

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Львівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права, психології
та інноваційної освіти
Кафедра теоретичної та практичної психології
Лабораторія організаційної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КРОСКУЛЬТУРНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У МЕДІАСЕРЕДОВИЩІ

Матеріали
II Міжнародної студентської
науково-практичної конференції
16–17 червня 2022 р.



ЛЬВІВ – 2022

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Львівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права, психології
та інноваційної освіти
Кафедра теоретичної та практичної психології
Лабораторія організаційної психології



ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КРОСКУЛЬТУРНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У МЕДІАСЕРЕДОВИЩІ

**Матеріали
II Міжнародної студентської
науково-практичної конференції**

16–17 червня 2022 р.

Львів
Видавництво Львівської політехніки
2022

УДК 8.81
П 86

*Рекомендувала до друку та поширення мережею
Інтернет кафедра теоретичної та практичної психології
(протокол № 1 від 15 серпня 2022 р.),
Вчена рада Інституту права, психології та інноваційної освіти
Національного університету «Львівська політехніка»
(протокол № 3 від 24 жовтня 2022 р.)*

Упорядник

О. І. Свідерська, канд. політ. наук, доц. кафедри ТПП
Національного університету «Львівська політехніка» “

П 86 **Психологічні аспекти** кроскультурної взаємодії у медіасередовищі:
матеріали II Міжнародної студентської науково-практичної конференції
16–17 червня 2022 р. – Режим доступу: <https://lpnu.ua/tpp/zbirnyku-materialiv-naukovykh-konferentsii> вільний. – Заголовок з екрана. – Мова
укр. й англ.
ISBN 978-966-941-765-7

Збірка тез містить розвідки студентів та аспірантів у сфері психології та етнології. Щорічна Міжнародна студентська науково-практична конференція цього року об'єднала більше ста учасників із України та з закордону, що дало змогу розширити уявлення про студентські наукові дослідження, послухати цікаві доповіді та провести активну дискусію. До збірки увійшли роботи здобувачів таких ЗВО: Національного університету «Львівська політехніка», Харківського національного університету внутрішніх справ, Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти України, Економічно-гуманітарної академії м. Варшави, Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка, Івано-Франківського фахового коледжу технологій та бізнесу.

УДК 8.81

Матеріали подано в авторській редакції.

ISBN 978-966-941-765-7

© Національний університет
«Львівська політехніка», 2022

ЗМІСТ

<i>Білюченко Юлія</i> Агресивний стиль спілкування в соціальних мережах як засіб самопрезентації молоді.....	5
<i>Бойко Анастасія, Зінченко Ольга</i> Роль задоволеності базових потреб у формуванні самоефективності працівників інформаційно-технологічної сфери	6
<i>Бурса Юлія</i> Психологічні особливості зв'язку індивідуальної сексуальності та діяльності до віктимної поведінки у студентської молоді	9
<i>Верес Віталія</i> Особливості психологічного захисту в осіб з девіантною	12
<i>Восковський Артем</i> Дослідження терапевтичного впливу настільної гри Dungeons&Dragons	14
<i>Галян Ольга</i> Життєстійкість особистості майбутнього юриста: постановка проблем	15
<i>Гордон Данило</i> Толерантність до невизначеності в осіб з різним рівнем екзистенційного самоздійснення	17
<i>Гриб Софія</i> Тривожні розлади та панічні атаки, чинники виникнення та способи подолання	20
<i>Данілова Дарія</i> Функції і місце ціннісних орієнтацій в структурі особистості	22
<i>Задорожна Юлія</i> Роль емоційного інтелекту особистості в адаптації до колективу	24
<i>Климуш Арсен</i> Особливості медіа-маніпулювання РФ у соціальних мережах під час активної війни	25
<i>Корченко Ангеліна</i> Мотивація до навчання у студентів з різною схильністю до темної тріади	26
<i>Костюк Соломія</i> Особливості психологічного благополуччя особистості під час війни	29
<i>Крижанівська Юлія</i> Використання принципу нейропластичності мозку у психотерапевтичній роботі	30
<i>Лейцюсь Руслана</i> Аксіопсихологічні основи професійної зрілості майбутнього психолога	32
<i>Лещинський Едуард</i> Аналіз психологічних та політичних передумов деградації суспільства до стану тоталітарного синдрому	34
<i>Лозинська Надія</i> Збереження психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни	36
<i>Мгалоблішвілі Анна</i> Вивчення особливостей використання соціальних інтернет мереж сучасним українським користувачем	38
<i>Недоліз Ксенія</i> Мова як чинник розвитку національної самосвідомості українців	41
<i>Новодран Світлана</i> Психологічні чинники сприйняття музики учнями середньої школи	44
<i>Перець Каріна</i> Збереження психологічного здоров'я у цифрову епоху	45
<i>Поверляк Тетяна</i> Самоефективність як механізм забезпечення психологічної безпеки майбутнього фахівця	47
<i>Подкопаєва Єлизавета</i> Соціально-психологічні особливості розладів харчової поведінки.....	49
<i>Пятак Анастасія</i> Значення когнітивних фільтрів у психологічному благополуччі особистості	51
<i>Репецький Олександр</i> Когнітивні упередження (ілюзії) і їх вплив на самооцінку особи	53
<i>Ротбауер Вікторія</i> Феномен емоційного вигорання у волонтерів	55
<i>Русakov Костянтин</i> Особливості використання дидактичної гри організації навчального процесу з курсу інформатики	57
<i>Симик Вікторія</i> Перфекціонізм та прокрастинація як фактори впливу на діяльність особистості	58
<i>Снівак Анастасія</i> Емоції переміщених осіб під час війни : вираження болі, боротьби та почуття надії через спілкування	59
<i>Хльоупек Денис</i> Онлайн-інструменти для організації дистанційного навчання	61
<i>Чорній Олександр</i> Політичні наративи і їх місце в медіасередовищі	63
<i>Швед Мар'яна</i> Використання мобільних додатків з метою збереження психічного здоров'я в дітей та підлітків	64

<i>Шинкар Марія</i> Вплив сучасного медіасередовища на соціально-психологічну адаптацію студентської молоді	67
<i>Штогрин Соломія</i> Особистісна зрілість як передумова професійного зростання майбутнього психолога	69
<i>Якубовська Ірина</i> Розвиток неконформної поведінки студентів в умовах війни	71
Min Wang Psychological counseling in organization: diagnostic component	73

**Теоретико-методологічні проблеми етнології
(за матеріалами кафедрального наукового семінару
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
у рамках дисципліни « Етнологія»**

<i>Восковський Артем</i> Демонологія західних слов'ян у сучасній культурі	75
<i>Дедик Вікторія</i> Глобалізація та інтеграція як нові виклики для етнології	76
<i>Коваль-Іщук Вікторія</i> Релігійна ідентичність єврейського народу	77
<i>Легенький Євген</i> Стан сучасної болгарської фольклорної традиції	78
<i>Матвійшин Дмитро</i> Національна ідентичність в контексті українського державотворення	80
<i>Найдич Віталій</i> Особливості японської етнології	80
<i>Подкопаєва Єлизавета</i> Історія розвитку японської культури у контексті етнологічних досліджень	81
<i>Пятак Анастасія</i> Колективні ідентичності	84
<i>Репецький Олександр</i> Особливості японської етнології	86
<i>Синичич Ярослава</i> Основні принципи походження та етнокультурної самобутності литовців	88
<i>Туркало Анна</i> Важливість зв'язку між етнологією та психологією, сфери застосування цих знань	89
<i>Чомко Ростислав</i> Етнічні кордони сучасного світу	90
<i>Чорній Олександр</i> Політичні наративи як чинник виникнення етнічних конфліктів	91
<i>Юрків Юлія</i> Сутність етнології як навчальної дисципліни: завдання та функції	93

АГРЕСИВНИЙ СТИЛЬ СПІЛКУВАННЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ЯК ЗАСІБ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ МОЛОДІ

Згідно з даними ЮНІСЕФ за 2017 рік, неупинно зростає насильство у всьому світі серед молоді, особливо підлітків. Агресія широко досліджувалася закордонними та українськими дослідниками в різних контекстах, наприклад, через форми агресії, гендерні відмінності, функції, фактори ризику тощо. На сьогодні, найбільш поширеною формою агресії є кібербулінг. К. Patchin та А. Hinduja трактують кібербулінг як своєрідну форму насильства серед підлітків, що виражається у навмисному та систематичному повторенні бажання заподіяти шкоду через електронні пристрої та соціальні мережі. К. Маслова та О. Мельникова трактують кібербулінг як один із видів злочинної поведінки у соціальних мережах. Дослідниці вважають, що він характеризується повідомленнями, які містять в собі залякування, агресію, образи з використанням Інтернет-ресурсів. К. Гордієнко зазначає, що агресивний стиль спілкування у соціальних мережах, провокує не лише насильство, а й порушує права молоді, наприклад, на безпечне навчання, що позначається на самооцінці та впливає на адаптаційні здібності.

Ми вважаємо, що агресія в соціальних мережах, здатна вплинути на психічне здоров'я та самопочуття молоді. Науковці сходяться у думці, що подібні складнощі з психічним здоров'ям можуть бути викликані через проблеми у навчанні чи комунікації. Так, Y. Lin з колегами аргументують, що агресивний стиль поведінки під час спілкування в соціальних мережах викликаний індивідуальними особливостями людини та специфікою її поведінки. В даному дослідженні, ми розуміємо, агресивний стиль спілкування молоді в соціальних мережах як особистісний когнітивний фактор, який розкриває унікальні когнітивні процеси, що впливають на мікроповедінку людини. Схожої думки дотримуються U. Agarwal та M. Gupta, які пишуть, що когнітивні процеси відіграють ключову роль у поведінці людини та містять у собі унікальні риси, які позначаються на процесі комунікації.

В царині психології поширені три основні стилі спілкування, які розкривають індивідуальні форми вербального та невербального спілкування: асертивність, пасивність й агресивність. *Асертивність* є відбиттям особистісних думок, потреб й почуттів через адекватні та адекватні способи. *Пасивність* позначається на запереченні своїх прав й неможливості висловити особисті потреби. *Агресивність*, навпаки, свідчить про бажання заявити про власні потреби та бажання без поваги до інших. Науковці пропонують також розподіляти агресію за типами: фізична, вербальна та непряма. *Фізична агресія* свідчить про фізично агресивну поведінку, наприклад, удари, стусани. *Вербальна агресія* говорить про словесні конфронтації, такі як погрози чи залякування. *Непряма агресія* є прихованою формою агресії, при якій агресор намагається завдати болю прихованим чином, наприклад, через ігнорування чи уникнення.

N. Card зі співавторами показали, що ці три підтипи агресії мають різний вплив на осіб підліткового віку. Вчені наводять приклади, що фізична та вербальна агресія мають значущий зв'язок із зовнішніми симптомами, наприклад, правопорушення, поганими стосунками з однолітками та низькою просоціальною поведінкою, тоді як непряма агресія більше пов'язана з проблемами інтерналізації та високою просоціальною поведінкою. Група дослідників на чолі з D. Cole наголошують, що вербальна агресія є досить токсичною для когнітивної реактивності, як-от погані думки про себе. В закордонних дослідженнях йдеться, що підлітки вважають агресивних однолітків популярними й крутими. Деякі емпіричні дослідження продемонстрували, що агресивна молодь дружить з ровесниками, котрі мають схожий рівень агресивної поведінки. У порівнянні з прямими формами агресії, агресивний стиль спілкування в соціальних мережах, характерний для непрямої агресії. Дружба в соціальних мережах, на думку Y. Kawabata та співавторів, є потенційним контекстом для непрямої агресії. Дослідники пишуть, що така агресія зображується через поширення чуток через соціальні мережі. Емпіричні дослідження D. Espelage та колег, надали докази цьому твердженню. Вчені виявили, що молодь має більше відмінностей у проявах непрямої агресії на рівні соціальних мереж.

У більшості українських досліджень йдеться, що агресивна поведінка молоді обумовлена дефіцитом асертивності та переважанням агресивного стилю спілкування. Так, Ю. Бохонкова та

О. Блискун зазначають, що вивчення агресивної поведінки в мережі Інтернет є вельми актуальною науковою проблемою, котра повинна ретельно вивчатися. Л. Данильчук й Д. Нікітюк підтверджують, що агресивне спілкування в соціальних мережах негативно позначається на добробуті молоді, через цькування, приниження та залякування.

Закордонні дослідники мають схожі погляди. А. Veiga Simão, зі співавторами говорять, що агресивна мова є одним із основних засобів спілкування з іншими через Інтернет-мережі, провокує збентеження, образи та психологічну шкоду для молоді. Найчастішими формами вербальної агресії в цьому феномені є вербальні напади, наприклад, на інтелект й зовнішній вигляд, образи та погрози, зазначають М. Rachoene та Т. Oyedemi. Отже, нам важливо зрозуміти, як агресивний стиль спілкування впливає на намір підлітків займатися кібербулінгом.

Українські праці науковців свідчать, що агресивний стиль спілкування індивіда може вплинути на його/її поведінкові наміри щодо кібербулінгу. Це, своєю чергою, підкреслює важливість дослідження стилів спілкування молоді. Оскільки створення профілів у соціальних мережах, дає змогу молодим людям презентувати себе позитивно й отримувати від цього задоволення. Мотиви молоді використовувати сайти соціальних мереж є доволі зрозумілими, адже вони є дуже схожими на мотиви взаємодії віч-на-віч, наприклад, бажання підтримувати соціальні стосунки, позитивно представляти себе іншим та отримувати зворотний зв'язок. Враховуючи, що молодь здебільшого переймається тим, яке враження вони справляють на навколишніх, особливо це важливо для підлітків. Самопрезентація, говорять Р. Valkenburg, та J. Peter, дає змогу підліткам продемонструвати, хто вони є за допомогою свого профілю у соціальних мережах, наприклад, з точки зору лайків. Наприклад, «подобається» у мережі Facebook є дія одним кліком, яка виражає прихильне ставлення людей до контенту, створеного іншими користувачами, зауважують К. Hong з колегами.

Дослідники Е. Jones та Т. Pittman виділили п'ять загальних стратегій самопрезентації, які, на їх думку, є найбільш розповсюдженими: підлецування, самореклама, залякування, наслідування та благання. Підлецування є найпоширенішою стратегією в офлайн-середовищі, яка вмотивована потребою людини змусити подобатися іншим. Завдяки саморекламі люди хочуть переконати інших у своїй компетентності та розумі. Стратегія залякування керується бажанням особистості бути сприйнятою як сильною та безжальною. Стратегія благання виникає, коли люди демонструють свої слабкості або недоліки, щоб отримати допомогу від інших, і мотивується потребою бути сприйнятими як безпорадними.

Висновок. Отже, стислий огляд найбільш відомих наукових розробок закордонних на українських вчених показав, що роль агресивного стилю спілкування в особистих моральних переконаннях, здійснює вплив на прагнення самопрезентувати себе у соціальних мережах. Це явище набуває неабиякої актуальності, оскільки подібний стиль спілкування може призвести до думки, що кібербулінг в Інтернет-мережі є цілком нормальним явищем, яке дозволяє самостведитися молоді. Зроблені висновки з даних наукових розвідок, сприятимуть кращому розумінню детермінант поведінки агресії у соціальних мережах, й також вони допоможуть отримати необхідні наукові знання щодо необхідних освітніх заходів, котрі будуть направлені на вирішення цього явища. Ми вважаємо, що дослідження даної теми, надасть актуальності комунікації як головній сфері взаємодії молодого покоління. Пропагування більш позитивного стилю спілкування серед молоді має бути обов'язковим у розробці програм втручання проти кібербулінгу, адже це сприятиме позитивному психічному здоров'ю та добробуті.

Анастасія Бойко, Ольга Зінченко
Національний університет «Львівська політехніка», Україна

РОЛЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ БАЗОВИХ ПОТРЕБ У ФОРМУВАННІ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ТЕХНОЛОГІЧНОЇ СФЕРИ

Сфера інформаційних технологій – сукупність галузей діяльності людини, а також навчальних дисциплін, що пов'язані із процесами створення, зберігання, обробки даних, а також управління ними з використанням комп'ютерів (та інших видів обчислювальної техніки).

ІТ-фахівці — це люди, що володіють специфічними знаннями та навичками в галузі інформаційних технологій.

О. Шнайдер, взявши за основу концепцію Б. Шнейдермана, виділяє такі риси, характерні для «ідеального» програміста:

- наполегливість/пасивність: особистість, якій характерна наполегливість, здатна докладати достатньо зусиль, аби виконувати заплановану;
- інтроверсія/екстраверсія: стиль комунікації та здатність бути ефективним співрозмовником у контакті із колегами та замовниками є важливим для фахівця інформаційно-технічної сфери;
- внутрішня/зовнішня керованість: внутрішній локус контролю дозволяє працівнику співставляти власні успіхи із своїми внутрішніми характеристиками і покладатися на себе та свої вміння;
- висока/низька збудливість: помірний рівень збудливості покращує показники продуктивності;
- висока/низька мотивація: високий рівень мотивації сприяє готовності фахівця братися за більш складні завдання та доводити їх виконання до кінця;
- висока/низька толерантність до невизначеності: для роботи із замовниками в сфері ІТ часто характерною є ситуація невизначеності, коли не відомі всі умови та компоненти ситуації, в таких випадках здатність бути ефективним в умовах невизначеності є важливою;
- уміння бути точним: увага до деталей при написанні коду є визначальною умовою успішності працівника ІТ-сфери;
- скромність: йдеться про адекватну самооцінку та критичне мислення при аналізі своєї роботи;
- стресостійкість: в умовах конкуренції, високих вимог до результатів роботи та стислих термінів уміння справлятися зі стресом є важливим для збереження ефективності працівника.

Самоефективність полягає у впевненості людини в тому, що вона може реалізувати конкретні дії, в той час, як припущення про результат включають в себе можливі наслідки її дій. Однак, самоефективність не є статичним поняттям, адже на її відчуття як загалом, так і ситуативно можуть мати вплив різні фактори: знання, уміння і навички людини, її самооцінка, порівняння себе, своїх переваг та недоліків з іншими людьми, локус контролю, фізичний стан та інше.

У теорії А. Бандури самоефективність постає у ролі ситуаційно-специфічного утворення. А щодо характеристик самоефективності, що згодом можуть мати вплив на поведінку людини, вчений виділяє наступні: рівень, узагальненість та сила. Якщо говорити про рівень самоефективності, то він полягає у баченні завдань різного рівня складності та вірі у власні спроможності успішно впоратися з ними. Узагальненістю позначається те, наскільки багато сфер життя людини охоплює її відчуття самоефективності: чи воно поширюється лише на роботу, чи у спілкуванні, спробах чогось нового, ситуаціях невизначеності проявляється теж. У процесі узагальнення людина переносить уявлення про свою самоефективність з тих аспектів життя, де вони вже розвинені, на інші сфери. Під силою розуміється ступінь вираженості суб'єктивної віри людини у свою здатність досягати поставлених цілей.

М. Кутас сформулювала певні якості менеджера проєктів, які необхідні йому для ефективної управлінської діяльності в сфері ІТ: здатність до складної професійної діяльності; уміння керувати; ефективна соціальна взаємодія; ефективне лідерство; організованість та самоконтроль; самодостатність; високоморальність; особистісна цілісність; ефективне самоуправління. Усі ці якості тісно пов'язані із поняттям самоефективності як особистісної, та комунікативної.

У дослідження взяли участь 150 ІТ-фахівців, серед яких 35% жінок та 65% чоловіків. Респонденти репрезентують фахівців різних напрямків сфери ІТ у різних компаніях: розробники програмного забезпечення (39% опитаних), програмісти (14%), тестувальники (32%), проєкт-менеджери (8%), автоматизатори (3,5%), керівники (3,5%). Вік опитуваних коливається від 20 до 50 років. В процесі дослідження використовувалася авторська анкета, метою якої було дослідити рівень задоволеності базових потреб опитуваних, їх суб'єктивне ставлення до поняття самоефективності та оцінка власного рівня самоефективності. Процедура дослідження полягала у проведенні онлайн-опитування.

Щодо того, як загалом учасники опитування почуваються протягом дня, 39,3% відповіли, що їм важко встати зранку, а протягом дня вони почуваються добре. 21,3% зазначили, що зранку мають багато сил, а під вечір почуваються зовсім виснаженими. 21,5% відмітили, що однаково добре почуваються протягом всього дня. 14,3% опитуваних дали відповідь, що протягом дня

почуваються виснаженими, а вночі відчують наснагу, щоб працювати. 3,6% відзначили, що завжди почуваються виснаженими і без сил.

Якщо говорити про загальний стан фізичного здоров'я, то 25% респондентів оцінили його як відмінний (9,5 балів з 10-бальною шкалою). 57,1% опитуваних оцінили свій стан здоров'я вище середнього (7,5 балів за 10-бальною шкалою). Ще 14,3% досліджуваних, вказали на середній рівень (5,5 балів), а 3,6% відзначили стан здоров'я на рівні нижче середнього.

Також окрім загального стану здоров'я було досліджено психосоматичні скарги респондентів. 64,3% респондентів вказали, що не мають жодних скарг. 18% зазначили, що мають тривожний синдром (відчуття тривоги та напруження більшу частину дня понад 2 тижні), 17,9% страждають на синдром подразненого кишківника (хронічне захворювання тонкого і товстого кишківника, що проявляється болем у животі і порушенням ритму випорожнень). 10,7% опитуваних мають утруднене дихання. 7,1% респондентів мають панічні атаки, а ще 7,1% зазначили такий симптом як свербіння шкіри. Ще 7,1% респондентів страждають на депресивний синдром (відчуття пригнічення та безвиході більшу частину дня понад 2 тижні). Серед усіх опитаних у 21,4% спостерігається більше ніж 1 психосоматичний симптом.

Стосовно того, чи змінився стан здоров'я у респондентів за час, поки вони працюють у сфері ІТ, 35,7% опитуваних відповіли, що їхнє здоров'я погіршилося. 39,3% зазначили, що їм важко визначитися, у 17,9% респондентів нічого не змінилося у сфері здоров'я, а у 7,1% досліджуваних здоров'я покращилося. Серед тих опитуваних, у кого за час роботи здоров'я погіршилося, у 50% спостерігаються психосоматичні симптоми.

Було досліджено рівень матеріального забезпечення досліджуваних. 50% із них оцінюють свій рівень достатку вище середнього, 42,9% оцінили його як середній, а 7,1% – як високий.

60,7% досліджуваних вказали, що інколи відчують тривогу, пов'язану із своїм матеріальним забезпеченням, а 39,3% стверджують, що у них ніколи такого не буває.

Стосовно того, чи вбачають фахівці своє майбутнє і кар'єрний розвиток саме у сфері ІТ, 71,4% зазначили, що планують завжди працювати і розвиватися саме у сфері ІТ, 25% ще не визначилися і 3,6% респондентів планують змінити свою сферу зайнятості.

Стосовно того, яким бачать своє майбутнє через 10 років, респонденти відповіли так: 28,5% досліджуваних зазначили, що через 10 років вони бачать себе на найвищих посадах у сфері ІТ, а також, що вони зможуть себе назвати успішними фахівцями. 25% респондентів зазначили, що в майбутньому для них найважливіше збудувати сім'ю та мати дітей. Ще 25% вказали, що започаткують власний бізнес або стартап. 17,8% відповіли, що через 10 років нарешті зможуть віднайти баланс різних сфер життя, а також знайдуть час на захоплення поза роботою. 14,2% респондентів зазначили, що через 10 років вони стануть щасливими. 10,7% респондентів зазначили, що в майбутньому будуть більше заробляти і не перейматимуться достатком, а ще 10,7% досліджуваних запланували собі переїзд в іншу країну. 10,7% вказали, що абсолютно не уявляють, що станеться з ними через 10 років. 7,1% опитуваних уявляють собі, що через 10 років зможуть багато подорожувати.

Було досліджено, із якими труднощами фахівці стикаються у процесі своєї роботи. Найбільш часто респонденти вказували переживання за роботу (60,7%). 57,1% респондентів виділили постійну напругу. 50% виділили таку проблему як емоційне вигорання. Серед труднощів також були виділені наступні: хронічна втома (28,6%), складнощі в управлінні емоціями (21,4%), комунікація (17,9%), проблемна взаємодія з керівником (14,3%), проблемна взаємодія із замовниками (14,3%), взаємини у команді (3,6%), встановлення пріоритетів (3,6%), великий обсяг роботи (3,6%). Також 3,6% респондентів зазначили, що не стикаються з жодними труднощами.

Також було досліджено, яким, на суб'єктивний погляд працівників, повинен бути самоефективний фахівець ІТ сфери. Будо виділено такі особистісні якості: експертність у своїй галузі, комунікабельність, наполегливість, прагнення до саморозвитку, готовність до постійного навчання, здатність працювати в команді, вміння зберігати продуктивність у стресових ситуаціях, вміння дбати про себе, активне слухання, відповідальність, самоорганізованість, об'єктивність, цілеспрямованість, вміння критично мислити, вміння працювати з інформацією, ввічливість, вміння допомагати, зрілість, креативність, ініціативність, емоційна стабільність.

Стосовно суб'єктивного оцінювання рівня своєї самоефективності, 34% опитаних оцінили свій рівень самоефективності як високий, 42% досліджуваних вказали, що за їхніми суб'єктивними відчуттями у них середній рівень самоефективності, а 24% опитаних оцінили свій рівень самоефективності як низький.

Було виявлено, що ті респонденти, які вказували, свій рівень самоефективності як високий, оцінювали свій фізичний стан теж як високий ($r = 0,67$; $p < 0,05$). Отже, добре фізичне самопочуття як базова потреба є важливим компонентом у формуванні суб'єктивного відчуття людини справлятися із поставленими перед нею цілями. Також виявлено зв'язок між рівнем самоефективності та наявністю психосоматичних симптомів у респондентів ($r = 0,54$; $p < 0,05$).

Окрім цього встановлено, що чим вище людина оцінювала свій матеріальний статок, тим вище вона також оцінювала рівень своєї самоефективності ($r = 0,35$; $p < 0,05$).

Також було виявлено зв'язок між рівнем самоефективності досліджуваних та деякими труднощами в роботі, які вони задекларували: ті респонденти, які відмітили у себе наявність постійної напруги на роботі, оцінювали свій рівень самоефективності нижче ($r = -0,33$; $p < 0,05$); також ті респонденти, які відмітили, що мають труднощі з переживаннями за роботу теж оцінювали рівень своєї самоефективності нижче ($r = -0,38$; $p < 0,05$); респонденти, які зазначили, що мають проблеми з емоційним вигоранням також суб'єктивно оцінили свій рівень самоефективності нижче ($r = -0,32$; $p < 0,05$).

Висновок. Самоефективність особистості, є важливою характеристикою, яка дає можливість людині не лише відчувати власну спроможність бути успішною у професійній діяльності, а й мати впевненість у своїй здатності здійснювати будь-яку важливу для неї активність. Маючи розуміння, які чинники впливають на формування самоефективності, з'являється можливість розробки методів підвищення її рівня, що може призводити до покращення якості життя людини.

Юлія Бурса

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
канд. псих. н., ст. викладач Клименко М. Р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ ТА СХИЛЬНОСТІ ДО ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ

Вступ. Останнім часом в Україні рівень віктимізації дуже високий, тому проблема та причини віктимності піддаються глибокому аналізу. Лише щороку, від зареєстрованих злочинів страждають понад 340 тис. осіб, що в розрахунку на 10 тис. населення становить 75 осіб. Приблизно у 2-2.5 рази перевищує рівень зареєстрованої злочинності в Україні. Такі показники не тільки в Україні, але й за кордоном. Статистика стверджує, що за віком найбільшою віктимною активністю вирізняються особи 18 – 24 років. На цей віковий період припадає безліч нових соціальних ролей, нові міжособистісні стосунки та нові перешкоди. Віктимна поведінка може бути притаманною як одній особистості, так і групі людей. Вона зумовлена соціальними та психофізіологічними якостями соціального суб'єкта, а також особливостями сприйняття кримінальних загроз у конкретних умовах простору і часу та реагування на них.

Зв'язок між сексуальною та віктимною поведінкою виявляє постійний інтерес у психологів та соціологів. Про це говорить не тільки значна кількість досліджень на цю тему, але й теоретичні дискусії та бажання більш точно трактувати поняття сексуальної віктимізації з позиції різних дисциплін. З точки зору психологічних досліджень, зв'язок сексуальної та віктимної поведінки загострює свій погляд на сексуальному насиллі та психологічному стані жертви. Вивчаючи більш детально зарубіжну літературу, можна говорити, що питання сексуальної віктимності серед студентської молоді – це одна з гострих соціальних проблем, яку можна побачити майже в кожній країні, і Україна не виключення з цього списку. Дослідження тематики сексуально-віктимної здійснювали Шнайдер Г., Андроннікова А., Бовть О., Воляннюк Н., Дроздова Н., Рівман Д., Франк Л., Христенко В. Уніфікуючи сексуально-віктимна поведінка розглядається як процес та результат злочину на сексуальному ґрунті, але й будь якого насилля морального та фізичного в сфері сексуального діяння.

Для більш детального розуміння даної теми було проведено дослідження в яких взяли участь 50 студентів віком від 18 до 25 років. Під час дослідження було використано три методики: методика оцінки сексуального профілю (О. Ф. Потьомкіна), методика дослідження схильності до віктимної поведінки (О. О. Андроннікова), Методика агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут).

Після проведення дослідження та кореляційного аналізу було виявлено, що присутній тісний зв'язок між такими показниками як:

- самоушкодження/саморуйнування – ніжність (0,45, $p \leq 0,05$) – таким чином можна сказати, що людина яка не отримує ніжності, ласки та чуйності від свого сексуального партнера, то вона може сама особі завдавати шкоди, щоб відчувати ту саму ніжність по відношенню до неї, щоб партнер пожалів, поспівчував, та приділив трохи своєї уваги.
- реалізована віктимність – експресивність (0,28, $p \leq 0,05$)– тобто, якщо особистість є експресивною то в суспільстві вона може вступати як потенційна жертва, через свою внутрішню готовність стати жертвою та свою провокуючу поведінку яка притаманна експресивним особистостям.
- фізична агресія – ревності – ревності (0,29, $p \leq 0,05$) є одними із найбільших рушійних сил для фізичної агресії. Кореляційний аналіз дослідження показав, що люди для яких характерне сильне почуття ревності можуть виявляти фізичну агресію. Заподіяння болю або спроби, удари руками або ногами, спроби схватити або ж штовхання, це все може відбуватись через безпідставні ревності. Навіть від звичайного не порозуміння, можна викликали агресію.

Після проведення кореляційного аналізу, був перший етап процедури кластеризації – це побудова якісного ієрархічного дерева кластеризації (дендрограма). Варто зауважити, що під час кластеризації відбувається поділ не на критерії, а саме поділ досліджуваних на певні кластери (групи).

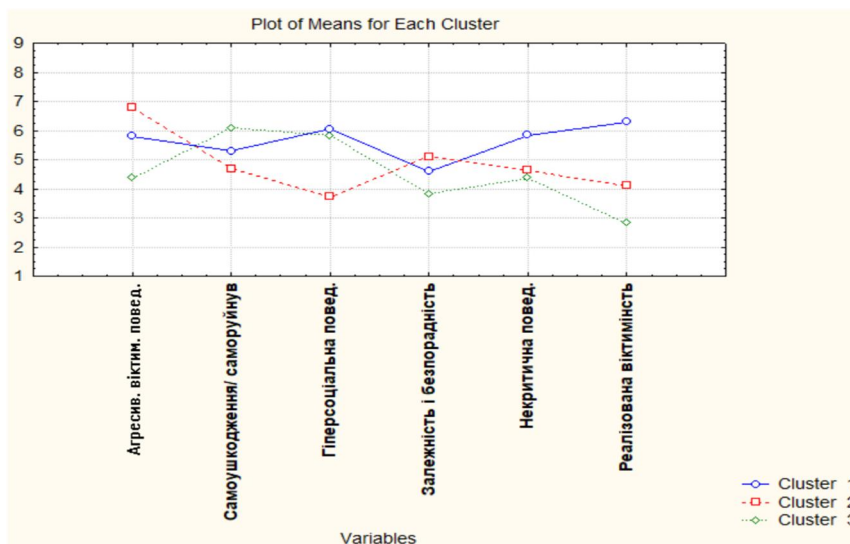


Рис.1. Профіль віктимної поведінки виокремлені за допомогою кластерного аналізу.

Профіль «Соціально необачні». Досліджуванні цього кластеру є дуже соціальними людьми, полюбують бути в центрі уваги, чекають похвали за свої дії. Вони намагаються вберегти себе від помилок та мало кому довіряють. Також присутня жертвність та поведінка яку всі очікують. Що характерно для цього кластеру, це бажання дотримуватись установлених норм та правил. Мають особливу рису характеру, що краще не робити взагалі нічого, ніж робити погано. Дуже часто представники цього кластеру мають завищену самооцінку. Вони є позитивними та добрими, що найчастіше і є приводом для агресивних дій в їхню сторону. Також присутня така особливість, як позитив в ситуаціях в яких його краще не виявляти, хоча вони мають тільки позитивні настрої. Люди цієї групи не вміють або ж не хочуть уникати небезпечні ситуації в своєму житті, через свої внутрішні особистісні чинники, дуже часто спираються саме на вік. Також для «соціально необачних» частим є схильність до алкогольних напоїв та зайва довірливість у знайомствах з особами протилежної статті.

Профіль «Агресивні». Має високий в шкалі агресивно віктимної поведінки та високі показники по шкалах реалізована та гіперсоціальна віктимна поведінка. Досліджуванні з цього кластеру зазвичай потрапляють у небезпечні ситуації через свої агресивні дії. Також можна сказати, що вони намагаються відділитись від світу, через свої внутрішні переживання та образи на всіх

довкола. Також присутня пасивність та відчуженість. Попри бажання уникати конфліктних ситуацій, через свою агресію вони можуть навпаки провокувати. Поєднання агресії та пасивності, дуже небезпечні, адже ці характеристики мають «grimучу суміш». Якщо досліджуваних цього кластеру зачепити, то вони легко піддадуться впливу свої негативних емоцій та намагаються спровокувати та додати вогню в конфліктні ситуаціях. Досліджуванні з цього кластеру велика схильність до порушень соціальних цінностей, норм та правил. Також присутні антигромадська пропаганда.

Профіль «Жертви». Високі показники в шкалі гіперсоціальна віктимна поведінка та саморуйнівна/самоушкожувальна поведінка, низькі показники по шкалі реалізована віктимна поведінка, залежна та безпорадна поведінка. Люди цього кластеру несуть в собі жертвовну поведінку та чекають схвалення свої вчинків. Часто їх не обдумані дії можуть призвести до ризику чи навіть небезпечної ситуації. Ці люди іноді небезпечні самі для себе, вони думають, що нічого страшного не відбувається, хоча самі вводять себе в оману. Досліджуванні цього кластеру часто мають бажання, бути подалі від своїх друзів, колег чи навіть родини. Полюбляють ображатись. Досліджуванні в цьому кластері намагаються притримуватись загально прийнятих норм та правил. Мають дуже добрий самоконтроль та витримку в будь-яких ситуаціях. Особистості «жертви» намагаються передбачити дії свої та оточуючих. Часте відчуття заздрощів та образна зовнішній світ.

Також для підтвердження та відокремлення найбільш важливих змін та правильному побудуванні взаємозв'язків між індивідуальною сексуальністю та віктимною поведінкою, було застосовано метод мультифакторного аналізу (Varimax normalized). Для допомоги у виділенні латентних факторів, ми використовували метод «Кам'яного осі тупу», який показав нам п'ять факторів для їх більш детального вивчення.

Фактор 1. «Агресія» – в першому факторі який має назву «агресія», ми знову може спостерігати, агресію та ревності в тісних зв'язках, але агресію яка проявляється як на людей, так і на предмети. Також вона проявляється не тільки в словесному виді але й і у фізичному та емоційному.

Фактор 2 «Гіперсоціальна віктимна поведінка» – в факторі в якому переважає гіперсоціальна віктимна поведінка, можна говорити, що в цьому факторі поєднані вибірковість та різноманітність, тобто можна говорити, що людина не перебірлива в плані сексуальних зв'язків й постійно хоче змінювати їх. Загалом можна говорити, що людина готова йти на все своєї користі, вона готова знайомитись, дізнаватись когось нового.

Фактор 3 «Ніжність» – Фактор під назвою «Ніжність», назва говорить сама за себе. Готовність йти на все заради кохання, адже тут любов розцінюється як вища цінність буття. Ніжність та ласка, доброта та чуйність.

Фактор 4 «Експресивність» – це говорить, про стриманість свої емоцій та велику ймовірність попадання у небезпечну ситуацію. Суб'єкт часто опиняється в ситуаціях, що завдають шкоди або навіть небезпечні для його здоров'я та життя. Причиною цього є властива індивіду схильність і готовність діяти певним чином, у результаті формується особистісний образ. Найчастіше це прагнення агресивним, безрозсудним діям спонтанного характеру.

Фактор 5 «Залежні та безпорадні» – тут можна сказати про вишуканість та жіночність в поєднанні з скромністю та конформізм. Про те відсутність будь – якої відповідальності. Вони можуть бути безпорадними та мати неповноцінне ставлення до себе. Вони часто не хочуть робити щось самостійно. Такі люди постійно залучаються до криз, щоб отримати симпатію та підтримку оточуючих. Вони відіграють роль жертв.

В сучасному суспільстві тема сексуальної віктимізації для жертв стала т, з чим не можливо боротись. Жертвам притаманно приймати те, що з ними сталось і не звертатись до спеціалістів, щоб запобігти повторюванню подібного досвіду та наслідків які крокують за ним. Серед тих можна назвати такі як суїцидальні думки, посттравматичний стрес, розлади адаптації. Також можна сказати, що може бути недовіра до оточуючих, відчуття сорому чи провини. Все це може призвести до порушень соціалізації.

Висновок. Отже, підсумовуючи вище сказане можна зробити висновок, що сексуальна віктимізація це досить серйозна проблема сьогодення, не дивлячись що ця тема є мало дослідженою. Тому після проведення дослідження можна зробити наступні висновки: існує зв'язок між індивідуальною сексуальністю та віктимною поведінкою; сексуально – віктимна поведінка притаманна як чоловікам так і жінкам; більшість з наших досліджуваних мають схильність до тої

чи іншої віктимної поведінки; за кореляційним та факторним аналізом було виявлено тісний зв'язок між ревнощами та агресією, реалізована віктимність та експресивність, самоушкодження / саморуйнування та ніжність; також варто зауважити, що не тільки віктимність та індивідуальна сексуальність мають зв'язок, але й агресивність відіграє важливу роль у цих зв'язках.

Віталія Верес

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
науковий керівник: д. психол н., проф. Галян І.М.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В ОСІБ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Вступ. У сучасних умовах пандемії, соціально-політичної та економічної нестабільності, в яких перебуває не тільки Україна а й увесь світ, суспільство стикається з новими стресогенними факторами які пагубно впливають на психоемоційний стан та здатності адаптації до нових реалій життя. Через складне соціальне становище все більше людей звертаються до деліквентної поведінки та неправомірних дій. Особливо це стосується осіб позбавлення волі, для яких середовище перебування чинить сильний вплив на психічний стан. Проте, психіці властивий захисні механізми, за допомогою яких зменшується несприятливий вплив на структуру особистості. То ж вивчення механізмів, що сприяють зменшенню психологічного впливу різноманітних чинників на психіку людини а актуальним.

Захисні механізми це несвідомі психологічні стратегії, завдяки яким людина уникає або зменшує інтенсивність негативних станів, таких як конфлікт, фрустрація, тривога та стрес. Основною відмінністю захисних механізмів від стратегій подолання є несвідоме включення перших і свідоме, навмисне використання останнього. Термін механізми психологічного захисту започаткував Зигмунд Фройд, який одним із перших звернувся до людського підсвідомого. Вчений зацікавився темою несвідомого під час вивчення стану невротичних пацієнтів під дією техніки гіпнозу у психіатричній лікарні. Тоді він розробив техніку вільних асоціацій: пацієнт говорив психоаналітику все, що першим спадає йому на думку, коли він чує слова, такі наприклад як дитинство, батько, мати. За допомогою техніки вільних асоціацій З. Фройд досліджував тему снів, почав трактувати та вивчати їх значення. Він вважав, що травми та конфлікти дитинства породжують сексуальну агресію і потяги у людини в дорослому віці. З. Фройд зазначав, що у психіці є значна частина психічної діяльності, якої людина не усвідомлює. З одного боку це опір (спротив), що визначає ставлення до об'єктів теперішнього, спираючись на отриманий досвід в минулому. З іншого – лібідо, так званий потяг, що уособлює психічну енергію яка зберігається у несвідомому. Вважається, що тривожні відчуття є наслідком пригніченої сексуальної енергії, лібідо, що виявляється у різних симптомах. А ті, за З.Фройдом, є механізмами психологічного захисту. Метою психоаналітичної терапії З. Фрейда було вивільнення цих пригнічених емоцій та переживань, тобто спроба перетворити несвідоме у свідомим. Таке лікування отримало назву «катарсис» – очищення, звільнення.

В різні часи були спроби як заперечення психоаналітичної концепції, так і її підтримки. Проте зрештою дослідники дійшли згоди що цей феномен повинен буди досліджений. Одним із дослідників, що внесли вагомий внесок у дослідження психологічного захисту з позицій теорії установки вніс Ф. В. Бассін. За його твердженням механізм психологічного захисту є цілком нормальним, буденними працюючим механізмом людської свідомості. На його думку, механізми захисту здатні запобігати дезорганізації поведінці, не тільки при протистоянні свідомого і несвідомого, але й у випадку протиборства між цілком усвідомлюваними установками. Проте В.С. Роттенберг, І.Д. Стойков та Е.І. Киршбаум вважають захисні механізми непродуктивним засобом вирішення міжособистісних конфліктів, які обмежують розвиток особистості та спробу персонального виходу з ситуації. Однак Р.М. Грановська, В.К. Мягер, Е.Т. Соколова Б.В. Зейгарник запропонували відмежовувати патологічний захисні механізми так звані неадекватні види та форми адаптації і адекватні механізми захисту які постійно присутній в повсякденному житті кожної людини.

Важливий аспект захисних механізмів полягає в тому, що вони використовуються несвідомо. Тому це егоїстичні системи захисту, спрямовані на захист нас від негативних почуттів

або думок. Ці механізми активуються автоматично, коли ми відчуваємо, що перебуваємо під загрозою. Ця загроза не обов'язково повинна бути фізичною, але її походження можна знайти в психологічних загрозах, як середовище високого стресу, щоб розпізнати особисті недоліки або відчувати значну невпевненість. У цьому сенсі для захисних механізмів дуже важливо захистити «Его».

Девіантна поведінка (лат. *deviatio* – відхилення) – дії людини (девіанта), які порушують офіційно встановлені в суспільстві чи неофіційні в певній соціальній групі моральні та правові норми, що призводять до її покарання, ізоляції, виправлення або лікування. У своїй праці Р. Мертон «Соціальна структура і аномія» зазначає, що у системі елементів культурної та соціальної структури важливими є два елементи. Перший – це наміри, цілі та інтереси, які визначні певною культурною спільнотою. Так як саме вони утворюють сферу бажань та прагнень. Натомість другий визначає, контролює та регулює прийнятні способи досягнення намірів та цілей. Соціальні групи співставляють власну шкалу прийнятних цілей з моральним чи ситуаційно регулюють допустимі та необхідний спосіб досягнення. Деякі способи, які певним людям здаються найбільш ефективними для досягнення бажаного результату, такі як крадіжки, незаконні операції з акціями нафтових компаній, шахрайство, недопустимі в сфері дозволеної поведінки.

Проведене дослідження, в якому взяло участь 40 людей, серед яких люди не позбавлені волі – 20, та позбавлені волі – 20, дозволило визначити особливості механізмів психологічного захисту у осіб позбавлених волі та порівняти з механізмами психологічного захисту у осіб не позбавлених волі.

За результатами дослідження спостерігаються кореляційні зв'язки в осіб позбавлених волі, які свідчать про те, що чим більший показник механізму захисту відторгнення, тим більший показник шкали «Дорослий», «Дитина» та «Збережені соціальні зв'язки». Це механізм відкидання думок, почуттів, бажань, потреб або реальності, які є неприйнятними на свідомому рівні. Поведінка при цьому показує, що ніби проблеми не існує. Який притаманний «Его» станам «дитини» та «дорослого», адже саме в таких «Его» станах людям притаманно змінювати сприйняття відповідно до стресової ситуації та соціальних приналежностей. Також про те, що те що чим більший показник раціоналізації тим більший показник шкали «Дорослий», «Дитина» та «Батько». Це проявляється в усвідомленнях і використаннях у мисленні лише тієї частини інформації, яку дозволено сприймати, завдяки якій власну поведінку репрезентовано, як добре контрольовану й таку, що не суперечить об'єктивним обставинам. При цьому неприйнятну частину ситуації із свідомості віддалено, особливим чином трансформовано і після цього усвідомлено, але вже в зміненому вигляді. Головна особливість раціоналізації полягає у спробі постфактум створити гармонію між бажаним і реальним становищем і, таким чином, запобігти втраті самоповаги. Це спроба пояснити поведінку, котра не підтверджується об'єктивним аналізом, або спроба виправдати невдачу і недосягнення мети. Натомість в осіб не позбавлених волі спостережено, що чим вищий показник компенсації тим вищі значення по шкалах «дитина» та «дорослий». Це свідчить про те, що під час досягнення людиною альтернативних успіхів у іншій сфері для збереження позитивної оцінки себе, індивід орієнтується в стандартних ситуаціях, "запускає" корисні, перевірені стереотипи поведінки, звільняючи свідомість від завантаженості простими, повсякденними завданнями, активізовує творчий потенціал, імпульсивність та цікавість. Також цікавим є ще й те, що чим більше значення регресії тим більше значення по шкалі «дитина». Це свідчить що при високому показнику регресії та шкали «дитина» при стресових ситуаціях людина повертається на попередню або менш зрілу стадію розвитку почуттів та поведінки.

Висновок. Отже, захисні механізми є одним із способів впоратися із ситуаціями занепокоєння, детермінованих неприйнятними або потенційно шкідливими подразниками. Констатовано відмінності в особливостях прояву механізмів психологічного захисту в осіб позбавлених та не позбавлених волі.

ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ НАСТІЛЬНОЇ ГРИ DUNGEONS&DRAGONS

Проблема гри і її роль в психічному розвитку завжди займала одне з центральних місць в психологічній літературі в силу її значимості, оскільки гра розглядається як особлива форма передачі досвіду, створена суспільством для управління розвитком не тільки дітей, але й дорослих. Незважаючи на широкий спектр обговорюваних питань, що входять в цю проблему, багато аспектів впливу гри) продовжують залишатися дискусійними або зовсім не обговорюваними. До одного з таких питань відноситься і психологічний аналіз настільних ігор, їх роль в психічному розвитку дітей і дорослих, зв'язок з іншими видами ігор і навчальною діяльністю.

На даний момент ігри використовуються як для проведення вільного часу так і для терапевтичного впливу, при чому ними можуть бути як рольові ігри, так і настільні. З іншого боку, в сучасній психотерапії все більше уваги приділяється діагностичній функції особливостей уявлених образів і терапевтичній дії процесу спрямованого уявлення. Будучи популярною і захоплюючою настільно-рольовою грою, Dungeons & Dragons побудована на керованому уявленні. Крім цього відомі результати ряду психологічних досліджень щодо відсутності психологічної шкоди, які одночасно свідчать про те, що учасники вважають процес гри корисним для їх психологічного стану. Це дозволяє припустити, що ця настільна гра має психотерапевтичний вплив. Тому є сенс зосередитися на детальнішому вивченні особливості психологічного впливу гри Dungeons & Dragons на особистість з можливістю психотерапевтичного її застосування.

Від початку свого запровадження ця гра викликала ряд нападів з боку ЗМІ і упереджене ставлення батьків. Але дослідження Армандо Сімона, що було проведене на шістдесяті восьми волонтерах у вікових проміжках від 15 до 35 і середнім віком у 21,5 рік вказує на те, що не зважаючи на негативне ставлення деяких батьків і медіа до настільної гри Dungeons & Dragons, жодних негативних кореляцій з делінквентною чи аутодеструктивною поведінкою помічено не було.

Дослідження Michael S. Sargent зі Smith College прийшло до висновків, що завдяки підтримці інших гравців, та середовища, що створює відчуття безпеки, гравцям легше досліджувати власний внутрішній світ через ігровий процес. Фентезійний світ мінімізує страх наслідків за свою поведнку, що в свою чергу є безпечним середовищем для навчання. Науково підтверджено, що тема гри в уяві у терапевтичному контексті є ефективною у роботі з дітьми, у той час як її ефективність у роботі з дорослими майже не досліджувалась [2].

Дослідження Aubrie S. Adams доводить, що процес гри у D&D дозволяє задовольнити потреби гравця, через що гравець окрім прямого задоволення від самого ігрового процесу також задовольняє свої соціальні потреби, такі як участь у демократичній діяльності; збереження дружби та спілкування; отримання надзвичайного досвіду і участь у боротьбі добра проти зла [3].

Для дослідження щодо наявності психотерапевтичного впливу цієї гри нами було обрано провести експериментальний вплив у вигляді ігрової сесії і зробити зрізи психологічного стану гравців до та після неї з метою виявлення терапевтичного впливу. Для діагностики особливостей терапевтичного впливу були обрані 3 методики: Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) для діагностики впливу гри на ситуативну тривожність, Методика "Q - сортування" В. Стефансона для діагностики міжгрупової динаміки, шкала депресії Бека для діагностики зміни параметру депресивності у учасників.

У досліджувані приймали участь 9 респондентів. Серед них були 6 представників жіночої статі і 4 чоловічої. Вік респондентів варіювався від 21 до 29 років.

Після проведення дослідження були отримані такі результати: у досліджуваних простежуються незначні зміни у проявах залежності у групі, після гри вони мають тенденцію до невеликого збільшення залежності між членами групи, що пояснюється тим аспектом, що члени групи повинні взаємодіяти один з одним для вирішення задач і для виконання певних завдань чи дій потребуються спільні дії декількох членів групи, або всіх її учасників одночасно. Також можна простежити зменшення рівня ситуативної тривожності та підвищення комунікативності у досліджуваних, після участі в сеансі гри. Підвищення комунікативності пов'язане з тим, що членам групи доводиться постійно комунікувати між собою для вирішення задач, та для простого

спілкування між собою. Підвищення рівня комунікативності має негативний кореляційний зв'язок з депресивністю та ситуативною тривожністю. Показник дерперсивності у більшості лишився незмінним, а у декількох мав тенденцію до незначного зменшення. Тому можна припустити, що при більшій кількості сеансів гри і цей показник може покращитися.

Результати проведеного нами дослідження психологічного впливу настільної-рольової Dungeons & Dragons підтверджують наявний(наявність) терапевтичного) ефекту, після участі у грі, зокрема ситуативна тривожність має тенденцію до зменшення, а комунікативність до збільшення, що у свою чергу має мати довгостроковий вплив на зменшення ситуативної тривожності і, можна припустити, деперсивності.

Ольга Галян

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
науковий керівник: к. психол. н., доц. кафедри ТПП Березовська Л.І.

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ЮРИСТА: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Вступ. Студентський вік є найсприятливішим періодом для формування життєстійкості особистості, оскільки життєстійкість може сприяти підвищенню фізичного та психічного здоров'я молоді при подоланні криз та реалізації себе як фахівця у майбутній професійній діяльності. З огляду на це проблема життєстійкості особистості стає особливо актуальною і виходить на передній план наукового осмислення, а її подальше дослідження не викликає сумнівів. Особливо значущою вона постає в контексті вивчення змісту життєстійкості студентів та її взаємозв'язку з особистісними ресурсами, зумовленими особливостями темпераменту, локалізацією контролю, з характером копінг-поведінки у стресових ситуаціях тощо. Дослідження змісту життєстійкості в процесі навчання у закладі вищої освіти, пошуку взаємозв'язків між життєстійкістю особистості, її компонентами та особистісними особливостями сприятиме розкриттю детермінант та критеріїв життєстійкості, визначення впливу життєстійкості на процеси адаптації до нових умов навчання тощо.

Окреслене особливо важливе для майбутніх юристів, чия професія потребує розуміння внутрішнього світу іншої людини, певного рівня майстерності щодо організації взаємодії з людьми. Належна життєстійкість особистості юриста допоможе йому уникати різних деструктивних змін особистості в результаті професійного вигорання, протистояти тим соціально-політичним викликам, які характерні для сьогодення. У цих умовах життєстійкість необхідно розглянути як ключовий ресурс подолання, як здатність і готовність суб'єкта зацікавлено брати участь у ситуаціях підвищеної складності, контролювати їх, керувати ними, вміти сприймати негативні події як досвід та успішно справлятися з ними, зрештою як ресурс розвитку самоефективності.

Інтенсивність сучасного життя, нестабільність сьогодення, невпевненість у майбутньому негативно позначається на стані фізичного та психічного здоров'я молоді, про що свідчать різні дослідження. Руйнівна дія стресфакторів, невміння долати перешкоди, низька життєстійкість може детермінувати неадекватні реакції, формування руйнівних установок. Так, згідно з дослідженнями І. Солкани та Дж. Сікора, які вивчали взаємозв'язки між життєстійкістю та напругою в умовах, що індукують тривогу, було встановлено: особи з меншим рівнем тривожності та високими показниками життєстійкості демонструють слабші фізіологічні реакції у складних життєвих ситуаціях.

Ф. Шейер та Ч. Карвер вивчали вплив очікування результату на фізичне благополуччя людини. Життєстійкість, яка може пов'язуватися з оптимізмом, автори пропонують розглядати як рису особистості, буфер проти несприятливих фізичних наслідків стресу. С. Шарлі та співавтори показали, що висока напруженість діяльності, вираженість рис характеру типу А, низький рівень соціальної підтримки, неефективні копінг-стратегії та низький рівень когнітивного компонента життєстійкості у людини є показниками, на основі яких можна прогнозувати нижчий рівень фізичного та психологічного здоров'я. У дослідження І. Солкової та П. Томанека розглядаються можливі напрямки, де життєстійкість може бути буфером проти стресу.

Дослідження С. Сігідді та К. Хасана присвячені впливу спогадів минулого та їх самоцінного впливу на особистісні характеристики, які стосуються «життєстійкості». Показано, що

серед спогадів респондентів з низьким рівнем життєстійкості переважають події, в яких вони відчували, що не керують подіями, не можуть адекватно на них реагувати. Ті, у кого було виявлено високий рівень життєстійкості, у минулому мали більше подій, у яких вони успішно долали труднощі, приймали виклик, були вірними собі.

Цікавими є й інші дослідження. Так, В. Флоріан, М. Мікулінчер та О. Таубман у своєму дослідженні задалися питанням: чи сприяє високий рівень життєстійкості збереженню психічного здоров'я у напруженій ситуації. М. Раш, У. Шоел і З. Барнард розглядали психологічну стійкість (гнучкість) щодо вимушених змін. С. Мадді та Д. Кошаба дослідили роль раннього минулого у життєстійкості.

Попри наявність шерегу досліджень проблеми життєстійкості особистості, варто констатувати її недостатню розробленість у контексті вивчення взаємозв'язку життєстійкості з особистісними особливостями та ресурсними компонентами. Так, відсутні дослідження, які б виявляли прояв життєстійкості на різних етапах професіоналізації особистості. Не виявлено досліджень, які б містили порівняльний аналіз прояву життєстійкості та її структурних компонентів у здобувачів вищої освіти різних форм навчання та професійної спрямованості.

Зазвичай життєстійкість розглядають у контексті подолання стресу, адаптації / дезадаптації в суспільстві, у зв'язку з фізичним, психічним та соціальним здоров'ям. Автор цього феномену С. Мадді розуміє його набагато ширше, включаючи в контекст соціальної екології. Він вважає, що ця якість є основою життєстійкості як індивідуальної, так і організаційної. Розвиток особистісних установок, що репрезентовані ним у понятті «hardiness», міг би стати основою для більш позитивного світосприйняття людини, підвищення якості життя, перетворення перешкод та стресів на джерело зростання та розвитку. А головне – це той чинник, внутрішній ресурс, який підвладний самій людині. Це те, що вона може змінити та переосмислити, те, що сприяє підтримці фізичного, психічного та соціального здоров'я, установка, яка надає життю цінності та сенсу за будь-яких обставин.

Життєстійкість є складним структурованим психологічним утворенням і визначається як система розвинених переконань, які сприяють розвиткові готовності керувати ситуацією підвищеної складності. Поняття «життєстійкість» увиразнює психологічну живучість і розширену ефективність людини поряд із мотивацією перетворювати стресогенні життєві події. Життєстійкість людини пов'язана з можливістю подолання різних стресів, підтриманням високого рівня фізичного та психічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю та суб'єктивною задоволеністю власним життям. Ставлення людини до змін, як і її можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, що допомагають ефективно управляти ними, визначають міру здатності особистості здолати труднощі та адекватно реагувати на зміни, з якими вона стикається щодня, і з тими, що мають навколоекстремальний та екстремальний характер.

Одним із компонентів, що забезпечує життєстійкість особистості, є її спрямованість, зокрема, і професійна. Високий рівень сформованості професійної спрямованості фахівців передбачає насамперед задоволеність обраною професією, стійкі професійні інтереси, погляди та наміри, високий рівень професійної мотивації, усвідомлення суспільної значущості своєї професії, розвиток у них високого рівня професійної свідомості.

Сьогодні відзначається зниження змістовного інтересу юристів до професійної роботи, вагомішими стають такі мотиви, як покращення економічних та побутових умов, незадоволеність роботою, професійні деформації тощо. Такі тенденції зобов'язують підвищити увагу до питань вивчення, оцінки та розвитку системи мотивації працівників правової системи та особливо тих, хто лише готується до діяльності у ній. У зв'язку з цим перед закладами освіти, які готують фахівців цього напрямку, постає завдання підготувати компетентного фахівця, який крім знань має достатню професійно-особистісну та психологічну підготовку.

Уважаємо, що професійна спрямованість юристів має свої специфічні особливості, зумовлені їхньою професійною діяльністю. Вона, з одного боку, передбачає наявність спільних для всіх людей цінностей-цілей (здоров'я, любов, сім'я, матеріальне благополуччя), а з другого, специфічно відрізняється засобами досягнення цих екзистенційних цілей (цінностями-засобами), установками та стереотипами, професійними інтересами, схильностями та ідеалами, світоглядом та принципами. Водночас особливостями низького рівня професійної спрямованості студентів-юристів, що визначають її структуру, є утилітарні мотиви професіоналізації (престижність професії, самоствердження, матеріальна перспектива) або стихійність вибору.

Висновок. Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми засвідчує, що будь-яка професійна спрямованість базується на загальній спрямованості особистості, що відображає людські, громадянські позиції, розуміння нею сенсу життя, свого місця в ній, особливості світогляду, життєвих ідеалів, потреб, прагнень, планів життя тощо. Їх дослідження сприятиме визначенню тенденцій, які сприяють формуванню життєстійкості майбутніх юристів на достатньому рівні. Особистісна та професійна спрямованість є ресурсом, що забезпечує формування життєстійкості особистості майбутнього фахівця. Водночас життєстійкість можна розглядати як необхідний ресурс, який може сприяти підвищенню рівня фізичного та психічного здоров'я молоді, успішній адаптації у стресових ситуаціях, ефективній самореалізації та самоствердженню особистості.

Данило Гордон

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
Науковий керівний: канд. психол. н., ас. кафедри ТПП Клименко М. Р.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ

Вступ. Толерантність до невизначеності служить прикладом феномена, значущість якого зростає у всіх галузях сучасного життя. Сучасні умови життєдіяльності та широкі прояви невизначеності, релятивності культурних і ціннісних орієнтирів, характеристика сучасного суспільства як транзитивного, а також сучасний контекст історичних подій вимагають від особистості життєстійкості, прояву психологічної міцності, гнучкості, вміння приймати рішення ситуаціях обмеженої інформації, застосування внутрішніх ресурсів для успішного функціонування в невизначених ситуаціях, подолання невизначеності та адаптації до її умов, що актуалізується в конструкті толерантності до невизначеності. В цьому контексті особливо важливим є питання особистісного самоздійснення, як пошуку і реалізації сенсу життя, віднайдення призначення людини у бутті, суб'єктивної міри втілення автентичного потенціалу особи. наявність сенсу життя, прямування до сенсу, розпізнавання цінностей у собі та зовнішньому, що зумовлює актуальність дослідження даної тематики.

Аналіз наукового внеску. Невизначеність – це одна із базових характеристик та властивостей реальності, детермінанта людського буття у мінливому світі психологічний зміст якої висвітлюється термінами, які пов'язані з неоднозначністю, складністю, непередбачуваністю. Найбільш розгорнутою концепцією яка описує ставлення та реагування людини на невизначеність вважається концепція толерантності до невизначеності.

Толерантність до невизначеності розглядається в рамках трьох підходів до трактування даного конструкту: 1) толерантність до невизначеності як риса особистості; 2) толерантність до невизначеності як ситуативно-специфічна установка; 3) толерантність до невизначеності як метакогнітивний процес і навичок, тобто як навичок, який піддається тренуванню і розвитку (І. Н. Леонов, 2014).

Аналізуючи літературу, ми можемо відмітити, що толерантність до невизначеності як конструкт немає єдиного трактування та підходу щодо її вивчення. У літературі толерантність до невизначеності трактується як здатність особистості переживати ситуації невизначеності чи невизначені стимули в рамках когнітивних, емоційних чи поведінкових проявах особистісного реагування, як емоційна реакція і перцептивний феномен, що виникає в ході прогнозування та прийняття рішення в умовах невизначеності (Е. Френкель-Брунsvік), схильність чи тенденція до певного сприйняття ситуацій які характеризуються особистістю як невизначені (С. Баднер), характеристика особистісної саморегуляції (К. Стойчева), психологічна установка (Є. Г. Луковицкая), когнітивний стиль (Колман, Б. Г. Мещеряков, В. П. Зінченко, М. А. Холодная), прояв толерантності (Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова) чи особистісна властивість або якість.

Спільним для наведених визначень є смисловий акцент щодо прояву толерантності до невизначеності в рамках одного чи кількох пов'язаних компонентів (когнітивний, емоційний чи поведінковий прояви) особистісного реагування в умовах які особистість визначає як невизначені. Розгляд когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій, що представляють зміст даних

компонентів, представлений в інтегративній моделі толерантності до невизначеності за результатами мета-аналізу (Hillen, M. A., Gutheil, C. M., Strout, T. D., Smets, E., Han, P., 2017).

На основі аналізу літератури встановлено, що толерантність до невизначеності можна трактувати як інтегральну характеристику особистості, яка лежить в основі здатності суб'єкта витримувати та приймати невизначеність, що об'єднує особливості когнітивних процесів, емоційних реакцій та поведінки особистості в умовах невизначеності та приймає активну участь в динамічних процесах пов'язаних із подоланням і породженням невизначеності шляхом зміни наявних та утворення нових поглядів і концептів суб'єкта.

Екзистенційне самоздійснення як феномен найбільш досліджений в рамках екзистенційно-аналітичного підходу, зокрема в теорії А. Ленгле. Екзистенційне самоздійснення в літературі трактується як процес і результат сповнення власної екзистенції, що виражається у переживанні глибокої внутрішньої узгодженості із власним буттям та здійсненим в процесі життя, а також як переживання автентичності та осмисленості існування, наповненого цінностями і сенсом.

Наявність теоретичних та емпіричних досліджень, які свідчать про зв'язок толерантності до невизначеності із осмисленістю життя та здійсненням екзистенції дають змогу висунути припущення про те, що вищий рівень толерантності до невизначеності пов'язаний із більшою осмисленістю життя та відкритістю до невідомого, до здійснення вибору та готовністю до прийняття його наслідків, що може свідчити про роль толерантності до невизначеності як фактору здійснення особистістю власної екзистенції.

Основний текст. В емпіричному дослідженні взяли участь 87 осіб, віком від 17 до 33 років, в основному студенти різних спеціальностей, бюджетної та контрактної форми навчання, які навчаються в НУ «Львівська політехніка». Опитування проводилось за допомогою комплексу методик: 1. Опитувальник «Шкали загальної толерантності до невизначеності» (MSTAT-I) (Д. Л. МакЛейн, 1993), адаптація Є. Г. Луковицької, модифікація Є. Н. Осіна (2010); Опитувальник «Шкала екзистенції» (А. Ленгле і К. Оглер), адаптація С. В. Кривцової (2009); Методика «Сенсо-життєві орієнтації» (Д. О. Леонт'єв); Методику «Діагностика рівня невротизації» (Л. І. Вассерман) в адаптації В. Бойко. А також анкета, яка містила в собі ряд загальних питань (стать, освіта, форма навчання, спеціальність).

В ході проведення кореляційного аналізу у загальній досліджуваній групі було зафіксовано прямі та обернені зв'язки (при $p \leq 0,05$) всіх досліджуваних показників толерантності до невизначеності, екзистенційного самоздійснення, осмисленості життя та невротизації.

Загальний показник толерантності до невизначеності прямо пов'язаний із вищим рівнем за інтегральними шкалами сповненості ($r=0.5$), осмисленості життя ($r=0.56$), а також із вищим рівнем показників за шкалами самодистанціювання ($r=0.4$), самотрансценденції ($r=0.49$), свободи ($r=0.55$), відповідальності ($r=0.32$), персональності ($r=0.5$), екзистенційності ($r=0.46$), шкалами цілі в житті ($r=0.5$), процес життя ($r=0.52$), результативність життя ($r=0.56$), локусу контролю – Я ($r=0.56$), локусу контролю – життя ($r=0.45$). Наявний зворотній зв'язок загального показника толерантності до невизначеності із рівнем невротизації ($r=-0.56$). Також наявні тенденції до вищого рівня загального показника толерантності до невизначеності у осіб чоловічої статі ($r=0.22$).

Вищий рівень толерантності до невизначеності, тобто низька схильність до уникнення невизначеності, пов'язаний із вищим рівнем за інтегральними шкалами сповненості ($r=0.54$), осмисленості життя ($r=0.58$), а також із шкалами самодистанціювання ($r=0.48$), самотрансценденції ($r=0.51$), свободи ($r=0.55$), відповідальності ($r=0.37$), персональності ($r=0.55$), екзистенційності ($r=0.49$), шкалами цілі в житті ($r=0.47$), процес життя ($r=0.57$), результативність життя ($r=0.56$), локусу контролю – Я ($r=0.56$), локусу контролю – Життя ($r=0.47$). Нижчий рівень толерантності до невизначеності також пов'язаний із вищим рівнем невротизації ($r=-0.62$).

Показник переваги невизначеності демонструє пряму кореляцію з інтегральними шкалами сповненості ($r=0.38$), осмисленості життя ($r=0.45$), а також із шкалами самодистанціювання ($r=0.25$), самотрансценденції ($r=0.38$), свободи ($r=0.45$), відповідальності ($r=0.22$), персональності ($r=0.37$), екзистенційності ($r=0.35$), шкалами цілі в житті ($r=0.44$), процес життя ($r=0.38$), результативність життя ($r=0.46$), локусу контролю – Я ($r=0.47$), локусу контролю – Життя ($r=0.36$). Натомість наявний обернений зв'язок переваги невизначеності з рівнем невротизації ($r=-0.4$).

Ставлення до ситуацій невизначеності прямо пов'язане із вищим рівнем за інтегральними шкалами сповненості ($r=0.42$), осмисленості життя ($r=0.48$), а також із шкалами самодистанціювання ($r=0.28$), самотрансценденції ($r=0.4$), свободи ($r=0.5$), відповідальності ($r=0.27$), персональності ($r=0.39$), екзистенційності ($r=0.41$), шкалами цілі в житті ($r=0.42$), процес життя ($r=0.45$),

результативність життя ($r=0.51$), локусу контролю – Я ($r=0.48$), локусу контролю – Життя ($r=0.41$). Натомість вищий рівень невротизації корелює із більш негативним ставленням до ситуацій невизначеності ($r=-0.58$).

Ставлення до складних завдань прямо пов'язане із вищим рівнем за інтегральними шкалами сповненості ($r=0.51$), осмисленості життя ($r=0.53$), а також із шкалами самодистанціювання ($r=0.46$), самотрансценденції ($r=0.47$), свободи ($r=0.5$), відповідальності ($r=0.35$), персональності ($r=0.51$), екзистенційності ($r=0.46$), шкалами цілі в житті ($r=0.48$), процес життя ($r=0.48$), результативність життя ($r=0.5$), локусу контролю – Я ($r=0.55$), локусу контролю – Життя ($r=0.41$). Натомість наявний зворотній зв'язок із рівнем невротизації ($r=-0.47$).

Показник ставлення до новизни демонструє прямі кореляції із інтегральними шкалами сповненості ($r=0.31$), осмисленості життя ($r=0.4$), а також із шкалами самодистанціювання ($r=0.25$), самотрансценденції ($r=0.37$), свободи ($r=0.34$), персональності ($r=0.36$), екзистенційності ($r=0.24$), шкалами цілі в житті ($r=0.35$), процес життя ($r=0.38$), результативність життя ($r=0.36$), локусу контролю – Я ($r=0.37$), локусу контролю – Життя ($r=0.3$). Натомість наявний зворотній зв'язок із рівнем невротизації ($r=-0.25$).

Проведений аналіз структури та змістовної наповненості зв'язків показників толерантності до невизначеності дає змогу трактувати толерантність до невизначеності як конструкт який актуалізується в умовах невизначеності та зумовлює здатність особистості витримувати та приймати невизначеність, обирати адаптивні стратегії поведінки в умовах невизначеності, трансформуючи останню в ресурс особистісного здійснення через вибір, більш цілісне сприйняття навколишнього світу і себе та діалогічні стосунки із світом. Таке трактування толерантності до невизначеності дає можливість розцінювати даний конструкт як один із чинників екзистенційної сповненості.

Для конкретизації відмінностей толерантності до невизначеності на різних рівнях екзистенційної сповненості було проведено кластерний аналіз. Для кластеризації використано базові шкали зазначеної методики: самодистанціювання, самотрансценденція, свобода, відповідальність. Шляхом використання методу кластеризації k-середніх згруповано три відповідні кластери. У перший кластер увійшло 39 досліджуваних (45% вибірки), у другий – 22 (25% вибірки), у третій – 26 (30% вибірки)

Описано виявлені кластери: перший характеризується низькими показниками сповненості з схильністю до зростання; другий кластер характеризується виражено низькими значеннями показників екзистенційного самоздійснення; третій кластер характеризується середнім рівнем самоздійснення, проте, об'єднує досліджуваних з найвищими результатами.

Для конкретизації вираженості відмінностей встановлених в ході кореляційного аналізу був проведений порівняльний аналіз усіх показників між кластерами методом множинних порівнянь Шеффе. Порівнявши виділені кластери між собою, ми зафіксували значущі відмінності у проявах загального показника толерантності до невизначеності, схильності до уникнення-прийняття невизначеності, всіма показниками сенсожиттєвих орієнтацій та рівня невротизації, а також менш виражені, проте значущі відмінності за рештою показників толерантності до невизначеності переважно між другим і третім кластером, як найбільш відмінними. Як кластер з найвищими показниками сповненості, 3 кластер також характеризується найбільш низьким рівнем невротизації, та найвищими показниками осмисленості життя та толерантності до невизначеності.

Для перевірки гіпотези про вплив толерантності до невизначеності було проведено регресійний аналіз ($p<0,005$). Виявлено, що найбільш значущими чинниками екзистенційного самоздійснення є показник невротизації (негативний вплив, $Beta = -0,5896$) та показник ставлення до складних завдань (позитивний вплив, $Beta = 0,3085$). Окремо було проведено регресійний аналіз чинників невротизації, за яким виявлено, що найбільш значущими чинниками невротизації є схильність до прийняття невизначеності (негативний вплив, $Beta = -0,4257$) та ставлення до ситуацій невизначеності (негативний вплив, $Beta = -0,4243$).

На основі проведеного аналізу запропоновано емпіричну модель для пояснення виявлених взаємозв'язків та впливів між показниками. Незважаючи на те, що регресійний аналіз виявив як найголовніші чинники невротизацію (чинник низької сповненості) та ставлення до складних завдань (чинник вищої сповненості), враховуючи результати кореляційного аналізу та порівняльного аналізу специфіки вияву толерантності до невизначеності на різних рівнях самоздійснення – в основу моделі був покладений інтегральний показник толерантності до невизначеності як узагальнення всіх найважливіших аспектів взаємодії та ставлення індивіда до невизначеності.

Сутність зв'язків толерантності до невизначеності та екзистенційного самоздійснення розкривається крізь призму таких феноменів як життєстійкість, осмисленість та суб'єктність особистості. Суб'єктність, смислова регуляція та життєстійкість об'єднуються в такій здатності як особистісний вибір в умовах невизначеності. На нашу думку ключовим механізмом який пов'язує толерантність до невизначеності та екзистенційне самоздійснення через інші характеристики особистості – є саме здатність прийняти ситуацію у всій її невизначеності, тобто прийняття невизначеності та включення її у власне життя, що є основою як екзистенційного вибору, так і віднайдення і втілення сенсу через такий вибір.

Низька толерантність до невизначеності пов'язана з нижчою життєстійкістю, смисловою наповненістю життя та суб'єктністю індивіда, а також є чинником невротизації як фактора що негативно впливає на сповненість через блокування базових антропологічних здатностей людини.

Висновок. Отже, у проведеному дослідженні ми змогли систематизувати та узагальнити розуміння толерантності до невизначеності, як складного феномену пов'язаного із широким колом психічних явищ. З'ясовано, що в осіб з вищим рівнем екзистенційного самоздійснення спостерігається вищий рівень толерантності до невизначеності, осмисленості життя та нижчий рівень невротизації. Зміст такого зв'язку пояснено через розуміння толерантності до невизначеності як характеристики, що сприяє здатності витримувати і приймати невизначеність, сприймаючи її як виклик, більш ефективно діяти, здійснювати вибір в таких умовах, а також пов'язаної з вищою життєстійкістю, суб'єктністю та осмисленістю життя – та яка є одним із чинників екзистенційного самоздійснення.

Гриб Софія

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
науковий керівник: канд. псих. наук, ас. кафедри ТПП
Новікова Ж.М.

ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ ТА ПАНІЧНІ АТАКИ, ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ

Психічне здоров'я є основою благополуччя, розвитку та функціонування особистості й суспільств та визначається багатьма факторами: соціальними, біологічними, психологічними. Ризиками для психічного здоров'я є соціальна незахищеність, бідність, поганий стан фізичного здоров'я, швидкі соціальні зміни, безробіття, пандемії, негативний вплив інформаційного середовища, війни, обмеження прав та свобод громадян тощо. Порушення психічного здоров'я включає широкий спектр розладів: страх, тривога, самотність, соціальна ізоляція, розчарування, депресію, апатію тощо. Тривожні розлади можуть проявлятися у вигляді порушення адаптації, неврозів, панічних атак.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, станом на 2019 рік, майже 40 мільйонів осіб на планеті, які старші 18 років страждають від тривожних розладів, і в декілька разів більше від панічних атак.

Тому на сьогодні залишається актуальним питання розробки валідних і швидких методів діагностики, ефективних способів надання психологічної допомоги людям з тривожними розладами та панічними атаками.

Згідно з визначенням М. Б. Коробіциної, тривожний розлад особистості – це розлад особистості, що характеризується сором'язливістю і сильною потребою у наявності компаньйона, потребою гарантії того, що її приймуть без критики.

Багато дослідників пов'язують даний розлад з тривогою. Наприклад учені Чистовська Ю. Ю., Харченко Т. Г., Жураківський І. О. характеризують тривогу як закономірну психічну і фізіологічну реакцію на невідомий, невизначений стимул зовнішнього середовища. Вона з'являється в певних критичних, стресових ситуаціях і адаптує людину до них чи їхніх наслідків. Короткочасна тривога на певний стимул не завжди має шкідливий характер, на відміну від стану тривоги, який супроводжує людину протягом тривалого часу, не маючи причин для цього. Стан тривоги є одним з чинників виникнення тривожних розладів.

До інших чинників їх виникнення відносять: стресові ситуації; зростання в умовах постійних приниження і критики; несприятлива атмосфера в сім'ї. До чинників виникнення тривожних розладів також часто відносять особливості інтровертованого типу темпераменту.

Існує декілька видів тривожних розладів. До них належать: панічний розлад -страх панічних атак; obsесивно-компульсивний розлад – надокучання нав'язливих, безглузвих думок; генералізований тривожний розлад – переживання через дрібниці; розлад тривоги за здоров'я – постійна тривожність за стан здоров'я; соціофобія – страх соціуму. Кожен з них має свої характеристики, проте всі вони базуються на постійній тривозі, почутті страху і жаху.

До основних характеристик тривожних розладів Опанасенко Л. А. відносить: постійне відчуття тривоги, важких передчуттів і напруги; невпевненість в собі, переконаність в своїй непривабливості, малоцінності, нездатності до чогось; небажання вступати в стосунки з іншими людьми; небажання займатися будь-яким видом діяльності, якщо в ній є потреба контактувати з іншими людьми; неадекватне сприймання критики і несхвалення щодо себе; виснажливість; сенситивність.

Всі види тривожних розладів негативно впливають на психологічний стан людини, стосунки з іншими, якість її життя. В окремих випадках можуть призводити навіть до відчуження від світу, соціальної ізоляції.

Варто зазначити, що тривожні розлади не проходять самі по собі, проте вони добре піддаються лікуванню. Досить успішно в цьому допомагає когнітивно-поведінкова терапія. Її когнітивна складова допомагає подолати стереотипне, негативне мислення, яке є одним з чинників виникнення страху, а поведінкова – змінити реакцію на стимули, які викликають тривожність. Такий вид терапії базується на принципі «зіштовхування» людини зі своїми страхами, щоб подолати чутливість до стимулів, які їх викликають. Зазначена техніка застосовується лише при одній умові: людина повинна бути готова до цього протистояння і боротьби.

Ефективно допомагають впоратися з тривожними розладами методики управління стресом і медитація, адже вони спрямовані на розслаблення людини, чим і посилюють ефект лікування. Також до методів подолання тривожних розладів можна віднести заняття спортом. Згідно з дослідженнями, вони чинять заспокійливу дію, що необхідно при тривожних розладах. Ну і звичайно, важливу роль в лікуванні людини з тривожним розладом відіграє її сім'я, яка повинна підтримувати, допомагати і не вимагати одужання без лікування, не сприяти закріпленню тривожних розладів.

Ще одним порушенням, яким може страждати людина є панічна атака або синдром панічного стану. Опанасенко Л. А. трактує її як «обмежену у часі сильну тривогу, яка проявляється у відчутті наближення нещастя». Дейвід Вестбрук і Хадіжа Рауф визначають панічну атаку як «раптове відчуття сильного страху».

Важливо знати, що панічні атаки не свідчать про психічні захворювання чи розлади, але не проходять безслідно і приносять людині багато неприємностей. Панічні атаки можуть супроводжуватися різними тілесними проявами, наприклад, пришвидшеним серцебиттям, дуже частим диханням, головою біллю, нудотою, запамороченням, тремтінням, почервонінням; тривожними думками про те, що обов'язково станеться щось жахливе; страхом втратити над собою контроль. В людей панічні атаки можуть відрізнятися за тривалістю. В одних вони можуть проявлятися протягом певного часу, але згодом самі по собі минають, а в інших можуть мати більш довготривалий характер і періодично проявлятися протягом декількох років.

До основних чинників виникнення панічних атак належать: хвилювання за власне здоров'я, стрес, страхи, неприємні душевні переживання, очікування поганого, переживання за можливі події і їх наслідки. А основним тригером або чинником, який запускає панічні атаки в людини є її власні думки про те, що відбувається.

Емішянц О. Б звертає увагу на те, що панічні атаки не завдають шкоди людині, не переходять в серйозні захворювання і не призводять до смерті. Панічні атаки – це почуття страху і тривожності. Людині, яка страждає від панічних атак, варто розуміти, що почуття самі по собі не завдають шкоди організму, але існує декілька факторів, які можуть підкріплювати і посилювати панічні атаки. До таких основних факторів відносять: фізичні фактори такі, як прискорене дихання, порушення сну, ослаблений імунітет; комунікативні фактори, наприклад, постійне напруження, самоізоляція і труднощі в сім'ї; і психологічні фактори – постійний стрес; втрата контролю над собою, низька самооцінка, страх хвороби і посилення паніки, негативне мислення. Важливо, щоб людина, яка страждає від панічних атак шукала певні способи зменшення інтенсивності і тривалості проявів панічних атак, та уникала факторів, які їх підсилюють.

Панічні атаки завжди приносять людині дискомфорт, адже найчастіше вони з'являються в неочікуваних, критичних ситуаціях, де їх зовсім не потрібно. Тому необхідно знати певні методи, які можуть зменшити інтенсивність ознак, що їх супроводжують, і загалом тривалість панічної атаки.

Одним з найефективніших методів, найбільш дієвою допомогою собі під час перших проявів панічної атаки є релаксація. Даний метод допомагає зняти надмірне м'язове напруження, що є першою реакцією на страх. Суть цього методу полягає в тому, що для першої допомоги собі в разі панічної атаки, при перших її проявах, потрібно спробувати розслабити, відчувати всі м'язи. Це потрібно робити щоразу, коли з'являється почуття страху. Одними з дієвих видів релаксації є техніка попереминого напруження м'язів, а також йога. До популярних технік для зменшення тривалості і інтенсивності панічних атак відносять контроль дихання. Дана техніка полягає у спробі зробити своє дихання спокійним і повільним. Також існує такий простий спосіб подолання панічних атак як дистракція. Він полягає в відволіканні від тривожних думок і спробі подумати про щось інше, переключенні уваги з того, що нас тривожить. Для того, щоб ця техніка була ефективною, потрібно, щоб людина максимально зосередила свою увагу на тому, що уявляє. Ще одним дієвим методом для зменшення частоти прояву панічних атак є виявлення і вирішення своїх не до кінця розв'язаних проблем чи болісних переживань. Прояви паніки повинні зменшитися, якщо людина буде готовою до «зустрічі» зі своїми проблемами, а не уникатиме їх.

Окрім того, існує чимало технік для боротьби з тривожними думками, які є основною проблемою панічних атак. До них можна віднести: розпізнавання думок і кидання виклику думкам.

Висновок. Отже, дана тема є дуже актуальною та недостатньо вивченою на даний час. Панічних атаки і тривожні розлади негативно впливають на загальний психологічний стан людини, її самопочуття, життєдіяльність, поведінку в соціумі, виникнення різних хвороб. Тому важливо знати основні характеристики панічних атак, які самі по собі є короткочасними, не шкідливими, не лікуються, а минають самі по собі, і тривожних розладів, які є більш серйозними порушеннями, піддаються лікуванню і є більш тривалими, ніж панічні атаки. Кожна людина повинна розуміти, які чинники можуть викликати тривожні розлади і панічні атаки. Це потрібно для того, щоб уникати вплив цих чинників на формування і розвиток даних порушень. Для зменшення різних проявів і кількості спалахів панічних атак, або для лікування тривожних розладів є окремі дієві техніки, методики. Для лікування тривожних розладів часто застосовують когнітивно-поведінкову терапію, методики подолання стресу, медитацію. Ефективно підкріплюють лікування заняття спортом, позитивні емоції і підтримка від сім'ї. Для зменшення інтенсивності панічних атак використовують релаксацію, контроль дихання, дистракцію, а для зменшення частоти їх прояву – виявлення і вирішення нерозв'язаних проблем. Важливо мати високий рівень просвіти щодо даних проблем для того, щоб розуміти, яка саме з них турбує, які є чинники її виникнення і способи подолання.

Данілова Д.Е.

Комунальний заклад Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти Україна
наук. керівн: к. психол. н.,
старший викладач кафедри психології Гальцова С.В.

ФУНКЦІ І МІСЦЕ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ

Проблема визначення функцій та місця ціннісних орієнтацій в структурі особистості є важливою для аналізу, оскільки ціннісні орієнтації, по-перше, мають життєво-важливе значення для функціонування індивіда, по-друге, ціннісні орієнтації часто ототожнюють із цінностями, що викликає плутанину в науковій спільноті, по-третє, важливо проаналізувати різні наукові підходи для визначення місця ціннісних орієнтацій в структурі особистості, оскільки кожна наукова школа структурує їх по-різному.

Нами було проаналізовано роботи як закордонних так і вітчизняних психологів, зокрема В. Франкла, М. Рокича, Я. Гудечка, Л. Коберника, Л. Долинської, О. Целякової, Л. Романюк, В. Ядова та Ф. Василюка.

Я. Гудечек, словацький психолог зазначає: «через цінності та ціннісні орієнтації формується і одночасно в них же проявляється відношення людини до світу, відношення, в якому відображається освоєння світу і відбувається самоствердження, саморозкриття сутності людини».

Долинська Л. розглядає ціннісні орієнтації як один із компонентів, що входить до структури особистості: «ціннісні орієнтації – це складне утворення, що вбирає в себе рівні форми взаємодії суспільного та індивідуального в особистості, специфічні форми усвідомлення особистістю

навколишнього світу, свого минулого, теперішнього і майбутнього, а також сутності свого власного «Я». Наявність сформованої системи ціннісних орієнтацій забезпечує гармонію внутрішнього світу особистості, сприяє систематизації її знань, норм, стереотипів поведінки та самоствердженню особистості, реалізації соціальних очікувань».

М. Рокич визначає цінності як «стійке переконання в тому, що певний спосіб поведінки чи кінцева мета існування краще з особистої чи соціальної точок зору, ніж протилежний або зворотний спосіб поведінки, або кінцева мета існування». За В. Франклом, людина знаходить сенс життя, переживаючи певні цінності. Ф. Василюк пише, що сенс є прикордонним освітою, в якому сходяться ідеальне і реальне, життєві цінності та можливості їх реалізації. Сенс, як цілісна сукупність життєвих відносин, у Ф. Василюка є свого роду продуктом ціннісної системи особистості

Л. Коберник у своїх роботах аналізує функціональні значення цінності в соціумній свідомості і ціннісні орієнтації у свідомості індивідуальній та визначає їх як ідентичні. А саме:

- диференційна функція (відокремлення одиничного і встановлення його статусу);
- інтегративна функція (визначення спільного, такого, що об'єднує окремі явища);
- систематизуюча функція (координування окремих явищ у детермінаційні системи);
- смисловизначальна функція (орієнтування у встановленні причиново-наслідкових зв'язків);
- цільовизначальна функція (співвідношення з ідеальним, абсолютним);
- консервуюча функція (збереження досвіду, його “кодування”);
- комунікаційна функція (забезпечення спільної комунікативної основи у спілкуванні людей, націй, соціокультурних формацій);
- коригуюча функція (імперативний вплив на життя людини і соціуму, їх норматизація, певна модуляція).

О. Целякова, досліджуючі ціннісні орієнтації, зазначає, що ціннісні орієнтації визначають:

- 1) загальну спрямованість інтересів і прагнень особистості;
- 2) ієрархію індивідуальних вподобань і зразків;
- 3) цільові і мотиваційні програми;
- 4) рівень вподобань;
- 5) уявлення про дійсне і механізми селекції за критеріями значущості;
- 6) міру готовності й рішучості до реалізації власного «проекту життя»

Визначаючи місце ціннісних орієнтацій, В. Ядов зазначає, що їх включення в структуру особистості дозволяє уловити найзагальніші соціальні детермінанти мотивації поведінки, витоки якої варто шукати в соціально-економічній природі суспільства, його моралі, ідеології, культурі, в особливостях класової і соціально-групової свідомості того середовища, в якому формувалася соціальна індивідуальність і де протікає повсякденна життєдіяльність людини. При цьому автор припускає, що формування ціннісних орієнтацій відповідає вищим соціальним потребам особистості в саморозвитку і самовираженні, до того ж у соціально-конкретних, історично-обумовлених формах життєдіяльності, що характерні для способу життя суспільства і соціальних груп, до яких належить особа і з якими вона себе ідентифікує, а, отже, світогляд, ідеологію і думки яких вона поділяє. Звідси – вирішальна роль ціннісних орієнтацій в саморегуляції поведінки.

Висновок. Отже, ціннісні орієнтації – компонент структури особистості, який впливає на ієрархію потреб, мотивів, цінностей, рівень вподобань; визначає загальну спрямованість особистості; впливає на визначення сенсу життя людини, рівень задоволення та гармонії життя. Також, важливо зазначити, що ціннісні орієнтації включають в себе цінності, в сучасній вітчизняній психології переважає традиційна точка зору, що структуру особистості утворює система її психічних якостей, яка поділяється на чотири групи: темперамент, спрямованість, здібності та характер. Місце цінностям відводиться в другій групі – серед потреб і мотивів.

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В АДАПТАЦІЇ ДО КОЛЕКТИВУ

Емоційний інтелект виступає одним з найважливіших компонентів життєдіяльності людини. Він забезпечує правильне розуміння вчинків людей, обумовлює процеси соціального пізнання, допомагає людині прогнозувати розвиток міжособистісних відносин, заострює інтуїцію, а також дає можливість розуміти самого себе.

Розуміючи наукову й практичну значущість проблеми розвитку соціальної сфери особистості, чимало науковців (Г.Айзенк, А.Богущ, Д.Векслер, Н.Гавриш, Дж.Гілфорд, Н.Кентор, О.Михайлова, Г.Олпорт, О.Проценко, А.Савенков, Р.Селман, Р.Стенберг, Е.Торндайк та ін.) присвятили їй свої наукові розвідки. Окремі аспекти, які стосуються визначення складових проблеми емоційного інтелекту, вивчаються в контексті близьких за значенням понять: «комунікативна компетентність» (Г.Андрєєва, Н.Амінов, О.Коблянська, Л.Петровська та ін.), «соціальна обдарованість» (В.Сиск, С.Уїддет), «комунікативний потенціал» (В.Рижов, А.Реан, Д.Фельштейн та ін.), «соціальна компетентність» (В.Куніцина, Д.Люсін, О.Проценко та ін.).

Більш того, емоційний інтелект виступає важливим чинником, який впливає на професійне становлення особистості. Однак більшість людей не розуміють сутності емоційного інтелекту та не мають уявлення щодо того, як його можна застосовувати у своєму житті. Це призводить до того, що людина не може себе повністю реалізувати та досягти значних результатів в професійній діяльності. Саме тому обрана проблематика дослідження є вельми актуальною на даний момент.

Слід зазначити, що з початком активного використання терміну "емоційний інтелект" у психологічній літературі дана категорія найчастіше зустрічається саме в переліку важливих якостей, необхідних для професійного становлення особистості та її ефективності.

У даний час більшість дослідників мають схожу точку зору на те, що рівень розвитку емоційного інтелекту багато в чому зумовлює успішність професійної діяльності робітника чи керівника.

Як висновок, умовою конструктивного професійного зростання особистості майбутнього фахівця є розвиток певних професійно важливих якостей, а саме: відповідальності, спрямованості, компетентності, адаптації до навчально-пізнавального середовища, особистісне самовизначення, формування нових стилів взаємодії, освоєння нових соціальних ролей, принциповості та дисциплінованості, що покладені в основу соціального інтелекту. Саме емоційний інтелект виступає в ролі важливої професійної якості фахівця як спеціальна здатність, яка полягає в розумінні самого себе, інших людей, їхніх взаємин, а також у прогнозуванні перебігу міжособистісних подій на основі індивідуальних мисленневих процесів, афективного реагування на особистісний і соціально-психологічний контекст ситуації взаємодії та соціального досвіду і, як наслідок, є суттєвою детермінантою успішності соціальної взаємодії та професійної реалізації особистості.

Емоційний інтелект є багатокомпонентною здатністю, заснованою на досвіді соціальної взаємодії, котра проявляється в адекватному розумінні психічних властивостей, процесів і станів людини за зовнішніми ознаками, прогнозуванні поведінки і взаємовідносин. Він базується на комплексі особистісних, інтелектуальних, комунікативних і поведінкових рис, які зумовлюють успішність соціальної взаємодії: встановлення та підтримку контактів з іншими людьми, вплив на інших людей, забезпечення спільної діяльності.

Умовою конструктивної професійної адаптації особистості майбутнього фахівця є розвиток певних професійно важливих якостей, а саме: відповідальності, спрямованості, компетентності, адаптації до навчально-пізнавального середовища, особистісне самовизначення, формування нових стилів взаємодії, освоєння нових соціальних ролей, принциповості та дисциплінованості, підґрунтям яких є емоційний інтелект.

ОСОБЛИВОСТІ МЕДІА-МАНІПУЛЮВАННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ РФ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сьогодні медіаманіпулювання є достатньо поширеним явищем. Зазвичай його трактують як створення образу або аргументації, яка сприяє конкретним інтересам. Воно включає використання логічних помилок і пропагандистських прийомів, придушення інформації або точок зору шляхом їх витіснення, змушуючи групи людей перестати вірити аргументам, або ж просто перемикає їхню увагу на іншу, менш важливу інформацію. Окрім цього, медіаманіпулювання може мати ознаки багатозаровості. До прикладу, коли певна ключова особа публічно робить допис чи висловлюється про ту чи іншу подію, паралельно ЗМІ, використовуючи штатних фахівців, матеріали, заздалегідь підготовлені виступи, позитивне та негативне підкріплення поширює цю інформацію у маси. Загалом, для терміну «медіаманіпулювання» синонімом у певній мірі може слугувати «пропаганда», оскільки для цього поняття характерно: «поширення ідей, інформації або чуток з метою допомогти або зашкодити установі, справі чи людині».

Водночас маніпулювання використовується на різних рівнях. Ми можемо умовно розділити це явище на дві категорії: «повсякденна маніпуляція (дії близьких людей, що вимагають менших навичок або ресурсів для здійснення); глибока маніпуляція (дії зовнішніх агентів, урядів, бізнес-структур, що вимагають серйозних навичок та ресурсів для здійснення)». Серйозні навички та ресурси забезпечуються завдяки фінансуванню. Держави, політики та бізнесмени активно фінансують ЗМІ, що створюють певні наративи завдяки маніпулюванню у тому числі. Чимало грошей вкладають Китай та Росія у фінансування державних ЗМІ.

Не тільки розуміння про наявність такого явища як медіаманіпулювання важливе, але й те, які конкретно засоби для маніпулювання використовують. У процесі життєдіяльності, ми постійно прагнемо зв'язку з іншими, навчання в інших, а також порівняння себе з іншими. Соціальні мережі дають нам таку можливість, проте ми можемо натрапити на джерела, що є не добросовісними та використовують маніпуляції на будь-якому рівні офіційності й свідомо впливають на нашу думку. З цікавого можна зазначити те, що приблизно 75% дорослого населення США, як і України не можуть розпізнати ступінь достовірності медіатекстів.

Опираючись на дослідження Левицької А., Федоріва О, Присяжнюка О., можемо говорити, що існує більше 20-ти засобів здійснення маніпуляції: апеляція до авторитету; ефект приєднання до більшості; концептуальний паразитизм; апеляція до найпростіших емоцій; експлуатація гасел, міфів та стереотипів; хибна альтернатива (уявний вибір); безальтернативний вибір («іншого шляху немає»); спотворення думки опонента; насмішка, тролінг; попереджувальна дія; просування та самореклама; повторення: постійне, нав'язливе повторення певних тверджень, незалежно від їхньої істинності; створення та експлуатація чуток; жертвна королева, «менше зло» як «жертва» за благополуччя та за уникнення «великого зла»; підміна понять, упереджений відбір інформації; пряма брехня, фальсифікація; перенос, проекція, асоціативний ланцюжок; троянський кінь; високий темп потоку інформації, який дозволяє, з одного боку, вбудовувати навіть важливі (політичні) події у загальний «кулеметний» режим новин; глумлення, навішування негативних ярликів, демонізація; ізоляція опонента; втирання в довіру («я такий самий, як і ви»).

Ще з часів імперської росії українсько-російські відносини мають суперечливий характер. Безліч методів, до прикладу насміхання, формування негативних асоціацій, повторення, та ін. використовуються й до сьогоднішнього дня для створення відповідного образу: «хохла», «раба», «брудного чорнороба», «недалекого українця», який не може існувати без пана. Для багатьох дослідників цілком очевидним є те, що: «Росіяни натомість вважають українців, як правило, підвидом росіян і, в цьому сенсі, «люблять» самих себе, однак поширюють і, що, найцікавіше вірять у наративи «одного народу», «єдиного цілого», часто списуючи так звану єдність на «народження в єдиній країні – радянському союзу». Таке ставлення зберігається й сьогодні: «росіяни і українці – один народ, єдине ціле». Аналізуючи українські наративи, М. Рябчук звертає увагу, що: «З постколоніального погляду, російсько-українські стосунки можна порівняти із взаєминами Робінзона Крузо і П'ятниці: кожен Робінзон «любить» свого П'ятницю – але лише доти, доки П'ятниця приймає нав'язані йому правила гри й визнає колоніальну субординацію та загальну

зверхність Робінзона й Робінзонової культури. Як тільки П'ятниця надумує збунтуватися – оголосити себе суверенним і рівним Робінзону, а свою культуру – самоцінною й самодостатньою, – він стає Робінзоновим ворогом».

Сьогодні, завдяки функціонуванню соціальних мереж та їхньому способі взаємодії із масовим споживачем, активно потрапляють наративи про внесок США у здатність українців чинити опір російським силам. До мотиву злого заходу додалась «підтримка українських неонацистів», про що говорить риторика російських ЗМІ. Яскравим прикладом є постійна пропаганда від Маргарити Симоньян, в якій досить часто вона говорить про те, що українські військові «піднімають білі прапори, і здаються росіянам, бо вірять їм і не хочуть воювати за чужі (американські) інтереси. Тобто, маніпуляція про «братські народи» продовжує діяти. «Неправильні» та «правильні» українці реалізуються через диференціацію на «неонацистів» та тих, хто «за братство народів». Ще одним прикладом цього механізму маніпуляції-захисту є трактування відсутності бажання в президента України йти на перемовини, що пояснюється «величезним впливом на його рішення США та Великої Британії». Загалом, російська пропаганда досить часто носить наратив про не визнання української суб'єктності на міжнародній арені.

Ще одним засобом маніпуляції є демонізація партнерів та звинувачення у русофобії, канал з 230 тис. підписників «Кремлівська прачка» публікує повідомлення, в якому зумисне спотворює реальність. До прикладу, коли росію позбавляють членства у Раді країн Балтійського моря, канал проштовхує тезу про те, що вона сама залишила організацію, попутно називаючи її діяльність безглуздою, та неякісною, а «ступінь русофобії, який панує у країн-учасниць цієї організації настільки великим, що вести будь-який діалог у рамках подібної структури просто неможливо». Фокус з можливих помилок у діях росії перемикається на «русофобію», що само собою закриває питання. Також «русофобія» поєднується з іншим засобом маніпуляції «нам не залишили вибору». Ось деякі із прикладів «виправдання» російської агресії по відношенню до українців: «Якби був хоч один шанс розв'язувати цю проблему іншими, мирними засобами ... Але нам цього шансу не дали... Іншого вибору просто не було...». Саме позиція жертви, яку зображує у цих наративах путін перемикає увагу середньостатистичного споживача, підконтрольних соціальних медіа путіну, на західних партнерів. Пізніше цю ж тезу чуємо і від пересічних громадян росії, чи подекуди і України, все залежить наскільки інтенсивно людина піддається впливу пропаганди та маніпуляції. Ці та інші, схожі наративи створюють такий собі образ країни, яка відмовляється від конструктиву під впливом заходу. Такий образ деструктивної держави, яка сама не знає чого хоче і не збирається «зустрітись з реальністю» нав'язує певний інфантилізм Україні та українцям, образ несвідомої дитини, або ж того самого П'ятниці, який має підпорядковуватись комусь, оскільки сам він безпорадний.

Висновок. Підсумовуючи, доходимо висновку, що провідними засобами маніпулювання у соціальних мережах є тези, що існували вже давно. Поєднуються вже існуючі засоби маніпулювання задля створення нових яскравих образів. Наратив про «братський народ» все ще діє попри певний сюрреалізм цієї тези. «Рука заходу», як страшилка та засіб маніпуляції поєднується з новими тезами (про неонацистів, зокрема) і також використовується. «Неонаціоналісти» вперше були використані, проте спрацювали й стали об'єктом ненависті та проєкції. Образ П'ятниці, або ж несвідомої дитини експлуатується особливо активно, задля ігнорування української суб'єктності на міжнародній арені.

Ангеліна Корченко

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
Наук. керівн.: к. пс. н., асист. кафедри ТПП Клименко М. Р.

МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ У СТУДЕНТІВ З РІЗНОЮ СХИЛЬНІСТЮ ДО ВИЯВУ РИС ТЕМНОЇ ТРІАДИ

Вступ. Формування та розвиток емоційно-мотиваційної сфери особистості студента є однією із найактуальніших та найскладніших у психології, але на теперішній час вона потребує більш детального дослідження. Зокрема, актуальності набувають питання мотивації до навчання – оптимізації ставлення студентів до навчальної діяльності та формування в них зрілих форм академічної мотивації. Сиптомокомплекс "Темна тріада" (що, включає в себе маківеллізм,

нарцисизм та психопатію) мало вивчений у контексті взаємозв'язку з мотивацією до навчання. Всі риси Темної тріади так чи інакше, впливають на поведінку та самосприйняття студентів, і, безпосередньо, на їх вмотивованість до навчальної діяльності. А теоретичне та емпіричне дослідження дозволить цілісно та багатогранно розглянути специфіку прояву мотивації до навчання у студентів з різним ступенем вияву рис Темної Тріади.

Аналіз наукового внеску. В даному дослідженні мотивація визначається як «процес, за допомогою якого ініціюється та підтримується цілеспрямована діяльність» (Шунк Д. Х., 2014). Хоча існують інші, це визначення виділяє чотири ключові поняття: мотивація — це процес; вона орієнтована на мету; і вона стосується як початку, так і продовження діяльності, спрямованої на досягнення цієї мети. Мотивація до навчання, або як її називають в закордонній психології — академічна мотивація, — визначається як окремий вид мотивації, який стимулює діяльність учення. Маркова наголошує на ієрархічній будові мотиваційної сфери, а основними структурними компонентами мотивації до навчання є: потреба у навчанні, сенс навчання, емоції, ставлення та інтерес (Маркова А. К., 1979).

Термін «Темна Тріада» був запропонований вченими Д. Поулсом та К. Уільямс у 2002 році. Вони стверджували, що три психологічні риси — неклінічний нарцисизм, неклінічна психопатія та макіавеллізм — демонструють певний симптомокомплекс, який являє собою негативну (темну) сторону особистості.

Нарцисизм розглядається як стала риса особистості, що варіює в межах норми та впливає на процеси міжособистісних відносин та діяльність особистості. Було визначено чотири аспекти нарцисизму: грандіозність, гордість, еготизм та відсутність співпереживання.

Крім грандіозного нарцисизму, існує менш помітна концепція *вразливого нарцисизму* (також його називають гіперчутливим або прихованим нарцисизмом). Так само як і грандіозний, вразливий нарцисизм характеризується самозаглибленістю та егоцентризмом, проте, відмінним є те, що він також супроводжується самосвідомістю, гіперчутливістю до критики, схильністю до переживання душевних страждань, заздрості, сорому та порівняння себе з іншими.

Психопатія включає такі характеристики як імпульсивність, злочинність, агресивність, черствість та обмежене співчуття. Така комбінація призвела до того, що психопатія була названа «найтемнішою» з рис Темної тріади.

Дослідники виділили у неклінічної психопатії прояви зарозумілості, бідність емоційних проявів, нерозсудливість, імпульсивність та безвідповідальність, домінантність, орієнтацію на нагороду, схильність обманювати та маніпулювати.

Макіавеллізм це психологічна властивість особистості, яка заснована на поєднанні когнітивних, мотиваційних та поведінкових характеристик. Ядром макіавеллізму є схильність до маніпуляції, а довкола нього, як набір непатологічних якостей є зниження емоційної чутливості, прагматизм, нехтування загальноприйнятими правилами і нормами.

Основною теорією для пояснення взаємозв'язку Темної Тріади особистості та мотивацією навчальної діяльності обрано теорію самодетермінації авторів Дісі та Райана 1985, яка в основі рушійних мотивів діяльності бачить задоволення трьох основних психосоціальних потреб в: автономії (можливість контролювати свої дії); компетентності (самоефективності); спорідненості (почуття приналежності) з іншими.

Різні типи мотивації відображають ступінь суб'єктної детермінації поведінки (самодетермінації). **Внутрішня, або інтернальна,** мотивація розуміється як прагнення до задоволень і позитивних емоцій, вона включає пізнавальну мотивацію, мотивацію до досягнень і до саморозвитку. **Зовнішня, або екстернальна,** мотивація присутня в ситуаціях, коли людина діє заради того, щоб досягти поставленої цілі й отримати винагороду від інших, і включає мотивацію, засновану на почутті боргу і на підвищенні власної самооцінки, а також мотивацію, що базується на вимогах суспільства, групи. **Амотивація** характеризує загальне уникнення діяльності та не поділяється на більш дрібні чинники.

Особливості внутрішньої і зовнішньої академічної мотивації в контексті теорії самодетермінації детально розглядаються Тадеєвою, Дідук, Козіною, Захарко, Климчук. В результаті проведених досліджень були зроблені висновки, що не можна стверджувати про однозначну оцінку ролі зовнішніх або внутрішніх мотивів в успішності навчальної діяльності. Дослідженням взаємозв'язку показників Темної тріади та академічної мотивації займався вчений Д. Корнієнко. Він виявив, що нарцисизм є предиктором внутрішньої мотивації та не пов'язаний з зовнішньою

мотивацією. Психопатія виступає предиктором внутрішньої і зовнішньої мотивації. Макіавеллізм не є предиктором з жодною характеристикою академічної мотивації.

В емпіричному дослідженні взяли участь 86 осіб, віком від 17 до 23 років, студенти різних спеціальностей, бюджетної та контрактної форми навчання, які навчаються у різних ВНЗ Києва та Львова. Опитування проводилось за допомогою комплексу методик: 1. Опитувальник «Шкали академічної мотивації» (Валлеранд Р. Дж.); 2. Особистісний тест «Темна Тріада» D3-скорочений (Д. Полхус, К. Вільямс); 3. Опитувальник «Шкала сенситивного нарцисизму» (Хендін Х. М. та Чік Дж. М.); 4. Опитувальник «Задоволеність життям» (Е. Дінера). А також анкета, яка містила в собі ряд загальних питань (стать, курс навчання, форма навчання, спеціальність).

В ході проведення кореляційного аналізу у загальній досліджуваній групі було зафіксовано прямі та обернені зв'язки (при $p \leq 0,05$) показників академічної мотивації та характеристиками Темної тріади. Отримані такі результати: між *грандіозним нарцисизмом* та пізнавальною мотивацією ($r=0,31$), мотивація досягнення ($r=0,24$), амотивацією ($r=0,26$); між *психопатією* та мотивацією саморозвитку ($r=-0,37$), самоповаги ($r=-0,25$), інтровертованої мотивації ($r=-0,30$), амотивацією ($r=0,21$); між *макіавеллізмом* та екстравертованою мотивацією ($r=0,22$), амотивацією ($r=0,26$); між *сенситивним нарцисизмом* та інтровертованою мотивацією ($r=0,32$), екстравертованою ($r=0,51$), пізнавальною ($r=-0,31$) та мотивацією досягнення ($r=-0,28$); між задоволеністю життям та пізнавальною мотивацією ($r=0,48$), досягнення ($r=0,44$), саморозвиток ($r=0,49$), самоповага ($r=0,30$) та амотивація ($r=-0,43$).

Таким чином, високі показники грандіозного нарцисизму сприяють розвитку внутрішньої мотивації до навчання, яка в свою чергу, має позитивний вплив на відчуття суб'єктивної задоволеності життям. Студенти з низькими показниками психопатії менше схильні до зовнішньої мотивації. А переважання сенситивної форми прояву нарцисизму поєднується з зовнішньою мотивацією до навчання. Тоді як макіавеллізм, психопатія та сенситивний нарцисизм є предикторами відсутності мотивації до навчання (амотивації), яка зменшує відчуття задоволеності життям студентів.

Для виявлення типів прояву рис Темної тріади проведено кластерний аналіз. У процесі кластеризації задіяно змінні Темної тріади. За допомогою методу кластеризації k-середніх згруповано три відповідні кластери. У перший кластер увійшло 33 досліджуваних (38% вибірки), у другий – 26 (30% вибірки), у третій – 27 (31% вибірки).

Перший кластер – група з найнижчим нарцисизмом та середніми показниками макіавеллізму та психопатії. Досліджуваним в цьому кластері притаманний середній вияв маніпулятивних рис; вияв нарцисизму має найменшу вираженість з усієї вибірки досліджуваних; а психопатичні риси мають вияв ще меншою мірою, проте в загальній вибірці цей параметр має середні показники.

Другий кластер в цілому повторює малюнок першого, проте характеризується більшими значеннями всіх показників – група з найвищим макіавеллізмом, середнім нарцисизмом та психопатією. При цьому психопатія проявлена меншою мірою ніж нарцисизм, але в контексті всієї вибірки має найбільше значення в цій конкретній групі.

Третій кластер найбільш відмінний з усіх – група з найнижчою психопатією та макіавеллізмом та найвищим нарцисизмом. В цілому можна припустити, що в цій групі вияв рис Темної тріади здійснюється найкращим чином. Особам з високим рівнем нарцисизму притаманна самовпевненість, довіра до себе, адекватне оцінювання себе та оточуючих. У поєднанні з низькою імпульсивністю, схильністю слідувати соціальним нормам та спиратись на власні можливості у вирішенні проблем та досягненні цілей, в цілому, відповідає опису здорової особистості.

Далі проведено порівняльний аналіз особливостей мотивації до навчання у трьох виділених групах, використовуючи тест Шеффе: статистично значущі відмінності простежуються між першим ($m=13,6$) та третім кластером ($m=16,4$) за шкалою Пізнавальної мотивації; між другим ($m=15,3$) та третім кластером ($m=17,9$) за шкалою Мотивації саморозвитку; між першим ($m=14,8$) та третім кластером ($m=11,9$) за шкалою Інтровертованої мотивації; та між першим ($m=13,9$) та третім кластером ($m=9,9$) за шкалою Екстернальної мотивації.

Виявлено таку внутрішню факторну структуру мотивації до навчання та рис Темної тріади, які в залежності від сили впливу на особистість вибудовують структуру мотивації до навчання та рис Темної тріади певним чином. Методом «кам'яного осипу» виділено 3 фактори, відсоток сукупної дисперсії групи досліджуваних, який описується цими факторами становить 67%.

Фактор 1 «Самодетермінація» сприяє прояву внутрішньої мотивації до навчання, а саме пізнавальна (0,91), досягнення (0,85), саморозвиток (0,84), самоповаги (0,58), грандіозному

нарцисизму (0,43) та задоволеності життям (0,54) та зменшує вияв амотивації (-0,73). Така комбінація показників дає змогу надати наступну характеристику фактору: актуальна потреба в автономії; усвідомлення власних можливостей; відчуття самоефективності; необхідність досягати результати, зберігати продуктивність, шукати і вирішувати важкі завдання; всебічне відчуття свободи, спорідненості; особистісне самовизначення.

Фактор 2 «Екстравертизм» сприяє зовнішній мотивації до навчання, а саме самоповаги (0,64), інтровертована (0,84), екстернальна (0,76) та сенситивному нарцисизму (0,63) і має таку характеристику: зовнішній локус каузальності; високе значення зовнішнім факторам; послаблене відчуття автономності; вразлива невпевненість у собі; низька особистісна ефективність.

Фактор 3 «Макіавеллістичний егоцентризм» збільшує показники макіавеллізму (0,75), психопатії (0,78) та сенситивного нарцисизму (0,43), а також суттєво зменшує відчуття суб'єктивної задоволеності життям (-0,51). Охарактеризуємо його: надмірна орієнтація на собі; порушення самоідентифікації та морально-ціннісної системи особистості; нерозуміння особистих меж та імпульсивність; маніпулювання та використання інших; емоційна вразливість.

Висновок. Отже, використані методи аналізу допомогли нам дослідити складний внутрішній зв'язок між рисами Темної тріади та мотивацією до навчання. Виокремлено три кластери поєднання рис Темної тріади та відмінності між ними у функціонуванні академічної мотиваційної системи. Також виявлено внутрішню факторну структуру, компоненти якої в залежності від сили впливу на особистість вибудовують її індивідуальну структуру мотивації до навчання.

Соломія Костюк

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
наук. керівн: канд. психол. наук, доц. кафедри ТПП Мишишин М.М.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сучасні реалії життя українців кардинально змінилися протягом кількох тижнів починаючи з 24 лютого 2022 року. Такі поняття як «безпека», «тривога» та «страх» набули нових значень у сучасній психології. Так, ці терміни є актуальними багато десятиліть починаючи з робіт З. Фрейда та Е. Фромма, їх вивчення триває і досі. Проте, зрозуміло, що стан війни змінює розуміння безпеки, тривоги і страху, оскільки, кардинально змінюється життя та травматично порушуються наші потреби. За даними ВООЗ десять відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті. Тому беззаперечно важливим є розгляд питання психологічної безпеки та діяльності практичного психолога в умовах війни.

У сьогоднішній психологічній безпекою українців стали: тривожна валіза, історії з підтекстом гумору та про діяльність Збройних Сил України. Проте, розглядаючи питання психологічної безпеки у реаліях війни, для нас є важливим швидка адаптація інструментарію для діагностики людей, які потребують психологічної допомоги. Відповідно, щоб удосконалити даний інструментарій, нам потрібно більше дізнатись, що відбувається з особистістю на даний момент.

Як вже говорилося вище, поняття безпеки, тривоги та страху змінюють свою суть. Для прикладу, за мирних умов в більшості випадків зі страхом працюється, щоб дізнатись як і чому він заважає людині почуватись комфортно у своєму житті, чи можна дізнатись про ситуації, які були причиною його утворення. Проте, в сучасних реаліях на перше місце виходить розуміння того, що в більшості випадків відчуття страху стає інструментом для порятунку, і перебирає на себе первинну базову роль – збереження життя. З ним варто працювати вже в тому випадку, якщо він виконує одну з первинних функцій «заціпеніння» або паніки – коли людина не здатна виконувати дії, які вбережуть її чи рідних. В іншому випадку, можна говорити про те, що страх є необхідним.

Що стосується тривоги, то для прикладу, порівнявши дані досліджень діагностики особистості та ситуативної тривожності у студентів, проведених у вересні 2021 року та у квітні 2022 року – помітні логічні зміни. Під час мирного часу, середній показник особистісної тривожності (OT) у

студентів дорівнював 46,4, а середній показник ситуативної тривожності (СТ) 44,3. Під час війни середній показник ОТ у студентів дорівнює 50, а середній показник СТ 53,4.

Отже, в даній ситуації складно говорити про низький, середній чи високий рівень тривоги. Розуміємо, що в більшості випадків тривога буде високою, і радше будемо вести мову про оптимум і песимум високого рівня тривоги, який буде комфортним для людини. У цьому випадку, тривожність стає терапевтичним інструментом, щоб допомогти особистості. Тому що, там де тривога та страх людини – там її найбільша сила, і зокрема, цінності. Відповідно дані цінності, допомагають повернути людину у цей момент, і дати відповідь на запитання: « Що саме для мене зараз має сенс?» та « Де мені знайти сили на те, щоб пережити цей складний час?».

Як ніколи, питання особливостей індивідуальності є актуальним у практичній діяльності психолога. Оскільки, методи першої психологічної допомоги та кризової інтервенції напряду містять індивідуальний підхід до кожної людини. Відомо, що є різноманітні стратегії управління стресовими ситуаціями, важливо взяти до уваги рівень емоційного інтелекту та «життєвий багаж» клієнта, звернути увагу на його оточення. Здавалосьь, практичний психолог і так бере до уваги всі ці аспекти, проте, є одна суттєва відмінність – швидкість. Практика показала, що за короткий період часу потрібно надати допомогу, яка у звичний час відбувається не декілька хвилин чи годин, а тижні та місяці. І важливим є те, щоб це було ефективним доти, доки людина знову не відчує себе у фізичній безпеці, щоб у комфортних умовах попрацювати зі спеціалістом. Тому, на даний момент, головним завданням у практичній психології кроскультурного середовища є створення і підбір ефективного, швидкого та якісного інструментарію, який надасть людині ресурс справлятися зі стресом у кризовій ситуації війни.

Юлія Крижанівська

Національний університет «Львівська політехніка»
науковий керівник: канд. політол. н., доц. кафедри ТПП
Свідерська О. І.

ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПУ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТІ МОЗКУ У ПРИСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ

Вступ. Після того як Рене Декарт сформулював свою теорію рефлексів, вчені розглядали мозок, як механізм, що складається з частин, кожна з яких знаходиться в наперед визначеному місці і виконує одну певну функцію, в результаті чого при ураженні якоїсь з цих часток замінити її неможливо. Ця ідея також була застосована і до органів чуттів: вважалось, що зір, слух, смак, дотик, нюх та відчуття рівноваги належать певній частини мозку і одна частка не зможе виконати роботу іншої. На щастя, декілька десятиліть тому було відкрито сенсорне заміщення, яке припускає, що мозок пластичний, тобто може реорганізувати свою сенсорно-перцептивну систему. Сьогодні науковці переконані, що нейропластичність присутня постійно, кожної хвилини та кожної секунди; з кожною думкою та кожною вимовленою фразою наш мозок змінюється, оскільки формуються нові нейронні зв'язки. Таким чином, приходимо до висновку, що будь-який вид психотерапії ґрунтується на принципі пластичності мозку, без неї було б неможливо змінювати свої реакції на події, знаходити інший погляд на ситуації та змінювати власну поведінку.

Важливо зазначити, що проблема стресостійкості має достатньо глибокі витоки свого дослідження. Головні положення знайшли своє відображення у напрацюваннях Нормана Джойджа, Крістофера А. Шоу, Джілл К. Макчерна, Пола Бач-і-Ріти та інших.

Виклад основного матеріалу. Нейропластичність мозку вселяє надію усім людям, які страждають від дитячих травм, оскільки за допомогою використання різних психотерапевтичних технік в поєднанні із пластичністю мозку, особа здатна внутрішньо змінитись та змінити своє ставлення до тих чи інших подій.

До прикладу, розглядаючи когнітивно-поведінкову терапію, ми маємо змогу побачити принцип нейропластичності мозку в дії. Так, особа, яка страждає на фобію, на основі досвіду поступово переконується, що її страх не має під собою реальних підстав. А як вже було згадано вище: «з кожним новим досвідом наш мозок змінюється». За допомогою психотерапевта та когнітивно-поведінкових технік, людина допомагає своєму мигдалевидному тілу поступово

«відходити» від об'єкту свого вже колишнього страху та, в результаті, повністю «стерти файл» із негативним минулим досвідом. Використовуючи словосполучення «стерти файл», ми маємо на увазі «стирання» минулих застарілих нейронних зв'язків, що змушували людину уникати об'єкту страху як тільки вона з ним стикалась. Таким чином, особа навчається реагувати та вести себе по-новому, формуючи нові синаптичні зв'язки та позбавляючись від старих, оскільки основне правило нейропластичності: «Все що не використовується – відмирає». Це ж саме відноситься і до панічного розладу, коли людина по-іншому навчається сприймати свої симптоми тривоги і розуміє, що панічна атака не приведе її до смерті. Психоедукація, завдяки якій особа отримує знання про власну тривогу, змінює бачення самої тривоги та ставлення до її симптомів.

Хочемо також згадати і психоаналіз, в основі якого також лежить принцип пластичності мозку. Фрейд розробив першу пластичну концепцію, згідно з якою, коли два нейрони активуються одночасно, ця активація сприяє їхньому подальшому з'єднанню. Це, в свою чергу, пояснює психоаналітичний метод вільних асоціацій. Ще один погляд на пластичність за Фрейдом стосувався пам'яті. Він помітив, що спогади не запам'ятовуються раз і назавжди, а можуть бути переписані наново або змінені під впливом подальших подій.

Усвідомлюючи свої механізми захисту, особа здатна розширити власну автономію, оскільки в неї збільшуються можливості вибору оволодіння своєю поведінкою, адже ті емоції і типові способи реагування, які людина демонструє є частиною несвідомої (імпліцитної) пам'яті. Так, коли в процесі психотерапії людина це усвідомлює, у неї з'являється можливість подивитись на них по-іншому та, в результаті змінити їх. Активується процес пластичної, який сприяє набуттю нових адаптивних навиків та стиранню старих дезадаптивних нейронних зв'язків.

У своїй книзі про нейропластичність мозку Норман Джойдж описує випадок чоловіка, який втратив матір у віці двох років, та протягом життя стверджував, що не відчуває нічого стосовно цього. Згадаймо вищий механізм захисту ізоляцію, яка характеризується відсутністю емоційного реагування на речі, що у більшості з нас викликають надзвичайно сильні почуття. Повертаючись до вище описаного чоловіка, який втратив маму в дитинстві, можна сказати, що його основним механізмом захисту була саме ізоляція, оскільки до початку роботи з аналітиком від продовжував стверджувати, що не відчуває ніяких емоцій стосовно своєї втрати. А прийшовши до усвідомлення зв'язку між розлученням і смертю, що був утворений у нього на рівні нейронів, він зміг позбавитись від нього. Йому також вдалось позбавитись від ізоляції, вперше переживши смерть мами емоційно, таким чином з'єднавши один з одним нові нейрони та відійшовши від старих способів реагування, послабивши старі синаптичні зв'язки. Під час сеансів психоаналізу а нього з'явилась можливість пережити автобіографічні спогади ще раз та відчути себе більш цілісним, завдяки з'єднанню нових нейронних груп, оскільки емоції більш не були відділені від пам'яті.

Але має пластичність свої межі? Ненсі мак-Вільямс пише, що «Особистість може бути значно модифікована шляхом терапії, але не змінена. Терапевт зможе допомогти депресивному пацієнту бути менш деструктивно депресивним, але не зможе перетворити його характер в депресивний або шизоїдний». Це можна пояснити тим, що надзвичайно сильно на формування структури характеру особи впливають перші об'єктні відносини особи, які відбуваються під час критичного періоду розвитку, коли нейротрофічний фактор росту або BDNF постійно активує базальне ядро – ту частину мозку, що допомагає нам фокусувати увагу і підтримувати її в активному стані протягом всього сензитивного періоду. Дітям це допомагає без утруднень вчити нові звуки, слова та іноземні мови. Але існує і зворотна сторона: саме у цей період діти найбільш вразливі до психологічних травм у відносинах з батьками і формуванню домінуючих механізмів захисту, які визначають структуру характеру особи. Саме тому психотерапевт може тільки допомогти модифікувати характер клієнта, але не змінити його, оскільки не зважаючи на здатність мозку до пластичності, вона вже не на тому рівні, яка була у критичний період, коли була сформована «основа». По завершенню критичного періоду та встановлення основних нейронних зв'язків виникає потреба в стабільності системи, і, відповідно, меншому рівні пластичності.

Висновок. Отож, застосування принципу нейропластичності мозку знайшло своє місце не тільки в медицині, а й в психотерапії, а також може використовуватись у найрізноманітніших сферах життя людини, адже навіть отримання нового досвіду вже змінює структуру мозку. Розуміння того, що мозок пластичний допомагає не лише психотерапевтам, але й зневіреним клієнтам, які вважають, що «нічого в цьому житті вже їм не допоможе», та, яким необхідно пояснити, що нейронні зв'язки можливо змінити, якщо докласти до цього зусиль. Так, з віком нейропластичність погіршується, але не стає неможливою, тому психотерапія може бути ефективною у будь-якому віці.

АКСІОПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ЗРЛОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

У сучасних умовах розвитку української вищої школи зростає актуальність дослідження ролі аксіологічного підходу у професійній орієнтації майбутніх педагогів. Ціннісний вакуум у ситуації соціально-економічної, культурної та освітньої кризи, вимагає наповнення змісту освіти аксіологічною основою, яка дозволить зберегти традиційні духовні цінності вітчизняної психологічної теорії та практики і ефективно використовувати їх в модернізації сучасної української педагогічної освіти.

Як зазначає С. Білозерська, психолого-педагогічний аспект аксіології освіти в загальному вигляді полягає в тому, щоб широкий спектр об'єктивних цінностей культури сучасного світу зробити предметом усвідомлення, переживання, як особливих потреб студента, зробити так, щоб об'єктивні цінності стали суб'єктивно значущими, життєвими орієнтирами особистості, її ціннісними орієнтаціями.

Аксіологізація освіти, на думку Г. Мелекесова, визначає склад та ієрархію цінностей, які не тільки надають спрямованість майбутньої професійної діяльності спеціаліста, а й визначають його взаємодію зі світом і з людьми. Завдяки своїй ціннісній функції, освітній процес виводить студентів у сферу світоглядного осмислення соціальної та педагогічної реальності, своїх відносин зі світом та з учнями.

Найбільш значущі ціннісні орієнтації людини визначають основні напрями її життєвого шляху, зокрема професійного вибору. Ціннісні орієнтації молоді формуються через засвоєння особистістю ціннісних орієнтацій певних соціальних груп, що становлять її безпосереднє соціальне середовище. Як бачимо, розвиток та формування особистості майбутнього психолога, її ціннісних орієнтацій у значній мірі залежить від того, як протікає її взаємодія з соціально-культурним середовищем закладу вищої освіти. Така взаємодія впливає на самостійний вибір цінностей.

З метою виявлення ціннісних орієнтацій, соціальних установок, інтересів та соціально зумовлених спонукань до діяльності, характерних для певної людини застосована методика діагностики ціннісних орієнтацій у кар'єрі «Якоря кар'єри» (Е. Шейн, переклад та адаптація В. Чікер, В. Вінокурова) та тест Дж. Крамбо, що дозволив виявити особливості сенсожиттєвих орієнтацій у студентів-майбутніх психологів. Вибірка становила 51 особа.

Найбільш вираженими виявилися такі кар'єрні орієнтації, як стабільність роботи (8 балів), служіння (7,7 балів) та інтеграція стилів життя (7,5 балів). На середньому рівні виявлено професійну компетентність (5,5 балів), менеджмент (5,9 балів), стабільність місця проживання (5,1 бал), виклик (5,6 балів), підприємництво (5,9 балів) та автономію (6,4 бали) (Табл.1).

Таблиця 1

Кар'єрні орієнтації студентів

Кар'єрні орієнтації	Середнє значення (М)	Стандартне відхилення (σ)
Професійна компетентність	5,5	1,72
Менеджмент	5,9	2,01
Автономія (незалежність)	6,4	1,64
Стабільність роботи	8	1,42
Стабільність місця життя	5,1	1,80
Служіння	7,7	1,46
Виклик	5,6	1,67
Інтеграція стилів життя	7,5	1,20
Підприємництво	5,9	2,01

Дані свідчать, що студенти на етапі професіоналізації у більшій мірі орієнтовані на стабільність роботи та пов'язаних з нею соціальних гарантій. Також майбутні психологи показали високий рівень прагнення до реалізації соціальних та особистісних цінностей. Вони спрямовані на

саморозвиток та прагнуть максимально ефективно використовувати свої здібності у професійній діяльності.

Прагнення до врівноваження значимості особистої, сімейної та професійної діяльності у досліджуваних студентів перебуває на високому рівні. Найменш вираженими у студентів виявилися орієнтації на лідерство, високий матеріальний дохід, прагнення домогтися влади та високої посади, на змагальність, стабільність місця проживання та створення власного бізнесу.

Як видно з таблиці 2, високі рангові місця займають такі сенсожиттєві орієнтації як цілі життя (29,6 балів), процес життя (30,5 балів) та локус контролю життя (31,4 бали) знаходяться на середньому рівні. Результативність життя (25,4 бали) і локус контролю «Я» (20,5 бали) – на низькому рівні.

Таблиця 2

Сенсожиттєві орієнтації студентів

Сенсожиттєві орієнтації	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (σ)
Цілі у житті	29,6	5,34
Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя	30,6	4,83
Результативність життя або задоволеність самореалізацією	25,4	3,6
Локус контролю – Я (Я – господар життя)	20,5	2,94
Локус контролю – життя (керованість життя)	31,4	4,5
Загальний показник осмислення життя	101,4	12,17

Прослідковується орієнтація майбутніх психологів більшою мірою на «сьогодення» та «майбутнє», ніж на осмислення минулого досвіду. У них виражена задоволеність власним життям та сприйняття його як повноцінного та емоційно насиченого. З іншого боку, у студентів закладу вищої освіти сформовано розуміння про можливість контролю власного та чужого життя, що може виражатися у прагненні передачі досвіду іншим людям, створені умов для навчання інших людей керувати своїм життям.

Аналіз відповідей студентів, дозволяє стверджувати, що для них розвиток, постійне вдосконалення, цікава робота, активне діяльне життя, продуктивність як використання своїх можливостей і здібностей, пізнання є необхідною умовою успішності професійної діяльності. Прояв інтересу до професійного самовдосконалення, що виражається в прагненні отримати чітке уявлення про власну психологію та прагненні удосконалити власні уявлення про цінності, свідчать про досягнення певного рівня самооцінки, що має потенціал для зростання і розвитку. Духовна гордість, прагнення до визнання є стимулом для формування професійної зрілості.

Таким чином, можна стверджувати, що рівень професійної зрілості визначається тим, наскільки людина, яка здійснює професійний вибір (професії, навчання, кар'єри), здобуває спеціальність, враховує особливості своєї майбутньої професійної діяльності та ціннісно-орієнтованого вибору, прагне самовдосконалитися та оволодівати особистісно-професійними якостями. Професійне становлення особистості – це процес закладення в особистість цінностей, необхідних для успішного здійснення професійної діяльності.

Ціннісні орієнтації, як складова професійної зрілості, є вершиною ієрархії свідомості, виступають найважливішим елементом внутрішньої структури особистості майбутнього психолога, які концентрують життєвий досвід, представляють систему переживань, дозволяють визначати пріоритети, фіксувати та узагальнювати соціальний, індивідуальний та професійний досвід. Освітній простір вишу визначає зміст індивідуальної освітньої програми студента; сприяє його саморозвитку та самоорганізації та стимулює побудову життєвої та професійної перспективи.

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА ПОЛІТИЧНИХ ПЕРЕДУМОВ ДЕГРАДАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА ДО СТАНУ ТОТАЛІТАРНОГО СИНДРОМУ

Вступ. З моменту широкомасштабного вторгнення російського війська в Україну публічний простір заповнили дискусії про природу тоталітаризму, аналіз причин успішного впливу фашистської пропаганди на людей, що живуть в Росії. Окреме місце займають міркування про те, чи може інший народ деградувати до такого стану, чи це якась їхня національна особливість. Хотілося би долучитися до аналізу зазначених питань з позицій політології та психології.

Маємо зазначити, що подібний сплеск інтересу до цієї проблеми спостерігався майже сімдесят років тому після краху Гітлерівської Німеччини. Так, К. Фрідріх та З. Бжезинський у своїй роботі "Тоталітарна диктатура та автократія" пропонують для визначення "загальної моделі" тоталітаризму п'ять ознак: єдина масова партія, очолювана харизматичним лідером; офіційна ідеологія, визнана усіма; монополія влади на ЗМІ (засоби масової інформації); монополія на всі засоби збройної боротьби; система терористичного поліцейського контролю та управління економікою. Відомо, також, що концепція Фрідріха та Бжезинського, отримала в історіографії назву "тоталітарний синдром".

Р. Ліфтон запропонував психологічну теорію тоталітаризму, яка базується на восьми основних методах. Розглянемо ці методи більш детально:

контроль оточення – передбачає жорстку структурування оточення, регулювання спілкування і цензурування інформації;

містичне маніпулювання – означає приписування всім культовим інститутам ореолу таємничості і божественності;

вимога чистоти – стверджує, що все поза межами культу є брудним, «духовно недосконалим», а значить, повинно ігноруватися адептами. Практикується культ сповіді: незважаючи на те, що обряд сповіді пом'якшує біль, знижує імовірність рецидивів, однак він породжує разом з тим і залежність від тих, хто знижує цей біль і відпускає гріхи. У деструктивних сектах сповідь спрямована не на звільнення від почуття провини, а швидше на породження цього відчуття;

«свята наука» – догми проголошуються абсолютною, повною і вічною істиною, що підносить їх на «священний рівень». Будь-яка інформація, яка суперечить цій істині, сприймається як ворожа;

«зарядка» мови – усі деструктивні культу ретельно розробляють і розвивають термінологію ідіосинкразії, яка використовується для того, щоб швидко і спрощено відповідати на будь-які сумнівні і скрутні запитання;

доктрина вище особи – цей метод є природним наслідком «святої науки» і припускає, що особистий досвід не відкидає «факти» в тому вигляді, як вони пояснюються доктриною;

звільнення від існування – згідно з Ліфтоном, «тоталітарне оточення проводить чітку межу між тими, чиє право на існування може бути визнаним, і тими, хто такого права не має»

Наведені вище моделі можуть слугувати основою задля ідентифікації політичного режиму, що склався у певній країні за певних умов. Однак, нас цікавить за яких умов нард тої чи іншої країни деградує і допускає встановлення тоталітарного режиму. Адже історико-політичний аналіз свідчить що це відбувається не за один день.

Виклад основного матеріалу

Звернімося до доробку французького ученого П. Реньяра що у 1886 році опублікував історико-психіатричне дослідження під назвою «Розумові епідемії». В книжці описані розумові епідемії середньовіччя: демонізм, сомнамбулізм, морфіноманія і ефіроманія, манія величчя. Він показав позитивну дію механізму наслідування, що використовується при вихованні дітей і разом з цим показав випадки наслідування злу. Він довів, що в історії бувають моменти, коли цілою нацією немов опановує недуга і вона втрачає свободу волі. Ця сильно діюча епідемія потім потихеньку утихає і змінюється періодом спокою, який може продовжитися більш менш тривалий час. Існує і божевілля по наслідуванню. Разом з фізичними епідеміями бувають епідемії розумові. Сутність їх завжди одна і та ж, обставини впливають лише на форми епідемії, які обумовлені середовищем, первинним імпульсом і навколишніми умовами. Середньовічне епідемічне божевілля ґрунтується

на тому ж принципі, що і наші, але, проте, не схожі на них. Він указав на соціальні умови, що підтримують ці розумові епідемії, серед яких головними вважав зовнішні обставини і моральність навколишнього середовища. Пануючим недоліком людей кінця ХІХ століття він вважав егоїзм. Здійснений вченим прогноз що до епідемій майбутнього для нього ХХ сторіччя виявився напролюд точним, що підтверджує доцільність самих наукових досліджень. Тож можна припустити, що поширення ідеологем нацизму і фашизму відбувається теж за механізмом, визначеним П.Реньяром, тобто це психічні епідемії.

Є також, підстави вважати, що дегуманізація соціальної взаємодії виступає необхідною та достатньою умовою звородності соціальної системи в тоталітарну. Ханна Арендт в своїй роботі «Витоки тоталітаризму» яка вже стала класичною обґрунтувала особливості виникнення «тоталітарної особи», та описала процес перетворення цієї особи в ідеальний об'єкт тоталітарного режиму. Намагаючись виявити основу цього «синдрому», вона знаходить її в тому, що тоталітарна людина – це атомізована людина, людина «маси», а тоталітарні рухи – це рухи не класів, а мас, відірваних від соціального ґрунту, вибитих з традиційних соціальних «осередків». Така людина спочатку є «зайвою», вона описується не тим, що у неї є, а тим, чого у неї немає – неукоріненість, бездомність, відсутність власного «Я», самотність. Звідси – сильний позив до нормального, стабільного, але детермінованого життя. А оскільки можливості самодетермінації вельми обмежені низьким культурно-освітнім рівнем особи, людина готова цілком підкорятися тому, хто здатний забезпечити їй цю стабільність. Саме ця «воля до підкорення» характеризує тоталітарну особу.

Т. Адорно та інші учені опублікували унікальне дослідження «Авторитарна особа», в якому автори доводили гіпотезу про те, що індивіди, які знаходять найбільшу сприйнятливості до фашистської пропаганди, мають багато загальних рис, що складають разом одну форму «синдрому», тоді як індивіди, що створюють опозиційний напрям, набагато більш різноманітні. Витоки тоталітаризму виявляються в специфіці взаємодії внутрішнього психічного світу окремої людини і оточуючих його соціальних умов. Такий підхід знайшов віддзеркалення в концепції соціального характеру Е. Е. Фромма. Структура соціального характеру трактується Е.Е. Фроммом з позицій несвідомого психічного: основні категорії соціальної взаємодії (панування, підкорення, авторитет, влада) прив'язуються до універсальних якостей несвідомого в психіці людини. Залежно від поєднання конкретно-історичних умов ті або інші якості «викликаються до життя» і визначають своєрідність соціального характеру. Соціальний характер розуміється ним як універсальна категорія, що представляє специфічну форму, в якій людська енергія оформлюється через динамічну адаптацію людських потреб в певний спосіб існування в даному суспільстві.

Проблемі виявлення елементів тоталітарної картини світу присвячують свою роботу Л. Гозман і А. Еткінд. Згідно їх концепції, життя людини, яка живе в тоталітарному суспільстві спирається на міфологію, згідно якої світ є простим, незмінним, справедливим і чудовим.

Тоталітарний режим упроваджує міфи в суспільну свідомість, формує позитивне відношення мас до тоталітарного режиму, тоталізує маси зсередини, а всіх незгідних, тих, що не піддаються, знищує. Після встановлення тоталітарного режиму атомізація розповсюджується на широкі шари суспільства за допомогою апарату страхання, який включає, окрім терору, також і газети, радіо; проте наймогутніший ефект має розвинута система доносительства і кругової поруки, що закріплює таким чином ефект масової тоталітарної пропаганди. Велику частину своєї роботи Х. Арендт присвячує опису історії і розвитку кризи західної цивілізації, що призвела до тоталітаризму. Як наслідок виводяться загальні симптоми тоталітаризму, серед яких автор називає дегуманізацію, атомізацію, виникнення феномена «натовпу», втрата власне політичного вимірювання існування людей і заміна його «соціальним», придушення «етичного» «технологічним», унаслідок чого люди стають «зайвими» витіснення меншин (методами асиміляції, вигнання або знищення) і неприйнятність їх в їх своєрідності в так званих «правильно і функціонально організованих суспільствах» і т.і.п.

Висновок. В людському суспільстві завжди є небезпека збільшення до критичної маси таких психологічних слабостей, як страх нести відповідальність за своє життя, бажання гарантованого майбутнього, загальна інфантильність, а виходячи з цього, є небезпека піддатися спокусі обрати на виборах нового диктатора. Будь-яка організація і будь-яке суспільство може звороднити до тоталітаризму. Тоталітаризм – це патологія соціального організму. Не існує «вірусу тоталітаризму», натомість тоталітарний синдром виникає в наслідок порушення балансу здорових сил суспільства. Порушення балансу починається з легітимізації ідеології психологічного насильства, впровадження в повсякденне життя елементів кримінальної взаємодії.

Тож, левову частку психічного життя людини складають представлення, ілюзії, суб'єктивні оцінки, судження і... омани. *Для нормальної соціальної адаптації і функціонування людині необхідний здоровий баланс між стимулами середовища, що спонукують, і образами внутрішнього світу.*

Е. Уїлсон вважав будь-які уявлення і засновані на них ілюзії корисними, здоровими і плідними, якщо вони життєстверджуючі. При введенні в сприйнятливий мозок вони сплавляються з іншими представленнями, ідеями і думками, еволюціонують і стають могутньою програмою виживання. Але якщо в «програмне забезпечення» проникає думка-вірус, «здорові» уявлення перероджуються в «злоякісні»

Хоча з Другої світової людство значно просунулося у вивченні всіх видів зла, практичного сенсу в цьому виявилось небагато. Ідентифікувати зло, щоб йому ефективно протистояти, неможливо – саме через його вкоріненість у людській природі. І взагалі, зло стає злом за певних умов, а так це частина пристосувального апарату або, у крайньому разі, його якісь незначні девіації. Тому і неможливо фільтрувати політиків.

Тож на наш погляд наука має тепер підійти до вирішення проблеми створення надійних запобіжників від політичних катастроф з іншого боку.

Потрібно розвивати розуміння політичного та соціального здоров'я. Культивувати в особистості та спільнотах корисні навички – вирішення конфліктів, регуляції емоцій, дбати про те, щоб громадське почуття було живим та відкритим, формувати терпимість до невизначеності, нетерпимість до безвідповідальності тощо.

Надія Лозинська

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
науковий керівник: канд. психол. н., доц. кафедри ТПП
Партико Н. В.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Останні події в нашій державі засвідчили, що доцільним стає питання збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Війна починається несподівано, та тривати вона може протягом багатьох років. Військовослужбовці зазвичай готуються до бою заздалегідь, та попри це, не всі психологічно підготовлені до різних ситуацій. Далеко не кожен безболісно для свого психічного здоров'я може витримати екстремальні умови кризового суспільства. Сучасні трансформації в українському суспільстві потребують зміцнення суспільства та вивіреного захисту від зовнішніх агресивних сил. Діяльність в екстремальних ситуаціях зобов'язує військовослужбовця до ініціативності, психологічної стійкості та самовладання.

Незважаючи на те, що дослідження психічного здоров'я військовослужбовця є надзвичайно актуальним, спеціалісти вказують, що психічне здоров'я військовослужбовців досить складно досліджувати через специфіку військової діяльності, розбіжний рівень навантажень та чинники, які зумовлюють стан військовослужбовців в умовах воєнних дій. Здійснюючи наукову розвідку, ми взнали, – у науковій літературі проаналізовано проблему психопрофілактики та збереження психічного здоров'я осіб, які проходять військову службу. Велике значення приділяється ролі командирів, психологів, удосконаленню змісту керівних документів тощо. Розроблено загальні аспекти удосконалення процесу збереження психічного здоров'я особового складу військових частин.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому людина може впоратися із життєвими стресами, реалізувати свій власний потенціал, продуктивно та плідно працювати, а також бути корисною для своєї спільноти. ВООЗ наголошує, що збереження та відновлення психічного здоров'я має генеральне значення на індивідуальній основі, а також у різних громадах і суспільствах у всьому світі.

Виділяють чинники, що впливають на рівень психічного здоров'я військовослужбовця, такі як: психічні процеси (правильне відтворення дійсності, сприйняття, критичність); психічні властивості, що опосередковують поведінку (нормативний рівень самооцінки, упевненість у своїх вчинках); психічні стани, які опосередковують перебіг психічних процесів (спокій, зосередженість); саморегуляція (самовладання, самоконтроль).

Науковці зазначають, що екстремальні ситуації під час військової служби можуть бути спричинені конфліктами із керівництвом, підлеглими, побратимами, низькою професійною компетентністю, особистісно-сімейними психотравмуючими факторами, страхом перед кримінальною відповідальністю чи соромом за аморальні вчинки. Відомий український науковець і психолог Потапчук Є.М. зазначає: «В цьому контексті дуже важливо, щоб кожен військовий керівник знав, що від його дій, поведінки та діяльності значною мірою залежить рівень душевного благополуччя підлеглого особового складу, а отже і їх психічне здоров'я». Крім цього, критичні ситуації можуть бути спричинені сімейними факторами або станом фізичного здоров'я. Навіть у психічно здорових людей у подібних життєвих ситуаціях можуть виникати стани психічної напруги, агресивності, замкнутості, отож це акцентує на необхідності психологічного супроводу військової діяльності.

Провідні принципи та механізми психічного здоров'я представлено в роботах: З. Фрейда, Е. Фромма, К. Хорні, К. Юнга, К. Ясперса, А. Адлера, А. Бандури, Е. Еріксона, Р. Кеттела, Т. Парсонса, Л. Ф. Бурлачука, Є. М. Потапчука, В. Семке та інших.

Перебуваючи у зоні бойових дій, військовослужбовець стикається з тривалою дією екстремальної ситуації, яка може відрізнитись за ступенем інтенсивності. Оскільки у військових звужується коло соціального середовища та коло інтересів, то, відповідно, виникають домінуючі ідеї. Відбувається гальмування чи навпаки, концентрація всіх наших думок, що посилює домінуючу ідею.

Безпосередньо дослідженню психічного здоров'я військовослужбовців присвятили свої роботи Є. М. Потапчук, М. С. Корольчук, М.М. Дорошенко, А.Я. Фісун, інші. Автори вказують на наступні групи факторів, що опосередковують реакцію людини в екстремальних ситуаціях:

- зовнішні причини (тривалість, інтенсивність екстремної ситуації);
- внутрішні причини (стан організму, організація поведінки, психічні характеристики індивідуума);
- соціальні причини (мотивованість, соціальні зв'язки, динаміка соціальної групи).

Вагомий внесок у вивчення даної проблеми – закордонних науковців – вони сфокусувались на проблемах діагностики та психотерапії наслідків бойового стресу, запобігання поведінкових розладів як основних факторів збереження психічного здоров'я військових (А. Глас, Ф. Дел Джонс, А. В. Джонсон, К. Артис); засобів підвищення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах активних бойових операцій (П. Уотсон, Б. Літц, С. Саусвік, Е. К. Річі).

У цілому західні психологи вважають, що сутність психічного здоров'я особистості виражається через самоповагу та ступінь виявлення тривожності. Водночас спеціалісти відзначають, що індивідууми, які налаштовують себе позитивно, впевнені в собі, не схильні сумніватися у всьому, мучити себе передчуттями та песимізмом, мають достойні перспективи для збереження особистого здоров'я.

Проблема збереження психічного здоров'я військовослужбовців зумовлюється наступними факторами: наявність бойового стресу різної інтенсивності, високе нервове перенапруження, недоцільний режим військової служби і відпочинку, діяльність в непридатних умовах, часті перенавантаження, постійні небезпеки для життя в цілому. Військову службу пов'язують із значними навантаженнями, які часто відбиваються на фізіологічному стані організму, функціональних зрушень, зниженні параметрів пам'яті, розумової працездатності, появи негативних психічних станів (стрес, нервово-психічна напруга, депресія, тривога) та виникненням конфліктних ситуацій. Наведені вище порушення організму призводять до зниження життєвого тону, головного болю, м'язового напруження, переживання тривалого психоемоційного стресу, органічних та психосоматичних хвороб.

Згідно з МКБ-11 і DSM-5, посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців проявляється ознаками, а саме: надпильністю, підозрілістю, песимізмом, недовірою, неспроможністю говорити про воєнні дії, невпевненістю, тривожністю, необхідністю зброї при собі, втратою сенсу життя, оскільки відправили на війну, зміною ставлення до жінок та схильність до екстремальних ситуацій.

Проблема збереження психічного здоров'я військовослужбовців потребує залучення зусиль усіх відповідальних осіб, а також уваги наукової спільноти до усіх чинників, що мають вагомий вплив на психічне здоров'я та психологічне благополуччя військовослужбовців.

Висновок. Психічне здоров'я є важливою частиною людського життя. Для військовослужбовців професійне життя може мати чинники які створюють навантаження на психічне здоров'я.

Невід'ємною частиною психічного життя є стійкість в подоланні труднощів, збереження віри в себе, впевненості в собі, своїх можливостях, досконалість психічної саморегуляції тощо. Збереження психічного здоров'я особистості в різних умовах її діяльності є складним завданням, оскільки воно обумовлене впливом різноманітних соціально-психологічних факторів.

Безпосередньо поняття «психічне здоров'я військовослужбовця» варто розуміти як функціонування психіки військового, яке забезпечує злагоджену взаємодію та розуміння очікувань оточення, ефективність будь-якої діяльності та втілення індивідуального розвитку. Під цим поняттям варто розуміти стан душевного благополуччя військовослужбовця, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам оточуючої дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Соціально-психологічний аспект збереження психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни не є вирішеним в повній мірі. Таким чином, для удосконалення процесу збереження психічного здоров'я особового складу у військовій частині, першочергово потрібно активізувати діяльність командирів задля збереження психічного здоров'я підлеглих; збільшити роль військовослужбовця у збереженні особистого психічного здоров'я; поглибити діяльність психолога військової частини стосовно збереження психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни.

Мгалоблішвілі Анна

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
науковий керівник: канд. психол. н., доц. кафедри ТПП
Березовська Л. І.

ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ІНТЕРНЕТ МЕРЕЖ СУЧАСНИМ УКРАЇНСЬКИМ КОРИСТУВАЧЕМ

Вступ. Інтенсивний розвиток інформаційних технологій, призвів до нової віртуальної реальності, де існує окреме життя, новий вид спілкування та нова форма навчання, реалізується віртуальна соціалізація особистості. Важко уявити сучасне життя без соціальних інтернет мереж, які задовільняють базові потреби людини. Соціальна мережа – це інтернет платформа, де можна розміщувати інформацію про себе і обмінюватись з іншими користувачами даними, фотографіями, повідомленнями. Популярність інтернет мережі пояснюється легким встановленням зв'язків між різними користувачами, простою комунікацією, мережа дозволяє розвивати особистий контент, створювати свого інтернет-персонажа. Легкий доступ до різноманітної інформації, поглядів та думок інших, можливість ділитись власними міркуваннями, постійна віртуальна включеність у життя інших, визначає популярність соціальних мереж. Але надмірне використання соціальних інтернет мереж, призводить до мотивації використання віртуального спілкування, реальна комунікація відходить на другий план і все більше вчених говорять про проблеми у встановленні реальних взаємовідносин, зниженні інтелектуальних здібностей, вміння ефективно аналізувати сприйману інформацію. Тому, постає актуальним питання щодо вивчення психологічного впливу соціальної мережі на особистість.

Аналіз останніх публікацій. Т. В. Фісенко, А. А. Засєкін, А. І. Лучинкіна, Л. А. Найдбонова, В. М. Фатурова, стверджують, що соціальна мережа не несе загрози психологічному благополуччю особистості. Інша група дослідників, Ю. Д. Бабаєва, А.І. Гольдберг, Н.В. Чудова, К. С. Янг наголошують, що соціальна інтернет мережа має негативний вплив на психологічне благополуччя та здоров'я особистості. Українські науковці (О.Белінська, Ю.Данько, Є. Акімова, Ю. Бабаєва, А. Жичкіна, О. Філатова та ін.) досліджують мотивацію використання Інтернету і соціальних мереж, їх вплив на розвиток та соціалізацію особистості, симптоми, причини Інтернет – залежності, розробляють профілактичні заходи щодо її попередження. Різноманітні питання стосовно формування і розвитку мережевого суспільства розглянуті в працях таких вчених: М. Кастельс, Д. Белл, А. Турен, А. Тоффлер, Дж. Гэлбрейт, Р. Інгельгарт. Наукові праці низки дослідників присвячені основним положенням та принципам використання соціальних мереж і прогнозування подальшого розвитку цієї форми взаємодії людей у Інтернет-просторі (Дж. Вальтер, Д. Вестерман, Б. Ван Дер Хейд, С. Тонг, Л. Лангвелл, Дж. Кім, Дж. Антоні).

Виклад матеріалу. Л. Донеллі визначає, що від перегляду стрічки новин “Facebook” та “Twitter”, “Instagram” людина відчуває негативні емоції, знижується настрій, рівень самооцінки,

наслідком чого є постійне порівняння власного життя та досягнень, щасливих подій інших, які часто не співпадають з власними. Крім того, у соціальних мережах зустрічається контент (пости, фото, відео, аудіо) який несе певний ризик психологічному здоров'ю молоді особистості. Типовою інформацією вважається насильство, пропаганда наркотиків, агресії, еротизація молоді, розміщення порнографії, нецензурна лексика, пропаганда яка розпалює інформаційні війни та расову ненависть. Пропаганда суїциду, азартних ігор, недоречний контент.

Останні дослідження (Rosen, L. D., Cheever, N. A., Carrier, L. M) з'ясували, що існує зв'язок між використанням соціальних мереж та компульсивною поведінкою. У молоді особистості, яка не може отримати доступ до соціальних мереж, прочитати повідомлення, збільшується рівень тривоги, що призводить у свою чергу до розвитку "фантомного вібраційного синдрому". Також існують підтвердження, користувачі які є активними, що проводять більше двох годин у соціальних мережах, частіше скаржаться на психічне здоров'я, включаючи психологічні розлади (прояви тривоги та депресії).

Р. Каур, Х. Башир говорять про позитивні фактори впливу соціальних мереж (соціалізація, комунікація, навчання, доступ до інформації). Також виділяють негативні фактори (схильність до депресії, онлайн-домагання, булінг в інтернеті, еротизація, стрес, швидка втомлюваність, емоційна холодність та інтелектуальна занедбаність). Новий феномен, які все частіше з'являється у зарубіжній науці "страх щось упустити" (стан тривоги, зниження настрою та задоволеності від життя, коли особистість не може відслідкувати соціальні події які відбуваються без її участі). Результатом чого є постійна необхідність слідкувати за подіями та бути постійно онлайн та "на зв'язку".

Варто зазначити, про деструктивні феномени (Д. В. Винник, В. А. Михайлов, П. Шилде) для психічного здоров'я молоді особистості (блукання в мережі або заппінг, насмішки та насильство (тролінг), зависання в мережі та безглузда трата часу). Молодь, яка менш критично ставиться до нової інформації і часто вибирає контент з розвагами та ігрову взаємодію. Так як, інформація сприймається з екранів мобільних телефонів та інших гаджетів, ризик обумовлений тим, що у соціальних мережах розміщується велика кількість різної інформації, достовірність та якість якої важко перевірити. Крім того, інформація подається невеликими частинами, що затягує і сприяє тривалому зависанню онлайн. Отже, нас зацікавило питання, щодо особливостей використання соціальної інтернет мережі сучасними українськими користувачами.

Було проведене онлайн опитування, щодо особливостей використання соціальних інтернет мереж українськими користувачами. Платформою для опитування стали сторінки та пабліки у Facebook та Instagram. Опитування проводилось з 08 лютого 2022 по 17 лютого 2022 року. У дослідженні прийняло участь 192 людини (15 – 58 років). Середній вік досліджуваних від 15- 30 років. Більшість опитаних проживають великих містах України (Київ, Харків, Львів, Одеса, Кривий ріг) та менша половина у не великих містах та селах (Вінниця, Полтава, Суми, Івано-франківськ, Краматорськ).

За гендерною ознакою в дослідженні прийняло участь більше жінок (155 жінки) та (37 чоловіків). Отже, було виявлено, що чоловіки приділяють менше часу соціальній мережі (2 – 3 години на день), ніж жінки в середньому від 3 – 6 годин на день. Це можна пояснити тим, що жінка менш заклопотана роботою, ніж чоловік та більше часу проводить у дома. Тому більше часу витрачає на мережу. Для жінки дуже важлива сфера комунікації та підтримки, яку часто вона шукає у соціальних мережах (спілкування з друзями, близькими, колегами, ведення особистих профілів, "слідкування" за іншими, коментування постів, онлайн шопінг і т.п.). Цікаво, але щоб компенсувати брак живого спілкування, за результатами опитування GlobalWebIndex, 42% користувачів тепер проводять більше часу в соціальних мережах, ніж до пандемії.

Молоді люди (від 15 років) приділяють більше особистого часу до 3-5 годин у перебуванні в онлайн мережі. Можемо це пояснити, тим що для молоді людини, яка вже є "інформаційною особистістю", або так зване "покоління Z" яке з маленького віку тримає смартфон в руках, є нормою проведення стільки власного часу у мережі, там вони можуть реалізувати свої потреби у підтримці, визнанні, комунікації, пізнанні, навчанні і т.п. Багато вчених зосереджують свою увагу на новому виді соціалізації – віртуальна соціалізація. Тоді як у старших вікових групах зберіглися інші патерни поведінки, де вони тільки пізнають віртуальний світ як такий.

Нам здалося цікавим дослідити найпопулярніші соціальні інтернет мережі серед українських користувачів. Багато досліджень проведено з цього питання, але кожен рік змінюється популярність тих чи інших соціальних мереж. Отже, було виділено найпопулярніші соціальні мережі які регулярно використовує сучасний користувач:

1. "Telegram",
2. "Instagram",
3. "Viber", "Messenger",
4. "Youtube",
5. "Facebook",
6. "Tik-tok",
7. "Vk".

Не такі популярні "Snapchat", "Twitter" "Skype", "Facetime". Серед інших соціальних мереж, користувачі виділяють: "Spotify", "Discord", "Pinterest", "Amino", "Twitch", "Habr". Однією з найцікавіших та зручних соціальних мереж опитувані виділи "Instagram" та "Telegram". Досліджувані від 30 років виділяють ще Facebook.

Аналізуючи отримані дані, нами було виявлено, що жінки які приділяють увагу більше 4 годин соціальним мережам на день, схильні відповідати, що для них важлива кількість підписників у їхніх профілях. Це жінки до 30 років, які регулярно використовують соціальну мережу "Instagram". Вони схильні до нових знайомств в інтернеті та долучають до списку друзів/підписників, для того щоб мати більшу кількість підписників, а отже бути популярним. Також виявлено, що такі жінки частіше орієнтуються на стандарти краси та моди які пропонує сучасна соціальна мережа. У соціальних мережах користувачі відають перевагу: спілкуванню з друзями, перегляду новин, перегляду історій та перегляду актуального, контент блогерів та шопінг. Контент, який досліджені вибирають найчастіше: новини міста, гумористичний контент, блоги, музика, фільми, краса, здоров'я, кулінарія, спорт та фітнес.

Опитані частіше заповнюють тільки основну інформацію про себе у соціальних мережах. Це може бути просто ім'я, прізвище, де вчився/працюєш та декілька особистих фото. На питання про видалення своєї соціальної сторінки з мережі – 51% опитаних зазначили, що не готові повністю видалити власний профіль з мережі, а 49% з них готові витратити кошти, як що соціальні мережі стануть платними. Опитані вважають, що соціальні мережі частково впливають на психологічний стан молоді собою (68%). Соціальна мережа може впливати на стандарти краси та моди, опитані частково орієнтуються на ці стандарти, переважно молоді жінки, активні користувачі Instagram.

Далі розглянемо, як змінюється самовідчуття після тривалого перебування у соціальних мережах. Наші респоденти зазначають, що відчувають змін у настрої після відвідування мережі, деякі відчувать позитивний настрій, деяким було важко визначити своє самопочуття, та тільки 8% відчувають втому після перебування в мережі. Отже, як бачимо самовідчуття після відвідування мережі істотно не змінюється (як зазначають досліджувані) але цікаво, що більшість з них зазнало труднощів у розумінні власного самопочуття після проведення у мережі стільки вільного власного часу.

У часи пандемії та війни довіра до інформації у соціальних мережах – висока, майже 70 % досліджуваних довіряють інформації яку отримують зі соціальних мереж. 53 % опитаних запевняють, що соціальні мережі не замінять реального спілкування, але в той же час 64% надають перевагу написати повідомлення у мережі, ніж подзвонити очно, також віддають перевагу онлайн шопінгу. Виявлено, що опитані відчувають зміни в настрої та самопочутті якщо не мають доступу до онлайн мережі. Також 50 % досліджуваних зазначають, що проводять більше часу в інтернеті ніж хотіли до цього. Тобто, як бачимо вживання у віртуальне життя більше ніж здається досліджуваним.

Віртуальному булінгу 67% ніколи не піддавались. І тільки 20% інколи зазнавали знущань у віртуальному середовищі (негативні коментарі, образи і т.п.) серед таких хто зазнавав булінгу найчастіше молоді люди.

Використання нового віртуального сленгу характерне для молодих людей, вони використовують нові терміни у повсякденному житті (наприклад краш, крінж, лайтово, крипово, ізі). Інші 45% досліджуваних знають про існування нових терменів, але не використовують їх у своєму повсякденному мовленні.

Досліджувані зазначають, що спілкування в інтернеті є емоційно холодним та не справжнім, зазначають що їм не достатньо спілкування в інтернеті. Сучасні користувачі використовують програми для обробки та вдосконалення фотографій зовнішності та тіла (Photoshop, Faceapp, Persona). Серед молодих дівчат, які є активні у мережі та активно використовують "Instagram" – 37% використовують такі програми, – 57 % використовують маски та фільтри які пропонує соціальна мережа при обробці фотографій або записуванні сторіз, також це характерно для молоді аудиторії.

Висновок. Отже, провівши опитування, ми зіштовхнулися з тим що, опитувані не можуть відслідкувати власне самопочуття та зазнають труднощів в описанні самовідчуття після перебування у соціальній мережі. Це може пояснюватись тим, що люди з використанням соціальних мереж стали більш емоційно холодними та емоційно ригідними. Розвинулись виявляти та сприймати емоції та почуття. Таким особистостям важко розуміти себе, самоіндефікувати свої почуття та почуття, емоції інших людей. Також виявлено, що досліджувані вживаються у віртуальне життя, більше ніж це розуміють самі. Вони не готові видаляти власні сторінки у мережі, готові платити за використання гроші. Віддають перевагу написанню повідомлення, ніж подзвонити. Менше спілкуються з друзями, близькими реально, віддають перевагу віртуальному спілкуванню. Більше використовують текстові повідомлення, смайли, меми для відображення власної комунікації. Приділяють багато вільного часу соціальній мережі, ніж самі до цього хотіли, жінки більш залежні від соціальних мереж. Молоді жінки орієнтуються на моду, цінності та стандарти які споживають зі соціальних мереж. Все ці особливості так чи інакше впливають на відчуття психологічного благополуччя особистості, тому подальші дослідження потребують детального вивчення впливу соціальних інтернет мереж на психологічне благополуччя особистості.

Ксенія Недоліз

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
Науковий керівник: к. пол н., доц. кафедри ТПП
Свідерська О.І.

МОВА ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ УКРАЇНЦІВ

В українському суспільстві дотепер тривають суперечки з приводу мови: одні вимагають зробити російську другою державною, інші навпаки – підтримують збільшення привілейованості української мови. Хоча наша країна страждає від російської агресії з 2014 року, а в лютому 2022 ця агресія почала набирати нових обертів, багато людей досі не бажає розмовляти українською та виступає проти деросіанізації, стверджуючи, що нема різниці, якою мовою спілкуватися. Саме тому тема значення мови, її впливу на національну самосвідомість українців є надзвичайно актуальною в наш час.

Дослідження залежності розвитку національної самосвідомості від мови цікавило велику кількість науковців. Серед них І. Лопушинський, Л. Калачнікова, І. Іванов, Д. Субочева, Л. Токар, Я. Радевич-Винницький, В. Савчук, О. Сайко, В. Соколова, Н. Тільняк, Ю. Фігурний, В. Васютинський та ін.

Для розуміння поняття «національна самосвідомість» варто з'ясувати, що таке нація. Нацією називають народ, що живе спільним історичним життям, усвідомлює власну єдність, має спільну історичну пам'ять і досвід, спільні духовні цінності, мову, поняття та уявлення про світ. Основним критерієм та ознакою нації виступає національна самосвідомість.

Національна самосвідомість є більш високим рівнем свідомості, коли особистість або ціла нація усвідомлює свою належність до певної культури та соціальної групи, визнає себе носієм національних цінностей, які історично сформувалися в системі конкретної спільноти.

Серед компонентів національної самосвідомості виділяють: національну ідентифікацію (усвідомлення особистістю своєї спорідненості з конкретною нацією); знання, а також усвідомлення індивідом типових ознак нації, до якої він себе відносить; усвідомлене ставлення до історії нації, так само, її сьогодення та майбутнього; знання особистості про національну територію; не лише усвідомлене, а й дійове ставлення до цінностей конкретної нації.

Національна самосвідомість має ключове значення, адже її відсутність перетворює націю на звичайне населення певної території. Більше того, група людей без національної самосвідомості (або з низьким рівнем) не має чітких орієнтирів і тому є сприйнятливою для різних, часто ворожих для держави та суспільства впливів. Оскільки самосвідомість забезпечує єдність народу та його безпеку, варто зазначити, що між національною самосвідомістю та мовою завжди існує зв'язок – мова є одним із чинників формування цього духовного явища. Наші співгромадяни, які говорять мовою іншого народу, можуть бути етнічними українцями, але зарахувати їх до української нації часто неможливо.

Мова – це сутність народу, найважливіший засіб спілкування. Вона має велике значення як ідентифікаційний чинник нації. Різні мови є не просто різними оболонками загальнодержавного знання – це різні бачення світу. Мова впливає на психіку народу, витворює його характер.

К. Ушинський писав: «Мова – найважливіший, найбагатший і найміцніший зв'язок, що з'єднує віджилі, живуці та майбутні покоління народу в одне велике, історичне живе ціле... Коли зникає народна мова – народу нема більше! Поки жива мова народна в устах народу, до того часу живий і народ. Відберіть у народу все – і він усе може повернути, але відберіть мову, і він ніколи більше вже не створить її, нову батьківщину навіть може створити народ, але мови – ніколи: вимерла мова в устах народу – вимер і народ». У цих строках ідеться про загибель «обезмовленого» народу в ментальному сенсі – зникнення мови зумовлює зникнення національної самосвідомості, що дорівнює зникненню нації.

Значення мови для формування і розвитку національної самосвідомості підтверджує і те, що протягом історії українського народу її хотіли знищити. Варто лише згадати Валуєвський циркуляр та Емський указ, а також старання керівництва СРСР здійснювати деструктивний вплив на українську мову та культуру. Нашу мову намагалися охрестити і територіальним різновидом польської, і діалектом російської, а жителів Буковини навіть називали румунами, які забули румунську [4]. Все це відбувалося і відбувається досі через те, що ті, хто прагне захопити українську територію та асимілювати її мешканців, прекрасно розуміють, наскільки національна самосвідомість залежить від мови.

Деякі науковці проводять дослідження, які підтверджують зв'язок мови з рівнем національної самосвідомості. Наприклад, В. Васютинським і Л. Калачніковою було виокремлено дві групи респондентів: до однієї з них належали «стійко одномовні» (прихильні до української одномовності), а до другої – прихильники протилежної позиції (українсько-російської двомовності). Згідно з даними цих дослідників, «стійко одномовним» респондентам властива безумовна проукраїнськість у політичному й етнолінгвістичному розумінні: вони прагнуть всебічної українізації громадського життя, поширення й утвердження української мови. Тобто у респондентів, які розмовляють українською та підтримують одномовність, було виявлено високий рівень національної самосвідомості, що свідчить про взаємозалежність між нею та мовою.

В. Соколова з'ясувала, що в опитуваних, які більше взаємодіють з українською літературою, фольклором, історією та мовою, національна самосвідомість розвинена краще, що проявляється у більш відповідальному та свідомому ставленні до себе як до частини українського народу. Це пояснюється базою, закладеною батьками з дитинства, а пізніше – школою шляхом залучення до взаємодії з українською мовою, яка добре виражена в народній творчості та національній літературі.

Крім вищевказаного, залежність національної самосвідомості від панівної у суспільстві мови демонструє нам сучасна історія України. Відомо, що Крим і частини Луганської та Донецької області були окуповані у 2014 році. До того, як Україна втратила контроль над цими територіями, там можна було спостерігати зародження та розвиток сепаратизму, поширення проросійських поглядів серед населення. Те, що значна кількість кримчан, луганчан і донеччан позитивно ставились до Росії, призвело до комфортного перебування окупантів на захоплених землях і їхнього закріплення там на довгі роки. Можна зробити висновок, що в мешканців Криму та Донбасу був низький рівень національної самосвідомості – вони або слабо пов'язували себе з українською нацією, або взагалі відносили себе до росіян. Причина цього – переважання російської мови над українською. Згідно з наявними даними, напередодні початку агресії РФ проти України у 2014 році, мовна ситуація в Криму, Луганську та Донецьку відзначалася складністю через високий рівень зросійщення населення; відсутністю ефективної державної політики, спрямованої на розширення сфер реального функціонування української мови; залежністю від російського інформаційного, політичного та іншого впливу; двомовністю з великим переважанням у публічному просторі російської мови та використанням мовного суржиків.

Протягом тривалого часу жителям Криму та Сходу незалежної України інтенсивно нав'язували російську мову та культуру, а пропаганда української мови та культури не була активною настільки, наскільки це було потрібно, що і призвело до послаблення української національної самосвідомості. Звичайно, у цій ситуації є історичні передумови, адже російська мова вкорінювалася протягом багатьох років, однак, коли Україна нарешті стала вільною, необхідних дій для вирішення мовної проблеми вчинено не було.

Л. Токар навів дані опитувань, проведених у 1991 та 1996 роках: «Коли в 1991 р. серед опитуваних 16,4% вважали, що в Донецькому краї живуть переважно українці і тільки біля 10% було тих, що вважали – тут живуть переважно росіяни, то уже в 1996 р. думки суттєво змінилися – перших лишилося тільки 10%, зате тих, котрі вважали, що «тут проживають переважно росіяни і представники інших народів, що «обрусіли», стало 31,9 %». Причиною такої тенденції науковець називає ігнорування здійснення мовної політики у Донецькій області, особливо в системі освіти та засобах масової інформації.

У 2005 році на VI Міжнародному конгресі українців в Донецьку було зазначено, що інформаційний простір Сходу України не контролюється Києвом. На Донбасі попитом користувались московські радіо- і телеканали, а із 900 зареєстрованих видань Донецької області тільки 18 видавались українською мовою. Приблизно така ж ситуація була і з місцевими телерадіопередачами – 45 % ефірного часу відводилось для передач державною мовою, а 55 % – російськомовні.

Мовне питання в Криму також не знаходило вирішення. Телепередачі російською мовою трансливали російську ідеологію та політику, а в Сімферополі дискутували з приводу доцільності відкриття першої в місті україномовної гімназії. Представники ж Севастополя з телеекранів заявляли, що введення української мови в систему освіти тут «не на часі».

Мінімальна присутність української мови і натомість активне нав'язування російської в Криму та на Донбасі спричинили неможливість розвитку української національної самосвідомості в мешканців цих територій та стрімке формування відчуття спорідненості з росіянами. Якби від початку отримання незалежності дії влади були направлені на поширення української мови серед населення, національна самосвідомість якої була переважно невизначеною або низького рівня, значно більше людей могли би віднести себе до української нації. Народ з нечіткою національною самосвідомістю можна порівняти з дитиною, яка потребує батьківської турботи та виховання, щоб у майбутньому стати гідним дорослим. Коли батьки не звертають уваги на дитину, сподіваються, що вона якимось чином виросте і без їхньої участі, дитина, звичайно, виросте – але якою? А якщо батьки навіть не розмовляють з нею і єдині її співрозмовники – це собаки? Чи буде людина, яку не вчили людської мови, поводитись, як людина? Ні, адже вона чула лише гавкіт і тому теж буде гавкати, вона вважатиме себе собакою і поводитиметься як собака. Народ, держава якого не подбала про те, щоб навчити його втраченій мові та залучити до національної культури, теж може потрапити на виховання до «звірів», які навчать його, як говорити і поводитись, ким себе вважати.

Нав'язування російської мови і пасивність нашої держави призвели до того, що разом із мовою серед мешканців Криму та Сходу України поширювалась російська національна самосвідомість. Саме з мови починається конструктивна і деструктивна дія інших чинників у спільноті. Мова, як своєрідний першопроходець, прокладає шлях, чи навпаки – закриває його [10]. Російська мова проклала дорогу асиміляції українців Криму та Донбасу, вбила в зародку можливість усвідомлення ними себе як частини української нації.

Російськомовні українці Криму та Сходу, предки яких розмовляли українською, помилково вважають російську рідною, бо спілкувалися нею з дитинства. Внаслідок байдужості держави до пропаганди української мови та культури, російськомовні українці піддавалися російському впливу і починали асоціювати себе з росіянами на підставі спільної з ними мови. Мешканці Криму і Донбасу намагалися зберегти нав'язану їм національну самосвідомість шляхом захисту такої ж нав'язаної російської мови, тому голосували за проросійські партії та політиків, а в 2014 році висловлювали підтримку діям РФ. Описані події підкреслюють виняткове значення мови для розвитку національної самосвідомості українців, а також важливість національної самосвідомості для безпеки країни.

Висновки. Отже, мова є основним чинником розвитку національної самосвідомості українців. Це вказує на необхідність створення та реалізації дієвого державного плану зі збільшення кількості україномовних громадян, до розробки якого важливо залучити психологів.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СПРИЙНЯТТЯ МУЗИКИ УЧНЯМИ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

Упродовж багатьох десятиріч проблема естетичного виховання широко висвітлювалася в директивних документах (Конституція України, Закон України «Про освіту», Державна національна програма «Освіта» («Україна XXI століття»), «Концепція загальної середньої освіти в Україні»), а також у масовій науковій літературі, однак це не приносило бажаних результатів у естетичному розвитку школярів, тому й досі провідні психологи та педагоги працюють над розумінням проблеми сприйняття творів мистецтва та пошуком форм роботи з естетичного розвитку особистості.

Естетичний розвиток людини був і залишається предметом низки фундаментальних досліджень у галузі психології та педагогіки. В умовах сьогодення ця проблема набуває особливої актуальності у зв'язку з тим, що протягом останніх декількох років відчувається спад інтересу школярів до світу музики, літератури і мистецтва загалом.

Серед багатьох чинників, які впливають на психологічний стан сучасної людини, і молоді зокрема, музика займає одне з провідних місць. Оскільки відомо, що з самого початку виникнення людської спільноти музика була знаряддям пізнання і змінення життя. Це відбувається засобом показу у художніх образах усього накопиченого і узагальненого досвіду людей. Існування музичного твору цілком пов'язане з його суспільним буттям. Специфіка його міститься в діалектичній єдності суспільного та індивідуального, пов'язаного із світоглядом, потребами, інтересами композитора, виконавця і слухача.

Є. В. Назайкинський визначив, що в процесі сприйняття музики у людини складається певний тезаурус – словник слідів його минулих вражень, які можуть оживати під впливом музичного твору, що закріпилися в пам'яті. Видатним внеском у психологію сприйняття музики стала його теорія про роль просторової диференціації у процесі сприймання музики. За Є. Назайкинським, в музичній психології просторовими компонентами організації музичної мови є вертикаль, горизонталь та глибина. Дослідженням теорії музичного простору і визначенням психологічних особливостей його сприймання в музичних творах займалися також Б.Ананьєв, Г. Гельмгольц, О. Костюк, В. Носуленко. В. Медушевський визначив сприйняття музики як сприйняття-мислення і розглядав сприйняття як універсальну музичну здатність. Він довів, що розвиток усвідомленого сприйняття музики ґрунтується на розвитку музичного мислення (аналіз, порівняння, синтез, узагальнення), розвитку образної мови дітей. Таким чином, музичне мислення – це вид психічної активності, яка складає внутрішню властивість музичного переживання. Формування музичного мислення сприяє загальному інтелектуальному розвитку.

Дослідження видатних педагогів і психологів доводять, що вміння сприймати музику формується успішно за умови взаємодії всіх видів музичної діяльності. Зокрема, поглибленому сприйманню музики сприяє розучування і спів окремих тем із твору. Проспівана мелодія засвоюється значно краще, ніж тільки прослухана, нехай навіть неодноразово. Коли йдеться про ритмічні особливості музики, бажано виконати ритмічний малюнок. Відчуттю жанрових особливостей творів сприятиме створення до них темброво-ритмічних супроводів.

На сучасному етапі музичної педагогіки широко застосовується метод «музичних дзеркал», розроблений Веронікою Коен. На її думку вивільнення емоційно-моторного компоненту сприйняття і його реалізація за певними правилами відображення дозволяє керувати процесом сприйняття музики і діагностувати рівень засвоєння музичного матеріалу учнями.

За даною тематикою нами було проведено дослідження, в якому взяла участь 20 учнів середнього шкільного віку ліцею Еколенд м. Львова. Результати даного дослідження показують, що розвиток музичних здібностей школярів є ефективнішим за умови урахування психологічних особливостей сприйняття музики та організації і керування процесом сприйняття музики під час її слухання на уроках у загальноосвітній школі. Знання психологічних особливостей сприйняття музики дозволяють обирати та впроваджувати такі форми і методи роботи, що сприяють активізації уваги, розвитку музичного мислення, збагачують емоційний досвід учнів, що в свою чергу

забезпечує стійкий інтерес школярів та бажання вивчати музичне мистецтво. Усе це має вирішальне значення для виховного впливу на підростаюче покоління

Висновок. Підводячи підсумок, можна говорити, що уміння слухати і чути музику не є вродженою рисою. Сприйняття музики – це складний динамічний процес цілісного, образного, емоційно-усвідомленого, особистісно забарвленого осягнення змісту музичного твору. Пізнавально-творчі можливості учнів розвиваються у спілкуванні з музикою, в процесі цілеспрямованого аналізу музичних творів та інтерпретації музичного образу. Адже тільки власна діяльність є запорукою глибоких переживань, збагачення емоційного досвіду, розвитку музичного мислення. Водночас слід пам'ятати, що учням властива легка збудливість, ранимість психіки, нестійкість мимовільної уваги й пам'яті, несформованість, тендітність усього організму, швидка стомлюваність, імпульсивна активність, прагнення до ігрової діяльності, яка для них залишається змістом життя. Формувати інтерес до музики важливо з перших же уроків, інакше пізніше може виникнути негативне відношення до серйозної музики, і тоді перебороти це відношення вчителів надзвичайно складно.

Каріна Перець

Національний університет «Львівська політехніка», Україна

Науковий керівник: к. псих. н., ас.кафедри ТПП

Новікова Ж. М.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ЦИФРОВУ ЕПОХУ

Вступ. Сучасний глобалізований світ характеризується тотальною цифровізацією. Цифрова епоха з великими обсягами складної та динамічної інформації впливає на всі сфери особистості: біопсихічну, соціопсихічну та ментальнопсихічну. Варто зазначити, що цей вплив може бути як позитивним (конструктивним), тобто сприяти особистісному розвитку і психологічному благополуччю особистості, так і негативним (деструктивним), стримувати розвиток людини, негативно впливати на її психологічне здоров'я. У зв'язку з цим стає актуальним дослідження умов створення безпечного «цифрового простору», в якому потоки інформації не здійснювали б негативний вплив на існування та функціонування особистості. Засоби масової комунікації та інформації можуть негативно впливати на когнітивні процеси, емоційні стани, змінювати цінності, мотиви, світосприйняття індивіда. Разом з тим, спостерігається відсутність чітких рекомендацій щодо збереження психологічного добробуту від деструктивного впливу інформації. Недостатньо розроблені засоби інформаційно-психологічної безпеки, які допоможуть зменшити негативний вплив цифрового інформаційного середовища на здоров'я людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Вивчення явища інформаційно-психологічного впливу на здоров'я людини є важливим, особливо для нашої держави, враховуючи події сьогодення. Українські та зарубіжні науковці активно досліджують та презентують розробки у цій сфері. Інформаційний вплив на психічне здоров'я людини досліджували такі українські учені як Є. Архипова, Ж. Вірна, А. Дубина, О. Ліщинська, І. Коцан, А. Марков, М. Маркова, Н. Марута, Ж. Новікова, О. Панченко, В. Петрик, Т. Скрипаченко, В. Халамедник, Х. Хворост, О. Шинкарук, Х. Шишкіна, В. Шлапаченко та ін. Значну увагу тематиці психологічного здоров'я особистості приділено в працях зарубіжних психологів і психіатрів А. Адлера, Е. Еріксона, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, З. Фрейда, Е. Фрома, К. Хорні, К. Г. Юнга та ін. Особливо повно ця тема розкривається в роботах представників гуманістичного напрямку.

Мета. Дослідити негативний вплив інформаційного середовища на психологічне здоров'я особистості та визначити механізми збереження психологічного здоров'я у цифровій соціальній взаємодії.

Виклад основного матеріалу. XXI століття – епоха інформаційних технологій та інтеграційних процесів майже у всіх сферах суспільного життя. Це робить індивіда все більш залежним від інформації. Все частіше інформаційні технології використовуються для маніпулювання масовою свідомістю, впливу та управління людьми.

Основою повноцінного розвитку людини є психологічне здоров'я. І. Дубровіна визначає «психологічне здоров'я як динамічну сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами індивіда й суспільства і виступають передумовою орієнтації

індивіда на виконання своєї життєвої задачі». Психологічне здоров'я характеризує особистість у цілому, включаючи її емоційну та мотиваційну сферу.

Ж. Новікова виділяє такі прояви психологічно здорової особистості, як спонтанність, життєрадісність, відкритість новому досвіду, відповідальність за своє життя, цілеспрямованість. Варто додати, що сучасний цифровий світ висуває нові вимоги до особистості: навички та вміння швидкого реагування в такому світі, що обумовлено пришвидшенням темпів розвитку технічного прогресу, домінування цифрових технологій, сервісів, приладів.

І. Роберт зазначає, що цифрова трансформація сучасного суспільства має багато позитивних результатів. Водночас, цифрова трансформація освіти, цифрові технології несуть на сьогодні невизначений вплив на здоров'я індивіда, навчальний процес та в цілому на соціальне середовище.

В умовах гібридної війни, не можна не згадати про негативний інформаційно-психологічний вплив на громадян України, через використання найжорстокіших засобів та прийомів, що призводить до подвійного руйнування їх психологічного здоров'я.

В. Бодров та О. Панченко розглядають такий наслідок інформаційного потоку як стан «інформаційного стресу». Результатами якого є захворювання серцево-судинної, травної, імунної систем організму, онкологічних, психічних хвороб, психосоматичних порушень, виникнення нових страхів, підвищення рівня травматизму і кількості самогубств.

Учені виділяють основні методи збереження психологічного здоров'я в цифрову епоху, наприклад, І. Мухамадєєв наводить такі з них: постановка питання: «Для чого мені потрібна ця інформація?» задля опрацювання інформації, а не пасивного сприйняття. Введення розвантажувальних днів та вибір обсягу інформації, яка може бути отримана без напруги для власного психологічного здоров'я. Орієнтація на якість отримуваної інформації, а не на кількість. За можливості заміна часу оперування джерелами інформаційних потоків на активні форми відпочинку, техніки релаксації, спілкування з приємними людьми.

О. Панченко виділяє наступні методи: формування уявлення про вплив інформаційних потоків на психіку людини та знань про роботу мозку, сприйняття інформації. Залученість до спільних обговорень (у складі груп, колективів) негативного впливу інформаційних потоків із метою набуття навичок аналізування медіатекстів, виділення спрямованості інтересів авторів. Відвідування спеціальних курсів із глибинної психології, основ загальної психології, психофізіології, політології, історії, літератури, філософії.

Зазначені методи спрямовані на формування критичного мислення та набуття навичок роботи з інформацією, що позитивно впливає на психологічне здоров'я особистості. Важливо зазначити, що інформаційне середовище має вагомий вплив на розвиток особистості у підлітковому та юнацькому віці. Вони проводять тривалий час в Інтернеті, є активними користувачами різних соціальних мереж. А. Скоринін зазначає, що найбільш активні підлітки, які емоційно залучені в соціальні мережі, демонструють ознаки порушення психологічного здоров'я: порушення сну, низьку самооцінку, високий рівень тривоги, депресії. Тому формування критичного мислення та емоційного інтелекту у молоді, розвиток контролю та самоконтролю знижує ризики виникнення психічних розладів та відхилень.

З метою аналізу міри застосування вище наведених методів збереження психологічного здоров'я, нами було проведено анкетування серед студентів стосовно того, які з методів вони використовують найчастіше.

Всього було опитано 60 людей. Середній вік опитуваних: 19 років. Учасники оцінювали кожен метод по 5-ти бальній шкалі, де 5 балів-найчастіше застосовуваний метод, а 1 бал, відповідно, найменш застосовуваний. У анкетуванні данні методи були наведені в наступній послідовності:

1. Постановка питання: «Для чого мені потрібна ця інформація?» задля опрацювання інформації, а не пасивного сприйняття
2. Введення розвантажувальних днів та вибір обсягу інформації, яка може бути отримана без напруги для власного психологічного здоров'я
3. Формування уявлення про вплив інформаційних потоків на психіку людини та знань про роботу мозку, сприйняття інформації;
4. Контроль та розуміння власних емоцій та реакцій при перегляді інформації з трагічними подіями, негативними аспектами.
5. Перегляд профілей та підписок в соц. мережах, аби залишити лише офіційні та необхідні.

6. Утримання від вступання в інтернет діалоги з кожного приводу, не відповідати на беззмістовні повідомлення та коментарі.
7. Відмова від жертвування сном та іншими біологічними потребами заради перегляду непотрібної інформації
8. Залученість до спільних обговорень (у складі груп, колективів) негативного впливу інформаційних потоків із метою набуття навичок аналізування медіатекстів, виділення спрямованості інтересів авторів;
9. Орієнтація на якість отримуваної інформації, а не на кількість
10. Відвідування спеціальних курсів із глибинної психології, основ загальної психології, психофізіології, політології, історії, літератури, філософії;
11. За можливості заміна часу оперування джерелами інформаційних потоків на активні форми відпочинку, техніки релаксації, спілкування з приємними людьми.

У ході обробки результатів дослідження було сформульовано такі висновки:

Методи, які найчастіше застосовуються для збереження психологічного здоров'я від негативного інформаційного впливу та які набрали найбільшу кількість 5-ти балів: контроль та розуміння власних емоцій при перегляді інформації з трагічними подіями, негативними аспектами (43,3%; 26 людей); ухилення від Інтернет діалогів з кожного приводу та від відповідей на беззмістовні повідомлення, коментарі (36,7%; 22 людини); перегляд профілей та підписок, щоб залишити лише офіційні та необхідні коментарі (35%; 21 людина).

Разом з тим, методи, які найменш задіяні у житті студентів, та які отримали найбільшу кількість оцінок «1 бал»: відвідування спеціальних курсів із глибинної психології, основ загальної психології, психофізіології, політології, історії, літератури, філософії (75%; 45 людей), пошук інформації про вплив інформаційних потоків на психіку, про роботу мозку, про сприйняття інформації (40%; 24 людини); спільне обговорення (у складі груп, колективів) негативного впливу інформаційних потоків (33,3%; 20 людей).

За результатами проведеного дослідження було встановлено, що студенти частіше використовують такі методи, як контроль власних емоцій, уникання негативної інформації. Одночасно, спостерігається недостатня інформованість молоді про безпечне використання інформаційного поля. Цифрова грамотність відіграє важливу роль у сучасному суспільстві. Безпечне використання цифрових технологій, робота з інформацією, комунікація, підтримання та зберігання цифрової ідентичності, знання про етичні норми та правила поведінки у цифровому просторі та інше забезпечують зберігання фізичного та психологічного здоров'я особистості.

Висновок. Отже, в результаті теоретичного аналізу було доведено, що цифровізація впливає на всі сфери життя людини. Розкрито основні характеристики психологічного здоров'я і фактори, які можуть негативно впливати на нього в контексті розвитку інформаційних технологій. Встановлені основні методи, які можуть зберегти психологічне здоров'я людей в цифрову епоху. Завдяки проведеному анкетуванню виявлено найбільш (самоконтроль емоційної сфери, аналіз інформації) та найменш (підвищення рівня інформаційної грамотності) методи, які використовує молодь задля збереження та укріплення психологічного здоров'я. Відтак, основна задача, яка стоїть перед педагогами та психологами, це впровадження психолого-педагогічного супроводження дітей та юнацтва, яке спрямоване на їх навчання грамотному використанню інформаційно-комунікативних технологій та засвоєння базових принципів безпеки у цифровому просторі.

Тетяна Поверляк

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
Науковий керівник: д. психол н., проф. Галян І.М.

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Вступ. Проблема самоефективності в останні десятиліття набула значної популярності у вітчизняному та зарубіжному психологічному дискурсі. Про це свідчить зростаюча кількість досліджень (А. Бандура, Л. Х'елл, Д. Зіглер; Дж. Капрара, Д. Сервон), що свідчать про її безпосередній вплив на переживання людини, її дії та прийняті рішення. Інтерес до ефективної поведінки людини підсилюють глобальні соціальні та політичні зміни, науково-технічний прогрес. Вони ставлять

високі стандарти, посилюють жорстку конкуренцію в різних сферах життєдіяльності, а відтак детермінують зростання соціальних розшарувань, що породжують депресії і стрес серед дітей та дорослих. У цьому контексті на часі є звернення до особистісного потенціалу як універсальної характеристики системної організації особистості, що включає психологічне здоров'я, зрілість і успішність діяльності суб'єкта (Д. Леонтьєв, Є. Осин). Так, успішність в певній сфері діяльності визначається когнітивними та мотиваційними чинниками. Реалізація потенціалу, закладеного в кожному, можлива лише за наявності мотивації, прагнення досягти того чи іншого результату та віри у свою здатність його досягти. За такого розуміння самоефективність є частиною особистісного потенціалу. З огляду на це перед науковою спільнотою постає завдання дослідження детермінант, механізмів ефективного функціонування людини як в контексті об'єктивних результатів діяльності, так і внутрішнього психологічного благополуччя та безпеки.

Аналіз стану дослідження проблеми. Поняття самоефективності, запроваджене в наукову психологію А. Бандурою, означає упевненість людини у своїй конкретно позначеній компетентності, у своїй здатності організувати і виконати дії, що необхідні для досягнень у певній діяльності. Одним із структурних компонентів самоефективності є мотивація. Необхідною мотиваційною умовою, що детермінує поведінку людини, як вважають А. Бандура, Дж. Капрар, Д. Сервон, є не самі по собі вміння, особисті якості та здібності, які властиві людині, а уявлення про власну компетентність щодо них. Окрім цього, уявлення про власну компетентність визначають ступінь наполегливості під час її освоєння, а потім і при виконанні конкретних професійних дій. Конкретизують зміст та специфіку її прояву такі категорії як самоконтроль, самовизначення, компетентність, здібності (Ж. Вірна, І. Галян, Ю. Козелецький, С. Рубінштейн, Т. Титаренко та ін.). Деталізацію структури самоефективності, аналіз її механізмів зустрічаємо у працях М. Гайдар, Ю. Забродіна, О. Карпова, С. Максименка, Л. Сердюк та ін. А такі дослідники, як К. Бік, М. Єрусалем, Дж. Маддукс, В. Ромек, Т. Хомуленко, Р. Шварцер, М. Шеєр та ін. розробляли систему засобів діагностики самоефективності.

Заслужують уваги дослідження О. Кревською мотиваційних чинників професійної самоефективності особистості. Особливо актуальною ця проблема є для професій соціонічного типу. Адже усвідомлення власної ефективності, що ґрунтується на адекватній самооцінці, мотивації та професійній спрямованості, сприятиме кваліфікованій підготовці фахівців у сфері освіти, обслуговування, менеджменту тощо.

Основний текст. Самоефективність – це віра у те, що особа може здійснити певні дії, які є необхідними для досягнення результату. Окрім цього, це здатність особи до усвідомлення своїх здібностей і до їх використання з максимальною ефективністю. У цьому розумінні самоефективність можна розглядати як суб'єктну здатність. Свідченням цьому є праці А. Бандури, В. Знакова, В. Татенка, які приводить нас до висновку, що під суб'єктністю слід розуміти здатність людини бути суб'єктом, її суб'єктний потенціал, який може втілитись у конкретних формах активності, а може залишитися нереалізованим. Суб'єктність людини як цілісна характеристика його активності та людської сутності актуалізується тоді, коли вона самостійно визначає для себе міру включеності в діяльність, спілкування, поведінку та міру творчості, досягаючи поставлені цілі. При цьому усвідомлює, що саме вона є джерелом як зовнішніх стосовно неї перетворень, так і саморозвитку, усвідомлюючи при цьому всю відповідальність.

Суб'єктність – це здатність до самодетермінації, здатність людини, як вважає Л. Сердюк, «... управляти своїми діями, реально-практично перетворювати дійсність, планувати способи дій, реалізовувати намічені програми, контролювати хід і оцінювати результати своїх дій». При цьому вона як суб'єкт демонструє здатність не лише до адаптивної, а й до неадаптивної, наднормативної активності. Одним із найважливіших наслідків цього може бути її вихід «за межі самої себе», що означає особистісне зростання, вдосконалення та розвиток суб'єкта у тих сферах життя, де цей вихід відбувся (наприклад, у навчальній чи професійній діяльності). Ми вважаємо, що це стає можливим завдяки такій характеристиці людини як самоефективність.

Самоефективність особистості майбутнього фахівця ми трактуємо з позиції принципу суб'єктності як суб'єктне утворення, що формується та розвивається у нього в ході життя, самореалізації у різних видах та активності, насамперед у навчальній та професійній діяльності. Саме у самоефективності виявляється суб'єктність майбутнього фахівця. Самоефективність задає певний простір втілення його суб'єктності, визначаючи можливості самопрояву, самовизначення, саморозвитку в процесі навчання у вузі та залучення до психологічної професії.

Отримані нами результати емпіричного дослідження майбутніх фахівців соціонічних професій засвідчили певні особливості у прояві професійних компетентностей у фахівців з різним рівнем самоефективності. Зокрема, в осіб з високим рівнем самоефективності показники за шкалами «самоефективність у сфері діяльності», «самоефективність у сфері спілкування» та «загальна самоефективність» є вищими, а ніж в осіб з низькою самоефективністю. Це свідчить про те, що вони більш впевнені в можливості здійснювати конкретну діяльність і думають про результати своєї діяльності та її наслідки. Вони вірять у свою здатність розв'язувати проблеми, виявляють більшу наполегливість зустрічаючись з перешкодами, а ніж особи другого кластера. Друга група досліджуваних осіб слабо справляються з впливом стрес-факторів буденного життя. І це знецінює їх віру в свою ефективність в роботі.

В осіб з високою самоефективністю вищими є показники і за такими змінними як загальна інтернальність, інтернальність в сфері досягнень, у сфері невдач та у сфері виробничих відносин. Це виражає їхню схильність шукати причини поведінки в собі. Вони товариські, мають високий рівень внутрішнього локусу контролю, урівноважені, схильні до самоаналізу, впевненіші в собі, доброзичливі та незалежні, послідовні та наполегливі в досягненні поставленої мети.

Отримані результати уможливають припущення, що особи з вищим рівнем самоефективності є більш толерантними до невизначеності. А це водночас сприяє збереженню їхнього психічного здоров'я та безпеки особистості.

Висновок. Отже, судження про самоефективність залежать від специфіки діяльності. Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми засвідчує, що вплив самоефективності опосередкований цілями, які ставить перед собою суб'єкт, а також рівнем наполегливості та характером подолання труднощів. Люди з високою самоефективністю, з одного боку, уникають ситуацій, із якими вони можуть впоратися, проте беруть участь у ситуаціях, у яких вважають себе здатними діяти ефективно. Тому реакція на виникаючі у процесі діяльності проблеми є одним із проявів впевненості у своїх здібностях. Невдачі підривають слабку самоефективність, але зміцнюють помірну і високу, спонукаючи індивіда до активної роботи, впливаючи цим на кінцевий результат. Вважаємо, що підвищення рівня самоефективності можливе через розвиток самооцінки й переконаності у своїх можливостях мобілізувати власні ресурси для досягнення бажаних результатів та цілей. При цьому, можемо говорити про те, що розвивати потрібно як їхню загальну самоефективність, так і самоефективність у сферах міжособистісних стосунків та предметної діяльності. Доцільним є розвиток суб'єктивного контролю (інтернальність) та відчуття особистої відповідальності за значущі події їхнього життя загалом та у різних його сферах зокрема.

Єлизавета Подкопасва

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
наук. керівн: к. психол н., ст. викл. Чемеринська Д.І.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Розлади харчової поведінки є важливою темою сьогодення, масштаби якої із кожним днем невпинно зростають у світі. Згідно із даними закордонних інститутів, які займаються дослідженням вищезгаданої проблеми, від нервової анорексії, нервової булімії та компульсивного преїдання страждає від 2 до 5 відсотків підлітків по всьому світу. Статистика ж смертність внаслідок відсутності терапії сягає 20 відсотків.

Харчування людини є одним із основних та невід'ємних процесів життєдіяльності. За допомогою споживання їжі людина задовольняє базові потреби організму у поживних речовинах та поповнює ресурс необхідних компонентів для загального функціонування організму. Однак харчування – це не лише фізіологічний процес, але й психологічний.

Якщо розглянути поняття харчової поведінки детальніше, то слід зазначити, що до нього включається і орієнтованість на образ власного тіла, і діяльність щодо формування цього образу. Таким чином, до поняття харчової поведінки входять усі установки, форми поведінки, звички та емоції, які стосуються їжі.

Не останню роль у харчовій поведінці відіграє вроджений темперамент людини. Саме він в майбутньому визначатиме її емоційні реакції, стресостійкість та вибір тієї чи іншої валідної

захисної функції психіки. Люди, для яких більш характерною є рухлива поведінка, до прикладу холерики та сангвініки, буде значно емоційніше реагувати на стрес, ніж меланхолік, чи флегматик. У свою чергу меланхоліку буде легше пожити свої негативні емоції ніж сангвініку, у якого вони можуть подавлятися, а потім, як наслідок, компенсуватися у вигляді їжі. Внаслідок цього не рідко із віком їжа починає бути не лише задоволенням фізіологічної потреби, але й відіграватиме роль замісника задоволення, методу проживання чи подавлення емоцій.

У багатьох роботах вчених у сфері психології харчової поведінки людини зазначається, що пренатальний період теж має свій вплив на подальше формування харчової поведінки у дитини. Зокрема, дитина, яка фактично знаходиться всередині організму матері, має здатність переймати її харчові вподобання. У перші ж роки життя людини саме її харчова потреба з точки зору формування емоційної прихильності і базової довіри до світу відіграє найважливішу роль. Немовля позбавляється від тілесного дискомфорту переважно під час грудного годування. Акт насичення при цьому, для самої дитини має отождолення із відчуттям того, що її люблять. Психоаналітики відзначають, що протягом перших вісімнадцяти місяців всі бажання дитини зосереджені цілком і повністю навколо материнських грудей, які, у свою чергу виступають в якості об'єкта, який задовольняє базові потреби. Згодом для дорослої людини відчуття ситості буде рівнозначним до відчуття, що вона знаходиться в безпеці, а задоволення бажання поїсти несвідомо сприяти редукції страхів і тривожних станів.

Особливе місце у формуванні харчової поведінки дитини, займають перші три роки життя, оскільки вони є тісно пов'язані з її моторним, когнітивним і соціальним розвитком. Дитина вже може самостійно визначати необхідну кількість їжі, найбільш комфортний час для прийому їжі, а також формувати свої смакові переваги. Багато у чому подальша харчова поведінка людини визначається впливом на неї батьківського виховання.

Однак у дошкільному віці харчова поведінка формується не тільки під впливом сімейного середовища, але однолітків і інших значущих дорослих. Дитина потрапляє до нових для неї, до цього, соціальних груп. Їй надають новий графік та специфіку прийому їжі. До того ж дитина потрапляє до середовища інших дітей та має змогу перейняти їхні харчові звички.

Із початком дитиною навчання у школі значення факторів соціального оточення, які формують свою культуру харчування, зростає. У міру дорослішання харчова потреба дитини все більше соціалізується, набуваючи додаткових знаково-символічних значення. Харчова поведінка починає виконувати такі функції, як комунікація, пізнання, формування ритуалів і звичок; виступає як засіб спілкування, психоемоційної розрядки, самоствердження, підтримки певних ритуалів і звичок, задоволення естетичної потреби, а також компенсації незадоволених потреб.

Основними психологічними причинами розладів харчової поведінки у людини вважають фактор впливу сім'ї та внутрішні особистісні конфлікти людини. Варто зазначити, що більшість відомих психологів та психотерапевтів, такі як Фройд, Адлер, Фромм та інші розкривали у своїх роботах саме вплив дитинства на формування особистості людини в подальшому.

Зігмунд Фройд був переконаний в тому, що рот залишається важливою ерогенною зоною протягом усього життя людини. А особливо це стосується дитинства і віку, коли дитина харчується за допомогою материнських грудей. Фройд вважав, що у разі порушень це може в майбутньому призвести до внутрішнього конфлікту. А внутрішній конфлікт, у свою чергу, може призвести до багатьох психологічних розладів, у тому числі і харчових.

Установка матері щодо дитини має більш важливе значення, ніж метод годування. На це теж вказував Фройд. Коли мама не виявляє особливої любові до дитини у малюка може виникнути агресія до неї. Ці агресивні імпульси малюк не може ні відобразити в поведінці, ні подолати, він може їх лише витіснити. Конфлікуючі почуття тягнуть за собою різні вегетативні реакції. З одного боку, організм готовий для прийому їжі. Якщо ж дитина несвідомо відштовхує матір, це веде до зворотної реакції – появи харчових спазмів і блювоти. З часом такий внутрішній конфлікт, витіснений у підсвідоме може послужити основою розвитку таких харчових розладів, як анорексія та булімія.

Годування здатне заохочувати і карати, з молоком мами малюк "вбирає" систему значень, які опосередковують природний процес прийняття їжі і перетворюють його в знаряддя зовнішнього контролю, а потім і самоконтролю. В подальшому цей самоконтроль може перейти у аутоагресію, у разі намагання контролю себе за допомогою їжі, або ж у булімію в якості прагнення вирватися з-під контролю, а потім повернути собі його назад. Відмовляючись від їжі, або ж навпаки активно харчуючись дитина може спровокувати різні емоції, тобто маніпулювати поведінкою значимого дорослого.

Ще одну ключову роль у житті та становленні людини, формуванні її особистості відіграє, оточення та соціум. Якщо говорити про дитину, то її першим і найближчим оточенням буде сім'я та найближчі родичі. Далі, коли дитина починає соціалізуватися та розширювати коло свого оточення, вплив на неї починають мати люди із тих соціальних груп, до яких вона належить, наприклад однокласники. Якщо ж говорити про підлітка, то його коло оточення, а відповідно і впливу на нього розширюватиметься ще більше. На нього матимуть вплив не лише стереотипи та переконання найближчого оточення, але й загальноприйняті та всесвітні тенденції.

Те, наскільки на людину впливає навколишнє середовище та його стандарти визначається, у першу чергу, внутрішньою впевненістю індивіда в собі та психологічній гармонії із собою, а також Я-концепцією. Про порушення Я-концепції, та «комплекс неповноцінності», як основу всіх проблем говорив – Альфред Адлер. Саме він ввів поняття «комплексу неповноцінності» для опису порушеної Я-концепції людини. Адлер вважав, що спочатку більшості дітей притаманне відчуття власної неповноцінності в порівнянні зі «всемогутніми дорослими», що веде до формування у дитини комплексу неповноцінності. Розвиток особистості, згідно з поглядами Адлера, залежить від того, яким чином цей комплекс буде компенсуватися.

Теорію Я-концепції пропонував і Карл Роджерс. В його теорії Я-концепція відображає ті характеристики, які людина сприймає як частину себе, вона часто відображає те, як ми бачимо себе в зв'язку з різними ролями, які ми граємо в житті. За Роджерсом Я-концепція включає в себе не тільки наші уявлення про себе, а й те, якими ми хотіли б бути – Я-ідеальне.

Центральним компонентом "Я-концепції" є самооцінка особистості. У разі, якщо зі сторони значимих дорослих відбувається постійна критика, або ж негативне ставлення до дитини, агресія, ігнорування, дитина, яка по своїй віковій особливості психіки знаходиться в егоцентричній позиції, сприймає все це на свій рахунок. Внаслідок такого травматичного досвіду в дитинстві підліток матиме слабку Я-концепцію, і, відповідно занижену самооцінку. В майбутньому під впливом оточення та суспільних віянь, які зараз схильні диктувати свої стереотипи стандартів краси, підліток із низькою самооцінкою та прагненням її компенсувати піддаватиметься впливу цих віянь. Це може призвести до виникнення анорексії та булімії. Компульсивне ж переїдання може виникнути, як наслідок усвідомлення своєї суб'єктивної невідповідності до стандартів краси і намагання звільнитись від фрустрації та негативних емоцій за допомогою їжі.

Ще однією причиною слабкої Я-концепції, а також заниженої самооцінки є гіперопіка та гіперконтроль дитини зі сторони батьків. За таких умов дитина, а в майбутньому дорослий не прислухається до свого внутрішнього «Я», а навпаки шукає вказівок від авторитетів.

Отже, основними соціально-психологічними факторами формування патології харчової поведінки є вплив сім'ї та внутрішні особистісні конфлікти самої людини, а саме те, яке ставлення, травми, переконання, установки та моделі мислення про себе людина отримала у дитинстві від свого оточення (батьків, сиблінгів, опікунів, тощо). Дефіцит уваги та емоційної наповненості зі сторони найближчого оточення в дитинстві (особливо матері), роль яку відіграє їжа у сім'ї, розвиває фрустрацію, яка й стає наступним фактором виникнення розладу харчової поведінки. Наступним фактором розвитку патології харчової поведінки є тривога, або ж ірраціональний страх. Важливим фактором є й Я-концепція, та самооцінка людини, яка у подальшому й реагує на іще один соціальний фактор, а саме соціальні установки та переконання, які транслують соціум.

Анастасія Пятак

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
наук. керівн: к. психол н., доц. каф. ТПП. Марциняк-Дорош О. М.

ЗНАЧЕННЯ КОГНІТИВНИХ ФІЛЬТРІВ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ ОСОБИСТОСТІ

Протягом свого життя кожна особистість піддається впливу соціальних стереотипів і неусвідомлюваних установок, які можуть вести за собою виникнення когнітивних фільтрів – систематичних помилок мислення, які перешкоджають адекватному оцінюванню себе, оточуючих людей та актуальних життєвих подій. Наявність когнітивних спотворень провокує неадекватне оцінювання життєвих змін та може знижувати рівень психологічного благополуччя індивіда.

Когнітивні фільтри – це систематичні відхилення у мисленні та поведінці, які регулярно виникають у певних ситуаціях. Це своєрідні лінзи мислення, які видозмінюють інформацію з оточуючого світу.

Вищезазначене поняття одними з перших запровадили Д. Канеман і А. Тверські на початку 1970-х років. Вони прийшли до висновку, що певна специфіка мислення індивідів є причиною виникнення когнітивних спотворень, яке трактується вченими як систематична помилка в ході розумового процесу.

Г.-Р. Пфістер пов'язує прояву когнітивних фільтрів із помилками в обробці інформації, «ментальним шумом», обмеженими можливостями мозку, емоційними та моральними причинами та соціальним впливом.

Когнітивні фільтри отримали істотну розробку і прикладне застосування в когнітивно-поведінковій психотерапії. Згідно з А. Беком, проблеми індивіда впливають із спотворень реальності, заснованих на дисфункціональних відношеннях. Ці хибні уявлення виникають з неправильного навчіння в процесі когнітивного розвитку і мають характер «автоматичних думок», які виникають рефлекторно і представляються людині правдоподібними.

А. Бек виділяє ряд когнітивних фільтрів, такі як персоналізація, біполярне мислення, переконання «повинності», надгенералізація, спотворення, пов'язані з довільними висновками та винесення глобальних оцінок у вигляді вибіркового абстрагування, які були описані ним як характерні для депресивних станів.

А. Фріман, Р. ДеВольф і Н. Остер визначили додаткові когнітивні фільтри: катастрофізація (людина вважає, що найгірший результат відбудеться в майбутньому або мав місце у минулому); екстерналізація самоцінності (розвиток і підтримка самооцінки ґрунтується на сприйманні індивіда іншими); порівняння (співставлення себе з іншими, внаслідок чого індивід вважає себе гіршим за інших); перфекціонізм (постійне прагнення жити щодо якогось уявлення про досконалість).

З точки зору А. Елліса, ірраціональні переконання – це жорсткі емоційно-когнітивні зв'язки, які мають характер вимоги, наказу, носять абсолютистський характер та не відповідають реальності.

Вчений виявив чотири категорії ірраціональних переконань, які приводять людину до саморуїнування і помилкової поведінки: установки повинності; катастрофічні установки, які призводять до надмірного перебільшення негативних наслідків подій; низька толерантність до фрустрації і дискомфорту, тобто нездатність переносити життєві труднощі; оцінювання і критика себе та інших.

Ф. Кендалл припустив, що когнітивні спотворення з акцентом у позитивний бік є функціональними і сприяють підтримці позитивного психічного здоров'я.

У рамках когнітивно-поведінкової парадигми психологічне благополуччя розглядається як вивчена поведінка на основі раціональних інтерпретацій особистістю свого життя та оточення і конструктивних дій для підкріплення позитивних переживань.

Позитивні та негативні переживання людини є результатом її оцінки ситуації та наслідком того, як вона бачить себе та інших. Негативні переживання безпосередньо пов'язані з ірраціональними установками та когнітивними фільтрами, викривленнями у переробці інформації, яку отримує особистість.

При переживанні задоволеності життям когнітивні спотворення здатні негативно забарвлювати і, відповідно, знижувати рівень суб'єктивного благополуччя особистості.

Однак наявність когнітивних фільтрів може мати ряд переваг для соціального функціонування особистості. Наприклад, тенденція людей сприймати, що вони з більшою ймовірністю, ніж інші, переживають позитивні події, пов'язана з наявністю такого когнітивного фільтру як «порівняльний оптимізм».

Іншим когнітивним фільтром, що впливає на індивідуальне благополуччя, є «упередження самовдосконалення», коли люди, виконуючи завдання, яке має позитивні наслідки, приписують цей результат своїм особистим характеристикам, а поведінка, що провокує невдачі, пояснюється зовнішніми причинами.

Отже, попередній огляд феномену когнітивних фільтрів показує, що їх використання є загальним і відносно частим явищем. Крім того, це припускає, що упереджений аналіз інформації веде як до зниження оцінки рівня суб'єктивного благополуччя особистості, так і до низки переваг для індивідуального та соціального іміджу, усвідомленого контролю над світом, організації соціального знання або швидкого пояснення власного та чужого функціонування.

КОГНІТИВНІ УПЕРЕДЖЕННЯ (ІЛЮЗІЇ) І ЇХ ВПЛИВ НА САМООЦІНКУ ОСОБИ

Кожна людина у процесі своєї життєдіяльності допускає систематичні помилки у мисленні або демонструє шаблонні відхилення у судженнях. Деякі з них виконують адаптивну функцію, інші ж обумовлені відсутністю відповідних навичок мислення або недоречним застосуванням навичок, що були адаптивними за інших обставин. Такі ментальні конструкти в психології називаються когнітивними упередженнями.

Розглянемо дефініцію цього поняття у наявних психологічних дослідженнях. На думку О. Яковенко, когнітивне упередження – це систематичні відхилення у сприйнятті й мисленні, що виникають на основі дисфункціональних переконань, вшитих у когнітивні схеми. У особи створюється суб'єктивна соціальна реальність, залежна від її сприйняття, що обумовлює поведінку в соціумі та впливає на ухвалення рішень. Як наслідок, реалізація такого механізму призводить до хибності суджень, нелогічних інтерпретацій та елементів ірраціональності в поведінці людини.

Дослідник Н. Рева зазначає, що когнітивне упередження – є наслідком обмеженості можливостей людини, яка виникає через недостатність знань, а основою її виникнення є внутрішня упередженість самого індивіда або неправильні судження, спотворені неточною інтерпретацією.

За визначенням М. Логінова, когнітивне упередження – це допущені особистістю систематичні помилки, основне джерело яких криється в самих принципах функціонування пізнання. У свою чергу, науковець Л. Боброва наголошує, що у когнітивних упередженнях мова йде не про випадкові помилки, а лише ті, що передбачувано виникають при одних і тих самих обставин. Т. Коломієць під когнітивним упередженням має на увазі тенденцію думати певним чином. До чинників, що зумовлюють вплив когнітивних упереджень, вона відносить: високий рівень невизначеності особистості, новизну інформації в дефіциті часу, інформаційне перевантаження та емоційне напруження.

На основі даних визначень можемо виділити сутнісні характеристики когнітивних упереджень, до яких належать:

- Систематичність прояву;
- Надмірність узагальнення, шаблонність мислення і навішування ярликів;
- Помилковість висновків стосовно певних об'єктів, явищ чи процесів, їх квапливість.

Звертаємо увагу, що в науковій літературі зустрічаються синонімічні поняття когнітивних упереджень, такі як «когнітивне викривлення», «ментальна пастка», «когнітивна ілюзія», «когнітивне спотворення». Когнітивні упередження впливають на різні компоненти структури особистості, в тому числі й на самооцінку. Загальновідомо, що самооцінка особистості є дуже чутливим психологічним конструктом, що схильний реагувати на різні зовнішні стимули. На її формування впливають не лише об'єктивні чинники та події, а й особливості сприйняття людиною власного «Я» і навколишньої дійсності.

Дослідження М. Позіної показало, що адекватність самооцінки є визначальним фактором у розвитку самооцінного мислення. Це означає, що фіксація уваги на самооцінці без зв'язку з об'єктивними показниками інтелектуальної діяльності і без критичної оцінки її якості, призводить до появи соціально бажаних або симульованих показників, якими і є когнітивні викривлення.

Пропонуємо розглянути найбільш розповсюджені когнітивні викривлення, які впливають на самооцінку особи:

- Гіпергенералізація (людина, опираючись на один факт або подію, робить із них загальне правило). Це невиправдане узагальнення на основі одиничного випадку. Наприклад, отримавши критику за свій перший вірш, особистість може сприйняти це як факт своєї бездарності і більше ніколи цим не займатися.
- Навішування ярликів – застосування стереотипних суджень до певних соціальних груп, речей, варіантів поведінки, досвіду тощо. Сильний деструктивний вплив на самооцінку

відбувається, коли особа вживає негативні кліше стосовно своєї зовнішності, ефективності, інтелекту, стилю життя («мій диплом про вищу освіту – непотрібний папірець», «я невдаха», «я незграба»).

- Недооцінювання себе і своїх можливостей та здібностей у порівнянні з іншими людьми. Когнітивне упередження проявляється у тому, що індивід насправді не знає, скільки зусиль знадобиться (або було витрачено) іншим людям для виконання такої самої задачі.
- Фільтрація – вибіркове виділення із реальності конкретних фактів і звернення уваги лише на них, ігноруючи решту. Це так звані «сліпі плями», які заважають людині відчувати свою самоцінність. Наприклад, якщо із семиденної поїздки в Париж їй найяскравіше запам'яталася ситуація, коли вона врізалася в скляні двері торгового центру, то відбувається фільтрація досвіду, з якого відбираються свідчення про свою «недосконалість».
- Самозвинувачування – схильність звинувачувати себе в усьому, незалежно від того, чи є ця вина насправді. Самоїдство, патологічна відповідальність, постійні самодокори – це ті детермінанти, що орієнтують особистість на знецінення себе, і, як наслідок, заниження самооцінки.
- Поляризованість мислення («чорно-біле мислення»). При такому типі мислення людина кидається «з крайнощів у крайнощі». У неї або все дуже добре, або дуже погано. Вона або щасливчик, або повна невдаха. Найбільша пастка поляризованого мислення полягає в тому, що особистість неминуче буде на негативній стороні цього рівняння («якщо я не отримаю диплом – у мене немає майбутнього», «з мого жарту ніхто не посміявся, отже я зануда»).
- Персоналізація – сприймання всього на свій рахунок. Особистості здається, що всі події певним чином пов'язані з нею («я проходжу мимо компанії людей, що сміються – вони сміються з мене», «друг сказав що йому нудно – йому нудно зі мною»). Персоналізація не лише змушує людину неадекватно реагувати на ситуації, а й руйнує самооцінку.
- Катастрофізація – перебільшення негативних наслідків певної події («я отримав двійку, бо я ні на що не здібна»).
- «Читання чужих думок» – припущення, що всі люди такі, як ви самі. Вони є фатальними для самооцінки, адже особистість вважає, що всі згодні з її негативною думкою про себе («керівник постійно докоряє мені за найдрібніші помилки, бо хоче звільнити і знайти когось розумнішого»). При читанні чужих думок сприйняття здається вірним, тому людина і діє так, наче це правильно, не звіряючи свою інтерпретацію з іншими людьми.
- Ефект контролю (ілюзія контролю) – особистості здається, що вона може впливати на процеси, які ніяким чином від неї не залежать. Наприклад, лотерейний квиток, обраний своєю рукою, повинен принести вдачу, на відміну від того, який видасть продавець. Люди схильні переоцінювати свій вплив на події, в благополучному результаті яких вони зацікавлені.

Висновок. Таким чином, існує безліч когнітивних пасток (упереджень), які здатні впливати на самооцінку особистості. З ними людина зустрічається у повсякденному житті, часто навіть не помічаючи цього. Їх поява обумовлена обмеженою раціональністю особистості, специфікою мислення, недостатністю життєвих навичок тощо. Гіпергенералізація, навішування ярликів, катастрофізація подій, ілюзія контролю, персоналізація, поляризованість мислення, фільтрація, постійні самозвинувачення, проявившись одного разу, здатні занизити навіть адекватну самооцінку. Вважаємо, що з метою превенції негативного впливу когнітивних упереджень на конструкт самооцінки, важливо набувати навичок їх своєчасного розпізнавання, аналізу і поступової нейтралізації. Це є ключовим кроком до здорової самооцінки і гармонійної «Я-концепції».

ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ

З початком повномасштабного вторгнення Російської Федерації значна частина українських громадян стали учасниками волонтерського руху. Ймовірно, що даного виду робота частково дозволяє уникнути провини вцілілого та знизити рівень тривоги, пов'язаної з усвідомлення жахів війни. Волонтерська діяльність, безумовно, характеризується значним фізичним, емоційним і психологічним навантаженням, різкою зміною ритму життя, а часом і загрозою для нього. Серед негативних медико-психологічних наслідків можна виділити високий ризик виникнення емоційного вигорання, оскільки це сфера «людина – людина».

У наш час проблема синдрому емоційного вигорання в науковій літературі достатньо ґрунтовно висвітлена. Серед вчених, які досліджували симптоми та фактори емоційного вигорання можна виділити В.В. Бойко, В.Е. Орел, А.Ю. Василенко, С. Маслач, Т.В. Форманюк, Н.Е. Водоп'янову, Е.С. Старченкова.

Емоційне вигорання як феномен переважно розглядається і тлумачиться як неблагополуччя. Умовно кажучи, коли працівник «вигорає», це позначається на ефективності виконання ним професійних обов'язків, на стосунках із колегами і членами сім'ї, оскільки призводить до емоційної та особистісної відчуженості, незадоволеності собою, тривоги, депресії, неадекватного емоційного реагування на службові та звичайні життєві ситуації. Але можна виокремити також і певні позитивні моменти, які супроводжують цей стан. Конструктивні наслідки емоційного вигорання в тому, що воно дає змогу людині економно і дозовано використовувати власні енергетичні ресурси.[2]

Термін «емоційне вигорання» ввів американський психіатр Х. Фрейденберг для характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають в інтенсивному спілкуванні з іншими людьми (клієнтами) в емоційно навантаженій атмосфері, і характеризуються виснаженням станом та почуттям непотрібності. [4]

Одним із найбільш значущих підходів до вивчення синдрому емоційного вигорання в науковій літературі є підхід В. Бойка. Він розробив класифікацію, згідно з якою синдром емоційного вигорання розвивається поетапно і кожному етапу притаманні певні ознаки, які зумовлені певними чинниками. Автор описує згадані етапи (або компоненти) таким чином:

Напруження – характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю.

Резистенція – характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ і комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми.

Виснаження – характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень.

Як зазначено нами вище, у часи воєн волонтерська діяльність допомагає людям уникнути провини вцілілого та знизити рівень тривоги. Слід також вказати, що з точки зору клінічної психології волонтерство дозволяє відчувати залученість, дає відчуття безпеки та належності до певної соціальної групи. Потреба в цьому цілком зрозуміла, оскільки, займаючись волонтерством, людина не є ізольованою від оточуючих у кризовій ситуації. Проблема полягає у тому, що здебільшого люди не контролюють свою залученість у процес, стирають межі між роботою та особистим життям, не приділяють уваги відпочинку. Певна річ, такий спосіб організації робочого процесу є прямим шляхом до емоційного вигорання.

Нашим завданням стало виділення низки основних чинників, які сприяють вигоранню у активних учасників волонтерського руху:

- високий рівень відповідальності, що супроводжується тривогою з цього приводу;
- щоденна комунікація з великою кількістю людей (працюють у сфері «людина – людина»);

- багато завдань і обов'язків, які вимагають великих зусиль, витрат часу і життєвих ресурсів;
- дисбаланс між енергетичними витратами та морально-матеріальною винагородою за виконану роботу.

Вважаємо вартим додатково проаналізувати кожен з перелічених чинників. Перший, що ми назвали, – високий рівень відповідальності. Зараз волонтери активно займаються закупівлею провізії, екіпірування для воїнів, і власних коштів на це не вистачає, тому виявляється необхідною допомога інших людей. Власне, відповідальність в цій справі полягає у тому, щоб придбати якісний товар та оперативно надіслати його в місце призначення. Помилка може вартувати репутації в кращому випадку, та комусь життя – у гіршому. Безсумнівно, їм відомо, що до них великий кредит довіри, і ці думки викликають тривогу у волонтерів та є однією з причин виникнення емоційного вигорання.

Другий чинник – щоденна комунікація з великою кількістю людей. Навіть автор самого терміну «емоційне вигорання», Фрейденберг (про якого ми вище згадували), вважав тих, хто працюють у сфері «людина-людина» найбільш вразливими до даного явища. Волонтери постійно вимушені знаходитись на зв'язку, спілкуватись з різними людьми стосовно пошуку дорослих і дітей, купівлі важливих речей тощо, робити вказівки підлеглим чи самим виконувати чужі. Окрім цього вони вислуховують історії цивільних людей чи військових, що приїхали з гарячих точок. Зокрема, трагічні історії можуть здійснювати психотравмуючий вплив на волонтерів.

Третій чинник – багато завдань і обов'язків. Встановлення ділових контактів, збір коштів, закупівля якісного товару, а потім організація його трансферу у потрібні місця – усе це вимагає великих зусиль, витрат часу і життєвих ресурсів. Також сюди можна віднести старання виправдати очікування і досягти успіху в своїй діяльності.

Останній чинник з наведених – дисбаланс між енергетичними витратами та морально-матеріальною винагородою за виконану роботу. Зокрема, негативний вплив можуть здійснювати погані новини з фронту чи новини про вбивства військових чи невинних цивільних людей. Це наштовхує волонтерів на думки, що, можливо, їхня неймовірно складна праця – марна, і не має жодної цінності.

Найпоширеніші ознаки-маркери емоційного вигорання у волонтерів:

- швидка втомлюваність;
- відсутність задоволення від процесу роботи;
- часті спалахи невмотивованого гніву;
- апатичний стан;
- втрата віри в себе та у користь власної діяльності.

Рекомендації, які можна надати волонтерам задля запобігання виникнення цього синдрому: визначити чіткі, наскільки це видається можливим, часові межі своєї роботи, поза якими людина не буде нею займатись та про неї думати; контролювати власні емоції; не нехтувати відпочинком; знайти внутрішню мотивацію, інакше кажучи, відшукати індивідуально для себе відповідь, чому вони розпочали волонтерську діяльність.

Висновок. Отже, з першого дня повномасштабної війни багато людей почали займатися волонтерством і віддавалися цілком цій складній справі. Це зумовлено тим, що волонтерська діяльність певною мірою оберігає від провини вцілілого та дозволяє знизити рівень тривоги, пов'язаної з усвідомленням жахів війни. Оскільки дана робота характеризується фізичним, емоційним і психологічним навантаженням, різкою зміною ритму життя, а часом і загрозою для нього, існують її негативні наслідки, серед яких можна виділити високий ризик виникнення емоційного вигорання. Основні чинники виникнення такі: значний рівень відповідальності, активна робота у сфері «людина-людина», велика кількість завдань та обов'язків, дисбаланс між енергетичними витратами та морально-матеріальною винагородою. Поява емоційного вигорання у волонтерів може характеризуватись швидкою втомлюваністю, апатичним станом, спалахами агресії, незадоволеністю власною діяльністю та втратою віри у себе. Однією з найважливіших рекомендацій стосовно запобігання даного синдрому є контроль власних емоцій. Варто пам'ятати, що емоційне включення в роботу навіть після закінчення робочого часу завжди призводить до вигорання, наскільки б улюбленою ця робота не була. Окрім цього, радимо слідкувати за режимом та відпочинком, створити графік волонтерства для себе та суворо дотримуватись його, наскільки це можливо, і знайти внутрішню мотивацію для заняття цією справою.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ДИДАКТИЧНОЇ ГРИ В ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З КУРСУ ІНФОРМАТИКИ

Гра є привабливим заняттям як для більшості учнів, так і для багатьох дорослих. В наші часи, використання ігор в навчальному процесі стає все більш популярним. Ігри у навчальному процесі передбачають використання ігрових підходів і механізмів з метою збільшення залучення та підтримки бажаних дій учнів у різних неігрових контекстах. Вчителі давно намагаються застосовувати привабливість ігор та їх мотиваційний потенціал у навчанні у формі дидактичних ігор.

Метою публікації є проаналізувати на теоретичному рівні сутність дидактичних ігор та їх використання в навчальному процесі шкільного курсу інформатики.

Дидактичні ігри ретельно вивчаються як вітчизняними педагогами так і спеціалістами за кордоном. Зокрема, Стахів М. О. та Боднар Ю. С. розглядали дидактичну гру як засіб формування професійної компетентності, Бескорса О. С. та Павлович Г. Ю. вивчали використання ігор для формування іншомовної комунікативної компетентності, дослідження використання цього методу на уроках інформатики було здійснено зокрема Шевчук О. В. Серед закордонних спеціалістів, що вивчали цей ігровий метод, можна виділити Ванкуса П. та його дослідження використання дидактичної гри при навчанні математики. За Г. Селевком, гра — «це вид діяльності в умовах ситуацій, спрямованих на відтворення та засвоєння суспільного досвіду, в якому складається та вдосконалюється самоуправління поведінкою». І. Підласий пояснює пізнавальну гру як «спеціально створені ситуації, що моделюють реальність, із яких учням пропонується знайти вихід».

Гра – це складне та багатогранне явище. П. Ванкус трактує, що під грою розуміють спонтанну діяльність, метою якої є сама гра, і вона свідомо не переслідує інші цілі (на противагу, наприклад, такому явищу як робота).

О. С. Бескорс та Г. Ю. Павлович висвітлює гру, яка має важливу роль в процесі навчання інформатики. По перше, вона є одним з провідних видів діяльності дітей. Тому це один з найефективніших методів включення учнів у навчальний процес. По друге, гра забезпечує прагнення учнів до сприйняття нового матеріалу, опанування новими знаннями та уміннями шляхом здійснення рухової активності, а також сприяє самореалізації учня в процесі формування інформаційної компетентності. О. В. Шевчук, вбачав найбільш дієвими для формування внутрішньої мотивації учнів до вивчення інформатики, є дидактичні ігри.

Специфіка дидактичної гри полягає в її стійкій структурі. Виділяють наступні структурні компоненти дидактичної гри:

- ігрове середовище;
- цілі;
- власне ігровий процес;
- оцінка ігрової діяльності.

Під ігровим середовищем слід розуміти матеріальне оснащення: необхідні засоби та обладнання. Однозначно, найважливішою частиною ігрового середовища є учні та вчителі які беруть активну участь у грі. У кожному грі учні привносять свої очікування, досвід і ставлення до предмету, а також свої знання та вміння. Вчитель, як правило, виконує контрольну та організаційну функцію. Завдання вчителя – забезпечити безперебійний та успішний перебіг гри. П. Ванкус вбачає, що добре облаштоване середовище має мотивувати учнів, спонукати їх до активної участі в грі та досягнення її цілей. Завдання дидактичної гри визначаються навчальною метою, якої ми хочемо досягти завдяки грі. На основі поставленої мети, вчитель обирає відповідний вид і форму, інструменти дидактичної гри. Також, П. Ванкус зазначає, що використання гри як методу навчання має сенс лише тоді, коли це дозволяє досягти визначених освітніх цілей. Сутність ігрового процесу визначається виконанням дидактичної гри через активну діяльність учнів та вчителя. Необхідно, щоб ця діяльність була цікавою для учнів і мотивувала їх до активності. Вона повинна відповідати їхньому віку та здібностям і поважати їхні потреби та спрямована на досягненні реалізації навчальних завдань. В цьому компоненті також можна виділити кілька окремих складових: правила гри та ігрові дії.

Правила гри гарантують, що робота веде до досягнення мети гри. Вони визначають характер і форму діяльності учнів, організують їх діяльність. Другим істотним компонентом ігрового процесу є ігрові дії, які виходять з правил гри, сприяють пізнавальній активності учнів, дають їм можливість проявити свої здібності, застосувати наявні знання та навички для досягнення цілей або виявити ті прогалини, які унеможливають досягнення максимального результату з метою подальшої корекції цих прогалин.

Останнім компонентом дидактичної гри є підсумкове оцінювання, яке передбачає перевірку досягнення навчальної мети. Важливим важелем, якого є винагородити учнів та мотивувати їх до інших видів діяльності.

Як приклад дидактичної гри розглянемо гру “Лабіринт”, яку О. В. Шевчук наводить у своїй статті 2008 року. Гра реалізована в електронному варіанті, тому середовищем гри має виступити класна кімната обладнана необхідною кількістю комп’ютерів. Цілями гри є вивчення етапів історії обчислювальної техніки, а також набуття вмінь використання клавіш керування курсором та клавіші введення. Гру можна використовувати як під час вивчення теми “Поняття про сучасні засоби зберігання та опрацювання інформації”, як пропонує Шевчук, або для теми “Основи роботи з комп’ютером” в 5-му класі для ознайомлення з пристроями введення (клавіатурою).

Ігровий процес полягає в наступному. Учні займають робочі місця та завантажують (або запускають заздалегідь завантажenu) гру. Ігровий світ являє собою лабіринт, що веде до віртуального музею історії обчислювальної техніки. Гра поділена на рівні, кожен з яких представлений одним з етапів історії, які перемішані у часі. Завдання учня полягає у встановленні правильного етапу історії керуючись підказками на екрані, якими можуть виступати видатні люди, країна, визначні події, або відкриття пов’язані з цим періодом. Серед зображень-підказок, учні натискають на ті, які визначають даний етап. При обранні неправильного етапу історії, один з експонатів музею “згоряє”. В цьому полягають правила гри. Ігрові дії відбуваються за допомогою клавіш ←, ↑, →, ↓ на клавіатурі, за допомогою яких учні пересуваються лабіринтом. Вибір підтверджується натисненням клавіші ENTER. О. В. Шевчук пояснює, що оцінювання відбувається на основі кількості відкритих експонатів.

Отже, гра може стати ефективним елементом навчального процесу не тільки курсу інформатики, адже з однієї сторони вона є привабливим заняттям для учнів, а з іншого — сприяє прагненню учнів до новизни, самореалізації учня, розвитку інформаційної компетентності. Одним з різновидів ігрових методів, які використовуються у навчальному процесі є дидактичні ігри. Структура дидактичної гри містить у собі такі компоненти як ігрове середовище, під яким розуміють необхідне обладнання для проведення гри, а також її учасників; ігрові цілі, що визначаються навчальною метою, якої ми хочемо досягти за допомогою гри, прикладом такої цілі може бути формування навичок роботи з пристроями введення/виведення; ігровий процес, який розкривається у правилах гри та діях що виконуються вчителем та учнями; підсумковим оцінюванням, яке передбачає перевірку досягнення навчальної мети. Тому, так важливо застосовувати в навчальному процесі ігрову форму, яка виховує, соціалізує, розвиваю таланти, тощо.

Вікторія Симик

Національний університет «Львівська політехніка»

Науковий керівник: к. пол н., доц. кафедри ТПП

Свідерська О.І.

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Проблема перфекціонізму та прокрастинації актуальна, тому що тією чи іншою мірою ці стани знайомі більшості людей і до певного рівня вони вважаються нормальними. Проблема виникає тоді, коли людина більше часу проводить в такому стані і для неї це є нормальним явищем.

Перфекціонізм є результатом завищених потреб діяльності людини, яка постійно прагне до досконалості. Він сформувався у соціумі так, що став значимою частиною особистості, що впливає на всі сфери життя людини. В процесі розвитку суспільства ідея прагнення до досконалості була однією з рушійних мотивів та принципів життя, уявлення про ідеал фундаменту власного світогляду і самосвідомості, місце і роль в соціумі та могли визначати рух розвитку особистості. В

такому випадку у людини спостерігається загострене прагнення досконалості власної особистості, а все що є нижчим досконалого вважається неприйнятним. Як результат, почуття емоційного дискомфорту в людини тільки зростає, продуктивність її діяльності є все нижчою, існує ризик виникнення психічних розладів. У випадку коли людина вважає, що вона не відповідає соціальним очікуванням та розцінює результати своєї діяльності як провал можуть виникнути тривожні розлади. Результатом цього є небажання показати свою досконалість іншим. Для таких людей невдача несе за собою самокритику, зниження самооцінки і необхідність прагнути до встановленим стандартам.

Коли перфекціоністам вдається все ж таки відповідати своїм персональним стандартам, самооцінка їхня тимчасово покращується, згодом вони переоцінюються людиною як недостатньо високі і тоді встановлюються ще більш високі стандарти. Однією з основних ознак перфекціонізму можна вважати негативне ставлення до критики, тому що вона сприймається як свідчення недосконалості або неспроможності. Перфекціоністи потребують схвалення та підтримку, щоб позбутись власного страху та заслужити любов інших через спроби стати доскональними.

Прокрастинація ж, у свою чергу провокує тривогу, яка виникає внаслідок невиконання завдань та може посилюватись з наближенням терміну здачі роботи. Варто зазначити, що прокрастинація виявляється в тому, що коли людина усвідомлюючи необхідність виконання своїх обов'язків, ігнорує цю необхідність та відволікається на побутові дрібниці або розваги. Під час відпочинку людина знаходиться у спокійному стані та відновлює свій запас енергії, а коли під час прокрастинації навпаки, енергія вичерпується. Це свідчить про те, що людина більше обирає ті справи, які здаються їй легшими або після виконання яких вона може отримати якусь винагороду, в той час як важкі і здавалося б справи, які потребують більше часу для їх виконання, вона відкладає до кінця дедлайну. Тому, рівень прокрастинації у людини є нижчим за умови більшого очікування успіху від справи і результати є більш цінними. В такому випадку людина є наполегливою, коли відносно неї є високі очікування і особиста зацікавленість, а час досягнення зведено до мінімуму. Страх невдачі є причиною розгортання феномену прокрастинації за тривожним механізмом. Вона зумовлена тим, що страх дозволяє людині уникнути прямої оцінки його здібностей: через вимушене виконання завдання в стислі терміни. У такому випадку, людина не хоче привертати до себе увагу, або ж стати учасником конкурентної боротьби, виконуючи тим самим нехарактерну для себе роль. Такій людині властиві думки катастрофічного мислення, вона фіксується на невдачах, помилках та негативних наслідках, а спроби досягти поставленої мети супроводжуються неявними переживаннями та невпевненістю у власних силах. Тривожний стан що підкріплюється неможливістю досягти бажаної мети, змушує особистість відчувати страх та відкладати виконання діяльності.

Висновок. Підводячи підсумки, можна сказати що завищені потреби в діяльності, невідповідність соціальним очікуванням, низька самооцінка, самокритика є основними чинниками виникнення перфекціонізму та прокрастинації. У випадку перфекціонізму, прагнення до досконалості відіграє ключову роль у формуванні самооцінки особистості, в той час як невдача та страх успіху сильно впливають на рівень прокрастинації.

Анастасія Снівак

Національний університет «Львівська політехніка», Україна

ЕМОЦІЇ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ : ВИРАЖЕННЯ БОЛІ, БОРЬБИ ТА ПОЧУТТЯ НАДІЇ ЧЕРЕЗ СПІЛКУВАННЯ

Із початком повномасштабного вторгнення Росії на територію України кожен українець був вимушений пройти через тяжкі випробування, для деяких ці випробування стали критичними. Станом на десяте травня, Міжнародна організація з міграції (МОМ) повідомляє, що кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні перевищила 8 мільйонів чоловік. Такі цифри свідчать про кардинальні зміни в житті людей, постійний стрес та можливе отримання глибоких психологічних травм, внаслідок втрати звичайного сенсу життя та безпеки. Найбільший потік переміщених осіб випав на сусідні країни, особливо Польщу (станом на 14 червня кордон із Польщею перетнуло 4 мільйони українців), яка в перші дні війни відкрила свій кордон із запровадженням нових прав та поправок для українців, які знаходяться під тимчасовим захистом ЄС.

За перші два тижні війни до Кракова приїхало близько 80-100 тисяч українців. Варшава на той час прийняла 200 000 тисяч біженців з України. Так звані «центри для біженців» у Варшаві могли прийняти до 10 тисяч людей на тривалий термін проживання, будуючи зовсім іншу, відмінну від інших місць мікросоціальне середовище, розбудовуючи цілі «міста». Більшість центрів допомоги для пошуку тимчасового житла або видачі гуманітарної допомоги, хоч і надавати критичну негайну допомогу, але залишали переміщених осіб у такому же нестабільному та небезпечному стані, часто пропонуючи ночівлі на дуже короткі терміни (від 12 годин до однієї доби). Загальна кількість людей, що проходить через такі волонтерські пункти у перші тижні війни сягала понад тисячі людей на добу. Такі тенденції подекуди все ще зберігаються у місцях видачі гуманітарної допомоги або безкоштовної їжі. Краків та Перемишль, будучи головним транзитними шляхами людей виїжджаючих із України теж прийняли значну хвилю переміщених осіб. Найбільшим центром для тимчасового проживання став покинутий торговий центр, який тепер приймає понад 500 осіб на термін не довше, ніж два місці. Психологічний, фінансовий та ментальний стани кожної переміщеної особи викликали хвилювання.

Українці, які були вимушені втікати із власних домівок були вразливі для різних емоційно-психологічних тенденцій, таких як: почуття втрати рідного дому, втрата автономності та суб'єктності («Це не я приймаю рішення у своєму житті»), регрес, порушення ідентичності травма свідка, вторинна ретравматизація, вигорання, почуття провини вцілілого, почуття самотності та відчуження, відчуття своєї непотрібності тощо. Після початку повномасштабної війни, переважаюча більшість українців отримали так звану шоківу травму. Шоківу травму, це несподіване неймовірне інтенсивне переживання страху та шоку, коли психіка людини не може досягнути, того що трапилось і практично «застигає» під час травматичних подій.

Біженцям та переміщеним особами притаманні різкі зміни емоційного настрою, переважаюча компенсаторна поведінка (у вигляді захисного механізму, такі як: апатія, депресія, гіперзбудливість, ізоляція, зловживання негативними речовинами, вигорання через перепрацювання). Як уже зазначалося, найсуттєвішою особливістю травматичної ситуації/події є експозиція до смерті, а саме: перебування в ситуаціях, що загрожують життю і фізичній цілісності людини. Тому великі центри розмішували пункт кризової допомоги, часто працюючий цілодобово із присутніми україномовними працівниками.

Вимушено переміщених осіб можна умовно поділити на дві групи за місцем проживання. Перша – це ті, хто проживають у так званих центрах спільного проживання (санаторії, табори, заклади соціального спрямування, гуртожитки), розділяють побут і мають «спільне життя, проблеми, радощі...».

До другої групи належать ті, які знайшли притулок у близьких, родичів, друзів, орендують житло або отримали можливість безкоштовно проживати у волонтерів. Більшість внутрішньо переміщених осіб щодня зіштовхуються з побутовими та соціальними труднощами; у них не задоволені базові потреби – безпечні й комфортні умови проживання, харчування тощо. Перед ними виникає низка життєвих проблем, а саме: забезпечення їжею і житлом; відновлення документів; виплата пенсій і державних соціальних допомог; доступ до соціальних та медичних послуг, особливо для тих, хто потребує спеціалізованої медичної допомоги, лікування, реабілітації; професійне перенавчання і працевлаштування; влаштування дітей до навчальних закладів тощо.

Наша безпосередня робота консультування переміщених осіб та біженців із питань переїзду та пошуку фінансової підтримки почалися в перші два тижня війни. Благодійна організація USPUK ініціювала систему інформаційно-консультативної допомоги переміщеним особами, допомагаючи таким чином і самим українцями, наймаючи їх на роботу. Наша програма передбачала консультування здебільшого у т. з «центрах для біженців» та найбільших тимчасових центрах допомоги українцям (часто у державних установах: школах, вокзали, волонтерських центрах за підтримку місцевого уряду). Сама робота виконувалась у підвищеній емоційно-психологічній напрузі.

Консультуючи, наші працівники, були під сильним емоційним враженням та стресом, адже часто їм доводилось стикатись із травматичними ситуаціями, які пережили самі. За допомогою благодійного фонду та підтримки державних структур Польщі ми провели інтерв'ювання із більш ніж 20 біженцями, які перебували у різних життєвих обставинах. Блок питань використаних при інтерв'юванні були побудовані на головному принципі поваги до пережитого, визнання їх болю та бажання вислухати, уникаючи директивні спонування на розкриття та переживання травматичних емоцій знову, задля уникання психологічного «затоплення». Блок питань мав у собі три серії:

- Перша мала на миті дослідити питання, як опитувані потрапили до Польщі, що вони пережили і, чим вони б хотіли поділитись.
- Другий набір питань був присвячений їх теперішньому стану, у яких умовах вони проживають, наскільки це відповідає їх потребам.
- Третій набір питань був практично про їх розмірковування на плани на майбутня.

Аналіз відповідей та емоційного навантаження опитуваних під час інтерв'ю показав дуже амбівалентні висновки. Можна спостерігати загальну невизначеність у емоціях та переживаннях, що пояснюється дуже великим стресовим фактором, що позбавляє можливості критично обдумати свої варіанти та рефлексувати про власні емоції. Відповіді від першого набору поділялись на тих, хто був готовий описати емоційно свій травматичний досвід та тих, хто утримувався від будь-яких спогадів. Другий набір питань у більшості розкривав питання вдячності до Польщі, відчуття втечі із країни та почуття провини про це, відповідальність за своїх рідних та дітей та сильна нестача забезпечення фундаментальних потреб. Такий же формат безперечно був і у третій частині, люди схилились до необміркованих вчинків та рішень, не мали елементарного часу зважити все і від того впадали то у позитивні настрої («Ми точно пройдемо всі негаразди, я в це вір»), від глибоко депресивних («Це безвихідь, я не маю сил навіть починати плакати»).

У заключній частині хотілось зауважити на необхідності подальшого консультування та підтримки переміщеними особами. Емоційна сфера наразі украй вразлива до критики, важливих рішень, відчуття впевненості та безпеки. Для того, щоб доречно підтримати у процесі консультування, дуже важливо використовувати нормалізацію, валідизацію, прийняття та визнання емоцій, людей, які пережили справжнє горе.

Денис Хльоупек

Івано-Франківський фаховий коледж технологій та бізнесу, Україна
наук. керівн: викл. Григоришина О. В.

ОНЛАЙН-ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Сучасні темпи науково-технічного прогресу, який відбувається у багатьох країнах світу, зумовив необхідність пошуку нових підходів до підготовки здобувачів освіти. Система навчання, що відповідає підвищеним вимогам, повинна включати інноваційні технології, які забезпечили б відповідний рівень мобільності здобувача освіти щодо оволодіння значущими знаннями та вміннями. У зв'язку з поширенням COVID-19 в 2019 році в світі та в Україні, було оголошено карантин та навчання переведено в онлайн-формат, а це пришвидшило процес створення інформаційних ресурсів в електронному віртуальному середовищі, а процес освітнього спілкування відбувався за допомогою мережі Інтернет. Український уряд розробив інструменти дистанційної роботи, щоб не зривати навчальний процес та зробити його максимально доступним. В умовах пандемії навчання за потреби відбувалося з використанням інтерактивних онлайн-технологій.

Проблеми дистанційного навчання є об'єктом багатьох зарубіжних та українських вчених. Їх праці зосереджуються на вивченні та аналізі інструментів дистанційного навчання. Майборода О.В. розглядала дистанційне навчання як пріоритетний напрямок вищої освіти. Ягупов В.В., Петренко Л.М., Кравець С.Г. та інші показали дистанційне навчання в системі професійно-технічної освіти. Штефан Л.А., Борзенко О.П. розкрили особливості організації дистанційного навчання студентської молоді в Канаді. Про зарубіжний та вітчизняний досвід в дистанційній педагогічній освіті окреслила О.І.Огієнко. Секрет І.В. сформулювала тенденції впровадження дистанційних форм навчання.

У час карантинних чи певних обмежень, наприклад, адаптивність проявила себе у новому форматі – це можливість проводити заняття незалежно від обставин. В. Кремень говорить: «...ми повинні переорієнтувати...навчальний процес на те, щоб стимулювати потребу й формувати вміння самостійно опанувати знаннями та використовувати інформацію, а також навчити критично мислити...».

Щоб бути сучасними педагогами, треба постійно змінюватися і бути готовими до різних ситуацій. Важливою складовою сучасної системи освіти є використання електронних підручників. У мережі Інтернет сьогодні досить поширені каталоги електронних підручників, що спрощує освітню роботу педагога зі здобувачем освіти. Також можна використовувати галереї зображень,

готові онлайн-уроки, відео експериментів за темами, навчальні ігри. Наприклад, сайт та YouTube-канал Нової школи наповнені відео з більшості предметів шкільної програми. Матеріал структурований за класами та предметами. Усі тижневі оновлення відеоуроків від Нової школи публікують на Фейсбук-сторінці. Існує україномовна версія Khan Academy, яка значно менша за англomовну, вона містить матеріали з основ математики, алгебри, тригонометрії та геометрії. Канал «Наука та Всесвіт» позиціонує себе ресурсом для тих, хто цікавиться сучасністю та хоче знати, яким буде майбутнє. Дуже зручна для користування mozaWeb PREMIUM Teacher – ліцензія для користування потужною навчальною програмою на великих екранах, наприклад, на інтерактивній панелі чи дошці. Вона відкриває повний доступ до інтерактивного змісту.

В своїх заняттях можна використовувати навчальні програми для інтерактивного наповнення занять. Сервіс LearningApps.org з навчальними інтерактивними модулями та можливістю створювати власні вправи з різних предметів. Quizlet – зручний ресурс для вивчення іноземних мов та платформа для пошуку готових навчальних модулів і створення власних курсів. MozaBook – програма, в якій педагог може створювати авторський контент і користуватися величезною базою готового матеріалу: понад 1176 3-D презентацій, 1162 відео, 5303 фото, 120 інструментів. Kahoot – навчальна платформа з вправами-іграми та можливістю створення змагань між учнями/студентами, які можна створити самостійно чи взяти готові ігри вже з бази платформи. Triventy – ігрова навчальна платформа, на якій можна записати вікторину або відкрити готову з бібліотеки й провести в класі. Weebly for education – платформа для створення сайту і блогу. Edublogs – платформа для створення і запуску сайтів WordPress, можливість навчитися робити свій бренд, зберігати повний контроль над конфіденційністю, користувачами та наповненням сайту.

Необхідно створювати сучасні інтерактивні презентації. Google Presentations – сервіс, схожий на Power Point за набором інструментів, але при цьому дає змогу створювати та редагувати презентації в онлайн цілою командою. Slideboom – сервіс для публікації презентацій та пошуку цікавих презентацій інших користувачів. Sway – сервіс для створення презентацій в онлайн. Haiku Deck – сервіс для створення лаконічних презентацій. Slides – сервіс для створення інтерактивних онлайн-презентацій. Prezi – сервіс для створення інтерактивних мультимедійних презентацій з нелінійною структурою або лонгвідів. Emaze – сервіс зі створення динамічних онлайн-презентацій. VisualBee – сервіс, що дає змогу доповнити презентації, створені в Power Point, різними ефектами. Snowpad – сервіс, що стверджує: ми зробимо ваші слова динамічнішими. Piktochart – сервіс для створення презентацій у форматі інфографіки. Slidrocket – сервіс зі створення презентацій онлайн. SlideDog – сервіс, що пропонує створити не звичайну презентацію, а цілий плейлист із різних матеріалів – слайдів Power Point, сторінок PDF, фото та зображень, відео, посилань на цікаві сторінки в інтернеті тощо.

Сучасним в педагогічній практиці є використання освітніх подкастів. Для того, щоб прослухати готовий подкаст, не потрібно реєструватися на зустріч чи лекцію. Подкасти можуть покращити процес навчання та підвищити мотивацію незалежно від того, яким є навчання – дистанційне, очне чи за змішаною системою. Наукасти – це подкасти про науку, яку хочеться розуміти. Real English Conversation: junk food – це подкаст для вивчення англійської мови. Якщо потрібно вивчити історію, то використовуйте подкаст «Історія на ніч». Непересічний подкаст про культуру – Kult Podcast. Цікавими є літературні подкасти від Артура Пройдакова.

Google Classroom – безкоштовний сервіс, яким може скористатися кожен, хто має обліковий запис у Google. Педагог входить у систему та створює свій «Клас», де буде публікувати навчальні матеріали, давати завдання учням/студентам та спілкуватися з ними. Google Meet є безкоштовною платформою з потужним функціоналом та інтеграцією з Google Classroom. Більш професійною та функціональною є платформа Moodle. Легко вбудовується в платформу Moodle відеоконференція BigBlueButton. Платформа Open edX використовується в усьому світі для створення масових відкритих онлайн-курсів.

Під час «живих подій» варто використовувати сервіс Classroomscreen, який допомагає організувати навчальну взаємодію. При дистанційній роботі варто використовувати онлайнві дошки на кшталт Padlet чи Google Jamboard, з допомогою яких організують мозковий штурм, взаємодію учнів в командах, їхню самостійну роботу та інші.

На сьогодні для спілкування з групою дітей необхідно створення Viber-груп чи Telegram-груп, що спростить процес спілкування та надасть можливість зворотнього зв'язку

В Україні, за даними МОН, застосунок Zoom став одним з найпопулярніших інструментів для освіти під час карантину, як і в багатьох інших країнах. Хоча існує ціла низка інших варіантів

для віртуальних конференцій, які можна також використовувати для онлайн-спілкування: Skype, Microsoft Teams, BlueJeans і GoToMeeting. Це онлайн сервіси для командної роботи, які забезпечуватимуть в одному робочому просторі функції спілкування, управління задачами, контентом та додатками. Завжди використовуйте останню версію застосунків.

Інноваційні освітні технології піднімають навчальний процес на якісно новий рівень, що дає змогу готувати майбутніх випускників навчальних закладів, готових гармонійно влитися в сучасне інформатизоване суспільство. Діджиталізація усіх процесів – це єдиний секрет успішного та легкого переходу на дистанційне навчання. Відомо, що головною метою використання інтерактивних онлайн-технологій у дистанційному навчанні є підготовка підростаючого покоління до повноцінної плідної життєдіяльності в інформаційному суспільстві, підвищення якості, доступності та їх ефективності. Завдяки діджиталізації усіх процесів, злагодженій роботі освітян та здобувачів освіти, онлайн-навчання може нічим не поступатися звичайним заняттям, а й покращити його. Використання інтерактивних онлайн-технологій у дистанційному навчанні покращує якість освіти.

Олександр Чорній

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
наук. керівн: к. пол н., доц. каф. ТПП Свідерська О. І.

ПОЛІТИЧНІ НАРАТИВИ І ЇХ МІСЦЕ В МЕДІАСЕРЕДОВИЩІ

Вступ. Розповіді і переконання громадськості за допомогою емоційної риторики завжди є центральними в політичних справах. З огляду на вимогу демократичного суспільства про те, що громадськість має голосувати за того чи іншого кандидата, має давати свою згоду на дії представників влади – вміння переконання стає вирішальним для політичного суб'єкта, який бажає досягти успіху. Ключову роль у переконанні та просуванні певних ідей відіграють наративи – конструкти, що характеризують процес суб'єктивної інтерпретації подій та їх причинно-наслідкових зв'язків

Проблематикою дослідження наративів, зокрема політичних, займалися такі вчені як: Кирилов А.Г., Почепцов Г.Г., Свідерська О.І., Шейгал Е.І., Щурко О.М., Brecher В., Brockmeier J., Corman S., Groth S., Lippman W., Sarbin, T. та ін.

В основі подання наративів лежить дискурс (мовні повідомлення, текстові матеріали) як особлива форма подання інформації. Сукупність дискурсів, об'єднаних однією тематикою утворює в собі історію, структуру, форму подання історії, яка тим чи іншим чином здатна впливати на людину. Просуваючи відповідні історії, різні суб'єкти просувають певний наратив, щоб досягти своєї цілі. Проте просте виголошення історій перед багатолюдною публікою, щоб змогти впливати на них вже давно в минулому, адже нестримний розвиток технологій, розширення віртуального простору наполегливо вторгається в наше життя. Вже сьогодні інтернет, медіапростір постають новим центром циркуляції сотні тисяч історій.

В цьому потоці інформації політика стає боротьбою за контроль над конструюванням ідентичності. Медіа, інтернет та соціальні мережі стають основними важелями впливу політики, політичного перфомансу. Вони починають відігравати життєво важливу роль у спілкуванні, розповіданні історій, притягненні до відповідальності тих, хто має владу, обміні досвідом, а також створенні спільної уяви. Вагомими компонентами політики, способом її впливу на масову свідомість у медіасередовищі виступають політичні наративи.

Політичні наративи сьогодні можна вважати сукупністю розповідей про політичне буття держави, партії, політика які передаються в медіапросторі чи за допомогою інших каналів комунікації. Метою політичних наративів є донесення до суспільства інформації про яку-небудь політичну подію, але разом з тим, таке повідомлення має певну мету впливу на громадську думку. Донесення політичних наративів до потенційного електорату використовується як частина стратегії в політичних процесах, навмисно чи інтуїтивно для досягнення відносно конкретних цілей. Великий потенціал для посередництва повідомлень, переконування, легке заручення підтримкою роблять наративи «посередником політичного процесу», придатного для стратегічного використання, а також маніпулювання у формі історії.

Політичні наративи можуть мобілізувати та об'єднувати електорат, а також розділяти та ізолювати. Вони також допомагають легітимізувати існуючі владні відносини, підтримувати їх.

Завдяки відслідковуванню зацікавленості людей в певній темі в соціальній мережі; розповсюдженню власних історій, які наповнені пропагандою та звертають увагу аудиторії на відповідні болючі, суперечливі аспекти; використанню та залученню блогерів для поширення необхідної думки – політичні актори формують власні сприятливі політичні позиції, які можуть надати політичній переваги та здатності формувати політичні процеси відповідно до своїх поглядів.

Політичні наративи відіграють вагомий роль у пізнанні, в організації нашого політичного сприйняття дійсності в цілісний і змістовний шаблон. З такої позиції цікавою є теорія У. Ліппмана, яка каже, що процесом сприйняття світу керують стереотипи. Реальна дійсність надто велика, обширна і складна, тому для полегшення сприйняття людина перестроює і підлаштовує світ у простішу модель. Сама концепція медіапростору, яка полягає у спрощеному та яскравому поданні інформації підсилює цю модель. Відповідні стереотипи, які приховані за історіями в медіапросторі виступають в якості стимулу – викликаючи в людей емоції симпатії, антипатії, страху, любові, ненависті до того чи іншого явища. Саме такі стереотипні образи з відповідним стимулом поширювала російська федерація у своїх численних наративах у медіапросторі та в ЗМІ, аби спочатку підготувати «лояльне» населення та «людей, яких утискають», щоб розхитати та дестабілізувати Україну зсередини. А пізніше завдяки поширенню таких політичних наративів як: «Україна – це недодержава», «Україна заповнена бандерівцями та фашистами», «Україна знаходиться під контролем США», «Україна розколюється на частини», «Український майдан – це державний переворот» російська федерація змогла підготувати підґрунтя для анексії частини території України та початку війни проти неї.

Висновок. Підсумовуючи, варто наголосити, що сьогодні політичні наративи органічно перейшли у віртуальне середовище, в якому, набувши якісних, нових форм, продовжують виконувати основну функцію – прихований вплив на потенційний електорат. Організуючи наше сприйняття дійсності, впливаючи на нашу емоційну сферу, вони формують і закладають в нашій свідомості певне «потрібне» уявлення, яке має на меті змінити нашу поведінку, установки, цінності. Завдяки їх вмілому використанню і поширенню, політичні актори, отримують небезпечний інструмент конструювання соціальної ідентичності і громадської думки.

Мар'яна Швед

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
наук. керівн: д-р. пс. н, проф. каф. ТПП Карпенко З. С.

ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ З МЕТОЮ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Вступ. Останнім часом смартфони стали важливим інструментом цільової підтримки, управління та моніторингу психічних розладів. Відбувається зростання використання мобільних технологій у сфері охорони психічного здоров'я. Близько 69% дітей користуються мобільним телефоном, а до 12 років понад 80% дітей, які виходять в Інтернет за допомогою смартфонів, завантажують і використовують психологічні додатки. З однієї сторони це обумовлено зростанням інтересу до ментального здоров'я серед батьків, дітей та молоді. З іншої, причиною цього може бути поширеність психічних розладів, з якими стикаються біля 5 % дітей та 10 % молоді. Окрім того, приблизно 80 % дітей і молоді, маючи розлад у сфері психічного здоров'я, не отримують належної і вчасної допомоги. Так, за відсутності чи невчасності допомоги потенціал негативного впливу психічних розладів на життя, розвиток дітей чи підлітків є значним. Відповідно, є перешкоди до отримання фахової психологічної допомоги. Насамперед, це нестача інформації чи невчасне виявлення, стигматизація, псевдонаукова допомога, недоступність методів допомоги та відповідних фахівців, що особливо є зумовлено війною в країні. Тому, доступ до ефективного та якісного раннього втручання та лікування має вирішальне значення для зменшення симптомів, запобігання загостренню хвороби та прискорення одужання. Що стосується досліджень, які зосереджуються на сприйнятті підлітків цифрових втручань у сфері психічного здоров'я, свідчать про те, що більшість молоді почувається комфортно, користуючись ними, а майже 40% віддають перевагу веб-підтримці, а не терапії віч-на-віч.

Незважаючи на те, що тематикою впливу мобільних додатків на психічне здоров'я дітей та підлітків займалося багато закордонних дослідників. На сьогодні, існує мало ґрунтовних наукових

робіт вітчизняних психологів, які б відображали підходи щодо ефективності використання мобільних додатків на території України.

Варто зазначити, що з 2010 х років почалося активне використання mental health mobile applications (MHMAs) – мобільних додатків для підтримки психічного здоров'я. Зокрема, великою популярністю користуються додатки для відстежування змін у настрої, розроблені анімаційні відео на актуальні теми щодо емоційно-соціального інтелекту, доказові інструменти, засновані на когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) для подолання стресу, порушень сну та розладів харчової поведінки. Ці програми відрізняються за функціями і можуть бути зосереджені на оцінці симптомів, психоосвіті, сприянні залученню до виконання домашнього завдання з терапії (наприклад, щоденник думок або розкладу діяльності), відпрацюванні навичок, отриманих під час терапії, або моніторингу симптомів або настрою. Все більше закордонних досліджень підтверджують доцільність і потенціал втручань на основі смартфонів для вирішення проблем у сфері психічного здоров'я та нейрокогнітивного розвитку. Наприклад, досліджено позитивні ефекти щодо тренування пам'яті за допомогою цифрових технологій для молоді із синдромом дефіциту уваги або гіперактивності. Зручність мобільних додатків підсилює інтерес до розробки комісій для оцінки ефективності та безпеки цих технологій в сфері психічного здоров'я (Plaza, Demarzo, Herrera-Mercadal, & García-Camprayo, 2013). Девід Мор, директор Центру технологій поведінкового втручання в Медичній школі Фейнберга Північно-Західного університету, наголосив на потенціалі використання мобільних додатків. У зв'язку з цим, ми розглянемо критерії для вибору мобільних додатків чи інших технологій у сфері психічного здоров'я. А також, які існують переваги чи загрози у використанні нових цифрових технологій?

По-перше, зручність доступу і користування, особливо для тих дітей та підлітків, хто не має інших варіантів доступу до психологічних послуг. Таке програмне забезпечення легко і швидко встановлюється на персональний пристрій, що майже миттєво дає можливість користуватися психологічною допомогою. Покоління, що використовує смартфони у повсякденному житті, має пряму можливість отримати конкретну психологічну послугу.

По-друге, йдеться про співвіднесеність із очною психологічною допомогою. Саме використання психологічного додатку можна поєднати із традиційними інтервенціями, адже психоедукація та моніторинг змін у стані клієнта присутні у будь-якій психотерапевтичній роботі. Але при цьому необхідно враховувати наукову доказовість підходів, які пропонуються в додатку. Для підлітків, які є стикаються з панічними станами, перфекціонізмом, соціальною тривожністю, фобіями можуть бути ефективними додатки, які в основі мають когнітивно-поведінкові техніки. Так, наприклад мобільний додаток «MindShift» використовує науково перевірені стратегії, засновані на когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), щоб допомогти користувачам навчитися розслаблятися і бути уважним, розвивати більш ефективні способи мислення та використовувати активні кроки, щоб контролювати свою тривогу. Інший додаток «Happify» може допомогти зменшити стрес, подолати негативні думки та підвищити стійкість, надаючи ефективні інструменти та програми для покращення емоційного самопочуття.

По-третє, завдяки застосуванню мобільних додатків батьки та інші опікуни можуть зекономити часові, просторові, матеріальні ресурси, не турбуватися про анонімність. Будучи середньостатистичним користувачем мобільного пристрою, будь-яка людина може завантажити на нього додаток з певної платформи (наприклад, PlayMarket чи AppStore). Це заощаджує час і навіть фінанси. Більшість психологічних мобільних додатків є безкоштовними або оцінюються у менш, ніж 10\$, що не порівнюється із сумами, які доведеться оплатити навіть на початкових етапах очних зустрічей із фахівцем. До того ж, додаток доступний для користування у режимі 24/7, у той час, коли більшість психологів досяжні не більше 8 годин на день, 5 днів на тиждень. Більше того, є багато освітніх платформ для батьків чи вчителів, які містять інформацію та поради щодо гармонійного розвитку дітей, а також стратегії ефективного навчання та виховання. Однією з таких платформ є «ClassDojo», де розміщено анімаційні відео, ігри, інтерактивні завдання, які стосуються таких тем як: наполегливість, емпатія, сторітелінг, вдячність, повага, позитивне мислення.

По-четверте, все більшої популярності набувають цифрові платформи, на яких як діти так і підлітки можуть розвинути навички емоційного та соціального інтелекту. Розкрити свої внутрішні ресурси за допомогою анімацій, терапевтичних історій та інтерактивних практик. За допомогою таких додатків як: «Daylio», «Sanvello» і «MoodPath» підлітки можуть навчитися відстежувати свій настрій та керувати емоціями. Мобільні програми, які покладаються на терапію усвідомленості, допомагають підліткам самозаспокоїтися.

По-п'яте, використання мобільних додатків може зменшити бар'єри для особистого звернення за допомогою, наприклад, стигму або дискомфорт від обговорення власного психічного здоров'я. Окрім того, створення онлайн-груп взаємопідтримки зі спільними чатами активізує емоційне саморозкриття і в разі історій з особистими трансформаціями підживлює в інших надію на покращення. Взаємодопомога у таких групах здатна підвищити самооцінку, самопродуктивність, соціалізує та допомагає у вирішенні питань із самоменеджментом.

По-шосте, використання мобільних додатків та онлайн платформ можуть сприяти розвитку пізнавальних процесів та компетентностей. Ці програми беруть за основу зону найближчого розвитку користувачів, діагностику їхніх процесів мислення, пам'яті, уваги та інших. Так, наприклад особливо популярності в Україні набула освітня платформа Logiclike, що допомагає дітям та дорослим розвивати пам'ять, увагу та логічне мислення в ігровій формі. Наприклад додаток «Focus Will» пропонує користувачам ряд науково підтверджених звукових доріжок, які, як кажуть, покращують фокус уваги у 2-4 рази. Популярні програми для медитації, такі як «Calm» і «Headspace», також мають звукові доріжки для покращення концентрації уваги, розвиток навичок самоконтролю та стресостійкості. Програма «Be Focused» використовує широко популярну техніку «Pomodoro» для управління часом і продуктивності (30/30 використовує напрочуд простий, зручний інтерфейс, який направляє ефективне управління завданнями та часом).

По-сьоме, фасилітація самовдосконалення та посилення прихильності до самопомоги. Більшість психологічних додатків є інтерактивними, тобто стимулюють вносити дані для трекінгу певних симптомів – поведінкових проявів, змін у настрої чи когніціях. Також, наявність таких гейміфікаційних засобів, як змагання («мої показники покращень підвищуються у порівнянні з середньостатистичними») та винагороди (підтримуючі повідомлення, накопичувані бали або навіть віртуальні відзнаки, які можна обміняти на реальні речі або послуги). Чати, вбудовані в додаток можуть слугувати також засобом отримання зворотного зв'язку, посилення взаємодії між особами, що мають схожі ускладнення і повідомляють про свій прогрес.

Встановлено, що добре розроблений цифровий контент у контексті психологічних додатків має починатися з розуміння розвитку дітей, пристосування до їхнього віку та рівня розвитку, а також чуйне реагування на соціальний та культурний контекст, у якому вони живуть. Орієнтуватися на когнітивні, соціальні, емоційні, фізичні чи навчальні аспекти молоді. Важливо, що використання інтерактивних додатків не повинно завдавати шкоди дітям та підліткам. Діти значно швидше навчаються новим моделям поведінки на прикладах героїв з коміків, казок чи анімацій. Варто розуміти, що психологічні інтервенції з допомогою додатків можливі лише на когнітивному, поверховому рівні і не здатні замінити глибинні методи психотерапії. До того ж, більшість психологічних додатків, не мають значущих наукових доказів ефективності і навіть можуть зашкодити, якщо користуватися ними некоректно. Іншим важливим фактором є мова: 56% додатків доступні лише англійською, що ускладнює використання в зростаючому мультикультурному суспільстві. Дослідження виявили низку факторів, які передбачають залучення молодих людей до цифрових заходів щодо психічного здоров'я. Рівень деталізації та релевантності вмісту, прийнятність, орієнтованість на користувача, персоналізація та позитивний досвід користувача (UX) сприяють безперервному взаємодії. Тоді як занепокоєння щодо конфіденційності, достовірності ймовірно, завадить молодим людям продовжувати використовувати послуги саме цього розробника.

Висновок. Таким чином, мобільні пристрої для психічного здоров'я, орієнтовані на дітей, можуть стати важливими інструментами для оцінки, профілактики та лікування проблем із психічним здоров'ям. Якщо ми зобразимо цифрові технології у формі айсберга, то зможемо побачити не лише переваги від користування ними, але й загрози, які знаходяться далеко від поверхні. Слід зазначити, що існує потреба у методологічно надійних дослідженнях, які б оцінили безпеку, ефективність програм для психічного здоров'я дітей та молодих людей із проблемами психічного здоров'я. Оскільки розробка додатків значно випереджає розвиток доказової бази, майбутні дослідження також мають використовувати більш швидкі та якісні проекти. Це може вимагати включення підлітків і терапевтів до процесу проектування та розробки додатків, щоб переконатися, що програми відповідають цілям і орієнтовані на користувача, а також постійну оцінку втручання, що розвиваються. Наразі недостатньо доказів того, що будь-який мобільний додаток для психічного здоров'я можна ефективно використовувати з дітьми та молодими людьми. Тому, психологам варто обережно рекомендувати мобільні додатки, доки не буде достатніх наукових доказів їх безпеки та ефективності.

ВПЛИВ СУЧАСНОГО МЕДІАСЕРЕДОВИЩА НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасна молодь формується під впливом багатьох зовнішніх чинників. Вона розвивається в середовищі своєї сім'ї, соціального і національного оточення, наслідуючи ті зразки поведінки, які допомагають їй соціальному самовизначенню.

Соціальна адаптація до освітньої діяльності є найважливішою складовою процесу соціальної адаптації молоді до умов дійсності, яка змінюється. Психологічний аспект цього явища відображає хід пристосування особистості до існування в соціумі, відповідно з потребами, мотивами та інтересами самої особистості. У зв'язку з цим, під соціально-психологічною адаптованістю розуміють стан оптимальної відповідності особистості та соціального оточення у процесі здійснення обраної діяльності.

Важливе місце в адаптації студентської молоді в умовах ЗВО є комунікативна сфера. У процесі входження студентів у нову спеціальність, у групі першокурсників створюється не лише система взаємостосунків, але й мікрогрупи, які впливають на особливості розвитку всієї групи. Тому кожен має можливість брати участь у встановленні правил і норм поведінки, формуванні характеристики певної групи. Саме можливість брати участь у цьому процесі визначили як одну із провідних проблем. Окрім цього, для деяких студентів виявилось складно проявляти себе, як члена колективу, завойовувати авторитет і повагу одногрупників. Виникають складнощі в пошуці односторонніх серед членів своєї групи, умінні встановлювати та розвивати позитивні підтримуючі взаємостосунки, надавати й отримувати емоційну підтримку.

У XXI столітті соціально-психологічна адаптація сучасної студентської молоді проходить, безперечно, в умовах медіасередовища. Сучасне медіасередовище є середовищем спілкування, міжособистісних стосунків, місцем самореалізації особистості та розгортання різного роду комунікативних інтеракцій. Інтернет-сервіси надають широкий спектр додаткових можливостей та постають як нове, специфічне доповнення до реальної людської життєдіяльності.

Як стверджують науковці на початку XXI ст. традиційні соціальні інститути (сім'я, навчально-виховні заклади, молодіжні організації тощо) істотно послабили свій вплив на соціалізацію підлітків, а їх функції поступово перейшли до ЗМІ. Виховна система «соціум – особистість» змінилася за своєю структурою, змістом і набула вигляду «соціум – ЗМІ – особистість», що дає підстави соціалізацію підлітків розглядати як формування соціальної поведінки під впливом соціалізувальних факторів.

Проблема соціально-психологічної адаптації студентської молоді у ЗВО особливо актуальна нині у зв'язку з високим рівнем міграції населення, внаслідок якої, наприклад, в українських вишах здобуває освіту молодь з різних країн світу, для таких студентів новими є характер спілкування та культура відносин. Випускники сільських шкіл, що звикли до іншого, ніж у місті, укладу життя також відчують труднощі в адаптації до нового для себе середовища та до умов навчання у ЗВО. У цій же ситуації опиняється молодь, яка ще у школі відчувала труднощі під час навчання і вступила до ЗВО за контрактом. Проблеми адаптації можуть обумовлюватися і індивідуально-типологічними особливостями студентів.

Все це ставить перед науковою спільнотою проблему дослідження та підвищення адаптованості різних категорій студентів. У зв'язку з цим актуальною стає своєчасна діагностика студентів із труднощами в адаптації, що дозволить своєчасно почати надавати їм адресну психолого-педагогічну допомогу та підтримку.

Тому, проблема соціально-психологічної адаптації як одного з чинників асертивної поведінки студентської молоді в умовах сучасного медіасередовища потребує детального розгляду.

Основні тенденції розвитку сучасного суспільства визначаються еволюцією інформаційно-комунікативних технологій, впровадження яких призводить до виникнення нових соціальних феноменів та суттєвої зміни соціальної реальності. Така реальність визначається комунікативним характером та появою нової форми комунікації – електронної. Стає очевидним, що одним з найпопулярніших інструментів взаємодії індивідів та розгортання за їх допомогою комунікативних інтеракцій, є нові інформаційно-технічні засоби, а саме Інтернет, комп'ютери, планшети, мобільні телефони та різноманітні гаджети. Саме тому сучасне суспільство називають інформаційним,

комп'ютерним, мережевим, а комунікацію все більше вивчають у поєднанні з технічними засобами, а саме мережну комунікацію, інтернет-комунікацію.

Завдяки глобальній мережі Інтернет стало можливим розгортання соціальних практик, зокрема, комунікативних, незалежно від місця проживання, місцезнаходження, національної приналежності, статі, віку, способу життя тощо. Ці практики допомагають зрозуміти та охарактеризувати діяльність та повсякденне життя сучасної особистості, її світогляд, цінності, взаємодію з навколишнім середовищем і самою собою.

Сьогодні розгортання комунікативних інтернет-практик, яке стало можливим завдяки появі та розвитку всесвітньої мережі Інтернет, окрім великого спектру можливостей та свобод, що відкриваються користувачам мережного простору, має також і суттєві негативні наслідки, такі як порушення етичних та моральних норм, агресивні форми комунікації, конфліктність, надмірна захопленість молоддю соціальними мережами та залежність від них. Це потребує пошуку шляхів профілактики залежності молодих людей від соціальних мереж та конструктивної організації ними комунікативного простору у віртуальному світі.

Соціальні мережі та похідні від них сервіси як середовище комунікації мають цілий ряд додаткових переваг та можливостей у порівнянні з іншими сервісами спілкування. Вони дають можливість знайти своє місце в Інтернеті, обрати своє оточення та побудувати взаємодію з ним згідно з власним баченням, бажанням та можливостями, без зайвих матеріальних та часових витрат. Серед психологічних особливостей розгортання мережевих комунікативних практик виділяють наступні:

Підвищена вербальна активність, викликана неможливістю спілкуватись мовчки, а також зниженням рівня комунікативних бар'єрів, зумовлених статтю, віком, статусом, зовнішністю. Цьому сприяє також відсутність чітких правил комунікації, що виражається у можливості встановлювати та розривати контакти у будь-який момент.

Анонімність. Користувачі можуть користуватися власним ім'ям, соціальним статусом тощо, а можуть вигадати їх, що зумовлює відсутність достовірних даних про співрозмовника. Відсутність безпосередньо слухового та зорового контакту дає змогу користувачам почувати себе більш вільними та розкутими під час мережевої взаємодії, уникнути упередженого ставлення.

Розірваність, швидкість, мозаїчність комунікації. Учасники мережевої взаємодії беруть участь у швидкій, поверхневій комунікації, комунікативні акти короткі, але кількість їх може бути дуже велика. Іноді важко зрозуміти суть повідомлення, про що саме пише віртуальний співрозмовник, або чому він затримує відповідь. Однак можливість відстроченої відповіді дає змогу краще зосередитись, продумати своє повідомлення.

Специфічний етикет спілкування, що виражається у використанні мови, характерної для кіберкультури, яка вирізняє всю спільноту інтернет-комунікантів. Мережева мова (Netspeak) являє собою сленг, жаргон, аббревіатури, емотикони, які часто вживають користувачі.

Емоційність спілкування. Немоżliвість повноцінно виражати свої емоції у мережі може призводити до труднощів взаємного сприйняття. Намагаючись компенсувати цей недолік, користувачі можуть писати мультимедійні повідомлення зі спеціальними позначками, смайликами або картинками, що означають певні емоції, але це допомагає лише частково вирішити дану проблему. Відчуття постійного потоку інформації, що характеризується відчуттям зануреності у діяльність, задоволенням, втратою відчуття часу, почуттям контролю над ситуацією.

Висновок. Отже, соціально-психологічну адаптацію можна визначити як процес оптимальної відповідності особистості та професійного й освітнього середовища. У випадку адаптації студентів до умов закладів вищої освіти ці дві сторони будуть такими: адаптація до умов освітнього процесу і соціально-психологічна адаптація у навчальній групі. До переліку основних соціально-психологічних чинників, що впливають на процес адаптації студентів можна віднести чинники нового навчального середовища, нового соціально-психологічного середовища, нового інформаційно-когнітивного простору та чинник професійного середовища. Зазначені чинники можуть здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на процес адаптації студентської молоді. Це може залежати від психологічних особливостей особистості, пояснення якої припускає сукупність внутрішніх умов, що змінюються під дією зовнішніх впливів.

Можна припустити, що надалі комунікативні практики у віртуальному середовищі будуть розвиватись, ускладнюватись, набувати нового змісту та специфіки. Разом з розвитком кіберпростору та комунікативних інтернет-практик явище залежності від соціальних мереж у різних аспектах (психологічному, соціальному та соціально-психологічному), а відповідно і практики

адиктивної особистості будуть постійно змінюватися. Тому детальне вивчення особливостей конструювання мережної комунікації, зокрема, залежних користувачів, потребує підвищеної уваги з боку дослідників та актуалізує питання про комунікативно-психологічну безпеку особистості.

Інформаційний етап розвитку сучасного суспільства потребує нових підходів до забезпечення безпечної повсякденної життєдіяльності та захисту від шкідливого впливу віртуального комунікативного простору. Необхідною стає розробка нових методів психологічної допомоги, спрямованих на профілактику та подолання психологічної залежності від інтернет-мереж.

Своєчасне виявлення та подолання наслідків тривалого впливу кіберпростору, зокрема, агресії, яка проявляється через комунікативні практики та негативно впливає на взаємодію з іншими користувачами, контроль емоційного та фізичного стану, деструктивних проявів у поведінці молодих людей, підвищення рівня їхньої орієнтації в специфічних умовах кіберпростору та комунікативної компетентності сприятимуть більш ефективній комунікації молоді як в мережному просторі, так і поза ним.

Негативний вплив певних комунікативних практик у соціальних мережах на життя та психологічне благополуччя молоді є очевидним, однак за умови розвитку самоконтролю, раціонального користування, критичного мислення, превентивних заходів мережеві практики можуть бути корисним доповненням до їх реальної комунікації.

Соломія Штогрин

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
наук. керівн: к. психол. н., доц. каф. ТПП Білозерська С.І.

ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ЯК ПЕРЕДУМОВА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

В сучасних реаліях все сильніше відзначається потреба у підготовці висококваліфікованих та досвідчених спеціалістів, які є підтримкою та надійним тилом українського суспільства. Існує надзвичайно велика кількість складових для гармонійної та усесторонньої підготовки майбутніх психологів, але особливе місце в системі координат займає особистісна зрілість психолога. Остання забезпечує відновлення власних ресурсів, що сприяє розвитку здатності до емпатії.

Результати фундаментальних досліджень вчених у формуванні і розвитку особистості дають можливість розуміти людину як суб'єкт діяльності і спілкування. Це дозволяє вченим в цілому розкривати цілісність всіх людських якостей (природних, індивідуальних, соціальних і т.д.), які сприяють успішній професійній діяльності.

Ідея змісту діяльності індивіда розширюється не тільки свідомим ставленням до об'єктивного світу, але і свідомим ставленням до себе, розумінням власної індивідуальності і унікальності. Як стверджують К. О. Абульханова-Славська, А. В. Брушлінський: людина діє об'єктивно в системі різних суперечливих характеристик. Найголовніше з них – бути суб'єктом, тобто ініціювати і здійснювати творення своєї історії, творення власного життєвого шляху, оригінальної діяльності, спілкування, поведінки, пізнання. Суб'єкт – це людина на найвищому рівні активності, доброчесності (послідовності), автономії тощо.

У психологічному аспекті процес професійної підготовки, вдосконалення особистості фахівця широко описаний в наукових дослідженнях Ж. П. Вірної (мотиваційно-смісловне регулювання в професіоналізації психолога), З. М. Мірошник (рольова структура особистості вчителів), Н. І. Пов'якель (генезис саморегулювання професійного мислення в системі професійної підготовки практичних психологів), В.Д. Потаповою (гуманістична спрямованість психолога спеціаліста), Н.Ф. Шевченко (формування професійної свідомості практичних психологів у процесі підготовки).

У роботах цих вчених ми знаходимо думку, що професійна підготовка майбутніх психологів повинна здійснюватися в особистісно-орієнтованій парадигмі, яка передбачає оновлення професійно важливих особистісних якостей, акцентує увагу на формуванні професійної компетентності психолога та на створенні системи професійних навичок, що сприяють професійному успіху.

Науковці також наголошують на сенситивності юнацького віку для особистісно-професійного розвитку. Л. В. Потапчук зазначає, що становлення особистісної зрілості юнаків відбувається у єдності таких параметрів як загальна інтернальність та інтернальність у галузі досягнень,

у галузі міжособистісних відносин, сімейних і професійних відносинах, здоров'я, емоційна зрілість, самоконтроль поведінки, показник реалізованості подій життя, адекватність самоствердження і ціле покладання

Зовнішні та внутрішні критерії особистої зрілості, які взаємодіють один з одним, були описані А. В. Іващенко. Вчений виділив наступні критерії:

1) Категорія внутрішніх складових зрілості – це індивідуальні якості особистості (психічна автономія, емоційна зрілість, інтерналізація цінностей, інтерналізація норм, вразливість, темперамент, домагання, відповідне судження і самооцінка);

2) Категорія зовнішніх складових зрілості – це соціальні якості особистості (міжособистісна компетентність, соціальна взаємодія, відкритість, емпатія, міжособистісна близькість, гармонія з навколишнім середовищем, автономний погляд на світ).

Спираючись на дані критерії, можна виділити показники особистісної зрілості. Серед них основними виступають: відповідальність, автономія, самоприйняття, відкритість до переживань (прагнення до саморозвитку, самовдосконалення), розвинені інтелектуальні здібності (навчання, рефлексивність, творчість), здатність до вольової, а також ціннісної саморегуляції, соціально-психологічна компетентність і гуманістична орієнтація. Серед показників особистої зрілості вчені також називають: самореалізацію, акцент на дозріванні блоку Его на рівні дорослої зрілості, відповідальність за власні дії, вміння керувати власними потребами та мотивами, оптимальний рівень впевненості в собі, почуття ідентичності, компетентність, як здатність розуміти інформацію і приймати її на основі рішення та уявлення про власну особистість.

Особистісні характеристики майбутнього практичного психолога повинні бути реалізовані в ході професійної підготовки фахівців у ЗВО. Психолог повинен навчатися як активний суб'єкт діяльності, з розвиненими особистісними та професійними якостями, які і складають основу особистісної зрілості, і які в подальшому будуть детермінантами успішної професійної діяльності.

На думку С. Білозерської, весь процес професіоналізації обумовлений необхідністю підготовки майбутніх психологів, які здатні, з одного боку, до особистісного зростання, самовизначення, саморозвитку, з другого – до професійної відповідальності, зростання домагань та прагнень, самоствердження у професійній діяльності. Визначальною детермінантою даного процесу є вмиле поєднання особистісного та професійного розвитку, в якому важливо враховувати весь період особистісного зростання майбутнього професіонала від перших моментів виділення ним свого Я-професійного до періоду, коли завершується його професійна адаптація.

Таким чином, професійне навчання практичного психолога розглядається з точки зору двох взаємопов'язаних аспектів. Йдеться про поєднання в процесі навчання умовних соціально-психологічних ролей психолога як фахівця та як особистості. Визнаючи, що ці соціальні ролі є невід'ємною частиною моделі фахівця, ми повинні враховувати можливість існування і співіснування відносної автономії професіоналізму і особистісної орієнтації. На сьогоднішній момент існує певна проблема: підготувати таких фахівців, особистість яких вбирає в себе якості, що відповідають загальнолюдським та національно-культурним цінностям, в поєднанні з відповідним рівнем психологічної та професійної компетентності. Позитивну роль у підготовці практичного психолога відіграє методологічний принцип особистісно-орієнтованого та ціннісного підходів.

Основна ідея, яка висвітлює зміст даних підходів полягає в урахуванні та поєднанні в процесі професійної підготовки психолога особливостей і вимог професійної діяльності й особистості, які повинні домінувати в цій діяльності. Сама ж діяльність студента майбутнього психолога вважається особистісно орієнтованою роботою. Згідно вказаних підходів, особистість практичного психолога, з одного боку, розвивається в професійній діяльності, з другого – формується і визначається взаємним проникненням особистості в цю діяльність та діяльності в особистість. Особистісно-орієнтований підхід вимагає навчання психолога-практика матеріалу актуальних життєвих проблем і організації пошуку їх вирішення на основі досягнень теоретичної психології. Цим шляхом особистість студента набуває рис особистості психолога.

Висновок. Отже, можна стверджувати, що найважливішим фактором для досягнення високого ступеня професіоналізму, розвитку професійно значущих якостей є особистісний розвиток, здатність до самореалізації, особистісна зрілість. Саме зріла особистість здатна, як до розширення власних професійних можливостей, так і здатна спрямовувати свої професійні орієнтації в тому напрямку, в якому стане можливим її особистісний розвиток (а не тільки професійний успіх або адаптація до соціуму).

Особиста зрілість – це відображення ступеня самоактуалізації особистості психолога, що забезпечує особистісне регулювання розумових процесів психолога. Особистісна зрілість дає можливість людині приймати конструктивні рішення (як в особистому житті, так і в професійній діяльності) і регулювати свою поведінку, виходячи із своїх внутрішніх критеріїв і уявлень.

Ірина Якубовська

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
наук. керівник: к. психол. н., доц. каф. ТПП
Мицишин М. М.

РОЗВИТОК НОНКОНФОРМНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасний світ диктує свої жорсткі правила, під які особистість вимушена постійно підлаштовуватися. Швидкий перебіг подій, соціальні мережі, засоби масової інформації, реклама, щоденна взаємодія із гаджетами, а також російсько-українська війна безпосередньо впливають на формування кожного з нас. Образ успішної людини, тобто реалізованої у своїй професії, у більшості постає таким: комунікабельна, активна, швидко адаптується до середовища, нових змін, наділена високим рівнем стресостійкості, добре працює у команді, вміє приймати спільні рішення, легко вирішує конфлікти. Таким чином поширюється певна соціальна установка, яка спонукає молодь все більше уподібнюватися такому образу. Відтак, піддаючись постійним зовнішнім і внутрішнім стимулам, особистість схильна погоджуватися, змінювати свою думку на користь інших, тобто проявляти конформну поведінку. Варто зауважити, що риса конформності здатна значним чином впливати на адаптацію до нових умов соціального середовища.

Актуальність дослідження полягає у тому, що сучасні умови життя все частіше спонукають особистість до тісної соціальної взаємодії. А умова війни є значним фактором, який в незалежності від бажання особистості, внесе певні зміни у всі ланки життя. Риса конформності так чи інакше буде впливати на прийняття рішень людиною. Вона проявлятиметься як у роботі з малою групою (колективом), так і на користь покупки рекламованого продукту, чи голосуванні на виборах за певного кандидата. Такий механізм дії робить особистість вразливішою до зовнішніх впливів, а також схильною піддаватися маніпуляціям. Значна частина українців переживають підвищену тривожність. Відтак, особи більш схильні до конформної поведінки можуть приймати рішення, що суперечитимуть їхнім власним бажанням і переконанням. Це, своєю чергою, ймовірно зумовить когнітивний дисонанс, який негативно відобразиться на психологічному здоров'ї особистості.

Е. Фромм, стверджував, що «вимушена конформність» – це один із механізмів втечі від свободи. В такий спосіб людина відмовляється від самої себе і починає керуватися певними автоматизмами, які насправді є навіяні. В теперішній час можемо вважати таким чинником війну. Саме тому індивід використовує цей механізм як спосіб порятунку від самотності та тривожності. Через те, що поняття «Я» із зовнішнім світом розмивається, а виникає поняття «Ми», відповідно зникає й усвідомлений страх перед самотністю і безсилля. Конформність є якістю, яка дозволяє ототожнювати себе з іншими. В умовах війни – особливої стресової ситуації, яку проживає кожен українець, виникає потреба опори. Відтак, набагато простіше розділяти колективну відповідальність, а не особистісну.

Рису конформності прийнято визначати як таку, за якої, індивід, попри свідоме розходження із думкою більшості, все ж погоджується з нею. Це може негативно відобразитися в процесі становлення самостійності та незалежності, здатності відстоювати власну думку. Зазвичай особи, яким притаманне таке поведінка, мають характерні спільні якості. До них вчені відносять: вузький погляд на світ, упереджене ставлення до інших, поділ людей на «своїх» та «чужих», зниження рівня критичного мислення, занижена самооцінка, розмитість поняття «Я-концепції». За А. Кісельовою, конформна поведінка є одним із аспектів взаємодії індивіда та групи і проявляється як система дій, спричинена уявним чи реальним тиском, а також у зміні установок і вчинків відповідно до позиції спільноти, до якої вона причетна. Варто зазначити, що людина, яка проявляє таку поведінку, виділяється особистісною характеристикою – конформністю. Саме ця якість, на думку дослідниці, запускає механізм узгодження думки та поведінки індивіда з думкою та поведінкою групи.

Конформну поведінку можна розглядати як один із варіантів соціалізації. Цей процес містить ще й еволюційне підґрунтя, що відслідковується у потребі відповідати нормам групи для соціальної згуртованості, а також досягнення загального успіху групи. Відомо, що в часі існування групи формуються певні норми та цінності, які мають сприймати та поділяти учасники. На думку М. Битянової, новим членам групи доволі складно адаптуватися до системи наявних норм та групових відносин. Дослідниця виділяє чотири варіанти ставлення до даного питання: вільне прийняття норм та цінностей, вимушене прийняття через загрозу певних санкцій, демонстрація антагонізму, а також свідоме відкидання норм, враховуючи можливі наслідки, ба навіть вихід із групи. Другий і третій варіанти зумовлюють поведінку залежну від групи. Вона, за словами вченої, супроводжуватиметься або прийняттям норм під впливом групового тиску, або протиставленням себе даній групі. Обидва випадки дозволяють людині залишатися учасником групи. Проте часто вона виконує роль «аутсайдера» чи «законослухняного учасника».

Окрім сприяння соціалізації, конформна поведінка може негативно відобразитися на особистості. Якщо індивід знаходиться у натовпі, тоді його рівень конформності у разі підвищується. Поведінку, що виникне, прийнято ще назвати «стадною», оскільки перебування у великих групах, за участі добре навченого лідера та присутності фактору стресу, знижує критичність мислення, зумовлює несвідому реакцію на зовнішні подразники, такі як гасла та вигуки, знижує інтелектуальні здібності – робить людину доволі вразливою. Це явище має біологічне пояснення. Під час перебування в такому середовищі активуються ділянки древнього мозку, які відігравали важливу роль у процесі виживання. Адже набагато простіше полювати, захищати чи захоплювати територію разом, аніж на одинці. Конформна поведінка такого прояву прослідковується під час революцій, війни, футбольних матчів, мітингів та навіть масових самогубств.

З метою вивчення даної проблематики було здійснено дві серії дослідження конформної поведінки, в якому порівняли відповіді респондентів «до» та «після» війни. Учасниками стали студенти віком від 16 до 20 років спеціальності «Психологія». Можна припускати, що конформна поведінка у студентів першокурсників у більшій мірі виступає як метод соціалізації особистості. Натомість студенти 2 та 3 курсів перебувають на етапі становлення, розвитку якостей, якими характеризується успішна особистість. Також у них відбувається формування ідентичності та смисло-життєвих цінностей. За результатами дослідження можна чітко відстежити розбіжності середнього значення показників конформності, нонконформності та самостійності у досліджуваних, відповідно до курсів. Відтак, у випадку опитування, яке було проведене до війни, середні значення конформності (як внутрішньої, так і зовнішньої) є найвищим у першокурсників та найнижчим у третьокурсників. Найімовірніше, така тенденція спричинена тим, що студенти 1 курсу, проходячи період адаптації до нового навчального середовища та колективу, прагнуть не виділятися, отримати позитивне схвалення від оточення і таким чином виявляють конформну поведінку як один із методів соціалізації. Натомість студенти 2 та 3 курсів, мають нижчий рівень конформної поведінки, який проявляється переважно ситуативно. Варто наголосити, що при цьому у них прослідковується стійка ознака самостійності. Опитування, яке було проведене в умовах війни показало, що отримані результати значною мірою різняться від попередніх. Відтак, конформність (як внутрішня, так і зовнішня) у респондентів першокурсників знизилася на відміну від попередніх замірів. А самостійність та нонконформність у більшості значною мірою зросли. Це може свідчити про те, що теперішні події спонукають до особистісного зростання та стійкості. У результатах студентів 2 та 3 курсів також виявлено певні зміни. Результати конформності, самостійності та нонконформності залишилися переважно незмінними у порівнянні із попередніми замірами. Тобто конформність так само є низькою, а показники самостійності високими. Проте, варто зазначити, що такі показники прослідковуються майже у всіх респондентів, до того ж ознаки характеризуються високою стійкістю.

Цілком реально, що підвищення рівня самостійності зумовлено тим, що у студентів 18-20 років зростає бажання самоактуалізуватися (і не тільки у професійній сфері), знайти роботу, відчути себе дорослим. Можна припускати, що навчання на спеціальності «Психологія» також може спонукати студентів ставати більш самостійними, оскільки досягнення такої форми «незалежності» потребує постійного розвитку та вдосконалення особистості. Імовірно, що підвищення рівня самостійності в загальному у всіх респондентів спричинено і фактором війни. Оскільки чимала кількість студентів значною мірою мобілізувалися, а саме почали займатися волонтерством у центрах підтримки, займатися психогігієною, щодо себе оточуючих, збільшили критичність мислення до сприймання та поширення масової інформації.

Висновок. Отже, підсумовуючи усе вище сказане бачимо, що питання конформної поведінки студентів має зараз неабияку актуальність. Зниження рівня конформності дозволяє припускати, що таким чином особистість матиме змогу чинити більший опір проросійській пропаганді, різним видам маніпуляцій та в цілому краще прийматиме самостійні рішення. В свою чергу, це сприятиме формуванню нового світогляду та менталітету серед української молоді, самоактуалізації особистості в цілому, покращенні її психологічного здоров'я та благополуччя. Що в найближчі роки є вкрай важливим для України.

Min Wang
Lviv Polytechnic National University, Ukraine
Scientific adviser: Candidate of Psychological Sciences,
Docent M. Myshchysyn

PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN ORGANIZATION: DIAGNOSTIC COMPONENT

Psychological counseling in organization is the title within psychology used to describe professional consultants that work with companies to improve their internal operations. Psychological counselor will commonly work with an organization's human resources department and other departments to get a clear picture and feel for the organization. Counseling psychologists help people with physical, emotional and mental health issues improve their sense of well-being, alleviate feelings of distress and resolve crises. They also provide assessment, diagnosis, and treatment of more severe psychological symptoms.

The main goals of psychological counseling in organization – focuses on how the organization affects human behavior and what outcomes that creates. Organizational structures, organizational culture, management styles, communication expectations, work assignments, feedback, and more can all affect an employee's behavior within the workplace. By looking at the organizational causes and effects, psychologist can work with individuals while benefiting the organization as a whole.

Many organizations are not getting maximum value from the psychologist function. Psychologists are uniquely equipped to provide organizations with many other skills beside direct counselling interventions, particularly in relation to the advancement of organizational health through strategic people management.

Psychologists use a variety of scientific methods to apply psychological principles to areas like HR, administration, personnel psychology, and learning and development. They must have a high degree of emotional intelligence. Also psychologists don't fit the framework of a typical therapist, but they do leverage their knowledge of thought and human behavior to create value for their employer and solve problems.

To consulting organizations without diagnostics is impossible and unacceptable. This is, perhaps, recognized by all consultants, regardless of the school and the direction of consulting that they represent. Diagnostics begins with the first acquaintance with the client and his organization and continues until completion of work with him.

Assessment is used as a basis for identifying problems, planning interventions, evaluating and/or diagnosing clients, and informing clients and stakeholders. Whether practicing in a school, private practice, agency, or other health care setting, assessment plays an integral role. Assessment moves beyond the administration of measures. Assessment involves identifying statements, actions, and procedures to help individuals, groups, couples, and families make progress in the counseling environment. Although counselors have the opportunity to limit their scope of practice with respect to modalities, theories, and types of clients, a counselor cannot function without an understanding of the processes and procedures of assessment in counseling.

Whiston (2008) described assessment as integral to counseling. Formal and informal assessments help counselors more accurately assess client issues, create case conceptualizations, select effective empirically proven therapies, and evaluate ongoing progress (Whiston, 2008). Wall (2004) suggested formal assessments provide information for initial and ongoing evaluation with minimal personal bias as well as the data necessary for effective interventions. Assessment help counselors judge their own effectiveness and how the intervention affects the client (Wall, 2004). Furthermore, assessments can be therapeutic, offering objective information for the client's self-discovery and may engage the client in self-

reflection, which can be valuable in maintaining psychological health (Whiston, 2008). Without utilizing appropriate assessments, counselors may limit the quality of care they provide to clients.

This methodology of organizational diagnosis calls for the consultant to be competent in the conventional use of social science tools (observation, interviews, and questionnaires) and to possess a sophisticated theory and the related behavioral skills to enter, collect, and feed back information to complex multigroup organizations. According to this approach, the consultant uses the techniques and theory of diagnosis to understand a client system on its own terms, not to impose preconceived methods or conclusions. Each step in the diagnosis depends on an effective working relationship between client and consultant.

The real personal behavior is affected by at least 3 parameters: sustainable characteristics (character, personality type, patterns); mental state; influence of the environment.

Stages of psychodiagnostic session predict: the prologue (psychologist gets to know the client, explains the features of psychodiagnostic procedure); screening diagnostics (the goal is to make sure that the diagnostic procedure corresponds not only our research tasks, but also the client's intentions); the collection of basic diagnostic data; diagnostic results (+conclusions and recommendations).

Methods used in psychodiagnostics: standardized (nomothetic approach); non-standardized (ideographic approach).

Speaking about the classification of psychodiagnostic methods, scientists have highlighted: objective tests (only 1 possible right answer); standardized self-report inventories: selective answer tests (questionnaires); free answer questions; individual-oriented technique; projective techniques (the most popular method, involve unstructured test items which intensifies imagination); dialogical interactive techniques: (interviews, dialogical games).

In terms of the specific operation and implementation of psychological diagnosis, the process of psychological diagnosis mainly includes six stages: establishing the alliance of psychological diagnosis, determining the purpose of diagnosis, collecting data, analyzing data, identifying and quantifying problems, and diagnosing etiology. Observation method, measurement method, product analysis method, ingestion talk method and comprehensive analysis method can be used.

1. Investigation method is a research method to understand the psychological characteristics of the evaluated by means of various questionnaires, questionnaires and interviews.

2. Observation method is the most basic method in psychological research and one of the basic methods of psychological evaluation.

3. The basic form of interview method is an assessment conducted by face-to-face conversation between the evaluator and the evaluated.

4. The so-called "works" refer to the diaries, letters, pictures, handicrafts, etc., created by the evaluated in daily life, as well as the things done in life and labor and other items produced.

5. Psychological test is a measuring tool formed and developed on the basis of experimental psychological medicine teaching.

Fully understanding a client's situation, symptoms and needs and then matching them with a diagnosis (when appropriate) and a treatment plan that will help them heal, grow and thrive are core aspects of professional counseling. Counselors learn these skills, at least conceptually, in graduate school but gain true understanding of them through their direct work with clients.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЕТНОЛОГІЇ
(ЗА МАТЕРІАЛАМИ НАУКОВОГО СЕМІНАРУ МАГІСТРАНТІВ
У РАМКАХ ДИСЦИПЛІНИ « ЕТНОЛОГІЯ»
8 ЧЕРВНЯ 2022 р.
ОНЛАЙН

Артем Восковський
Національний університет «Львівська політехніка»
Науковий керівник: канд. психол. н., доцент кафедри ТПП Савка І. М.

ДЕМОНОЛОГІЯ ЗАХІДНИХ СЛОВ'ЯН У СУЧАСНІЙ КУЛЬТУРІ

Вступ. У глобалізованому світі видається, ніби культурні особливості національності чи етносу не мають надто великого значення, адже відкриті кордони, європейська інтеграція, як правило передбачають певне стертя яскраво вираженої ідентичності. Однак, все-таки культура залишається одним із ключових аспектів ідентичності сучасного індивіда. Адже попри загальні уявлення, що цілий світ відкритий для наших можливостей, існує щось, що у великій мірі детермінує нашу поведінку, щось традиційне, щось що пов'язане із масовою свідомістю. Одне із визначень культури трактує її як прояв життя людини, що виражається у моделях поведінки, засобах і продуктах діяльності, зокрема ідеях, ідеалах, нормах та цінностях. Частина із цих елементів вияву культури формується протягом життя людини, і сягає своїми витокami традиційності, образності, міфології, легенд та переказів етносу чи цілого народу, до якого належить індивід. Окрім того образи володіють сильним потенціалом психологічного впливу, зокрема це простежується у всіх психотехнічних системах: релігіях, мистецтві, психотерапевтичних школах, педагогічних практиках. Оперування образами використовуються у технологіях обрядів, ритуалів, методів, прийомів.

Окремим напрямом досліджень взаємозв'язку метафоричних образів добра та зла, які міцно переплітаються із традиційністю, культурними кодами та поведінковою стратегією сучасного індивіда є демонологія. Вона є частиною сучасної культури, безпосередньо впливає на неї, та відповідно сама змінюється внаслідок цього взаємозв'язку. Демонологію можна поділити на 3 типи: етнічна (притаманна етносу певної території, народності чи народу, як, до прикладу, демонологія Бойків чи Волинян); релігійна (вважається сталою в рамках певного віросповідання: християнська чи скандинавська, язичницька; і авторська, яка існує в рамках певного художнього твору, прикладом такої демонології можуть бути: Айнур, Валар, Майар у рамках міфології Д. Р. Р. Толкієна і менші істоти як орки, ельфи, хоббіти, дракони, балогроги та ін.

Якщо ми розглянемо демонологію західних слов'ян то побачимо, що в останній час вона популяризувалася і стала частиною сучасного світу і його культури. Її популяризації сприяли ряд творів, що стали фундаментом трансляції східнослов'янської культури. Основним з яких стали твори польського письменника Анджея Сапковського «Відьмак» і серія ігор за їхніми мотивами. Основною специфікою цих творів є те, що у них поєднуються типові фентезійні сюжети з польською демонологією. Саме у «Відьмаку» активно використовуються істоти з фольклору західної України та Польщі. По-перше можна простежити схожість демонології бойків і поляків: традиція захоронювати недоношених дітей під порогом будинку і перетворення їх на духів, що будуть оберегати родину. Водночас спостерігаємо наскільки сам світ творів переповнений істотами з фольклору, які утворюють цікавий симбіоз польсько-української і європейської демонології.

Другим сучасним сеттінгом, у якому активно використовується українська демонологія є всесвіт *Forgotten Realms*, який сам по собі є поєднанням і фольклору, демонології і релігій різних народів світу. Найбільшу кількість запозичень з української демонології містить модуль з пригодою «Прокляття Страда», яка поєднує між собою міфологію народів Карпат, тобто демонологію українців і румун: разом із румунськими вампірами, мають місце і українські босуркані (відьми) та вовкуни.

Опис Баровійської відьми та типової босуркані дуже сильно перегукуються один з одним: «Вони вважають за краще жити в тіні і можуть бачити в темряві. Під час подорожі на свіжому повітрі вони використовують заклинання, що змінюють зовнішність, щоб набувати менш помітних форм. Баровійські відьми використовують заклинання Пошук Фамільяра для виклику чотирьох фамільярів. Особливо люблять кішок, хоча змії та жаби теж поширені», що дуже перегукується з

концептом того, що босуркані крадуть молоко за допомогою вужів. Так само, як і у Бойківської відьми ці відьми описані як старі самотні жінки.

Висновок. Враховуючи викладене, можна зазначити, що українська демонологія стала частиною сучасної культури і активно використовується в ній і розвивається разом із нею взаємодовнюючи одна одну. Таким чином, ми бачимо дуже цікаве поєднання авторської демонології та української. Провівши дослідження ми проходимо до наступних висновків: українська демонологія має багато спільних рис з демологією інших країн з якими вона межує, до прикладу Польщі чи Румунії. Сьогодні українська демонологія є не тільки елементом української культури, але й частиною творення світової культури, творчості, кіно та медіаіндустрії, а також активно використовується у авторських демонологіях.

Вікторія Дедик

Національний університет «Львівська політехніка»

ГЛОБАЛІЗАЦІЯ ТА ІНТЕГРАЦІЯ ЯК НОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ЕТНОЛОГІЇ

Вступ. Глобалізація – це тренд розвитку сучасного світу. Це процес всесвітнього економічного, політичного, культурного, освітнього та релігійного об'єднання. Інтеграційні процеси є однією зі складових глобалізації – це добровільне об'єднання певних частин у єдине ціле. Залежно від того, які учасники процесу об'єднуються, розрізняють вертикальну і горизонтальну, міжнародну та регіональну інтеграцію. Однак що означає глобалізація для етнології як науки про етноси, їхню генезу, культуру та побут?

Коли ми говоримо про культурну ідентичність, то маємо на увазі ту мову, культурну спадщину, традиції та релігію, з якими людина ідентифікується. Румунський науковець Лабеш у своїй статті пише про масштаби глобалізації у Європейському Союзі. «...мова, культурна спадщина, традиції, релігія. Проте жодне з переліченого не було одногосно схвалено державами-членами або кандидатами, що прагнуть інтеграції до Європейського Союзу. Хіба існує загальноєвропейська мова? Ні». Є міжнародні мови, такі як англійська, але «загальноєвропейської» чи «загальноазійської» нема. А всі спроби створити таку, як-от есперанто, провалилися.

Однак розвиваючи думку про ЄС, можна зауважити, що загальноєвропейська валюта таки існує – це євро, хоча окремі країни послуговуються власною грошовою одиницею (наприклад, Польща). Глобалізація в первинному розумінні визначалася як економічний процес, який почали описувати, пов'язуючи з появою транснаціональних корпорацій. У ній ішлося про об'єднання ринки та стирання економічних кордонів. Оскільки у цьому контексті глобалізація почала розвиватися раніше, то на даний момент вона простежується дуже чітко. Згадаймо той же «індекс Макдональда», можливість придбати речі з будь-якої країни, можливість віддалено працювати на іноземні компанії та отримувати заробітну платню в іноземній валюті.

Багатьох європейців також об'єднує спільна релігія – християнство, хоча релігійні меншини є у кожній країні, і їхні права забезпечуються. Певний відсоток спільної культурної спадщини простежується у всій Європі через тісні історичні взаємозв'язки, а також в некорінного населення Америки, Австралії, Нової Зеландії завдяки тому, що на їхні терени колись прийшов Західний світ, а далі розвиток відбувався за спільним вектором. Ці спільні культурні основи, що формувалися в історичному контексті, а також під впливом поширення християнства та прийняття демократії, творять Західну цивілізацію. Навіть та частина європейців, які вважають себе агностиками або атеїстами, все одно поділяють цінності гуманізму та демократії як одні із засад західного світогляду.

Між Заходом і Сходом різниці більше. Ми бачимо певні глобалізаційні процеси між ними, зокрема, найсильніше виражений економічний аспект, адже Китай є важливим гравцем у міжнародній торгівлі. Однак у цьому напрямку глобалізація розвивається і культурно, щоправда, у більш тонких формах. Суші, рецепти яких були адаптовані до смаку мешканців Заходу, тепер улюблена страва багатьох європейців (хоча насправді є традиційною їжею японців, і самі японці надають перевагу нігірі). К-поп – жанр музики, який задля поширення на Західний ринок теж насичують англійськими фразами, відсилками до творів мистецтва, має широку фан-базу по всьому світу, і в Україні також. Медитації стали поширеною практикою релаксації та тренування уважності

навіть у науці, щоправда, їх найчастіше позбавляють релігійного контексту, залишаючи лише саму практику й цінність уважності та чуйності, закладену в її основу.

Тож деякі культурні особливості важче піддаються глобалізації та інтеграції, ніж інші. І чим більше розбіжностей, тим довше і важче перебігає процес, якщо він можливий взагалі.

Цікавою тенденцією є також те, що поділяючи певні спільні мета-цінності, нації мають змогу проявляти свої особливості й роблять це незважаючи на глобалізацію. Співаки латиноамериканського походження все частіше переходять з англійської на іспанську у своїй творчості, а ті самі творці К-попу співають виключно корейською, хоча й розбавляють її англійськими фразами. Навіть те ж Євробачення заохочує виступи з етнічними мотивами, і аудиторія їх сприймає зі захватом, як це було з перемогою Джамали. Якщо є спільні цінності, спільний вектор розвитку, то етнічні відмінності будуть сприйматися як особливості, як щось унікальне, що вписується в загальну картину, як пазлик, що ідеально доповнює.

Науковець із Голландії Піетерсе описує три моделі розвитку людства в етнокультурному контексті: культурна різність (і ворожнеча через неї), культурна однаковість (і стирання будь-яких унікальних етнічних рис) та гібридизацію (інтеграцію у певні спільноти, змішання певних аспектів культури певних народів). Упродовж книги автор схиляється до третього варіанту й обстоює його. І справді, якщо деякі етнокультурні розбіжності настільки різні, що важко навіть уявити спосіб їх примирити, навряд чи в найближчому передбачуваному майбутньому ми побачимо тотальну глобалізацію. Варіант автора видається правдоподібним і певною мірою відбувається вже зараз.

Висновок. Проаналізувавши вищеописані процеси, можна дійти висновку, що етнологія може мати такі нові виклики в майбутньому:

- опис переходу культурних особливостей одного етносу до іншого та їхньої адаптації (Як це відбувається? Чому саме ці особливості? Чому адаптуються саме так?);
- зменшення кількості унікально яскравих етнічних рис (Якщо у процесі гібридизації зітнуться «нішові риси», залишивши лише найяскравіші, як це вплине на самі нації, на їхні національну самосвідомість, на культурну ідентичність? Чи виникне при цьому відчуження? Якщо так, як вони із ним впораються?);
- необхідність збереження пам'яті про етногенез;
- подібність продуктів культури (зменшення оригінальності в мистецтві й традиціях).

Загалом, глобалізація доволі неунікнений процес, який уже рухається у своєму темпі. Він має як позитивний бік об'єднання і взаєморозуміння, спільних цінностей і спільного досвіду для руху в майбутнє, так і загрозу стирання етнічної унікальності, однаковості в створених продуктах. Це є підґрунтям деяких нових викликів для етнології.

Вікторія Коваль-Іщук

Національний університет «Львівська політехніка»

Науковий керівник: кандидат психолог. наук,

доц. кафедри ТПП Марциняк-Дорош О. М.

РЕЛІГІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЄВРЕЙСЬКОГО НАРОДУ

Актуальність цієї теми полягає у тому, що релігія відіграє важливу роль у формуванні політичної культури Ізраїлю. Політична культура являє великий аспект соціально-політичних настанов, виховання, цінностей, охоплює широкий діапазон знань та уявлень про політику, емоційне ставлення.

Виклад осВ ізраїльській культурі існує кілька течій релігій, але головна це іудаїзм, який поширюється на одну націю євреїв. Друга за значимістю та за кількістю віруючих релігія Ізраїлю – іслам. Кількість прихильників цього напрямку невідомо зростає. Слово «іслам» перекладається як «передання себе Богу», «покірність», «підпорядкування» (законам Аллаха). Люди, які належать до ісламу, називають мусульманами. Іслам виник у VII столітті у проповідях Мухаммеда, який є пророком для мусульман. Головна священна книга ісламу – Коран. Символом Ісламу вважають місяць та зірку. Також християнство займає значне місце у культурі Ізраїлю. Ця релігія заснована на житті опису Ісуса Христа, яке міститься в Новому Завіті.

Виділяють три типи політичної культури, між якими існує тривале протистояння: релігійна політична культура, західна культура споживання та єврейська світська культура. Основне протистояння відбувається між релігійно політичною та єврейською світською культурами.

На сьогоднішні дні в Ізраїлі релігія виконує дві функції об'єднуючу так і роз'єднуючу. Вважають, що багато саме політичні труднощі виникають з приводу саме релігійної політики. Саме боротьба витоків релігії та світською культурами, якщо прагнути збагнути життя Ізраїлю то повинні врахувати важливе місце іудаїзм, що має важливе місце у житті суспільства. З часів заснування Ізраїлю було створено організації саме з питань релігій.

Згодом було засновано статус-кво, це було найбільш вдалим ввести взаємини релігії і держави, в мирне русло, які завжди прагнули бути у демократичному суспільстві. Саме завдяки угоді статус-кво можна було прагнути до компромісу, саме такі питання можна було узгодити завдяки цьому. Сюди відносяться проблеми абортів, розтин тіл у цілях медицини, яку особу можна вважати етнічним євреєм, займались питанням розлучень, аліментів тощо.

Така систематичність не пов'язана з тим, що зростає релігійне населення, а скоріше навпаки, відбувається роздроблення, і саме це призводить до не контрольованості в цілому як системи. Прийнято вважати, що в Ізраїлі встановлена і діє система етнічної демократії, яка передбачає наявність у населення, котре постійно проживає на державній території, основних громадянських і політичних свобод з одночасним закріпленням привілейованого статусу євреїв. Тому такі розбіжності, як релігії та світської частини призводить до суперечок, між різними верствами населення. Релігія та питання держави є не роздільними між собою, Ізраїль не можна назвати світською державою, оскільки релігія відіграє значущу роль. Саме цей конфлікт між двома важливими світоглядами, свідчить про безліч не вирішених питань, нових проваджень в законі, для одних це дія в інтересах, а когось не влаштовує така позиція і не підтримує. Тому важливо відокремлювати релігію від політики, що допоможе відновити інтереси релігії.

Євген Легенький

Національний університет «Львівська політехніка»

Науковий керівник: кандидат психолог. наук,

доц. кафедри ТПП Савка І. М.

СТАН СУЧАСНОЇ БОЛГАРСЬКОЇ ФОЛЬКЛОРНОЇ ТРАДИЦІЇ

Болгарські фольклорні традиції та звичаї є важливою частиною культури болгарського народу. Болгарські народні традиції зберегли багато свят, що пройшли крізь століття і живуть донині. У свої свята болгари вплели характерні елементи свого побуту та вірувань. Болгари мають багато унікальних обрядів і звичаїв, які впливають із поєднання язичницького та християнського уявлень про світ. Зазвичай вони тісно пов'язані із порами року.

Згідно з мітологічними уявленнями болгарського народу, разом із воскресінням природи, навесні зі своїх зимових лігвів виходять злі та ворожі істоти, такі як дракони та змії, феї та ящірки. Тому найхарактернішими для болгарських весняних свят є різноманітні ритуали та магичні обряди, які мали підтримати силу природи, допомогти мати багатий урожай влітку, захистити людей від хвороб і шкідливого впливу міфічних істот, запобігати стихійним лихам і забезпечити молодих щасливим шлюбом і сімейним життям. Деякі обряди та традиції досі присутні в житті сучасного болгарського суспільства.

Баба Марта – один з найшанованіших болгарських звичаїв, що зберігся до наших днів. У це свято кожен дарує своїм близьким особливий оберіг під назвою «*мартениця*» на здоров'я та силу на весь рік. Мартениці виготовляють спеціально на 1 березня, коли, на думку болгарського народу, починається новий господарський рік. Мартениці виготовляють із двох кручених ниток – червоної та білої.

Кожен зав'язує собі мартеницю на руку або вішає на шию. Мартениці носять, доки не прилетять лелеки та ластівки. Побачивши першу лелеку або ластівку, треба знімати свою мартеницю і вішати її на квітуче дерево або кидати слід за птахом і казати: «*Забери зимову потворність, принеси мені весняну красу!*» (болг. «*Отнесете зимната грозотия, донесете ми пролетната хубосия!*»). Традиційні мартениці червоні та білі, але в різних куточках країни зустрічаються й червоно-сині, червоно-біло-жовті, червоно-біло-зелені чи навіть семи кольорів.

Ще одним, не менш важливим, але вже більше пов'язаним із християнськими віруваннями, є Різдво (болг. *Коледа*). Різдво У Болгарії є продовженням Святвечора – останнього дня Великого посту, який починається опівночі звичаєм колядувати. У ньому беруть участь колядники – чоловіки-холостяки, наречені та молодші, нещодавно одружені чоловіки. Потім вивчають щедрівки, створюють колядки, визначають старшого та одруженого керівника гурту. Час на Різдво суворо визначено традицією – від опівночі до сходу сонця на Різдво. Тоді у фольклорі з'явилися кара-конджулі, вампіри, гобліни та інші надприродні істоти. Вважається, що колядники своїми піснями мають силу відігнати їх.

Як надійне і практично невичерпне джерело, що свідчить про безперервну життєздатність фольклорної традиції, можна сприймати дописи та коментарі на Інтернет-форумах. У той же час існує досить багато аматорських майданчиків, де молодь ділиться своїми успадкованими знаннями та особистим досвідом ритуальних практик.

Особливості Інтернет-комунікації, а саме вільний доступ болгарських громадян до глобальної мережі, відсутність цензури, можливість прямої взаємодії протилежних думок дають підстави сприймати віртуальний текстовий та аудіовізуальний простір як альтернативне сховище сучасного фольклору. Це дає можливість реєстрації вірувань та приватних практик у повному збереженні анонімності, оскільки автори на інтернет-форумах передають інформацію: а) добровільно, б) спираючись виключно на особистий і сімейний досвід і в) без потреби дотримання орфографічних норм або вимоги наукової коректності.

Описи та інтерпретації найважливіших традицій і звичаїв та їх функціонування в суспільстві зустрічаються в багатьох наукових і популярних працях та джерелах. Проте, з точки зору сьогодення, багато з них пов'язані до безповоротно втраченого минулого. Вони стосуються коренів традицій і показують первинне значення, яке сьогодні в багатьох випадках здається незрозумілим для сучасників. Хоч болгарська фольклорна традиція і залишається живою, вона сильно відрізняється від свого первісного характеру та функціональності.

Висновок. Серед найважливіших підсумків спостережуваних тенденцій варто відзначити наступне: фольклорна традиція як ознака національної самосвідомості продовжує користуватися особливо високим авторитетом серед сучасних болгар; наукові фольклористичні дослідження практично не мають впливу на користувачів Інтернету, коли вони доводять свої знання або дії народними звичаями та сімейними традиціями; майже в усіх обрядах є вибіркового підходу до традицій: деякі старі звичаї приймаються з бажанням їх дотримуватися, по можливості, із максимальною точністю, інша частина сприймається частково або разом зі своїми модифікаціями, а третя прямо відхилена як непридатна або необґрунтована в сучасних умовах; у переважній більшості випадків сучасні болгари шукають, інтерпретують і сприймають формальну сторону звичаїв, без розуміння значення і функцій даного народного обряду; обряди, які найліпше зберігають свою життєздатність у сучасний час сприймаються, в основному, через їх привабливий символізм (часто адаптований до сучасних умов) та естетичну цінність; популярні сьогодні ритуали виглядають привабливо або завдяки своїм, знову поширеним в сучасному світі, магічним властивостям захисного характеру, або через можливість вважати святкування якогось дійства як привід зібратися родиною або ширшим колом друзів; дотримання народних звичаїв може сприйматись як ознака підтвердження болгарської етнокультурної ідентичності і значно меншою мірою як вираз релігійності або дотримання християнських обрядів.

Загальний висновок із наведених спостережень такий, що сьогодні, у третьому десятку ХХІ століття, традиції є амальгамами від автентичних фольклорних обрядів і сучасних практик, які забезпечують поле для імпровізації. Молоді покоління здатні відштовхнутися від звичаїв предків або прийняти й захищати їх у особистому житті. У той же час можна зробити висновок про те, що навіть найсуворіше слідування фольклорній традиції сьогодні значно відрізняється від автентичних обрядів, оскільки вони зберігають свою форму лише в загальних окреслених правилах, і їх сутність набуває більше вимірів розваги.

НАЦІОНАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ В КОНТЕКСТІ УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВОТВОРЕННЯ

Національна ідентичність як почуття приналежності до певної нації відіграє чи не найважливішу роль в українському державотворенні. Ці два явища тісно пов'язані і впливають одне на одного. Жоден член нації ніколи не знатиме всіх своїх співвітчизників проте між ними існує анонімна і символічна солідарність, яка набуває дивовижної сили, особливо в часи випробувань.

Люди можуть розмовляти різними мовами, мати відмінні культурні уподобання та орієнтації але наявність у них спільних економічних і соціальних інтересів створює фундамент для високого рівня їхньої національної ідентичності. Поняття державотворення в Україні варто визначити як багатовіковий складний процес зародження, розвитку та утвердження України як суверенної держави. І однією із сутнісних рис поняття українського державотворення є його аксіологічний характер, що можна пояснити багатовіковим прагненням українського народу до створення власної держави та наявністю численних перепон, які тривалий час заважали здійснитися цьому.

Слушною є думка канадського вченого українського походження Ореста Субтельного: «українське минуле це головним чином історія народу, змушеного боротися за виживання і розвиток поза впливом тієї чи іншої цілком сформованої держави». Сьогодні справедливо буде додати що це не лише українське минуле, але й українське теперішнє. Як правило процес формування національної ідентичності відбувається паралельно з процесом державотворення.

У періоди, коли національна ідентичність була ослабленою у тому числі зовнішніми чинниками, тоді і українське державотворення зазнавало регресу. Сьогодні національна ідентичність і консолідація суспільства можливо переживає свій історичний максимум, що дає нам неабияку силу боротися за виживання.

Отже можна заявити, що утвердження України як незалежної держави є надбанням української нації.

Віталій Найдич
Національний університет «Львівська політехніка», Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЯПОНСЬКОЇ ЕТНОЛОГІЇ

Сучасний розвиток японського суспільства все ще знаходиться у стані трансформації. Як і більшість країн, Японія після Другої світової війни змінила свій курс розвитку та відійшла від своєї закритої політики у сторону індустріалізації та почала входити в епоху вестернізації.

Опираючись на думку дослідників, можна стверджувати, що Японія складається з кількох етносів. Це айну, які уже давно проживають на північній частині Японії і тільки недавно отримали громадянство, мешканці о.Хонсю та жителі Окінави і південно-західних островів, які довгий час утворювали незалежне князівство.

Що до мовного аспекту Японії, важливо виокремити думку дослідників, а саме Хасекуї Араї, який стверджував, що вокабуляр корейської та японської має спільні джерела та Дж. Астон який порівнював, граматику та фонетику японської та корейської мов. Інші дослідники намагались довести, що японська мова належить до алтайської мовної групи.

Найбільш обширну відповідь дав дослідник Наміо Егамі, що між кочовими народами північного сходу Євразії, завжди існували тісні зв'язки, і так чи інакше, вони мали вплив на формування японської мови. Японський етнос та культура були сформовані декількома хвилями переселення, тому складно визначити єдиний регіон їх виникнення.

Якщо розглядати будь яку культуру, етнос, через призму певної універсальної схеми яка визначає особливості образу дій, менталітету та мислення конкретної нації, то можна прийти до певного висновку, або ж теорії. Одну з таких теорій, запропонувала американський антрополог Рут Бенедикт. У ній, вона пояснювала відмінність між японцями та європейцями, взявши за основу

популярну концепцію «провини і сорому», за якою багато сучасних науковців характеризують японську культуру та суспільство і у наш час.

Японська культура базується на відчутті сорому а не провини . Сором –це соціально зумовлена емоція і навідмінну від західних цивілізацій, культура сорому не має в основі внутрішніх переживань , а має страх перед осудом суспільства. Якщо західна людина порушила моральну догму, але про це ніхто не знає окрім неї, вона відчуває провину. В культурі сорому, людина яка порушила моральні догми, не відчуває мук совісті. Вона більше боїться , що це стане відомо суспільству і воно осудить її.

Японська культура є клановою, навідмінну від атомарної європейської сім'ї і загалом вважається, що японці це колективісти, а японське суспільство винятково патріархальне та вертикальне. Підхід звісно дуже спрощений, і будь які особливості притаманні японцям, можна відшукати і у інших етносах.

Оскільки сучасне японське суспільство переживає епоху вестернізації у глобальних масштабах, та проникаючи у всі сфери життя та діяльності, культури, мистецтва та науки, формуванні ідей, нових цінностей та стилю життя. Це можна спостерігати у стилі одягу, який переходить на західний манір, а традиційне японське кімоно, можна побачити тільки на святах та фестивалях.

В Японії також присутня дискримінація нащадків каст «нечистих», Буракумінів. Навіть при працевлаштуванні, можуть розпитувати з якої місцевості людина, і чим займались батьки, і якщо виявиться що вона нащадок каст «нечистих» то у працевлаштуванні можуть відмовити.

З 1950 по 1990 роки Японія вирвалась у світові лідери в галузі економіки та технологій. Рівень життя Японців піднявся дуже високо. І це наклалося на традиційну японську працелюбність. Джерелом розвитку повоєнної Японії стали кайрецу. Вони поділили між собою весь японський ринок, і зазвичай коли студент іде на роботу в одне з кайрецу, то працює там усе життя. І для підвищення, йому необхідно доводити свою лояльність компанії, понаднормовою роботою. В Японії вважається звичним приходити на роботу до початку робочого дня. Це породжує сильний стрес, який не толерується в суспільстві, що призводить до широкого розповсюдження крайньої форми ескапізму «хікікоморі», японці перегорають через це поринають у світ аніме, манги та відеоігор.

Вартує зазначити вплив японської медіа культури на формування сучасної японської культури. Адже у 1980 році, у японській поп-культурі набула високої популярності субкультура «отаку». «Отаку»- це люди які пристрасно захоплюються персонажами аніме, манги, коміксів та відеоігор. Також набула популярності професія акторів дубляжу-«сейю», які озвучували персонажів аніме та відеоігор, вдихаючи в них життя своїми голосами.

Японія високо-технологічна країна, тому рівень доступу до техніки є практично у всіх, тому у Японії навіть старші люди захоплюються відеоіграми та аніме. Така широка популярність ілюзійного світу відбилась на індустрії Японії. Існує безліч студій які випускають відеоігри, аніме, мангу та атрибутику з персонажами цих самих історій. Також відкрилось багато тематичних кафе на різноманітну ігрову тематику. Медіа культура Японії здійснила високий вплив також на глобальну світову індустрію.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що етнічно-Японія дуже складна для вивчення , адже існує безліч чинників, які потрібно враховувати, та багато історичних та моральних стереотипів і норм, які до сих пір є в головах японців. Хочеться зазначити один із головних переломних моментів у формуванні японського етносу таким, яким ми його знаємо сьогодні. Це повоєнний етап під окупацією Америки, який здійснив значний вплив на японське суспільство.

Єлизавета Подкопасва

Національний університет «Львівська політехніка»
кафедра теоретичної та практичної психології

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЯПОНСЬКОЇ КУЛЬТУРИ У КОНТЕКСТІ ЕТНОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Національна свідомість формується на відчутті єдності та ідентичності з членами мовної, племінної, етнічної тощо груп, тобто на усвідомленні своєї суттєвої різниці від учасників інших груп. Національна свідомість японців зароджувалась у XVIII–XIX ст., в наслідок тиску та потужної загрози зі сторони країн заходу, у вигляді етноцентричних, ксенофобських учень, зокрема “кокугаку”

(дослідження стародавньої Японії та її культури). Осмислення національної приналежності в Японії поширилось на весь етнос завдячуючи орієнтованим діям уряду Мейдзі (1868–1912). Тривалий період слово «нація» використовувалось для означення виключно нації Японії. Тож досить часто поняття «нації» плутають зі словом що трактує поняття етнічної групи в цілому.

Наукове вчення етнології та фольклору в Японії бере початок у 1914 році, після публікації праці “Слова мисливця”. Провідними об’єктами досліджень того часу були календарні свята Японії і народне мистецтво. Поряд з доктринами “кокугаку”, в цих вченнях застосовувались чимало праць європейських дослідників, зокрема робота Едварда Тайлора – “Первісна культура”. Визначними працями в етнології того часу є також роботи таких авторів “Золота гілка” Фрезера, “Релігія семітів” Робертсона Сміта, “Первісна культура” Едварда Тайлора, “Обряди переходу” Арнольда ван Геннепа та інші.

У Японії перша спілка етнологів виникла у 1934 році. Головне своє завдання японська етнологія ставила в дослідженнях розвитку та походження культури людства, вивченні культур інших народів у багатьох аспектах, таких як мова, закони, політика, релігія, економіка та ін.

В даний час Японія – одна з найоднорідніших за етнічним складом країн світу, основу нації (більше 99 відсотків населення) становлять японці. Найдавнішу основу населення Японії становили айни, які тепер збереглися лише на Хоккайдо, їх чисельність сягає у 20 тис. У Японії проживає близько 600 тис. корейців, які здебільшого переселилися туди у роки Другої світової війни, і до 40 тис. китайців. Особ європейського та американського походження в країні небагато, і майже всі вони вважають себе тимчасовими мешканцями.

Відповідно до японської системи вірувань – синтоїзму, японська нація веде свій початок від богині сонця Аматерасу, прямим нащадком якого був легендарний імператор Японії Дзимму, що зійшов на престол «держави Ямато» 660 р. до н. е. і поклав початок безперервної династії японських імператорів. По суті, значення імператора як символу завжди виступало найважливішим чинником фундаментування національної самосвідомості японської нації. Ця самосвідомість виявилася дуже стійкою по відношенню до всіх запозичень.

Як вже було зазначено провідною релігією був синтоїзм, проте з проникненням буддизму ці релігії значно переплітались. Буддиські проповідники не боролися проти місцевої релігії – синтоїзму, вони використовували її з метою залучення на свій бік населення. Буддизм проник у Японії у всі сфери громадського життя, він вплинув на освіту, літературу, мистецтво. Буддизм та згодом і конфуціанство стали грати в Японії роль своєрідної ідеологічної та моральної надбудови, що наклало специфічний відбиток на психологію японця.

З падінням сьогуната Токугава (1867) ліквідація стану самураїв не означала, звичайно, викорінення етичних норм бусідо із психології японця. Безмежна відданість сюзерену, васальна готовність піти за своїм паном навіть у могилу, кодифікована процедура самогубства – характері – все це не зникло безслідно. «Самурайські доблесті» сприймалися та культивувалися японцями всіх соціальних верств з великою готовністю багато в чому тому, що від них віяло справді своїм, японським духом. Ці якості допомагали японцям протистояти. іноземному впливу, вони певною мірою підтримували у свідомості японців ідею самоізоляції. До того ж постійні заборони всього християнського та вигнання з Японії єзуїтів та інших місіонерів призводило до того, що Японія ізолювала себе від решти світу. Ізоляція країни хоч і негативно позначилася на економічному розвитку, проте сприяла консолідації всіх компонентів японської національної психології. Завдяки цій ізоляції в японців склалися такі національно-психологічні якості, як працьовитість, організованість, готовність до беззастережного підпорядкування, наполегливість, витримка, невибагливість щодо життєвих умов.

Закінчення доби самураїв призвело до того, що японці масово почали відмовлятися від своєї унікальної традиційної культури, спираючись та визначаючи еталоном європейську західну культуру. В такому стані культура та дослідження японського етносу вимагала збереження та професійного дослідження. Японія швидкими темпами реорганізувала промисловість, запровадила удосконалення сільському господарстві, реформувала суспільний устрій. А Самурайський військовий дух спонукав народні маси на боротьбу за «доблесть нації».

Мова є однією з чи не найважливіших етнічних ознак народу. Японці не мали споконвічно японської писемності та свої давні хроніки записували китайським письмом. Звичайно, японці пристосували китайські ієрогліфи до фонетичному ладу своєї мови, але це внесло великі труднощі не тільки в систему письма та читання, але й у розуміння японського тексту. Японці використовувати фонетичні системи хірагана та катакана (об’єднаних під загальною назвою кана). За

допомогою кана японці почали записувати слова, для яких не було в китайських смислових ієрогліфів. Таким чином, японці тепер використовують і ієрогліфи та кана.

У японському етнічному характері, на нашу думку, рельєфно виділяються: а) загально-етнічні риси працьовитість, сильно розвинене естетичне почуття, кохання до природи, прихильність до традицій, схильність до запозичення, етноцентризм, практицизм; б) риси групової поведінки – дисциплінованість, відданість авторитету, почуття обов'язку; в) повсякденно-життєві риси – ввічливість, акуратність, самовладання, ощадливість, допитливість.

Суворе регламентація у структурі японського суспільства, система сімейного виховання та організація освіти у країні призвели до підвищеної значущості авторитету. На першому плані здавна було «беззаперечне наслідування авторитету», а такі цінності, як задоволення особистих інтересів та досягнення особистого успіху, грали другорядну роль. Поклоніння авторитету і зараз підтримується різними засобами, сприймається як соціальна норма.

Японці з давна займалися полюванням, морським промислом, землеробством, тваринництвом. Протягом століть більшість самодіяльного населення обробляла рисові поля. Також поширене вирощування чаю, овочів, цитрусових, розвинене шовківництво та рибальство. На сьогодні Японія – індустріальна високорозвинена країна. З відсутністю ресурсів, лише на імпортованій сировині, японці розвинули чимало передових галузей промисловості: машинобудування, електроніку та ін., і стрімко вийшли на світовий рівень, розвинувши одну з передових технологічних, виробляючих світових економік. Всі ці види праці по-особливому формували у японців трудові навички, звички, систему поведінки. Щоб вижити в складних соціальних умовах Японії, треба було мати такі риси, як працьовитість, дисциплінованість, прагнення до узгоджених дій у групі, а також готовність чітко виконувати вказівки визнаного лідера групи тощо.

В цілому японці дуже консервативна нація, зовсім не схильна до того, щоб відмовлятися від звичного. У національному японському будинку все згідно старих традицій. Звичайний японський будинок ніколи не фарбують ні зовні, ні зсередини. Звичайно, внутрішні конструкції завжди ретельно поліруються, чому вони набувають приємного вигляду, а зовнішні – надають обробляти самій природі. Загальний вигляд будинку та його оточення відповідають національно-психологічній концепції вабі – піднесеній простоті, як би опоетизованій бідності.

В основі календарних звичаїв та обрядів японців лежать три головні моменти – землеробські роботи, поклоніння силам природи та культ предків. Офіційний японський календар налічує 15 свят на рік. Ці дні називаються сюкудзіцу, що просто означає «святковий день», і для святкування вони встановлені «Законом про національні свята». У японців є ще й мацурі. У кожному місті і навіть селі є свої традиційні свята-мацурі, властиві тільки цій місцевості та певній порі року. Але є також мацурі, які з розмахом відзначаються у всій країні. Є пам'ятні дати, що сягають своїм корінням в буддизм або в традиції японської релігії синто.

Особливість японської культури у тому, що у ній поєдналися традиції Сходу та новації Заходу. Японія завжди була схильна до запозичень ззовні, але при цьому переробляючи їх на свій лад. Так, у давнину та середньовіччя Японія формувала свою культуру на основі запозичення релігійних доктрин буддизму, конфуціанської етико-релігійної системи, мистецтв та ремесел з Китаю.

Отже, однією з характерних особливостей японської культури є конвергенція, асиміляція і трансформація, а також перетворення та укорінення чужорідного як власного культурного стандарту. Японія зуміла зберегти свою споконвічну культуру, оперуючи на свій розсуд елементами культур, що приходять, тобто по-справжньому їх асимілюючи, а не відштовхуючи, як це були змушені робити багато інших культур, щоб просто зберегтися і вижити. Японський етноцентризм має глибокі історичні коріння. Він обумовлений особливостями етногенезу, географічним розташуванням та специфікою виробництва в країні, усім ходом соціального розвитку.

КОЛЕКТИВНІ ІДЕНТИЧНОСТІ

Важко назвати інше поняття, ніж «ідентичність», яке б викликало стільки тлумачень, трактувань та інтерпретацій. Лише визначень існує більше десятка. І це не дивно, адже чим складніший об'єкт дослідження, тим багатогранніше його вираження, і можливості трактування. Саме поняття «ідентичність» використовується у науковій літературі настільки широко та нечітко, що суть даного поняття просто «вислизає із рук» під час спроби осягнути і точно окреслити його значення.

Поняття ідентичності вивчали такі науковці, як М.Й. Боришевський, П. Бурдє, Г. Гачев, П.І. Гнатенко, І. Гофман, М. Губолго, П. Гуревич, Е. Еріксон, М.В. Єгулов, Г. Кнабе, М.А. Козловець, В.В. Москаленко, Л.Е. Орбан-Лембрик, Е. Трубіна, А. Шеман та інші. Проблеми колективної ідентичності присвятили свої праці С. Веселовський, І. Вільчинська, С. Гантінгтон, Е. Гелнер, Б. Глотов, Я. Грицак, Е. Гідденс, Ю. Габермас, А. Етціоні, В. Литвин, Г. Лозко, Л. Нагорна, М. Обушний, В. Піскун, М. Рябчук, Е. Сміт та інші.

Якщо розглядати поняття «ідентичність» з семантичної точки зору, то термін містить в собі певну двозначність, адже може означати як самототожність, так і аналогічність, тотожність іншому. Однак найбільш поширене трактування цього поняття – справжність, унікальність та неповторність.

Ідентичність — це наше розуміння того, хто ми є і хто такі інші люди, а також розуміння іншими людьми себе та інших. Якщо заглиблюватися у трактування цього поняття, то спершу варто акцентувати увагу на розумінні «хто ми є». Дослідники Кландерманс і де Верд окреслили індивідуальний особистісний рівень і колективний груповий рівень осягнення «хто ми».

Перший рівень стверджує, що індивід володіє однією особистою та декількома соціальними ідентичностями. Особиста ідентичність пов'язана з самовизначенням з точки зору особистісних характеристик. Соціальна ідентичність, у свою чергу, стосується самовизначення з точки зору приналежності до певних соціальних категорій.

Другий, колективний, рівень ідентичності стосується вже визначення групи загалом, яке виходить із спільних інтересів, досвіду та солідарності членів групи.

За Кландермансом та де Вердом, саме групова ідентифікація пов'язує колективну та соціальну ідентичності, а, отже, поєднує індивідуальний і колективний рівні ідентичності.

Е. Еріксон, американський психолог, який дав поштовх до глибшого дослідження проблематики ідентичності у 1970-1980-х рр., наголошує на тому, що індивідуальну та колективну ідентичності можна розуміти як щось дуже близьке (якщо не одне і те ж), як дві крайності однієї сутності. Індивідуальна ідентичність акцентує увагу на унікальних рисах людей, колективна – навпаки, але таку відмінність можна назвати відносною, адже як індивідуальна ідентичність не може існувати без колективної, так і колективна ідентичність втрачає свою суть без індивідуальної, тому що всі вони є соціальними за походженням.

Однак варто зауважити, що індивідуальна ідентичність часто ситуативна, адже люди можуть по-різному себе ідентифікувати в різних обставинах. Колективна ідентичність є більш стабільною, інтенсивною і тривалою.

Кожна людина може мати декілька ідентичностей. Деякі дослідження наголошують, що індивід здатен протягом життя змінити понад 50 ідентичностей. При чому, в сучасну епоху кількість, варіативність і масштаби можливих колективних ідентичностей значно збільшуються. Одні ідентичності народжуються під впливом новітніх соціальних та культурних явищ, інші зникають внаслідок їх дій.

Ідентичність переживається серед значущих інших, за допомогою ролей та відносин підтримується та розвивається інтегрованість особистості, яка виражається в ідентичності.

Ідентичність також може розглядатися як багаторівневий процес самовизначення людини або групи, створення «Я» або «Ми» образу та ідентифікація з певними спільнотами на основі вікових, професійних, статевих, територіальних, етнічних, релігійних або інших ознак. Українська дослідниця Л. Нагорна описує наступні рівні ідентичності:

1. Базова ідентичність, яка стосується особистісного самовизначення;

2. Система соціокультурних ідентичностей: національних, професійних, вікових, гендерних, релігійних тощо;

3. Багатонаціональна та глобальна ідентичність.

Ці рівні ідентичності взаємодіють між собою та утворюють комплексну систему, яка часом трансформується під впливом політичних, економічних, соціальних чи культурних умов.

Колективні ідентичності мають свої особливості. І. Нойманн зазначає, що, по-перше, на відміну від індивідуальної ідентичності, яка в більшій мірі залежить від певного емоційного стану та актуальних настроїв, колективні є більш сталими, адже знаходяться на соціальному рівні. По-друге, колективні ідентичності можуть визначатися зовнішніми чинниками або так званими «Іншими», які уособлюють інші, відмінні життєві устрої, мову, культуру, цінності та традиції, політичні цілі тощо. Відчуття «Ми» з'являється, коли поруч наявний образ іншого, або «Вони». Тобто, певні колективні ідентичності окреслюються власне за допомогою протиставлення «Ми» – «Вони». По-третє, колективні ідентичності є мотивуючим фактором, що спонукають суб'єктів до колективної діяльності.

Зупинимося детальніше на типах колективної ідентичності. Найбільш універсальною, сталою та мотивуючою ідентичністю, на думку Е. Сміта, є родова ідентичність. Вона часто закладається вже при народженні, залишається постійною протягом усього життя людини та може створювати умови для колективної діяльності.

Ще більш об'єднуючою є територіальна ідентичність (місцева, регіональна тощо) або ж уявлення суб'єктом себе частиною спільності, яка об'єднана територією проживання, історією, звичаями, спільним досвідом, цінностями та способом життєвого устрою. Ця ідентичність може бути пов'язана з різними за масштабом об'єктами (мікрорайон, район, село, місто, територіальна громада, регіон, країна, континент, земна куля тощо).

Соціоекономічна або класова ідентичність часто стає рушійною силою для історичних перетворень, виражаючи інтереси певного прошарку суспільства, однак є досить обмеженою в силу своєї прив'язаності до емоційної та культурної складових.

Релігійна ідентичність формується на основі спілкування і спирається на певні елементи культури: цінності, символи, міфи, легенди, традиції та ритуали. Визначальну роль у релігійній ідентичності відіграє психологічний компонент, адже даний тип ідентичності базується на певних сподіваннях, надіях, ідеалах, які не притаманні актуальній реальності взаємодії у суспільстві.

Пов'язано із релігійною є етнічна ідентичність, що формується як наслідок емоційного та когнітивного ототожнення людини з певною етнічною спільнотою, що виражається у почутті спільності з членами цієї спільноти, сприйнятті її цінностей та особливостей. Етнічна ідентичність формується у процесі взаємодії з представниками іншого етносу. Цей тип є найбільш стійким та значущим для людей в період нестабільних суспільно-політичних умов та має тенденцію до посилення через травматичні події завдяки спільним трагічним переживанням.

Етнічна ідентичність, як зазначає Е. Макаренко, має такі форми:

а) Етноцентрична, що означає орієнтацію особи лише на свою етнічну спільноту, визнання її переваги порівняно з іншими етнічними спільнотами;

б) Поліетнічна, що означає одночасне позитивне сприймання декількох етнічних спільнот, що може проявлятися у прагненні вивчати декілька мов, ознайомлюватися з різними культурами;

в) Трансетнізм, що означає віднесення суб'єкта себе до людства загалом, що можна окреслити терміном «громадянин світу».

Національна ідентичність як відчуття колективної приналежності до конкретної національної спільноти, її культури, є більш динамічною, ніж етнічна ідентичність. Даний тип ідентичності залежить від свідомого вибору суб'єкта та раціонального усвідомлення людини, етносу чи нації своїх спільних політичних, культурних, історичних цінностей.

Культурна ідентичність підкреслює належність та усвідомлення людини як частини певної культури, прийняття нею певних культурних норм та зразків поведінки, мови, цінностей. Вона є результатом ідентифікації та розуміння особою власного «Я» у межах конкретної культурної традиції.

Не менш важливою формою ідентичності є регіональна ідентичність, яка утворюється на основі спільної території проживання, досвіду та особливостей регіонального устрою. Саме регіональна ідентичність є тим елементом, що вибудовує специфічні риси соціального та культурного простору регіону. Даний тип ідентичності містить такі компоненти:

- Знання про особливості певної регіональної спільноти;
- Усвідомлення суб'єктом себе як члена цієї спільноти;
- Оцінка важливості цієї регіональної спільноти.

Регіональна ідентичність є важливою складовою політичних явищ та виходить на перший план зазвичай під час кризи національної ідентичності. Через це може виникнути явище відмежування певних історично створених регіональних формувань всередині держави. Однак, за сприяння участі регіону в соціальних, культурних чи економічних процесах, можна досягти зрілої громадянської свідомості.

Геополітична ідентичність насамперед пов'язана з геополітичним простором та конкретними географічними ознаками держави, її місцем та роллю на геополітичній арені. Перш за все, даний тип ідентичності грає важливу роль під час входження до глобальних політичних відносин та створення зовнішніх та внутрішніх уявлень та меж групи.

Що стосується цивілізаційної ідентичності, то вона окреслює приналежність особи чи групи осіб до конкретної цивілізації. Вище цього типу можлива лише міжпланетна ідентифікація. Цивілізаційна ідентичність пов'язує людей, які проживають в межах певної території протягом тривалого періоду та мають схожі культурні надбання, ідеали, цінності, норми.

На сучасному етапі колективна ідентичність досліджується завдяки вивченню таких особливостей та явищ групи, як вірування, ритуали, символи, соціальні, культурні звичаї та традиції, цінності, норми та орієнтації членів спільноти, колективна історична пам'ять та надбання. Ці основні чинники, які формують явище колективної ідентичності, допомагають конструювати ключові особливості спільноти, які відрізняють її з-поміж «Інших».

Висновок. Отже, підсумовуючи вищезазначене, варто зазначити, що колективна ідентичність – це динамічна система, яка формує уяву групи стосовно самої себе, і з якою асоціюють себе члени цієї групи. Вона тісно переплетена з індивідуальною ідентичністю, яка створює індивідуальну тотожність особи, її емоційні зв'язки з цінностями, особливостями та явищами спільноти. Усі ідентичності є індивідуальними, однак все ж є побудовані в межах соціуму, його орієнтацій, норм та цінностей. Множинність колективних ідентичностей створює ґрунт для розвитку суспільства через формування узгодженості, солідарності, мотивації до певного роду індивідуальної та колективної поведінки та дій, які, у свою чергу, здатні конструювати колективний «Я-образ» спільноти.

Олександр Репецький
Національний університет «Львівська політехніка», Україна
наук. керівн.: к. психол. н., доц. каф. ТПП Савка І. М

ОСОБЛИВОСТІ ЯПОНСЬКОЇ ЕТНОЛОГІЇ

Етнологічне та фольклористичне вивчення японської культури не варто обмежувати фактом її віддаленості від західноєвропейського регіону, оскільки їй також властиві асиміляція, злиття, запозичення надбань інших культур, зокрема західних. Нині процес європеїзації повністю охопив Японію, з'явилися надзвичайні, зовсім відмінні від власне японських, культурні явища й об'єкти. Водночас усесвітньої поширеності набуває масова японська культура – комп'ютерні ігри, комікси (манга), використання елементів японського стилю, які, хоч і не відображають самотності японської культури і не є витворами окремих митців, усе ж містять її (самотність) приховано.

Друга половина XIX і XX століття – період розквіту етнології та фольклористики, розвитку неординарних наукових поглядів на європейські, т. зв. цивілізовані, і на нецивілізовані культурні регіони. У давній класичній культурі (її ще називають традиційною) культура «дикого світу» протиставлена світовій цивілізації. Проте витoki цивілізованого світу беруть початок у давній первісній культурі – саме в примітивному суспільстві зародилася культурна еволюція. З поступовим нагромадженням знань європейською наукою одним із об'єктів її пильної уваги стала Східна Азія, де особливо вирізняється своєю культурою Японія. Розміщена в Південно-Східній Азії, вона ввібрала елементи далекої Західної Азії та Індії, має спільність із культурою кочових племен Євразії. Перебуваючи під культурним впливом Китаю, японська культура кардинально відрізняється від китайської.

На японських островах перші племена з'явилися більш ніж 20 тис. років тому. Іноземна культура проникала в Японію завдяки контактам із переселенцями з материка і навіть за відсутності безпосередніх взаємин із її носіями. У світі є чимало прикладів самостійного розвитку культурних надбань, незалежно від місця їх географічного положення, але японські сформувалися в результаті нашарування елементів іноземних культур, що пояснює, чому неможливо виявити суто японський фундамент культури. Її багатство витворене нерозривним поєднанням власного традиційного й іноземного культурного спадку, які інколи важко розмежувати. Наприклад, у XVI ст. «південні варвари», проникнувши в Японію, завезли головний убір «кепі». У XVII ст. країна стала «ізолюваною»; слово «кепі» – болгарського походження (від «сара»), отримало ієрогліфічне позначення карра і закріпилося в мові. На сьогодні майже ніхто з японців не знає про його іноземне коріння. Спочатку кепі виготовляли з вовни за первинним зразком. Згодом, після указу сьогунату Едо, що забороняв вести розкішне життя, кепі виготовляли з японського паперу, який натирали тунговим маслом для полегшення згинання. Так виник дешевий, зручний кишеньковий варіант головного убору, незамінного під час подорожей. Нині синтетичне волокно та пластик є зручними матеріалами, з яких виготовляють плащі-дошовики, парасольки. Тому тепер важко визначити, чи є останні прикладами інокультури, чи елементами власної культурної спадщини.

Отже, однією з характерних особливостей японської культури є конвергенція, асиміляція і трансформація, а також перетворення та укорінення чужорідного як власного культурного стандарту.

Досліджуючи традиційні та новітні культурні явища Японії, етнологи і фольклористи не можуть однозначно стверджувати, що в основі цих явищ лежить лише власна етнокультурна спадщина, навіть якщо розглядати розвиток японської культури до другої половини XIX ст., – тобто до початку вестернізації. Так, наприклад, до свята Гіон (свято ліхтарів), що є одним із найпопулярніших японських синтоїстських свят і яке вважають елементом традиційної культури, у м. Кіото в XVI ст. виготовляли прикраси з бельгійського гобелена (tapestry). Фахівці також наполягають, що архітектурний елліністичний стиль мав вплив на одну з найстаріших у світі дерев'яних будівель – храм Хоурюдзі, датований початком VII ст.

Відсутність в японській традиційній культурі значних трансформацій зумовила процес її трансляції в суспільстві в повному обсязі, а не окремими елементами. Саме тому японська етнологія тісно пов'язана з фольклористикою. Японія вміло використовує надбання європейської цивілізації, і не лише в матеріальній сфері, уникаючи при цьому наслідування. Наприклад, сьогодні жодна людина не скаже, що японське машинобудування розвивається шляхом копіювання американського чи німецького зразків. Японія не тільки запозичує, а й сама модернізується, не побоюючись втрати самобутності. Незримий зв'язок із традиційною спадщиною не лише зберігається, але й поглиблюється. У цьому й полягає особливість японської культури.

Неабияку роль відіграє і духовний фактор. Тривалий час релігія та ідеологія контролювали життя в Японії, обмежуючи доступ до країни іноземній культурі. У системі суспільних цінностей вестернізованої нації важливим є те, який дух панує в країні. Попри легкість поширення західної культури і наявність значної кількості західного культурного продукту, в Японії і досі постають питання «А чи справді існував той примітивний світ, який став об'єктом європейських наукових досліджень? Чи можна вважати етнос примітивним за відсутності в його культурі спадщини західної цивілізації?». І навпаки: «Чи відрізняється чимось цивілізований світ від того, що нами сприймається як “дикий”?».

У XXI ст. життя суспільства одночасно контролюють і релігія, і політика. Розглядаючи конкретні приклади, простежуємо ряд паралелей між подіями минулого та сучасності, як-от: за умов незадоволення політикою державного управління чи реформування збройних сил країни проводять перевибори, які називають «демократичними», «мирними», або ж «законними», що в культурно-історичному контексті є не що інше, як «убивство вождя» (regicide). Так, часто після виборів оприлюднюють факти про усунення попереднього лідера шляхом убивства або на підставі звинувачень у різних «гріхах», як це було і в далекому минулому.

Японія стала об'єктом досліджень етнологів та фольклористів у XVIII-XIX ст., хоча на той час вона вже не була «диким», первісним суспільством, проте елементи цього суспільства, попри вестернізацію, зберігаються і донині.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ПОХОДЖЕННЯ ТА ЕТНОКУЛЬТУРНОЇ САМОБУТНОСТІ ЛИТОВЦІВ

Питання походження та етнокультурної самобутності литовців є досить глибоке, адже принципи та дослідження на цю тему можна описати лише занурившись у складну історію країни, досконало вивчивши найважливіші та найвпливовіші постаті, розібравшись з труднощами формування державності та територіальних кордонів. Звичайно, історія повинна розглядатися поруч із культурними цінностями, адже вони є рушійною силою у формуванні етнокультурної самобутності. Важливим також є вплив зовнішнього світу на формування вищезгаданих історії та культури країни. Створення культурної ідентичності супроводжуються посиленою міграцією населення, обміном культурними традиціями та особливостями, не зважаючи на так звану відкритість до іноземних культурних явищ, формування і відстоювання власних меж ідентичності та державності.

Питання литовської етнології вивчали Ганна Скрипник, Петрас Кальнюс, Ромуалдас Апанавічюс, Жильвігіс Шакніс та інші.

Етнокультурна самобутність – це досить складна система відносно стабільних, своєрідних, особливостей культури, ментальності й способу життя певної конкретної спільноти та її представників. Дана самобутність притаманна не тільки різноманітним національностям, ментальностям для культурного, історичного та політичного розмежування різних країн, звичайно, вона є досить багатогранна у межах однієї країни. Всесвітня історія часто пов'язувала і роз'єднувала країни, їх культуру, кордони, тощо. Все вищесказане утворює етнографію – науку, що досліджує культурно-побутові особливості народів, їхнє походження, територіальне розміщення та міжетнічні взаємини. Розглянемо на прикладі Литви, питання, яке досі актуальне, породжує дискусії та потребує подальшого вирішення країною. Це питання адміністративно-територіального поділу та впливу на це вираженої самобутності етнографічних регіонів.

Литву можна розділити на п'ять етнографічних (тобто історико-культурних) регіонів: Аукштайтія, Дзукія, Сувалькія, Жемайтія (зустрічається ще як Самогітія) і Мала Литва (територія, що належала Пруссії, потім – Німеччині, де жили литовці. Північну частину території – Клайпедський край – 1923 року приєднали до Литовської Республіки). Розділення між названими регіонами є неофіційними, більшою мірою вони є культурними, такими як: діалекти литовської мови, різні способи життя, традиції і звичаї, тощо.

Яскраву самобутність етнографічних регіонів можна прослідкувати на прикладі жемайтів. Цей регіон є чи не єдиним історично сформованим, він розташований на заході Литви. Деякі представники жемайтів вважають себе в першу чергу жемайтами, а лише потім литовцями. Інші представники цього регіону хотіли б зазначити свою національність як литовці-жемайти.

У регіоні не раз гостро поставало питання мови. Жемайтський діалект цілком реально міг стати літературною мовою Литви та через Першу світову війну, а згодом і Другу світову це питання постійно відкладалося, як не значне для того часу, а згодом і забулося.

Жемайтія має власний прапор і герб, які значно старші за прапор Литви і походять ще з Жемайтійського князівства (1219-1795 рр.).

У Литві існує Товариство жемайтської культури – одна з найчисленніших і найвпливовіших організації жемайтів, що має філії по багатьох містах країни та постійно піднімає і відстоює культурні питання жемайтів.

У країнах ЄС існують окремі адміністративно-територіальні принципи формування регіонів, тому ні один регіон, окрім Жемайтії, ніколи не був ні політичним, ні адміністративним утворенням. Литва для територіального поділу використовує систему повітів – 10 адміністративно-територіальних одиниць першого рівня, на які розділена територія Литви. Туди входять Алітуський, Вільнюський, Каунаський, Клайпедський, Маріямпольський, Паневежиський, Тауразький, Тельшайський, Утенський, Шяуляйський повіти.

Також з роками чіткіше відбувається розмежування історико-культурних регіонів, тобто формування між ними певних конкретних меж. У різних країнах ЄС прослідковується тенденція відродження історичних територій, коли в Литві деякі з повітів є штучно створені.

Саме такі регіональні ідентичності не можуть бути проігноровані та захисники етнокультурних цінностей наполягають на проведенні адміністративно-територіальної реформи. Самобутність цих регіонів є досить значною, адже під час формування проекту територіально-адміністративної реформи в Литві, регіональні культури досить таки мають вплив. Опираючись на історико-культурні особливості регіонів, в Литві висунули аргумент щодо власного принципу створення адміністративно-територіальних формувань.

Була висунута пропозиція створення чотирьох або п'яти самоврядних регіонів у межах історико-культурних областей, що будуть мати окремі назви. Зважаючи на яскраво виражену культурну самобутність, виникла ідея вважати литовські етнографічні групи, які проживають у всіх історико-культурних областях Литви, етнічними групами, а населені ними території – етнічними регіонами. Даний проект підтримував навіть 7-й Президент Литви Роландас Паксас. Та зараз проект залишається просто проектом та невідомо чи він буде розглянутий і впроваджений.

Підсумовуючи все вищесказане, можна зробити наступний висновок. Етнокультурна самобутність є рушійною силою у створенні історико-культурних цінностей національностей та країн в загальному. Враховуючи вираження самобутності певних регіонів країни, постає питання етнографії у формуванні адміністративно-територіального поділу країни. Вирішення такого питання у Литві залишається актуальним через роки: створення конкретних проектів, організацій із захисту історико-культурних цінностей та відстоювання власних культурних особливостей. Це може свідчити, що коли вирішенні культурні потреби всіх, тоді населення країни почуває себе «як у себе вдома». Якщо цього немає, то такі питання потребують подальшого вивчення та вирішення.

Анна Туркало

Національний університет «Львівська політехніка»
кафедра теоретичної та практичної психології

ВАЖЛИВІСТЬ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЕТНОЛОГІЄЮ ТА ПСИХОЛОГІЄЮ, СФЕРИ ЗАСТОСУВАННЯ ЦИХ ЗНАТЬ

На сьогоднішній момент існує велика кількість напрямків психологічного наукового знання, які займаються дослідженням надзвичайно вузьких профілів психології. Так, в межах написання даної роботи важливо звернути увагу на особливості, важливість та роль зв'язку психології та етнології, їх роль в сучасній системі психологічних наук та розуміння важливості цього зв'язку в межах формування етнопсихології.

Також, важливо звернути увагу на дослідників, які займалися розробкою та формуванням сучасного розуміння психологічного напрямку в етнології. Так, надзвичайно складно виділити певного науковця, який заснував психологічний напрям в етнології, який ще називають «школою дослідження культури та особистості», але витoki даного напрямку наукового знання відслідковуються в США в середині ХХст. Також, можна виділити таких науковців, які внесли вагомий внесок в формування дисциплінарної наукової парадигми, а саме: Маргарет Мід, яка є основоположником таких напрямків в етнології, як гендерна антропологія та етнографія дитинства; Рут Фултон Бенедикт, яка сформував «Моделі культури» та ввела поняття «етнос культури»; Абрам Карднер, який запропонував концепцію «основної особистісної культури».

Також, варто звернути увагу, що результатом такого розвитку кроснаукового знання постає етнопсихологія, яка функціонує на перетині двох напрямів науки: психології та етнології. Основною метою етнопсихології є дослідження людських культур через призму вивчення характеру, психологічних характеристик, в ідеалі, спільних для всіх членів будь-якого суспільства.

В межах етнопсихології відкривається можливість для пошуку відповіді на питання стосовно детермінант існування культури, та що впливає на форму її елементів. Саме за допомогою поєднання психології та етнології вдається проводити повноцінний аналіз компонентів впливу. За допомогою етнології вдається забрати інформації про динаміку розвитку певного народу, їх прогресу. Сюди входять провідні риси певного народу, особливості сприйняття світу, історичні особливості розвитку. За допомогою психології вдається краще зрозуміти особливості існування людини в межах певного народу, основні етнічні фактори впливу на особистість та результати такого впливу на особистість. Саме за допомогою такої взаємодії двох наукових течій вдається провести якісний та всесторонній аналіз з метою розуміння не тільки групових особливостей

певного народу чи культури, а й прослідкувати індивідуальну динаміку розвитку особистості в межах певної держави чи культурного середовища.

Одже, можна виділити такі сфери практичного значення зв'язку етнології та психології через призму етнопсихології

- Індивідуальне – розуміння традицій та особливостей клієнтів в межах певної етнічної групи, розуміння регіональних особливостей невербаліки з метою правильного трактування сигналів. Даний напрям надзвичайно важливий в межах правильного розуміння особистості в межах консультативного процесу, розуміння особливостей релігії
- Колективне – розуміння особливостей соціальної динаміки та закономірностей існування особистості в межах певного регіону, країни чи соціальної групи(традиції взаємодії)
- Політичні – розуміння особливостей та механізмів формування культури політичного устрою та традиційних форм управління державою, які дають можливість для аналізу наявної політичної ситуації з можливістю прогнозування подальшого вектору розвитку

Також, за допомогою співпраці етнології та психології відкривається можливість для детального аналізу етнічних відмінностей різних народів, з метою розуміння динаміки даних процесів, що дає можливість відслідковувати найменші, багатогранні відмінності подібних з першого погляду держав чи культурних середовищ.

В сучасних реаліях важливо досліджувати етнічні та психологічні відмінності Українців в порівнянні із іншими народами з метою розуміння індивідуальних та групових особливостей. Також, не варто недооцінювати важливість такої дослідницької діяльності в межах роботи із розумінням особливостей та закономірностей функціонування політичних систем, так як за допомогою знань про етнічні особливості народів відкривається можливість для розуміння та прогнозу розвитку політичної ситуації в межах певної країни. Також, результати дослідницької діяльності мають не тільки наукову значимість, а й просвітницьку з метою формування власної національної ідентичності, розуміння історії власного народу, його історії та прогнозування потенціалу і сфер розвитку в майбутньому.

Підсумовуючи, варто зазначити, що етнологія посідає надзвичайно важливе місце в системі наукового знання. Саме за допомогою етнології відкривається можливість для розуміння культурного розвитку держави, певної народності чи соціальної групи. За допомогою поєднання знань у сфері психології та етнології вдається відкривати все нові та нові аспекти культурного розвитку особистості, розвитку та становлення культурного устрою певної держави чи народу. Також, етнологія дає можливість для розуміння індивідуальних та групових особливостей особистості, що в ході практичного консультування відкриватиме можливість для оптимізації консультативного процесу із урахуванням особливостей сфери існування особистості.

Ростислав Чомко

Національний університет «Львівська політехніка»
кафедра теоретичної та практичної психології

ЕТНІЧНІ КОРДОНИ СУЧАСНОГО СВІТУ

Вступ. Етнічні кордони – це т.зв. ментальні кордони, які знаходяться у свідомості людей і які утворені в результаті колективних зусиль. Ці зусилля передаються через процеси навчання від одного покоління до іншого.

Актуальність теми. Питання етнічних кордонів досі залишаються актуальними для наукових досліджень, оскільки при умові коли соціальна напруга набуває поширення, тоді етнічна згуртованість, в свою чергу, також посилюється. В такому випадку, часто виникає і бажання окремих лідерів політичних сил використати цю напругу в особистих цілях. Саме тому, питання етнічних кордонів є досі актуальним.

Теоретичні засади етнополітичних відносин охоплює широкий спектр знань, до яких належать філософські, правові, психологічні дослідження і т.д.. Розвиток даного питання став поширюватись у 80-х роках 20 століття. Яскравими представниками дослідження теорії етнополітичних відносин є Бенедикт Адерсон, Джон Армстронг, Чарльз Тейлор, Мирослав Грох та Павло Кушнер. На думку останнього, етнічні кордони не можна порівнювати з географічними рубежами.

Етнічні кордони – це соціальна взаємодія, яка породжує та підсилює самоідентифікацію членів групи. Етнічна група – відокремлена група, яка пов'язана спільними зв'язками раси, мови, національності чи культури. Національна ідентичність та культура – це фундамент етнічної приналежності. Саме через призму національної ідентичності та культури і розв'язують проблему етнічних кордонів.

Доведено, що етнічне розмаїття є однією з форм соціальної складності, яке зустрічається в більшості сучасних суспільствах, через своє широке коло поняття. Воно охоплює різні самоорганізації, такі як нація, народності, племена. В сучасному світі існує близько 4 тисяч різних етносів. Папуа-Нова Гвінея є найбільш лінгвістично різноманітною країною в світі, що і сприяє її статусу як найбільш етнічно-різноманітної країни у світі. В Папуа-Нова Гвінея є тисячі етнічних груп, і кожна з них зі своїми мовами та звичаями.

Одним із способів боротьби із існуванням етнічного розмаїття, яке є досить перспективним на майбутнє – це розвиток певної форми плюралізму, який буде ґрунтуватись на поєднанні взаємозалежності та толерантності. Яскравим прикладом одного із найпомітніших довгострокових рішень є рішення Швейцарії, де три основні етнічні групи зосереджені в окремих кантонах, і кожна з них користується місцевим контролем в рамках демократичної федерації. І протилежне рішення стабільного федерального плюралізму спостерігається в Канаді, де французька католицька провінція Квебек дедалі наполегливіше ставиться до свого бажання до повної незалежності і примусової акультурації власних етнічних меншин.

Політична складова етносу сьогодні є вкрай важливою, оскільки вона є результатом поширення доктрини свободи та демократії у всьому світі. У 19-му столітті в Європі ці доктрини мали вплив на рухи за звільнення етнічних меншин від старих європейських імперій та призвели до певних успішних спроб утворення національних держав за етнічною ознакою (Польща та Італія). Посилення демократичного потягу серед колоніальних народів Азії й Африки після Другої світової війни призвело до розпаду імперій, які були засновані європейськими завойовниками, подекуди в районах величезної етнічної складності, не враховуючи етнічних поглядів. В результаті відбулось поширення національних держав, котрі отримали етнічні локальні конфлікти. Беручи до уваги Азію, то більшість нових країн були відносно етнічно однорідними, проте в Африці, більшість склалися з багатьох відносно невеликих етнічних груп, члени яких розмовляли різними мовами.

Беручи до уваги Україну, то після набуття нею незалежності питання етнографічних груп набуло популярності. Якщо у світі налічується близько 4-ох тисяч народів, то Україна посідає 20-те місце у світі та 6-ге в Європі за чисельністю.

Отже, етнічні кордони – це межі соціальної взаємодії, котрі породжують та підсилюють самоідентифікацію членів групи та підтверджують групові відмінності. Тому етнічні кордони потрібно розуміти в призмі соціального середовища, через яке відбувається асоціація, а не як територіальне розмежування. В науковій літературі зустрічаються різні способи визначення етнічних груп, проте більшість акцентує увагу на культурно-географічних складових. В історії українського народу питанню етногенезу української нації приділяли особливу увагу, проте ця проблема є досить непростою, тому по сьогоднішній час вирішення цього питання не є остаточним.

Олександр Чорній

Національний університет «Львівська політехніка», Україна

Науковий керівник: к. політ. н., доцент кафедри ТПП

Свідерська О.І.

ПОЛІТИЧНІ НАРАТИВИ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ЕТНІЧНИХ КОНФЛІКТІВ

24 лютого 2022 року Російська Федерація почала повномасштабну війну не тільки проти України, але й проти всього цивілізованого світу. Проте, задовго до цієї дати, російська машина пропаганди крок за кроком готувала підґрунтя до цього акту варварства і звірства в XXI столітті. Події, починаючи з 2008 року показали, що одна лише збройна війна у звичному її розумінні не є ефективною. Разом із нею і перед нею має йти комплекс супутніх заходів – одним із елементів яких є інформаційний.

Агресивна інформаційна політика Росії завжди мала на меті утримання контролю над власним народом та розкол і дестабілізацію інших країн. Використовуючи всі наявні засоби та канали комунікації, починаючи від чуток та закінчуючи офіційними повідомленнями політичної верхівки, – ця агресивна інформаційна політика трансливала свої наративи, які в сукупності з іншими чинниками призвели до серйозних етнічних конфліктів в Грузії, в Сирії, і тепер в Україні, які дозволи Росії незаконно тимчасово окупувати частину інших незалежних держав.

Проблематикою дослідження наративів в цілому, та їх впливу в сучасному світі займалися такі вчені як Кирилов А.Г., Почепцов Г.Г., Свідерська О.І., Померанцев П., Brockmeier J., Corman S., Lippman W., Sarbin, T. та ін.

Однозначно трактувати поняття конфлікту не можна. Це складне явище, яка має багато різних граней, кожна з яких відкриває дане явище зовсім з іншої сторони. Можна сказати лише одне – конфлікти змінюють хід абсолютно усього і неважливо якої він сили. Конфлікт може зачепити двох людей, цілу групу, країну, або ж навіть континент і планету. Під час конфліктів наша поведінка набуває зовсім нових форм. Вона може змінюватись, адаптуватись і пристосовуватись, відкриватися з нової сторони. На нашу поведінку в конфлікті впливає також фактор зовнішнього середовища та оточення. В наукових розвідках сьогодні зазначається, що конфлікти, зокрема етнічні мають багато аспектів і розглядаються із різних точок зору. В контексті проблематики, конфлікт варто розглядати через призму психології та політології, адже в межах цих дисциплін можливий комплексний розгляд впливу політичних наративів на виникнення етнічних конфліктів.

Крізь призму психології, конфлікт може виникати на фоні як раціональних, так і ірраціональних чинників, таких як загальне розчарування владою, наявність негативних емоцій; криза чи загроза ідентичності; наявність фрустрації-агресії; когнітивний дисонанс та ін. Крізь призму політології, конфлікт впливає на дестабілізацію певної системи, зокрема державної, де конфлікт має місце. На цьому фоні етнічність може ставати певним фактором політичної мобілізації і спекуляції. Сам по собі, конфлікт між етнічними групами може швидко виникати та швидко згасати, проте іноді незначний вплив ззовні здатен винести його на новий рівень. Таким незначним впливом можуть виступати політичні наративи власне самих політиків, держав, інших зацікавлених осіб.

Наративами можна визначити певні конструкти, які можна охарактеризувати як процес суб'єктивної інтерпретації, що описує послідовність та причинно-наслідкові зв'язки певних подій. В основі подання наративів лежить дискурс як особлива форма подання інформації. Науковці визначають політичні наративи як сукупність дискурсних утворень (мовних повідомлень, текстових матеріалів) різних жанрів (побутовий дискурс, політичний дискурс, дискурс ЗМІ і т.п.), які згруповані навколо якоїсь політичної події. Дані дискурсні утворення містять в собі історію, її структуру, а також форму подання історії, яка тим чи іншим чином здатна впливати на електорат. Політичні наративи, як правило містять в собі політичний дискурс і дискурс засобів масової інформації, адже кінцевою метою політичних наративів є інформування та вплив на громадську думку. В контексті визначення політичних наративів як чинника виникнення етнічних конфліктів важливим постає спрямованість їх впливу. Готуючи підґрунтя для силового захоплення території України, російська машина пропаганди на першому етапі використовувала такі два основні шляхи дестабілізації:

1. Підготовка «лояльного» населення, завдяки просуванню наративів, які апелювали до спільності мови, території, суспільно-економічного життя, спільності територій, спільної матеріальної та духовної культури, та навіть спільної національної самосвідомості.

2. Підготовка «людей, яких утискають», або по-іншому сепаратистів, яким віддавали накази розхитувати Україну завдяки поширенню наративів про утиски російськомовних, розкол церкви, некомпетентність української влади.

Спочатку ці два шляхи спрямовані на внутрішню дестабілізацію населення всередині країни. Внаслідок них ми отримали існування фактично двох національних ідентичностей – проєвропейської та проросійської імперської, які створили напругу в суспільстві і дали поштовх до розвитку конфлікту. Власне на прикладі подій, що розгорталися в період 2013-2014 років, ми бачили як велика кількість населення сходу України підтримувало дії російської влади і від'єднання частини Донецької та Луганської областей.

Наступним етапом дестабілізації і поштовхами до фактичного оголошення війни проти України було просування внутрішніх наративів для російського населення. Ці наративи поширювалися через ЗМІ, публікації та статті, що містили прояви мови ворожнечі. Тобто там були присутні ненормативна лексика, образи, дегуманізація українців як нації, дегуманізація ЗСУ,

заклики до насильства, прояв неповаги та приниження нашої культури, мови, релігії. Особливим наративом, яким здійснив велику поляризацію був наратив про «свої хороші – чужі погані». Такими чужими та поганими виступили якраз жителі західних регіонів України, патріотично налаштовані громадяни, україномовне населення. Російська пропаганда, просуваючи наративи про «нацистів», «бандерівців» в Україні якраз відіграла вирішальну роль у розв'язаній війні та продовжує підтримувати необхідний градус агресії в суспільстві та виправдовувати вбивства мирних жителів. Іншим наративом, яких зіграв на розв'язання війни був наратив про заперечення суверенітету України. Для цього російська пропаганда просувала серед свого населення, що Україна – це штучне державне утворення; що українці – це мала етнічна група росіян; українська мова – це місцевий діалект російської. Наративом, який набрав останнім часом популярності став наратив про «русофобію». Спочатку поширюючи розповіді про тотальну зневагу і утиск всього російського Україною, після початку війни даний наратив поширився на всі ті країни, які засудили вбивства українців російськими військами.

Можемо підсумувати, що сьогодні етнічні конфлікти виступають серйозним фактором дестабілізації суспільства, що може призвести навіть до таких наслідків як розв'язання війни. Конфлікти проходять під впливом багатьох соціальних, політичних, історичних, культурних, релігійних та інших факторів. Особливим чинником виникнення етнічних конфліктів виділено політичні наративи, які російська пропаганда роками готувала та просувала. Поєднуючи просування наративів із введенням в оману; маніпулюванням; створенням потрібної громадської думки; підміною фактів, понять; дегуманізацією України в цілому Росія створила сепаратистські настрої всередині України, створила образ ворога серед російського населення, що в кінцевому результаті дозволило їй розв'язати війну та вчинювати геноцид українського народу.

Юлія Юрків

Національний університет «Львівська політехніка», Україна
наук. керівн: к. психол. н., доц. каф. ТПП
Березовська Л. І.

СУТНІСТЬ ЕТНОЛОГІЇ ЯК НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ. ЗАВДАННЯ ТА ФУНКЦІЇ ЕТНОЛОГІЇ

Етнологія – особлива наука, місце якої є надзвичайно важливе у сучасному світі. Вона дає змогу пізнати, що людина представляє з себе: сукупність етносів з культурою, історію з етнологією. Також її вивчення дає змогу фахівцям з гуманітарних наук, таких як історія, соціологія, культурологія отримати надпотужний фундамент знань для майбутніх наукових досліджень. Етнологією називають науку, що вивчає походження, розвиток від стародавніх часів і аж до теперішніх часів народів, культурні розвитки, традиції. Словосполучення складається з 2 слів логос та етнос, що означає слово та народ відповідно. Уперше слово етнос, що означає споріднена культурно-історичними подіями група людей, застосували у стародавній Греції. І до сьогодні це означає народ, але не рідний, а «чужий», у якого інша мова спілкування, інші побуту та традиції, інша релігія. Сутність вивчення етнології полягає у пізнанні традицій, обрядів, процесів які формували сучасний розвиток народів та їх дисциплінарний розвиток. Складність пізнання етнології полягає у тому, що вона охоплює практично всі сторони життя людини та суспільства. Сучасне вивчення етнології є надзвичайно об'ємним і не піддається деталізованому визначенню. Відповідно, дуже влучно буде охарактеризувати її як сукупність явищ, які мають етнічний вимір. Безліч науковців акцентують увагу на тому, що сучасна етнологія дійшла висновків, таких як людство – це етноси всієї планети, жодна особистість сучасного біологічного виду не житиме, не живе та не жила поза межами етносів, а також що етноси та творчість у всіх існуючих сферах життєдіяльності це суб'єкти історії. Доцільно сказано, що етнологія дає практичні рекомендації, а не тільки висвітлює їх. Один з найбільш відомих виразів: без знань етнографії цілком важко виробити раціональне ставлення до культурногосподарської спадщини та міцних знань етносу. Кожна наука має свої основні цілі у вивченні того чи іншого аспекту у власній сфері. Основна ціль етнології, як такої це вивчення етнічного різноманіття населення на всій планеті. Етнологію як науку та навчальну дисципліну поділяють на деякі розгалуження. Етнічна антропологія, якою досліджують процес виникнення різних народів. Етнічна соціологія, яку використовують для освоєння знань форм самоорганізації та

різні типи етнічної спільноти. Етнічна психологія, яка допомагає дослідити етнічну самосвідомість населення планети. Економічна етнологія, що пов'язує з особливостями проблем господарської діяльності. Етнодемографія, яка притаманна демографічним процесам, тобто міграції, приросту чисельності населення. Етнічна демографія, що займається питанням географічного розселення. Етнопедагогіка, яка включає в себе особливості виховання етносів. Етнологія як і будь яка навчальна дисципліна має власні завдання. На сьогоднішній день неможливо з впевненістю сказати остаточну мету її вивчення. Доцільно вказати деякі загально-виражені теми, які впродовж всього існування науки отримали найбільшу популярність, а також сучасні тенденції розвитку етнології, тобто вивчення того, що зумовлено теперішніми подіями та всесвітніми процесами. Виділено основні задачі етнології. В першу чергу це вивчення етнічної історії народів з різних точок планети, комбіноване вивчення їх етнічної культури, свідомості, самосвідомості, ідентичності, етнічності, а також широке вивчення мов, специфіку поведінки їх носіїв та особливості символічних функцій в повсякденному житті різних культур.

Поряд з цим визначено ще ряд завдань, такі як політична життєдіяльність етнічних особистостей, представлення їх, відповідно разом з ними політичні інститути, системи, а також етнічні конфлікти, комунікація між різними культурами та шлях адаптації в непридатному середовищі. Важливо зазначити, що вище-перелічені завдання це лише база для науковців, адже з кожним новим днем цей перелік розширюється. Обсяг цього списку стає більшим, оскільки відбуваються зміни у сучасному суспільстві, які формують стимули дослідникам для розкриття проблематики в сфері етнології. На сьогоднішній день визначені нові тенденції, а саме подальший розвиток зміщений в сторону урбанізації, якщо говорити про польові дослідження. Акцент робиться у сторону сучасності, а не історичного відтворення. Науковою спільнотою сформульовано, що почався перехід до мікро-теорій, замість великих. Це свідчить про шлях відмови від інтерпретації та перехід до опису. Отже означено, що етнологія як наука без сумніву пізнавальна. Під час її дослідження людина отримує нові знання про культурні цінності народів, що допоможе порівняти різні культури, як власну, сусідів по кордону так і населення іншого материка. Відомо як факт, що лише близько 5% держав на сьогоднішній день є моноетнічними, що означає рівень населення становить більше 95% однієї етнічної групи. З цього випливає наступна проблема міжетнічного зв'язку в одній країні. Головний висновок цього становить, що без розуміння своїх співвітчизників і сусідів існування держави як такої є малоімовірне. Основою вважається, що природні та гуманітарні дисципліни у вищих навчальних закладах повинні направляти вектор розвитку на всебічне вивчення світу та людини.

У праці К. Іванички зазначається, що не тільки екологізація, соціалізація та гуманізація є базовими напрямками розвитку. З кожним новим днем потрібно ставити пріоритет на вивчення етнології у процесі навчання. Дослідницею обґрунтовано, що для сприйняття етнічної особистості раціонально та адекватно, потрібно мати базові навички у етнології, як навчальній дисципліні. Відповідно, доведено, що питання етнології з подальшим розвитком людства буде актуально як ніколи, та завжди викликатиме великий інтерес у студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах.

У статті Ликова Т. Р. продемонстровані задачі, які вирішуються шляхом викладання етнології для формування ідентичності, студентів, які навчаються за напрямком «туризм». Відзначено необхідність вивчення етнології, як навчальної дисципліни, оскільки під час отримання фундаментальних знань можна дослідити поставлені перед сучасним світом завдання. Розкрито тематику особливостей етнічної ідентифікації, специфіку етнічної культури та культури етносу, співвідношення лінгвістичної карти світу з етнічною та етнічний склад великих держав. Підсумками вище-казаного констатуємо, що етнологія це не просто наука про народи, а важливий етап формування світогляду молоді, як студентів. Результатом вивчення стає розширення світогляду про життєдіяльність різних етносів, їх історії, культурі, що дає змогу залишити чи змінити думку про сучасні проблеми світу, рідної держави, патріотизму та толерантності між національними відносинами. Під час критичного аналізу етнології як науки, зрозумілим стає те, що збереження і підтримання культурного різноманіття для людини супроводжує подальше обертання людства

ЕЛЕКТРОННЕ НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
КРОСКУЛЬТУРНОЇ
ВЗАЄМОДІЇ
У МЕДІАСЕРЕДОВИЩІ**

**Матеріали
II Міжнародної
студентської науково-практичної конференції**

16–17 червня 2022 р.

Режим доступу:

<https://lpnu.ua/tpp/zbirnyky-materialiv-naukovykh-konferentsii>

Упорядник Свідерська О. І.

Видавець і виготівник: Видавництво Львівської політехніки
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4459 від 27.12.2012 р.

вул. Ф. Колесси, 4, Львів, 79013
тел. +380 32 2584103, факс +380 32 2584101
vlp.com.ua, ел. пошта: vmr@vlp.com.ua