є ознакою, що свідчить про нормативний фізичний розвиток і стан здоров'я, який дає змогу витримувати навчальне навантаження. Загальновідомо, що першокласникам одразу важко звикнути до шкільного режиму, тривалості занять, необхідності підтримувати статичну позу тощо. Діти втомлюються від зусиль, спрямованих на збереження певної позиції тіла, нерухомості, зосередженості, незвичайного досі розумового навантаження. Ось тут і виявляються привілеї міцного здорового організму перед ослабленим хворим.

Психологи, працюючи з дітьми 6 років, приходять до висновку: рівень розумового розвитку шестирічного першокласника залишається, як у дошкільника. У нього зберігаються особливості мислення,

характерні для дошкільного віку; його мимовільність пам'яті домінує [4, с. 54]. Пізнавальні мотиви, адекватні навчальним завданням, ще не стійкі й залежать від ситуації, через це в процесі занять у переважній більшості дітей вони виникають і підтримуються тільки шляхом зусиль учителів. Завищена самооцінка також є характерною для більшої кількості дітей, є причиною того, що їм важче розуміти критерії оцінювання, що висувають педагоги.

Отже, психологічна готовність до навчання в школі – це цілісна освіта. Якщо один із компонентів готовності розвивається недостатньо, то він спровокує спотворення чи відставання в розвитку інших. Процес успішного засвоєння програми шкільної освіти безпосередньо залежить від особливостей сформованості рівня психологічної готовності дитини до навчання в школі, яка визначає розвиток структурних характеристик особистості [4, с. 57]. Готовність дитини до школи проявляється, якщо виконуються вимоги, конкретні правила, що задає вчитель або батьки, та під час роботи в групах з однолітками.

Старший дошкільний вік виділяється, як особливий сензитивний період психологічної готовності дитини до засвоєння соціальних норм, освіти «первинних етичних інстанцій». Вкрай важливо в цей момент чітко й доступно для дитини сформулювати якийсь кодекс правил поведінки та моральних норм, послідовно пред'являти ті чи інші вимоги, забезпечити обов'язковий позитивно забарвлений зворотний зв'язок. Останнє необхідне для формування «навички моральної поведінки», тому що спочатку дитина прагне дотримання існуючих правил виключно для того, щоб отримати схвалення значущого дорослого (батька, вчителя тощо). Психологічна готовність до школи – система, яка має включати достатньо високий рівень розвитку інтелектуальної, мотиваційної сфер та сфери довільності.

Основними компонентами готовності дітей до школи є такі: інтелектуальна, особистісна (включаючи емоційно-вольову, мотиваційну готовність), соціально-психологічна та фізична готовність [1; 2; 5; 6].

Оцінка готовності дітей до шкільного навчання за допомогою психологічних методів враховує їхні вікові особливості. Цей підхід включає виконання різноманітних завдань, оцінку фізіологічного та фізичного розвитку, а також урахування психологічних змін, характерних для конкретних вікових періодів. Тільки врахування основних завдань розвитку при досягненні певного рівня фізичного розвитку, з базовим формуванням основних видів діяльності (гри, навчання, праці та спілкування), виявленням фундаментальних психологічних протиріч і вікових нових формувань може служити критерієм для визначення того, чи можна вважати дитину психологічно готовою до школи. Психологічна готовність до школи трактується як феномен наступності між дошкільним і молодшим шкільним віком.

Метою даної роботи є теоретичне обґрунтування, дослідження та експериментальна перевірка індивідуальних особливостей готовності дітей до школи. Ми провели це дослідження в три етапи. Діагностика готовності зазвичай проводиться в рамках індивідуального обстеження, при цьому зрозуміло, що вміння працювати в групі однолітків є одним із специфічних фундаментальних моментів при вступі до школи. Однак деякі методи діагностики припускають групові форми діагностики.

Велике значення для діагностики готовності дитини до школи має взаємодія та наступність психологічної служби дошкільного навчального закладу та школи, яку буде відвідувати дитина, що є передумовою пред'явлення однакових вимог і критеріїв у «Шкільна діагностика дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в адаптаційний період» [8; 9].

У дослідженні взяли участь 50 осіб у віці 6 років (із них 25 осіб жіночої статі та 25 осіб чоловічої статі). Усі респонденти є дітьми, які ходять до центру підготовки до школи в м. Одесі.

Виходячи з аналізу дослідження про рівень готовності дошкільника шести років до шкільного навчання, ми обрали такі методики: «Орієнтаційний тест шкільної зрілості» А. Керна-Ірасека (для вивчення функціональної готовності дітей до школи), «Готовність до шкільного навчання» М.Н. Костикової (для визначення емоційно-вольової готовності дітей до школи) [7; 8].

У результаті проведеної методики «Орієнтаційний тест готовності до школи» А. Керна-Ірасека виявлено показники, які показують, що в трьох завданнях у дітей дошкільного віку переважають такі рівні розвитку: у завданні «Намалюй людину» діти дошкільного віку мають високу оцінку (48 % – 24 особи), у завданні «Напиши приклад» діти дошкільного віку мають середній рівень (60 % – 30 дітей), у завданні «Намалюй крапки за зразком» у дітей дошкільного віку є середній рівень (34 % – 17 осіб).

Наведено результати загального рівня психічного розвитку дітей дошкільного віку за методикою «Орієнтаційний тест готовності до школи» А. Керна-Ірасека. Загальний розумовий розвиток дітей дошкільного віку вище середнього – 70 % (33 дитини). Найменш представлені: середній рівень – 24 % (12 осіб), рівень нижче середнього – 6 % (3 дитини). Отримані результати відповідають нормальному розподілу та в цілому відповідають віковим нормам психічного розвитку дітей дошкільного віку, а саме: рівню розвитку дрібної моторики, схильності до оволодіння навичками письма, рівню розвитку координації рухів рук та ін. У нормі просторове орієнтування, а також вміння слухати, виконувати завдання і довільність розумової діяльності [4, с. 55].

На другому етапі ми провели дослідження за методом «графічного диктанту» Д.Б. Ельконіна. Високий рівень переважає в більшості дітей дошкільного віку – 54 % (27 дітей), середній – 30 % (15 дітей),

низький – 16 % (8 осіб). Жоден респондент не має дуже низького рівня. За результатами проведеної методики високий рівень виконання завдань відзначено у 27 дітей із 50 учнів групи, з них 16 дівчат (32 %) та 11 хлопців (22 %), середній рівень – у 15 дітей (9 дівчат і 6 хлопчиків), низький рівень – у 8 хлопчиків (16 %).

І останній етап емпіричного дослідження проводився з використанням методики «Готовність до шкільного навчання», автором якої є М. Н. Костикова. 52 % (26 особи) дітей виконали завдання точно за інструкцією, даною експериментатором, показавши високий рівень розвитку, 34 % (17 осіб) дітей припускалися помилок, збивалися з ритму, показавши середній рівень розвитку цього показника, 14 % (7 осіб) дітей показали низький рівень розвитку.

У цілому за підсумками дослідження емоційно-вольової готовності до шкільного навчання 52 % (26 особи) дітей показали високий і вищий за середній рівень розвитку емоційно-вольової готовності до навчання в школі: діти вміють самостійно розглядати зразки перш ніж розпочати роботу, точно виконують дії за завданням дорослого, активно шукають рішення, стійко долають труднощі, самостійно виконують завдання, після виконання завдань задоволені, готові ще грати [5; 6; 8].

22 % (11 осіб) дітей показали середній рівень розвитку емоційно-вольової готовності до шкільного навчання: діти практично правильно виконують завдання, проте встигають зробити трохи менше, ніж потрібно, іноді виконують дії з помилками, збиваються з ритму, час від часу звертаються за допомогою дорослого або чекають на підтвердження правильності своїх дій із боку дорослого, задоволені закінченням роботи.

26 % (13 чоловік) дошкільнят досліджуваної групи мають низький рівень розвитку емоційно-вольової готовності до навчання в школі: діти намагаються залишити завдання незакінченим, швидко, але дуже погано виконують завдання, припускаються помилок або виконують завдання повільно та з помилками, при перших же труднощах відмовляються від роботи, постійно просять допомоги, діють не думаючи, із завданням не справляються [1; 5; 8].

За результатами трьох методик ми дійшли висновку, що з 50-ти вихованців центру підготовки до школи в м. Одесі 36 дітей (72 %) емоційно та психологічно готові до навчання в школі, їх вольова сфера розвинена достатньо для освоєння провідного виду діяльності в школі – навчального. 14 дітей (28 %), що залишилися, потребують корекції їх пізнавальних, мотиваційних і морально-вольових процесів, необхідних першокласнику для успішного освоєння шкільної програми та безболісної адаптації до школи, класного колективу та навчальної діяльності.

Також у межах дослідження розроблено рекомендації батькам щодо розвитку психологічної готовності старших дошкільників до навчальної діяльності. Поняття готовності до школи зазвичай стосується досягнення дитиною певного набору емоційних, поведінкових і когнітивних навичок, які потрібні для вдалого початку навчання, роботи та функціонування в школі.

Усі батьки бажають, щоб їхні діти були готові до вступу в школу, мали всі основні навички, необхідні для самообслуговування, мислили, як відповідальна маленька людина, та поводитися, як ангел. Реальність зовсім інша.

Тому до рекомендацій батькам, які сформульовано в роботі, відносимо наступні: дуже потрібно виховувати в дитини віру у власні сили, не дозволити зниження самооцінки. У цьому разі варто частіше її хвалити, ні в якому разі не лаяти за допущені помилки, а лише показувати, як їх скоригувати, щоб поліпшити наслідки [5; 9].

При недостатньому рівні розвитку дрібної моторики використовувати ті самі види діяльності, як у розвитку образних уявлень (образотворча, конструктивна). Також може бути рекомендовано нанизання намиста, розстібання та застібання гудзиків, ґачків (ці дії охоче здійснюються дітьми в процесі гри з лялькою: її роздягання перед «укладанням спати», одягання для «прогулянки» тощо).

Для розвитку великих рухів треба досягати стимуляції рухової активності дитини. Не варто залучати її до участі в спортивних заняттях: невдачі можуть остаточно відлякати її від фізкультури. У цьому випадку набагато корисніше заняття, що не містить елементів змагання: фізична зарядка, жартівливі ігри типу «Баба сіла на горох».

Перший рік навчання в школі – один із найбільш суттєвих критичних періодів у житті дітей. Вступ до школи для багатьох із них – емоційно-стресова ситуація: змінюється звичне оточення, зростає емоційне навантаження [4; 5]. Розпочинаючи навчання в школі, дитина має бути готова не тільки до засвоєння знань, а й до кардинальної перебудови всього способу життя. Від того, як пройде адаптація на першому році навчання, багато в чому залежить працездатність та успішність у наступні роки.

Психологічна готовність до навчання в школі є складним явищем, при вступі дітей до школи часто діагностується недостатня підготовленість одного або кількох компонентів психологічної готовності до навчання. Це призводить до труднощів або погіршення адаптації дитини до шкільних умов. Тому також необхідно профілактично працювати з педагогами та психологами [9; 10].

Нині психологічна готовність дітей до школи продовжує залишатися однією з найбільш актуальних і найважливіших проблем дитячої та педагогічної психології. Від вирішення цієї проблеми залежить успішна реалізація комплексу стратегічних завдань, зокрема побудова оптимальної навчальної програми виховання та навчання дошкільнят і формування повноцінної навчальної діяльності в учнів початкових класів.

Вимоги школи до початківців цілком адекватні рівню розвитку дітей у цей період.

Як показує узагальнений практичний досвід, розпочинати успішне систематичне навчання в школі можуть лише психологічно та фізично здорові діти, які мають достатню функціональну шкільну зрілість.

Було виявлено, що якщо зрілість дитячого організму недостатня, то навчальні навантаження призводять до погіршення стану як психічного, так і фізичного здоров'я та сприяють збільшенню захворюваності, а також значному зниженню працездатності. І навпаки: чим краще підготовлений організм дитини до змін, пов'язаних із початком навчання в школі, тим безболісніше проходить пристосування дитини до нових умов.

На жаль, на даний час можна констатувати тенденції, згідно з якими у відсотковому відношенні значно збільшилася кількість дітей з ослабленим здоров'ям, недостатньою зрілістю нервової системи, уповільненням розвитку психічних функцій і навичок соціальної комунікації та взаємодії з соціумом. У той же час модернізація початкової школи зазнає систематичних змін у бік ускладнення шкільної програми та підвищення вимог до середньостатистичного рівня успішності учнів початкових класів.

Психологічна готовність до школи є однією з найважливіших проблем дитячої та педагогічної психології. Від її вирішення залежить побудова оптимальної навчально-виховної програми дошкільнят, а також проєктування повноцінної освітньої діяльності молодших школярів. Тому ми підготували рекомендації для батьків та педагогів щодо розвитку психологічної готовності дітей старшого дошкільного віку до навчальної діяльності та розробили програму «Психологічна готовність до школи».

Мета програми – підготувати дітей старшого дошкільного віку до успішного навчання в школі через розвиток когнітивної, комунікативної та емоційно-вольової сфер і збагатити їх необхідними знаннями, які допоможуть почуватися безпечно та впевнено при вступі до школи й комфортно протягом шкільних років.

Розроблені рекомендації та програма формування психологічної готовності дітей до навчання в школі мають на меті надання можливості дошкільнятам через ігрову діяльність підготуватися до важливого періоду життя.

Література:

1. Актуальні проблеми дошкільної та початкової освіти : зб. наук. праць / за заг. ред. Н.А. Басюк. Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 292 с.
2. Жук А.М., Яцишина А.М. Індивідуальні особливості готовності дітей до вступу в школу. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Одеса, 19 травня 2023 року). Одеса, 2023. С. 126–127.
3. Кушнір Ю.В., Оверчук В.А., Шпортун О.М. Вікова та спеціальна психологія : навчальний посібник. Вінниця : Центр оперативного друку «Документ Принт», 2020. 384 с.
4. Лисенко Л.М. Вікова психологія : метод. рек. з навч. дисципліни для здобувачів вищ. освіти першого (бакалавр.) рівня зі спец. 053 Психологія. Харків : ХНПУ, 2020. 112 с.
5. Олійник І.В. Феномен психологічної готовності дітей до навчання у школі в психолого-педагогічній літературі. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2017. № 2. С. 84–89.
6. Піроженко Т.О., Карабасва І.І., Соловійова Л.І., Хартман О.Ю. Вивчення готовності дітей старшого дошкільного віку до систематичного навчання в умовах реформування української школи. *Психологічний часопис*. 2022. № 8 (2). С. 18–32. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/732153/> (дата звернення: 29.01.2024).
7. Піроженко Т.О., Карабасва І.І., Соловійова Л.І., Хартман О.Ю. Інструментарій оцінювання готовності дитини старшого дошкільного віку до навчання в умовах реформування української школи : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 36 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/734633/> (дата звернення: 28.03.2023).
8. Психолого-педагогічна підготовка дітей до школи : навчально-методичний посібник / за заг. ред. Т.В. Філімонова. Миколаїв : СПД Румянцева, 2020. 218 с.
9. Розвиток старшого дошкільника в освітньому середовищі закладу дошкільної освіти : методичні рекомендації / за заг. ред. О.Д. Рейпольської. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 178 с.
10. Українське дошкілля: програма розвитку дитини дошкільного віку / за заг. ред. О.В. Низковської. Тернопіль : Мадрівець, 2017. 256 с.

References:

1. Basiuk, N.A. (Eds.) (2017). Aktualni problemy doshkilnoi ta pochatkovoї osvity [Actual problems of preschool and primary education]. Zhytomyr: vydavnytstvo ZhDU im. I. Franka. 292 s. [in Ukrainian].
2. Zhuk, A.M., Yatsyshyna, A.M. (2023). Indyvidualni osoblyvosti hotovnosti ditei do vstupu v shkolu [Individual characteristics of children's readiness to enter school]. *Aktualni problemy praktychnoi psykholohii*: zbirnyk naukovykh prats Vseukrainskoi naukovo-

praktychnoi internet-konferentsii – All-Ukrainian scientific and practical internet conference “Actual problems of practical psychology”. Odesa, 126–127 [in Ukrainian].

3. Kushnir, Yu.V., Overchuk, V.A., Shportun, O.M. (2020). *Vikova ta spetsialna psykholohiia: navchalnyi posibnyk* [Age and special psychology]. Vinnytsia: Tsentr operatyvnoho druku “Dokument Prynt”. 384 s. [in Ukrainian].

4. Lysenko, L.M. (2020). *Vikova psykholohiia* [Age psychology]. Kharkiv: KhNPU. 112 s. [in Ukrainian].

5. Oliinyk, I.V. (2017). Fenomen psykholohichnoi hotovnosti ditei do navchannia u shkoli v psykholoho-pedahohichnii literaturi [The phenomenon of psychological readiness of children to study at school in psychological and pedagogical literature.]. *Visnyk Universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriya: Pedahohika i psykholohiia*, 2, 84–89 [in Ukrainian].

6. Pirozhenko, T.O., Karabaieva, I.I., Soloviova, L.I., Khartman, O.Yu. (2022). Vyvchennia hotovnosti ditei starshoho doshkilnoho viku do systematychnoho navchannia v umovakh reformuvannia ukrainskoi shkoly [Studying the readiness of older preschool children for systematic learning in the conditions of Ukrainian school reform]. *Psykholohichni chasopys*, 8 (2), 18–32. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/732153/> [in Ukrainian].

7. Pirozhenko, T.O., Karabaieva, I.I., Soloviova, L.I., Khartman, O.Yu. (2023). Instrumentarii otsiniuvannia hotovnosti dytyny starshoho doshkilnoho viku do navchannia v umovakh reformuvannia ukrainskoi shkoly: metodychni rekomendatsii [Toolkit for assessing the readiness of an older preschool child to study in the context of Ukrainian school reform: methodological recommendations]. Kyiv: Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine. 36 s. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/734633/> [in Ukrainian].

8. Filimonov, T.V. (Eds.) (2020). *Psykholoho-pedahohichna pidhotovka ditei do shkoly* [Psychological and pedagogical preparation of children for school]. Mykolaiv : SPD Rumiantseva. 218 s. [in Ukrainian].

9. Reipolska, O.D. (Eds.) (2021). *Rozvytok starshoho doshkilnyka v osvitnomu seredovyshchi zakladu doshkilnoi osviti* [Development of an older preschooler in the educational environment of a preschool education institution]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. 178 s. [in Ukrainian].

10. Nyzkovska, O.V. (Eds.) (2017). *Ukrainske doshkillia: prohrama rozvytku dytyny doshkilnoho viku* [Ukrainian preschool: a program for the development of preschool children]. Ternopil: Madrivets. 256 s. [in Ukrainian].

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ГАЗЛАЙТИНГУ ЯК ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА В СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ

Кernas Андрій В'ячеславович
доктор філософії в галузі психології,
кандидат психологічних наук,
магістр права, магістр педагогіки, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Одеського національного морського університету
ORCID ID: 0000-0003-1669-6375

Чумаєва Юлія Володимирівна
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Одеського національного морського університету
ORCID ID: 0000-0001-6145-9585

Бондаревич Світлана Майславівна
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Одеського національного морського університету
ORCID ID: 0000-0002-7350-2947
Researcher ID: AAT-4933-2020

Котляр Людмила Іванівна
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Одеського національного морського університету
ORCID ID: 0000-0002-4785-0956

Ця стаття присвячена розгляду теоретико-практичних аспектів проблеми газлайтингу як форми психологічного насильства в сімейних відносинах. На даний час дослідження феноменологічної природи явища газлайтингу є одним із найбільш актуальних та значущих напрямів психології, бо дана проблема за глобальними масштабами своєї динамічної прогресії дуже швидко розростається і охоплює своїм укрив негативним зараженням величезну кількість сімейних пар. У свою чергу, як відомо, сім'я є осередком нашого суспільства. Водночас соціальний інститут сім'ї має бути оплотом формування здорового українського суспільства. Однак на даний час характерними особливостями сімейних відносин є те, що все частіше й частіше інститут сім'ї знаходиться в умовах соціально-сімейної кризи, яка полягає в значній зміні шлюбно-сімейної ідеології, поглядів чоловіків і жінок на сімейне життя, розподіл ролей у сім'ї, подружню вірність, характер відносин між поколіннями. У такій ситуації не кожна з сімей справляється з усіма труднощами, які вимагають мобілізації, адаптації до тих чи інших соціальних змін, у результаті чого зростає загальна емоційна напруга, рівень агресії, незадоволеність, частішають сварки, конфлікти, часто це призводить до появи насильства в сім'ї.

Особливу тривогу викликає проблема психологічного насильства в сім'ї, бо є однією з найменш вивчених і найбільш важких форм міжособистісного насильства між членами однієї сім'ї або людьми, що перебувають в інших інтимних відносинах (подружні пари), а так само є вихідною формою насильства, на основі якого виникають фізичне та сексуальне насильство.

У свою чергу, прояви газлайтингу як феномена сьогодення можна віднести до більш витончених своєрідних форм психологічного насильства.

Водночас феноменологічна природа цього явища нині є менш вивченою. Таким чином, у контексті сказаного вище обране тематичне спрямування досліджень видається нам найбільш значущим і актуальним як у теоретичному, так і практичному сенсі.

У роботі наводиться проведений нами теоретичний аналіз наукової та науково-методичної літератури з вищезазначеної проблематики. Описуються етапи проведеного нами емпіричного дослідження. Наводяться отримані результати.

Ключові слова: теоретико-практичні аспекти, газлайтинг, сімейні відносини, психологічне насильство.

Kernas A. V., Chumaeva Yu. V., Bondarevich S. M., Kotlyar L. I. THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF THE PROBLEM OF GASLIGHTING AS A FORM OF PSYCHOLOGICAL VIOLENCE IN FAMILY RELATIONS

This article is devoted to consideration of the theoretical and practical aspects of the problem of gaslighting as a form of psychological violence in family relationships. At present, the study of the phenomenological nature of the gaslighting phenomenon is one of the most relevant and significant areas of psychology, since this problem is growing very quickly on the global scale of its dynamic progression and covers a huge number of couples in its country with a negative infection. In turn, as is known, the family is the center of our society. At the same time, the social institution of the family should be a stronghold for the formation of a healthy Ukrainian society. However, at present, the characteristic features of family relations are that more and more often the institution of the family is in the conditions of a social and family crisis, which consists in a significant change in the marriage and family ideology, the views of men and women on family life, the distribution of roles in the family her, marital fidelity, the nature of relations between generations. In such a situation, not every family copes with all the difficulties that require mobilization, adaptation to certain social changes. As a result, the general emotional tension, the level of aggression, dissatisfaction increases, quarrels and conflicts become more frequent, often this leads to the appearance of violence in the family.

The problem of psychological violence in the family is of particular concern, as it is one of the least studied and most severe forms of interpersonal violence between members of the same family or people in other intimate relationships (married couples), and is also an initial form violence, on the basis of which physical and sexual violence arise.

In turn, the manifestations of gaslighting as a phenomenon of the present time can be attributed to more refined and peculiar forms of psychological violence.

At the same time, the phenomenological nature of this phenomenon is currently less studied. Thus, in the context of the above, the thematic direction of research chosen by us seems to us to be the most significant and relevant both in the theoretical and practical sense.

The paper presents our theoretical analysis of scientific and scientific-methodological literature on the above-mentioned issues. The stages of the empirical research conducted by us are described. The obtained results are presented.

Key words: *theoretical and practical aspects, gaslighting, family relations, psychological violence.*

Актуальність проблеми дослідження. Актуальність дослідження обраної теми видається нам очевидною, оскільки зачіпає соціально значущі сторони життя сучасного українського суспільства. У свою чергу, це також має пряме безпосереднє відношення до формування в підростаючого покоління неписаних морально-етичних норм поведінки в міжстатевих гендерних відносинах. Адже, як відомо, діти схильні до віддзеркалення та повного копіювання моделі поведінки батьків. У тому випадку, коли ця поведінка є суперечливою щодо соціально прийнятих стандартів здорових повноцінних сімейних взаємин, у дітей із великим ступенем імовірності можуть сформуватися неправильне ставлення до стереотипів поведінки, властивих чоловікам і жінкам.

Дослідження газлайтингу в шлюбних, партнерських стосунках як різновиду психологічного насильства та його гендерних аспектів сьогодні особливо актуальне, оскільки партнерові-жертві необхідно вчасно усвідомлювати загрозу та звертатися за допомогою у відповідні служби. Адже зовні психологічне насильство не помітне, хоча його шкода та деструктивний вплив на особистість можна порівнювати із загрозою фізичної розправи [1, с. 139].

Газлайтинг – це принципово соціальне явище. Залучення до образливих психічних маніпуляцій, безумовно, включає психологічну динаміку, але до цього часу вчені не звертали уваги на соціальні характеристики, які насправді надають газлайтингу свою силу. Зокрема, газлайтинг є ефективним, коли він корениться в соціальних нерівностях, особливо щодо статі та сексуальності, і виконується в навантажених владою інтимних стосунках. Коли злочинці мобілізують гендерні стереотипи, структурні нерівності та інституційну вразливість щодо жертв, із якими вони перебувають в інтимних стосунках, газлайтинг стає не тільки ефективним, але й руйнівним.

Тривала дія несприятливої сімейної обстановки викликає важкі психологічні травми, згубно позначається на всіх членах сім'ї, у тому числі і дітях, не тільки коли вони є об'єктами насильства, а і його свідками, що призводить до формування особистісних деформацій і наступних відхилень у поведінці. Взаємини між батьками є для дітей наочним прикладом, який стає основою сценарію і базових принципів організації внутрішньосімейного життя. Складається певний образ життя, для якого насильство стає нормою поведінки.

Внаслідок цього стає необхідним розгляд психологічного насильства в сім'ї, зокрема газлайтингу, як явища високого ступеня складності, детермінованого сукупністю зовнішніх (соціокультурних), внутрішньосімейних і суб'єктивних факторів.

Проблема дослідження обумовлена наявністю сформованого протиріччя між широким поширенням різних форм психологічного насильства в сім'ї та відсутністю робіт, спрямованих на розробку профілактичних заходів щодо його запобігання на підставі «включення» внутрішніх ресурсів саморозвитку й самозміни всіх учасників ситуації сімейного насильства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На підставі проведеного нами аналізу наукової та науково-методичної літератури ми можемо констатувати наступне. Поняття газлайтинг (англ. gaslighting) – різновид емоційного насильства з характерними відмінними рисами.

Таким чином, газлайтинг є формою специфічної, витонченої психологічної маніпуляції. У свою чергу, головна мета газлайтера – змусити жертву сумніватися в адекватності свого сприйняття навколишньої дійсності, ставлячи під сумнів власну розсудливість та пам'ять. Термін походить від назви п'єси «Газове світло» 1938 року та її екранізації 1944 року (з акторкою І. Бергман), у яких демонструється стійка психологічна маніпуляція, що застосовується головним героєм до своєї дружини [2–5].

Як зазначають автори А.І. Руденок, О.В. Петяк, О.Б. Ігумнова, зазвичай для жертв газлайтингу характерно відчуття симптомів депресивного розладу, стану посттравматичного стресу, постійні або періодичні напади тривоги й страху. Формуються неврози, спотворений образ партнера, себе та своїх якостей, розвивається алкогольна та/чи наркотична залежність, ймовірні спроби суїциду. Маніпуляція спрямована на те, щоб спонукати інших людей зробити саме ті дії, які потрібні маніпулятору. Дії призводять до певних наслідків. Саме їх маніпулятор хоче отримати відповідно до своїх мотивів, при цьому суб'єкту маніпулювання не важливо, чого хочуть інші люди. Йому потрібно, щоб вони підкорилися його волі. Оскільки не всі і не завжди згодні підпорядковуватися, партнер-газлайтер застосовує маніпуляцію, щоб побічно вплинути на мотивацію, рішення і дії партнера-жертви, які вигідні тільки газлайтеру [1, с. 142–143].

На відміну від психологічних підходів до газлайтингу, соціологічна теорія газлайтингу повинна показати, як соціальна нерівність на макрорівні трансформується в стратегії зловживання на мікрорівні. Десятиліття досліджень показують, що жодна форма зловживання не може бути вилучена із соціального контексту: будь-хто може застосувати маніпулятивну тактику проти когось іншого, але такі дії лише змінюють життя жертв, коли вони вбудовані у відносини влади [2, с. 218].

Водночас О.В. Степаненко, розглядаючи цю проблему в юридичній площині, звертає увагу на те, що кримінально-правова охорона особи від домашнього насильства є складовою кримінально-правової охорони сім'ї, яка, у свою чергу, є складовою державної охорони сім'ї та спрямована на захист особи в межах сімейного середовища. При цьому О.В. Степаненко акцентує увагу на тому, що кримінально-правова охорона особи від домашнього насильства не ставить за мету втручання в сімейні або особисті справи, а спрямована на реагування на порушення прав особи (жертви), яка стикається з насильством у сімейному середовищі, а також на запобігання подібним діям у майбутньому. Таким чином, кримінально-правова охорона особи від домашнього насильства абсолютно узгоджується з принципом невтручання в приватне життя. Кримінально-правова охорона особи від домашнього насильства як складова державної охорони сім'ї є важливою частиною правової системи, яка сприяє створенню безпечного та захищеного середовища для кожної особи та розвитку гармонійних і здорових суспільних відносин [2, с. 27].

Виклад основного матеріалу. Один із можливих аспектів розгляду психологічного насильства з точки зору сімейної системи – це феномен так званих травмоцентричних сімей. Соціально-політичні події ХХ століття (війни, голод, репресії, теракти тощо) сформували в людей певну ментальність (установки, правила виживання, міфи), що стосуються того, як вижити в умовах постійної загрози в суспільстві. Ці установки передаються від покоління до покоління і частково визначають високий рівень тривоги як на рівні макросистеми – суспільства, так і на рівні окремої сім'ї. Тоді комунікативний цикл форм емоційного насильства – це можливий спосіб зниження тривоги в сім'ї [9].

Виділяють кілька видів психологічного насильства.

1. Газлайтинг – одна з найважчих форм психологічного насильства.

Газлайтинг – досить поширений вид психологічного аб'юзу, що представляє собою навмисне навіювання людині того, що вона божеволіє, поводить себе неадекватно, виділяється з норми.

Газлайтинг дуже часто використовується чоловіками, які звинувачують своїх дружин і подруг в істеричній та нездоровій поведінці. Як правило, чоловічі маніпуляції здійснюються приблизно однаково: спочатку чоловік провокує сварку, у процесі якої веде себе максимально холодно та зневажливо, наприклад, дивлячись убік, говорячи дружині про те, яка вона негарна, недалеко, погана мати або коханка. Дочекавшись моменту, коли жінка буде розгнівана настільки, що почне розмовляти в підвищеному тоні, чоловік одразу переводить розмову на її поведінку: «Що з тобою?», «Невже тобі так складно тримати себе в руках?», «Ти вже не помічаєш, що постійно кричиш. Тобі потрібно відвідати невропатолога», «Ти не помічаєш, що останнім часом поводишся все більш неадекватно?», «Ти знову вигадала те, чого не було. Що з тобою?».

Якщо така маніпуляція буде здійснена кілька разів, незабаром жінка і сама буде думати про те, що з нею щось не так. При цьому чоловік навмисно акцентуватиме увагу жінки на її поведінці, тоді як його вчинки (провокація сварки, прямі образи, лайка) будуть забуватися.

Газлайтинг і аб'юз у стосунках – це дуже страшні види маніпуляцій, здатні призвести до того, що жінка виявиться повністю розчавленою і не усвідомлюватиме, що з нею відбувається [9, с. 4–5].

2. Неглект – ігнорування будь-яких потреб, аргументуючи, що це людині не потрібно; навмисна необережність. Іноді аб'юзер підштовхує свого партнера до пластичних операцій, відмовляється займатися побутом і дітьми.

У перекладі з англійської мови термін перекладається як «зневага», «недбале ставлення». Ця форма насильства застосовується до людей, що знаходяться в уразливому, залежному стані від кривдника. До цієї категорії відносяться діти, літні, вагітні й жінки, які недавно народили, хворі люди.

Простіше кажучи, неглект – це форма насильства, де людина, яка має владу, не допомагає залежній від неї людині, навмисно відмовляється задовольняти життєво важливі потреби залежної від неї людини та спростовує свою причетність до ситуації, що склалася [10].

Цей тип прихованого насильства передбачає кілька форм:

1. Фізична

Фізична форма неглекта характеризується знеціненням необхідності турботи про здоров'я, систематичною відмовою купити необхідну річ, небажанням визнавати серйозність хвороби або положення, наприклад, відмова серйозно сприймати стан здоров'я під час вагітності або після пологів.

2. Емоційна

Цей тип прихованого насильства має на увазі небажання поважати почуття і потреби партнера в любові, взаєморозумінні, спілкуванні, особливо в разі будь-яких життєвих проблем і складнощів, наприклад, після втрати близької людини.

3. Соціальна

Неглект може виявлятися не тільки по відношенню до близьких людей – соціальна форма цього типу насильства також характеризується зловживанням посадовим становищем, наприклад, відмовою лікаря забезпечити хворого необхідними лікарськими препаратами, пояснюючи це тим, що в його становищі це не матиме ефекту.

Часто «тихе» насильство в майбутньому переростає в жорстокі форми аб'юзу. Жертвам роками втовмчають, що їхня думка та потреби не важливі, що веде до втрати віри в себе, знецінення особистої думки та прийняття зневажливого ставлення за норму. Усе це призводить до стресових ситуацій, неможливості отримати необхідну медичну (психологічну) допомогу, реалізувати свій потенціал, пригнічення усвідомлення власних бажань та інтересів [8–10].

Матеріали та методи. Теоретичний аналіз, узагальнення, систематизація теоретичних підходів емпіричних результатів, що містяться в науково-дослідних та науково-методичних джерелах, присвячених досліджуваній проблемі. Емпіричні методи: спостереження, бесіда, анкетування, тестування, у ході якого нами використовувався наступний комплекс психодіагностичних методик:

1. Методика виявлення характеру взаємодії подружжя в конфліктній ситуації Ю.О. Альошина, Л.Я. Гозмана, Є.М. Дубовського.

2. Опитувальник самовідносин В.В. Столина, С.Р. Пантелєєва.

3. Колірний тест відносин А.М. Еткінда.

Дослідження проводилося протягом двох календарних місяців на базі Науково-технічного центру академії зв'язку України, Центру практичної психології та педагогіки ПРЕСТИЖ-ПЛЮС.

Метою дослідження було виявлення проявів психологічного насильства в сім'ях, зокрема наявність газлайтингу. У дослідженні взяли участь 30 сімей, які були поділені на дві групи: експериментальну (сім'ї з оформленими стосунками) та контрольну (сім'ї, які живуть у цивільному шлюбі).

Таким чином, перед нами була поставлена задача розробки та апробації програми з ранньої профілактики психологічного насильства, яка була спрямована на формування активного, адаптивного, функціонального життєвого стилю, який забезпечує реалізацію прав, задоволення потреб та інтересів і формування психологічної установки на гармонійні сімейні стосунки.

Проведення комплексу групових лекційних занять. Лекційний матеріал був підібраний нами таким чином, щоб у максимально спрощеній, доступній формі надати сімейним парам інформацію про види психологічного насильства в сімейних відносинах, а також глибинні причини, що спонукають до використання психологічного насильства в сімейних відносинах.

Під час реалізації програми з профілактики психологічного насильства в подружніх парах взаємодія подружжя набувала конструктивної спрямованості, що позитивно позначилося не тільки на зміні особистісного ставлення до партнера, а й сприяло виробленню способів продуктивного розв'язання проблемних сімейних ситуацій.

У подружжях спостерігається зміщення акценту взаємодії з деструктивних способів реагування на встановлення рівноправних взаємовідносин. Партнер сприймається як позитивний, спостерігаються зміни за ключовими показниками психологічного насильства на користь їх зниження: дозвіл подружніх конфліктів реалізується через застосування конструктивних способів взаємодії, контролювання фізичної свободи змінилося на прояв довіри до діяльності партнера по шлюбу, загроза фізичним покаранням зазнала змін на користь вербального адекватного обґрунтування ситуації, внаслідок спостерігається зниження за рівнем дестабілізації сімейної системи. Так само подружжя придбали позитивний досвід співпраці, який сприяв відходу від взаємодії, побудованій на домінуванні.

Спостерігається зниження ризику виникнення психологічної травматизації за рахунок розвитку навичок відреагування власного емоційного стану в стресових ситуаціях подружнього життя, так само застосування технік адекватного вираження емоцій. Вираз негативних почуттів по відношенню до чоловіка здійснюється через обговорення значущих для членів сім'ї проблем, відкриту комунікацію, яка має на увазі використання «Я – повідомлень», технік активного слухання, відвертість у передачі почуттів і відреагування стану партнера.

Таким чином, ми можемо констатувати позитивну динаміку, що спостерігається за результатами проведення роботи з профілактики психологічного насильства, у напрямку здійснення подружньої взаємодії через застосування ефективних стратегій побудови міжособистісних відносин, заснованих на позиції відкритого партнерства.

Забезпечуючи спрямованість роботи з профілактики психологічного насильства в подружніх стосунках за основними складовими феномена психологічного насильства, можемо сформулювати конструктивну позицію у вирішенні питань, пов'язаних із психологічним насильством у подружніх стосунках.

У процесі роботи з сімейними парами ми використали низку методик, на основі яких розробляли профілактичні заходи.

Використання «Я – повідомлень»

Техніка активного слухання, відвертість у передачі почуттів і відреагування стану партнера.

Також у роботі з сімейними парами нами активно використовувалися методи, спрямовані на емоційну релаксацію та мобілізацію:

- аутогенне тренування;
- нервово-м'язове розслаблення;
- медитації на дихання;
- гіпно-ідеомоторне тренування В.П. Некрасова «Репортаж»;
- сенсibilізація.

Вибрані нами методики дозволили виявити основні феноменологічні особливості, характерні для проявів психологічного насильства в сім'ях у цілому та газлайтингу як однієї з форм психологічного насильства.

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена – це кількісна оцінка статистичного вивчення зв'язку між явищами, що використовується в непараметричних методах.

Цей коефіцієнт показує, як відрізняється отримана під час спостереження сума квадратів різниць між рангами від відсутності зв'язку.

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена належить до показників оцінки тісноти зв'язку. Якісну характеристику тісноти зв'язку коефіцієнта рангової кореляції та інших коефіцієнтів кореляції можна оцінити за шкалою Чеддока.

Ранжування ознак за зростанням. Ранг – це порядковий номер. Якщо зустрічаються два однакові значення, їм надають однакове значення рангу, що дорівнює середньому арифметичному рангу цих значень.

Визначити різницю рангів кожної пари зіставляваних значень можна за формулою: $d = d^x - d^y$.

Зведення в квадрат різниці d^i та знаходження загальної суми $\sum d^2$.

Обчислити коефіцієнт кореляції рангів можна за такою формулою:

$$p = 1 - 6 \frac{\sum d^2}{n^3 - n},$$

де p – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена;

d^2 – квадрат різниць між рангами;

n – кількість ознак, що брали участь у ранжируванні.

Властивості коефіцієнта рангової кореляції Спірмена

Нормованість. Коефіцієнт кореляції рангів може набувати значень від -1 до $+1$, $p = 1$ свідчить про можливу наявність прямого зв'язку, $p = -1$ свідчить про можливу наявність зворотного зв'язку.

Обмеженість. Для оцінки даних необхідна вибірка від 5 до 40 спостережень щодо кожної змінної. При великій кількості однакових рангів щодо змінних коефіцієнт дає наближені значення. При збігу значень вноситься виправлення на однакові ранги. У цьому випадку формула має такий вигляд:

$$p = 1 - \frac{\sum 6d^2 + t_A + t_B}{n^3 - n},$$

де d^2 – квадрат різниць між рангами;

t_A, t_B – виправлення на однакові ранги;

n – кількість ознак, що брали участь у ранжируванні.

Незалежність. Щоб отримати адекватний результат, не обов'язкова наявність нормального закону розподілу рядів, що корелюються.

Таблиця 1

Таблиця результатів порівняння двох незалежних вибірок за критерієм U – Манна – Уїтні за методикою виявлення характеру взаємодії подружжя в конфліктній ситуації Ю.А. Альошина, Л.Я. Гозмана, Є.М. Дубовського

Критерії / Ранги	Відносини з родичами і друзями	Виховання дітей	Прояв автономії одним із подружжя	Порушення ролевих очікувань	Неузгодженість норм поведінки	Прояв домінування одним із подружжя	Прояв ревнощів	Розбіжності у ставленні до грошей
Результати за критеріями «Активність реакцій» і «Пасивність реакцій»								
Сума рангів в контрольній групі	905	950	935	1010	875	915	820	875
Сума рангів в експериментальній групі	935	890	905	830	965	915	1000	965
Емпіричне значення	435,0000	420,0000	435,0000	360,0000	405,0000	450,0000	360,0000	405,0000
Рівень значущості	0,824496	0,657381	0,824496	0,183322	0,505860	1,000000	0,183322	0,5058
Результати за критеріями «Позитивна реакція» і «Негативна реакція»								
Сума рангів в контрольній групі	995	865	995	970	890	880	1055	910
Сума рангів в експериментальній групі	845	955	845	850	950	940	785	910
Емпіричне значення	375,0000	405,0000	375,0000	390,0000	420,0000	420,0000	385,0000	450,0000
Рівень значущості	0,267504	0,505860	0,267504	0,375044	0,657381	0,657381	0,065946	1,000000

Таблиця 2

Результати порівняння двох незалежних вибірок за критерієм U – Манна-Уїтні за опитувальником самовідношення В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва

Ранги / Критерії	Сума рангів у контрольній групі	Сума рангів в експериментальній групі	Емпіричне значення	Рівень значущості
Шкала S	799	1035	333,5000	0,085001
Самоповажання	892	943	423,5000	0,695216
Аутосимпатія	912	924	444,0000	0,929315
Очікуване ставлення від людей	852	978	387,0000	0,065959
Самоінтерес	850	987	381,5000	0,311188
Самовпевненість	911	919	446,0000	0,952842
Ставлення інших	817	935	351,0000	0,073260
Самоприйняття	851	979	386,0000	0,344046
Самокерівництво	907	921	443,5000	0,923442
Самозвинувачення	872	963	404,5000	0,501144
Саморозуміння	889	943	423,0000	0,689761

Таблиця 3

Результати порівняння двох незалежних вибірок за критерієм U – Манна – Уїтні за колірним тестом відносин А.М. Еткінда

Ранги/ Критерії	Сума рангів у контрольній групі	Сума рангів в експериментальній групі	Емпіричне значення	Рівень значущості
Відношення до себе	835	997	369,0000	0,231098
Відношення до чоловіка / жінки	868	960	404,5000	0,501144
Емоційне відкидання	978	855	388,5000	0,363223
Комунікативний контроль	952	877	412,5000	0,579295
Контроль свободи вибору	863	969	397,0000	0,433290
Емоційний шантаж	957	871	397,0000	0,524953
Обмеження свободи вибору	942	890	424,5000	0,706172
Необґрунтовані ревнощі	982	846	382,0000	0,314733
Прийняття	875	953	411,0000	0,564215
Загроза покарання	908	924	442,0000	0,905850

Отримані результати за методикою виявлення характеру взаємодії подружжя в конфліктній ситуації показали, що в сім'ях налагодилася взаємодія з допомогою комунікативного підходу, можуть домовлятися одне з одним, спілкуватися ефективніше й не допускати глибоких конфліктних станів.

Дані за опитувальником самовідношення також на контрольному етапі показують позитивну динаміку. Тим самим програма з профілактики психологічного насильства в подружніх стосунках дала необхідні позитивні зрушення. Результати за колірним тестом відносин показали позитивне ставлення як по відношенню до себе, так і по відношенню до партнера.

Апробація програми з профілактики психологічного насильства дозволила зробити висновок про її позитивний ефект. До проведення роботи з профілактики психологічного насильства взаємодія подружжя ґрунтувалася на деструктивних способах взаємодії: вираз негативних почуттів по відношенню до чоловіка здійснювався через словесні приниження, погрози, жорстокість, бурчання, дистанціювання, підозрілість, домінування. Крім того, спостерігалось епізодичне зміщення агресивних реакцій на третю особу. Так само в подружжя спостерігався розширений спектр конфліктних ситуацій. Внаслідок самовідношення подружжя було деформовано (полюсне значення показників). Крім того, зазначалося негативне ставлення не тільки до партнера по шлюбу, а й до власної особистості. Від заняття до заняття взаємодія подружжя набувала конструктивної спрямованості, що позитивно позначилося не тільки на зміні особистісного ставлення до партнера, а й сприяло виробленню способів продуктивного розв'язання проблемних сімейних ситуацій без застосування деструктивних способів реагування.

Таким чином, забезпечуючи спрямованість роботи з профілактики психологічного насильства в подружніх стосунках за основними складовими феномена психологічного насильства, можемо сформувати конструктивну позицію у вирішенні питань, пов'язаних із психологічним насильством у подружніх стосунках.

Висновки. На даний час глобальної тенденції в загальному світовому масштабі в ході реінтеграції суспільного устрою відбувається переструктурування сімейних відносин, які вимагають від подружжя мінімізації психічних і фізичних втрат у рамках укладеного союзу в сімейно-шлюбних відносинах. На шляху побудови здорових сімейних відносин не кожна пара здатна подолати супутні цьому складності, що в результаті з великим ступенем імовірності призводить до послаблення міжособистісних сімейних відносин, виникнення сварок і конфліктів між подружжям, дестабілізує весь сімейний спосіб життя, таким чином сприяє появі психологічного та фізичного насильства в сімейних відносинах.

Проведене нами наукове дослідження дозволило вибрати мету, завдання та методи організації формуючого етапу експерименту, спрямованого на подолання конфліктів та проявів психологічного насильства в сімейних відносинах. Профілактичні заходи були організовані із сім'ями, що входили до експериментальної групи.

Отримані результати показали позитивну динаміку у відносинах усередині сімей, що повною мірою підтвердило висунуту гіпотезу. Забезпечуючи спрямованість роботи з профілактики психологічного насильства в подружніх відносинах, можемо сформувати конструктивну позицію у вирішенні питань, пов'язаних із психологічним насильством у подружніх відносинах.

Таким чином, спираючись на отримані результати проведеного нами емпіричного дослідження, ми можемо достовірно констатувати позитивну динаміку, що спостерігається за результатами проведеної роботи з профілактики психологічного насильства в напрямку здійснення подружньої взаємодії через застосування ефективних стратегій побудови міжособистісних відносин, заснованих на позиції відкритого партнерства та співпраці.

Література:

1. Руденок А.І., Петяк О.В., Ігумнова О.Б. Гендерні аспекти газлайтингу як форми психологічного насильства у сім'ї. *Науковий вісник Сіверщини. Серія «Освіта. Соціальні та поведінкові науки»*. 2021. № 2 (7). С. 137–151.
2. Степаненко О.В. Теорія і практика кримінально-правової охорони особи від домашнього насильства : дис. доктора юрид. наук : 12.00. Одеса, 2023. 420 с.
3. Біловол О. Психологічне насильство як вид домашнього насильства. *Підприємництво, господарство і право*. 2021. № 4. С. 215–221.
4. Ігнатова Е.С., Разводова Е.Д. Взаємозв'язок негативних характеристик особистості і схильності до аб'юзу в міжособистісних відносинах між чоловіком і жінкою. *Слов'янськ : СГН*, 2019.
5. Степаненко О.В. Становлення та розвиток національного законодавства з кримінально-правової протидії домашньому насильству. *Завдання кримінального права в умовах надзвичайного стану : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 25-річчю утворення Національного університету «Одеська юридична академія» (м. Одеса, 9 грудня 2022 року) / уклад.: Є.Л. Стрельцов, В.П. Кедик ; відп. ред. Є.Л. Стрельцов. Одеса, 2022. С. 91–92.*
6. Степаненко А.С., Степаненко О.В. Щодо окремих питань доказування домашнього насильства. *Доктринальні та правозастосовні проблеми кримінального процесу, детективної та оперативно-розшукової діяльності : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присв. 10-й річниці набуття чинності Кримінального процесуального кодексу України (м. Одеса, 9 грудня 2022 р.) / уклад.: Л.І. Аркуша, О.О. Торбас, В.А. Завтур. Одеса, 2022. С. 151–154.*

7. Степаненко О.В. Стан наукових досліджень проблем кримінальної відповідальності за домашнє насильство. *Кримінально-правові, кримінологічні та кримінально-виконавчі заходи попередження злочинності* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 25 листопада 2022 р.). Одеса : ОДУВС, 2022. С. 117–120.
8. Мінков А.О. Маніпуляція у подружніх відносинах в контексті екзистенціально-гуманістичного підходу. Психологічні проблеми сенсу життя. Київ : АКМЕ, 2021. 68 с.
9. Ульянова Н. Бездіяльність – теж насильство. Що таке неглект і як він руйнує наші відносини [Електронний ресурс]. URL: <https://knife.media/neglect/>
10. Цветкова С. Епидемія аб'юзу: як насильство впливає на здоров'я. *Wonderzine*. 2019. 12 лютого [Електронний ресурс]. URL: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/health/wellness/241105-abuse-and-health>

References:

1. Rudenok, A.I., Petyak, O.V., Igumnova, O.B. (2021). Genderni aspekty gazlajtyngu yak formy psykholoichnogo nasylstva u simi [Gender aspects of gaslighting as forms of psychological violence are in family]. *Naukovyj visnyk Siverschyny. Seriya: Osvita. Sotsialni ta povedinkovi nauky*, 2 (7), 137–151 [in Ukrainian].
2. Stepanenko, O.V. (2023). Teoriya i praktyka kryminalno-pravovovoji okhorony osoby vid domashn'ogo nasylstva [A theory and practice of criminal-law guard of person is from domestic violence]: dys. doktora yuryd. nauk: 12.00. Odessa. 420 s. [in Ukrainian].
3. Bilovol, O. (2021). Psykholoichne nasylstvo yak vyd domashnogo nasylstva [Psychological violence as type of domestic violence]. *Pidpryjemnytstvo, gospodarstvo i pravo*, 4, 215–221 [in Ukrainian].
4. Ignatova, E.S., Razvodova, E.D. (2019). Vzajemozvyazok negatyvnykh kharakterystyk osobystosti i skhylnosti do abyuzingu v mizhosobystisnykh vidnosynakh mizh cholovikom i zhinkoyu [Intercommunication of negative descriptions of personality and inclination to abusing in interpersonality relations between a man and woman]. Sloviansk: SGN [in Ukrainian].
5. Stepanenko, O.V. (2022). Stanovlennya ta rozvytok natsionalnogo zakonodavstva z kryminalno-pravovoji protydyji domashn'omu nasylstvu [Becoming and development of national legislation is from criminal-law counteraction to domestic violence]. *Zavdannya kryminal'nogo prava v umovakh nadzvychajnoho stanu: materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf., prysvyach. 25-richchyu utvorenniya Natsional'nogo universytetu "Odes'ka yurydychna akademiya"* (Odessa, 9 grudnya 2022 roku) / uklad.: Є.Л. Strel'tsov, V.P. Kedyk; vidp. red. Є.Л. Strel'tsov. Odessa, 91–92 [in Ukrainian].
6. Stepanenko, A.S., Stepanenko, O.V. (2022). Schodo okremykh pytan dokazuvannya domashnogo nasylstva [In relation to the separate questions of finishing telling of domestic violence]. *Doktrynal'ni ta pravozastosovni problemy kryminal'nogo protsesu, detektyvnoi ta operatyvno-rozshukovoi diyal'nosti: materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf., prysv. 10-j richnytsi nabuttya chynnosti Kryminal'nogo protsesual'nogo kodeksu Ukrainy* (m. Odessa, 9 grudnya 2022 r.) / uklad.: L.I. Arkusha, O.O. Torbas, V.A. Zavtur. Odessa, 151–154 [in Ukrainian].
7. Stepanenko, O.V. (2022). Stan naukovykh doslidzhen problem kryminalnoi vidpovidalnosti za domashnje nasylstvo [The state of scientific researches of problems of criminal responsibility is for domestic violence]. *Kryminal'no-pravovi, kryminologichni ta kryminal'no-vykonavchi zakhody poperedzhennya zlochynnosti: materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf.* (m. Odessa, 25 lystopada 2022 r.). Odessa: ODUVS, 117–120.
8. Minkov, A.O. (2021). Manipulyatsiya u podruznykh vidnosynakh v konteksti ekzystentsialno-gumanistychnogo pidkhodu [Manipulation is in matrimonial relations in the context of existential-humanism approach]. *Psykhologichni problemy sensu zhyttya*. Kyiv: AKME. 68 s. [in Ukrainian].
9. Ulyanova, N. Bezdiyalnist – tezh nasylstvo. Scho take neglekt i yak vin rujnuje nashi vidnosyny [Inactivity – violence also. What is neglect and as it destroys our relations]. URL: <https://knife.media/neglect/> [in Ukrainian].
10. Tsvietkova, Ye. (2019). Epidemiia abiuz: yak nasylstvo vplyvaie na zdorovia [Epidemic of abuse: as violence influences on a health]. *Wonderzine*. 12 Lyutogo. URL: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/health/wellness/241105-abuse-and-health> [in Ukrainian].

ФАКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ СПОРТСМЕНІВ

Нікітюк Вадим Валентинович

аспірант кафедри теорії та методики практичної психології

*Державного закладу «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»*

ORCID ID: 0009-0009-0304-0108

У статті проведено теоретичний аналіз визначення феномена «емоційне вигорання», який з'явився в минулому столітті. Робиться спроба виявити фактори, які впливають на його виникнення, та уточнити природу як предмета психологічного дослідження з погляду таких вітчизняних науковців, як Л.М. Карамушка, Р.В. Павелків, Х.В. Юдіна, та зарубіжних, таких як Р. Сміт, Г. Фрайденбер, Г. Шмідт, Г. Штайн, Дж. Сільва, Дж. Коаклі та ін. Феномен «емоційного вигорання» у спортсменів характеризується динамікою, прояв якого зростає в процесі спортивної діяльності. У спортсменів емоційне вигорання визначається цілою низкою таких зовнішніх факторів, як публічність змагань; відбір у команди; спілкування із суддями, представниками ЗМІ, спортивних федерацій і клубів; сімейно-побутові; фінансові проблеми, а останнім часом і військова ситуація в нашій країні; до внутрішніх відносяться наступні: висока тривожність; низька самооцінка; рівень домагань; локус контролю; відсутність мотивації та відчуття безпорадності, серед яких емоційне виснаження, зниження рівня професійної активності в спорті; незадоволеність діяльністю та неадекватна оцінка своєї професійної компетентності. У результаті хронічного стресу розвивається емоційне вигорання, що має руйнівний вплив на всі сфери психічної діяльності спортсмена. Дослідження показують, що емоційне вигорання викликає почуття безпорадності, пригнічений настрій, відчуття марності свого життя, і виникає думка про свій недостатній професіоналізм. Усе це впливає на низьку результативність та втрату ентузіазму в спорті. У статті вказується на необхідність профілактики та запобігання виникненню емоційного вигорання, а також усунення факторів, що негативно впливають на психічний стан спортсмена.

Ключові слова: емоційне вигорання, стрес, виснаження, фактори емоційного вигорання, спорт.

Nikitiuk V. V. FACTORS OF EMOTIONAL BURNOUT OF ATHLETES

The article provides a theoretical analysis of the definition of the phenomenon of “emotional burnout”, which appeared in the last century. An attempt is made to identify the factors that influence its occurrence and clarify the nature as a subject of psychological research from the point of view of such domestic scientists as L.M. Karamushka, R.V. Pavelkiv, H.V. Yudkin, and foreign R. Smith, G. Frydenber, G. Schmidt, G. Stein, J. Silva, J. Coakley, and others. The phenomenon of “emotional burnout” in athletes is characterized by dynamics, the manifestation of which increases in the course of sports activities. In athletes, emotional burnout is determined by a number of such external factors as the publicity of competitions; team selection; communication with judges, media representatives, sports federations and clubs; family and household; financial problems, and recently the military situation in our country; internal ones include – high anxiety; low self-esteem; level of harassment; locus of control; lack of motivation and a feeling of helplessness, including emotional exhaustion, a decrease in the level of professional activity in sports; dissatisfaction with the activity and inadequate assessment of one's professional competence. As a result of chronic stress, emotional burnout develops, which has a devastating effect on all areas of the athlete's mental activity. Research shows that emotional burnout causes a feeling of helplessness, a depressed mood, a sense of the futility of one's life, and the thought of one's insufficient professionalism. All this affects low performance and loss of enthusiasm in sports. The article indicates the need for prevention and prevention of emotional burnout, as well as the elimination of factors that negatively affect the athlete's mental state.

Key words: emotional burnout, stress, exhaustion, factors of emotional burnout, sports.

Вступ. Спорт відіграє важливу роль в Україні та є головним аспектом культури й здорового способу життя. Для країни має велике значення досягнення українських спортсменів на світовій арені, що, у свою чергу, змушує приділяти велику увагу дослідженням у спортивній діяльності. У зв'язку з цим професійне та емоційне вигорання спортсменів стало об'єктом багатьох досліджень у психологічній науці.

Науковий та практичний інтерес до синдрому вигорання обумовлений тим, що він є прямим проявом зростаючої кількості проблем, пов'язаних із благополуччям спортсменів, ефективністю їхньої роботи та стабільністю життя.

Термін «синдром вигорання» почав вживатися для опису деморалізації, фрустрації та крайньої втоми, що спостерігаються в персоналі психіатричних лікарень [1, с. 5].

Поняття «вигорання» уперше з'явилося в 30-х роках ХХ століття і належало до феномена, коли спортсмени ставали виснаженими та не здатними до змагання після тривалих тренувань. У 1974 році Г. Фрайденберг запропонував термін «вигорання», а 1976 року американська дослідниця

К. Маслач використовувала термін «емоційне вигоряння». З того часу було опубліковано безліч статей і книг, присвячених зазначеній проблемі. За результатами дослідження Національного інституту здоров'я та безпеки США, на даний час більше 35 мільйонів людей у світі страждають від клінічної форми синдрому хронічної втоми [1, с. 5].

Дослідження психологічної концепції емоційного вигоряння спочатку були зосереджені на професіях, пов'язаних із наданням допомоги, таких як медсестри, педагоги та соціальні працівники. Пізніше воно поширилося на сферу спорту у вигляді досліджень емоційного вигоряння спортсменів, тренерів, менеджерів та офіційних осіб через схожість характеру професійної діяльності.

З-поміж ряду досліджень українських учених стосовно емоційного вигоряння варто виділити наукові доробки таких учених, як Л.М. Карамушка, Р.В. Павелків, Х.В. Юдкіна. У працях Л.М. Карамушки вивчаються психологічні особливості рівня вираженості професійного вигоряння підприємців. Також розкрито зв'язок професійного вигоряння підприємців із чинниками мікрорівня: особистісно-підприємницькими характеристиками підприємців (підприємницьким потенціалом, підприємницькими здібностями); особливостями мотивації (соціально-психологічними установками); включеністю в роботу; організаційно-професійними та соціально-демографічними характеристиками підприємців [2, с. 10]. У наукових роботах Р.В. Павелківа, Х.В. Юдкіної приділяється увага психолого-педагогічним детермінантам емоційного вигоряння висококваліфікованих спортсменів [3].

Спортивні менеджери та тренери стурбовані вигорянням спортсменів, тому що воно починається непомітно, а коли стає передбачуваним, його дуже важко лікувати, і його наслідки можуть вплинути на подальшу спортивну діяльність та її результати.

Інтерес до вивчення синдрому вигоряння зріс після того, як американські вчені К. Маслач та С. Джексон систематизували описові ознаки синдрому та розробили опитувальник для його кількісної оцінки. На думку авторів опитувальника, вигоряння можна поділити на три групи переживань: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження почуття особистих досягнень [4, с. 106].

Аналізуючи наукову літературу, можна виділити послідовний (структурно-симптоматичний) та процесуальний (процесуально-стадійний) підходи як основні, що визначають емоційне вигоряння та його ознаки.

Представники першого підходу розглядають вигоряння як стан душі, що містить ряд специфічних та стійких елементів (симптомів), тоді як другий підхід розглядає вигоряння як процес, що складається з низки стадій (етапів) [5, с. 142].

Виклад основного матеріалу. Перший інтерес до емоційного вигоряння у спортсменів виник на початку 1980-х років і мав теоретичний характер. Нині немає єдиного погляду визначення терміна «вигоряння» у спортивній діяльності. Найбільш поширеним є визначення Р. Сміта, який розглядає емоційне вигоряння як реакцію на хронічний стрес і включає фізичні, поведінкові та когнітивні компоненти. Найбільш характерною рисою емоційного вигоряння є відмова від психологічної, емоційної, а іноді фізичної діяльності [6, с. 36].

Симптоми емоційного вигоряння у спортивній діяльності можна умовно розділити на чотири групи: фізичні, емоційні, поведінкові та когнітивні [8, с. 93]. Емоційне вигоряння у спортивній діяльності вивчається з точки зору трьох компонентів: емоційного та фізичного виснаження, зниження почуття досягнення та його знецінення. Ця модель була розроблена спортивним психологом Т. Рідеком на основі концепції емоційного вигоряння К. Маслач та С. Джексона. На наш погляд, цей конструкт трьох компонентів (емоційного та фізичного виснаження, зниження почуття досягнення та його знецінення) найбільш повно відображає ознаки емоційного вигоряння у спортивній діяльності та є надійним інструментом для його вимірювання [7, с. 398].

Проблема емоційного вигоряння у спортивній діяльності пов'язана з його негативними наслідками, такими як зниження ефективності тренувальної та змагальної діяльності, хвороби, травми та відхід зі спорту.

За останні два десятиліття дослідники розробили альтернативні підходи до розгляду факторів емоційного вигоряння у спортивній діяльності, які згодом були оформлені у вигляді концепцій, що пояснюють природу його виникнення:

- когнітивно-емоційна модель Р. Сміта [9];
- модель залучення до спорту Г. Шмідта та Г. Штайна [10];
- модель фіксованої негативної реакції на стрес Дж. Сільви [11];
- одновимірна модель розвитку ідентичності та зовнішнього контролю Дж. Коаклі [12].

Розглянемо кожну з цих моделей емоційного вигоряння докладніше.

1. Для пояснення процесу емоційного вигоряння у спортсменів Сміт запропонував «когнітивно-емоційну модель спортивного вигоряння», яка свідчить, що вигоряння є реакцією на хронічний стрес і включає ситуаційний, когнітивний, фізіологічний та поведінковий компоненти, що проходять чотири передбачувані стадії. Перша стадія запускається ситуаційними вимогами, які зазнає спортсмен

(наприклад, суперечливі високі вимоги, перевантажені тренування, очікування батьків, тиск із боку тренерів). Друга стадія – це когнітивна оцінка інтерпретації цих вимог. Зокрема, на цьому етапі спортсмени оцінюють баланс між завданнями, ресурсами та потенційними наслідками. Коли спортсмен розуміє, що вимоги перевищують його ресурси та наслідки серйозні, процес переходить на третю стадію, яка включає фізіологічні та психологічні реакції, такі як тривога, напруга, безсоння та хвороба. Нарешті, фізіологічні та психологічні реакції призводять до вигорання (наприклад, ригідна та дезадаптивна поведінка, низька працездатність та відмова від діяльності) [9, с. 38].

2. Модель залучення до спорту Г. Шмідта та Г. Штайна заснована на інтеграції задоволення, отриманого від занять спортом, припинення діяльності та емоційного вигорання. Ці вчені розглядали емоційне вигорання не лише як реакцію на хронічний стрес, а й як наслідок відсутності задоволення від змагальної та тренувальної діяльності, якою займаються спортсмени. Вони вважали, що стрес є основною передумовою виникнення емоційного вигорання [10, с. 260].

3. Модель фіксованої негативної реакції на стрес Дж. Сільви заснована на від'ємних реакціях на фізичні тренування. На думку автора, у спортсменів спочатку розвивається перевтома, що в результаті призводить до розвитку психічного вигорання. Емоційне вигорання – це прояв втоми, спричиненої надмірними тренувальними та змагальними навантаженнями [11, с. 9].

4. Автор одновимірної моделі розвитку ідентичності та зовнішнього контролю Дж. Коаклі вважає, що емоційне вигорання в молодих спортсменів пов'язане з лімітованою соціально-комунікативною складовою в спортивній діяльності. На певному етапі спортсмени починають усвідомлювати обмеження, що накладаються їхньою спортивною діяльністю, яка не дає можливості для повноцінного міжособистісного спілкування за межами спортивного життя. У результаті розвивається емоційне вигорання, і вони йдуть зі спорту [12, с. 275].

На наш погляд, найбільш конструктивною є концепція Р. Сміта, за якою емоційне вигорання є реакцією на хронічний стрес. Таким чином, зовнішні та внутрішні фактори, що спричиняють хронічний стрес, є основними причинами емоційного вигорання. Емоційний стрес – це результат дії на людину ситуативних і довгострокових чинників. До ситуативних регуляторів психічної напруги відносяться ранг змагання, склад учасників та рівень підготовки спортсменів до нього, а до довгострокових – фактори, що виявляють психічну напругу та змінюють реакцію людини.

Довгострокові регулятори психічної напруги можна розділити на зовнішні та внутрішні чинники. До перших відносяться характеристики, пов'язані та не пов'язані зі специфікою спортивної діяльності, а до других – особистісні особливості спортсмена (наприклад, тривожність, самооцінка, мотивація). Зовнішні фактори хронічного стресу, пов'язані зі специфікою спортивної діяльності, можна розділити на організаційно-методичні (планування, система відбору, переносимість монотонного та інтенсивного тренувального навантаження) та соціально-психологічні (публічність, роль спортсмена, особливості взаємин між спортсменом і тренером або керівником спортивної діяльності). До зовнішніх факторів психологічного стресу, не пов'язаних зі спортом, належать сімейно-побутові проблеми, розлука з рідними, хвороба близьких, фінансові проблеми, міжособистісні конфлікти, труднощі поєднання занять спортом та навчання, життєвий стрес, пов'язаний із військовою ситуацією в країні. До внутрішніх факторів відносяться аспекти, пов'язані зі стресом та перевантаженням, високими вимогами до себе, відчуття безпорадності, брак самодогляду, низька самооцінка, відсутність мотивації, тривожність, які підсилюються безсонням, недостатнім доглядом за станом здоров'я [7; 8].

Поруч із раніше описаними зовнішніми факторами, які впливають на емоційне вигорання, слід відзначити такий чимало значимий чинник, як війна в державі, що має серйозний вплив на психіку людини, а саме: психологічний тиск, порушення тренувального процесу, емоційне вимотування, відсутність підтримки, фізична загроза, економічна нестабільність.

Важливість перерахованих факторів хронічного стресу відмінна для спортсменів різного віку та кваліфікації. Так, на думку дослідників, важливими причинами психічних перевантажень у спортсменів-підлітків є невпевнена самооцінка, бажання перемогти за будь-яку ціну, монотонність тривалих тренувань, тиск із боку батьків і взаємини з тренерами та однолітками [7; 8; 11].

Слід відзначити, що існують цікаві дослідження щодо специфіки виникнення емоційного вигорання у спортсменів, які займаються різними видами спорту, однак вони нечисленні. Так, дослідження Р. Сміта показують, що спортсмени, які займаються індивідуальними видами спорту, такими як настільний теніс, гімнастика та ковзанярський спорт, частіше страждають від емоційного вигорання. Науковець пов'язує це з різними рівнями соціальної підтримки в командних та індивідуальних видах спорту. Важливою формою соціальної підтримки в спорті є розподіл відповідальності. У спортсменів, які займаються індивідуальними видами спорту, відсутність можливості розділити відповідальність за невдачі сприяє психічній напрузі та, як наслідок, розвитку емоційного вигорання [8].

Психологічні дослідження у спортивній діяльності таких компонентів емоційного вигорання, як особистісні й когнітивні, більш описуються через теоретичну модель даного феномена, що вказує

на важливість і доречність проведення експерименту з метою вивчення зазначених компонентів емоційного вигоряння. Саме через вивчення і визначення компонентів емоційного вигоряння можливо вирішити такі вагомі практичні питання, як надання допомоги спортсменам у профілактиці та/або подоланні емоційного вигоряння.

Висновки. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених феномену «емоційне вигоряння», у сучасних психологічних досліджень немає чіткого визначення цього поняття. У наукових працях та дослідженнях використовуються різні варіації перекладу терміна «вигоряння» англійською мовою: «емоційне вигоряння», «психоемоційне вигоряння», «синдром емоційного вигоряння», «синдром вигоряння», «психічне вигоряння», «психологічне вигоряння». Існують також «психічне вигоряння», «душевне вигоряння» та «професійне вигоряння».

Вигоряння – це стан повного виснаження. Іноді тренери приймають емоційне вигоряння у спортсменів за слабкість та лінощі та навіть не намагаються виявити причини його виникнення. Враховуючи індивідуальність перебігу та поширення ознак емоційного вигоряння у кожного спортсмена, дуже важливо вміти виявити його на ранніх стадіях виникнення, щоб зменшити негативні наслідки.

Важливими причинами емоційного вигоряння спортсменів є такі зовнішні фактори, як публічність змагань, особливості відбору команди, особливості спілкування із суддями, представниками ЗМІ, спортивних федерацій і клубів, а останнім часом і військова обстановка в нашій країні, та внутрішні фактори, до яких відносяться тривожність, самооцінка, рівень домагань, локус контролю, мотивація та ін.

Таким чином, незважаючи на важливість проблеми емоційного вигоряння у спортивній діяльності, залишається ще багато не вирішених питань, які потребують точності та прискіпливого вивчення.

Література:

1. Коняхіна А.В., Гаврик І.Л., Гриценко Н.В. та ін. Емоційне вигоряння педагогів. Методичні рекомендації. Суми : Методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.
2. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигоряння підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 98 с.
3. Павелків Р.В., Василюк В.М., Юдіна Х.В. Змістовий аналіз дефініції «емоційне вигоряння в спорті». *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 10. С. 5–12.
4. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційного вигоряння». *Габітус: науковий журнал*. 2020. № 17. С. 141–145.
5. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигоряння». *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Випуск 10. С. 105–112.
6. Freundberger H.J. Staff burnout. *Social Sciences*. 1974. P. 159–166.
7. Raedeke T.D. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1997. Vol. 19. P. 396–417.
8. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
9. Smith R.E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*. 1986. Vol. 8. P. 36–50.
10. Schmidt G.W., Stein G.L. Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1991. Vol. 8. P. 254–265.
11. Silva J.M. An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1990. Vol. 2. P. 5–20.
12. Coakley J. Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*. 1992. Vol. 9. P. 271–285.
13. Cohn P.J. An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*. 1990. Vol. 4 (2). P. 95–106.

References:

1. Konyakhina, A.V., Havryk, I.L., Hrytsenko, N.V., et al. (2016). Emotsiine vyhorennia pedahohiv. Metodichni rekomendatsii [Emotional burnout of teachers. Methodological recommendations]. *Sumy: methodological cabinet of the education department of the Sumy district state administration*. 60 s. [in Ukrainian].
2. Karamushka, L.M., Gnuskina, G.V. (2018). Psykholohiia profesiinoho vyhorennia pidpriiemtsiv: monohrafiia [Psychology of entrepreneur burnout]. *Kyiv: Logos*. 98 s. [in Ukrainian].
3. Pavelkiv, R.V., Vasylyuk, V.M., Yudkina, H.V. (2018). Zmistovyy analiz definitsiyi "emotsiynе vyhorennia v sporti" [Content analysis of the definition of "emotional burnout in sports"]. *Psychology: reality and prospects*, 10, 5–12 [in Ukrainian].
4. Shevchuk, V.V. (2020). Sychasni pidkhody do vyznachennya katehoriyi "emotsiynoho vyhorennia" [Modern approaches to defining the category of "emotional burnout"]. *Habitus*, 17, 141–145 [in Ukrainian].
5. Lyoshenko, O., Kondratieva, V. (2021). Diagnostyka, profilaktyka, korektsiya syndromu "emotsiynoho vyhorennia" [Diagnosis, prevention, correction of the syndrome of "emotional burnout"]. *Bulletin of Lviv University. Psychological sciences series*, 10, 105–112 [in Ukrainian].
6. Freundberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Social Sciences*, 159–166.
7. Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396–417.
8. Naugolnyk, L.B. (2015). Psykholohiya stresu [Psychology of stress]. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs. 324 s. [in Ukrainian].

-
9. Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36–50.
 10. Schmidt, G.W., Stein G.L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 254–265.
 11. Silva, J.M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5–20.
 12. Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271–285.
 13. Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologis*, 4 (2), 95–106.

ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ДОШКІЛЬНЯТ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ТРУДНОЩАМИ 2-3 РІВНІВ ПІДТРИМКИ

Орленко Ірина Миколаївна

доктор філософії PhD, завідувач

Одеського обласного ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти,

старший викладач кафедри психології,

соціальної роботи та інклюзивної освіти

Комунального закладу вищої освіти

«Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»

ORCID ID: 0000-0002-6322-0217

Бальбуза Олена Миколаївна

доктор філософії PhD, методист

Одеського обласного ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти,

старший викладач кафедри психології,

соціальної роботи та інклюзивної освіти

Комунального закладу вищої освіти

«Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»

ORCID ID: 0000-0003-3045-6255

У статті розглядається питання необхідності дослідження особистісної саморегуляції в дітей із порушеннями інтелектуального розвитку. Ситуація в країні сприяє збільшенню травматичних стресів, які можуть мати серйозні наслідки для дітей із порушеннями психофізичного розвитку. Ці події порушують базове відчуття безпеки особистості дитини та можуть призвести до розвитку різних психічних проблем.

Травматичний стрес може викликати травматичний стресовий синдром (ТСС) або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), які характеризуються різними симптомами, такими як повторні спогади про травматичну подію, проблеми зі сном, харчові розлади, депресія тощо. У дітей із порушеннями психофізичного розвитку ці симптоми можуть бути особливо вираженими та можуть потребувати специфічної та індивідуалізованої підтримки.

Крім того, травматичні стреси можуть сприяти розвитку інших невротичних і психічних розладів, таких як тривожність, депресія, різноманітні фобії тощо. Ці розлади можуть значно ускладнити життя дитини й вимагати комплексного підходу до їх корекції та підтримки.

Однією з важливих характеристик особистості дитини з порушенням інтелектуального розвитку є незрілість її емоційної сфери. Тому важливо вчасно виявляти та вирішувати проблеми, пов'язані з травматичним стресом, у дітей з порушеннями психофізичного розвитку. Саморегуляція вважається ключовою якістю особистості й важливим фактором гармонійних міжособистісних відносин у дітей із такими порушеннями як самих із собою, так і з оточуючим світом. Саморегуляція сприяє подоланню різноманітних перешкод, що заважають повноцінному включенню дитини в реальне життя, а також дозволяє розкрити її психологічний потенціал.

Ключові слова: діти з порушенням інтелектуального розвитку, емоційна сфера, дошкільний вік, регуляція поведінки, стрес.

Orlenko I. M., Balbuza O. M. FEATURES OF THE REGULATION OF THE BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES 2-3 LEVELS OF SUPPORT

The article examines the need to research personal self-regulation in children with intellectual disabilities. The situation in the country contributes to the increase of traumatic stress, which can have serious consequences for children with psychophysical development disorders. These events disrupt the child's basic sense of security and can lead to the development of various mental problems.

Traumatic stress can cause traumatic stress syndrome (TSD) or post-traumatic stress disorder (PTSD), which are characterized by a variety of symptoms such as recurring memories of the traumatic event, hyperactivity, depression, and more. In children with disorders of psychophysical development, these symptoms may be particularly pronounced and may require specific and individualized support.

In addition, traumatic stress can contribute to the development of other neurotic and mental disorders, such as anxiety, depression, various phobias, etc. These disorders can greatly complicate a child's life and require a comprehensive approach to their correction and support.

One of the important characteristics of the personality of a child with a violation of intellectual development is the immaturity of his emotional sphere. Therefore, it is important to identify and solve problems related to traumatic stress in children with psychophysical developmental disorders. Self-regulation is considered a key personality quality and an

important factor in harmonious interpersonal relations in children with such disorders, both with themselves and with the surrounding world. Self-regulation helps to overcome various obstacles that prevent a child's full inclusion in real life, and also allows to reveal his psychological potential.

Key words: children with impaired intellectual development, emotional sphere, child behavior, stress, mental functions.

Вступ. Період дошкільного віку – це час інтенсивного розвитку, який включає фізичний і когнітивний аспекти, а також формування соціальних та емоційних навичок. У цей період діти зіштовхуються з різними викликами, включаючи вивчення правил соціальної взаємодії. Однак деякі діти можуть мати проблеми з контролем своєї поведінки, що може становити проблему для батьків і педагогів.

Довільне регулювання поведінки – це здатність контролювати свої дії, дотримуватися правил і приймати рішення відповідно до соціальних норм. Діти, які мають проблеми з цим, можуть відчувати труднощі в адаптації до навколишнього середовища та спілкуванні з іншими дітьми.

Порушення довільного регулювання поведінки в дошкільному віці – це виклик, який можна успішно подолати за допомогою розуміння та підтримки дорослих. Розвиваючи навички саморегуляції, діти отримують важливі інструменти для успішного соціального та емоційного розвитку.

Матеріали та методи. Дослідження труднощів регулювання поведінки в дошкільників із порушеннями інтелекту є важливою областю досліджень, оскільки ці діти стикаються з унікальними викликами, які можуть впливати на їх розвиток і навчання. Вивчення цієї теми дозволяє краще розуміти індивідуальні особливості кожної дитини та сприяє більш ефективному індивідуалізованому підходу до виховання та навчання.

Спілкування та регулювання поведінки є важливими аспектами для успішної взаємодії в соціальному середовищі. Діти з порушеннями інтелекту можуть мати труднощі у встановленні соціальних норм і правил. Дослідження в цій області допомагають розробити стратегії та методи для покращення соціальної адаптації та взаємодії цих дітей.

Особливості поведінки дітей із порушенням розумового розвитку були досліджені та описані в роботах таких відомих психологів, як С.Я. Рубінштейн, Д.М. Ісаєв, І.М. Бажнокова, В.Г. Петрова та інших. Вони розглядали різні аспекти цього питання, включаючи особливості когнітивного розвитку, соціальну адаптацію, а також проблеми в навчанні та взаємодії з навколишнім середовищем. Їхні дослідження зробили значний внесок у розуміння потреб і можливостей цієї категорії дітей та сприяли розвитку методик роботи з ними [4].

Дослідники І. Вечканова та Н. Холодова розглядали використання гри в ляльковий театр та гри-драматизації з дітьми з порушеннями інтелектуального розвитку.

Т. Меерзон та К. Кожасєва розглядали використання глинотерапії та тістотерапії з дітьми з особливими освітніми потребами, особливу увагу приділяли виліплюванню лялечок і фігурок [5].

С.Л. Рубінштейн наголошував, що «психіка розвивається навіть при найглибших ступенях розумової відсталості... Розвиток психіки – це специфіка дитячого віку, яка проявляється навіть у найважчій патології організму» [4].

Група вчених М.А. Barnes, N.H. Clemens, A.-M. Fall, G. Roberts, A. Klein, P. Starkey, B. McCandliss, T. Zucker, K. Flynn досліджувала відмінності в когнітивних навичках, які є очевидними на ранньому етапі навчання в дитячому садку (до К), можуть дати прогнозне уявлення про ризик труднощів у навчанні під час вступу до школи, особливо щодо ранніх маркерів ризику супутніх труднощів у ранньому навчанні математики та грамотності. Науковці хотіли краще зрозуміти, як кожен унікальним чином сприяє ризику математичних труднощів (MD) і супутніх математичних труднощів, труднощів із читанням (MDRD). Наприкінці pre-K стандартизовані тести з математики та читання використовувалися для формування трьох груп ризику (MD, MDRD, без ризику) з двома показниками тяжкості для математики та читання (≤ 25 -й, ≤ 16 -й процентиля). Аналіз дискримінантних функцій використовувався, щоб визначити, чи відрізняються групи за когнітивними змінними і в чому. Групи ризику як MD, так і MDRD відрізнялися від групи ризику за всіма змінними, окрім гостроти ВНС, результат збігався між точками розрізу тяжкості. Єдиний суттєвий контраст щодо гостроти ВНС виник між групою з найважчою лише МД та групою без ризику. Тільки пильність або постійна увага підтримали диференціацію ризику MD від ризику MDRD. Згідно з дослідженнями супутніх захворювань у шкільному віці, ризик MDRD також був пов'язаний із найнижчими рівнями математичних і когнітивних навичок у цій вибірці дошкільного віку [7].

Згідно з дослідженнями Landis, Garcia, Hart та Graziano (2021), результати вказують на потенційну специфічну роль постійної уваги як раннього фактора ризику для коморбідної моторної та дефіцитної регуляції дефіцитного порушення здатності до навчання (MDRD). Дослідження також показало, що індивідуальні відмінності у виконавчій функції (EF) та регуляції емоцій (ER) пов'язані з неухильністю та симптомами гіперактивності в дітей із синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ). Дослідження встановило, що дефіцит EF пов'язаний із симптомами неухильності, тоді як дефіцит як EF,

так і ER передбачає симптоми гіперактивності. Ці результати важливі для розуміння різноманітності в проявах СДУГ та можуть допомогти визначити підгрупи дітей із порушеннями EF та/або ER [8].

Дослідження Tse, зосереджене на вивченні впливу фізичних вправ на регуляцію емоцій та поведінки дітей із розладами аутистичного спектра (РАС). Результати цього пілотного дослідження показали значне покращення регуляції емоцій і зменшення поведінкових проблем у групі втручання. Ці висновки свідчать про ефективність фізичних вправ як засобу покращення регуляції емоцій та поведінки в дітей із РАС [9].

Обидва дослідження вказують на важливість розвитку та використання інтервенційних методів для покращення регуляції емоцій та поведінки в дітей із різними порушеннями, такими як РДУГ та РАС.

Результати. Розуміння проблем регуляції поведінки може сприяти оптимізації освітніх програм для максимальної підтримки дітей із порушеннями інтелекту. Ефективні методи регулювання поведінки можуть покращити навчальні можливості та сприяти розвитку академічних і соціальних навичок.

Дослідження в цій галузі також надають корисну інформацію для підтримки батьків і педагогів. Розуміння причин і механізмів проблем поведінки допомагає розробити ефективні стратегії виховання та навчання.

Діти з порушеннями інтелекту можуть виявляти труднощі у виконанні простих щоденних завдань, що може призводити до стресу. Сімейна динаміка та відносини також можуть впливати на їх емоційний стан та поведінку.

Для ефективної підтримки цих дітей важливо розробляти індивідуалізовані програми, які враховують їх потреби. Важливо також включати батьків і фахівців, таких як педагоги та психологи, для комплексного розвитку й підтримки.

Порушення інтелекту в дітей можуть суттєво впливати на їх психологічний та емоційний стан. Вплив залежить від типу та ступеня тяжкості порушення, а також від того, наскільки успішно підтримують їх батьки, вчителі та суспільство.

Діти з порушеннями інтелекту можуть зазнавати труднощів у встановленні та підтримці соціальних зв'язків. Їхня особлива природа та потреби можуть бути неправильно сприйняті ровесниками, що призводить до відчуття ізоляції та відчуження.

Деякі з цих дітей можуть мати нахил до емоційних проблем, таких як депресія, тривога або підвищена чутливість до стресу. Ці реакції часто пов'язані з труднощами в навчанні, соціальній ізоляції та відчуттям невдачі.

Діти з порушеннями інтелекту потребують спеціальної підтримки та умов у навчальному та соціальному середовищах. Їхня здатність адаптуватися до цих умов може впливати на їхнє загальне емоційне становище.

Між емоційним благополуччям і регуляцією поведінки в дітей із порушенням інтелекту існує тісний зв'язок. Такі порушення можуть включати різні форми розумової відсталості або затримки розвитку, що впливають на здатність дитини в навчанні, соціалізації та саморегуляції.

Обмежені навички комунікації також важливі. Діти з порушенням інтелекту можуть мати труднощі у вираженні своїх емоцій і потреб, що призводить до стресу та фрустрації, що впливає на їхнє емоційне благополуччя та поведінку.

Проблеми в навчанні та адаптації можуть виникнути в дітей із порушеннями інтелекту через обмеження в розумовому розвитку, що ускладнює засвоєння соціальних норм і правил. Це може викликати труднощі в адаптації до суспільних ситуацій, що, у свою чергу, впливає на їхні емоції.

Такі діти можуть проявляти специфічні поведінкові проблеми, такі як агресія чи непослух, що часто пов'язані з труднощами в регулюванні емоцій та стресовими ситуаціями. Недостатня соціальна підтримка та розуміння з боку оточуючих також може поглибити ці проблеми.

Для полегшення цього процесу важливо створити комплексну підтримку, що включає навчання соціальним навичкам, створення структурованого середовища та навчання ефективним стратегіям регулювання емоцій. Залучення сім'ї в цей процес є ключовим, і це може бути здійснено через навчання батьків, розробку індивідуальних підходів та регулярні консультації для обговорення прогресу та внесення коректив у стратегії підтримки. Також важливо підтримувати позитивну взаємодію в сім'ї та створювати передбачувані режими дня для дитини.

Створення ресурсів для сім'ї є важливою складовою успішного управління проблемами поведінки в дошкільнят із порушеннями інтелекту. Для цього можна використовувати наступні стратегії.

Надання доступу до інформації та ресурсів. Забезпечте сім'ю доступом до літератури, вебсайтів, навчальних матеріалів та груп підтримки, які можуть надати корисну інформацію та підтримку.

Колективна робота з педагогами та фахівцями. Організуйте співпрацю між сім'єю та педагогами, щоб обмінюватися інформацією про прогрес дитини та використовувати спільні підходи до управління її поведінкою.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Розгляньте можливість залучення до КПТ, яка може бути ефективним методом управління проблемами поведінки. Важливо адаптувати методи до вікових особливостей дітей дошкільного віку.

Розробка індивідуального підходу. Працюйте з сім'єю, щоб розробити індивідуальний план підтримки, який враховує унікальні потреби та можливості дитини.

Підтримка сімейної взаємодії. Залучайте батьків до процесу та надавайте їм необхідні інструменти та ресурси для підтримки дитини вдома.

Навчання навичкам саморегуляції. Розвивайте навички саморегуляції як у дитини, так і у її батьків, щоб вони могли краще управляти емоціями та стресом.

Створення цих ресурсів та співпраця з сім'єю можуть значно полегшити управління проблемами поведінки в дошкільнят і сприяти їхньому загальному розвитку та благополуччю.

Висновки. Поведінкові порушення часто спостерігаються серед дітей із вадами інтелекту й мають значний вплив на їх розвиток. Ці порушення можуть включати конформну або протестну поведінку. Така поведінка часто може бути наслідками переживання стресу та впливом травмуючих обставин.

Загалом у дітей, які проявляють специфічні поведінкові проблеми, такі як агресія чи непослух, спостерігається ускладнення адаптації дитини до соціального оточення та її емоційного й соціального розвитку. Важливо вчасно виявляти такі порушення і надавати дітям підтримку та необхідну допомогу для подолання цих труднощів, щоб забезпечити їхній успішний розвиток і навчання в майбутньому.

Перспективи подальшої роботи ми вбачаємо в розробленні корекційно-розвиткових програм щодо формування в дітей та батьків навичок ефективної взаємодії, розвитку емоційного інтелекту та подолання стресових ситуацій.

Література:

1. Березка С.В. Модель психокорекції поведінкових розладів дітей з порушеннями інтелекту. *Актуальні питання корекційної освіти. Серія «Педагогічні науки»*. 2018. Вип. 11. С. 5–13. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apko_2018_11_3
2. Березка С.В. Особливості гіперактивної поведінки дітей із порушенням інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 122–126.
3. Воронюк Д.В. Розвиток соціальної компетентності старших дошкільників з порушеннями інтелектуального розвитку : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра / Д.В. Воронюк, науковий керівник В.В. Кобилянченко. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2021. 62 с.
4. Михальська С.А. Готовність дітей дошкільного віку до взаємодії з дітьми з особливими освітніми потребами. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / гол. ред. С.Д. Максименко. Харків : КЦ ФОР Іванової М.А., 2019. Т. IV. *Психологія розвитку дошкільника*. Вип. 15. С. 118–135.
5. Михальська С.А., Піроженко Т.О., Хартман О.Ю. Готовність суб'єктів освітнього процесу в дошкільному закладі до міжособистісного спілкування в умовах інклюзивної освіти. *Освіта XXI століття: реалії, виклики, тенденції розвитку* : колективна монографія / наук. ред. проф. Цветкова Ганна. Hameln : InterGING, 2020. С. 100–124.
6. Утьосов Я.А. Змістові основи соціальної компетентності підлітків з інтелектуальними порушеннями. *Актуальні питання корекційної освіти. Серія «Педагогічні науки»*. 2018. Вип. 11. С. 290–296. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apko_2018_11_29
7. Barnes M.A., Clemens N.H., Fall A.-M., Roberts G., Klein A., Starkey P., McCandliss B., Zucker T., Flynn K. Cognitive predictors of difficulties in math and reading in pre-kindergarten children at high risk for learning disabilities. *Journal of Educational Psychology*. 2020. Vol. 112 (4). P. 685–700. URL: <https://doi.org/10.1037/edu0000404>
8. Landis T.D., Garcia A.M., Hart K.C., Graziano P.A. Differentiating Symptoms of ADHD in Preschoolers: The Role of Emotion Regulation and Executive Function. *Journal of Attention Disorders*. 2021. Vol. 25 (9). P. 1260–1271. URL: <https://doi.org/10.1177/1087054719896858>
9. Tse A.C.Y. Brief Report: Impact of a Physical Exercise Intervention on Emotion Regulation and Behavioral Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord* 50. 2020. P. 4191–4198. URL: <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04418-2>

Reference:

1. Berezka, S.V. (2018). Model psychocorrection of behavioral disorders of children with intellectual disabilities [Model of psychocorrection of behavioral disorders of children with intellectual disabilities]. *Aktualni pytannia korektsiinoi osvity. Pedagogichni nauky*, 11, 5–13. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apko_2018_11_3 [in Ukrainian].
2. Berezka, S.V. (2018). Osoblyvosti giperaktyvnoyi povedinky ditei iz porushennjam intelektu [Peculiarities of hyperactive behavior of children with intellectual disabilities]. *Teorija i praktyka suchasnoji psykholohiji*, 1, 122–126 [in Ukrainian].
3. Voronjuk, D.V. (2021). Rozvytok social'noji kompetentnosti starshykh doshkilnykiv z porushennjamy intelektual'nogho rozvytku: kvalifikacijna robota na zdobuttja osvitnjogho stupenja magistr [Development of social competence of older preschoolers with intellectual disabilities: qualifying work for obtaining a master's degree]. Sumy: SumDPU im. A.S. Makarenka. 62 s. [in Ukrainian].
4. Mykhal'sjka, S.A. (2019). Ghotovnistj ditej doshkil'nogho viku do vzajemodiji z ditjmy z osoblyvymy osvitnimy potrebamy [Readiness of preschool children to interact with children with special educational needs]. *Aktualni problemy psykholohiji: zb. nauk. pr. Instytutu psykholohiji imeni Gh. S. Kostjuka NAPN Ukrainy*. Kharkiv: KC FOP Ivanovoji M.A. Vol. IV. *Psykholohija rozvytku doshkilnyka*, 15, 118–135 [in Ukrainian].
5. Mykhal'sjka, S.A., Pirozhenko, T.O., Khartman, O.Ju. (2020). Ghotovnistj subjektiv osvitnjogho procesu v doshkil'nomu zakladi do mizhosobystisnogho spilkuvannja v umovakh inkluzyvnoji osvity [Readiness of the subjects of the educational process in

a preschool institution for interpersonal communication in the conditions of inclusive education]. *Osvita XXI stolittja: realiji, vyklyky, tendenciji rozvytku: kolektyvna monohrafiya. za nauk. red. prof. Cvjetkovoji Ghanny*. Hameln: InterGING, 100–124 [in Ukrainian].

6. Utjosov, Ja.A. (2018). Zmistovi osnovy socialjnoji kompetentnosti pidlitkiv z intelektual'nymy porushennjamy [Content bases of social competence of adolescents with intellectual disabilities]. *Aktualjni pytannja korekcijskoji osvity. Pedagogichni nauky*, 11, 290–296. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apko_2018_11_29 [in Ukrainian].

7. Barnes, M.A., Clemens, N.H., Fall, A.-M., Roberts, G., Klein, A., Starkey, P., McCandliss, B., Zucker, T., & Flynn, K. (2020). Cognitive predictors of difficulties in math and reading in pre-kindergarten children at high risk for learning disabilities. *Journal of Educational Psychology*, 112 (4), 685–700. URL: <https://doi.org/10.1037/edu0000404>

8. Landis, T.D., Garcia, A.M., Hart, K.C., & Graziano, P.A. (2021). Differentiating Symptoms of ADHD in Preschoolers: The Role of Emotion Regulation and Executive Function. *Journal of Attention Disorders*, 25 (9), 260–271. URL: <https://doi.org/10.1177/1087054719896858>

9. Tse, A.C.Y. (2020). Brief Report: Impact of a Physical Exercise Intervention on Emotion Regulation and Behavioral Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord* 50, 4191–4198. URL: <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04418-2>

ДО ПИТАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО АСПЕКТУ СИМПТОМАТИКИ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Павелко Ірина Іванівна

кандидат психологічних наук, старший дослідник,
доцент кафедри управління повсякденною діяльністю підрозділів
Військової академії (м. Одеса)
ORCID ID: 0000-0002-3933-6949
Researcher ID: ABE-6891-2020

У статті розглядаються психологічні реакції пацієнтів унаслідок захворювання SARS-Co-2, а також емоційні відгуки здорових людей, які виявляють фобії щодо можливості захворіти. Досліджено, що COVID-19 може виступати каталізатором як соматичних, так і психічних захворювань і розладів, що ускладнює перебіг коронавірусної інфекції. Розглянуті психологічні посилення широко відомих симптомів при COVID-19, а саме: при інфекційних захворюваннях, алергічних реакціях на медичну маску, захворюваннях дихальної системи організму тощо. Констатовано, що стану інфекції на рівні психіки відповідає затяжний конфлікт, розв'язання якого сприяє прийняттю будь-якого рішення. Це стає можливим, якщо наблизитись до протилежного полюсу того явища, що викликало цей конфлікт (як інфекція укріплює організм, психіка виходить із конфлікту більш сильною і міцною). Проаналізовано та обґрунтовано, що хвороба – це спроба відновити порушену в організмі рівновагу. Руйнування гармонії відбувається у свідомості на рівні інформації (когнітивних процесів) і тільки потім проявляється в тілі. Тіло являє собою рівень прояву всіх процесів і змін, що відбуваються у свідомості людини. Розглянуто гендерні відмінності при відстрочених симптомах коронавірусної інфекції. Запропоновано для розгляду тілесних симптомів коронавірусної інфекції скористатися методами тілесної та психосоматичної медицини, які несуть дві головні функції – сигнальну та регуляторну.

Наведено алгоритм консультування пацієнтів із розладами дихальної системи та алергічних реакцій на носіння медичної маски під час карантинних заходів, що допомагає знайти (відкрити) доступ і побудувати міст між свідомим і несвідомим людини, розширити спектр можливостей, рішень і методів допомоги та самопомоги, включити творчі ресурси й активізувати потенціали фізичної та психічної цілісності.

Ключові слова: COVID-19, психосоматика, внутрішній конфлікт, дихальна система, алергічна реакція, медична маска.

Pavelko I. I. ON THE PSYCHOSOMATIC ASPECT OF SYMPTOMS OF THE COVID-19 PANDEMIC

The article examines the psychological reactions of patients as a result of SARS-Co-2 disease, as well as the emotional responses of healthy people who express phobias about getting sick. It has been established that COVID-19 can act as a catalyst for both somatic and mental illnesses and disorders, which complicates the course of coronavirus infection. The psychological references of well-known symptoms of COVID-19, namely, infectious diseases, allergic reactions to medical masks, respiratory diseases, etc. are considered. It is noted that the state of infection at the level of the psyche corresponds to a protracted conflict, the resolution of which is facilitated by the adoption of any decision. It becomes possible if approaching the opposite pole of the phenomenon that caused the conflict (as an infection strengthens the body, the psyche retires from the conflict stronger and more robust). The author analyses and justifies that the disease is an attempt to restore the balance disturbed in the body. The destruction of harmony occurs in the mind at the level of information (cognitive processes) and then it is evident the body. The body is the level of manifestation of all the processes and changes that occur in the human mind. Gender differences under delayed symptoms of coronavirus infection are considered. It is proposed to use the methods of body and psychosomatic medicine, which have two main functions – signalling and regulatory – to address the bodily symptoms of coronavirus infection.

The author presents an algorithm for counselling patients with respiratory disorders and allergic reactions to wearing a medical mask during quarantine measures, which helps find (open) access and build a bridge between the conscious and unconscious, expand the capacity, solutions and methods of assistance and self-help, include creative resources, and activate the potentials of physical and mental integrity.

Key words: COVID-19, psychosomatics, internal conflict, respiratory system, allergic reaction, medical mask.

Вступ. Однією з екстремальних ситуацій нашого часу є масштабна коронавірусна пандемія, яка стала серйозним випробуванням для людської цивілізації, окремих країн та їх громадян. Головним засобом попередження коронавірусної інфекції стають достовірні та вчасно здобуті знання щодо цієї хвороби й відомості щодо особливостей карантину.

Існують різні думки щодо причин виникнення цього вірусу. Згідно з даними Київського міжнародного інституту соціології зараз у світі тривають суперечки щодо природи походження COVID-19. Більшість українців є прихильниками версії, що вірус був спеціально розроблений і поширений по всьому

світу з метою зменшення чисельності населення та/чи завдання шкоди окремим країнам, зокрема, так вважають 36,7 % респондентів; 3 % українців вважають, що коронавірус був зроблений штучно в лабораторії, але його поширення у світі було випадковістю; 17,6 % респондентів схильні думати, що коронавірус з'явився природним шляхом, а потім поширився на світ; решта 16,2 % відповіли, що важко сказати, звідки він з'явився [4].

Відомо, що хворі на COVID-19, крім фізичних симптомів, потерпають від психологічного стресу – 48 % підтверджених пацієнтів проявили такі ознаки, у деяких людей спостерігаються напади паніки, серед критично хворих пацієнтів відзначається високий відсоток делірію. Зокрема, лікарі констатують, що в пацієнтів, які важко переохворіли на COVID-19, може з'явитися посттравматичний стресовий розлад, схожий із тим, який буває після участі в бойових діях (Караваєва, 2020). Особливо це стосується тих, хто лежав у реанімації та бачив замість підбадьорюючої посмішки лікарів маски, захисні костюми, а також смерть когось поруч. Ситуації із загрозою для життя прирівняні за силою впливу на психіку до бойового стресу [6].

Матеріали та методи. Для розв'язування поставлених завдань використовувався комплекс методів, які зумовлені метою дослідження. Серед методів – теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення психологічної літератури; емпіричні методи – цілеспрямоване спостереження, бесіда, методи дискусійного обговорення проблем.

Було проаналізовано основні праці з психотерапії психосоматичних захворювань, які належать Ф. Александеру [1], Р. Дальке, Т. Детлефсену [3], Н. Пезешкіану [7]. У вітчизняній теорії питанням психосоматичного аспекту хвороб присвячені роботи М. Воронова [2], О.С. Чабана та О.О. Хаустової [9; 10], Т. Караваєвої [6] тощо.

Мета статті полягає в аналізі симптомів, що виникають при коронавірусній інфекції з позицій психосоматики.

Результати. Відомо, що будь-яка невідома ситуація або небезпека є сильним стресором, що викликає в людини почуття тривоги, страху, паніки (що є формою виходу внутрішньої психологічної напруженості), посилює існуючі невротичні стани – неврози (невроз страхів і невроз нав'язливих станів) істеричний і невротичний, іпохондричні й параноїдальні реакції та поведінку, а також психосоматичні прояви. Відчуття небезпеки – серйозне базове явище, яке викликає в людини неспецифічні психогенні реакції, що зачіпають головним чином життєві інстинкти. Наприклад, на війні перші три дні кожному солдату здається, що всі кулі та снаряди летять виключно в нього.

З практики відомо, що страх деяких людей був настільки сильним, що, дізнавшись про випадки захворювання своїх колег по роботі на SARS-Co-2 або звичайне ГРЗ, вони звільнялися з роботи. До звільнення вони також виявляли фобічні реакції – ходили на роботу виключно в масці та рукавичках, боялися наблизитися до когось ближче, ніж на 2 метри. Страх був настільки сильним, що вони відмовилися після звільнення забрати з роботи навіть свої особисті речі.

Наслідки можуть з'явитися не одразу, а аж до півроку після травмуючих подій. Т. Караваєва [8] зазначила, що вони можуть проявлятися в діапазоні «від тривожно-депресивних розладів до важких маячних станів і галюцинацій». Згідно зі світовою статистикою, таких важких наслідків у світі близько 1–2 %. Одним із психічних порушень у пацієнтів унаслідок захворювання на COVID-19 є суїцидальна поведінка, яку вже прийнято вважати одним із симптомів «постковідного» синдрому.

Суїцидальна поведінка при COVID-19 є реакцією людини внаслідок захворювання на SARS-Co-2, який проникає в нервову систему й головний мозок, а також постковідним синдромом, який включає відстрочені наслідки для організму людини. Такій аутоагресивній поведінці сприяють тривалі соціальні обмеження, інформаційний стрес, самотність, втрата роботи, фінансові проблеми, банкрутство, домашнє насильство, боязнь захворіти й заразити близьких людей, депресія, безсоння, відсутність ефективних ліків і вакцини, а також соціальна стигматизація.

Зокрема, покотилася хвиля самогубств, які здійснювали хворі на COVID-19. Причинами такої поведінки можуть бути психічні та неврологічні розлади: психози, спровоковані гіпоксією, ураження судин ЦНС людини інтоксикацією, появою мікротромбозів, ятрогенії, боязнь інвалідизації, відсутність коштів на лікування, дефіцит підтримки з боку близьких. Можна припустити, що кількість депресивних станів зростає через те, що пандемія затягнулася, а прогнози епідеміологів туманні й не дають будь-яку надію.

За даними О.С. Чабана, О.О. Хаустової (Чабан, Хаустова, 2020) серед пацієнтів також збільшилася кількість тривожних розладів. Зокрема, «окремою уразливою групою на період пандемії COVID-19 є пацієнти з психічними захворюваннями, тому що алоstaticтчне перенавантаження цією ситуацією посилює резидуальну психіатричну симптоматику, зумовлює появу нових психічних симптомів і рецидиви психічних розладів» [10].

Дослідники відмічають, що вже описані конверсійні розлади «психогенного COVID-19» із симптомами болю в горлі, задишки та навіть психогенної лихоманки. В умовах пандемії погіршився стан тих, хто страждає на депресію: саме вони більше піддаються ризику виникнення / збільшення суїцидальних

нахилів, незважаючи на адекватну терапію. Також можливе значне посилення тривожності в пацієнтів з obsесивно-компульсивними розладами [10].

Тривожні розлади в умовах пандемії можна розділити на дві групи. Перша – власне здоров'я і страх захворіти, який вище за раціональні побоювання. Друга – зміна звичного способу життя: люди не можуть поїхати кудись у відпустку, змушені відмовитися від звичного способу життя, активного відпочинку. Ще одна група людей, які вже перехворіли на COVID-19, після цього стала боятися захворіти хоч на що-небудь – на той самий грип або ГРЗ.

Лікарі відзначають, що для жінок більше характерні тривожні стани, а для чоловіків – депресивні розлади. Серед відстрочених симптомів у пацієнтів відзначають астеничні симптоми (слабкість, хронічну втому), а також порушення сну, яке проявляється по-різному – від труднощів із засинанням до дуже ранніх пробуджень із тривожними переживаннями без відчуття відпочинку, кошмарних сновидінь і нав'язливих спогадів після пробудження. Часто виникає страх захворіти, а ось безстрашні пацієнти, які б перехворіли та втратили страх смерті, – невідомі. Тобто COVID-19 може виступати каталізатором як соматичних, так і психічних захворювань і розладів, що ускладнює перебіг коронавірусної інфекції.

Однак не менший стрес відчувають і здорові люди, які усвідомлюють загрозу зараження цим вірусом, та в яких на фоні стресу виявляються або загострюються деякі психосоматичні захворювання або симптоми.

Ми розглянемо симптоми, що виникають при коронавірусній інфекції з позицій психосоматики, позначаючи цим терміном соматичне захворювання, викликане психологічними факторами, або прояви якого загострилися в результаті їх впливу.

З огляду на те, що тіло є фізичним втіленням ідеї цілісності та творчості, психосоматичний розлад – це сигнал про роздільність і застої, відділення від цілого й блокування творчого начала [2; 3].

Будь-яка частина тіла та будь-який орган відповідає певному психічному змісту, певній емоції й певному колу проблем. Місце зниженої опірності – це той орган, який бере на себе процес «навчання» на рівні тіла, якщо людина не здатна усвідомлено сприймати відповідну цьому органу психічну проблему [2; 3; 5; 7; 11].

Існує думка, що хворобу викликають не бактерії та не випромінювання Землі, а сама людина використовує й те, й інше як інструмент для реалізації своєї хвороби [5].

З огляду на тілесні симптоми коронавірусної інфекції для самопізнання можна скористатися методами тілесної та психосоматичної медицини, які несуть дві головні функції – сигнальну та регуляторну.

Згідно з психосоматичними поглядами, будь-яка інфекція – це внутрішній або міжособистісний конфлікт, що проявився на матеріальному рівні. Якщо людина не готова розбиратися зі своїми проблемами на рівні свідомості (що не дають зробити механізми психологічного захисту), то їй доведеться робити це на рівні тілесному [5].

На рівні психіки стану інфекції відповідає затяжний конфлікт. Коли люди застрягають у конфлікті, у них не вистачає мужності прийняти будь-яке рішення, бо вони не готові чимось пожертвувати. Найчастіше прийняття рішення заважає страх, тому що будь-який вибір, на їхню думку, буде неправильним кроком. Однак найбільшою помилкою в даній ситуації стає відмова від вибору взагалі. Прийняття будь-якого рішення приносить свободу, людина відчуває приплив енергії, що звільнилася. Також, як тільки інфекція зміцнює організм, психіка виходить із конфлікту більш сильною і міцною. Це урок, який можна отримати, тільки наблизившись до протилежного полюса того явища, що викликало цей конфлікт. Він розширює межі бачення цієї проблеми й робить людину більш усвідомленою.

З будь-якого конфлікту людина завжди виходить із вигравшем, який схожий на зразок специфічного імунітету, що в майбутньому допоможе їй вирішувати подібні проблеми. Отже, будь-яке запалення, викликане інфекцією, – це конфлікт на матеріальному рівні, на рівні тіла. Різниця між соматичним або психічним переживанням конфлікту пов'язана з площиною проєкції. Якщо проблема не може бути вирішена на рівні свідомості, тіло являє її в символічній формі. Зміна рівнів (психічного або тілесного) буде відбуватися доти, доки конфлікт не буде вирішено остаточно [3; 5; 7].

Таким чином, пацієнт, схильний до інфекційних захворювань, намагається уникнути конфлікту на психологічному рівні. У цьому випадку буде корисно відповісти на наступні запитання: «Який конфлікт у моєму житті я не помічаю?», «У наявності якого конфлікту я боюся собі зізнатися?».

Щоб з'ясувати, із чим може бути пов'язаний конфлікт, потрібно звернути увагу на символіку порушеного органа або частини тіла. З огляду на те, що у випадку з коронавірусною інфекцією найбільш вразливою виявилася *дихальна система* організму (утруднене дихання або задишка), необхідно згадати про систему дихання. Це ритмічний процес, який складається з двох фаз – вдиху і видиху, що утворює певний ритм. Ці полюси дихання взаємопов'язані між собою, і можна сказати, що дихання – це процес обміну.

Символічно, що дихання – це «пуповина», через яку до нас надходить життя, саме воно перешкоджає тому, щоб ми повністю закрилися від зовнішнього світу, а кордони нашого «Я» стали непроникними.

Дихання з'єднує нас з усім сущим і одне з одним. Дихання можна назвати «контактом» між нами та зовнішнім світом. Легені – це найбільший із наших контактних органів, площа якого становить 70 м² (для порівняння поверхня шкіри становить 1,5-2 м²). На психологічному рівні небажання вступати з ким-небудь у контакт може проявитися через утруднене дихання, спазми [3].

З першим вдихом ми приходимо в цей світ і стаємо самостійними, з останнім видихом – залишаємо його. Тому робота з цими симптомами може бути доповнена психологічною складовою, якщо людина, яка хворіє, спробує відповісти на наступні запитання [5; 7].

Згадайте ситуації, коли у вас «дух захоплює». Де це відбувається? У присутності кого? Як часто? Як це пов'язано з вашою діяльністю, сім'єю, родичами, фантазіями?

Чи можете ви вловити різницю між станами «дух захоплює» і «аж подих перехопило»? Від кого і від чого у вас «аж подих дихання перехоплює»? З ким у вас асоціюються такі вирази: «клубок у горлі», «петля навколо ший», «оксамитові рукавички на горлі»? Які спогади приходять зараз? Які спогади найбільш ранні? У присутності кого ви відчуваєте бажання «затримати подих»?

Згадайте події за останні 10 років. Які з них асоціюються зі станом «як риба у воді»? У яких ситуаціях ви відчували себе, як «риба, викинута на берег»? Кого б ви хотіли «обкашляти», «обгавкати»? Чи підходить вислів «застрягло в горлі» до тих ситуацій, коли виникають непорозуміння, конфлікти? З якими сферами життя це пов'язано (з вашою діяльністю, тілом, контактами, планами на майбутнє)?

Чи підходить вираз «застрягло в горлі» до тих ситуацій, що спричиняють конфлікти в різних сферах життя? Як відкликається у вас вираз «перекрити кисень»? Чию увагу ви хотіли б привернути «свистом» свого дихання? Якби у вас був віртуальний свисток, у яких ситуаціях ви б хотіли ним скористатися, щоб припинити чийсь дії, зупинити потік чийхось слів? Як часто ви «ковтаєте» образу, біль, досаду? Чи доводиться вам що-небудь робити, що не подобається, але ви змушені це робити мовчки, «із закритим ротом»?

Чи є у вас можливість «відкрити доступ свіжого повітря» і відкрито висловлювати свою думку, виступити щиро? Що б ви хотіли, щоб «вивітрилося» з вашого життя? Або хто? Це пов'язано з тілом, діяльністю, контактами, майбутнім? Хто вам потрібен, як повітря?

Чи були у вашому житті ситуації, коли ви «злетіли в повітря»? Розкажіть про свій досвід. З чим або з ким у вашому житті вам доводилося розлучатися з великими труднощами? Чи знайомий вам стан, коли хочеться «взяти від життя якомога більше»? Розкажіть про ці ситуації. Що і хто радує вас у житті? Як би ви могли впустити більше радості у своє життя? Пофантазуйте про це, «вдихаючи на повні груди».

Про чий страждання вам «навіть страшно подумати»? Що зараз відбувається з вашим диханням? Ви могли б собі сказати: «Стоп! Я і тільки я керую своїми думками. Я дихаю на повні груди!»? Спробуйте дихати по-новому: довгий глибокий вдих і швидкий легкий видих. Ці та інші запитання можуть повернути людину до непережитих станів і нереалізованих бажань.

Специфічним симптомом SARS-Co-2 стала *втрата нюху та смакових відчуттів* у захворілих. Тому корисною буде спроба усвідомити й відповісти на наступні запитання: з чим асоціюється у вас ваш стан? Яку картинку ви бачите, коли говорите, що «розпустили соплі»? Що ви думаєте про себе, коли «розпускаєте соплі»? Як часто ви буваєте засмучені? Коли це було, які події згадуються у зв'язку з цим? Про що ви думаєте, коли вимовляєте вираз «пхати в усе свій ніс»?

Про кого це? Як часто це відбувається у вашому житті? Чи хочеться вам «начхати» на когось або щось? Як ви поводити себе в таких випадках? Чи хочеться вам «створити навколо себе дистанцію», яку інакше не можете собі організувати, крім як захворівши?

Чи є у вашому житті хтось, кого ви «на дух не переносите»? Хто ці люди? Де? У яких ситуаціях? Від чого вас захищає ваш розлад? Кого або чого ви б хотіли уникнути у своєму житті? У яких життєвих ситуаціях ви відчуваєте, що «втратили нюх»? Про що перше ви подумали? У яких ситуаціях ви втратили «смак життя»?

У яких ситуаціях ваше тіло говорить, що ви вже «ситі по горло»? Що або хто заважає вам «нормально дихати»? У яких життєвих ситуаціях вам вдається «тримати ніс за вітром»? Що ви нюхом відчуваєте? Кому ви не довіряєте, кого ви побоюєтесь? Хто або що обмежує ваш життєвий простір? Який образ, метафора, асоціація є протилежними тому, коли ви хворі?

Ще одним симптомом у період епідемії стала *алергія на медичну маску*. Маска, що стала постійним супутником людини поза домом, заважає дихати, лямки тиснуть на вуха, а в деяких навіть спостерігається алергія на медичну маску. Розглянемо з позицій психосоматичного підходу, хто найбільше опинився під загрозою, і в яких ситуаціях виникає алергія.

Як зазначають лікарі, найбільшою категорією людей, які страждають від носіння масок і респіраторів, є пацієнти з алергією та захворюваннями дихальних шляхів. У них реакція на носіння засобів індивідуального захисту з'являється значно раніше та протікає важче, ніж у інших [8]. Причина недуг людей, які страждають на алергію на медичні маски, криється зовсім не в масці. Їм буде погано як у ній, так і без неї.

З точки зору позитивної психотерапії (Пезешкіан, 1977, 1987, 1996) усі симптоми захворювання можуть отримувати позитивну інтерпретацію і служити вихідною точкою для розвитку цієї здатності (позитивна реінтерпретація симптому) [7].

Існує три аспекти психосоматики в позитивній психотерапії. У вузькому сенсі психосоматика – це науковий і лікувальний напрямок, який встановлює взаємозв'язки між душевними переживаннями та реакціями організму. При цьому можна виділити дві групи порушень: функціональні розлади й органічні порушення. Перші можуть відбуватися на рівні нейровегетативної та гормональної регуляції функцій окремих систем. У народі вже відомі ці взаємозв'язки, що знайшли своє відображення у виразах «злість б'є по шлунку», «у нього розлилася жовч», «від цього нудить», «лізе зі шкіри геть» та ін.

Друга група порушень – це органічні порушення. Тобто те, що призводить до патологічних змін, що виявляються об'єктивно: шкірні захворювання (екзема), зміни слизових (наприклад, виразка), відповідні ускладнення у вигляді кровотечі, перфорації шлунка та ін. Однак таким змінам може піддаватися будь-яка з органних систем. Тобто хворий не говорить про своє переживання – він повідомляє про це тільки симптомом. Найчастіше такі захворювання є наслідком хронічної вегетативної перенапруги, яка при відповідних обставинах призводить до таких порушень.

Однак для цілого ряду захворювань («криптогенних» – з невідомою причиною) точно не виявлена науково-обґрунтована етіологія виникнення цих захворювань. Психосоматика в широкому сенсі має справу зі структурою обставин, у якій розвивається психосоматичний розлад, і в яку вони тісно вплітаються. Типовим представником даного способу лікування був Авіценна. Психосоматика в широкому розумінні доповнюється трьома складовими сферами переробки конфліктів і переживань, які служать медіаторами в психосоматичній структурі причин хвороби (сфера діяльності, контактів і фантазії) [5; 10].

Тобто симптом проявляється зовсім не в «безповітряному просторі», а залежить від того, що саме зумовило його прояв, яке значення приписується даному симптому, яким є характер вимог, що ним висувається, і як він впливає на життєву ситуацію пацієнта.

Згідно з підходами позитивної психотерапії, перший етап роботи може включати в себе арт-терапевтичні технології: зображення симптому на папері недомінантною рукою; малюнок стану людини, якщо симптом не виявляється; танець за малюнками.

На наступному етапі – інвентаризації – рекомендується провести діалог із симптомом: домінантна рука «питає» символи на малюнку, а недомінантна – «відповідає»; симптом із порожнього стільця «відповідає» на запитання клієнта; психосоматичний бодібілдинг (обмін запитаннями і відповідями різних органів); діалог кількох частин.

Третій етап роботи включає ситуативне схвалення симптому, алгоритм якого містить доброзичливе метафоричне звернення до нього, подяку за сигнал; вдячність за наполегливість; договір про можливості співпраці; готовність людини прийняти та зрозуміти сенс розладу, побажання творчої взаємодії в інтересах цілісності; прагнення до доброзичливого розставання з почуттям вдячності.

Наступний етап (вербалізації) інтегрує три попередніх, роблячи акцент на розвитку здатності клієнта цілеспрямовано звертатися до не пережитих до кінця конфліктів. Це можна робити за допомогою технік арт-терапії (слідування в малюнках за зразком); стоп-кадру та крупного плану невисловленого, непрожитого та неусвідомленого; створення казки про стриманість і відкритість. Зміни, що відбуваються в організмі в процесі проведення позитивної психотерапії, як у дзеркалі, відображаються в символах сновидінь, основною функцією яких по відношенню до тіла є збереження здоров'я і цілісності в несвідомій компенсації неправильних свідомих концепцій.

Заключна п'ята сходинка – розширення системи цілей. Проводиться інтенсивніше й на глибинному рівні, якщо цілі й побажання на майбутнє за сферами опрацювання конфліктів і в сфері актуальних здібностей з'являються на папері у вигляді експресивної творчості людини, наповненої індивідуальними символами.

Така п'ятиступінчаста модель допомагає знайти (відкрити) доступ і побудувати міст між свідомим і несвідомим пацієнта, розширити спектр можливостей, рішень і методів лікування, включити творчі ресурси й активізувати потенціали фізичної та психічної цілісності людини.

У зв'язку з виникненням під час карантинних заходів у деяких людей алергічних реакцій на носіння медичної маски розглянемо алгоритм консультування / самопомоги клієнтів із психосоматичним розладом «алергія».

Алергія – надчутлива реакція по відношенню до деяких подразників, тому головне запитання, на яке треба відповісти людині: «На що чи на кого я реаую алергією?»

Також слід опрацювати наступні запитання: «На що схожий ваш розлад?», «Із чим він асоціюється?». Уявіть свою алергію у вигляді метафори. Як би ви могли прокоментувати цей образ? Як ця метафора пов'язана з вашим життям? Що за сигнал подає алергія? Про що кричить ваша шкіра? До кого міг би бути звернений цей крик? Чи можна трактувати це як здатність сигналізувати за допомогою шкіри про те, що не може бути виражене інакше?

Чи є щось, що напружує вас у сфері тіла (режим праці та відпочинку, сексуальні контакти, у їжі, стані сну й неспанья)? Чи можна трактувати алергію як здатність досягати того, що раніше не могло бути досягнуто по-іншому? Чи є хтось, хто дратує вас тим, що він і не «свербить» (на роботі, у сім'ї, в ім'я майбутнього)? Які люди та події ніби «встромлюються вам під шкіру»? Хто і що зачіпає вас до глибини душі? Де, коли і з ким у вас «свербить» висловити свою думку, але ви не робите цього?

На кого і в яких ситуаціях у вас «руки сверблять» (удома, на роботі, у колі родичів, друзів)? Що ви пережили «на власній шкірі», про що поки не готові розповісти іншим? Кому б ви хотіли показати свої кігті (удома, на роботі, у контактах)? Хто і що змушує вас найжачитися? Чи знайомий вам стан «відчуваю себе як прокажений» (із ким, коли, де)? Чиї слова або мовчання, дії або бездіяльність вас дратують? Чи можете ви пригадати якісь прислів'я та приказки, які можна співвіднести з вашим розладом? Що саме для вас важливо, а що викликає роздратування?

Який вплив ваш розлад справляє на ваше життя, вашу діяльність, контакти? Які «дрібниці життя» виводять вас із себе (у сфері тіла, досягнень, контактів, майбутнього, сенсі життя)? Якби ваша алергія могла б вас захистити, від кого і від чого вона б вас захистила?

Що значить для вас «справедливість» і «несправедливість»? Як ці поняття присутні у вашому житті? У чому для вас полягає сенс справедливості? Які події згадуються, коли ви чуєте вислів «крапля камінь точить»? Що ви відчуваєте до цих людей? Що ви відчуваєте до себе? Що або хто «точить» вас, «підточує» ваші сили? Що ви відчуваєте до цих людей? Може, ви хочете когось тримати подалі від себе? Може, хтось домагається від вас таких дій або відносин, які ви не хочете допустити (у сфері тіла, діяльності, контактах)?

Ви знаєте, що змія періодично змінює шкіру, вона її скидає та залишає. Як ви думаєте, як вона себе почуває в перші години? Які в неї з'являються можливості та обмеження? Чи відображає шкіра емоційний стан людини? Чи вважаєте ви шкіру «дзеркалом душі»? На кого ви таємно гніваєтеся? Чийого емоційного тепла вам не вистачає? Коли і з ким ви відчуваєте себе, «як у панцирі», як «у бронезилеті»?

Як виглядає, що відчуває, про що думає «товстошкіра» людина? Чи знайомий вам такий стан? Які запитання викликали особливе напруження або роздратування? На що вдалося поглянути по-іншому? Покажіть мені у вигляді метафори, із чим у вас асоціюється стан, прямо протилежний алергії. На що це схоже? Якого воно кольору? Який обсяг і консистенція? Вага? Як рухається? Які звуки видає? Що відчуває? Що думає? Що говорить про себе? Що вас здивувало під час бесіди?

Дослідники Р. Дальке і Т. Детлефсен розглядають алергію як захисну реакцію організму [3]. Захистити – означає нікого не впускати. Протилежним полюсом захисту є любов. Завдяки З. Фроїду ми використовуємо слова «захисний механізм» для позначення тих процесів у свідомості, які повинні запобігати втручанням небезпечного вмісту, що знаходиться в підсвідомості. Захист зміцнює «Его», тому що «тримає кордони на замку». Людині приємніше сказати «ні», ніж «так». І навпаки, згода з усім, що існує, єднання з усім – це шлях любові.

Якщо фізичний захист спрямований проти «зовнішніх ворогів», яких ми називаємо збудниками або отруйними речовинами, то психічний захист спрямований проти внутрішнього змісту свідомості, який сприймається, як небезпечний, і тому не повинен бути допущеним на рівень усвідомлення.

У деяких людей ці «вороги» настільки оригінальні, що люди готові визнати це хворобою, зокрема, мова йде про алергію. З точки зору здатності до виживання, захисна система при алергії чинить цілком правильно: імунна система починає виробляти антигени проти алергенів, щоб захиститися проти «ворожих інтервентів». Однак у алергіків ці захисні заходи виявляються надто активними, і організм, займаючись «гонкою озброєння», оголошує ворогами все нові та нові речовини.

Подібно до того, як у військових колах гонка озброєнь є свідченням підвищеної агресивності, алергія є результатом пригніченої агресивності та сильних захисних механізмів. Тобто в людей, схильних до алергії, завжди існують проблеми з агресивністю, яку вони не помічають. Ідеться про пригнічений психічний аспект на рівні свідомості, який витісняється і проявляється на рівні тіла, де починає буквально шаленіти (захист, напад, боротьба та перемога). Ворогами оголошуються найбезпечніші речовини: квітковий пилок, котяча шерсть, пил, пральні порошки, дим, полуниця, собаки, помідори і ... медичні маски.

Відомо, що агресія тісно пов'язана зі страхом, тому, щоб зрозуміти, які аспекти життя вселяють людині страх, потрібно вивчити основні алергени, які є їх символічними представниками. З котячою шерстю людина підсвідомо асоціює лестощі та ласку – вони м'які, теплі, але в той же час у них є щось звіринє; у собак більше виражений компонент агресії, у коня більше виражений компонент ваблення. Однак ці межі дуже незначні, тому в символах ніколи не буває чітких меж [3].

Квітковий пилок є символом запліднення і розмноження, тому весна та осінь – найнеприємніший час для тих, у кого сінна лихоманка. З практики відомий випадок, коли жінка після перинатальної втрати в першому триместрі вагітності відреагувала алергічною реакцією у вигляді сінної лихоманки в термін, коли дитина повинна була народитися. На 40 тижень, у вересні, вона вперше відреагувала на цвітіння амброзії. Ця реакція повторювалася протягом наступних 30 років опісля.

Те саме можна сказати про страх перед будь-яким брудом, який проявляється в алергії на домашній пил і, можливо, на медичні маски (частинки пилю тощо). Такі алергени, як шерсть, квітковий пилок, пил, сприймаються, як агресивні, тому захисні системи роблять усе можливе, щоб їх не пропустити.

Намагаючись уникати алергенів, людина прагне ухилитися від тих явищ життя, які вселяють їй найбільший страх.

Метод десенсибілізації, який застосовується в медицині (звикання до алергену), гарний, однак буде більш дієвим, якщо його застосовувати не тільки на фізичному, а й на психологічному рівні. Зцілитися від алергії людина може, тільки навчившись усвідомлено сприймати те, що вона прагне придушити. Людині, яка страждає на алергію, треба випустити ці аспекти у свідомість і асимілювати їх. На психологічному рівні – примиритися зі своїми ворогами та навчитися їх любити.

Цікавий факт, що для прояву алергічної реакції необхідно підключення свідомості: алергії немає під наркозом, утім, також, як і під час психозу. А ось зворотна реакція широко відома: фотографія кішки або клуби диму в фільмі можуть спровокувати приступ у астматика. Тобто алерген має на людину більше символічний вплив, ніж залежить безпосередньо від алергену [3].

Більшість алергенів символізують життя, тому агресія, сексуальність, продовження роду, бруд – це її активні прояви в найбільш активних формах. Але саме ці прояви реальності й викликають основний вид страху для алергіка – страх життя, страх любові. Тому не дивно, що іноді алергія може переходити в аутоімунні захворювання (аутоагресивні, тобто спрямовані на себе), які пов'язані із загрозою для життя.

Таким чином, алергія – це агресія, витіснена зі свідомості, яка отримала свій прояв на матеріальному рівні. Тому людина з алергічною реакцією будь-якого роду повинна поставити собі наступні запитання: «Чому я не сприймаю свою агресивність, а змушую її проявлятися на рівні тіла?», «Чого я в житті боюся, чого намагаюся уникнути?», «З якою темою пов'язані мої алергени (агресія, сексуальність, продовження роду, бруд як символ темних сторін життя)?», «Чи використовую я свою алергію для маніпуляції оточуючими?», «Як у мене йдуть справи з любов'ю, чи здатна я випустити когось у світ свого Я?».

Дуже важливим є осмислення і значення того, що відбувається. Тобто головне – знайти послання, яке хоче донести до нас симптом, що надає смисл всьому, що відбувається. При осмисленні наслідків пандемії можна перефразувати цитату з казки «Звичайне диво» Є. Шварца: «Я придумав цю казку, щоб поговорити з тобою про любов». Виходить, що життя або доля придумали епідемію, щоб поговорити про швидкоплинність життя, про те, що є справжніми цінностями в житті, про вік, любов, печаль із цього приводу.

Дуже важливо для пацієнтів, які перенесли важку форму коронавірусу, відновити перервану «лінію життя». Тобто відновити контакт із минулим і майбутнім, котрий завжди є у здорової людини, бо життя після одужання ділиться на життя до і після хвороби. Це може бути досягнуто такими техніками: осмислення хвороби, послання симптому хвороби, відновлення перерваної життєвої лінії.

Коли ми говоримо про хворих людей, то в першу чергу маємо на увазі не хворобу, а особистість, яка суб'єктивно цю хворобу сприймає. Хвороба – це відсутність гармонії, збій у раніше встановленому, добре збалансованому порядку. Хвороба – це спроба відновити порушену рівновагу. Руйнування гармонії відбувається у свідомості на рівні інформації (когнітивних процесів) і тільки потім проявляється в тілі. Тобто тіло являє собою рівень прояву всіх процесів і змін, що відбуваються у свідомості.

Коли ми говоримо, що людина зцілилася, то маємо на увазі, що вона стала цілісною, усвідомленою особистістю. Усе те, чим ми не хочемо бути, чого не маємо, із чим не хочемо жити і що не хочемо допускати у свою ідентичність, утворює нашу Тінь (за К. Юнгом). Заперечення половини можливостей не примушує їх зникнути, а просто виключає їх із поля зору. Відмова від взаємодії з частиною світу призводить до протилежного ефекту. Відкинуті області змушують людину займатися ними особливо інтенсивно.

Шалене заперечення будь-якого явища призводить до максимального зближення з ним. Саме тому діти, виростаючи, набувають тих звичок, які найбільше ненавиділи у своїх батьків. Противники війни часто стають войовничими, моралісти – легковажними, а прихильники здорового способу життя важко хворіють.

Тінь приносить хворобу, а ось «очна ставка» з нею – одужання. Симптом – це частина Тіні, що спустилася на матеріальний рівень, яка показує, чого не вистачає людині, і дає їй можливість пережити те, чого вона не хоче допускати до усвідомлення. Симптом, змушуючи людину звернути на нього увагу, повертає людині цілісність.

Тінь – це область, що не освітлена свідомістю. Мудрість людини полягає в тому, щоб навчитися дивитися на предмети та явища цього світу, не дозволяючи власному «Его» викликати почуття симпатії або антипатії до них. Тому так важливо у всьому бачити самих себе та зберігати рівновагу духу, перебувати в «золотій середині». Проте не слід це плутати з байдужістю, що є сумішшю байдужості та відсутності інтересу.

Однак протилежності не об'єднуються самі по собі – потрібно спочатку ними оволодіти. Тільки увібравши в себе обидва полюси, ми отримуємо можливість відшукати середню точку, звідки і починається процес об'єднання протилежностей.

Хвороба нагадує нам друга, який завжди здатний розвінчувати ігри нашого «Я» і звертає увагу на Тінь, не боючись при цьому стати ворогом. Такого друга любити важко. Те саме можна сказати про хворобу – вона занадто чесна для того, щоб ми її любили.

Таким чином, хвороба є частиною регулюючої системи, що стоїть на шляху еволюції. Людина не може звільнитися від хвороби, бо вона необхідна здоров'ю як протилежний полюс. Людина хвора, тому що їй не вистачає єдності. Однак здорову людину, у якої нічого не болить, можна зустріти тільки в медичному довіднику з анатомії. У реальному житті такий екземпляр невідомий.

Дуже важливо ділитися тим, що людина відчуває, тому що в кожного є право хвилюватися. Але потрібно пам'ятати, що можна більш конструктивно вирішити цю проблему. Наприклад, людина може визначити спектр варіантів, які здатні з нею статися, і усвідомити свої основні побоювання. Не секрет, що найсильнішим у небезпечній ситуації є страх смерті. Однак, оскільки страх має бути пов'язаний із чимось конкретним і відомим, а досвід вмирання зазвичай у людини відсутній (за винятком тих, хто переніс клінічну смерть), те, що асоціюється зі смертю, – у першу чергу страх чогось незвіданого, небезпечного для життя, що не підвладне людським силам. Насправді, страх смерті – це зворотний бік травми народження (страху дитини перед невизначеністю, невідомістю, яка порушує її звичне існування). У дорослому житті дитячий страх народження переростає в страх перед усім невідомим, непідконтрольним, а на свідомому рівні він інтерпретується як страх смерті.

Із ним межує страх самотності – дитячий страх, іменований у психоаналізі страхом «втрати об'єкта», гостре переживання власної безпорадності й незахищеності. Саме тому напади паніки в дорослих людей завжди полегшуються присутністю значущих для них близьких, символічно замінюючи батьків.

Ще один страх, який ми відчуваємо в цій ситуації, – страх втрати контролю над ситуацією та собою. Дуже корисним у даній ситуації може стати вправа, коли ми записуємо наші думки, далі визначаємо почуття, які супроводжують цю думку, і намагаємося відчути, вербалізували та записати тілесні відчуття, що викликають у нас ці думки й емоції (це компенсує почуття втрати контролю і покращує стан).

Для «зустрічі» зі своїми страхами й занепокоєнням треба виділити певний час, наприклад, 20-30 хвилин на день. Якщо стурбованість, пов'язана з певним страхом, не залишає вас протягом дня, запишіть її та займіться цим у відведений для даної справи час. Саме цим відрізняється продуктивна стурбованість від непродуктивної. При продуктивній стурбованості людина може зробити щось, що зменшує ризик захворювання.

Висновки. Для тверезої оцінки ситуації потрібен час і нові знання. Відомо, що люди при отриманні негативної інформації діляться на дві частини: нестримні оптимісти, які заперечують і навіть знецінюють інформацію щодо загрози, а інша група людей, навпаки, впадає в песимізм, тугу. У даній ситуації ми повинні визнати, що пандемія існує, тому важливо вжити певних заходів. Ми мусимо отримувати інформацію з достовірних джерел, слідувати рекомендаціям центрів із контролю і профілактики захворювань, виявляти розумну пильність, дотримуватися звичного режиму дня, зберігати охайність і чистоту. Потрібно усвідомлювати, що дуже важливо в даній ситуації зберегти свій ресурс, своє здоров'я, свою життєву адаптаційну енергію.

Важливо пам'ятати, що ми не можемо вплинути на деякі події, які відбуваються у світі, але ми можемо вплинути на власний стан і простір навколо себе. Зона нашого контролю – це те, за що ми можемо відповідати, те, що ми можемо привести до ладу. Це гармонізація простору, свого стану, відносин. У період карантину люди можуть закінчити робочі або творчі завдання чи виділити час для відпочинку. Наша мета – не втратити стурбованості, а вміти оцінити її об'єктивно.

Хвороба може стати поворотним пунктом, у якому нездоров'я перетворюється на здоров'я. Пацієнт повинен вступити в розмову із симптомами – тільки в цьому випадку він зможе зрозуміти спрямоване йому послання, переглянути свої погляди й уявлення та спробувати осмислити те, про що намагається повідомити симптом. Людина повинна впустити у свою свідомість те, чого їй не вистачає, тому що одужання завжди пов'язане з розширенням свідомості.

Література:

1. Александер Ф. Психосоматична медицина та застосування. URL: https://www.psychol-ok.ru/lib/alexander/pm/pm_01.html (дата звернення: 10.04.2021).
2. Воронов М. Психосоматика. Київ : Ника-Центр, 2022. С. 65–87.
3. Dalke Rudiger, Detlefsen Thorvald. Illness as a path. The meaning and purpose of diseases. 2004.
4. Згідно даних Київського міжнародного інституту соціології. *Оборонний вісник*. 2020. Липень. С. 2.
5. Калашник Т. Імпульси позитивної психотерапії у психосоматичній медицині : методичний посібник. Одеса : Українсько-німецький центр позитивної психотерапії, 2003.

6. Караваєва Т. Бойовий стрес: лікарка розповіла про вплив коронавірусу на психіку. 2020. URL: https://www.gazeta.ru/science/2020/10/31_a_13341055.shtml
7. Пезешкіан Н. Психосоматика та позитивна психотерапія. 1976. URL: <https://psiholog-dnepr.com.ua/view-and-read/knigi-po-pozitivnoj-psikhoterapii>
8. Причини алергії на маски. 2020. URL: <https://lubertsyriamo.ru/article/chto-delat-esli-poyavilas-allergiya-na-meditsinskuyu-masku-467933> (дата звернення: 20.01.2023).
9. Чабан О.С., Хаустова О.О. Психосоматична медицина: аспекти діагностики та лікування. Київ : Медкнига, 2020.
10. Чабан О.С., Хаустова О.О. Психічне здоров'я в період пандемії COVID-19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів). *NeiroNEWS: psikhonevrolohiia ta neiropsykhia triia*. 2020. № 3 (114). URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2020/3%28114%29/pages-26-36/psihichne-zdorov-ya-v-period-pandemiyi-covid> (дата звернення: 10.08.2021).
11. Павелко І.І. Психологічна характеристика пандемійної кризи як конфлікту між людиною та коронавірусом. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; координатор Інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 160–168.

References:

1. Aleksander, F. Psykhosomatychna medytsyna ta zastosuvannia [Psychosomatic medicine and application]. URL: https://4italka.su/nauka_obrazovanie/psihologiya/184161.htm [in Ukrainian].
2. Voronov, M. (2002). Psikhosomatika [Psychosomatics]. Kyiv: Nika-Czentr, 65–87 [in Ukrainian].
3. Dalke, R., Detlefsen, T. (2004). Illness is like a path. The meaning and purpose of diseases.
4. Kyivskiy mizhnarodnyi instytut sotsiologii (2020). Zghidno danykh Kyivskoho mizhnarodnoho instytutu sotsiologii [According to the data of the Kyiv International Institute of Sociology]. *Oboronnyi visnyk*, July, 2 [in Ukrainian].
5. Kalashnik, T. (2003). Impulsy pozitivnoy psikhoterapii v psikhosomaticheskoy meditsine: metodicheskoye posobiye [Impulses of positive psychotherapy in psychosomatic medicine: methodical guide.]. Odesa: Ukrainsko-nimetskyi tsentr pozytyvnoi psikhoterapii. 89 p. [in Ukrainian].
6. Karavaieva, T. Boiovyi stres: likarka rozpovila pro vplyv koronavirusu na psikhiku [Combat stress: the doctor talked about the impact of the coronavirus on the psyche]. URL: https://www.gazeta.ru/science/2020/10/31_a_13341055.shtml [in Ukrainian].
7. Pezeshkian, N. (1996). Psykhosomatyka ta pozytyvna psikhoterapiia [Psychosomatics and positive psychotherapy]. URL: <https://psiholog-dnepr.com.ua/view-and-read/knigi-po-pozitivnoj-psikhoterapii> [in Ukrainian].
8. N. a. (2020). Prychyny alerhii na masky [Causes of allergies to masks]. URL: <https://lubertsyriamo.ru/article/chto-delat-esli-poyavilas-allergiya-na-meditsinskuyu-masku-467933> [in Ukrainian].
9. Chaban, O.S., Haustova, O.O. (2020). Psykhosomatychna medytsyna: aspekty dyahnostyky ta likuvannia [Psychosomatic medicine: aspects of diagnosis and treatment]. Kyiv: Medkniga. 216 p. [in Ukrainian].
10. Chaban, O.S., Haustova, O.O. (2020). Psykhichne zdorovia v period pandemii COVID-19 (osoblyvosti psikhologichnoi kryzy, tryvohy, strakhu ta tryvoznykh rozladiv) [Mental health during the COVID-19 pandemic (features of psychological crisis, anxiety, fear and anxiety disorders)]. *NeiroNEWS: psikhonevrolohiia ta neiropsykhia triia*, 3 (114), 26–36. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2020/3%28114%29/pages-26-36/psihichne-zdorov-ya-v-period-pandemiyi-covid> [in Ukrainian].
11. Pavelko, I.I. (2020). Psykhologichna kharakterystyka pandemichnoi kryzy yak konfliktu mizh liudynoiu ta koronavirusom [Psychological characteristics of the pandemic crisis as a conflict between a person and the corona virus]. *Psykhologhiia i pedahohika u protydii pandemii COVID-19: Internet-posibnyk / za nauk. red. V.H. Kremenia*. Kyiv: TOV "Iurka Liubchenka", 160–168 [in Ukrainian].

ДИНАМІКА ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ НА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пундєв Володимир Васильович

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0000-0003-0407-4229
Researcher ID: R-4635-2017

У статті надано теоретичне обґрунтування підходу до вивчення інформаційного стресу та емпіричне дослідження динаміки впливу інформаційного стресу на людину в процесі навчання у ЗВО. Спираючись на теорію А. Рестіана, було надано загальне поняття феномена «інформаційний стрес». Визначено типологію інформаційного стресу. Виокремлено критерії розвитку інформаційного стресу при навчанні у ЗВО. Оцінювання наявності розвитку інформаційного стресу у здобувачів ВО проводилося емпірично відповідно до показників за шкалою депресії, що є його індикатором та зумовлюється процесами непрагматичної адаптації до інформації. Визначено, що під час навчального року вплив інформаційного стресу стає більш помітним: за результатами опитувальника «Шкала депресії Бека» встановлено, що більше третини респондентів у середині навчального року та лише 10 % наприкінці не виявили симптомів депресивного стану; 10 % опитуваних мали середній рівень важкості депресивного розладу на початку дослідження і вже 15 % – наприкінці; на другому етапі опитування з'явився і важкий прояв депресивного синдрому в 5 % респондентів. Отримано, що в середині року близько 35 % здобувачів мали високий рівень особистісної тривоги, тоді як на кінець року ця цифра зросла до 50 %. Показники ситуативної тривожності мали більшу різницю в часі, було визначено збільшення удвічі – з 30 % до 60 % долі її високого рівня. Порівняння результатів за трьома шкалами САН визначило, що під час навчання здобувачів 4-го курсу показники за шкалами «Самопочуття», «Активність» та «Настрій» зазнають значних негативних змін. Порівняння рівнів нервово-психічної напруги на початку навчального року та наприкінці за методикою «Опитувальник нервово-психічної напруги» визначило зростання долі її високого рівня з 20 % до 45 %. Аналіз змін даних за банком методик дав можливість зробити висновок, що під час періоду навчання у ЗВО здобувачі відчувають збільшення рівня стресу інформаційної природи, та конкретизували його негативний вплив на їхню психіку.

Ключові слова: інформація, інформаційний стрес, здобувачі вищої освіти, депресивний стан, нервово-психічна напруга.

Pundiev V. DYNAMICS OF THE INFORMATIONAL STRESS INFLUENCE ON HIGHER EDUCATION STUDENTS

The article provides a theoretical justification of the approach to the study of informational stress and an empirical study of informational stress impact dynamics in the process of studying at a higher education institution. Based on the theory of A. Restian, a general concept of the phenomenon "information stress" was provided. The typology of informational stress was defined. The criteria for the development of informational stress during education at higher education institutions were singled out. Empirical assessment of the development of informational stress in HE students was carried out according to indicators on the depression scale, which is its indicator and is caused by the processes of non-pragmatic adaptation to information. It was determined that during the academic year the impact of informational stress becomes more noticeable: according to the results of the questionnaire "Beck's Depression Scale" it was established that more than a third of respondents in the middle of the academic year and only 10 % at the end did not show symptoms of a depressive state; 10 % of respondents had an average level of severity of depressive disorder at the beginning of the study and 15 % – at the end; at the second stage of the survey, a severe manifestation of the depressive syndrome appeared in 5 % of respondents. It was found that in the middle of the year about 35 % of the students had a high level of personal anxiety, while at the end of the year this figure increased to 50 %. Indicators of situational anxiety had a greater difference in time: a doubling was found – from 30 % to 60 % of the share of its "high level". A comparison of the results on three scales of the "Feeling of well-being", "Activity", "Mood" determined that during the education of the 4th year students the indicators of all scales undergo significant negative changes. A comparison of the levels of neuropsychological stress at the beginning and at the end of the academic year using the "Neuropsychological Tension Questionnaire" showed an increase in the proportion of its "high level" group from 20 % to 45 %. The analysis of changes in data according to the bank of methods made it possible to conclude that during the period of study in HE institutions students experience an increase in the level of stress of an informational nature and to specify its negative impact on their psyche.

Key words: information, informational stress, higher education students, depressive state, neuropsychological tension.

Вступ. Особливості та умови розвитку інформаційного стресу слід брати до уваги через величезне збільшення обсягу та швидкості поширення інформації, яке часто називають «інформаційним вибухом» [1]. В останні роки це зумовлено не тільки невід'ємною особливістю розвитку інформаційного суспільства, а й кризовими подіями у світі та нашій країні.

Одним із перших учених, хто поставив проблему інформаційного стресу, був А. Рестіан, який стверджував: «Стрес може бути спричинений багатьма факторами, що потребують здатність організму до адаптації. Як фізичні, хімічні та біологічні фактори, так і інформація також може стати причиною стресу за певними обставинами. Стрес також може визначатися надто малою, занадто великою кількістю інформації та якістю інформації» [2, с. 380]. Згідно з такою теорією, що походить від К. Шеннона, вважаємо, що *інформаційний стрес є наслідком інформаційних процесів, що визначаються показниками кількості та якості релевантної інформації, яка призводить до погіршення адаптаційної діяльності організму.* (У пострадянській психології є поширеним поняття «інформаційний стрес», але воно було введено в межах інженерної психології та лише для операторської діяльності). Існує також термін «інформаційний стрес», що був введений американським психологом Джеймсом Моріарті в 1984 році. Але він використовував цей термін для опису негативного впливу на людину лише «великої кількості інформації», що надходить до неї з різних джерел.

У праці [3] було виділено наступні особливості інформаційного стресу за їх інформаційним впливом: «1) особливості, пов'язані з інформаційним перевантаженням, 2) особливості, пов'язані із взаємодією людини з інформаційними технологіями, 3) особливості, пов'язані з професійною діяльністю» [3, с. 177]. Вважаємо, що види інформаційного стресу можна інтерпретувати узагальнено через особливості діяльності, що пов'язані з: 1) показниками кількості та якості інформації; 2) каналом інформації; 3) типом інформаційної взаємодії.

Серед останніх емпіричних досліджень впливу стресу на людину були дослідження співробітників, що працюють дистанційно. Вони свідчать про сильний негативний вплив стресу на психіку: «...більше половини (61,5 %) респондентів відзначають, що під впливом інформаційного стресу страждає здатність зберігати «баланс між роботою та відпочинком»; майже половина респондентів наголошує на зниженні «виконання трудових функцій» та на зростанні тривоги за майбутнє та своїх близьких (48,1 % відповідно). Третина респондентів відчуває негативний вплив інформаційного стресу на «фізичне здоров'я» та благополуччя (32,7 %)» [3, с. 184]. Серед емпіричних досліджень впливу саме інформаційного стресу можна виділити також роботу [4], де визначалися гендерні особливості соматичної відповіді військовослужбовців на дію інформаційного стресу різної інтенсивності: «Встановлено, що у жінок стрес-індекс до початку процедури тестування та під час виконання завдань на якість динамічного запам'ятовування вищий майже у 2 рази за показники у чоловіків ($p < 0,001$), що свідчить про більшу стресочутливість у жінок... Доведено, що ціна адаптації до інформаційного стресу в жінок-військовослужбовців є суттєво вищою при комбінованому когнітивному та темпоральному інформаційному навантаженні у порівнянні з чоловіками» [4, с. 56].

Зміни в кількості та якості інформаційних процесів впливають на структуру системи вищої освіти (ВО) і підготовку людей до праці в будь-якій галузі. Студентське життя повне незвичайних і напружених ситуацій, що призводять до стресу та нервового напруження у студентів. Основні причини стресу у здобувачів ВО – це великий обсяг інформації та спорадична, неспланована робота протягом навчального року. Іншими словами, здобувачі етапами перевантажені інформаційно, не встигають вивчати матеріал поступово й планово, що призводить до нервового напруження та стресу. Вважається, що негативний вплив інформаційного стресу є поширеним явищем серед здобувачів вищої освіти. Деякі дослідження вказують, що це може бути пов'язано не лише з високим рівнем навантаження на здобувачів, нестачею часу для засвоєння інформації, а й тиском на досягнення успіху, конкуренцією та іншими факторами середовища. Науковці стверджують, що розвиток інформаційних технологій і доступ до необмеженої кількості інформації можуть бути причиною інформаційного стресу серед здобувачів ВО. З одного боку, це дає їм можливість отримувати більше інформації та розвиватися, але, з іншого боку, вони можуть відчувати перевантаження та неспроможність обробляти всю отриману інформацію. Серед факторів, що посилюють інформаційний стрес, можна виділити також нестачу ресурсів, наприклад фінансових, непевність у своїх знаннях та компетенціях. Узагальнюючи, визначаємо, що здобувачі ВО можуть мати інформаційний стрес за критеріями:

- обсяг інформації – залежно від спеціальності та курсу здобувачі можуть зіткнутися з великою кількістю інформації, яку необхідно засвоїти та запам'ятати, це може призвести до перенавантаження, можлива також нестача релевантної предмету та завданню інформації;

- якість інформації – зниження ступеня придатності різноманітних даних у сучасному інформаційному просторі для досягнення навчальних цілей, що стоять перед здобувачем;

- терміни та тиск – багато здобувачів ВО повинні виконувати завдання та домашні роботи в обмежений проміжок часу, також вірогідний тиск з боку викладачів та однокурсників, що може створювати додатковий стрес;

– технічні та інші проблеми, зумовлені фізичним середовищем – залежно від спеціальності здобувачі вищої освіти можуть стикатися з різними програмними засобами та технологіями, які можуть бути складними у використанні;

– емоційне супроводження інформаційних процесів – здобувачі ВО можуть відчувати емоційне навантаження від того, що вони стикаються з новими ідеями, спілкуються з новими людьми та повинні вирішувати складні завдання;

– індивідуальні особливості людини – її стан здоров'я, психологічний стан, рівень резильєнтності, стиль життя та інші фактори, які можуть впливати на сприйняття та реакцію на стресори інформаційної природи.

Релевантне дослідження резильєнтності на вплив (загального) стресу у здобувачів у закладах ВО [5] з'ясовує ефективність вправ із підвищення стійкості до стресу, зменшення симптомів депресії та шляхи подолання його симптомів. Після аналізу підгруп даних автори роблять висновок, що «розміри ефекту втручань із підвищення резильєнтності, які включають навички, що підвищують соціальну компетентність, статистично значно більші, ніж втручання без них». За результатами мета-аналізу дослідники стверджують, що втручання з підвищення резильєнтності (resilience interventions) потенційно можуть зменшити симптоми депресії та стресу серед здобувачів у закладах ВО: «Втручання були більш ефективними, коли вони були зосереджені на розвитку соціальної компетентності студентів, використовували синхронне спілкування» [5, с. 1670].

Через те, що інформаційний стрес може мати негативний вплив на успішність, ментальне здоров'я та загальне самопочуття здобувачів, важливим є емпіричне визначення його показників та показників впливу на психіку.

Матеріали та методи. Для підтвердження припущення про наявність та вплив інформаційного стресу на здобувачів ВО було проведено дослідження типу «природний експеримент». У ньому взяли участь здобувачі четвертого курсу ЗВО м. Одеси у віці від 20 до 22 років у кількості 40 осіб. Вимірювання проводилось нами разом із Д.А. Дубровіною в період 2022-2023 навчального року. Перше тестування проводилось у період із 10.10.2022 р. по 17.10.2022 р. – середина навчального року. Друге тестування проводилось у період із 13.03.2023 р. по 20.03.2023 р. – кінець навчального року, перед екзаменами. Були задіяні наступні методики: 1) Опитувальник «Шкала депресії Бека»; 2) Методика вимірювання рівня тривожності («State-Trait Anxiety Inventory», STAI, адаптація Ю.Л. Ханіна); 3) Опитувальник САН; 4) Опитувальник нервово-психічної напруги (Т.А. Немчин).

Оцінювання наявності розвитку інформаційного стресу. За даними експериментальних досліджень [6; 7] хронічний психогенний стрес, який розвивається тривалий термін, є ініціатором змін когнітивних процесів, що викликають психонервові порушення, і найбільші зміни визначаються в рівні депресії. Незважаючи на такі експериментальні дослідження, усе ще актуальним питанням сучасної науки є побудова теорії стресу, у якій провідним чинником адаптаційних змін буде психогенний фактор. Для теоретичного прояснення цих змін авторами [6] було використано інформаційну модель стресу, що пов'язує хронічний психогенний стрес і депресію. За даними цих науковців «...за умов неминучого інформаційного перенавантаження суттєво посилюється активація серотонінергічних нейронів, що на початковому етапі, на нашу думку, є проявом механізмів саморегуляції організму та необхідно для провокації відповідних поведінкових та фізіологічних ефектів неконтрольованого стресогенного впливу» [7, с. 109]. Але в результаті тривалого впливу стресорів (надлишок серотоніну) непрагматичні захисні реакції самі можуть стати причиною розвитку когнітивних порушень, тривоги та депресії. Експериментально знайдено, що «...нездатність приймати правильні рішення в умовах дефіциту прагматичної інформації та високої мотивації самозахисної поведінки є фактором, що провокує депресію» [7, с. 109].

Тому припускаємо, що, згідно з даними зв'язками, збільшення інформаційного навантаження наприкінці навчального року впливає на розвиток інформаційного стресу відповідно до показників за шкалою депресії; вони є його індикатором та зумовлюються процесами непрагматичної адаптації, що посилюється мотивацією самозахисної поведінки.

Важливими для оцінювання наявності розвитку інформаційного стресу у здобувачів ВО зі змінною інформаційного навантаження є *зміни* в рівні кожної групи вираженості депресії в часі. За результатами опитувальника «Шкала депресії Бека» нами було виявлено, що більше третини респондентів (35 %) у середині навчального року та лише 10 % наприкінці не виявили симптомів депресивного стану (табл. 1).

Це свідчить про те, що в більшості випадків відсутні сильно виражені симптоми депресії, але можуть бути присутні деякі слабкі симптоми депресивного розладу. Такі симптоми не потребують психотерапевтичного втручання і можуть зникнути самостійно протягом короткого часу. Результати опитування свідчать, що 30 % здобувачів мають низький рівень настрою, що може свідчити про наявність ознак депресивного розладу на початковому етапі розвитку. Це стан «субдепресії», що може виявлятися у вигляді зниження настрою, енергії та інтересу до різних справ. У деяких рідкісних випадках субдепресія може супроводжуватися порушеннями в соціальній сфері та впливати на світогляд людини. У 25 % опитаних

у середині року та 40 % наприкінці було помічено помірний рівень симптомів депресії. Цей стан характеризується постійним почуттям смутку, втратою інтересу до життя та схильністю до меланхолії. Особа в цьому стані постійно відчуває провину, що може призвести до зниження самооцінки.

Таблиця 1

Результати опитувальника «Шкала депресії Бека»

Рівень вираженості	Відсутність	Низький	Помірний	Середня важкість	Важкий прояв
Середина року	35 %	30 %	25 %	10 %	0 %
Кінець року	10 %	30 %	40 %	15 %	5 %

10 % опитуваних мали середній рівень важкості депресивного розладу на початку дослідження, а 15 % – наприкінці. Це свідчить про наявність порушень середньої тяжкості з чітко вираженими симптомами депресії. Особистість, яка страждає від цього стану, може відчувати сильну втому, втрату апетиту, відчуття провини та смутку. Людина може втратити інтерес до життя та виконувати рутинні дії автоматично. Цей стан може спричиняти зміни в емоційному та фізіологічному станах людини. 5 % здобувачів наприкінці року мали важкий прояв депресивного синдрому. Можливі прояви важкого депресивного розладу включають глибоке почуття безнадії, відчуження від оточення, втрату інтересу до раніше улюблених занять, знижену концентрацію та пам'ять, інсомнію або гіперсомнію, втому й відчуття фізичної важкості.

За загальними даними видно, що здобувачі 4 курсу в середині навчального року проявляють менш виражений депресивний стан, ніж здобувачі наприкінці року. Це вказує на наявність негативної дії інформаційного стресу, а не лише на зміни в інформаційному навантаженні, зумовлені передекзаменаційним періодом.

Для вимірювання рівня розвитку інформаційного стресу ми використали «Методику вимірювання рівня тривожності» («State-Trait Anxiety Inventory» STAI, адаптація Ю.Л. Ханіна). Нею можна перевірити гіпотезу, що при інформаційному перенавантаженні здобувачі можуть відчувати високий рівень тривоги в період навчання та особливо наприкінці навчального року. Згідно з якісним аналізом її результатів, здобувачі, які навчаються на 4 курсі, демонструють зростання рівня тривожності наприкінці навчального року під час періоду екзаменів, що призводить до майже 50 % збільшення рівня особистісної тривожності. Зміни рівня тривожності серед здобувачів у середині навчального року порівняно з рівнем, виміряним наприкінці року, відображені на рис. 1.

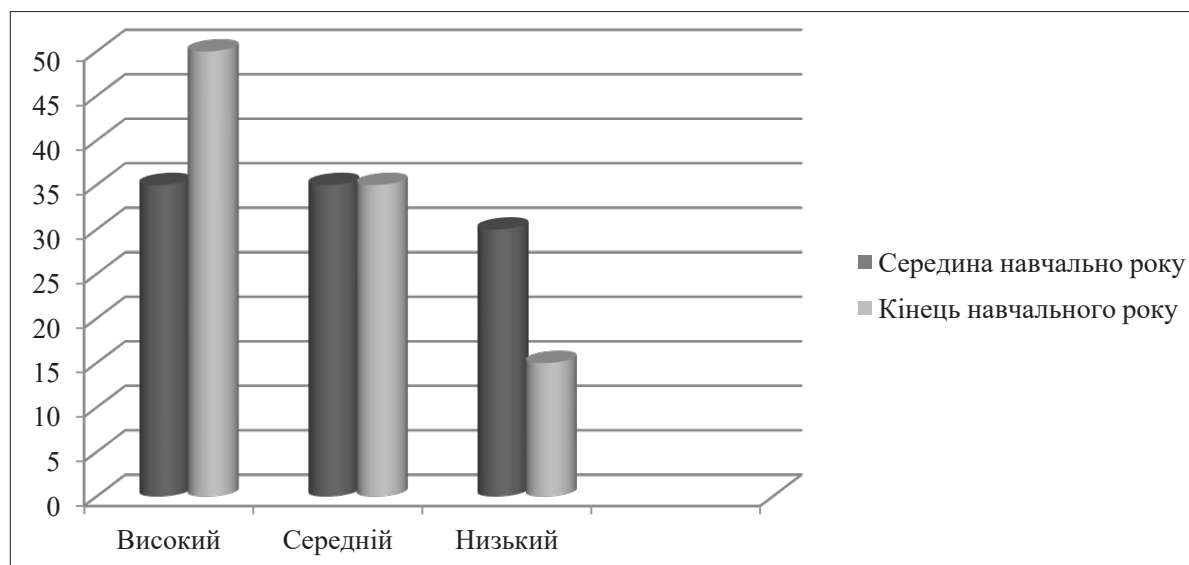


Рис. 1. Порівняння рівня особистісної тривожності в середині навчального року та наприкінці

Результати кількісного аналізу показали, що рівень тривожності у здобувачів на початку та наприкінці навчального року різняться. У середині року близько 35 % здобувачів мали високий рівень особистісної тривоги, тоді як на кінець року ця цифра зросла до 50 %. Це може бути спричинено різними факторами, але найбільшою різницею умов перебування досліджуваних є інформаційне навантаження. Знайдено, що середній рівень тривожності здобувачів залишився незмінним на рівні 35 % протягом усього навчального року. Це свідчить про те, що в людей є нормальний

рівень тривожності, який може бути корисним у деяких ситуаціях, але не заважає їм функціонувати в повсякденному житті.

Показники ситуативної тривожності мають більшу різницю між показниками на початку навчального процесу та наприкінці року. Це зумовлено тим, що в кінці навчального року здобувачі мають більшу відповідальність до навчання, вони стикаються з великою кількістю інформації, яку треба вивчити (рис. 2).

Згідно з отриманими даними, більшість здобувачів 4-го курсу характеризується високою тривожністю

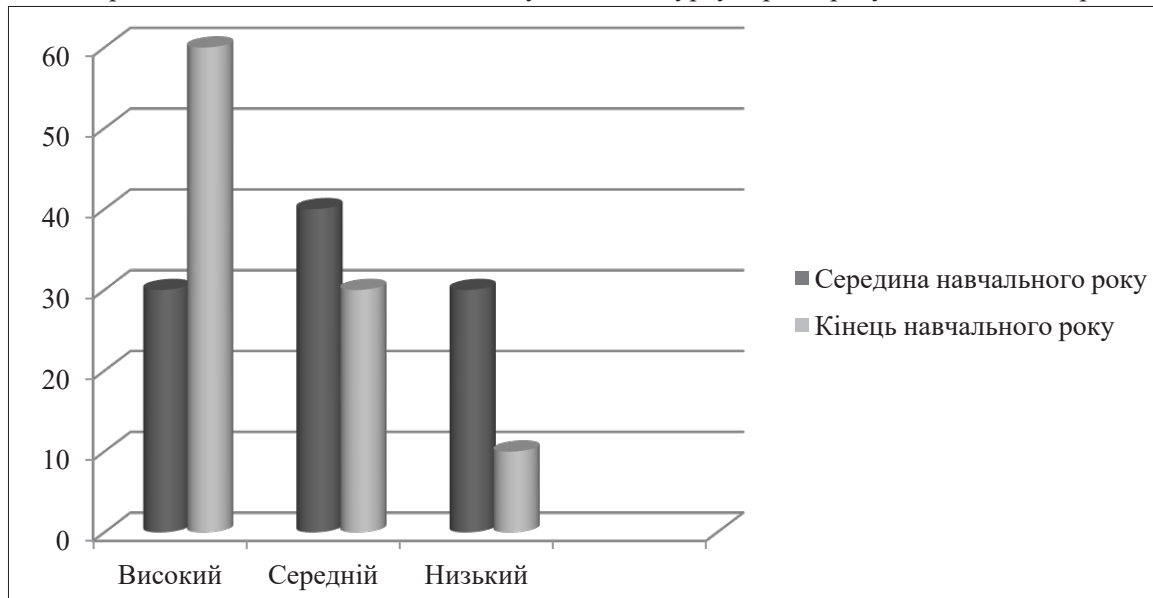


Рис. 2. Порівняння рівня ситуативної тривожності в середині навчального року та наприкінці

та емоційною нестійкістю. У 60 % випробовуваних було виявлено високий рівень ситуативної тривожності саме наприкінці навчального року, що свідчить про наявність реакції на стресори інформаційної природи. Стрес може призводити до агресивної реакції, очікування негативної оцінки, сприйняття несприятливого ставлення та загрози самоповазі. Постійний стресовий вплив, який виражається в антиципації невдачі та бракуванні часу, може стати фактором, що викликає ці порушення у здобувачів. Низький рівень ситуативної тривожності було виявлено в невеликій кількості здобувачів у середині року – 30 %, та наприкінці року залишилось лише 10 %. Середній рівень тривожності було виявлено в 30 % у середині року, а в кінці року показник збільшився до 40 %.

Оцінювання впливу інформаційного стресу на здобувачів ВО. Для того, щоб дослідити зміни в показниках самопочуття, активності та настрою здобувачів 4-го курсу, ми використовували методику САН (В.А. Доскін, Н.О. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мірошников). Ця методика дозволила вивчити, наскільки здобувачі були рухливими, яка була швидкість їх функцій, який був темп їх протікання (показники активності), яка була сила, здоров'я та стомлення у здобувачів (показники самопочуття), а також які були характеристики їх емоційного стану (показники настрою). Після проведення методики отримали наступні результати (табл. 2, 3).

Таблиця 2

Результати опитуваних за методикою САН (середина навчального року)

	Низький	Середній	Високий
Самопочуття	15 %	65 %	20 %
Активність	15 %	75 %	10 %
Настрій	15 %	60 %	25 %

Таблиця 3

Результати опитуваних за методикою САН (кінець навчального року)

	Низький	Середній	Високий
Самопочуття	25 %	60 %	15 %
Активність	25 %	55 %	20 %
Настрій	20 %	65 %	15 %

У здобувачів 4-го курсу в середині навчального року реєструвалися вищі показники із самопочуття, активності та настрою, ніж наприкінці навчального року. Порівняння даних шкали «Самопочуття» наведено на рис. 3.

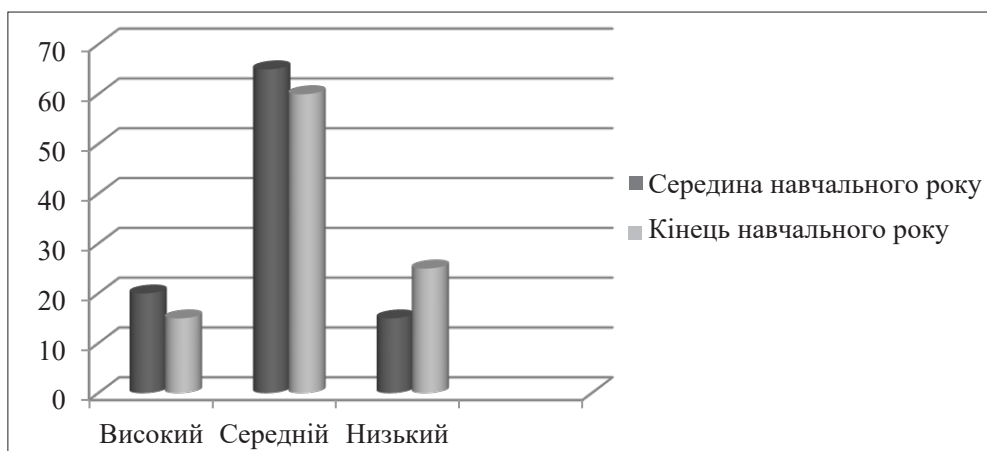


Рис. 3. Результати, отримані за методикою САН, за шкалою «Самопочуття»

У 65 % здобувачів показники самопочуття були в межах норми – 4,9, але наприкінці року вони трохи знизились: 60 % здобувачів демонструють стан, який можна охарактеризувати як сприятливий.

У середині навчального року лише 15 % здобувачів вищої освіти мали низький рівень самопочуття, а наприкінці вже 25 % здобувачів мали погане самопочуття. Також у ході дослідження було виявлено, що у здобувачів існують певні проблеми, такі як почуття занепокоєння, зниження пам'яті, поганий сон та втрата працездатності. Здобувачі також скаржаться на загальну слабкість. Зміни за шкалою активності наведені на рис. 4.

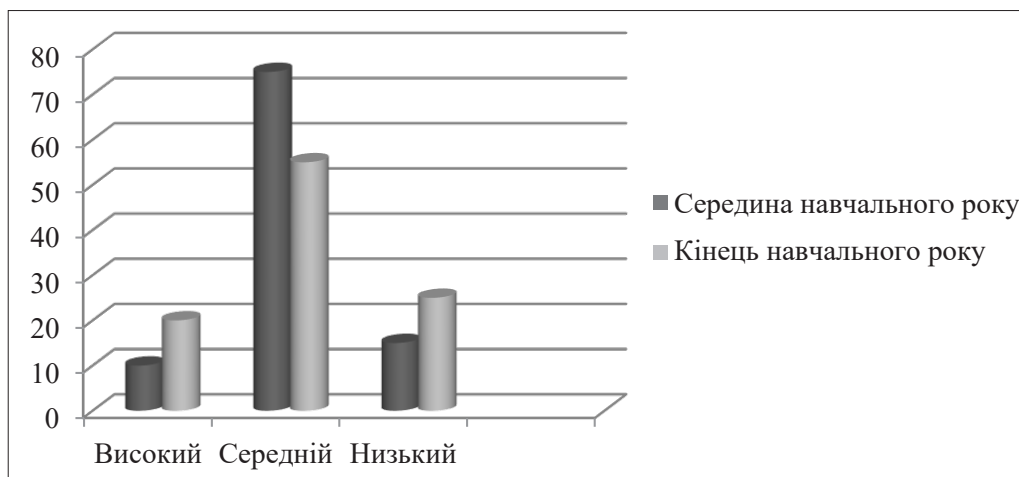


Рис. 4. Результати, отримані за методикою САН, за шкалою активності

У здобувачів вищої освіти показники рівня активності в середині навчального року були в межах норми – 4,87. 75 % здобувачів показали, що мають сприятливий стан. Наприкінці року число здобувачів знизилось: 55 % мали середній рівень активності. 10 % здобувачів 4-го курсу в середині навчання мали низький рівень активності – 3,8, їх чисельність виросла до 25 %. Це може бути пов'язано з тим, що здобувачі проводять більше часу за комп'ютерами, телефонами та іншими електронними пристроями, що може призвести до зниження рівня фізичної активності. Порівняння за шкалою настрою наведено на рис. 5.

Показники настрою в більшості здобувачів 4-го курсу у двох вимірюваннях були в межах норми – це 4,8. Та відсоток здобувачів із низьким рівнем настрою (3,3) збільшився з 15 % до 20 % у кінці навчального року. Це говорить про те, що загалом здобувачі 4 курсу впевнені в собі та своїх можливостях, але наприкінці навчального року в занепокоєних здобувачів настрої зазнає змін у негативному напрямку.

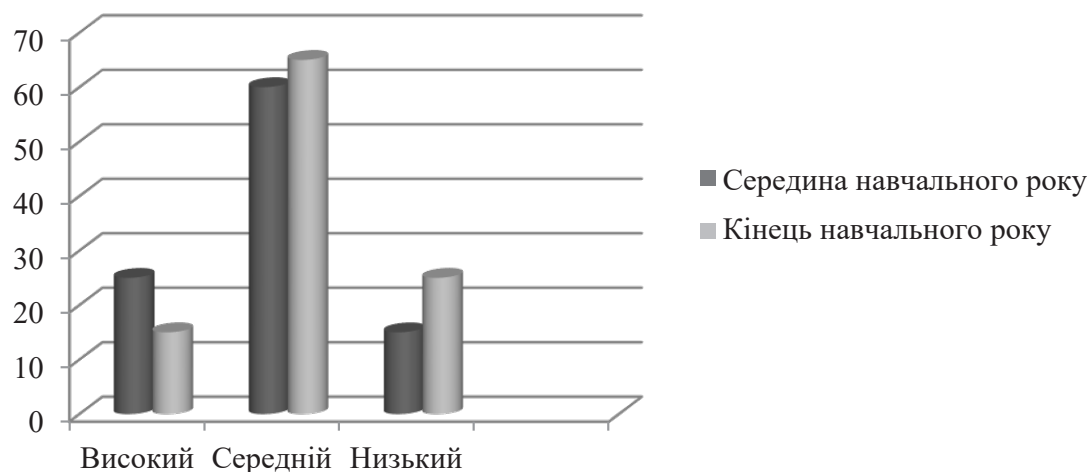


Рис. 5. Результати, отримані за методикою САН, за шкалою настрою

Після порівняння результатів за трьома шкалами видно, що під кінець навчального року у здобувачів 4-го курсу показники за шкалою самопочуття, активності на настрій зазнають значних змін. Найбільші зміни виявилися в показниках із самопочуття та активності. Зниження рівня самопочуття та активності свідчить про те, що здобувачі отримують більше негативних впливів та перевантаження в кількості інформації, що зумовлено екзаменаційним періодом.

Для того, щоб визначити рівень нервово-психічної напруги у здобувачів 4-го курсу, був використаний «Опитувальник нервово-психічної напруги» (Т.А. Немчин). Для порівняння рівнів нервово-психічної напруги на початку навчального року та наприкінці результати надаються в наступній діаграмі (рис. 6).

Кількісні дані свідчать про те, що в середині навчального року більшість здобувачів (44 %) була в стабільному нервово-психічному стані. За результатами опитування також було встановлено, що 36 % респондентів мають низький рівень напруги. Це означає, що такі люди відчують менше стресу та тривоги, ніж інші. Дані вказують на те, що значна частка респондентів має досить спокійний стан емоційного благополуччя.

Результати проведення методики наприкінці року показали, що 45 % здобувачів мають високий рівень напруги. Здобувачі вищої освіти скаржилися, що часто почувають себе втомленими, присутній страх щодо свого майбутнього. Це може бути пов'язано з такими факторами, як вимоглива навчальна програма, недостатня підготовка до іспитів, фінансові проблеми та інші фактори. Із цих даних можна зробити висновок, що для багатьох здобувачів навчання є досить напруженим і може викликати значний рівень стресу, що може впливати на їх емоційне та фізичне благополуччя.

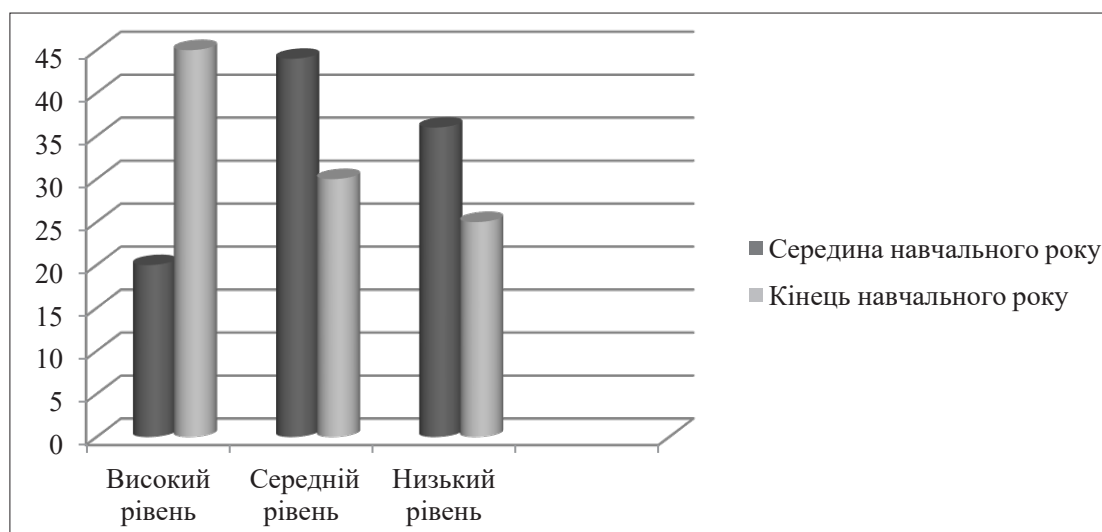


Рис. 6. Результати, отримані за методикою «Опитувальник нервово-психічної напруги»

Результати. Аналіз наукової літератури засвідчив, що в сучасний період збільшується негативний вплив інформаційного стресу на психіку людини. На здобувачів вищої освіти цей вплив збільшується внаслідок великої кількості завдань, які необхідно виконати за короткий проміжок часу, а також через загальне перевантаження інформацією.

Для визначення впливу інформаційного стресу на здобувачів ВО було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь здобувачі 4-го курсу віком від 20 до 22 років. Для того, щоб перевірити, як впливає інформаційний стрес на інші показники, перше опитування проводилося в середині навчального року, друге опитування – наприкінці, перед екзаменами. Воно показало, що під час навчального року здобувачі мають негативний вплив інформаційного стресу. Це визначалося змінами рівня депресії. За результатами опитувальника «Шкала депресії Бека» встановлено, що більше третини респондентів у середині навчального року та лише 10 % наприкінці не виявили симптомів депресивного стану; 10 % опитуваних мали середній рівень важкості депресивного розладу на початку дослідження і вже 15 % – наприкінці; на другому етапі опитування з'явився і важкий прояв депресивного синдрому в 5 % респондентів. Для вимірювання рівня розвитку інформаційного стресу була використана методика STAI в адаптації Ю.Л. Ханіна. Отримано, що в середині року близько 35 % здобувачів мали високий рівень особистісної тривоги, тоді як на кінець року ця цифра зросла до 50 %. Показники ситуативної тривожності мали більшу різницю в часі, було визначено збільшення удвічі – з 30 % до 60 % – долі її високого рівня, це було за рахунок зниження долі середнього рівня (з 40 % до 30 %) та низького рівня (з 30 % до 10 %). Оцінювання впливу інформаційного стресу на здобувачів ВО проводилося за допомогою опитувальника САН. Порівняння результатів за трьома шкалами визначило, що під час навчання здобувачів 4-го курсу показники за шкалами самопочуття, активності та настрою зазнають значних негативних змін. Найбільші зміни виявилися в показниках із самопочуття та активності. Порівняння рівнів нервово-психічної напруги на початку навчального року та наприкінці за методикою «Опитувальник нервово-психічної напруги» визначило зростання долі її високого рівня з 20 % до 45 %.

Висновки. Спираючись на теорію А. Рестіана, ми надали загальне поняття інформаційного стресу. Визначена типологія інформаційного стресу. Виокремлені критерії розвитку інформаційного стресу при навчанні у ЗВО. Емпіричне оцінювання наявності розвитку інформаційного стресу у здобувачів ВО проводилося відповідно до показників за шкалою депресії, що є його індикатором та зумовлюється процесами непрагматичної адаптації до інформації. Воно показало, що під час періоду навчання у ЗВО здобувачі відчують значний рівень стресу інформаційної природи, який негативно впливає на їхній психологічний стан. Застосовані методики дозволили зібрати дані про те, як здобувачі почуваються на психологічному та фізичному рівнях та прояснити, як саме інформаційний стрес впливає на їхній стан. Отримані дані дозволяють також проаналізувати залежності між різними показниками, такими як час навчання та рівень депресії, тривожності, нервово-психічної напруги, та результати методики САН. Результати дослідження можуть бути використані для подальшого покращення навчального процесу та розвитку програм підтримки здобувачів у вищих навчальних закладах. Подальші емпіричні дослідження можуть бути з використанням планів істинного експерименту. Подолання інформаційного стресу може включати такі методи, як управління часом, визначення пріоритетів, організація інформації. Водночас вирішення проблеми негативного впливу загального стресу може вимагати інших стратегій, наприклад майндфулнес, застосування методів релаксації, фізичних вправ, терапії. Дані інших досліджень (за мета-аналізом [5]) вказують, що методи є більш ефективними, коли вони зосереджені на розвитку соціальної компетентності здобувачів та використовують синхронне спілкування.

Література:

1. Robertson R. Humanity for itself? Reflections on climate change and the Covid-19 pandemic. *Globalizations*. 2021. Vol. 18 (5). P. 762–770.
2. Restian A. Informational stress: discussion paper. *Journal of the Royal Society of Medicine*. 1990. Vol. 83 (6). P. 380–382.
3. Pinchuk O., Pinchuk N., Bondarchuk O., Balakhtar V., Pavlenok K. Using e-learning to prevent informational stress of employees working remotely. *Information Technologies and Learning Tools*. 2023. Vol. 98 (6). P. 177–189.
4. Швець А.В. Гендерні особливості регуляції серцевого ритму у військовослужбовців в умовах дії інформаційного стресу різної інтенсивності. *Український журнал військової медицини*. 2020. № 1 (2). С. 56–65.
5. Ang W.H.D., Lau S.T., Cheng L.J., Chew H.S.J., Tan J.H., Shorey S., Lau Y. Effectiveness of resilience interventions for higher education students: A meta-analysis and metaregression. *Journal of Educational Psychology*. 2022. Vol. 114 (7). P. 1670–1694.
6. Matitaishvili T., Domianidze T., Emukhvari N., Khananashvili M. Behavioral characteristics of rats on various hierarchical level caused by acute informational stress. *Georgian Medical News*. 2016. Vol. 3 (252). P. 63–73.
7. Matitaishvili T., Domianidze T., Burdjanadze G., Nadareishvili D., Khananashvili M. Informational stress as a depression inducing factor (experimental study). *Georgian medical news*. 2017. Vol. 1 (262). P. 106–110.

References:

1. Robertson, R. (2021). Humanity for itself? Reflections on climate change and the Covid-19 pandemic. *Globalizations*, 18 (5), 762–770.
2. Restian, A. (1990). Informational stress: discussion paper. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 83 (6), 380–382.
3. Pinchuk, O., Pinchuk, N., Bondarchuk, O., Balakhtar, V., Pavlenok, K. (2023). Using e-learning to prevent informational stress of employees working remotely. *Information Technologies and Learning Tools*, 98 (6), 177–189.
4. Shvets, A.V. (2020). Henderni osoblyvosti rehuliatcii sertsevoho rytmu u viiskovosluzhbovtiv v umovakh dii informatsiinoho stresu riznoi intensyvnosti [Gender specifics of heart rate regulation in military personnel under conditions of informational stress of varying intensity]. *Ukrainskyi zhurnal viiskovoi medytsyny*, 1 (2), 56–65 [in Ukrainian].
5. Ang, W.H.D., Lau, S.T., Cheng, L.J., Chew, H.S.J., Tan, J.H., Shorey, S., Lau, Y. (2022). Effectiveness of resilience interventions for higher education students: A meta-analysis and metaregression. *Journal of Educational Psychology*, 114 (7), 1670–1694.
6. Matitaishvili, T., Domianidze, T., Emukhvari, N., Khananashvili, M. (2016). Behavioral characteristics of rats on various hierarchical level caused by acute informational stress. *Georgian Medical News*, 3 (252), 63–73.
7. Matitaishvili, T., Domianidze, T., Burdjanadze, G., Nadareishvili, D., Khananashvili, M. (2017). Informational stress as a depression inducing factor (experimental study). *Georgian medical news*, 1 (262), 106–110.

ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ВІЙНА ЯК ФАКТОР ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Сіленко Алла Олексіївна

доктор політичних наук, професор,
професор кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0000-0001-9420-0019
Researcher ID: GRJ-9250-2022

У статті розглядається інформаційно-психологічна війна як фактор військових конфліктів. Проаналізовано підходи класиків теорії інформаційного суспільства, поняття та сутність інформаційно-психологічної війни. Проведено порівняльний аналіз інформаційно-психологічного впливу у світових війнах XX ст. Досліджено значення пропаганди в інформаційно-психологічній війні. Обґрунтовано роль інформаційно-психологічного впливу в російсько-українській війні. Визначено роль медіаграмотності людей в умовах війни. Для досягнення мети дослідження застосовувалися теоретико-методологічні підходи: структурно-функціональний, системний, порівняльний, нормативно-ціннісний. Дано авторське визначення інформаційно-психологічної війни – це синтез інформаційних та психологічних технологій, спрямованих на індивідуальну, групову та масову свідомість людей з метою зміни їхніх поглядів, думок, установок, моделей поведінки. Порівняльний аналіз інформаційно-психологічного впливу у двох світових війнах XX ст. показав, що пропагандистські методи, спираючись на досягнення психологічної науки, ставали все більш досконалими та витонченими. У російсько-українській війні 2022 р. противник маніпулює інформацією, використовуючи технології психологічного впливу, спрямовані на військових та мирних громадян. Їх мета – зниження бойового духу захисників України та створення панічних настроїв серед населення. Таким чином, є гостра необхідність захисту громадян в інформаційному просторі. Основним засобом, здатним допомогти людям набутти емоційну стійкість і не піддаватися психологічному впливу, є медіаграмотність. Перспективами подальшої розробки даної теми є продовження дослідження психологічного впливу на людину та суспільство на основі нових знань у галузі соціальної психології з метою навчитися його розпізнавати та контролювати.

Ключові слова: інформаційно-психологічна війна, військовий конфлікт, психологічний вплив, пропаганда, медіаграмотність.

Silenko A. INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL WARFARE AS A FACTOR IN MILITARY CONFLICTS

The article considers information-psychological warfare as a source of military conflicts. The approaches of the classic theory of informational cooperation are analyzed, understanding the essence of informational-psychological war. A comprehensive analysis of the informational and psychological influx in the world wars of the 20th century was carried out. The importance of propaganda in the information-psychological war has been explored. The role of informational and psychological influx in the russian-Ukrainian war is grounded. The role of people's media literacy in the minds of the war is identified. To achieve further research, theoretical and methodological approaches were adopted: structural-functional, systemic, level-based, normative-valuable. A summary has been compiled about those that have not yet ended the hidden meaning of the informational-psychological war. The authors have clearly spoken out on various aspects of this concept. The author's account of the information-psychological war is given – a synthesis of information and psychological technologies directed at the individual, group and mass awareness of people by changing their views, thoughts, attitudes, behavioral models. A contemporary analysis of the informational and psychological influx in the two world wars of the 20th century. showing that propaganda methods, based on the achievements of psychological science, became more and more thorough and sophisticated. The russian-Ukrainian war will begin in 2022. the enemy manipulates information, vikoryst and psychological infusion technologies, directly targeting military and civilian citizens. Their meta is a decrease in the morale of the inhabitants of Ukraine and the creation of panic among the population. Thus, there is an urgent need to protect citizens in the information space. The main way to help people gain emotional stability and not succumb to psychological influx is media literacy. The prospects for further development of this are the continuation of the investigation of the psychological influx on people and marriage on the basis of new knowledge from social psychology with a method of learning to recognize and control it.

Key words: information-psychological war, military conflict, psychological influx, propaganda, media literacy.

Вступ. Актуальність теми статті полягає в тому, що інформаційно-психологічна війна (ІПВ) давно вже стала потужним засобом протистояння як у зовнішній, так і у внутрішній політиці сучасних держав. Внаслідок російської агресії Україна виявилася об'єктом не лише військового, а й інформаційно-психологічного нападу. Інформаційно-психологічні операції (ІПСО) противника спрямовані на підірив усіх систем життєзабезпечення України й насамперед на масову свідомість українського суспільства, психічного здоров'я українців.

Вплив інформаційно-психологічного середовища на масову свідомість вивчали класики теорії інформаційного суспільства М. Маклюен, Г. Лассуелл, П. Лазарсфельд, Ф. Уебстер та ін. Сутність інформаційно-психологічної війни досліджують О. Копан, О. Марунченко, А. Гізун, О. Кіндратець, Б. Кобільник, М. Маркова, І. Патлашинська, О. Євдокімова та ін. Різні аспекти інформаційної війни вивчали О. Караман, І. Жаровська, Н. Ортинська, О. Данильян, О. Дзьобань та ін. Філософському аналізу пропаганди в інформаційному суспільстві присвячені роботи М. Шмиголя, Ю. Юшкевич та ін.

Незважаючи на велику кількість наукових праць, присвячених розгляду поняття, сутності, наслідків інформаційно-психологічної війни, питання інформаційно-психологічного впливу в умовах війни продовжує залишатися актуальним.

Метою статті є розгляд інформаційно-психологічної війни як фактора військових конфліктів. Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**: проаналізувати підходи класиків теорії інформаційного суспільства; розглянути поняття та сутність інформаційно-психологічної війни; провести порівняльний аналіз інформаційно-психологічного впливу у світових війнах ХХ ст.: дослідити значення пропаганди в інформаційно-психологічній війні; обґрунтувати роль інформаційно-психологічного впливу в російсько-українській війні; дослідити розвиток медіаграмотності людей в умовах війни.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження застосовувалися теоретико-методологічні підходи: структурно-функціональний, системний, порівняльний, нормативно-ціннісний.

Результати. Ще в Стародавній Греції глашатаї під виглядом державних наказів-едиктів поширювали політичні заклики та викриття. Часто ці викриття стосувалися непристойних на той час подробиць особистого життя противників, порушення моральних норм і т. п.

Інформаційному впливу на противника присвятив свій трактат «Мистецтво війни» давньокитайський філософ Сунь-Цзи. Вважаючи інформацію за основу війни, він запропонував такі заходи протистояння ворогові: розкласти все добре, що є у ворожій країні; схилити авторитетних діячів супротивника до скоєння злочинів; дискредитувати авторитет керівництва супротивника в очах громадськості; не гребувати співпрацею з підлими людьми, якщо це необхідно для розпалювання ворожнечі серед громадян ворожої країни; перешкоджати матеріально-технічному постачанню військ противника; знецінювати традиції ворогів і підривати їхню віру у своїх богів; використовувати жінок легкої поведінки для морального розкладання ворога; не економити на купівлі інформації та підкупі шпигунів у таборі ворога [1, с. 33].

У II ст. н. е. у Китаї послідовники Сунь-Цзи вперше застосували новий прийом пропагандистського впливу – проголошення справедливого характеру війни [1, с. 33].

Вплив пропаганди на психіку воїнів і мирних громадян здійснювався і під час першої загальноєвропейської війни, яка отримала назву «Тридцятирічна війна» (1618–1648 рр.). Завдяки граверному мистецтву та друкарському верстату на службі в пропаганди були ілюстровані листівки та інформаційні листки з новинами для населення [2].

Про те, що інформаційно-психологічне середовище безпрецедентно впливає і на індивідуальну, і на масову свідомість, писали класики теорії інформаційного суспільства. Так, Г. Лассуелл у «теорії залежності» підкреслював абсолютну беззахисність людини перед маніпуляціями засобів масової інформації (ЗМІ), П. Лазарсфельд досліджував механізми впливу на індивіда через так званих лідерів громадської думки, М. Маклюен довів, що під впливом нових інформаційних технологій змінюється сприйняття людиною навколишнього світу.

Основні положення цих теорій загалом було підтверджено досвідом ХХ століття, на яке припало дві світові війни. Під час цих воєн почали активно використовуватися інформаційні технології, які здатні формувати чи змінювати переконання людей. Як писав Ф. Уебстер у своїй роботі «Теорії інформаційного суспільства», «усі три основні риси управління за допомогою інформації – надання інформації штучного глянцю, залякування та цензура, – не кажучи вже про режим секретності, який представляє інший бік тієї ж монети, особливо виразно виявляються під час кризових ситуацій» [3, с. 209].

Однією з кризових ситуацій ХХ століття стала Перша світова війна, під час якої виникла гостра необхідність об'єднання суспільства на основі розпалювання ненависті людей до ворога, популяризації самопожертви як фактора перемоги, фанатичного патріотизму та безмежного терпіння в умовах тягот воєнного часу.

Французький професор Арно Мерсьє зазначає, що «у всіх збройних конфліктах використовуються пропаганда, «промивання мізків» та більш підступні засоби переконання, а присутність журналістів вважається необхідною на кожній стадії конфлікту. Перш ніж полетять кулі, засоби інформації служать для переконання і мобілізації; згодом вони допомагають узаконити те, що сталося, сформувати певні уявлення про перемогу та заглушити будь-яку критику» [4, с. 99].

Найважливішу роль у «промиванні мозку» обивателя під час війни грала пропаганда, успіхи якої посилювалися завдяки науково-технічному прогресу, насамперед у сфері зв'язку, і саме радіо. М. Шмиголь та Ю. Юшкевич відмічають, що «пропаганда може ставити під загрозу свободу думки та слова,

стимулювати односторонні погляди та перешкоджати критичному мисленню, а також мати великий вплив на політику та державні рішення, стимулювати розпалювання конфліктів та війни» [5, с. 99].

На службу пропаганди було поставлено всі засоби впливу на людей: новини, фотографії, кінофільми, грамплатівки, книги, проповіді, плакати, радіосигнали, щитова реклама та листівки.

Як не згадати відому у Великій Британії приказку, яку ми знаємо в такому українському викладі: «У коханні та на війні всі засоби хороші». Засоби масової інформації воюючих сторін невтомно створювали та поширювали фейки про противника. Н. Больц із цього приводу пише: «Хоча журналісти неохоче в цьому зізнаються, війна – найкраща тема для медіа. Постійно йдуть новини, усім цікаво та всіх зачіпає. Невипадково наші війська висаджуються в прайм-тайм. Люди дивляться війну в прямому ефірі, перебуваючи водночас у безпеці. Але найважливіші питання про співвідношення війни та її висвітлення в мас-медіа не можна ось так одразу критично, палаючи обуренням, перевести в глухий кут маніпуляцій. Занадто різні ефекти світових новин, щоб їх можна було просто вписати у схему легітимизації та виправдання» [6, с. 25].

Історичні події, Перша світова війна та революційні рухи першої половини ХХ століття посилили інтерес до вивчення пропаганди та впливу на масову свідомість. Основоположником наукового дослідження пропаганди є Г. Лассуелл. У своїй теорії пропаганди, яка песимістично трактує роль медіа, він об'єднав біхевіоризм і фрейдизм. Учений дійшов висновку, що в основі успіху пропаганди лежить не зміст конкретних повідомлень, а готовність свідомості середньої людини зазнати впливу. Дослідник справедливо вказував на те, що в умовах економічних та політичних криз люди більш податливі впливу пропаганди. Цілі країни стають психологічно невірноваженими та податливими до маніпулювання.

Г. Лассуелл писав, що під час Першої світової війни на територію противника скидалося до 5 млн листівок на місяць. Німці видавали газету французькою мовою, у якій публікували імена полонених французьких солдатів. Учений описав стратегії, які застосовувалися обома сторонами збройного конфлікту: стратегію поділу ворога (робилася спроба відокремити Австро-Угорщину від Німеччини), стратегію деморалізації ворога (розповсюджувалася інформація про висадку багатомільйонного американського десанту на територію Франції); стратегію підкреслення жорстокості ворога (німецькі солдати звинувачувалися у звірствах стосовно бельгійських дітей).

Час показав, що Г. Лассуелл дещо перебільшував силу пропаганди як «чарівної кулі», яка завжди потрапляє в ціль – свідомість кожної людини. Як відомо, засобам масової інформації він приписував роль шприца, який упорскує кожній людині дозу інформаційного впливу. Однак навряд чи сьогодні ми можемо погодитися із твердженням Г. Лассуелла про те, що вплив тих самих сигналів-повідомлень засобів масової комунікації викликає однакові реакції у всіх людей. Так, О. Караман слушно вважає, що «не всі люди стають об'єктом інформаційно-психологічного впливу, а тільки люди з низьким рівнем розвитку психологічної стійкості, критичного мислення та установок» [7].

Помилка Г. Лассуелла була наслідком його ідеї про те, що в основі єдності реакцій лежить єдність ірраціональних людських інстинктів, які він розглядав відповідно до постулатів психоаналітичної концепції З. Фрейда. Ефективна пропаганда пробуджує інстинкти людини, а її головне завдання – об'єднувати та мобілізувати суспільство.

З часом Г. Лассуелл переглянув свою теорію, поставивши під сумнів непереборну силу пропаганди: «У Великому Суспільстві більше немає можливості спаяти воєдино роз'єднаність індивідів у горні бойового танцю, потрібен новий і тонший інструмент, щоб спаяти тисячі й навіть мільйони людей в єдину масу ненависті, волі та надії» [8]. Він запропонував новий підхід, згідно з яким обрушувати на людей силу пропаганди не так ефективно, як це вважалося раніше. Людей потрібно обережно та поступово готувати до прийняття нових ідей та образів. І тому треба створювати символи, а людей вчити пов'язувати з ними конкретні емоції. У результаті повинні вийти, за Лассуеллом, колективні або еталонні символи [8].

Уже в 1927 році вчений вважав пропаганду «управлінням колективними аттитюдами у вигляді маніпулювання значимими символами». Оцінка пропаганди не вкладається в рамки етики, тому що її не можна назвати доброю чи поганою. Пропаганда – це масове переконання, спосіб зміни поглядів людей, нав'язування політичних міфів.

Для Г. Лассуелла пропаганда – такий самий інструмент політики, як дипломатія, економічні важелі та збройні сили. Завдяки пропаганді заощаджуються матеріальні витрати на світове панування.

Підхід Г. Лассуелла, згідно з яким засоби масової комунікації та пропаганди викликають однакові реакції в людей, згодом був переглянутий.

Так, П. Лазарсфельд запропонував теорію «лідерів думок», які, будучи авторитетними представниками суспільства, виступають посередниками між засобами масової комунікації та індивідом. Вони можуть блокувати вплив пропаганди. У той самий час у результаті проведених досліджень було з'ясовано, що згуртованість є чинником здатності групи протистояти пропаганді. Чим нижчий рівень згуртованості групи, тим вищий рівень податливості людей для інформаційного впливу.

У теорії П. Лазарсфельда людина – це не відокремлений «атом», а член неформальних об'єднань, які впливають на його свідомість і поведінку [8].

Друга світова війна вдосконалила інформаційно-психологічні технології. Збройні сили США отримали спеціальну методичку «Вступ до психологічної війни», у якій пропаганда ділилася на «білу» – для своїх, і «сіру» для ворога.

Слід зазначити, що сучасні підходи до визначення сутності інформаційної війни мало змінилися порівняно з минулими. Але вдосконалилися її технічні можливості. Також інформаційна війна досліджується в контексті збройного конфлікту як процес, спрямований на придушення дій противника. Як слушно вважає О. Кіндратець, «у психологічній війні вплив на громадян іншої держави здійснюється з метою зміни ціннісних орієнтацій, поглядів, стереотипів, поведінки в період підготовки до війни та під час війни («традиційної», «холодної» чи «гібридної»); з метою створення в країні-жертві майбутньої агресії «п'ятої колонії» тощо» [9, с. 85].

У 70-х роках ХХ ст. інформаційно-психологічна війна стала самостійним явищем. У 1976 р. американський фізик Томас Рон у звіті «Системи зброї та інформаційна війна», який він зробив для компанії «Boeing», вводить у науковий та практичний обіг поняття «інформаційна війна». Хоча, як ми з'ясували вище, технології цілеспрямованого впливу на психіку воїнів були відомі давно.

В умовах демократизації суспільства відкриваються його інформаційні кордони. А це означає, що все більш доступними для негативного зовнішнього інформаційного впливу стають масова свідомість, соціальна психіка, мораль та моральність як головні цілі інформаційно-психологічних ударів.

З розвитком психології з'явилися нові механізми маніпуляції людьми, зокрема, цілий напрямок військових та політичних технологій, заснованих на спотворенні інформації. Однак лише масове поширення Інтернету дозволило отримати універсальний спосіб впливу на психіку індивіда. Інтернет став центральною ланкою ланцюга, що поєднав інформаційну та психологічну війни.

Сучасні психологічні технології здатні впливати на психіку, минаючи свідомість. У результаті людина втрачає можливість приймати логічно обґрунтовані рішення. Отже, виявляється під чужим впливом. І. Жаровська та Н. Ортинська пишуть, що «особливістю інформаційної війни є не тільки те, що вплив здійснюється з використанням новітніх засобів, а й те, що це невідконтрольний ресурс, який дуже слабо піддається правовій регламентації, тому активно застосовує неправдиву, перекручену інформацію як засіб маніпуляції свідомістю» [10, с. 61].

Нині створено багато нових засобів впливу на психіку людей, управління їх поведінкою. Особлива небезпека інформаційно-психологічного впливу на індивіда в тому, що він цього не усвідомлює та вважає свої дії прийнятими самостійно, без тиску ззовні. Дослідники вказують на те, що інформаційно-психологічний вплив небезпечніше за інформаційно-технічний, оскільки спрямований на свідомість людей і має більше охоплення аудиторії. Занепокоєння вчених викликає і той факт, що важко спрогнозувати характер наслідків інформаційно-психологічного впливу, а отже, і важко протидіяти йому [11].

Медики говорять про небезпеку ІПВ для психічного здоров'я. У результаті психіатричної практики фіксуються зміни психіки, психічного здоров'я, які проявляються в неадекватному сприйнятті світу у свідомості людини [12].

Більше того, усе це може призвести до деградації особистості, яка спускається з вищих позицій (соціальні та духовні потреби) піраміди потреб А. Маслоу до нижчих (фізіологічні потреби).

Щоправда, за даними зарубіжних джерел, стійких та прогнозованих способів управління колективною поведінкою людей поки що не знайдено, але такі дослідження ведуться. У пресі досі періодично з'являється інформація про американський проєкт «МК-ультра», який тривав із квітня 1953 року до кінця 1960-х років і включав дослідження хімічних речовин, що впливають на психіку людини. Є інформація і про аналогічні програми у Франції, Японії та інших країнах. Досягнення в цій галузі такі, що вже зараз можна говорити про ефективність зомбування (програмування поведінки, діяльності) окремих людей.

Нині в науковій літературі накопичилося чимало визначень інформаційно-психологічної війни. Наприклад, на думку В. Петрика, це «вид протистояння між суб'єктами з використанням інформаційно-психологічних впливів на свідомість / підсвідомість людини, у результаті чого вона б здійснювала потрібні дії з метою досягнення односторонніх воєнних, соціально-політичних чи економічних переваг над супротивником» [13]. На погляд Н. Лікарчук, «інформаційно-психологічні технології характеризуються застосуванням методів дезорганізації держави, що порушує її політичну систему, систему управління органами державної влади та функціонування громадянського суспільства» [14].

Як і у війнах минулого століття, у російсько-українській війні інформаційно-психологічний вплив також залишається найважливішим чинником перемоги над супротивником, якого не можна недооцінювати. Напад росії на Україну супроводжувався шквалом фейкових новин, які «були запущені з провідних тамтешніх телеканалів, які досі активно використовують пропагандистські матеріали для виправдання агресії» [15, с. 85]. Так, «за даними Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації

України, починаючи з 24 лютого 2022 року, росія здійснила 796 кібератак на різні об'єкти: найбільше атакують уряд і місцеві органи влади, оборонний, фінансовий, енергетичний сектори, транспортну інфраструктуру та телекомунікаційну галузь. Кібератак зазнавала і низка українських медіа» [16].

Ще в V столітті до н. е. відомий давньогрецький поет-драматург Есхіл стверджував, що «на війні правда – перша жертва». Істинність цього твердження доведена всією історією воєн уже протягом 26 століть.

О. Данильян і О. Дзьобань звертають увагу на те, що «цілі й завдання інформаційно-психологічної зброї, застосовуваної росією, набувають деструктивних ознак, стають засобом психологічного знищення суперника, його дезорганізації та дискредитації, а водночас – засобом захисту від загроз власній безпеці, мобілізації прихильників та розширення сфер впливу на міжнародній арені» [17].

Усі органи державної влади України, Офіс Президента, Міністерства оборони та внутрішніх справ, українські журналісти стали єдиним високопрофесійним інформаційним фронтом проти російської пропаганди та агітації [18, с. 92]. Завдання України – протидія та викриття фейкової інформації, яку росія поширює про нашу країну за кордоном. Адже від міжнародного іміджу України залежить її багатоаспектна підтримка з боку закордонних партнерів. Крім того, не менш важливим завданням є роз'яснювальна робота серед власного населення щодо того, як слід реагувати на ворожі інформаційно-психологічні дії.

О. Євдокімова, аналізуючи ситуацію на сході України 2014 р., констатувала «дуже низький ступінь готовності сучасного українського суспільства чинити активний опір будь-яким спробам маніпулювання суспільною свідомістю, оскільки в масовій свідомості громадян ще тільки формується розуміння масштабу цієї загрози, яку можуть нести сучасні комплексні технології прихованого інформаційно-психологічного впливу, що використовуються в політичних цілях» [19]. Однак сьогодні можна сказати, що загалом українці проходять випробування «російською пропагандою» успішно і не такі податливі, як раніше, до впливу її фейків, які вкидаються в український інформаційний простір.

Критичний настрій українців щодо інформаційно-психологічних операцій (ІПСО) противника формується методами медіаосвіти. Оцінюючи роль медіаграмотності під час війни, фахівці вказують на те, що тільки медіаграмотна людина здатна опрацьовувати реальність [20]. Набуває здатності критично оцінювати новини, перевіряти джерела інформації, не поширювати неперевірену інформацію, користуватися інформацією з багатьох джерел та вміння її зіставляти та аналізувати.

Звідки ж українці одержують новини? За даними опитування, яке з 19 до 24 травня 2022 року провів Київський міжнародний інститут соціології (КМІС) на замовлення Громадянської мережі ОПОРА, соціальні мережі використовують 76,6 % українців, 66,7 % – телебачення, 61,2 % – інтернет, за винятком соцмереж. Соціологи пояснюють такі результати зростанням потреби в більш оперативних джерелах інформації [21].

Про збільшення кількості українців, які користуються інтернетом, свідчать нещодавно отримані результати дослідження КМІС, проведеного за підтримки UNDP та Швеції. «За рік частка українців, які користуються інтернетом щодня, зросла з 72 % до 80 %. Починаючи з 2021 року, цей показник збільшився більш ніж на 10 %», – ідеться в прес-релізі КМІС за підсумками дослідження [22]. На окремий розгляд заслуговує феномен Телеграм-каналів, які стали особливо популярними серед українського населення під час війни.

Усі країни вживають заходи щодо боротьби з дезінформацією. Так, Державний департамент США повідомив про запуск нового механізму боротьби з дезінформацією – «Систему протидії маніпуляціям інформацією з боку іноземних держав», яка, зазначають у Держдепі, «спрямована на вироблення спільного розуміння цієї загрози та встановлення спільного набору дій, за допомогою яких Сполучені Штати разом із союзниками та партнерами можуть розробити скоординовані відповіді на маніпулювання інформацією та захистити вільні й відкриті суспільства» [23].

4 жовтня 2023 р. медіарегулятори Латвії, Литви, Польщі, Румунії та України у Варшаві підписали Декларацію про співпрацю і взаємну підтримку в боротьбі з дезінформацією. Метою Декларації є зусилля щодо протидії дезінформації, пропаганді, насамперед російської, у суспільствах цих країн. Голова Національної ради України з питань телебачення та радіомовлення Ольга Герасим'юк вважає, що «ця подія є чітким виявом спільної відповідальності й рішучості країн Східної Європи боротися з викликами, які ставлять перед нами дезінформація та російська пропаганда. Історія ще раз доводить, як пропаганда, побудована на викривленні реальності, може впливати на суспільство та бути ключовим інструментом у руках тих, хто прагне контролювати думки громадян» [24].

Висновки. Проаналізувавши технології інформаційно-психологічного впливу на громадську думку під час Першої світової війни, Г. Лассуелл дійшов висновку, що держава має використовувати пропаганду з метою об'єднання громадян та виховання в них патріотизму. В умовах війни завдання пропаганди полягає у створенні ненависного образу ворога. Завдяки дослідженням П. Лазарсфельда на початку 50-х років XX століття накопичилася велика база даних, яка спростовувала теорію про безмежну владу

медіа. З'ясувалося, що люди демонструють високий рівень винахідливості, щоб не піддатися впливу ЗМІ. А ЗМІ, у свою чергу, не руйнують, а навпаки, посилюють тенденції, які існують у суспільстві.

На основі аналізу наукової літератури зроблено висновок про те, що загальноприйнятого визначення інформаційно-психологічної війни поки що не існує. Автори наявних визначень наголошують на різних аспектах цього поняття. На наш погляд, інформаційно-психологічна війна – це синтез інформаційних та психологічних технологій, спрямованих на індивідуальну, групову та масову свідомість людей з метою зміни їхніх поглядів, думок, установок, моделей поведінки.

Порівняльний аналіз інформаційно-психологічного впливу у двох світових війнах ХХ ст. показав, що пропагандистські методи, спираючись на досягнення психологічної науки, ставали все більш досконалими та витонченими. У розпорядженні пропагандистських органів протиборчих сторін були найкращі журналісти, фахівці в галузі лінгвістики та графіки. На пропаганду виділялися величезні бюджети. Вона була спрямована як на війська противника, так і на мирних громадян.

Під час Другої світової війни в Німеччині успіхи гебелівської пропаганди визнавалися не менш важливими, ніж успіхи військові, економічні та дипломатичні.

У російсько-українській війні 2022 р. противник маніпулює інформацією, використовуючи технології психологічного впливу, спрямовані на військових та мирних громадян. Їх мета – зниження бойового духу захисників України та створення панічних настроїв серед населення.

Таким чином, є гостра необхідність захисту громадян в інформаційному просторі. Основним засобом, здатним допомогти людям набутися емоційну стійкість і не піддаватися психологічному впливу, є медіаграмотність.

Перспективами подальшої розробки даної теми є продовження дослідження психологічного впливу на людину та суспільство на основі нових знань у галузі соціальної психології з метою навчитися його розпізнавати та контролювати.

Література:

1. Марунченко О.П. Інформаційна війна в сучасному політичному просторі : дис. ... канд. політ. наук. спец. 23.00.02. Південноукраїнський національний педагогічний унів. ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2013. 208 с.
2. Народження пропаганди. Інформаційна війна п'ятсотрічної давнини. URL: <https://www.istpravda.com.ua/articles/2019/06/3/155758/>
3. Theories of the Information Society, Second Edition. By Webster, Frank, New York : Routledge, 2002. 304 p.
4. Mercier A. Guerre et medias: permanences et mutations. *Raisons politiques*. 2004. № 13. Р. 97–109.
5. Шмиголь М.Ф., Юшкевич Ю.С. Пропаганда в інформаційному суспільстві: філософський аналіз. *Перспективи*. 2023. № 1. С. 99–103.
6. Больц Н. Абетка медіа / за заг. ред. В.Ф. Іванова ; переклад з нім. В. Климченка. Київ : Академія української преси, Центр вільної преси, 2015. 177 с.
7. Караман О.Л. Інформаційна війна на сході України: сутність та механізми : матеріали доповідей та повідомлень міжнародної науково-практичної конференції «Соціологія та соціальна робота в умовах національних та регіональних викликів». URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/27669/1>
8. Lasswell Harold D. Propaganda Technique in the World War. URL: <https://books.google.com.ua/books>
9. Кіндратець О. Психологічна війна як елемент гібридної війни. *Політичне життя*. 2021. № 1. С. 84–88.
10. Жаровська І., Ортинська Н. Інформаційна війна як сучасне глобалізаційне явище. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія «Юридичні науки». 2020. Т. 7. № 2. С. 56–61.
11. Кобільник Б.Ю., Гізун А.І. Роль інформаційно-психологічних впливів в інформаційній війні. Актуальні задачі і досягнення в галузі кібербезпеки : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Кропивницький, 23–26 листопада 2016 р.). URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/84825493.pdf>
12. Маркова М.В. Інформаційно-психологічна війна як нова загроза здоров'ю населення України: реальність небезпеки та напрями протидії. URL: <https://health-ua.com/article/5219-nformatcjnopsihologchna-vjna-yak-nova-zagroza-zdorovyu-naseleण्या-ukrani-re>
13. Петрик В. Сутність інформаційної безпеки держави, суспільства та особи. *Юридичний журнал*. 2009. № 5. URL: <http://www.justinian.com.ua/article.php?id=3222>
14. Лікарчук Н. Викривлення інформації як технологія впливу на систему управління. *Міжнародні відносини: теоретико-практичні аспекти*. 2020. № 6. С. 216–225. URL: <https://doi.org/10.31866/2616-745x.6.2020.218792>
15. Патлашинська І.В. Сучасна російсько-українська інформаційна війна: завдання, методи та особливості використання. *Регіональні студії*. 2022. № 28. С. 84–87.
16. Трансформація сфери медіаграмотності в умовах повномасштабної війни в Україні. Аналітичний звіт. Лютий-червень 2022 р. URL: https://filter.mkir.gov.ua/wp-content/uploads/2022/09/transformation-medialiteracy_ua-1.pdf
17. Данильян О.Г., Дзьобань О.П. Інформаційна війна у медіапросторі сучасного суспільства. *Вісник НІОУ імені Ярослава Мудрого*. Серія «Філософія, філософія права, політологія, соціологія». 2022. № 3 (54). С. 11–29.
18. Сіленко А.О. Роль засобів масової інформації в інформаційній війні. *Сучасні політичні процеси: глобальний та національний виміри* : матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Одеса, 30 листопада 2023 р.) / за заг. ред. С.В. Ківалова. Одеса, 2023. 238 с.
19. Євдокімова О.О. Інформаційно-психологічні впливи в умовах соціальної аномії. *Право і безпека*. 2015. № 4 (59). С. 6–10.
20. Медіаграмотність в Україні: як нам перемогти колоніальний дискурс. URL: <https://ms.detector.media/trendi/post/31624/2023-04-08-mediagramotnost-v-ukraini-yak-nam-peremogty-kolonialnyy-dyskurs/>

21. Снопко О. Дивимося, читаємо, слухаємо: як змінилося медіаспоживання українців в умовах повномасштабної війни. URL: <https://www.pravda.com.ua/columns/2022/06/22/7353987/>
22. Стала відома кількість українців, які щодня користуються інтернетом. URL: <https://itechua.com/news/247321>
23. Російські фейки про «прикраси, яхти та вілли» Зеленських працюють проти допомоги Україні у США, – дослідник із дезінформації. URL: https://www.holosameryky.com/a/risiiski_feiky-pro-prykrasy-jahty-ta-villy-zalenskoho-praciuuut-proty-dobomogy-ukraini/7447397.html
24. П'ять східноєвропейських медіарегуляторів докладатимуть спільних зусиль для боротьби з дезінформацією на національному і міжнародному рівнях. URL: <https://webportal.nrada.gov.ua/p-yat-shidnoyeuropejskyh-mediaregulyatoriv-dokladatymut-spilnyh-zusyl-dlya-borotby-z-dezinformatsiyeu-na-natsionalnomu-i-mizhnarodnomu-rivnyah/>

References:

1. Marunchenko, O.P. (2013). Informatsiina viina v suchasnomu politychnomu prostori: dys. ... kand. polit. nauk. Spets. 23.00.02 [Information war in the modern political space: thesis of the candidate of political sciences. Specialty 23.00.02]. Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi univ. im. K.D. Ushynskoho. Odesa. 208 s. [in Ukrainian].
2. Mustafin, O. (2024). Narodzhennia propahandy. Informatsiina viina piatsotrichnoi davyny [The birth of propaganda. A five-hundred-year-old information war]. URL: <https://www.istpravda.com.ua/articles/2019/06/3/155758/> [in Ukrainian].
3. Webster, Frank (2002). Theories of the Information Society, Second Edition. New York: Routledge. 304 s.
4. Mercier, A. (2004). Guerre et medias: permanences et mutations. *Raisons politiques*, 13, 97–109.
5. Shmyhol, M.F., Yushkevych, Yu.S. (2023). Propahanda v informatsiinomu suspilstvi: filosofskyi analiz [Propaganda in the information society: a philosophical analysis]. *Perspektyvy*, 1, 99–103 [in Ukrainian].
6. Bolts, N. (2015). Abetka media [Media alphabet]. Za zahal. red. V.F. Ivanov; pereklad z nim. V. Klymchenka. Kyiv: Akademiia ukrainskoi presy, Tsentr vilnoi presy. 177 s. [in Ukrainian].
7. Karaman, O.L. (2019). Informatsiina viina na skhodi Ukrainy: sutnist ta mekhanizmy [Information war in the east of Ukraine: essence and mechanisms]. *Materialy dopovidei na povidomlen mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Sotsiologhiia ta sotsialna robota v umovakh natsionalnykh ta rehionalnykh vyklykiv"*. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/27669/1> [in Ukrainian].
8. Lasswell, Harold D. Propaganda Technique in the World War. URL: <https://books.google.com.ua/books>
9. Kindratets, O. (2021). Psykholohichna viina yak element hibrydnoi viiny [Psychological warfare as an element of hybrid warfare]. *Politychne zhyttia*, 1, 84–88 [in Ukrainian].
10. Zharovska, I., Ortynska, N. (2020). Informatsiina viina yak suchasne hlobalizatsiine yavyshe [Information warfare as a modern globalization phenomenon]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Lvivska politekhnika". Seriya "Yurydychni nauky"*, 7 (2), 56–61 [in Ukrainian].
11. Kobilyuk, B.Iu., Hizun, A.I. (2016). Rol informatsiino-psykholohichnykh vplyviv v informatsiinii viini. Aktualni zadachi i dosiahnennia v haluzi kiberbezpeky [The role of information and psychological influences in information warfare. Actual tasks and achievements in the field of cyber security]. *Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii 23-26 lystopada 2016 r., m. Kropyvnytskyi*. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/84825493.pdf> [in Ukrainian].
12. Markova, M.V. (2016). Informatsiino-psykholohichna viina yak nova zahroza zdoroviu naselennia Ukrainy: realnist nebezpeky ta napriamy protydyi [Information and psychological warfare as a new threat to the health of the population of Ukraine: the reality of the danger and countermeasures]. URL: <https://health-ua.com/article/5219-nformatcijnopsihologchna-vjna-yak-nova-zagroza-zdorovyu-naselennya-ukrani-re> [in Ukrainian].
13. Petryk, V. (2009). Sutnist informatsiinii bezpeky derzhavy, suspilstva ta osoby [The essence of information security of the state, society and the individual]. *Yurydychnyi zhurnal*, 5. URL: <http://www.justinian.com.ua/article.php?id=3222> [in Ukrainian].
14. Likarchuk, N. (2020). Vykryvlennia informatsii yak tekhnologhiia vplyvu na systemu upravlinnia [Distortion of information as a technology of influence on the management system]. *Mizhnarodni vidnosyny: teoretyko-praktychni aspekty*, 6, 216–225. URL: <https://doi.org/10.31866/2616-745x.6.2020.218792> [in Ukrainian].
15. Patlashynska, I.V. (2022). Suchasna rosiisko-ukrainska informatsiina viina: zavdannia, metody ta osoblyvosti vykorystannia [Modern Russian-Ukrainian information war: tasks, methods and features of use]. *Rehionalni studii*, 28, 84–87 [in Ukrainian].
16. Dutsyk, D., Orlova, D., Budivska, H. (2022). Transformatsiia sfery mediahramotnosti v umovakh povnomasshtabnoi viiny v Ukraini. Analichnyi zvit [Transformation of the field of media literacy in the conditions of a full-scale war in Ukraine. Analytical report]. URL: https://filter.mkp.gov.ua/wp-content/uploads/2022/09/transformation-medialiteracy_ua-1.pdf [in Ukrainian].
17. Danylian, O.H., Dzoban, O.P. (2022). Informatsiina viina u mediaprostori suchasnoho suspilstva [Information warfare in the media space of modern society]. *Visnyk Natsionalnoho yurydychnoho universytetu imeni Yaroslava Mudroho. Seriya: Filosofiia, filosofii prava, politologhiia, sotsiologhiia*, 3 (54), 11–29 [in Ukrainian].
18. Silenko, A.O. (2023). Rol zasobiv masovoi informatsii v informatsiinii viini [The role of mass media in the information war]. *Suchasni politychni protsesy: hlobalnyi ta natsionalnyi vymir: materialy III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii*. Odesa. 238 s. [in Ukrainian].
19. Yevdokimova, O.O. (2015). Informatsiino-psykholohichni vplyvy v umovakh sotsialnoi anomii [Informational and psychological influences in conditions of social anomie]. *Pravo i bezpeka*, 4 (59), 6–10 [in Ukrainian].
20. Bortnik, E. (2023). Mediahramotnist v Ukraini: yak nam peremohty kolonialnyi dyskurs [Media literacy in Ukraine: how to defeat the colonial discourse]. URL: <https://ms.detector.media/trendi/post/31624/2023-04-08-mediagramotnist-v-ukraini-yak-nam-peremogty-kolonialnyy-dyskurs/> [in Ukrainian].
21. Sнопко, О. (2022). Dyvymosia, chytaiemo, slukhaiemo: yak zminylosia mediaspozhyvannia ukrainsiv v umovakh povnomasshtabnoi viiny [We watch, read, listen: how the media consumption of Ukrainians changed in the conditions of a full-scale war]. URL: <https://www.pravda.com.ua/columns/2022/06/22/7353987/> [in Ukrainian].
22. Skarbyk, P. (2024). Stala vidoma kilkist ukrainsiv, yaki shchodnia korystuiutsia ynternetom [The number of Ukrainians who use the Internet every day has become known]. URL: <https://itechua.com/news/247321> [in Ukrainian].

23. Shynkarenko, I. (2024). Rosiiski feiky pro “prykrasy, yakhty ta villy” Zelenskykh pratsiuiut proty dopomohy Ukraini u SShA, – doslidnyk iz dezinformatsii [Russian fakes about Zelensky’s “jewelry, yachts and villas” work against US aid to Ukraine, a disinformation researcher]. URL: https://www.holosameryky.com/a/risiiski_feiky-pro-prykrasy-jahty-ta-villy-zalenskoho-praciuiut-proty-dobomogy-ukraini/7447397.html [in Ukrainian].

24. National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting (2023). Piat skhidnoievropeyskykh mediarehulatoriv dokladatymut spilnykh zusyl dlia borotby z dezinformatsiieiu na natsionalnomu i mizhnarodnomu rivniakh [Five Eastern European media regulators will make joint efforts to fight disinformation at the national and international levels]. URL: <https://webportal.nrada.gov.ua/p-yat-shidnoyevropejskyh-mediaregulyatoriv-dokladatymut-spilnyh-zusyl-dlya-borotby-z-dezinformatsiyeu-na-natsionalnomu-i-mizhnarodnomu-rivnyah/> [in Ukrainian].

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ АЛТИМАТИСТІВ

Чусова Ольга Миколаївна*кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0000-0003-1943-109X
Researcher ID: AAE-5303-2021*

У статті розглядається феномен стресостійкості спортсменів алтимату відповідно до інтегративної моделі професійного стресу. Проаналізовано стрес-фактори в спортивній діяльності. Визначено структуру стресостійкості спортсменів алтимату: мотиваційно-цільовий, когнітивний, суб'єктний, вольовий компоненти. Схарактеризовано рівні стресостійкості. Наведено результати дослідження рівнів стресостійкості гравців алтимату, які можуть бути використані для підвищення продуктивності професійної діяльності алтиматистів. Висвітлено результати діагностичного дослідження суб'єктного компонента стресостійкості алтиматистів, який передбачав визначення рівня нервово-психічної стійкості гравців, вірогідність ризику формування дезадаптації та відхилень у поведінці (методика «Прогноз» в адаптації В. Рибнікова, адаптоване тестування «Самооцінка стресостійкості особистості» Н. Киршева, Н. Рябчикова). Охарактеризовано конативний компонент стресостійкості: визначено особливості стратегій поведінки активності спортсменів у стресових умовах (методика «Перцептивна оцінка типу стресостійкості» Н. Фетискіна). Виявлено домінуючі копінг-стратегії спортсменів (методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана). Визначено рівень ресурсності особистісної стресостійкості (опитувальник «Втрати та придбання персональних ресурсів» Н. Водоп'янової, М. Штейн). Розглянуто ефективність впровадження технологічно-корекційного етапу формування стресостійкості гравців алтимату, запроваджуючи індивідуальні, групові та масові форми взаємодії з командою. Звернуто увагу на інтерактивні методи та технології формування стресостійкості спортсменів із залученням особистісних та соціально-психологічних ресурсів.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, ресурси стресостійкості, копінг-стратегії, стресостійкість гравців алтимату.

Chusova O. EMPIRICAL STUDY OF THE STRESS RESISTANCE OF ALTIMATISTS

The article examines the phenomenon of stress resistance of ultimatum athletes according to the integrative model of professional stress. Stress factors in sports activities were analyzed. The structure of stress resistance of ultimatum athletes was determined. They are motivational-target, cognitive, subject, volitional components. The levels of stress resistance are characterized. The results of the research on the levels of stress resistance of ultimatum players are given, which can be used to improve the productivity of the professional activity of ultimatumists. The results of a diagnostic study of the subject component of stress resistance of ultimatumists are shown, which provided for the determination of the level of neuropsychological stability of players, the risk of developing maladaptation and deviations in behavior ("Prognosis" methodology adapted by V. Rybnikov, adapted testing "Self-assessment of personality stress resistance" by N. Kirshev, N. Ryabchikova). The conative component of stress resistance has been characterized. The specifics of sportsmen's activity behavior strategies in stressful conditions have been determined (the methodology "Perceptual assessment of the type of stress resistance" by N. Fetyskina). Dominant coping strategies of athletes were identified (D. Amirkhan's "Indicator of Coping Strategies" methodology). The resource level of personal stress resistance was determined (the questionnaire "Loss and acquisition of personal resources" by N. Vodopyanova, M. Shtein). The effectiveness of the implementation of the technological-corrective stage of forming the stress resistance of ultimatum players is considered, introducing individual, group and mass forms of interaction with the team. Attention is drawn to interactive methods and technologies of stress resistance formation of athletes with the involvement of personal and socio-psychological resources.

Key words: stress, stress resistance, stress resistance resources, coping strategies, stress resistance of ultimatum players.

Вступ. Наявність постійної гострої конкуренції, суперництва в найбільших змаганнях, висока відповідальність в умовах важких тренувань, завищених очікувань щодо результатів професійної діяльності в екстремальних умовах на межі фізичних можливостей людини впливає на зниження ефективності та результативності спортсменів. Професійна спортивна діяльність характеризується наступними стресовими факторами: енерговитратність, емоційне та фізичне перенавантаження, висока нервово-психічна напруга, виснаження функціональних резервів організму, хвилювання під час змагань, емоційний дисбаланс за умови вигорання, побоювання негативних наслідків, невдачі та подолання перешкод. В умовах активізації збройної агресії російської федерації суттєво погіршилися умови підготовки спортсменів України. Усе це вимагає від спортсмена адаптації до стресових ситуацій та формування опірності негативним стресогенним впливам.

У науково-теоретичних працях останніх років розкрито різні аспекти проблематики стресу в спорті: особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів [1]; програма дослідження психоемоційного стану спортсмена та корекційна програма [2], структура та модель стресостійкості особистості [3], формування резильєнтності спортсменів в умовах воєнного часу [4], індивідуально-психологічні детермінанти стресостійкості спортсменів екстремальних видів спорту [10; 11]. Інші дослідження стосуються окремих аспектів розгляду особливостей змагального та організаційного стресу, що супроводжує спортсменів протягом усього циклу підготовки та проявляється в зниженні інтегрованості в роботу спортивної команди її членів [5; 11]. Але поза увагою вчених перебуває розгляд стресостійкості гравців алтимату. У результаті аналізу численних досліджень стресостійкості було з'ясовано, що на сьогодні в наукових психологічних доробках відсутнє дослідження структури, особливостей, чинників формування стресостійкості алтиматистів.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні сутності стресостійкості алтиматистів та діагностуванні рівня її розвитку в гравців команди.

Респондентами нашого дослідження стали 53 особи (26 спортсменів Одеської області – контрольна група та 27 – експериментальна група алтиматистів м. Одеси).

Матеріали та методи. У дослідженні використовувалися наступні методи: теоретико-методологічний аналіз теми дослідження, психодіагностичні методи. На етапі теоретичного обґрунтування вихідних положень дослідження були використані такі загальнонаукові методи: аналіз та синтез, індукція, дедукція та аналогія, абстракція, узагальнення, ідеалізація, формалізація.

Для проведення дослідження були використані такі методики: для діагностики особливостей стресостійкості спортсменів – методику «Перцептивна оцінка типу стресостійкості» Н. Фетискіна, методику визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації при стресі «Прогноз» в адаптації В. Рибнікова, адаптований тест «Самооцінка стресостійкості особистості» Н. Киршева, Н. Рябчикова; для діагностики домінуючих копінг-стратегій – методику «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, опитувальник «Втрати та придбання персональних ресурсів» Н. Водоп'янової, М. Штейн.

Результати. Сучасний командний безконтактний вид спорту – алтимат – базується на змагальному концепті, передбачає створення певної програми дій у процесі гри та високорозвиненої орієнтуючої функції свідомості, взаємопов'язаних психічних процесів і якостей особистості, високий рівень сумісності та згуртованості. Логіка аналізу поглядів учених дозволяє визначити стресостійкість у руслі інтегративного підходу як структурно-функціональну, динамічну властивість особистості, що являє собою адаптаційний потенціал ефективного саморозвитку в екстремальних життєвих умовах, реалізується в здатності людини керувати власними ресурсами під час стресу, протистояти впливу стресорів і пристосовуватися до стресогенної ситуації [2; 6–8].

Відповідно до інтегративної моделі професійного стресу стресостійкість забезпечує прогнозованість реакції особистості на стрес у специфічних видах діяльності під час взаємодії індивіда з фізичним, соціальним, професійним середовищем. Викладене вище дає можливість зазначити, що в аспекті професійної спортивної діяльності гравців алтимату варто характеризувати професійну стресостійкість, яку дослідники обґрунтовують як здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, що забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоційногенній ситуації [7; 8].

У контексті нашого дослідження становлять інтерес стрес-фактори в спортивній діяльності: передзмагальні (погані результати на тренуванні, попередні невдачі, конфлікти з тренером, завищені вимоги, незнайомий супротивник); змагальні (відстрочення старту, невдалий старт, необ'єктивне суддівство, зауваження з боку глядачів під час змагання, різниця в силах із суперником, підвищене хвилювання, погане самопочуття) [4; 5].

Варто відзначити, що рівень професійної стресостійкості детерміновано середовищним аспектом: стресори, пов'язані з особливостями змісту професійної діяльності (недофінансування спортивної сфери в Україні; велике професійне навантаження, постійні та систематичні тренування спортсмена, перенапруження під час змагань, висока вірогідність виникнення незвичайних ситуацій, наявність об'єктивної необхідності виконувати частину діяльності за своїх колег у командних видах спорту; підвищена відповідальність за результат змагань, постійні перевантаження; підвищений рівень невизначеності); стресори, пов'язані з умовами праці – організацією та засобами професійної діяльності, технологіями та умовами (температура повітря в приміщенні, освітлення, вологість повітря, санітарно-гігієнічні умови на спортивних базах підготовки, особливості психологічного клімату в процесі підготовки до змагань та під час важливих виступів); властивості керівника (наприклад, негативні – деспотизм тренера, максималізм у постановці цілей, особливості його темпераменту, нетерпимість до помилок вихованців) [1; 2].

У контексті нашого наукового пошуку визначаємо професійну стресостійкість алтиматиста як інтегративну комплексну здатність, що допомагає спортсмену досягати особистісного благополуччя, ефективності й високої змагальної успішності в спорті, зберігаючи адекватний психічний стан у ситуаціях підвищеного емоційного й регулятивного напруження.

Імплементація інтегративної структури професійного стресу є концептуальними засадами щодо визначення загальної моделі професійної стресостійкості спортсмена як інтегративного утворення, що включає наступні компоненти: індивідний блок (вік, нейродинамічні особливості, темперамент, визначається у формі фізичної безпеки особистості); особистісний блок (система відносин до різноманітних сторін дійсності та людей: мотивації, психологічні установки, упевненість та інші чинники стресостійкості); суб'єктно-діяльнісний блок (поведінкова реакція спортсмена під час стресу – його копінг).

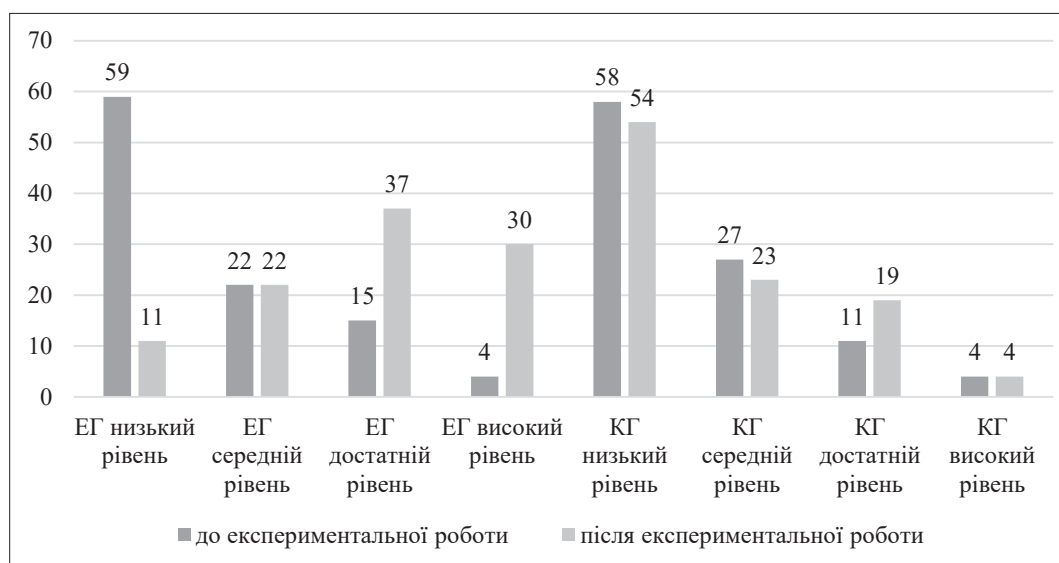
Узагальнюючи думки науковців, до структури професійної стресостійкості алтиматистів можна віднести такі компоненти: мотиваційно-цільовий компонент (позитивне ставлення до алтимату, умотивованість заняттям спорту, усвідомлення та реалізація певної мети); когнітивний компонент (обізнаність із проблеми стресостійкості, наші знання про стресостійкість, схильність до ризику, готовність уникати ролі жертви); конативний компонент (поведінковий, включає копінг-поведінку як стратегію дії особистості, спрямовану на усунення психологічної загрози, вирішення проблеми або пошук соціальної підтримки, уникнення проблеми – цей компонент вміщує готовність до саморегуляції та розвитку стресостійкості, прийняття рішення та адекватний вибір програми поведінки в певній ситуації, соціальну адаптованість, орієнтованість на вирішення проблем або соціальну підтримку); суб'єктний компонент, що включає особистісні копінг-ресурси – фізичні (здоров'я, витривалість) та психологічні (переконання, самооцінка); оптимальний рівень особистісної та ситуативної тривожності, здатність відповідати на стрес адаптаційною реакцією, локус контролю, рефлексію, емпатію, сензитивність, фрустраційну толерантність, емоційний інтелект, соціальну зрілість; вольовий компонент (особливості вольового потенціалу, вольові якості) [1; 3; 10].

Враховуючи структуру професійної стресостійкості алтиматистів, було проведено експериментальне дослідження протягом констатувального експерименту. Психодіагностичні методики адаптовано на чотирирівневу оцінку стресостійкості (низький, середній, достатній, високий). З метою окреслення суб'єктного компонента стресостійкості алтиматистів на першому етапі експериментального дослідження застосовано методику «Прогноз» в адаптації В. Рибнікова, яка характеризує рівень нервово-психічної стійкості особистості та ризик дезадаптації, окремі ознаки особистісних відхилень, вірогідність виникнення нервово-психічних зривів у індивіда. Результати дослідження репрезентовано в діаграмі 1.

Для вибірки респондентів, яким притаманний високий рівень стресостійкості, характерна гарна поведінкова регуляція та стабільна нервово-психічна стійкість, низька вірогідність відхилень у психічній діяльності. Достатній рівень стресостійкості визначається гарною нервово-психічною стійкістю, низькою вірогідністю нервово-психічних зривів, адекватною самооцінкою, але можливі одиничні короточасні відхилення в поведінці в екстремальних ситуаціях, малоймовірні нервово-психічні зриви.

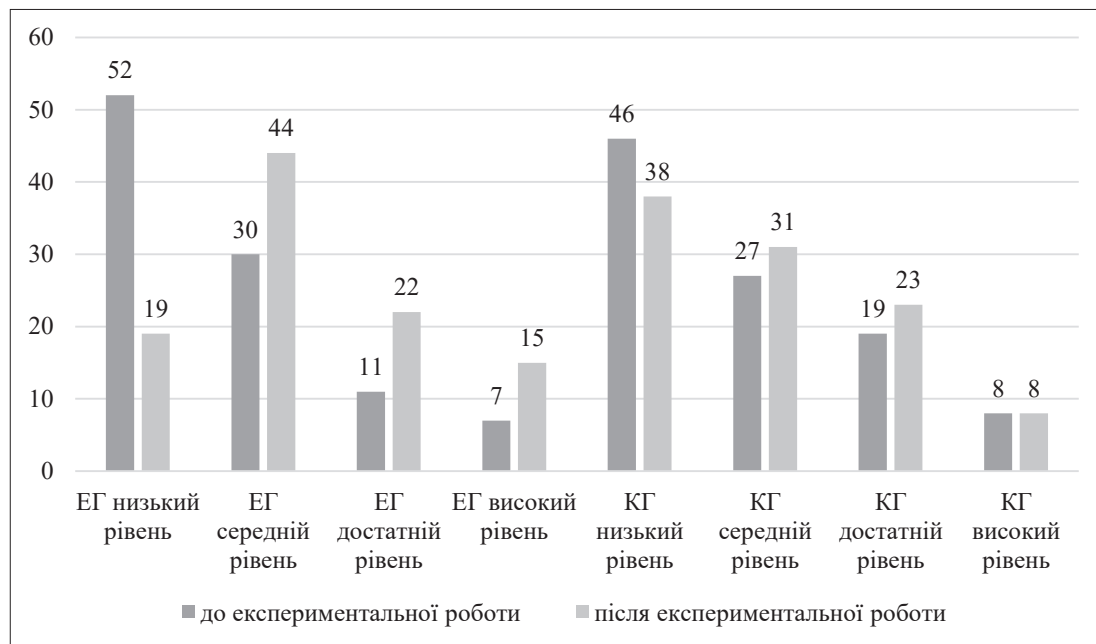
Для алтиматистів, у яких виявлено середній рівень стресостійкості, зафіксовано задовільну нервово-психічну стійкість, можливість виникнення в екстремальних ситуаціях життя помірних порушень психічної діяльності, що супроводжується неадекватною поведінкою, самооцінкою та сприйняттям навколишньої дійсності; нервово-психічні зриви можливі лише в екстремальних важких ситуаціях при дуже значних фізичних або психічних навантаженнях.

В алтиматистів із низьким рівнем констатовано нервово-психічну нестійкість, схильність до порушень психічної діяльності під час значного психічного та фізичного навантаження, високу вірогідність нервово-психічних зривів, що передбачатиме наступну взаємодію з психіатром або невропатологом.



Діаграма 1. Динаміка узагальнених значень показників стресостійкості за методикою «Прогноз»

Адаптоване до мети нашого дослідження тестування «Самооцінка стресостійкості особистості» Н. Киршева, Н. Рябчикова репрезентує усвідомлення алтиматистами існуючої ситуації стресогенності в їх професійній діяльності (діаграма 2). Дані, подані в діаграмі 2, свідчать про те, що переважна більшість досліджуваних демонструє стресостійкість на низькому (46 % КГ і 52 % ЕГ) та середньому (27 % КГ і 30 % ЕГ) рівнях.

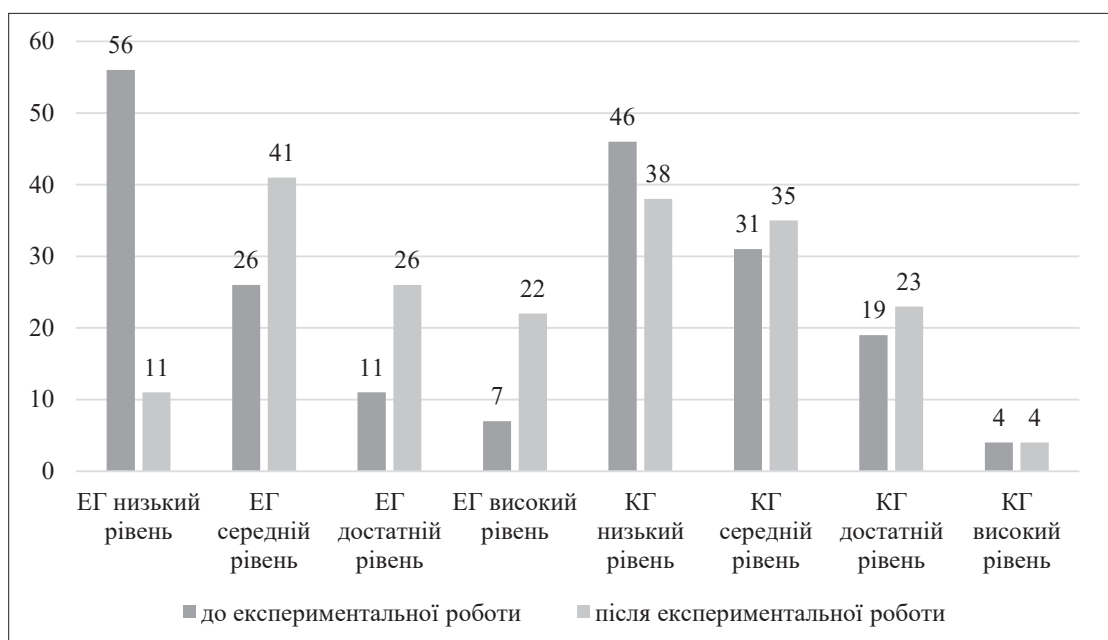


Діаграма 2. Динаміка узагальнених значень показників стресостійкості за адаптованим тестом «Самооцінка стресостійкості особистості»

Конативний компонент перевірено за допомогою методики «Перцептивна оцінка типу стресостійкості» Н. Фетискіна, яка окреслює стратегії поведінки активності особистості в стресових умовах: стратегії поведінки типу особистості А (схильність до переживання дистресу й виникнення стрес-синдромів, високий ризик професійного вигорання); стратегії поведінки типу особистості АБ (перехідний тип, середній рівень стресостійкості); стратегії поведінки типу особистості Б – це або тенденція до «типу Б», або висока вірогідність поведінкового типу особистісної активності «типу Б» (високий рівень стресостійкості). Результати методики перцептивної оцінки типу стресостійкості відображено в діаграмі 3. Стратегія поведінки «типу А» характеризується наступними аспектами: перебільшеною потребою в професійній діяльності – трудовим, ініціативністю, невмінням відволікатися від роботи, недостатністю часу для відпочинку та розваг; постійною душевною напругою щодо боротьби за професійний успіх, високу мотивацію досягнення цілі в поєднанні з незадоволенням від досягнутого, завзятістю та надактивністю у деяких галузях життєдіяльності, небажання відмовитися від цілі, незважаючи на поразку; невміння та небажання виконувати рутинну роботу кожного дня; нездатність до тривалої та стійкої концентрації уваги; нетерплячість, намагання виконувати діяльність дуже швидко; енергійне та емоційно забарвлене мовлення, емоційне жестикулювання та міміка; імпульсивність, емоційна нестриманість у суперечках, невміння вислуховувати співрозмовника; схильність до суперництва, амбіційності, агресивності у взаєминах; прагнення до домінування в колективі, легка фрустрованість до зовнішніх обставин та життєвих труднощів [9].

Основою поведінки та діяльності особистості «типу АБ» є активна та цілеспрямована діловитість, різнобічність інтересів, уміння збалансувати ділову активність і напружену роботу зі зміною занять та вміло організованим відпочинком. Моторика та мовна експресія помірно виражені, не визначається явна схильність до домінування, але в певних ситуаціях та обставинах можлива констатація позиції та ролі лідера, емоційна стабільність і передбачуваність у поведінці, відносна стійкість до дії стресогенних чинників, гарна пристосованість до різних видів діяльності [6; 9].

Особистісні стратегії поведінки активності в стресових ситуаціях «типу Б» визначаються наступними особливостями: раціональність, яскраво виражена прагматична спрямованість щодо справи та людей, у виняткових випадках виявляється готовність до прийняття відповідальності на себе, але частіше вважають за краще залишатися в тіні, певна емоційна «скупість» та стриманість у висловлюваннях, зваженість у діях у відповідь, віддають перевагу відкритим з'ясуванням відносин, а не прихованому невдоволенню [3; 9].



Діаграма 3. Динаміка узагальнених значень показників стресостійкості за методикою «Перцептивна оцінка типу стресостійкості»

Аналіз даних діаграм 1, 2, 3 дозволяє стверджувати, що не існує статистично значущої відмінності рівнів стресостійкості контрольної та експериментальної груп в умовах констатувального етапу.

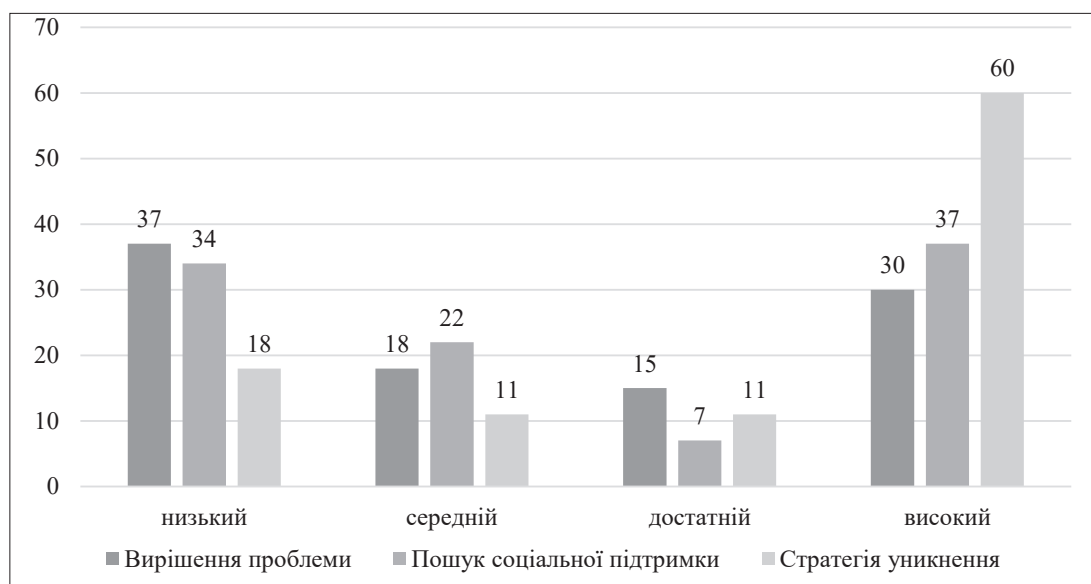
Другий етап діагностування був спрямований на виявлення індивідуальних домінуючих копінг-стратегій респондентів експериментальної групи. Для визначення «проблемного поля» алтиматистів застосовано методику «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана та опитувальник «Втрати та придбання персональних ресурсів» Н. Водоп'янової, М. Штейн. Діаграма 4 демонструє прояв у респондентів індикаторів:

1) адаптивних копінг-стратегій: стратегія вирішення проблем – активна поведінкова стратегія, яка передбачає використання всіх існуючих особистісних ресурсів для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми (високий рівень констатовано в 30 % усієї вибірки респондентів ЕГ, достатній – 15 % спортсменів ЕГ, середній – 18 % алтиматистів ЕГ, низький – 37 % осіб ЕГ); пошук соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, яка полягає у звертанні за допомогою у формі інституційно-соціальної, корпоративної, міжособистісної психологічної підтримки, що виступає зовнішнім ресурсом стресостійкості (високий рівень визначено в 37 % усієї вибірки респондентів ЕГ, достатній – 7 % спортсменів ЕГ, середній – 22 % алтиматистів ЕГ, низький – 34 % осіб ЕГ);

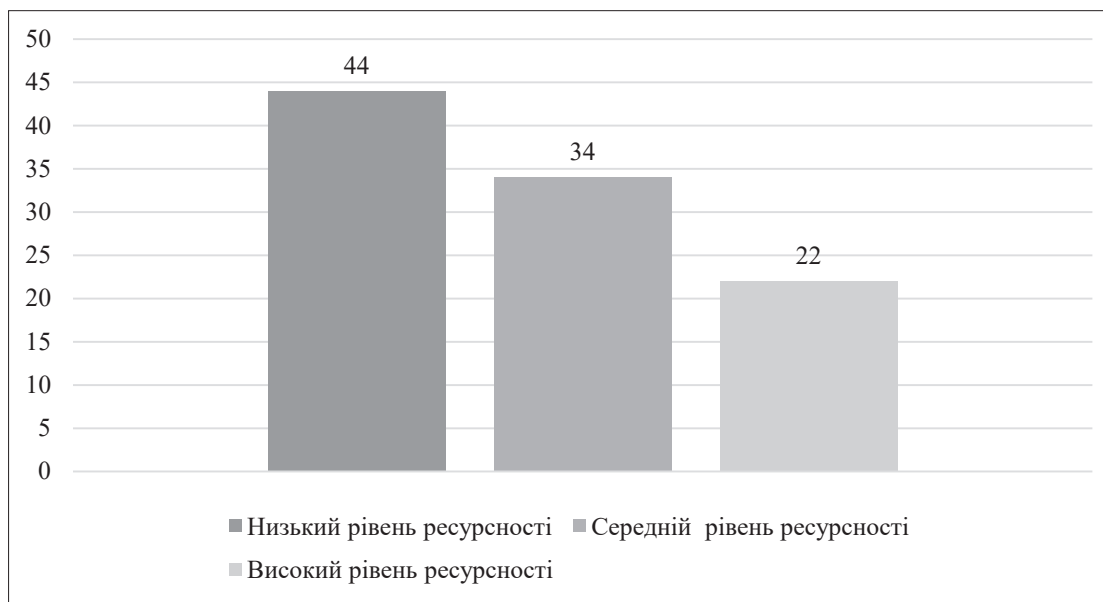
2) дезадаптивної копінг-стратегії – пасивна поведінкова стратегія, яка полягає в униканні вирішення проблем особистістю та відверненні від взаємодії з навколишнім середовищем (у 60 % респондентів ЕГ зафіксовано високий рівень стратегії уникнення, у 11 % ЕГ – достатній та середній рівні, 18 % ЕГ – низький рівень).

Логіка аналізу діагностичних результатів вищезазначеної методики дозволяє констатувати, що третина респондентів ЕГ схильна до формування дезадаптивної поведінки. У них не сформовано внутрішній ресурс стресостійкості особистості – готовність звернутися за інструментальною, моральною та емоційною допомогою й соціально-психологічна активність, спрямована на створення соціального кола підтримки. Підсумовуючи, зауважимо, що виокремлена нами стратегія є бажаною для ефективної взаємодії гравців у командних видах спорту. Отже, подальше дослідження було націлено на визначення ресурсності алтиматистів.

Аналіз наукових праць [3; 4; 8] дозволив виокремити ресурсний потенціал алтиматистів, що включає: інтернальний локус контролю особистості, сильну «Я-концепцію», соціальну сміливість, відповідальність, самодостатність, високу мотивацію досягнення; готовність до соціальної підтримки з боку команди, асертивну поведінку, забезпечення успішної самореалізації в команді, віру в компетентність тренера; змобілізованість психіки в екстремальних умовах, володіння навичками саморегуляції, здатність прогнозувати розвиток життєвих ситуацій; розвинутий емоційний інтелект та раціональний стиль мислення, активну позитивну життєву установку; здатність контролювати ситуацію, готовність до самоактуалізації; фізичні ресурси (стан здоров'я та спортивна професійна підготовленість).



Діаграма 4. Порівняльна характеристика індикаторів копінг-стратегій



Діаграма 5. Результати діагностування рівня ресурсності

Отже, як видно з діаграми 5, у 12 осіб (44 % ЕГ) виявлено низький рівень ресурсності – балансу між втратою та придбанням соціально-психологічних ресурсів стресостійкості, у 9 респондентів (34 % ЕГ) – середній рівень, у 6 алтиматистів (22 % ЕГ) – високий рівень. Відповідно до ресурсної концепції Хобфолла, при низьких показниках особистісних ресурсів виникає психологічний стрес і дезадаптація.

Подальша логіка дослідження передбачала реалізацію технологічно-корекційного етапу формування стресостійкості алтиматистів. Зважаючи на вище викладене, було впроваджено під час соціально-психологічного супроводу команди алтиматистів ЕГ наступні форми взаємодії: індивідуальні форми взаємодії зі спортсменами, тренером, референтними групами (індивідуальні психотерапевтичні сеанси, психологічне консультування, інтерактивні бесіди, аналіз кейсу з використанням методу навіювання, психорегуляції, зміни напрямку думок, рефлексії пережитих станів у кризових ситуаціях, заземлення, сканування власних почуттів, створення ресурсів, візуалізації образів, послідовного м'язового розслаблення, візуалізації образів); групові форми (тренінг формування стресостійкості з використанням ділових ігор, дискусій, кейс-методу, інтерактивної мінілекції, стимулювання діяльності, психогімнастики та практикум «Школа саморозвитку та успіху» для гравців алтимату; для тренера – просвітницькі лекції

із стрес-менеджменту та тимбілдингу; для родин алтиматистів – відеолекторій «Соціально-психологічна підтримка спортсмена»); масові форми (тематичний проєкт «Просвіта», який полягав у створенні електронної бібліотеки з тематики дослідження; майстер-класи психологів із використання психотерапевтичних прийомів; інтерактивні віртуальні консультації з усіма суб'єктами з тематики дослідження).

На прикінцевому етапі формувального експерименту було проведено другий діагностичний зріз, у якому використано ті самі методики та математичні обчислення, що й у процесі проведення першого діагностувального зрізу. Отримані дані було проаналізовано та репрезентовано в діаграмах 1–4, які засвідчують позитивні кількісні зрушення після проведеного експерименту в ЕГ. Показники в КГ збільшилися неістотно, отримано приріст у результатах діагностування серед респондентів ЕГ:

1) зафіксовано приріст за показниками достатнього (+22) та високого (+26) рівнів за методикою «Прогноз» (діаграма 1);

2) визначено приріст за показниками середнього (+14), достатнього (+11) та високого (+8) рівнів за тестуванням «Самооцінка стресостійкості особистості» (діаграма 2);

3) встановлено приріст за показниками середнього, достатнього та високого рівнів (+15) за методикою «Перцептивна оцінка типу стресостійкості».

Висновки. Проведено дослідження з узагальнення особливостей стресостійкості спортсменів. На основі проведеного аналізу інформації з наукових джерел було визначено структурні компоненти стресостійкості гравців алтимату. Результати експериментальної роботи засвідчили суттєве покращення рівнів стресостійкості алтиматистів. Зокрема, після технологічно-корекційного етапу підвищився рівень стресостійкості у вибірці респондентів ЕГ.

Напрямами подальших наукових розвідок вважаємо дослідження особистісних детермінант формування стресостійкості алтиматистів та формування особистісного профілю стресостійкості спортсменів різного рівня кваліфікації, розробку моделі формування ефективної системи адаптації спортсменів до стресових ситуацій під час підготовки та змагань.

Література:

1. Арнаутова Л.В. Особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт ; 01 Освіта / Педагогіка. Київ : НУФВСУ, 2023. 291 с.
2. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.01. Київ, 2018. 46 с.
3. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Кривий Ріг : Літерія, 2021. 379 с.
4. Курдибаха О.М. Формування резильєнтності спортсменів в умовах воєнного часу. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 5. С. 89–93.
5. Волянчук Н.Ю., Ложкін Г.В., Колосов А.Б. Організаційний стрес спортивної команди. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 3. С. 38–44.
6. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2007. 225 с.
7. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2018. 225 с.
8. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 513 с.
9. Емоційне вигорання / упорядник В. Дудяк. Київ : Главник, 2007. 128 с.
10. Tukaiev S., Dolgova O., Van Den Tol A.J.M., Ruzhenkova A., Lysenko O., Fedorchuk S., Ivaskevych D., Shynkaruk O., Denysova L., Usychenko V., Iakovenko O., Byshevets N., Serhiyenko K., Voronova V. Individual psychological determinants of stress resistance in rock climbers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). P. 469–476.
11. Goddard K., Roberts C., Anderson M., Woodford L., Byron-Daniel J. Mental Toughness and Associated Personality Characteristics of Marathon des Sables Athletes. *Frontiers of Psychology*. 2019. Vol. 10. P. 1–9.

References:

1. Arnautova, L.V. (2023). Osobystisni determinanty formuvannia stresostiikosti kvalifikovanykh sportsmeniv [Personal determinants of the formation of stress resistance of qualified athletes]. PhD Thesis. Kyiv: NUFVSU. 291 p. [in Ukrainian].
2. Vysochina, N. L. (2018). Psykholohichne zabezpechennia u systemi pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti [Psychological support in the system of training athletes in Olympic sports]. Kyiv: Nac. un-t fiz. vykhovannja i sportu Ukrainy. 46 p. [in Ukrainian].
3. Kogut, O.O. (2021). Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: monohrafiia [Psychology of personality stress resistance]. Kryvyi Rih: Literiia. 379 p. [in Ukrainian].
4. Kurdybakha, O.M. (2023). Formuvannia rezylentnosti sportsmeniv u umovakh voiennoho chasu [Formation of athletes' resilience in wartime conditions]. *Dniprovskiyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava*, 5, 89–93 [in Ukrainian].
5. Volianiuk, N.Yu., Lozhkin H.V., Kolosov A.B. (2022). Orhanizatsiinyi stres sportyvnoi komandy [Organizational stress of a sports team]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia: Psykholohiia*, 3, 38–44 [in Ukrainian].
6. Bilova, M.E. (2007). Psykholohichni osoblyvosti osib z riznym rivnem stresostiikosti (na prykladi pratsivnykiv stresohennykh profesii) [Psychological characteristics of people with different levels of stress resistance (on the example of workers in stressful professions)]. PhD Thesis. Odesa: Pivdenoukr. derzh. ped. un-t im. K.D. Ushynskoho. 225 p. [in Ukrainian].

7. Dubchak, H.M. (2018). *Psykhologhiia stanovlennia profesiinoi stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii* [The psychology of the development of professional stress resistance of future specialists in socioeconomic professions]. PhD Thesis. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka APN Ukrainy. 225 p. [in Ukrainian].
8. Krainiuk, V.M. (2009). *Psykhologhiia stresostiikosti osobystosti* [Psychology of personality stress resistance]. PhD Thesis. Kyiv: Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy. 513 p. [in Ukrainian].
9. Dudiak, V. (2007). *Emotsiine vyhorannia* [Emotional burnout]. Kyiv: Ghlavnyk. 128 s. [in Ukrainian].
10. Tukaiev, S., Dolgova, O., Van Den Tol, A.J.M., Ruzhenkova, A., Lysenko, O., Fedorchuk, S., Ivaskevych, D., Shynkaruk, O., Denysova, L., Usychenko, V., Iakovenko, O., Byshevets, N., Serhiyenko, K., Voronova, V. (2020). Individual psychological determinants of stress resistance in rock climbers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 469–476.
11. Goddard, K., Roberts, C., Anderson, M., Woodford, L., Byron-Daniel, J. (2019). Mental Toughness and Associated Personality Characteristics of Marathon des Sables Athletes. *Frontiers of Psychology*, 10, 1–9.

ЗМІСТ

Асєєва Ю. О., Аймедов К. В., Чемер Ю. П., Касикова М. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ ВІЙСЬКОВИМ ДОСВІДОМ.....	3
Бабчук М. І., Возний Д. В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ.....	10
Бабчук О. Г., Коренблат О. О. ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЮ.....	15
Кернас А. В., Бондаревич С. М., Котляр Л. І., Малиш В. Є. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФЕНОМЕНА «ПРОФЕСІЙНОГО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» У СТУДЕНТІВ.....	20
Кернас А. В., Жук А. М., Корженко В. О. ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ДО ВСТУПУ В ШКОЛУ.....	29
Кернас А. В., Чумаєва Ю. В., Бондаревич С. М., Котляр Л. І. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ГАЗЛАЙТИНГУ ЯК ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА В СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ.....	35
Нікітюк В. В. ФАКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ СПОРТСМЕНІВ.....	43
Орленко І. М., Бальбуза О. М. ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ДОШКІЛЬНЯТ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ТРУДНОЩАМИ 2–3 РІВНІВ ПІДТРИМКИ.....	48
Павелко І. І. ДО ПИТАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО АСПЕКТУ СИМПТОМАТИКИ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	53
Пундєв В. В. ДИНАМІКА ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ НА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	62
Сіленко А. О. ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ВІЙНА ЯК ФАКТОР ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ.....	71
Чусова О. М. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ АЛТИМАТИСТІВ.....	79

CONTENTS

<i>Asieieva Yu. O., Aymedov C. V., Chemer Yu. P., Kasykova M. V.</i> PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONS WITH DIFFERENT MILITARY EXPERIENCE.....	3
<i>Babchuk M. I., Voznyi D. V.</i> FEATURES OF THE MANIFESTATION OF PHYSICAL PERFECTIONISM.....	10
<i>Babchuk O. H., Korenblat O. O.</i> FEATURES OF COMMUNICATIVE TOLERANCE OF PERSONS WITH DIFFERENT LOCUS OF CONTROL.....	15
<i>Kernas A. V., Bondarevich S. M., Kotlyar L. I., Malysh V. Ye.</i> THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF STUDYING THE PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE PHENOMENON OF “PROFESSIONAL EMOTIONAL BURNOUT” IN STUDENTS.....	20
<i>Kernas A. V., Zhuk A. M., Korzhenko V. O.</i> INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN’S READINESS FOR ENTRY TO SCHOOL.....	29
<i>Kernas A. V., Chumaeva Yu. V., Bondarevich S. M., Kotlyar L. I.</i> THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF THE PROBLEM OF GASLIGHTING AS A FORM OF PSYCHOLOGICAL VIOLENCE IN FAMILY RELATIONS.....	35
<i>Nikitiuk V. V.</i> FACTORS OF EMOTIONAL BURNOUT OF ATHLETES.....	43
<i>Orlenko I. M., Balbuza O. M.</i> FEATURES OF THE REGULATION OF THE BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES 2–3 LEVELS OF SUPPORT.....	48
<i>Pavelko I. I.</i> ON THE PSYCHOSOMATIC ASPECT OF SYMPTOMS OF THE COVID-19 PANDEMIC.....	53
<i>Pundiev V.</i> DYNAMICS OF THE INFORMATIONAL STRESS INFLUENCE ON HIGHER EDUCATION STUDENTS.....	62
<i>Silenko A.</i> INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL WARFARE AS A FACTOR IN MILITARY CONFLICTS.....	71
<i>Chusova O.</i> EMPIRICAL STUDY OF THE STRESS RESISTANCE OF ALTIMATISTS.....	79

НОТАТКИ

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Випуск 1, 2024

Підписано до друку 07.03.2024 р.
Гарнітура Times New Roman. Формат 60×84/8.
Друк офсетний. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 10,46. Зам. № 0324/227. Наклад 300 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефони: +38 (048) 709 38 69,
+38 (095) 934-48-28, +38 (097) 723-06-08
E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7623 від 22.06.2022 р.