

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК

Серія Психологія

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Випуск 1, 2023



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

Засновник – Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Журнал «Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія» засновано в 2023 році, виходить 2 рази на рік

Свідоцтво про державну реєстрацію: Серія KB № 25405-15345P від 15.02.2023 року

Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
(Протокол № 8 від 27.02.2023 р.)

Головний редактор:

Кузікова С. Б. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Члени редакційної колегії:

Гіряк А. Н. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

Гуляє І. А. – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Карпенко З. С. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри нейрокогнітивної психології Педагогічного університету імені Комісії національної освіти у Кракові

Корнієнко І. О. – доктор психологічних наук, професор, доцент кафедри психології Мукачівського державного університету

Литвиненко О. О. – доктор психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Київського університету імені Бориса Грінченка

Онуфрієва Л. А. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Усик Д. Б. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Фоменко К. І. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Фурман О. Є. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

ЗМІСТ

Vertel Anton Viktorovych Methodological aspects of the interaction of classical psychoanalysis and philosophy.....	5
Єрмакова Наталія Олександрівна Особливості проявів довіри до інших та до себе у студентів юнацького віку.....	10
Коваленко Наталія Володимирівна Позитивна психотерапія та методологія MGS у організації та проведенні психосоціальних та традиційних ігор як додаткових інструментів групової терапії, консультування та коучингу дітей, які зустрілись з війною.....	17
Коркос Ярослав Олександрович Епоха постправди у сучасному світі: витоки та причини.....	23
Кузікова Світлана Борисівна, Щербак Тетяна Іванівна Емпіричні розвідки аспектів щастя особистості в довоєнний час.....	32
Пасько Катерина Миколаївна Застосування методу арт-терапії у разі криз і психічних травм особистості.....	39
Пухно Світлана Валеріївна Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема.....	44

CONTENT

Vertel Anton	
Methodological aspects of the interaction of classical psychoanalysis and philosophy.....	5
Yermakova Nataliia	
Characteristics of manifestations of self-trust and trust in others among youth students.....	10
Kovalenko Nataliia	
Positive psychotherapy and MGS methodology in the organization and conduct of psychosocial and traditional games as additional tools of group therapy, counseling and coaching of children who experienced war.....	17
Korkos Yaroslav	
The era of post-truth in the modern world: origin and causes.....	23
Kuzikova Svitlana, Shcherbak Tetiana	
Empirical research of aspects of personal happiness in pre-war times.....	32
Pasko Kateryna	
Application of the method of art therapy in crises and mental trauma.....	39
Pukhno Svitlana	
Stress resistance of students of higher education institutions as a psychological problem.....	44

METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE INTERACTION OF CLASSICAL PSYCHOANALYSIS AND PHILOSOPHY

Vertel Anton Viktorovich,

Candidate of Philosophical Science, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko
ORCID ID: 0000-0003-2247-7443

The article examines the methodological aspects of psychoanalytic teaching. The relationship between psychoanalysis and philosophy is considered. An attempt is made to analyze the attitude to psychoanalysis in the system "myth – philosophy – science". Explicated the main basic concepts of psychoanalytic teaching. The evolution of psychoanalytic views on human nature and development of his psyche is revealed. The criticism of psychoanalysis through the prism of different psychological and philosophical concepts is revealed. The influence of European philosophical thought on the formation of psychoanalysis is presented. Particular attention is paid to the critique of psychoanalysis by representatives of positivism and positivism. The focus is on the classical psychoanalysis of S. Freud and his followers and on the relationship between psychoanalysis and philosophy. It is shown that psychoanalytic concepts turn out to be the centre of attraction for philosophers of different worldview orientations, no matter how sharply and fundamentally they criticize certain psychoanalytic statements or, on the contrary, uncritically borrow the fundamental ideas of S. Freud. Psychoanalysis will continue providing the most exhaustive and clear insight into the human soul, stimulating research and understanding in many fields of human endeavour. Therefore, one of the most important tasks is to proceed with the further comprehension of the richest corpus of psychoanalytic ideas. The article considers psychoanalysis as a philosophical and ideological concept, attempts to describe the main elements of this teaching. The reconstruction of the problem field of psychoanalytic philosophy is made, which, thus, inscribes it in the historical and philosophical process, as one of its integral parts.

Key words: philosophy, outlook, myth, science, psychoanalysis, scientism, antiscientism.

Вертель Антон. Методологічні аспекти взаємодії класичного психоаналізу та філософії

Статтю присвячено дослідженню методологічних аспектів психоаналітичного вчення. Розглянуто зв'язки між психоаналізом та філософією. Зроблено спробу проаналізувати ставлення до психоаналізу в системі «міф – філософія – наука». Експліковано основні, базові поняття психоаналітичного вчення. Розкрито еволюцію психоаналітичних поглядів на природу людини та розвиток її психіки. Показано критику психоаналізу крізь призму різних психологічних і філософських концепцій. Розкрито вплив європейської філософської думки на становлення психоаналізу. Особливу увагу приділено критиці психоаналізу представниками позитивізму та постпозитивізму. Акцентовано на класичному психоаналізі З. Фрейда та його послідовників, співвідношенні психоаналізу та філософії. Показано, що психоаналітичні концепції виявляються центром тяжіння філософів різних світоглядних орієнтацій незалежно від того, наскільки гостро вони критикують окремі психоаналітичні положення чи, навпаки, некритично запозичують основні ідеї З. Фрейда. Психоаналіз забезпечує найглибше проникнення в душу людини, стимулює дослідження в багатьох сферах сучасного гуманітарного знання. У зв'язку із цим одним із найважливіших завдань є подальше осмислення психоаналітичних ідей. У статті психоаналіз розглядається як філософсько-світоглядна концепція, зроблені спроби опису основних елементів цього вчення. Зроблено реконструкцію проблемного поля психоаналітичної філософії, яка вписує її, відповідно, в історико-філософський процес як одну з невід'ємних його частин.

Ключові слова: філософія, світогляд, міф, наука, психоаналіз, сциєнтизм, антисциєнтизм.

Introduction. The numerous judgments of different authors on psychoanalysis testify to the existence of diverse, sometimes polar views on the issue of S. Freud's teaching. Given the increased interest in psychoanalysis in modern society, it is possible to turn to the legacy of S. Freud and his followers, and to focus on the correlation between psychoanalysis and philosophy.

6 May 2021 marks the 165th anniversary of the birth of the founder of psychoanalysis, Sigmund Freud. The importance of this figure in the history of psychology and in the history of culture cannot be overestimated, even if we list all his incredible merits. According to A. Sosland, "the significance of Grossvaeterchen (Grossvaeterchen – grandfather – a common nickname of S. Freud in the psychoanalytic community) cannot be adequately assessed if we consider them only within psychoanalysis and the psychoanalytic community. His

legacy can be fully understood starting from a large cultural context – that is the appropriate frame for the scope of his personality" [1, p. 170].

Materials and methods. The study used methods of disciplinary, interdisciplinary, general scientific and philosophical levels. The methodological basis of the study is a systematic interdisciplinary approach, which allows the use of theoretical provisions of philosophical anthropology and psychology. When using authentic texts, we apply general scientific methods; analysis and synthesis, induction, deduction and analogy, abstraction, generalization, idealization, formalization.

Discussion. To address the main issues, it is necessary to distinguish the basic concepts used in the course of the work. Psychoanalysis (from Greek ψυχή – soul and ἀνάλυστις – decomposition, dissection) is part of psychotherapy, a medical research method

developed by S. Freud to diagnose and treat hysteria. It was then reinterpreted by its founder as a psychological doctrine aimed at exploring the hidden connections and foundations of the human soul. This doctrine is based on the assumption that a certain complex of pathological ideas, in particular sexual ones, are “forced out” of the conscious sphere and already act from the unconscious (which is thought of as the sphere of domination of sexual drives) and under various masks and vestments penetrates the consciousness and threatens the spiritual unity of the self, included in the world around it.

As a result of such displaced “complexes” they saw the cause of forgetting, reservations, dreams, false actions, neurosis (hysteria). They tried to treat them in such a way that in the course of conversation (analysis) they could freely evoke these complexes from depth of the unconscious and resolve them (by a conversation or appropriate actions), giving the patient the opportunity to react. Proponents of psychoanalysis attribute a central role to the sexual “libido”, viewing the mental life as a sphere dominated by unconscious sexual drives for pleasure or displeasure. Based on the foregoing, the essence of psychoanalysis can be viewed on the following levels:

- as a myth;
- as a method of treating mental illness (psychoanalytic theory);
- as a system of knowledge about human behavior;
- as a worldview system and philosophy [2, p. 66].

An important moment in the creation of psychoanalysis was S. Freud’s rejection of hypnosis. For about five years (1887–1892) S. Freud regularly used hypnosis in his medical practice. Then he restricted the scope of its use, and since 1896 he ceased using hypnosis as a therapeutic agent, and only occasionally resorted to it for experimental purposes [3, p. 159].

It was this refusal that proved to be the dominant sign of the transition from pre-scientific psychotherapy to scientism and objectivity. The most important expression of the scientific nature of psychoanalysis for S. Freud was the ability to establish causal relations in the sphere of human consciousness and behavior. S. Freud connects his ideas about the scientific nature of psychoanalysis both with the possibilities of describing the “topics” (places), “dynamics” (mode of functioning) and “energy” (driving forces) of the unconscious, and with the practice of clinical work [4, p. 288]. It should be remembered that S. Freud felt “extreme disgust” towards the whole academic philosophy [5, p. 169].

He categorically denied the connection between psychoanalysis and philosophy and sought to repudiate it at every opportunity, preferring to bring clinical material or the results of introspection to the forefront of his work. S. Freud’s “forgetfulness” about his philosophical origins can be explained by the fact that he wanted to appear in the eyes of others as a true scientist, not building his theories on dubious abstract speculation. There is a good reason to argue that at the time S. Freud formulated his main psychoanalytic hypotheses, he drew on philosophical ideas about the nature and mechanisms of the functioning

of the human psyche rather than on clinical experience. He was well acquainted with the ideas of the ancient Greek authors, as well as with the works of F. Nietzsche and A. Schopenhauer [6, p. 113].

At the same time, S. Freud repeatedly reiterated that he left the “fabrication of a world view” to philosophers, while he himself remained a scientist and physician. He believed that “psychoanalysis is not capable of creating its own worldview, although it does not need to, because it is part of science and can be attached to a scientific worldview. But it should hardly be called that, because not everything is open to it, it is far from perfect and it is not complete and systematic” [7, p. 389].

The idea of psychoanalysis and its philosophical basis was critically examined by one of the most authoritative postmodern philosophers, J. Derrida. He believes “that the theory of psychoanalysis as such owes nothing to Schopenhauer, and even less to F. Nietzsche. It has inherited from them no more than the appearance of concepts, simply put, false values, assignments without appropriate content. The words and concepts of A. Schopenhauer and F. Nietzsche bear a striking resemblance to those used in psychoanalysis. But they lack the content filling characteristic of psychoanalysis, which is the only guarantor of their meaning and use” [8, p. 413]. Analysing J. Derrida’s “The Freudian Passion”, we can conclude that S. Freud was right to consider the significance of the philosophical influences on him to be negligible compared to the significance of his own psychological experience, which was essentially social.

Another psychoanalyst known for his frenzied struggle for the classical legacy of S. Freud and his radical revision of his psychoanalytic theory and clinical practice, J. Lacan did not consider psychoanalysis a science, but rather an applied activity.

At the same time it is a practice that is a moment of theory and inextricably linked to it, because analytic experience is, according to J. Lacan, “nothing else but the structure of discourse” Lacan’s psychoanalysis is constantly turning from one side to the other. It is not science in the sense that it cannot be fully transmitted by means of theoretical discourse, needing the transference. However, the transference itself becomes possible only through the theoretical consistency of psychoanalysis [9, p. 333].

Unlike the structural psychoanalysis of Jacques Lacan, the modern representative of the humanistic school of psychoanalysis, J. Frankl, considers psychoanalysis to be a social science. He notes that “S. Freud did not want to just update psychiatry, but also to give a new interpretation of all pervasive cultural psychic phenomena – from dreams, art and morality to religion and ideology. Psychoanalysis is not just about interpreting neuroses, but also about interpreting culture” [10, p. 13].

Among the studies on psychoanalysis, it is possible to distinguish several main strands that, to a greater or lesser extent, illuminate the relationship between psychoanalytic practice and philosophy.

From the point of view of logical positivism, psychoanalytic theory does not meet the principle

of verification. Verification is the process of establishing the truth of scientific claims through empirical verification. The essence of verification is the correlation of a claim with the actual state of affairs through observation, measurement or experiment. There is no reason to claim that psychoanalysis satisfies the requirements of verification. Nevertheless, many representatives of logical positivism, such as O. Neurath, R. Carnap and others had a positive attitude towards psychoanalysis. They regarded S. Freud's theoretical positions not as "meaningless metaphysics", but as a natural science [11, p. 64]. Thus, Philip Frank insisted that from the logical positivism point of view there is no reason to disprove psychoanalytic theories.

It is necessary to consider the status of the scientific nature of psychoanalysis from the K. Popper's critical rationalism point of view. According to K. Popper, S. Freud proposed hypotheses which do not meet the requirements of falsifiability. Falsifiability is the criterion for the scientificity of K. Popper's empirical theory. A theory will be falsifiable and therefore scientific if it is methodologically possible to disprove it by setting up an experiment, even if such an experiment has not yet been set up. According to this criterion, statements or systems of statements contain information about the empirical world only if they can be systematically verified, i. e. subjected to a verification procedure which results in their refutation. Thus, a scientific theory cannot be fundamentally irrefutable. Thus, according to this position, the problem of demarcation, i. e. the separation of scientific knowledge from pseudoscientific knowledge, is solved.

K. Popper argues that facts which were in clear contradiction with the fundamental tenets of psychoanalytic theory compelled S. Freud to propose additional hypotheses in order to preserve the original statements of the theory. He questioned the scientific status of such additional hypotheses. These hypotheses, according to K. Popper, are those which cannot be falsified empirically, and this in turn creates problems for empirical theory. Consequently, this approach precludes a situation in which the original hypothesis could be falsified. This strategy of defending the fundamentals of psychoanalysis is at odds with the demands of possible falsification. This conclusion is a major argument in treating psychoanalysis as a pseudoscientific theory.

The founder of psychoanalysis claimed that psychoanalysis is based on "clinical observation", which K. Popper argued to be untrue. According to K. Popper "clinical observations, which psychoanalysts naively believe confirm their theory, do no more so than the daily confirmations found by astrologers in their practice" [12, p. 247]. He believes that clinical observations act as interpretations in the light of theories or hypotheses. This is the next important point in K. Popper's critique of psychoanalysis.

K. Popper believes that S. Freud constructed the theory in such a way that it ultimately proved to be unfalsifiable. But because of this, this theory should not be ignored by modern science. He writes: "<...> I have no doubt that much of what they (psychoanalysts – *A. V.*) said is of serious importance and may well, in time, play a role in

a psychological science that will be verifiable" [12, p. 247]. On this basis, psychoanalysis contains interesting points, but not in a form that is verifiable, but in a form of unscientific or "metaphysical doctrine". Psychoanalysis will cease to be pseudoscience only when psychoanalytic theory becomes verifiable. K. Popper's point of view regarding the intellectual dishonesty of psychoanalysis was supported by another representative of positivism, I. Lakatos. In the work "History of Science and its Rational Reconstructions" he claims: "As for psychoanalysis K. Popper was certainly right... From the point of view of K. Popper's fundamental requirement of rigour the Freudians were in a deadlock, as they refused to specify those experimental conditions, under which they would reject their basic assumptions" [13, p. 247–248]. I. Lakatos called the theory of psychoanalysis a research programme with a "safety belt" and a worked out algorithm for solving problems. He also emphasized that psychoanalysis at any stage of its development has unresolved problems and undiscovered anomalies.

M. Polanyi's attitude to new concepts in philosophy and science is also interesting. M. Polanyi can reasonably be considered as the founder of the epistemological concept of "tacit knowledge", which is based on comprehension of everyday practical knowledge that includes: experience of visual perception and experience of instrumental activity, as well as experience of socio-humanitarian and artistic cognition. In particular, in his work "Personal Knowledge" he writes: a hostile audience may in fact deliberately refuse to consider new concepts (such as those introduced by S. Freud, A. Eddington or G. Ryle) for fear of being led to conclusions that are unacceptable to them.

It should be noted that the conclusions reached by positivists are not universally accepted in the debate about psychoanalysis (and science in general). Many theorists consider the requirement of falsification to be too strict and one which destroys any new theory before it realises the possibility of its development.

The most widespread view is that psychoanalysis is a purely scientific theory arising from the study of specific experiential data at the junction of several natural sciences. This view is held by R. Adam, D. Icke, J.-M. Albee, A. Becker, J. Brown, A.I. Belkin, A. Green, W. Grummes, C. Dair, G. Knapp, P. Kutter, P. Orban, R. Osborne, F. Pasche, G. Pohlmeier, J. Sandler, W. Socarides, R. Heinz, P. Heimann, H. Henseler, P. Herlin, A. Holder, W. Hollicher, G. Hřanovský, J. von Scheidt, N. Scheines, W. Schmidbauer, G. Stolze, G. Stotzka, P. Ziese, G. Jappe. Of domestic researchers, M.S. Astvatsaturov, M.V. Wolf, A.I. Heitmanovich, Y.D. Ermakov, M.S. Lebedinsky, V.N. Likhmitsky, N.E. Osipov and S.A. Sukhanov should be mentioned here. According to A.I. Belkin, psychoanalysis is quite a mature science, and in any case, "a science no less than physics" [14, p. 6]. These authors do not use the word philosophy in relation to psychoanalysis at all.

Other researchers, while adhering to a position of strict scientificity, in other words, unquestioning scientism, nevertheless mention that, in the later stages of the theory's development, psychoanalysis rose to the level of speculative

generalizations, which could be called philosophical or metaphysical. But these generalizations, in their opinion, are not built into a single, coherent system, but exist only as fragmented observations of a general outlook, made in one way or another. According to A.M. Rutkevich, “setting up a psychoanalysis strategy – to natural or social sciences – lead to the destruction of the entire structure developed by S. Freud. Most analysts, therefore, choose “ostrich politics” and simply ignore everything neurophysiologists, ethnographers or sociologists write. But by doing so, they inevitably confine themselves to a kind of “ghetto” even within the medical corporation, let alone within the broader scientific community” [15, p. 13].

Note: just because psychoanalysis is neither a natural nor a social science does not mean that it is devoid of any content and can be dismissed as mere mythology. Psychoanalysis is reminiscent of those ancient teachings which combined philosophical speculation with some kind of practice of psychic self-regulation [15, p. 13]. F.V. Bassyn, F. Vytels, T.A. Kuzmyna, M.A. Popova, S.A. Tokarev, Ch. Raikroft, A.M. Rutkevych, P. Ferrys, M.H. Yaroshevskiy consider psychoanalytic doctrine from these positions.

In contrast to the first two schools of thought in the study of psychoanalysis, a third approach advocates the assumption that any scientific theory cannot be developed without an underlying philosophical foundation. Based on such reasoning, they identify a certain underlying philosophical idea on which psychoanalysis rests. However, the dominant scientificity is also preserved, and the problem is not whether or not S. Freud and his followers are philosophers. They are philosophers because science is inseparably linked to philosophy, and not because of the “right” or “wrong” worldview basis on which they base their scientific theories. The aim of the authors of such studies is often not an impartial description of psychoanalytic philosophy, but a polemic with psychoanalysis from worldviews contrary to those implied by psychoanalytic teachings. As such, in most cases, psychoanalysis is again accused of being either incomplete or inconsistent. Among the representatives of this direction are names of V.N. Voloshinov, L.S. Vygotsky, A.B. Zalkind, A.R. Luria, M.A. Reisner, S.L. Rubinstein, K.I. Sobol, G. Wells, M.L. Shirvindt.

The next direction is represented by a much smaller number of works compared to those cited above. To this direction we include those authors who initially consider psychoanalysis beyond the declared scientific definition (W. Kraus, M.K. Mamardashvili). These researchers do not deny the scientificity of psychoanalytic teaching, but at the same time make it clear that psychoanalysis is also valuable outside the field of application of scientific theories. According to M.K. Mamardashvili, “psychoanalysis was indeed a revolution in the intellectual toolkit we had at the beginning of the twentieth century. There is a number of features of this revolution which resemble psychoanalysis in terms of ontological or philosophical problems with

similar shifts, shifts in science and the way of thinking in the twentieth century” [16, p. 124].

Analysing these works, we can conclude that psychoanalysis should be seen as a worldview system rather than one of the scientific concepts taken on its own, or as a confirmation of a particular socially established philosophical idea.

In other words, psychoanalysis is not seen here as a pure science, nor as a science in the service of philosophy – it becomes philosophy itself. The shortcoming of these authors’ studies is that they deal only with particular aspects of the application of the psychoanalytic worldview and do not give a complete picture of it.

Another direction in the study of the psychoanalytic tradition can be fully attributed to the descentization of psychoanalytic doctrine. The authors working in this direction – R. Dadun and V.M. Leibin – do not simply regard psychoanalysis as an evolved philosophical and ideological concept, but attempt to describe all the elements of this teaching as fully as possible. They make a reconstruction of the problem field of psychoanalytic philosophy, fitting it, in this way, into the historical-philosophical process as one of its inseparable parts. It is another matter that the number of such works is still too small to allow the opinion expressed in them to be heard by all without exception, thus displacing the current prevailing view of psychoanalysis, which is imposed by scientific research, that has nothing to do with philosophy.

Results. Based on the above, the relationship between psychoanalysis and philosophy is a stable and multifaceted one. Firstly, the philosophical ideas of thinkers of the past had a significant influence on the formation and shaping of S. Freud’s psychoanalytic doctrine about man and culture. Secondly, in its organic unity, S. Freud’s ideas about psychic reality and man’s being in the world form a psychoanalytic philosophy that influences the public consciousness no less than other philosophical currents. Thirdly, psychoanalytic ideas are increasingly being integrated into different branches of contemporary philosophy. Moreover, according to V.M. Leibin, one can “reasonably say that in the nearest future, S. Freud’s psychoanalytic doctrine about man and culture will not lose its influence on the development of Western philosophical thought, but will also maintain its significance in the conditions of different philosophical schools convergence between them” [17, p. 395].

The main point is that psychoanalytic concepts prove to be the centre of attraction for philosophers of different worldview orientations, no matter how sharply and fundamentally they criticise certain psychoanalytic positions or, on the contrary, uncritically adopt the fundamental ideas of S. Freud. Psychoanalysis will continue to provide the most comprehensive and clear insight into the human soul, and stimulate research and understanding in many fields of human activity. In this regard, one of the most important tasks is to further comprehend the richest corpus of psychoanalytic ideas.

Bibliography:

1. Сосланд А.И. Что же сделал для нас этот человек? К 150-летию Зигмунда Фрейда. Юбилейное эссе. *Логос*. 2006. № 1(56). С. 170–185.

2. Современная западная философия. Энциклопедический словарь / под ред. О. Хеффе, В.С. Малахова, В.П. Филатова. Москва : Культурная революция, 2009. 392 с.
3. Шерток Л., де Соссюр Р. Рождение психоаналитика. От Месмера до Фрейда / пер. с франц. и вступ. статья Н.С. Автономовой. Москва : Прогресс, 1991. 288 с.
4. Автономова Н.С. Познание и перевод. Опыт философии языка. Москва : Политическая энциклопедия (РОСПЭН), 2008. 704 с.
5. Шпигельберг Г. Феноменология в психоанализе. *Логос*. 2006. № 6(57). С. 167–183.
6. Нири К. Философская мысль в Австро-Венгрии. Москва : Мысль, 1987. 192 с.
7. Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. Москва : АСТ ; Минск : Харвест, 2006. 400 с.
8. Деррида Ж. Страсти по «Фрейду». *О почтовой открытке от Сократа до Фрейда и не только* / Ж. Деррида ; пер. с франц. Г.А. Михалковича. Минск : Современный литератор, 1999. С. 401–645.
9. Дьяков А.В. Жак Лакан. Фигура философа : монография. Москва : Издательский дом «Территория будущего», 2010. 560 с.
10. Франкл Дж. Незведанное «Я» / пер. с англ. М.М. Птициной. Москва : АСТ ; Астрель, 2007. 316 с.
11. Карнап Р., Ган Г., Нейрат О. Научное миропонимание – Венский кружок. *Журнал «Erkenntnis» («Познание»)*. Избранное / пер. с нем. А.Л. Никифорова ; под ред. О.А. Назаровой. Москва : Издательский дом «Территория будущего» ; Идея-Пресс, 2006. С. 57–75.
12. Поппер К. Предложения и опровержения. Рост научного знания. *Логика и рост научного знания* / К. Поппер ; сост. и общ. ред. В.Н. Садовского. Москва : Прогресс, 1983. С. 240–413.
13. Лакатос И. История науки и ее рациональные реконструкции. *Избранные произведения по философии и методологии науки* / И. Лакатос ; пер. с англ. И.Н. Веселовского, А.Л. Никифорова, В.Н. Поруса. Москва : Академический Проект ; Трикта, 2008. С. 201–280.
14. Фрейд З. Избранное / ред. А.И. Белкин. Москва : Внешторгиздат, 1989. 448 с.
15. Руткевич А.М. Научный статус психоанализа. *Вопросы философии*. 2000. № 10. С. 9–14.
16. Мамардашвили М.К. О психоанализе. *Логос*. 1994. № 5. С. 123–140.
17. Лейбин В.М. Фрейд, психоанализ и современная западная философия. Москва : Политиздат, 1990. 397 с.

References:

1. Sosland, A.I. (2006). Chto zhe sdelał dlya nas etot chelovek? K 150-letiyu Zigmunda Freyda. Yubileynoe esse [What did this man do for us? To the 150th anniversary of Sigmund Freud. Anniversary essay]. *Logos*, no. 1(56), pp. 170–185 [in Russian].
2. Hoffe, O., Malakhov, V.S., & Filatov, V.P. (eds.) (2009). *Sovremennaya zapadnaya filosofiya. Entsiklopedicheskiy slovar'* [Modern Western philosophy. Encyclopedic dictionary]. Moscow: Kul'turnaya revolyutsiya, 392 p. [in Russian].
3. Chertok, L., & de Saussure, R. (1991). *Rozhdenie psikhoanalitika. Ot Mesmera do Freyda* [The birth of a psychoanalyst. From Mesmer to Freud], N.S. Avtonomova (transl. from French, introd. article). Moscow: Progress, 288 p. [in Russian].
4. Avtonomova, N.S. (2008). *Poznanie i perevod. Opyt filosofii yazyka* [Cognition and translation. The experience of the philosophy of language]. Moscow: Politicheskaya entsiklopediya (ROSPEN), 704 p. [in Russian].
5. Spiegelberg, H. (2006). Fenomenologiya v psikhoanalize [Phenomenology in psychoanalysis]. *Logos*, no. 6(57), pp. 167–183 [in Russian].
6. Nyiri, K. (1987). *Filosofskaya mysl' v Avstro-Vengrii* [Philosophical thought in Austria-Hungary]. Moscow: Mysl', 192 p. [in Russian].
7. Freud, S. (2006). *Osnovnye psikhologicheskie teorii v psikhoanalize* [Basic psychological theories in psychoanalysis]. Moscow: AST; Minsk: Kharvest, 400 p. [in Russian].
8. Derrida, J. (1999). Strasti po "Freydu" [The Freudian Passion]. *O pochtovoy otkrytke ot Sokrata do Freyda i ne tol'ko* [The post card: from Socrates to Freud and beyond], by J. Derrida, G.A. Mikhalkovich (transl. from French). Minsk: Sovremennyy literator, pp. 401–645 [in Russian].
9. D'yakov, A.V. (2010). *Zhak Lakan. Figura filosofa: monografiya* [Jacques Lacan. The figure of a philosopher: monograph]. Moscow: "Territoriya budushchego" Publishing house, 560 p. [in Russian].
10. Frankl, G. (2007). *Neizvedannoe "Ya"* [The unknown "I"], M.M. Ptitsina (transl. from English). Moscow: AST; Astrel', 316 p. [in Russian].
11. Carnap, R., Hahn, H., & Neurath, O. (2006). Nauchnoe miroponimanie – Venskiy kruzhok [Scientific worldview – Vienna Circle]. *Zhurnal "Erkenntnis" ("Poznanie")*. *Izbrannoe* [Journal "Erkenntnis" ("Knowledge"). Selected], A.L. Nikiforov (transl. from German), O.A. Nazarova (ed.). Moscow: "Territoriya budushchego" Publishing house; Ideya-Press, pp. 57–75 [in Russian].
12. Popper, K. (1983). Predlozheniya i opроверzheniya. Rost nauchnogo znaniya [Suggestions and rebuttals. Growth of scientific knowledge]. *Logika i rost nauchnogo znaniya* [Logic and the growth of scientific knowledge], by K. Popper, V.N. Sadovskiy (ed.). Moscow: Progress, pp. 240–413 [in Russian].
13. Lakatos, I. (2008). Istoriya nauki i ee ratsional'nye rekonstruktsii [History of science and its rational reconstructions]. *Izbrannye proizvedeniya po filosofii i metodologii nauki* [Selected works on the philosophy and methodology of science], by I. Lakatos, I.N. Veselovskiy, A.L. Nikiforov, V.N. Porus (transl. from English). Moscow: Akademicheskii Proekt; Triksa, pp. 201–280 [in Russian].
14. Freud, S. (1989). *Izbrannoe* [Selected], A.I. Belkin (ed.). Moscow: Vneshtorgizdat, 448 p. [in Russian].
15. Rutkevich, A.M. (2000). Nauchnyy status psikhoanaliza [Scientific status of psychoanalysis]. *Voprosy filosofii – Questions of philosophy*, no. 10, pp. 9–14 [in Russian].
16. Mamardashvili, M.K. (1994). O psikhoanalize [About psychoanalysis]. *Logos*, no. 5, pp. 123–140 [in Russian].
17. Leybin, V.M. (1990). *Freyd, psikhoanaliz i sovremennaya zapadnaya filosofiya* [Freud, psychoanalysis and modern Western philosophy]. Moscow: Politizdat, 397 p. [in Russian].

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ДОВІРИ ДО ІНШИХ ТА ДО СЕБЕ У СТУДЕНТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Єрмакова Наталія Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0001-6163-8313

У статті розкриваються особливості довіри як особистісної детермінанти особистісного та професійного зростання студентів юнацького віку. Наголошується на чутливості юнацького віку для становлення досліджуваного конструкту. Подаються результати проведеного теоретичного аналізу проблеми, а також емпіричного дослідження довіри до себе в життєзначущих сферах студентів юнацького віку.

Результати дослідження засвідчили переважання довіри до себе над довірою до інших у студентів юнацького віку. Виявилось, що низький рівень довіри до себе, на відміну від довіри до інших, не спостерігається серед досліджуваних. Найнижчі показники високого рівня довіри порівняно з трьома іншими сферами в обох групах респондентів були виявлені в інтимній сфері (взаємини з другом, подругою). Гендерні показники різняться в тому, що довіра до інших у дівчат є значно вищою, ніж у юнаків, а довіра до себе у хлопців є вищою, ніж у дівчат. Отже, юнаки собі довіряють більше, ніж іншим, а дівчата схильні довіряти більше іншим, ніж собі.

Виявлені тенденції свідчать про необхідність диференційованої психокорекційної роботи зі студентами, спрямованої на підвищення складників довіри, особливо в навчальній та інтимній сферах. Пошук активізації умов їх конструювання сприятиме максимальній інтеграції довіри до себе та до інших в усвідомлені настанови позитивної спрямованості у студентів юнацького віку.

Ключові слова: довіра, довіра до себе, довіра до інших, студенти юнацького віку, життєзначущі сфери.

Yermakova Nataliia. Characteristics of manifestations of self-trust and trust in others among youth students

Peculiarities of trust as personal determinants of special and professional growth of students of youth age have been discovered in the article. It has been marked on sensitiveness of youth age for becoming of studied phenomenon. The results of the conducted theoretical analysis of problem and also empiric research of self-trust in meaningful life spheres of students of youth age have been given.

The results of the study proved the predominance of self-trust over trust to others among young students. It turned out that a low level of self-trust, in contrast to trust in others, is not observed among the researched. The lowest indicators of a high level of trust compared to the three other areas in both groups of respondents were found in the intimate area (relationships with a friend, girlfriend). Gender indicators differ in that trust in others is significantly higher in girls than in boys, and self-trust in boys is higher than in girls. So, boys trust themselves more than others, and girls tend to trust others more than themselves.

The revealed trends indicate the need for differentiated psychocorrective work with students, aimed at increasing the components of trust, especially in the educational and intimate spheres. The search for activation of the conditions of their construction will contribute to the maximum integration of self-trust and trust to others in the conscious instructions of a positive orientation among students of youth age.

Key words: trust, self-trust, trust to others, students of the youthful age, meaningful life vital spheres.

Вступ. Сучасна ситуація, у якій опинилася Україна, пов'язана з війною, посиленням кризової нестабільності в усіх сферах життя, як ніколи актуалізує зміцнення в молоді якостей, необхідних для розвитку сили свого «Я», особистісної гнучкості, відповідальності, життєвої стійкості, уміння ефективно взаємодіяти з іншими. Важливою умовою ефективності функціонування людини у складних умовах є оптимальний розвиток у неї довіри, оскільки саме вона, як і будь-який інший рефлексивний феномен самосвідомості, забезпечує цілісність власної особистості, а також є умовою її ефективної взаємодії із зовнішнім світом: завдяки їй відбувається зіставлення когнітивних та емоційних складників власних настанов для реальної особистої поведінки. Оскільки деструктивність довіри негативно впливає на здатність управляти власним життям і стає причиною життєвих невдач, її дослідження щодо молоді є особливо актуальним.

Матеріали та методи. Метою статті є аналіз наявних у психологічній літературі підходів до дослідження

особливостей прояву довіри в юнацькому віці, виклад результатів емпіричного вивчення проявів складників довіри до інших та до себе у студентів юнацького віку.

Юнацький період є важливим для конструювання й реалізації життєвих планів, перших реальних кроків на шляху розбудови власного майбутнього [1, с. 291–302]. Узгодження життєвих настанов, їх інтеграція в певні стійкі конструкти з позитивною модальністю – це завдання саме цього вікового періоду, з якими успішно впоралася молода людина. На вибір друзів, супутника життя, професійний вибір і кар'єрні орієнтації молоді людини, безперечно, впливає її довірче ставлення до себе, яке може бути як конструктивним, так і деструктивним.

В одному з досліджень ми розглядали довіру до себе як складне психологічне явище, що включає афективний, когнітивний та поведінковий компоненти [2]. На нашу думку, найбільш обґрунтованими критеріями прояву її афективного компонента є самоприйняття, когнітивного – самоцінність, поведінкового – самоприхильність особистості.

Довіра до інших людей, світу загалом є другою важливою складовою частиною довіри, сенситивним для становлення якої також є юнацький вік. Як зазначає В.Ю. Кравченко, молода особистість, занурюючись у себе, свої переживання, відчуває широкий спектр різних емоцій, які викликають не тільки усвідомлення власної цінності, унікальності, неповторності, а й почуття самотності в цьому світі, що викликає гостру потребу знайти себе через спілкування, оптимальні довірчі стосунки з іншими близькими людьми [4].

Науковці, зокрема В.Ю. Кравченко [4], Т.Г. Купрій [5], О.Д. Карнюхіна [3], Г.В. Чуйко, Я.В. Чаплук [6] та інші, у процесі характеризувати спілкування в юнацькому віці наголошують на тому, що воно будується на основі суперечливого переплетення двох потреб: потреби у відособленні (приватизації) та потреби в афіліації.

Відособлення в юнацькому віці проявляється в емансипації від контролю старших, проте воно притаманне й стосункам із ровесниками. Поведінковим проявом потреби у відособленні в юнацькому віці є усамітнення та самотність. У юнаків і дівчат посилюється потреба не тільки в соціальній, а й у просторовій, територіальній автономії, недоторканості особистого простору.

Задоволення потреби в *афіліації* знаходить вихід у приятелюванні молодих людей. Тільки у дружніх взаєминах, які характеризуються високими проявами довіри (взаємним оптимальним саморозкриттям різних таємниць, прихованих фактів, інтимних переживань, мрій), можливе прийняття себе та свого партнера у спілкуванні. Через розкутість, зниження надмірного поведінкового контролю, зняття зовнішніх соціальних масок зникає страх соціальної оцінки, осуду, з'являється можливість бути собою, довіряти собі та іншим, світу.

Т.Г. Купрій, характеризуючи спілкування в юнацькому віці, наголошує на тому, що максимальний прояв афіліації відбувається в разі поєднання фізичної можливості (є реальний партнер), мотиву довіряти партнеру під час спілкування з розвиненими комунікативними навичками та сформованими компетентностями (є не тільки досвід і знання про те, як це робити, а й закарбовані у свідомості ефективні моделі того, як це робити) [5].

Отже, у юнацькому віці є парадоксальна особистісна суперечність, що виглядає як одночасне існування двох протилежних потреб (в афіліації та відстороненні), які, відповідно, пов'язані з довірою/недовірою. У процесі взаємодії зі світом кожна особистість спрямована одночасно в себе та у світ. Саме через таку подвійну одночасну спрямованість людської психіки можливе існування «подвійності» довіри (до світу й до себе). Співвідношення складників довіри є динамічним, постійно прагне рівноваги та часто порушується через дію захисних механізмів психіки.

Т.П. Скрипкіна, фундатор дослідження довіри як соціально-психологічного явища в пострадянській психології, зазначала, що встановлення рівноваги можливе лише через зміну обох полюсів довіри, що неминуче призводить до деформацій [7]. Уміння ефективно узгоджувати деформації довіри характеризує зрілу особистість.

Довірчі деформації у стосунках можуть проявлятися в різних варіантах. Перший варіант полягає в переважанні довіри до себе над довірою до інших і світу загалом. Цей варіант є вкрай небезпечним для особистості, оскільки надмірна самовпевненість, небажання поступатися призводять до формування домінуючої або відстороненої позиції щодо інших, що відштовхує інших людей від взаємодії з такими індивідами та зрештою призводить до погіршення взаємин з іншими, самотності, звуження кола довірчого спілкування. Другий варіант – абсолютизація довіри до інших – призводить не тільки до орієнтації на інших і самозречення в поведінці, а й до відмови довіряти своїм почуттям і думкам. Такий варіант деформації довірчої поведінки проявляється в невротизації самої особистості через фрустрованість самооцінки, рівня домагань, підвищення особистісної тривожності через постійне бажання в усьому відповідати очікуванням інших. Ще один рівень прояву довірчих деформацій – ситуація, коли після невдалої міжособистісної взаємодії в індивіда відбувається зменшення довіри як до себе, так і до інших, що проявляється в одночасному прагненні бути осторонь інших людей, ставитися до них, як до предметів, і не заглиблюватися у власні переживання, щоб уникнути травматичних переживань. Така відчуженість проявляється як криза довіри.

Отже, найбільш актуальним у юнацькому віці є суперечливе переплетення потреби в афіліації та потреби у відособленні, що виражаються в довірчих чи недовірливих стосунках. Виокремлюють дві тенденції мотиву афіліації: очікування з надією на афіліацію, що призводить до рівноваги довірчої поведінки стосовно себе й довіри до інших, та очікування зі страхом на відкидання. Це часто призводить до змін довірчої поведінки, зменшує її рівновагу та виражається в різних деформаціях довіри, зокрема депривації, дефіциті або кризі довіри.

Таким чином, теоретичний аналіз дає змогу представити довіру як складне психологічне явище, що має дві важливі взаємопов'язані складові частини: довіру до себе та довіру до інших. У юнацькому віці відбувається загострення проявів цього феномену, оскільки саме для аналізованого вікового періоду характерна парадоксальна особистісна суперечність, яка проявляється в одночасному існуванні двох протилежних потреб: потреби в афіліації та потреби у відстороненні. Уміння їх збалансовано узгоджувати впливає на динамічну рівновагу довіри/недовіри особистості до інших і до себе. Зазначене ми врахували під час планування та проведення експериментального дослідження.

Результати дослідження. Дослідження особливостей проявів довіри до інших та до себе у студентів юнацького віку проводилося на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка. Вибірка становила 60 осіб. Респондентами були юнаки та дівчата II–III курсів віком 18–20 років, з них 34 особи жіночої статі та 26 осіб чоловічої статі.

Кількісні показники за опитувальником Т.П. Скрипкіної «Довіра до себе та довіра до інших» представлені в таблицях 1–3 та на рисунках 1–6. Виявилось, що біль-

шість опитуваних (55%) довіряє собі, 45% – іншим на середньому рівні. На високому рівні мають довіру до себе 45%, а до інших – 40% респондентів. Своєю чергою на низькому рівні іншим довіряє 15%, собі – 0%. Таким чином, серед опитуваних студентів переважає довіра до себе, а не довіра до інших. Також варто зазначити, що низький рівень довіри до себе не спостерігається, на відміну від довіри до інших, що має місце серед досліджуваних.

Також за методикою було виявлено рівні довіри в окремих життєвих сферах, серед яких найбільший показник має навчальна: 71% опитуваних довіряють іншим на середньому рівні, на високому – 15%, на низькому – 14%. У сімейній сфері 47% довіряють іншим на високому рівні, 41% – на середньому, 12% мають низький рівень довіри. В інтимній сфері іншим довіряють 45% на середньому рівні та 33% на високому рівні, на низькому – 22%. У сфері соціальних контактів 45% опитуваних мають середній рівень довіри до інших, 38% – високий, 21% – низький.

Що стосується довіри до себе, то найбільший показник також має навчальна сфера: 58% досліджуваних студентів довіряють собі на середньому рівні, 28% – на високому, 14% мають низький рівень довіри. У соціаль-

ній сфері найвищий показник – 56% опитуваних – довіряють на середньому рівні, 35% – на високому рівні, лише 9% – на низькому рівні. У сімейній сфері 50% довіряють собі на високому рівні, 50% – на середньому рівні. Результати дослідження показали, що в інтимній сфері 47% опитуваних довіряють собі на високому рівні, 45% – на середньому рівні, 8% – на низькому рівні.

Наочним варіантом кількісних показників довіри студентів до себе та до інших можуть бути діаграми (див. рис. 1 та рис. 2), у яких помітно спостерігається різниця рівнів довіри в життєвих сферах.

Проаналізуємо результати дослідження юнаків і дівчат окремо. Так, було виявлено, що серед жіночої статі загальний рівень довіри до інших становить 55% на високому рівні, 29% – на середньому рівні, 16% – на низькому рівні. Натомість серед чоловічої статі іншим довіряють на високому рівні 19% опитуваних, а на середньому – 66%, на низькому рівні – 15%. З наведених даних зрозуміло, що довіра до інших у дівчат значно вища, ніж довіра до інших у хлопців.

У сімейній сфері 50% дівчат довіряють іншим на високому рівні, 35% – на середньому рівні, 15% – на низькому рівні; натомість серед хлопців у цій життєвій сфері 50% довіряють на середньому рівні, 43% – на

Таблиця 1

Особливості прояву довіри студентів до інших та до себе

	Рівень довіри	Довіра до інших					Довіра до себе				
		Сімейна сфера	Інтимна сфера	Навчальна сфера	Соціальна сфера	Загальний рівень	Сімейна сфера	Інтимна сфера	Навчальна сфера	Соціальна сфера	Загальний рівень
Кількість осіб (абс.)	Високий	28	20	9	23	24	30	28	17	21	27
	Середній	25	27	43	25	27	30	27	35	34	33
	Низький	7	13	8	12	7	0	5	8	5	0
%	Високий	47	33	15	38	40	50	47	28	35	45
	Середній	41	45	71	41	45	50	45	58	56	55
	Низький	12	22	14	21	15	0	8	14	9	0

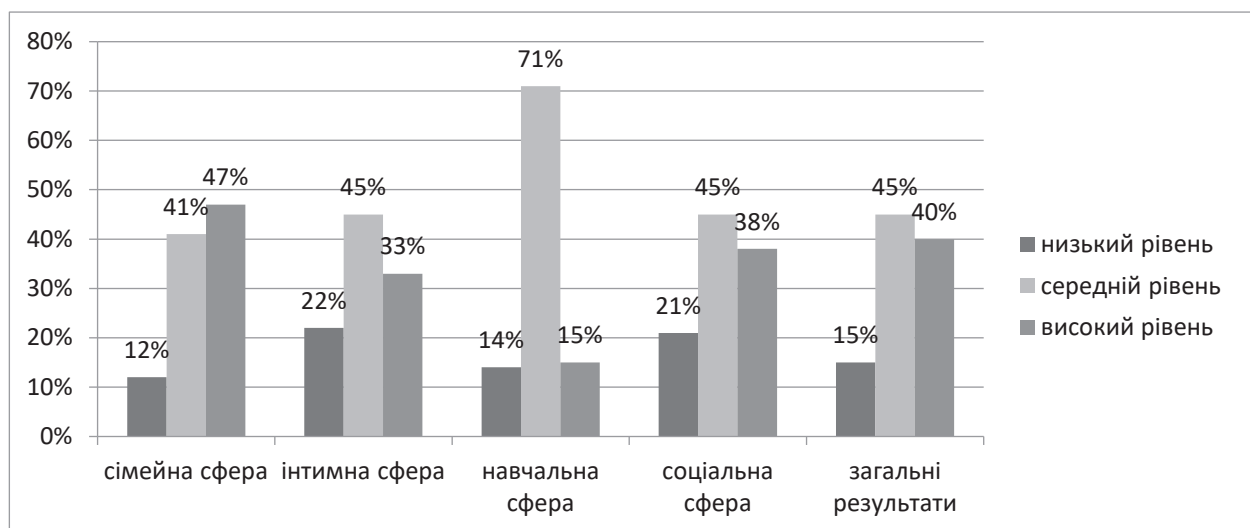


Рис. 1. Кількісні показники рівнів прояву довіри до інших у студентів

високому рівні, 7% – на низькому рівні. В інтимній сфері на високому рівні іншим довіряють 44% дівчат, на середньому – 29%, на низькому – 27%; своєю чергою 66% опитуваних юнаків довіряють на середньому рівні, 19% – на високому, 15% – на низькому. У навчальній сфері 73% опитуваних дівчат мають середній рівень довіри до інших, 12% – високий

рівень, 15% – низький рівень; серед хлопців 69% довіряють на середньому рівні, 19% – на високому, 12% – на низькому. У соціальній сфері 55% опитаних дівчат довіряють іншим на високому рівні, 23% – на середньому, 22% – на низькому; серед хлопців у цій сфері 66% довіряють іншим на середньому рівні, 19% – на низькому, 15% – на високому.

Таблиця 2

Гендерні особливості прояву довіри студентів до інших

	Рівень довіри	Дівчата					Хлопці				
		Сімейна сфера	Інтимна сфера	Навчальна сфера	Соціальна сфера	Загальний рівень	Сімейна сфера	Інтимна сфера	Навчальна сфера	Соціальна сфера	Загальний рівень
Кількість осіб (абс.)	Високий	17	15	4	19	19	11	5	5	4	5
	Середній	12	10	25	8	10	13	17	18	17	17
	Низький	5	9	5	7	3	2	4	3	5	4
%	Високий	50	44	12	55	55	43	19	19	15	19
	Середній	35	29	73	23	29	50	66	69	66	66
	Низький	15	27	15	22	16	7	15	12	19	15

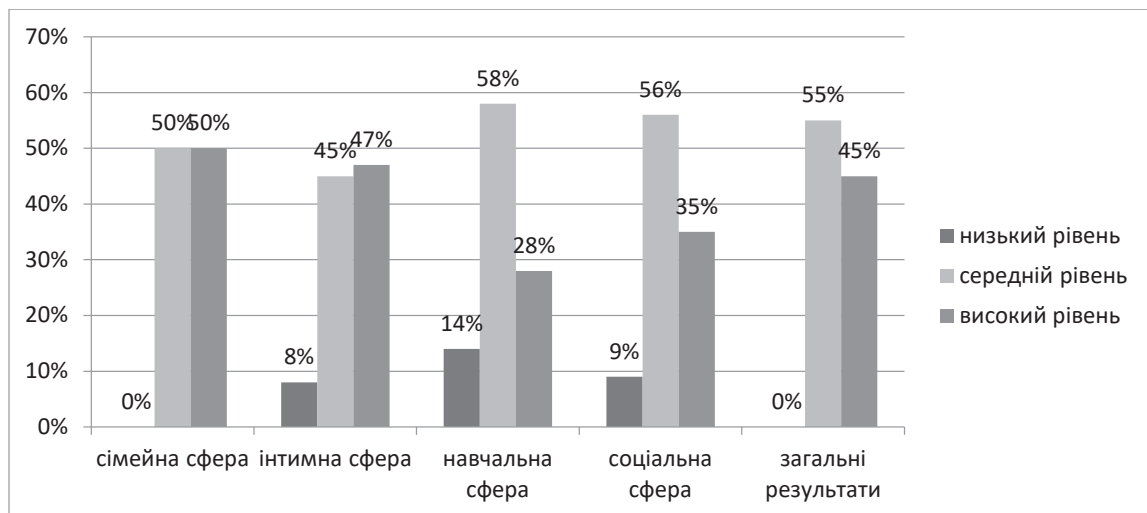


Рис. 2. Кількісні показники рівнів прояву довіри до себе у студентів

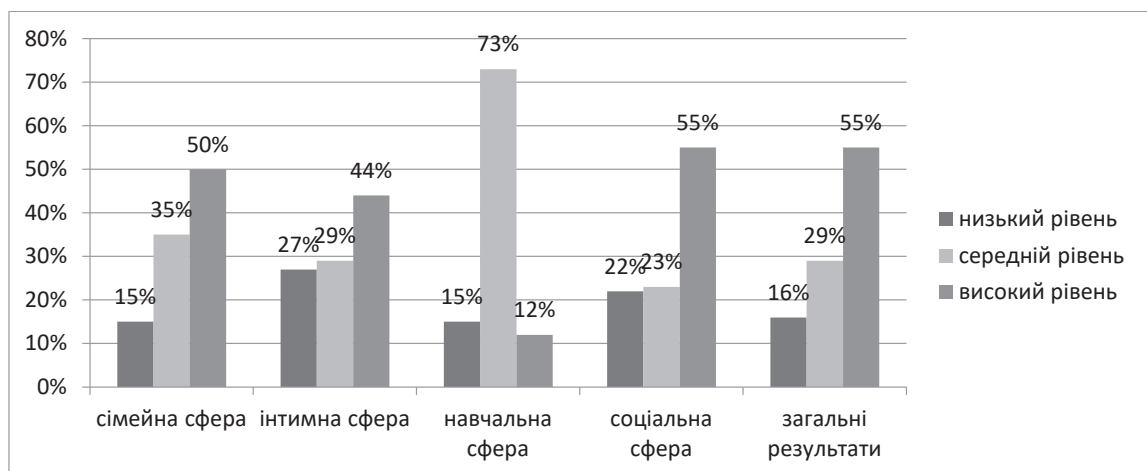


Рис. 3. Кількісні показники рівнів прояву довіри до інших серед студентів жіночої статі

Також дослідження показало, що загальний рівень довіри до себе студенток жіночої статі має такий розподіл: високий рівень – 27%, середній – 73%, низький – 0%. Натомість серед студентів чоловічої статі рівень довіри до себе дещо відрізняється: 59% мають високий рівень, 41% – середній рівень, 0% – низький. Таким чином, отримані результати свідчать про те, що довіра до себе серед хлопців є вищою, ніж довіра до себе серед дівчат.

У навчальній сфері найбільший показник – 77% опитуваних – презентують дівчата із середнім рівнем довіри до себе, 16% – з низьким, лише 7% – з високим рівнем; серед юнаків 44% мають високий рівень довіри до себе, 44% – середній, 12% – низький рівень. У соціальній сфері собі довіряє 73% дівчат на середньому рівні, 23% – на високому, 4% – на низькому, а серед хлопців 44% опитаних довіряють собі на високому рівні, 44% – на середньому, 12% – на низькому. В інти-

Таблиця 3

Гендерні особливості прояву довіри студентів до себе

	Рівень довіри	Дівчата					Хлопці				
		Сімейна сфера	Інтимна сфера	Навчальна сфера	Соціальна сфера	Загальний рівень	Сімейна сфера	Інтимна сфера	Навчальна сфера	Соціальна сфера	Загальний рівень
Кількість осіб (абс.)	Високий	10	8	2	6	7	20	20	15	15	20
	Середній	16	17	20	19	19	14	10	15	15	14
	Низький	0	1	4	1	0	0	4	4	4	0
%	Високий	38	30	7	23	27	59	59	44	44	59
	Середній	62	66	77	73	73	41	29	44	44	41
	Низький	0	4	16	4	0	0	12	12	12	0

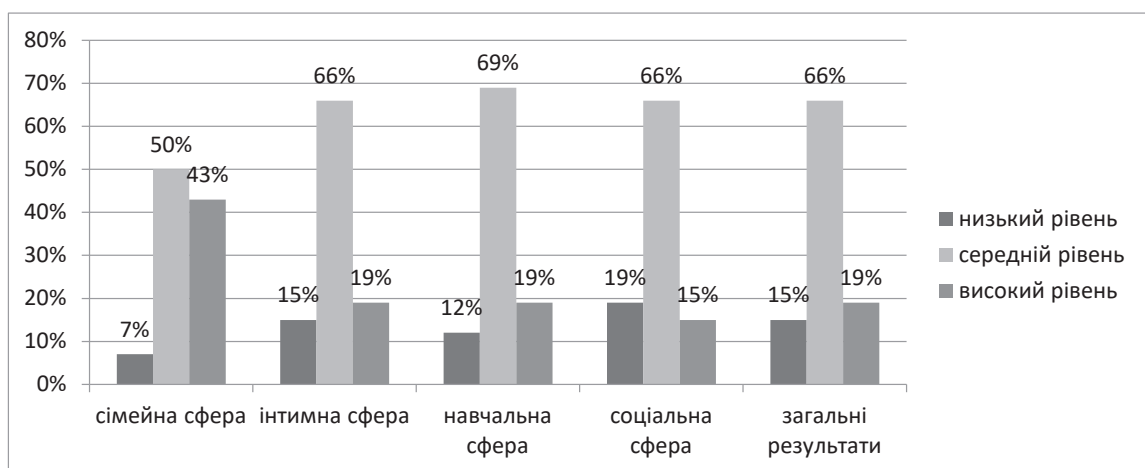


Рис. 4. Кількісні показники рівнів прояву довіри до інших серед студентів чоловічої статі

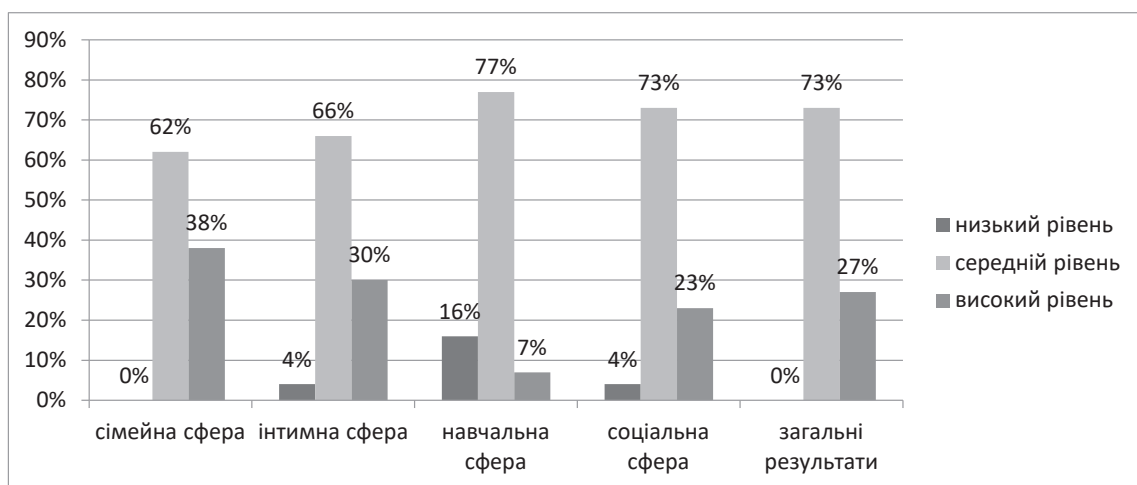


Рис. 5. Кількісні показники рівнів прояву довіри до себе серед студентів жіночої статі

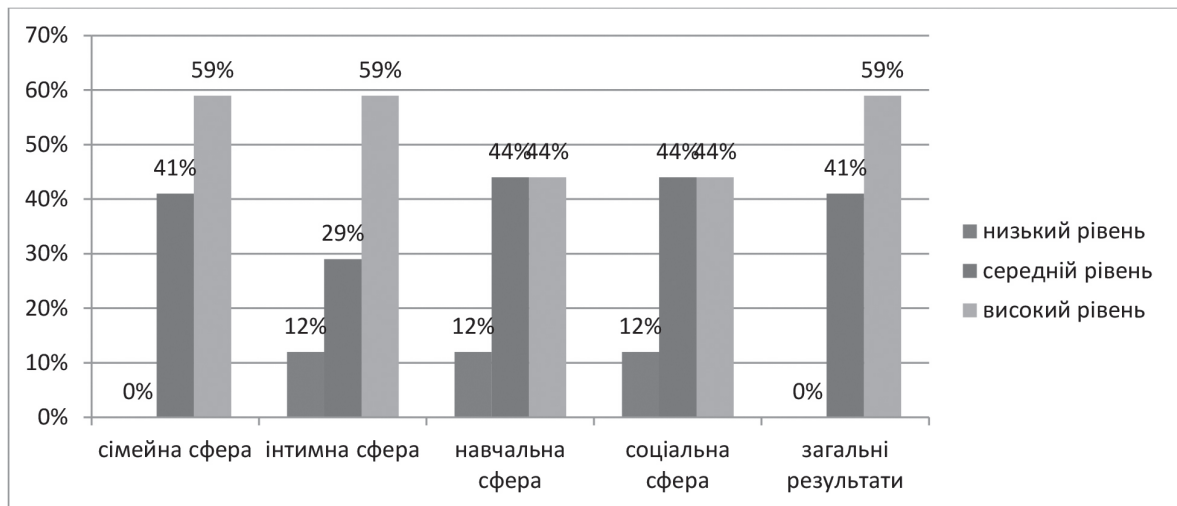


Рис. 6. Кількісні показники рівнів прояву довіри до себе серед студентів чоловічої статі

мній сфері 66% дівчат довіряють собі на середньому рівні, 30% – на високому, 4% – на низькому рівні; серед юнаків 59% мають високий рівень довіри до себе в цій сфері, 29% – середній рівень, 12% – низький. У сімейній сфері 62% опитуваних дівчат мають середній рівень довіри до себе, 38% – високий, а низького рівня прояву довіри у дівчат у цій сфері не спостерігалось. Серед юнаків на високому рівні довіряють собі в сімейній сфері 59% опитаних, 41% – на середньому рівні, низького рівня прояву довіри до себе в цій життєвій сфері серед респондентів-чоловіків виявлено не було.

Висновки. Результати нашого дослідження показують, що загалом у студентів юнацького віку переважає довіра до себе над довірою до інших. Варто зазначити, що низький рівень довіри до себе, на відміну від довіри до інших, не спостерігається серед досліджуваних.

Найнижчі показники високого рівня довіри порівняно з трьома іншими сферами в обох групах респондентів виявлені в інтимній сфері (взаємини з другом, подругою). Гендерні показники різняться в тому, що довіра до інших у дівчат є значно вищою, ніж у юнаків, а довіра до себе у хлопців є вищою, ніж у дівчат. Отже, хлопці собі довіряють більше, ніж іншим, а дівчата схильні довіряти більше іншим, ніж собі.

Виявлені тенденції свідчать про необхідність диференційованої психокорекційної роботи зі студентами, спрямованої на підвищення складників довіри, особливо в навчальній та інтимній сферах. Пошук активізації умов їх конструювання сприятиме максимальній інтеграції довіри до себе та до інших в усвідомлені настанови позитивної спрямованості у студентів юнацького віку.

Література:

1. Павелків Р.В. Вікова психологія. 2-е вид., стереотип. Київ : Кондор, 2015. 469 с. URL: http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/vikova.pdf (дата звернення: 03.02.2023).
2. Єрмакова Н.О. Психологічні особливості становлення довіри особистості в юнацькому віці. *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика* : монографія. Книга 1 / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Видавництво Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, 2015. С. 359–381. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309683.pdf> (дата звернення: 01.02.2023).
3. Карнюхіна О.Д. Вивчення проявів самопрезентації особистості в товариських і дружніх стосунках у процесі саморозкриття в ранньому юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець Подільський : Аксіома, 2011. Вип. 12. С. 475–484. URL: <http://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/161178/160348> (дата звернення: 01.02.2023).
4. Кравченко В.Ю. Емпіричне дослідження довірливого спілкування в юнацькому віці. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Видавничо-дизайнерський відділ ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2009. Вип. 14. Ч. 2. С. 231–240.
5. Купрій Т.Г. Соціальна афіліація студентської молоді як чинник організаційного розвитку вищої школи. *Освітологічний дискурс*. 2016. № 3(15). С. 51–62. URL: <https://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/386/338> (дата звернення: 01.02.2023).
6. Чуйко Г.В., Чаплук Я.В. Міжособистісна довіра як передумова партнерських стосунків між людьми. *Психологічний часопис* : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. Т. 6. Вип. 1. С. 29–39. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1245/document%20%286%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 01.02.2023).
7. Скрипкина Т.П. Психологія довіри : учебное пособие. Москва : Академия, 2000. 264 с.

References:

1. Pavelkiv, R.V. (2015). *Vikova psykholohiia [Age psychology]* (2nd ed., stereotyp.). Kyiv: Kondor, 469 p. Retrieved from: http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/vikova.pdf [in Ukrainian].
2. Yermakova, N.O. (2015). Psykholohichni osoblyvosti stanovlennia doviry osobystosti v yunatskomu vitsi [Psychological peculiarities of the formation of trust of the individual in youth]. *Osobystist u rozvytku: psykholohichna teoriia i praktyka: monohrafiia [Personality in development: psychological theory and practice: monograph]* (Book 1), S.D. Maksymenko, S.B. Kuzikova, V.L. Zlyvko (eds.). Sumy: Publishing House of Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, pp. 359–381. Retrieved from: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309683.pdf> [in Ukrainian].
3. Karniukhina, O.D. (2011). Vychennia proiaviv samoprezentatsii osobystosti v tovaryskykh i druzhnykh stosunkakh u protsesi samorozkryttia v rannomu yunatskomu vitsi [Study of manifestations of self-presentation of the individual in social and friendly relations in the process of self-disclosure in early youth]. *Problemy suchasnoi psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka APN Ukrainy [Problems of modern psychology: collection of scientific works of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine]*, S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva (eds.). Kamianets Podilskyi: Aksioma, iss. 12, pp. 475–484. Retrieved from: <http://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/161178/160348> [in Ukrainian].
4. Kravchenko, V.Yu. (2009). Empirychne doslidzhennia dovirlyvoho spilkuvannia v yunatskomu vitsi [An empirical study of trusting communication in youth]. *Zbirnyk naukovykh prats: filosofii, sotsiologii, psykholohii [Collection of scientific works: philosophy, sociology, psychology]*. Ivano-Frankivsk: Publishing and Design Department of CIT of Vasyl Stefanyk Prykarpattia National University, iss. 14, part 2, pp. 231–240 [in Ukrainian].
5. Kuprii, T.H. (2016). Sotsialna afiliatsiia studentskoi molodi yak chynnyk orhanizatsiinoho rozvytku vyshchoi shkoly [Social affiliation of student youth as a factor in the organizational development of a higher school]. *Osvitolohichni dyskurs – Educational discourse*, no. 3(15), pp. 51–62. Retrieved from: <https://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/386/338> [in Ukrainian].
6. Chuiko, H.V., & Chaplak, Ya.V. (2020). Mizhosobystisna dovira yak peredumova partnerskykh stosunkiv mizh liudmy [Interpersonal trust as a prerequisite for partnership relations between people]. *Psykholohichni chasopys: zbirnyk naukovykh prats [Psychological journal: collection of scientific papers]*, S.D. Maksymenko (ed.). Kyiv: G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, vol. 6, iss. 1, pp. 29–39. Retrieved from: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1245/document%20%286%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [in Ukrainian].
7. Skripkina, T.P. (2000). *Psikhologiya doveriya: uchebnoe posobie [Psychology of trust: study guide]*. Moscow: Akademiya, 264 p. [in Russian].

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ MGS У ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННІ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ТА ТРАДИЦІЙНИХ ІГОР ЯК ДОДАТКОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ ГРУПОВОЇ ТЕРАПІЇ, КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА КОУЧИНГУ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗУСТРІЛИСЬ З ВІЙНОЮ

Коваленко Наталія Володимирівна,

доктор педагогічних наук, доцент,

професор кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0003-2854-2461

У статті висвітлено статистичні дані демографічної ситуації внутрішньо і зовнішньо переміщених унаслідок воєнних дій українців та втрат. Подано аналіз наслідків військових дій та травматичного досвіду дітей в умовах війни. Проаналізовано можливості інтеграції досвіду європейської психологічної, психотерапевтичної практики до використання в роботі з травматичним досвідом дітей українськими психологами. Обґрунтовано методологію Е. Парруса щодо поєднання інструментів позитивної психотерапії (PPT) та MGS (рух, гра, спорт) у організації та проведенні психосоціальних та традиційних ігор як додаткових інструментів групової терапії, консультуванні та коучингу дітей, які зустрілись з війною. Розкрито механізми виявлення актуальних, внутрішніх та базових конфліктів та подальшого розвитку первинних і вторинних здібностей у підході позитивної психотерапії. Описано запропоновану Е. Парруса методологію поєднання 5-крокової моделі консультування позитивної психотерапії і MGS методології у груповій роботі з дітьми. Охарактеризовано етапи 5-крокової моделі консультування PPT: спостереження та дистанціювання, проведення інвентаризації, ситуативне заохочення, вербалізація, розширення цілей і етапи за методологією MGS: розминка, основна частина, розслаблення, підсумковий відгук.

Ключові слова: позитивна психотерапія, п'ятикрокова модель позитивної психотерапії (PPT), методологія MGS (рух, гра, спорт), кризова психологія, кризова педагогіка, стресові воєнні фактори та симптоми, психосоціальні та традиційні ігри, групова психотерапія.

Kovalenko Nataliia. Positive psychotherapy and MGS methodology in the organization and conduct of psychosocial and traditional games as additional tools of group therapy, counseling and coaching of children who experienced war

The article highlights the statistical data of the demographic situation of internally and externally displaced Ukrainians as a result of military operations and casualties. An analysis of the consequences of military actions and the traumatic experience of children in war conditions is presented. The possibilities of integrating the experience of European psychological and psychotherapeutic practice into the use of Ukrainian psychologists in working with the traumatic experience of children are analyzed. E. Parruca's methodology of combining the tools of positive psychotherapy (PPT) and MGS (movement, play, sports) in the organization and conduct of psychosocial and traditional games as additional tools of group therapy, counseling and coaching of children who have encountered war is substantiated. The mechanisms of identifying actual, internal and basic conflicts and further development of primary and secondary abilities in the approach of positive psychotherapy are disclosed. The methodology proposed by E. Parruca for combining the 5-step model of positive psychotherapy counseling and the MGS methodology in group work with children is described. The stages of the 5-step model of PPT counseling are characterized: observation and distancing, inventorying, situational encouragement, verbalization, expansion of goals and stages according to the MGS methodology: warm-up, main part, relaxation, final feedback.

Key words: positive psychotherapy, five-step model of positive psychotherapy (PPT), MGS methodology (movement, play, sport), crisis psychology, crisis pedagogy, stressful military factors and symptoms, psychosocial and traditional game, group psychotherapy.

Актуальність дослідження. В умовах кризового сьогодення зростає потреба у психологах, фахівцях допомагаючих професій, готових до роботи у суспільстві ризику. В Україні відбувається кардинальна соціально-економічна трансформація, яка на фоні бойових дій, карантинних обмежень, спричинених епідемією Ковід-19, посилює попит на професійну психологічну допомогу.

За даними МОЗ, через війну в Україні понад 60% жителів потребують психологічної допомоги, оскільки викликані війною життєві негаразди безупинно позначаються на психологічному здоров'ї населення, насамперед дітей та молоді. З 24 лютого 2022 року, коли Російська Федерація розпочала збройний напад на Україну, до 31 січня 2023 Управління Верховного комісара ООН з прав людини (UNHCR) зафіксувало 8 046 560 біженців

з України по всій Європі, 17 688 845 залишили Україну (United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR), з них 90% біженців на початок війни становили жінки та діти (UN Women, 2022). Станом на 23 січня 2023 р. загальна кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) 5 352 000 (UNHCR), більшість з яких становили жінки з дітьми та утриманнями (Управління ООН у справах біженців, 2022). Станом на 29 січня 2023 року зафіксовано 18 657 втрат серед цивільного населення в країні: 7 110 убитих і 11 547 поранених, пов'язаних з конфліктом. Це включало: загалом 7110 убитих (2819 чоловіків, 1905 жінок, 180 дівчат і 225 хлопчиків, а також 33 дитини та 1948 дорослих, стат'я яких поки невідома); загалом 11 547 поранених (2 539 чоловіків, 1 804 жінки, 242 дівчини та 334 хлопчики, а також 266 дітей та 6 362 дорослих, стат'я яких поки невідома) (World Health

Organization. Regional Office for Europe, 2023). У звіті Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй (ООН) від жовтня 2022 року підтверджено докази згвалтування дітей віком чотири роки, сексуального поневолення та тортур (Ukraine war-induced crisis affecting women and girls disproportionately, 2022).

Особливості транзитивного суспільства, інтенсифікації ризиків у житті людини у воєнні та післявоєнні часи, кризи буття людини інформаційного суспільства в Україні значно розширила тематику психологічного запиту, з яким працює український психолог. Психологічні проблеми населення, що викликані військовими діями, окупацією, втратою (близьких, майна, роботи тощо), зміною місця проживання тощо, стають перешкодою для інтеграції, вибудови нової стратегії життя, збереження власного здоров'я і турботи за ближніми, до чого має бути готовий психолог.

Спричинені війною ризики для безпеки дітей можуть мати стійкий вплив на їхнє фізичне та психічне здоров'я та благополуччя з довгостроковими наслідками для їхнього розвитку. Переміщення всередині країни і за її межі, втрата дому й членів родини, розлука з батьками, близькими, від яких залежить їхнє виживання, мають довготривалий вплив на процес розвитку, становлення та дорослішання дітей. Досвід війни цілковито суперечить розвитку, становленню особистості дитини, унеможливорює забезпечення дитячих потреб у передбачуваному, фізично та емоційно безпечному середовищі. Багаторівнева та спеціально організована підтримка має бути зосереджена на забезпеченні основних фізичних і емоційних ресурсів дітей, відновленні зовнішньої і внутрішньої безпеки.

Європейська психологічна, психотерапевтична практика містить цінний досвід, який вартий вивчення і залучення в роботу українських психологів до впровадження у суспільстві ризику. Ця розробка спрямована на дослідження позитивної психотерапії з використанням методології MGS у організації та проведенні психосоціальних та традиційних ігор як додаткових інструментів у груповій терапії, консультуванні та коучингу дітей, які зустрілись з війною.

Аналіз актуальних досліджень. Теоретичні та емпіричні дослідження наслідків війни на психологічний стан дітей подано в роботах: психотравмуючі ситуації і шляхи подолання (Д. Герман, Т. Кириленко, Г. Дубровинський), інформаційний стрес у дітей як причина психологічних наслідків військових (Ю. Годлевська); особливості стану здоров'я та принципи профілактики психосоматичних і психологічних порушень у дітей шкільного віку із зони військового конфлікту (І. Лебець, В. Ніконова, С. Толмачова, Т. Матковська, Г. Кукуруза, С. Цирюлік, Т. Костенко, В. Диннік, Д. Кашкалда, О. Майоров); соціально-педагогічна діяльність з корекції агресивної поведінки дітей внутрішньо переміщених осіб, які постраждали внаслідок військового конфлікту на Сході України (Н. Краснова); ефективність травма-фокусованої когнітивно-поведінкової терапії у разі ПТСР із симптомами депресії у дітей та підлітків, що постраждали від

гібридної війни на Сході України (Д. Марценковський); зарубіжні моделі психосоціальної реабілітації дітей, травмованих війною (В. Чуйко), та інші.

Підґрунтям для пошуку шляхів мінімізації негативного впливу війни на психічний стан дітей стали теоретичні і практичні наробки зарубіжних дослідників та практиків: «Шість серйозних порушень щодо дітей під час збройного конфлікту» (Офіс Спеціального представника Генерального секретаря з питань дітей та збройних конфліктів, 2013); «Інструментарій дитячої травми для вчителів» (Child Trauma Toolkit for Educators, 2021); «Навчання методів відновлення» (Teaching Recovery Techniques Manual, 1999); «Діти та війна: навчання технік зіцнення» (Патрік Сміт, Етл Дирегров, Уільям Юле); «Програма кращого навчання 1: підтримка відновлення учнів у надзвичайних ситуаціях, заняття в класі», 2019); «Когнітивно-поведінкове втручання при травмах у школах» (Ліза Х. Джейкок, Одра К. Ленглі та Шерон А. Гувер, National Native Children's Trauma Center, 2021); «Важливі навички в періоди стресу: ілюстрований посібник» (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2021); «Психосоціальна підтримка молодих біженців» (Pastoor, 2019) тощо.

Отже, широкий спектр робіт вітчизняних та зарубіжних дослідників розкриває психологічні і педагогічні проблеми дітей, які зіткнулись з війною, містить рекомендації щодо відновлення, поряд з тим потребує уваги спеціальне дослідження з вивчення та адаптації передового європейського досвіду в роботу українського психолога з дітьми, які пережили різні прояви війни.

Мета статті – інтеграція європейського досвіду використання методології поєднання п'ятикрокової моделі консультування позитивної психотерапії та методології MGS (movement, games, sport) у процесі організації та проведення психосоціальних та традиційних ігор як додаткових інструментів у груповій терапії, консультуванні та коучингу дітей, які зустрілись з війною.

Методи дослідження. Досягнення мети та розв'язання поставлених завдань передбачало використання таких теоретичних методів, як: категоріально-термінологічний аналіз для визначення ключових категорій; системний, структурно-логічний аналіз з метою узагальнення стресових воєнних факторів та їхніх наслідків для дітей. Вибірковий огляд літератури було здійснено з 1 березня 2022 року, що проводився за допомогою баз даних PubMed та Google Scholar з використанням таких ключових слів у різних комбінаціях, як: «діти», «війна», «травма», «психічне здоров'я дітей», «позитивна психотерапія» та «методологія MGS».

Виклад основного матеріалу дослідження. У ході війни діти різною мірою стикаються з двома типами травматичних подій, такими як: несподівані травматичні ситуації та довготривалі несприятливі умови життя, які зумовлюють появу непродуктивних стратегій проживання психотравм і впливають на розвиток, навчання та спілкування дітей. Вплив війни, життя в зонах конфлікту, втеча та вимушена міграція можуть створити або збільшити ризик широких наслідків прямих і непрямих ризиків для фізичного та психічного здоров'я, особ-

ливо для дітей та осіб, які піклуються про них, що може позбавляти чи обмежувати дітей у вільному розвитку та доступі до основних ресурсів (Bürgin, 2022).

Травматичний досвід, на думку дослідників, може викликати: специфічні страхи, залежну поведінку, тривалий плач, відсутність інтересу до навколишнього середовища та психосоматичні симптоми, агресивну поведінку (Slone, 2016); тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, дисоціативні розлади (добровільну соціальну ізоляцію, деперсоналізацію, дереалізацію, небажання розмовляти, каталонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема, агресію, асоціальну і злочинну поведінку, схильність до насильства), а також зловживання алкоголем і наркотичними засобами (Joshi and O'Donnell 2003); проблеми із забезпеченістю базових ресурсів (таких як притулок, вода, їжа, освіта, охорона здоров'я тощо); розрив важливих сімейних стосунків (через втрату, розлуку або вимушене чи добровільне переміщення); стигматизацію і дискримінацію (мають значний вплив на ідентичність); песимістичний погляд на життя (постійне відчуття втрати та горя, нездатність уявити позитивне майбутнє) і нормалізацію насильства (Smith, 2001).

За даними самозвіту на основі загальнонаціональної вибірки, яка становила 2004 дорослих батьків дітей віком до 18 років із загального населення України приблизно через 6 місяців після вторгнення Росії, найпоширенішими стресовими факторами були: почуті сирени повітряної тривоги (99,0%), надзвичайні фінансові труднощі (74,6%), довелося ховатися в місці під землею (72,5%), побачити/почути бомбардування та артилерійський вогонь (67,3%) та бути свідком руйнування місцевої інфраструктури (64,1%) (Karatzias, 2023).

Для дитячої психіки, яка формується, війна стає критичною загрозою, оскільки: у зоні бойових дій діти гинуть, зникають, зазнають катувань, отримують фізичні та психічні травми, які можуть призвести до інвалідності; дітей змушують брати участь у воєнних діях; діти недоїдають, що призводить до ослаблення імунної системи; погані житлові та санітарні умови сприяють поширенню інфекційних захворювань; нестача медикаментів, медичного персоналу й якісних медичних послуг збільшують рівень смертності та показник захворюваності у воєнний час; багато дітей втрачають батьків, братів і сестер, друзів і батьків, що призводить до того, що діти, які стали сиротами, часто змушені жити на вулиці, де ризик опинитися в рабстві, почати вживати наркотичні засоби чи алкоголь значно вищий; під час війни батьки постійно зосереджені на виживанні, тому менше приділяють уваги дітям, яким доводиться самостійно шукати сенс у тому, що відбувається (Dupuy, 2010; De Jong, 2002).

З метою подолання, пропедевтики психологічних наслідків, викликаних війною, дослідники і практики використовують різні програми, підходи і напрями психологічної роботи і супроводу. Метою цього дослідження є висвітлення запропонованого Etion Parruca (Parruca, 2013) підходу поєднання принципів п'ятикрокової моделі консультування позитивної психотерапії

та методології MGS у процесі організації та проведенні психосоціальних та традиційних ігор як додаткових інструментів у груповій терапії, консультуванні та коучингу дітей, які зустрілись з війною.

Дитячі ігри також можуть постраждати, наприклад, з появою болючих тем і відображенням пережитого досвіду у сюжетах та поведінці учасників, обмеженням у ігровому фантазуванні і соціальною замкнутістю (Slone 2016; Cohen, 2010; Feldman 2011).

Методологія MGS «Рух, ігри та спорт» – це неформальна освітня методика, розроблена фондом Terre des hommes (TdH), що спрямована на розвиток професійних та особистих компетенцій аніматора, щоб підвищити психосоціальні та емоційні здібності дітей та молоді. MGS базується на навчанні на основі досвіду та участі (зворотний зв'язок) і має як головну мету розвиток співпраці замість конкуренції та соціального залучення замість будь-якого типу виключення та дискримінації. У 2008 році таку методологію було представлено як проєкт психосоціального розвитку для груп дітей, які постраждали від війни, насильства, зневаги, трудової експлуатації та торгівлі людьми в таких країнах, як Албанія, Молдова та Румунія (See MOVE Project, 2012).

MGS використовує такі інструменти: ігри (з місцевої та міжнародної культур), рух, спорт і творчу діяльність. Кожна сесія, побудована за методологією MGS, після об'єднання групи в коло та створення безпечного середовища, відчуття єдності, прив'язаності, складається з чотирьох етапів, які потім з'єднуються E. Parruca (Parruca, 2013) з етапами диференціації та відокремлення позитивної психотерапії:

1) *розминка*, що включає активні фізичні та розумові вправи, що містять логічну прив'язку до сюжету гри в основній частині. Це вступ до програмування майбутніх ролей, які будуть зіграні під час основної частини, і, таким чином, налаштовує учасників на щось більш захоплююче;

2) *основна частина*, яка починається зі вступу до мети гри, спорту чи творчої мистецької діяльності, цілей, які мають бути досягнуті, і правил, яких слід дотримуватися; прогресивні фізичні вправи, ігри та спортивна активність, які перериваються трьома-п'ятьма короткими моментами зворотного зв'язку, щоб обмірковувати почуття та розвиток цілей (можливостей), а також повторне експериментування гри чи вправи з новим розумінням і роздумами, зробленими під час кожного міні-зворотного зв'язку;

3) *розслаблення*, яке включає вправи на розслаблення розуму та тіла, які мають логічний зв'язок з основною частиною та вимагають використання уяви та менш інтенсивних рухів. Техніка дихання та візуалізації використовується для загального розслаблення, таким чином готуючи групу до заключної частини відгуку;

4) *підсумковий відгук*, який знову робиться в колі, бажано сидячи на землі або на стільцях, використовуючи низку запитань фасилітатора та відповіді дітей, заглиблюючись у почуття та думки про сесію, роздуми про розвиток певних фактичних здібностей або конфліктів, пов'язаних з ними, а також пропозиції щодо

бажаних способів дій, коли така сама діяльність буде проводитися в майбутньому занятті. Деякі типові запитання ставляться під час заключного відгуку.

Відповідно до теорії та практики РРТ терапевтичне втручання складається з п'яти етапів (Peseschkian, 1987): 1) спостереження та дистанціювання, 2) проведення інвентаризації, 3) ситуативне підбадьорювання, 4) вербалізація, 5) розширення цілей. Обговорення проводиться за допомогою низки запитань, які допомагають учасникам обмірковувати свій досвід; працювати з актуальними, ключовими та внутрішніми конфліктами; і вербалізувати цілі, які слід досягти наступного разу з групою.

Поєднання 5-крокової моделі консультування РРТ з методологією MGS з метою опрацювання травматичного досвіду учасників Etion Pargusa (Pargusa, 2013) описує таким чином:

1 етап – дистанціювання. Запитання: *Як ви вважаєте, як пройшла гра? Чи було це легко, важко, весело тощо? Вам було легко? З якої причини? Які були стратегії в грі? Що ти відчуваєш після цієї гри і чому? Що було складним у грі/ролі? Чому? Що вам сподобалося в грі в тому, як розігрувалися ролі? Що вам сподобалося, а що ні у вашій грі і чому?* Запитання мають на меті допомогти учаснику гри глибше проаналізувати його/її власну продуктивність з точки зору того, які здібності (у формі навичок, ставлення тощо) були позитивними та корисними для групи, а які ні. У логіці п'ятикрокової моделі консультування РРТ це питання веде до етапу проведення інвентаризації.

2 етап – інвентаризація. Запитання: *Які були цілі сесії і чи вважаєте ви їх досягнутими? В чому ти був ефективним?* Ці запитання допомагають учаснику зосередитися на цілях, яких він хотів досягти (щодо первинної та/або вторинної здібності, цілей відновлення чи розвитку) до кінця сесії з групою. Учасники висловлюють власне уявлення про те, наскільки цілі були досягнуті (взагалі, низький, середній, високий) і чому вони бачать це саме так.

3 етап – ситуативного підбадьорювання. Після запитань та отриманих відповідей ведучий гри – психолог запитує у слухача, чи готовий він отримати відгук

тренера. На цьому етапі ведучий, тренер підтверджує позитивні якості, здатності та навички (фактичні здібності), помічені під час виступу слухача, отже, виділяє додаткові позитивні елементи, про які слухач сам не усвідомлював. Цей момент можна вважати третім етапом ситуативного заохочення, коли слухачеві нагадують про його ключові первинні та вторинні здібності, які підкреслює тренер.

4 і 5 етапи – вербалізації і розширення цілей. Запитання: *З огляду на те, що ми обговорювали, що б ви зробили по-іншому під час наступної сесії з групою? Чи дізналися ви щось нове? Якщо так, що? Що б ви зробили по-іншому наступного разу, щоб зробити гру цікавішою, а атмосферу в групі більш позитивною? Що нагадує вам гра з минулого чи реального життя і як ви хочете використати знання сьогодні у своєму майбутньому?* Ці запитання допомагають учаснику гри обмірковувати 2–3 фактичні здібності, які раніше були визначені ним самим або тренером і потребують подальшого розвитку. Запитання переводить учасника в режим прогнозування. Учасник залишає коучинг-сесію з чітким уявленням про свої внутрішні ресурси та нові цілі щодо вдосконалення для наступної сесії з групою.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, описана методологія дозволяє враховувати вікові особливості дітей, виявляти та проживати травматичний досвід, травматичні прояви, виявляти актуальний, внутрішній та базові конфлікти, визначити актуальні вторинні чи первинні здібності. Методологія MGS використовує «запитання про фактор захисту» під час заключного зворотного зв'язку, які стосуються реальних життєвих ситуацій. Цей інструмент – запитання про фактор захисту в MGS – розглядає обставини реального життя та осіб, пов'язаних із цими здібностями, а також ставлення до цього членів групи, що дозволяє формувати здібності, необхідні для актуальної ситуації. Перспективи подальших досліджень полягають у адаптації українських народних ігор для використання у роботі з дітьми, які зазнали психологічного травматичного досвіду в рамках методології РРТ і MGS як додаткових інструментів у груповій терапії, консультуванні та коучингу дітей.

Література:

1. Bürgin D., Anagnostopoulos D., the Board and Policy Division of ESCAP. et al. Impact of war and forced displacement on children's mental health – multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 2022. 31, 845–853. URL: <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z>.
2. Cohen E., Chazan S., Lerner M., Maimon E. Posttraumatic play in young children exposed to terrorism: an empirical study. *Infant Mental Health J: Off Publ World Assoc Infant Mental Health*. 2010. 31(2):159–181. URL: <https://doi.org/10.1002/imhj.20250>.
3. De Jong, J. et al. Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context. New York, Boston, Dordrecht, London : Kluwer Academic Press. 2002.
4. Feldman R., Vengrober A. Posttraumatic stress disorder in infants and young children exposed to war-related trauma. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2011. 50(7):645–658. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2011.03.001>.
5. Improving children's wellbeing: An evaluation of NRC's Better Learning Programme in Palestine January. Norwegian Refugee Council. Author of report: Dr. Ritesh Shah, Faculty of Education and Social Work, University of Auckland. 2017.
6. Joshi P.T. and Deborah O'Donnell. Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2003. 6(4):279–291.
7. Karatzias, T., Shevlin M. War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the war. 2023. URL: <https://doi.org/10.1111/acps.13529>.

8. Kovalenko N. Transcultural solutions in shaping the readiness of future teachers to interact with children who have encountered war. In *search of truth and humanity in the age of war : materials of International Scientific and Training Conference entitled* (August 21–26, 2022). Leszno, Poland. 2022.
9. Kovalenko N.V. The content of the training program for preparing the future teacher to work with children who faced the war. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2022. 7–8 (120): 190–201.
10. Norwegian Refugee Council. *Better Learning Programme 1: Supporting Students' Recovery in Emergencies, Classroom Sessions*. Department of Education, University of Tromsø & Norwegian Refugee Council, Oslo, Norway. 2019.
11. Parruca E. Positive Psychotherapy embracing MGS Methodology: Psychosocial & traditional games as complementary tools in group therapy, counselling and coaching. 2013.
12. Pastoor L.d.W. Refugees Well School Intervention Manual: In-Service Teacher Training (INSETT) Psychosocial support to young refugees. Working Paper, 20.02.2019. Oslo : Norwegian Centre for Violence and Traumatic Stress Studies. 2019.
13. Peseschkian, N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, Germany, 1987. Pp. 271–273; 413–430.
14. Ritesh Shah. Improving children's wellbeing: An evaluation of NRC's Better Learning Programme in Palestine. Norwegian Refugee Council, Oslo, Norway. 2017.
15. See MOVE Project, founded by UEFA. 2012. URL: <http://tdh-childprotection.org/projects/move/description>.
16. Slone M., Mann S. Effects of war, terrorism and armed conflict on young children: a systematic review. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2016. 47(6):950–965. URL: <https://doi.org/10.1007/s10578-016-0626-7>.
17. Smith D. Children in the heat of war. *APA Monitor*. 2001. 32(8):29.
18. UN Women. Rapid gender analysis of Ukraine: Secondary data review, March 31 2022. URL: <https://www.unwomen.org/en/digital-library/publication> (дата звернення: 27.08.2022).
19. United Nations Refugee Agency. IDB Ukraine. URL: <https://www.unhcr.org/ua/en/internally-displaced-persons#:~:text=Some%207%20million%20people%20have,to%20find%20safety%20and%20accommodation> (дата звернення: 08.01.2022).
20. World Health Organization. Regional Office for Europe. Health needs assessment of the adult population in Ukraine: survey report September 2022. World Health Organization. Regional Office for Europe. 2023. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/365564>.

References:

1. Bürgin, D., Anagnostopoulos, D. The Board and Policy Division of ESCAP et al. (2022). Impact of war and forced displacement on children's mental health – multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 31, pp. 845–853. Retrieved from: <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z>.
2. Cohen, E., Chazan, S., Lerner, M., Maimon, E. (2010). Posttraumatic play in young children exposed to terrorism: an empirical study. *Infant Mental Health J: Off Publ World Assoc Infant Mental Health*. 31(2):159–181. Retrieved from: <https://doi.org/10.1002/imhj.20250>.
3. De Jong, J. et al (2002). Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context. New York, Boston, Dordrecht, London: Kluwer Academic Press.
4. Feldman R., Vengrober, A. (2011). Posttraumatic stress disorder in infants and young children exposed to war-related trauma. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 50(7):645–658. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2011.03.001>.
5. *Improving children's wellbeing: An evaluation of NRC's Better Learning Programme in Palestine January* (2017). Norwegian Refugee Council. Author of report: Dr. Ritesh Shah, Faculty of Education and Social Work, University of Auckland.
6. Joshi, P.T. and Deborah, O'Donnell (2003). Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 6(4):279–291.
7. Karatzias, T., Shevlin, M. (2023). *War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the war* Retrieved from: <https://doi.org/10.1111/acps.13529>.
8. Kovalenko, N. (2022). Transcultural solutions in shaping the readiness of future teachers to interact with children who have encountered war. In *search of truth and humanity in the age of war: materials International Scientific and Training Conference entitled* (August 21–26, 2022). Leszno (Poland) [in English].
9. Kovalenko, N.V. (2022). The content of the training program for preparing the future teacher to work with children who faced the war. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 7–8 (120) pp. 190–201 [in English].
10. Norwegian Refugee Council (2019). *Better Learning Programme 1: Supporting Students' Recovery in Emergencies, Classroom Sessions*. Department of Education, University of Tromsø & Norwegian Refugee Council, Oslo, Norway.
11. Parruca, E. (2013). *Positive Psychotherapy embracing MGS Methodology: Psychosocial & traditional games as complementary tools in group therapy, counselling and coaching*.
12. Pastoor, L.d.W. (2019). *Refugees Well School Intervention Manual: In-Service Teacher Training (INSETT)*. Psychosocial support to young refugees. Working Paper, 20.02.2019. Oslo: Norwegian Centre for Violence and Traumatic Stress Studies.
13. Peseschkian, N. (1987). *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, Germany, 1987. Pp. 271–273; 413–430.
14. Ritesh, Shah (2017). *Improving children's wellbeing: An evaluation of NRC's Better Learning Programme in Palestine*. Norwegian Refugee Council, Oslo, Norway.

15. See MOVE Project, founded by UEFA (2012). Retrieved from: <http://tdh-childprotection.org/projects/move/description>.
16. Slone M., Mann S. (2016). Effects of war, terrorism and armed conflict on young children: a systematic review. *Child Psychiatry Hum Dev* 47(6):950–965. Retrieved from: <https://doi.org/10.1007/s10578-016-0626-7>.
17. Smith, D. (2001). *Children in the heat of war*. APA Monitor 32(8):29.
18. UN Women. (2022). Rapid gender analysis of Ukraine: Secondary data review, March 31. Retrieved from: <https://www.unwomen.org/en/digital-library/publication> (Last accessed: 27 August 2022).
19. United Nations Refugee Agency. IDB Ukraine. Retrieved from: <https://www.unhcr.org/ua/en/internally-displaced-persons#:~:text=Some%207%20million%20people%20have,to%20find%20safety%20and%20accommodation> (Last accessed: 8 January 2022).
20. World Health Organization. Regional Office for Europe. (2023)†. Health needs assessment of the adult population in Ukraine: survey report September 2022. World Health Organization. Regional Office for Europe. Retrieved from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/365564>.

ЕПОХА ПОСТПРАВДИ У СУЧАСНОМУ СВІТІ: ВИТОКИ ТА ПРИЧИНИ

Коркос Ярослав Олександрович,

аспірант

Київського університету імені Бориса Грінченка

ORCID ID: 0000-0002-5718-4053

Статтю присвячено епосі постправди як феномену суспільно-політичного дискурсу та практики, коли правдивість чи хибність фактів та суджень ігнорується. Початок епохи постправди зазвичай пов'язують з 2016 роком, а саме референдумом та процедурою Brexit, виборами президента США (безпосередньо через постать Д. Трампа). Епоха постправди позначає ситуацію, коли політика повністю побудована на брехні, яка не викликає суспільного осуду. Особливістю є прояв цих ознак серед демократичних країн. Використання політики «альтернативних фактів» є частиною державної політики таких авторитарних країн, як Китай, Росія, Білорусь тощо, однак прояв її у демократичному суспільстві є нетиповим.

Філософські витоки епохи постправди полягають у теорії суб'єктивного релятивізму, яка заперечує існування абсолютної, об'єктивної істини й наголошує, що статус істинності залежить від індивідуальних суджень, досвіду та умов культури. У контексті релятивізму наука є лише однією з точок зору на світ, що має однаково силу та впливовість аргументів з релігією, міфами, судженнями та особистісним досвідом пересічної людини. Концепція рівності думок та точок зору переплітається з проблемою меж свободи слова: чи справді у суспільстві мають транслюватись різні думки незалежно від доказів.

Характерними ознаками постправди є: а) ігнорування у повідомленні об'єктивних фактів; б) апеляція до цінностей та переконань особистості; в) використання емоційного тиску для аргументації своєї позиції. Епоха постправди фактично характеризується конструюванням альтернативної реальності, що пов'язано з низкою феноменів: фейк ньюз, акцентний фреймінг, клікбейт, інформаційний хайп, журналістика думок тощо. Обґрунтовано, що виникнення і розвиток епохи постправди зумовлені технологічним, політичним, філософським та інформаційним чинниками. Розглянуто, як епоха постправди впливає на політичну, освітню, наукову та інші сфери, що значно знижує їхню ефективність. Дезінформація як частина постправди є суттєвим викликом для пересічних громадян.

Ключові слова: епоха постправди, популізм, суб'єктивний релятивізм, дезінформація, брехня.

Korkos Yaroslav. The era of post-truth in the modern world: origin and causes

The article is devoted to the era of post-truth as a phenomenon of socio-political discourse and practice, when the truth or falsity of facts and judgments is ignored. The beginning of the post-truth era is usually associated with 2016, namely the referendum and the Brexit procedure, and the US presidential election (due directly to the figure of D. Trump). The post-truth era refers to a situation where politics is completely built on lies that do not arouse public condemnation. The manifestation of these signs among democratic countries is a feature. The use of the policy of "alternative facts" is part of the state policy of such authoritarian countries as China, Russia, Belarus, etc., but its manifestation in a democratic society is atypical.

The philosophical origins of the post-truth era lie in the theory of subjective relativism, which denies the existence of absolute, objective truth and emphasizes that the status of truth depends on individual judgments, experiences, and cultural conditions. In the context of relativism, science is only one point of view on the world, which has the same force and influence of arguments as religion, myths, judgments and personal experience of the average person. The concept of equality of opinions and points of view is intertwined with the problem of the limits of freedom of speech: should society really broadcast different opinions regardless of evidence. Limited or unlimited freedom of speech is the problem?

Characteristic features of post-truth are: a) ignoring objective facts in reporting; b) appealing to the values and beliefs of the individual; c) using emotional pressure to argue one's position. The post-truth era is actually characterized by the construction of an alternative reality, which is associated with a number of phenomena: fake news, accent framing, clickbait, information hype, opinion journalism, etc. It is justified that the emergence and development of the post-truth era is determined by technological, political, philosophical and informational factors. In this article it was reviewed how the post-truth era affects the political, educational, scientific and other spheres, which significantly reduces their effectiveness. The highlighted sentence is not a clear or complete sentence. Disinformation as part of the post-truth is a significant challenge for ordinary citizens.

Key words: post-truth era, populism, subjective relativism, disinformation, lies.

Вступ. Епоха постправди (англ. post-truth) визначається Оксфордським словником як історичні «умови, за яких об'єктивні факти менше впливають на формування суспільної думки, ніж звернення до емоцій та особистих переконань». Через велику кількість згадувань термін «постправда» став словом 2016 року за версією Оксфордського словника англійської мови. Термін отримав широку популярність на тлі референдуму та процедури Brexit, виборів президента США (безпосередньо через постать Д. Трампа) та поширення у різних країнах політичного популізму [39].

Загалом, поняття «епоха постправди» має вузьке та широке значення. У вузькому значенні термін використовується тільки у політичному контексті як «політика постправди» чи «постправдива політика», коли прийняття й аргументація політичних дій будується на сфабрикованих фактах, заздалегідь викривленій інформації, пропаганді тощо. Засоби масової інформації (ЗМІ) стають каналом поширення неправдивої інформації, маніпуляції і вводять суспільство в оману. Як зазначає філософ К. Гігінс, епоха постправди позначає ситуацію, коли політика повністю побудована

на брехні, яка не викликає суспільного осуду. Терпимість суспільства є високою навіть у випадках відвертої політичної брехні та невизнання наукових фактів. Найбільша небезпека полягає у тому, що наука перестає бути основою для ефективної державної політики [26].

У широкому сенсі постправа є філософською концепцією, що унеможливорює існування об'єктивних стандартів істини. Так, на думку українського філософа В. Волковського, постправа – «такий стан суспільно-політичного дискурсу та практики, коли правдивість чи хибність фактів та суджень ігнорується» [4, с. 90].

Філософські витоки постправи полягають у домінуючій у сьогоденні теорії суб'єктивного релятивізму. Суб'єктивний релятивізм заперечує існування абсолютної, об'єктивної істини й наголошує, що статус істинності залежить від індивідуальних суджень, досвіду та умов культури. У контексті релятивізму наука є лише однією з точок зору на світ, що має однакову силу та впливовість аргументів з релігією, міфами, судженнями та особистісним досвідом пересічної людини [14, с. 902]. Зазначимо, що оцінка різних точок зору як еквівалентних за доказовістю характерна для низького рівня мислення. Відповідно, для більш високого рівня властива орієнтація на доказовість, надійність та особливості отриманих знань [12].

Концепція рівності думок та точок зору переплітається із проблемою меж свободи слова: чи справді у суспільстві мають транслюватись різні думки незалежно від доказів. У зв'язку з цим філософ К. Попер описав парадокс толерантності – логічний парадокс, за яким абсолютна толерантність породжує нетерпимість, що породжує її поширення [37]. У розрізі сучасності абсолютна толерантність призводила до функціонування відвертої пропаганди наративів РФ в Україні, ЄС та США, оскільки закриття подібних медіа могло бути сприйняте як цензура. Зокрема, на телеканалі Fox News програма Tucker Carlson tonight транслює російські наративи: тематику біолабораторій, політику невтручання та примирення з Росією тощо [3].

Парадокс толерантності використовують також і до проявів агресії: абсолютна заборона насилля призводить до неможливості запобігти насиллю. Зокрема, Росія, не отримавши жорсткої відповіді в 2014 році на вторгнення та на анексію Криму, на підтримку маріонеткових утворень на Сході України, не тільки не зменшила власні агресивні плани, але й збільшила їх, що призвело до повномасштабного вторгнення в Україну у 2022 році.

Матеріали та методи. У дослідженні використано загальнонаукові методи: методологічний та теоретичний аналіз, синтез, порівняння та узагальнення.

Результати. Вперше термін «постправа» використав американський драматург Стів Тесич у 1992 році. Активне вживання цього терміна поширилося лише у XXI ст., хоча деякі ознаки епохи постправи спостерігались і раніше [39]. Науковці М. Схеффер, І. Лімпут, Е. Вейнанс і Й. Боллен вважають, що з 1980-х років інтерес суспільства прискорено рухався від колективного до індивідуального, від раціональності до емоційності. Автори проаналізували вживання слів, що належать до раціональної та емоцій-

ної сфери. Вибірку становили мільйони книг іспанською та англійськими мовами з 1850 до 2019 рр. Результати вказують на систематичне зростання в період з 1850 до 1980-х рр. слів, що стосуються раціональності («аналізування», «факти», «результат», «вирішувати» тощо) й поступовий спад частоти трапляння слів, пов'язаних з емоціями та сприйняттям («відчувати», «вірити», «відчуття» тощо). Однак тенденція змінилась на протилежну після 1980-х, а з 2000-х отримала своє прискорення. Науковці наполягають, що природа цього феномена є багатфакторною і пов'язана із суспільними та суспільно-економічними чинниками [36].

На нашу думку, перші ознаки початку відображення епохи постправи у світі можна датувати серединою XX ст., коли низка тоталітарних держав стали машинами пропаганди, які навмисно викривляли дійсність. З одного боку, пропаганда значно збільшилась в об'ємі та отримала інституційний характер. Тобто держави цілеспрямовано займались створенням інформаційного поля навколо самих себе. З іншого – з'являються нові масові ідеології, що несуть специфічні індивідуально-ціннісні смисли та спрямовані на поведінку широких мас задля визначеної цілі. Відповідні інформаційні виклики потребували від пересічних громадян осмислення та критичності.

Найбільш радикально вираженими прикладами нових ідеологій став нацизм та комунізм. Більшовики та нацисти прийшли до влади з популістськими лозунгами та закріпили свою владу, використовуючи масовану пропаганду, орієнтовану на некритичність свідомості. У цьому контексті громадянин стикався з пропагандистськими моделями, що описували навколишні проблеми та знаходили ілюзорно прості рішення для ліквідації їх причини: ліквідація класу або певного етносу, реваншизм та світова революція. Проаналізувавши наукові джерела щодо пропаганди цих режимів, окремо наголосимо на широкому використанні евфемізмів для маніпуляції буденною свідомістю громадян. Приклади вказані у таблиці 1 [6; 7].

Таблиця 1
Використання евфемізмів у нацистській Німеччині та Радянському Союзі

Об'єктивна реальність	Евфемізми пропаганди
Масове вбивство євреїв	Остаточне вирішення єврейського питання
Місця масового знищення людей	Концентраційний табір
Депортація	Евакуація
Катування	Посилений допит
Участь у війні	Виконання інтернаціонального обов'язку, введення обмеженого контингенту радянських військ
Партійна диктатура	Диктатура пролетаріату
Голодомор	Продовольчі труднощі
Поразка	Криза

Початок епохи постправди зазвичай пов'язують з 2016 роком, а саме референдумом та процедурою Brexit, виборами президента США (безпосередньо через постать Д. Трампа). Наведемо класичні приклади. Британський політик Б. Джонсон стверджував, що Велика Британія щотижня витрачає 350 мільйонів фунтів на членство у Європейському Союзі. Експерти вважають, що реальна сума майже удвічі менша ніж заявлена [18]. Найбільш ключовою фігурою епохи постправди є американський президент Д. Трамп. За даними The Washington Post Fact Checker, за чотири роки зробив 30 573 неправдивих або оманливих тверджень. Д. Трамп заперечував існування глобального потепління та вважав, що COVID-19 є звичайним грипом тощо. Адміністрація Д. Трампа називала власні неправдиві твердження «альтернативними фактами» [29].

Чим зумовлене вживання терміна «епоха постправди»? По-перше, об'ємом дезінформації. Брехня та маніпуляції у політиці були завжди, однак настільки масована дезінформація, як це було за правління Д. Трампа, не мала місця в історії демократичних країн. По-друге, прояв ознак епохи постправди серед демократичних країн. Використання політики «альтернативних фактів» є частиною державної політики таких авторитарних країн, як Китай, Росія, Білорусь тощо, однак прояв її у демократичному суспільстві є нетиповим. По-третє, толерантністю до брехні у суспільному житті. Політична брехня стала очевидною, однак відсутня політична відповідальність за неї. Ймовірним поясненням цього є саме некритичність пересічних громадян.

Реалізацію ідеї «альтернативних фактів» покладено у фундамент політики Російської Федерації (РФ). Державна політика РФ цілком побудована на відвертій брехні та техніці віддзеркалення, яка полягає у проєктивній поведінці: держава звинувачує опонента у тій поведінці, що притаманна їй самій. РФ звинувачувала США, ЄС та Україну в недемократичності, приписувала цензуру, низьку свободу слова та нацизм, будучи при цьому авторитарною державою з цензурою, високим рівнем ксенофобії та відчуттям первинності нації. Хоча пропаганда РФ є досить низькою за якістю, проте її кількість та мультимедійність являє серйозну загрозу для буденної свідомості. Саме тому на тимчасово окупованих територіях України російська пропаганда вмикалась майже одразу після їх захоплення.

За даними Д. Мартіна та Дж. Шапіро, Росія відповідає за 72% глобальних кампаній дезінформації у світі за період 2013–2018 років [33]. Використовуючи хакерські та дезінформаційні кампанії, у сучасному вигляді Росія становить небезпеку для значної кількості країн. Зокрема, Австралія та Європейський Союз звинуватили Росію та Китай у масштабних кампаніях дезінформації під час пандемії COVID-19 [34]. Інструментами впливу для Росії є міжнародні телеканали «Russia Today» та «Sputnik», ботоферми, підкуп ЗМІ та чиновників у певній країні [32]. Впливаючи на свідомість громадян демократичних країн через ці ресурси, Росія має здатність дестабілізувати політичну ситуацію у цих суспільствах.

Боротьба з дезінформацією РФ у світі почалась лише після повномасштабного вторгнення РФ в Україну. Одним з перших кроків стала заборона телеканалу «Russia Today» у ЄС та блокування всіх державних телеканалів на сервісі YouTube по всьому світі [11; 20].

Реакція пропаганди на факти, що не вигідні для неї, відбувається за заданим шаблоном. Журналіст М. Наїє вказує, що пропаганда РФ спочатку породжує сумнів в офіційній версії, шукаючи надумані протиріччя. Після цього пропаганда створює множинність версій, як «насправді» відбулась подія, імітуючи критичність у системі свідомості. Основна мета – інформаційно переважити глядача численними хибними версіями для формування необхідного пропаганді фону та зниження мотивації пошуку об'єктивних даних. На цьому етапі створюються теорії змови, які шукають тих, кому це було вигідно. На думку журналіста, останній етап включає у себе «компромісну версію» дійсності з очевидним проросійським наративом. Така модель впливу значно знижує мотивацію та здатність до дійсної критичності буденної свідомості через те, що інформаційне поле майже повністю заповнене дезінформацією. Навпаки, може сформуватись ілюзорна критичність у сприйнятті інформації через імітацію аналізу інформації, що майже повністю складається з неправди.

Варто зазначити, що російська пропаганда перейняла ідею Й. Гебельса, що брехня, повторена тисячу разів, стає правдою. Тому пропаганда РФ охоплює увесь інформаційний спектр: від газет та телебачення до Інтернету та зарубіжних експертів. Канонічно Російська Федерація як тоталітарні держави минулого створила власну новомову, активно використовуючи евфемізми. Згідно з нашими спостереженнями риторики російських ЗМІ, наведемо приклади використання деяких евфемізмів у таблиці 2.

Таблиця 2

Використання евфемізмів у засобах масової інформації Російської Федерації

Об'єктивна реальність	Евфемізми пропаганди
Війна	Спецоперація
Вибух	рос. Хлопок
Пожежа	Задимлення
Затоплення	Підтоплення
Економічний спад	Негативне зростання, розвиток з негативною динамікою
Інфляція	Корекція цін
Звільнення	рос. Освобождение
Захоплення територій	Звільнення територій
Скорочення	Оптимізація
Авіакатастрофа	Жорстка посадка
Затонув	Занурився у воду
Відступ	Деескалація, заплановане перегруповання, кардинальне скорочення наступу
Депортація	Біженці
Зіткнення	Зближення, дотик
Цензура	Фільтрація інформації
Підвищення пенсійного віку	Пенсійний законопроект, закон про вдосконалення пенсійної системи

Таким чином, пропаганда РФ є радикальним проявом епохи постправди у світі, що використовує некритичність свідомості та впливає на неї серед громадян РФ та інших держав.

На нашу думку, українське суспільство переживає епоху постправди, що підтверджується низкою доказів. По-перше, українська політика є політикою домінуючого популізму. Зокрема, президенти П. Порошенко й В. Зеленський приходили до влади з максимально популістськими обіцянками без пояснення реальних механізмів для досягнення цілей: курс долара – 12 гривень, боротьба з корупцією, закінчення війни або двотижнева антитерористична операція на Сході країни тощо [9].

По-друге, підміна понять «пропаганда» та «плюралізм думок». Мається на увазі досить тривала робота пропагандистських ЗМІ з російським наративом в Україні («Zik», «NewsOne», «112» тощо). За даними Київського міжнародного інституту соціології, лише 34,6% респондентів вважали заборону цих ЗМІ необхідним кроком, тоді як 40,8%, навпаки, вважали цей крок помилковим [10]. Ці дані вказують, що значна частина українців підтримує маніпулятивне твердження, що плюралізм думок та свобода слова включають існування навіть відверто пропагандистських ЗМІ. Відповідно до цієї логіки кожна думка має право на існування у суспільному дискурсі, без врахування її доказової бази.

По-третє, вплив російської пропаганди на настрої та погляди громадян. Засоби російської пропаганди насамперед включають використання емоційних маніпуляцій та відвертої брехні. За результатами парламентських виборів 2019 року, партія ОПЗЖ набрала 13% голосів виборців, ставши другою партією за чисельністю у Верховній Раді. Це вказує, що до широкомасштабної війни проросійські погляди у суспільстві мали певну підтримку. Таким чином, свідомість громадян України перебуває у соціально-політичних та філософсько-сміслових умовах епохи постправди.

На наш погляд, виникнення і розвиток епохи постправди зумовлені сукупністю таких чинників, як:

а) технологічний – передбачає використання спеціальних засобів для поширення інформації для постійного впливу на численну аудиторію, можливість різнобічно подавати інформацію через пресу (газети, журнали, книги), радіо, телебачення, Інтернет, кінематограф, звукозаписи та відеозаписи, відеотекст, телетекст, рекламні щити тощо;

б) політичний – зростання політичного популізму, впливу лівих та ультраправих політичних течій у світі, загальна тенденція до лібералізації у світі;

в) філософський – включає філософію постмодерну (суб'єктивного релятивізму) як парадигму відносності істини й особливості постіндустріального суспільства, де потреба в знаннях та інформації є провідною. У постіндустріальному суспільстві інформація постає як цінність, а основною діяльністю є її створення. Так, підтвердження цього постулату є збільшення значення вищої освіти та кількості людей, що її отримує [5];

г) інформаційний – швидкий ріст кількості інформації у світі, що пов'язаний з часовими та когнітив-

ними обмеженнями у її переробці для людини. Отже, зміст епохи постправди не є новим для людства, однак сукупність вищезазначених чинників (особливо розвиток технічних засобів) зумовили її широке поширення та зміну суспільного дискурсу.

Найбільш поширеними критеріями визначення постправди є: а) ігнорування у повідомленні об'єктивних фактів; б) апеляція до цінностей та переконань особистості; в) використання емоційного тиску для аргументації своєї позиції [2, с. 40].

Виходячи з цих критеріїв, епоха постправди фактично характеризується конструюванням альтернативної реальності, що пов'язано з низкою феноменів: фейк ньюз, акцентний фреймінг, клікбейт, інформаційний хайп, журналістика думок тощо. Послідовно розкриємо ці поняття.

Фейк ньюз (англ. *fake news*) – неправдива або оманлива інформація, що позиціонується як новини. Німецькі науковці T. Quandt, L. Frischlich S. Boberg і T. Schatto-Eckrodt виділяють методи створення фейк ньюз та причини їх виникнення. До методів учені відносять: а) введення в оману (проте використовуючи фактично правдиву інформацію); б) часткове додавання неправдивої або видалення частини релевантної інформації; в) цілковите фабрикування новини (повна відсутність фактичної основи). Причинами фейкових новин можуть стати: випадкові помилки, недбала робота автора, редактора або запланована маніпуляція [22]. N. Vasu, B. Ang, Terri-Anne-Te та інші виділяють 5 типів фейкових новин:

I тип – брехня та чутки, які навмисно поширюються з метою підризу національної безпеки та можуть бути частиною фінансованих іншими державами кампаній з дезінформації. Зокрема, за час гібридної та з початком повномасштабної війни Російська Федерація постійно інформаційно атакувала Україну, зосереджуючись на дискредитації ЗСУ, політичного керівництва та підризу роботи державних організацій, банків, електромереж тощо.

II тип – брехня та чутки, що поширюються як частина політичної програми групою всередині країни, які базуються на ідеологічній упередженості в інтерпретації різних фактів. Наприклад, народний депутат О. Гончаренко вказав, що безробіття в Україні у 2020 р. порівняно з 2018 р. збільшилось удвічі. За даними Державної служби статистики України, у 2018 р. рівень безробіття становив 8,8%, а у 2020 р. – 9,5%, тобто безробіття збільшилось на 16%, а не на 200% [8]. Іншим прикладом може слугувати існування ботоферм в Україні та використання їх у політтехнологічних програмах.

III тип – брехня та чутки, що поширюються без широкої політичної мети, без зловмисного наміру та досягають вірусного розповсюдження. За даними опитування USAID-INTERNEWS, 49% українців вважали, що побічні ефекти від вакцини небезпечніші за сам коронавірус [27].

IV тип – брехня, що використовується у пародіях, сатири або в гумористичних творах.

V тип – поширення брехні з метою отримання фінансової вигоди [23].

Опитування USAID-INTERNEWS «Ставлення населення до ЗМІ та споживання різних типів медіа у 2019 р.» показує, що для пересічних респондентів ознаками фейкової новини є:

- заголовок, який спрямований на емоції, шок, скандал;
- брак посилань на джерела;
- перевірка новини через пошуковий запит – якщо новина має мало згадувань, то вона скоріш за все фейкова;
- маловідоме джерело [27].

Акцентний фреймінг – це маніпуляційний прийом, що полягає у сфокусованому висвітленні певної сторони події, як правило, позитивної або негативної, та ігноруванні фактів, які не релевантні цій події.

Клікбейт (*англ.* click – клацання, bait – наживка) – статті, фотографії тощо в Інтернеті, які мають на меті привернути увагу та заохотити людей натискати посилання на певні вебсайти [19]. Зазвичай клікбейт дослідники оцінюють як негативне явище, що за рахунок яскравих (оманливих) заголовків стимулює звернення уваги на матеріал, що часто не являє собою інформаційної цінності.

Інформаційний хайп характеризується створенням інформаційного шуму швидкими повідомленнями, реакціями від ненадійного джерела інформації. Часто інформаційний хайп використовують для зміни суспільного дискурсу з проблеми, що є актуальною й важливою, на емоційну, морально-етично забарвлену.

Журналістика думки – це спосіб подання матеріалу з інтерпретацією фактів, тобто з готовою оцінкою подій, що відбулись. Поширення журналістської думки призвело до збільшення інтересу до експертного погляду на ситуацію, що часто може не мати інформаційної цінності. Особлива увага до експертної думки часто не виправдана, оскільки в ієрархії доказів у науці вона займає найнижчу сходинку.

Епоха постправди впливає на науковий та освітній процеси. Зокрема, у Великій Британії, США, Росії та інших країнах з певною частотою виникають суспільні дискусії щодо викладання теорії розумного задуму як альтернативної та еквівалентної теорії Великого вибуху та синтетичної теорії еволюції. У галузі практичної психології є ціла низка сумнівних уявлень та психологічних практик, що не мають доказової бази, однак використовуються психологами й популярні серед їхніх клієнтів [13]. Наприклад, статус проєктивних методів, що часто використовуються в Україні, є сумнівним. Науковці S. Lilienfeld, J. Wood та H. Garb проаналізували психометричні характеристики тесту Роршаха, тематичного апперцептивного тесту й методики рисунку людини, та дійшли висновку щодо їх низької валідності, надійності й корисності для психодіагностики [31]. Інший приклад – тест Люшера, що за опитуванням 2006 року, яке було спрямоване на встановлення наукового консенсусу дискредитованих психологічних терапій та тестів, отримав найвищий бал серед усіх інших тестів [35]. Вищезазначені приклади вказують на вплив філософії суб'єктивного релятивізму у знеціненні значущості знання.

Епоха постправди посилює кризу відтворення наукових досліджень, що відображається у вигляді появи фейкових досліджень, маніпулятивних стратегій та погоні за підтвердженням нових сенсаційних гіпотез. Наведемо приклади.

У 2011 році вчений Д. Бем опублікував в авторитетному журналі «Journal of Personality and Social Psychology» (JPSP) наукову статтю «Відчуваючи майбутнє: експериментальне підтвердження аномального ретроактивного впливу на пізнання та почуття», котра базувалась на даних 9 експериментів й підтверджувала наявність у людей здатності передбачати випадкові події у своєму житті. Після перевірки реплікації парapsихологічного дослідження трьома незалежними групами виявилось, що ефект не відтворюється. Дослідницькі групи об'єднали експериментальний матеріал і написали статтю, однак її публікація виявилась складною. Вченим відмовили у публікації в «JPSP», «Science» та «Psychological Science», які повідомили, що не публікують прямі реплікації. Далі стаття потрапила у «The British Journal», однак після рецензування також отримала відмову у публікації. Іронічним чином Д. Бем був одним з рецензентів. Нарешті, стаття вийшла друком у «PLoS ONE», що публікує статті незалежно від їх новизни [40].

До речі, Д. Бем продовжив власні дослідження й у співавторстві з П. Трессольді, Т. Рабейроном та М. Даганом провів системний огляд з мета-аналізом 90 експериментів, що були присвячені передбаченню майбутнього, і підтвердив цей феномен [24]. Як зазначають критики, автор мав явний конфлікт інтересів, тому у мета-аналізі представлені його власні дослідження, що мають ефект, який дорівнює або перевищує ефект усього мета-аналізу. Фактично мета-аналіз є нерепрезентативним, коли висвітлює вигідні та нівелює небажані дослідження [30].

Дж. Вінтер і Д. Дону виявили, що упродовж 1990–2013 років відсоток робіт зі статистичними значеннями у діапазоні 0,041–0,049 збільшився більше, ніж у діапазонах 0,051–0,059, що вказує на те, що сумнівні стратегії дослідників стали частіше використовувати за останні 25 років [38].

У разі повторення 53 інноваційних досліджень у галузі клінічної онкології відтворити оригінальний результат вдалось лише у 6 дослідженнях (11%), реплікація 18 економічних досліджень, опублікованих з 2011 по 2014 рік, виявила відтворюваність лише 11 досліджень (61%), за середнього розмірі ефекту реплікації 66% від оригінального дослідження [17; 21]. Науковець Дж. Іоаннідіс відібрав 49 високоцитованих досліджень у галузі медицини, де у 45 випадках клінічне втручання було ефективним. Як виявив учений, з них 7 досліджень (16%) мали провальну реплікацію, ще 7 наукових робіт (16%) мали значно завищений розмір ефекту, ніж у повторних дослідженнях, 20 наукових результатів (44%) було відтворено, решта – 11 досліджень (24%) не мали реплікації [28].

Журнал «Nature» за допомогою короткої онлайн-анкети опитав 1576 дослідників щодо відтворюваності

досліджень у їх галузях. За даними журналу, більше 70% учених не змогли відтворити дослідження іншого вченого, 50% не змогли повторно відтворити власні експерименти, проте лише менше 20% респондентів вказали, що з ними зв'язувався інший дослідник, що не зміг відтворити їхні результати. Більшість учених визнають існування кризи відтворення: 52% опитаних вважають, що існує значна криза відтворення, 38% – криза є незначною, 3% – кризи не існує і 7% – не знають [151]. Отже, криза відтворення наукових досліджень є частковим проявом знецінення істини.

Засилля псевдонауки та теорій змови у суспільному житті є одним з наслідків філософії суб'єктивного релятивізму. Як зазначає Боб Бразертон: «Згідно з опитуваннями, що проводились в останнє десятиліття, близько половини американців вважають, що їхній уряд, мабуть, приховує правду про терористичні акти 11 вересня. Майже 40% опитаних підозрюють, що зміна клімату – навмисна вигадка учених. Близько третини вірять, що уряд, швидше за все, приховує докази появи інопланетян» [1, с. 9]. Таким чином, завдання психології як науки в епоху постправди полягає у формуванні та популяризації інструментів, які допоможуть відрізнити обґрунтовану думку або факт від сфабрикованих чи помилкових [25].

У цьому контексті значним чинником у протидії брехні є освіта. С. Барзілай та К. Чінн зазначають, що освітяни виділяють чотири конкуруючі точки зору на феномен постправди. Перша – незнання, як отримати знання, що припускає відсутність необхідних знань та навичок для аналізу інформації. Для подолання дезінформованості людині треба лише мати епістемологічні інструменти для пізнання. Цю концепцію розглядають як оптимістично-раціональну, оскільки вона приписує людині суцільну раціональність.

Друга – епоха постправди є наслідком когнітивних викривлень та помилок у природі людини. Відповідно, це призводить до упередженого сприйняття інформації та формування нерелевантних суджень. Перший та дру-

гий підходи піддаються критиці, оскільки вони вважають людину, за замовчуванням, як мотивовану на отримання об'єктивної та безпристрасної інформації.

Третій підхід визначає причину постправди у недостатній схильності до виявлення істини. Це проявляється як проблема вмотивованості. З одного боку, особистісні, ідеологічні або політичні переконання можуть мотивувати до заангажованої позиції. З іншого – відмова від пошуку через зневіру у можливості знайти правду серед дезінформації.

Останній – неприйнятність інструментів пошуку істини. Частина студентів може мати «альтернативні» епістемологічні методи й не визнавати цінність певного методу, методології та ієрархії доказів у науці. У найширшому розумінні наука є також лише одним зі способів пізнання, опису та прогнозування світу [16].

На особистісному рівні протидія брехні полягає у інформаційній гігієні, медіаграмотності та критичному мисленні. Ці процеси забезпечують збір, фільтрацію, аналіз і підвищують імовірність отримання об'єктивної інформації.

Висновки. Епоха постправди являє собою такі історичні умови, за яких об'єктивні факти менше впливають на формування суспільної думки, ніж звернення до емоцій та особистих переконань. Філософські витоки полягають у теорії суб'єктивного релятивізму, яка заперечує існування абсолютної, об'єктивної істини й наголошує, що статус істинності залежить від індивідуальних суджень, досвіду та умов культури. Характерними ознаками постправди є: а) ігнорування у повідомленні об'єктивних фактів; б) апеляція до цінностей та переконань особистості; в) використання емоційного тиску для аргументації своєї позиції. Виникнення й розвиток епохи постправди зумовлені технологічним, політичним, філософським та інформаційним чинниками. Епоха постправди впливає на політичну, освітню, наукову та інші сфери, що значно знижує їхню ефективність. Дезінформація як частина постправди є суттєвим викликом для пересічних громадян.

Література:

1. Бразертон Р. Недоверчивые умы: чем нас привлекают теории заговоров. Альпина нон-фикшн, 2017. 352 с.
2. Бунеева К. Фейк у контексті комунікативних практик. *Гуманітарний корпус*. 2022. № 43. С. 39–42.
3. Буцко Д. Американський Соловйов: які міфи про Україну поширює ведучий Fox News Тейкер Карлсон. *Detector.media*. URL: <https://detector.media/infospace/article/200288/2022-06-20-amerykanskyu-solovyov-yaki-mify-pro-ukrainu-poshyruye-veduchyuy-fox-news-taker-karlson/> (дата звернення: 01.02.2023).
4. Волковський В. Доля філософії в епоху постправди: слуга короля чи клоун на агорі. *Україна модерна*. 2019. № 26. С. 88–98.
5. Кальницький Е.А. Концепція постіндустріального суспільства Деніела Белла як підґрунтя формування концепцій інформаційного суспільства. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. Серія «Філософія, філософія права, політологія, соціологія». 2013. № 5. С. 137–142.
6. Клемперер В. ЛТІ. Язык Третьего рейха: записная книжка филолога. Прогресс-Традиция, 1998.
7. Масенко Л. Мова радянського тоталітаризму. Київ : Кліо, 2017. 240 с.
8. Рівень безробіття в Україні (2020). *Мінфін*. URL: <https://index.minfin.com.ua/ua/labour/unemploy/2020/> (дата звернення: 01.02.2023).
9. Рогожа М. Популізм в українській політичній культурі. *Українські культурологічні студії*. 2020. Т. 2, № 7. С. 50–60. URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/20167> (дата звернення: 01.02.2023).
10. Ставлення до заборони каналів «112», «ZIK» і «NewsOne»: результати телефонного опитування, проведеного 5–7 лютого 2021 року. *KMIC*. URL: <https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1006&page=1> (дата звернення: 01.02.2023).

11. У Євросоюзі заборонили мовлення російських ЗМІ «Russia today» та «Sputnik». *Суспільне новини*. URL: <https://suspilne.media/212980-es-terminovo-vvodit-sankcii-proti-derzavnih-zmi-sputnik-i-rt-russia-today/> (дата звернення: 01.02.2023).
12. Халперн Д. Психология критического мышления. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 505 с.
13. 50 great myths of popular psychology: shattering widespread misconceptions about human behavior / S. Lilienfeld et al. John Wiley & Sons, 2011. 352 p.
14. APA dictionary of psychology. 2nd ed. / ed. by G.R. VandenBos. Washington : American Psychological Association, 2015. URL: <https://doi.org/10.1037/14646-000> (дата звернення: 01.02.2023).
15. Baker M. 1.500 scientists lift the lid on reproducibility. *Nature*. 2016. Vol. 533. No. 7604. P. 452–454. URL: <https://doi.org/10.1038/533452a> (дата звернення: 01.02.2023).
16. Barzilai S., Chinn C.A. A review of educational responses to the “post-truth” condition: four lenses on “post-truth” problems. *Educational psychologist*. 2020. Vol. 55. No. 3. P. 107–119. URL: <https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1786388> (дата звернення: 02.02.2023).
17. Begley C.G., Ellis L.M. Raise standards for preclinical cancer research. *Nature*. 2012. Vol. 483. No. 7391. P. 531–533. URL: <https://doi.org/10.1038/483531a> (дата звернення: 01.02.2023).
18. Boris Johnson: does his £350m a week brexit claim add up? *BBC News*. URL: <https://www.bbc.com/news/uk-politics-41306354> (дата звернення: 01.02.2023).
19. Clickbait. *Cambridge Dictionary*. URL: (дата звернення: 01.02.2023).
20. Detector.media. YouTube заблокував російські канали RT та Sputnik по всій Європі. *Detector.media*. URL: <https://detector.media/infospace/article/197062/2022-03-01-youtube-zablokuvav-rosiyski-kanaly-rt-ta-sputnik-po-vsiy-ievropi/> (дата звернення: 01.02.2023).
21. Evaluating replicability of laboratory experiments in economics / C.F. Camerer et al. *Science*. 2016. Vol. 351. No. 6280. P. 1433–1436. URL: <https://doi.org/10.1126/science.aaf0918> (дата звернення: 01.02.2023).
22. Fake news / T. Quandt et al. *The international encyclopedia of journalism studies online*. URL: <https://doi.org/10.1002/9781118841570.iejso128> (дата звернення: 01.02.2023).
23. Fake news: national security in the post-truth era / N. Vasu et al. S. Rajaratnam School of International Studies, 2018. 32 p.
24. Feeling the future: a meta-analysis of 90 experiments on the anomalous anticipation of random future events / D. Bem et al. *F1000Research*. 2016. Vol. 4. P. 1188. URL: <https://doi.org/10.12688/f1000research.7177.2> (дата звернення: 01.02.2023).
25. Glăveanu V. P. Psychology in the post-truth era. *Europe's journal of psychology*. 2017. Vol. 13. No. 3. P. 375–377. URL: <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i3.1509> (дата звернення: 02.02.2023).
26. Higgins K. Post-truth: a guide for the perplexed. *Nature*. 2016. Vol. 540. No. 7631. P. 9. URL: <https://www.nature.com/articles/540009a> (дата звернення: 01.02.2023).
27. Internews. Ставлення населення до ЗМІ та споживання різних типів медіа у 2019 р. *Детектор медіа*. URL: <https://detector.media/infospace/article/171769/2019-10-22-stavlennya-naselennya-do-zmi-ta-spozhyvannya-riznykh-typiv-media-u-2019-r/> (дата звернення: 01.02.2023).
28. Ioannidis J.P.A. Contradicted and initially stronger effects in highly cited clinical research. *ACC current journal review*. 2005. Vol. 14. No. 10. P. 6. URL: <https://doi.org/10.1016/j.accreview.2005.09.021> (дата звернення: 01.02.2023).
29. Kelly M., Rizzo S., Kessler G. Trump's false or misleading claims total 30.573 over 4 years. *The Washington Post*. URL: <https://www.washingtonpost.com/politics/2021/01/24/trumps-false-or-misleading-claims-total-30573-over-four-years/> (дата звернення: 01.02.2023).
30. Lakens D., Hilgard J., Staaks J. On the reproducibility of meta-analyses: six practical recommendations. *BMC psychology*. 2016. Vol. 4. No. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0126-3> (дата звернення: 01.02.2023).
31. Lilienfeld S.O., Wood J.M., Garb H.N. The scientific status of projective techniques. *Psychological science in the public interest*. 2000. Vol. 1. No. 2. P. 27–66. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1111/1529-1006.002> (дата звернення: 01.02.2023).
32. Lysenko V., Brooks C. Russian information troops, disinformation, and democracy. *First monday*. 2018. URL: <https://doi.org/10.5210/fm.v22i5.8176> (дата звернення: 01.02.2023).
33. Martin D.A., Shapiro J.N. Trends in online foreign influence efforts. *Princeton university*. 2019.
34. MediaSapiens. ЄС вважає Росію та Китай причетними до кампанії дезінформації про COVID-19. *ms.detector.media*. URL: [https://ms.detector.media/manipulyatsii/post/24851/2020-06-11-ies-vvazhaie-rosiyu-ta-kytai-prychetnymy-do-kampanii-dezinformatsii-pro-covid-19/](https://ms.detector.media/manipulyatsii/post/24851/2020-06-11-ies-vvazhaie-rosiyu-ta-kytay-prychetnymy-do-kampanii-dezinformatsii-pro-covid-19/) (дата звернення: 01.02.2023).
35. Norcross J.C., Koocher G.P., Garofalo A. Discredited psychological treatments and tests: A Delphi poll. *Professional psychology: research and practice*. 2006. Vol. 37. No. 5. P. 515–522. URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/0735-7028.37.5.515> (дата звернення: 01.02.2023).
36. The rise and fall of rationality in language / M. Scheffer et al. *Proceedings of the national academy of sciences*. 2021. Vol. 118. No. 51. URL: <https://doi.org/10.1073/pnas.2107848118> (дата звернення: 01.02.2023).
37. Toleration. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. URL: <https://plato.stanford.edu/entries/toleration/#ConTolPar> (дата звернення: 01.02.2023).
38. Winter D., Dodou D. A surge of p-values between 0.041 and 0.049 in recent decades (but negative results are increasing rapidly too). *Peer J*. 2015. No. 3. e733. URL: <https://peerj.com/articles/733/#supp-2> (дата звернення: 01.02.2023).

39. Word of the year 2016 is... English Oxford Living Dictionaries. URL: <https://web.archive.org/web/20161116101017/https://en.oxforddictionaries.com/word-of-the-year/word-of-the-year-2016> (дата звернення: 01.02.2023).
40. Yong E. Replication studies: bad copy. *Nature*. 2012. Vol. 485. No. 7398. P. 298–300. URL: <https://doi.org/10.1038/485298a> (дата звернення: 01.02.2023).

References:

1. Brotherton, R. (2017). Nedoverchivie umi: chem nas privlekayut teorii zagovorov [Suspicious Minds: Why We Believe Conspiracy Theories]. *Alpina non-fiction*. 352 s. [in Russian].
2. Bunieieva, K. (2022). Feik u konteksti komunikativnykh praktyk [Fake in the context of communicative practices]. *Humanitarnyi korpus*, (43), pp. 39–42 [in Ukrainian].
3. Butsko, D. (2022). Amerykanskyy Soloviov: yaki mify pro Ukrainu poshyryuie veduchy Fox News Taker Karlson [American Soloviov. What myths about Ukraine are spread by Fox News anchor Tucker Carlson]. *Detector media*. Retrieved from: <https://detector.media/infospace/article/200288/2022-06-20-amerykansky-solovyov-yaki-mify-pro-ukrainu-poshyryuie-veduchy-fox-news-taker-karlson/> [in Ukrainian].
4. Volkovskiy, V. (2019). Dolia filosofii v epokhu postpravdy: Sluha korolia chy kloun na ahori [The fate of philosophy in the post-truth era]. *Ukraina moderna*, (26), pp. 88–98 [in Ukrainian].
5. Kalnytskyi, E.A. (2013). Kontsepsiia postindustrialnoho suspilstva Deniela Bella yak pidgruntia formuvannia kontsepsii informatsiinoho suspilstva [Daniel Bell's concept of post-industrial society as a basis for the formation of information society concepts]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu Yurydychna akademiia Ukrainy imeni Yaroslava Mudroho. Serii: filosofii, filosofii prava, politolohiia, sotsiolohiia*, (5), pp. 137–142 [in Ukrainian].
6. Klemperer, V (1998). *LTI. Iazyk Tretego reikha: Zapisnaia knizhka filologa* [LTI. The Language of the Third Reich: A Philologists Notebook]. Progress-Traditsiia [in Russian].
7. Masenko, L. (2017). Mova radianskoho totalitaryzmu [The language of Soviet totalitarianism]. *Klio*. 240 s. [in Ukrainian].
8. Riven bezrobitia v Ukraini [Unemployment rate in Ukraine] (2020). *Minfin*. Retrieved from: <https://index.minfin.com.ua/ua/labour/unemploy/2020/> [in Ukrainian].
9. Rohozha, M. (2020). Populizm v ukrainskii politychnii kulturi [Populism in Ukrainian political culture]. *Ukrainski kulturolohichni studii*, 2(7), pp. 50–60. Retrieved from: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/20167> [in Ukrainian].
10. *Stavlennia do zaborony kanaliv «112», «ZIK» i «NewsOne»: Rezultaty telefonnoho opytuvannia, provedenoho 5–7 liutoho 2021 roku* [Attitudes towards banning channels “112”, “ZIK” and “NewsOne”: results of a telephone survey on February 5–7, 2021]. *KMIC*. Retrieved from: <https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1006&page=1> (Last accessed: 01.02.2023) [in Ukrainian].
11. U Yevrosoiuzi zaboronyly movlennia rosiiskykh ZMI RT «Russia Today» ta «Sputnik» [The European Union banned the broadcasting of the Russian mass media RT “Russia today” and “Sputnik”]. *Suspilne novyny*. Retrieved from: <https://suspilne.media/212980-es-terminovo-vvodit-sankcii-proti-derzavnih-zmi-sputnik-i-russia-today/> (Last accessed: 01.02.2023) [in Ukrainian].
12. Halpern, D. (2013). *Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking*. Psychology Press.
13. Lilienfeld, S., Lynn, S., Ruscio, J., & Beyerstein, B. (2011). *50 great myths of popular psychology: Shattering widespread misconceptions about human behavior*. John Wiley & Sons.
14. VandenBos, G.R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology*. 2nd ed. American Psychological Association. Retrieved from: <https://doi.org/10.1037/14646-000>.
15. Baker, M. (2016). 1.500 scientists lift the lid on reproducibility. *Nature*, 533(7604), 452–454. Retrieved from: <https://doi.org/10.1038/533452a>.
16. Barzilai, S., Chinn, C.A. (2020). A review of educational responses to the “post-truth” condition: Four lenses on “post-truth” problems. *Educational Psychologist*, 55(3), 107–119. Retrieved from: <https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1786388>.
17. Begley, C.G., Ellis, L.M. (2012). Raise standards for preclinical cancer research. *Nature*, 483(7391), 531–533. Retrieved from: <https://doi.org/10.1038/483531a>.
18. *Boris Johnson: Does his £350m a week brexit claim add up?* (2017, September 18). *BBC News*. Retrieved from: <https://www.bbc.com/news/uk-politics-41306354>.
19. *Clickbait*. (n.d.). *Cambridge Dictionary*. Retrieved from: <https://dictionary.cambridge.org/ru/словарь/английский/clickbait>.
20. *Detector media*. (2022, March 1). *YouTube has blocked Russian channels RT “Russia Today” and “Sputnik” across Europe*. Retrieved from: <https://detector.media/infospace/article/197062/2022-03-01-youtube-zablokuvav-rosiyski-kanaly-rt-ta-sputnik-po-vsiy-ievropi/> [in Ukrainian].
21. Camerer, C.F., Dreber, A., Forsell, E., Ho, T.H., Huber, J., Johannesson, M., Kirchler, M., Almenberg, J., Altmeld, A., Chan, T., Heikensten, E., Holzmeister, F., Imai, T., Isaksson, S., Nave, G., Pfeiffer, T., Razen, M., & Wu, H. (2016). Evaluating replicability of laboratory experiments in economics. *Science*, 351(6280), 1433–1436. Retrieved from: <https://doi.org/10.1126/science.aaf0918>.
22. Quandt, T., Frischlich, L., Boberg, S., & Schatto-Eckrodt, T. (n.d.). Fake news. *The International Encyclopedia of Journalism Studies Online*. Retrieved from: <https://doi.org/10.1002/9781118841570.iejs0128>.
23. Vasu, N., Ang, B., Terri-Anne-Teo, Jayakumar, S., Faizal, M., & Ahuja, J. (2018). *Fake news: National security in the post-truth era*. S. Rajaratnam School of International Studies.

24. Bem, D., Tressoldi, P.E., Rabeyron, T., & Duggan, M. (2016). Feeling the future: A meta-analysis of 90 experiments on the anomalous anticipation of random future events. *F1000Research*, 4, 1188. Retrieved from: <https://doi.org/10.12688/f1000research.7177.2>.
25. Glăveanu, V.P. (2017). Psychology in the post-truth era. *Europe's Journal of Psychology*, 13(3), 375–377. Retrieved from: <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i3.1509>.
26. Higgins, K. (2016). Post-truth: A guide for the perplexed. *Nature*, 540(7631), 9. Retrieved from: <https://www.nature.com/articles/540009a>.
27. Internews. (2019, August). *Stavlennia naselelnia do ZMI ta spozhyvannia riznykh typiv media u 2019 r* [The population's attitude towards mass media and consumption of different types of media in 2019]. Detector media. Retrieved from: <https://detector.media/infospace/article/171769/2019-10-22-stavlennia-naselelnia-do-zmi-ta-spozhyvannia-riznykh-typiv-media-u-2019-r/> [in Ukrainian].
28. Ioannidis, J.P.A. (2005). Contradicted and initially stronger effects in highly cited clinical research. *ACC Current Journal Review*, 14(10), 6. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.accreview.2005.09.021>.
29. Kelly, M., Rizzo, S., & Kessler, G. (2021, January 24). *Trump's false or misleading claims total 30.573 over 4 years*. The Washington Post. Retrieved from: <https://www.washingtonpost.com/politics/2021/01/24/trumps-false-or-misleading-claims-total-30573-over-four-years/>.
30. Lakens, D., Hilgard, J., & Staaks, J. (2016). On the reproducibility of meta-analyses: Six practical recommendations. *BMC Psychology*, 4(1). Retrieved from: <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0126-3>.
31. Lilienfeld, S.O., Wood, J.M., & Garb, H.N. (2000). The scientific status of projective techniques. *Psychological Science in the Public Interest*, 1(2), 27–66. Retrieved from: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1111/1529-1006.002>.
32. Lysenko, V., & Brooks, C. (2018). Russian information troops, disinformation, and democracy. *First Monday*, 23(5). Retrieved from: <https://doi.org/10.5210/fm.v22i5.8176>.
33. Martin, D.A., & Shapiro, J.N. (2019). Trends in online foreign influence efforts. *Princeton University*.
34. MediaSapiens. (2020, June 11). *YeS vvazhaie Rosiiu ta Kytai prychetnymy do kampanii dezinformatsii pro COVID-19* [The EU considers Russia and China involved in the disinformation campaign about COVID-19]. Detector media. Retrieved from: <https://ms.detector.media/manipulyatsii/post/24851/2020-06-11-ies-vvazhaie-rosiyu-ta-kytay-prychetnymy-do-kampanii-dezinformatsii-pro-covid-19/> [in Ukrainian].
35. Norcross, J.C., Koocher, G.P., & Garofalo, A. (2006). Discredited psychological treatments and tests: A Delphi poll. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(5), 515–522. Retrieved from: <https://psycnet.apa.org/doiLandin g?doi=10.1037/0735-7028.37.5.515>.
36. Scheffer, M., van de Leemput, I., Weinans, E., & Bollen, J. (2021). The rise and fall of rationality in language. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(51). Retrieved from: <https://doi.org/10.1073/pnas.2107848118>.
37. *Toleration*. (2017, July 12). Stanford Encyclopedia of Philosophy. Retrieved from: <https://plato.stanford.edu/entries/toleration/#ConTolPar>.
38. Winter, D., & Dodou, D. (2015). A surge of p-values between 0.041 and 0.049 in recent decades (but negative results are increasing rapidly too). *Peer J*, (3), Article e733. Retrieved from: <https://peerj.com/articles/733/#supp-2>.
39. *Word of the year 2016 is...* (n.d.). English Oxford Living Dictionaries. Retrieved from: <https://web.archive.org/web/20161116101017/https://en.oxforddictionaries.com/word-of-the-year/word-of-the-year-2016>.
40. Yong, E. (2012). Replication studies: Bad copy. *Nature*, 485(7398), 298–300. Retrieved from: <https://doi.org/10.1038/485298a>.

ЕМПІРИЧНІ РОЗВІДКИ АСПЕКТІВ ЩАСТЯ ОСОБИСТОСТІ В ДОВОЄННИЙ ЧАС

Кузікова Світлана Борисівна,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000 0003 2574 9985

Researcher ID: AAS-8918-2020

Scopus Author ID: 57207304002

Щербак Тетяна Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0002-7701-9450

Researcher ID: AAC-5284-2020

Scopus Author ID: 57207314159

Стаття висвітлює основні підходи до розуміння сутності поняття «щастя»: гедоністичний підхід, еудемоністичний підхід та вивчення щастя як позитивного афективного стану. Подано визначення щастя як психологічного феномену, що характеризується задоволеністю та усвідомлюваністю життєдіяльності людини, домінуванням позитивного емоційного стану, цілісним сприйняттям часу, позитивним ставленням до себе та навколишнього світу. Висвітлено поняття «зріле щастя» як позитивний стан душі, що характеризується спокоєм, прийняттям, задоволенням, внутрішньою гармонією. Визначено структурні аспекти щастя: суб'єктивність; відсутність негативного афекту та певна вираженість позитивних станів; наявність глобальної оцінки свого життя. У статті розглядається проблема соціально-психологічних чинників переживання щастя особистістю.

Показана залежність рівня відчуття щастя від віку, статі та належності до певної професійної групи. З'ясовано, що з віком показник задоволеності життям знижується. Констатовано, що у середньому дорослому віці частіше трапляються люди, які мають рівень задоволеності життям «нижчий за середній». Встановлено, що здоров'я, сім'я та любов є одними з найважливіших критеріїв щастя. Розглянуто гендерні аспекти переживання щастя. Підтверджено, що для жінок найголовнішими є потреба в безпеці та міжособистісні потреби, для чоловіків – задоволення потреби у визнанні, самовираженні та матеріальні потреби. Визначено, що найбільш задоволеними життям серед різних професійних груп є психологи (що пов'язують з наявними професійними психологічними знаннями), найменш задоволеними є вчителі. У ході дослідження встановлено наявність прямих кореляцій між відчуттям щастя та рівнем мотивації особистості до успіху і ступенем задоволеності базових потреб.

Ключові слова: щастя, чинники щастя, гендерний аспект переживання щастя, віковий аспект переживання щастя, потреби, соціальні групи.

Kuzikova Svitlana, Shcherbak Tetiana. Empirical research of aspects of personal happiness in pre-war times

The article highlights the main approaches to understanding the essence of the concept of "happiness": the hedonistic approach, the eudaimonic approach, and the study of happiness as a positive affective state. The definition of happiness has been presented as a psychological phenomenon that is characterized by satisfaction and awareness of human life activities, the dominance of a positive emotional state, a holistic perception of time, a positive attitude towards oneself and the surrounding world. The concept of "mature happiness" has been highlighted as a positive state of mind characterized by peace, acceptance, satisfaction, and inner harmony. The structural aspects of happiness have been defined: subjectivity; absence of negative affect and a certain expression of positive states; having a global assessment of one's life. The article deals with the problem of socio-psychological factors of person's experiencing happiness. The dependence of the level of happiness on age, gender and belonging to a certain professional group has been shown. It has been stated that the life satisfaction index decreases with age. It has been established that in middle adulthood there are more people who have a level of satisfaction with life "below the average". It has been found that health, family and love are the most important criteria for happiness. Gender aspects of experiencing happiness have been considered. It has been confirmed that for women the most important are security needs and interpersonal needs, for men – satisfaction of the need for recognition, self-expression and material needs. It has been determined that psychologists are the most satisfied with life among various professional groups (it is connected with the available professional psychological knowledge); teachers are the least satisfied. The research has established the existence of direct correlations between the feeling of happiness and the level of personal motivation for success and the degree of satisfaction of basic needs.

Key words: happiness, factors of happiness, gender aspect of experiencing happiness, age aspect of experiencing happiness, needs, social groups.

Вступ. Представленою проблематикою цікавилися у всі часи вчені різних країн і в ній завжди знаходили нові, невивчені питання, невисвітлені аспекти. І на сучасному етапі розвитку психології до цієї теми

звертаються багато вчених усього світу. Великий вклад в осягнення сутнісної характеристики «щастя» було зроблено М. Аргайлом [1], П. Вера [2], Е. Дінером [3; 4], М. Дембраном [5], С. Любомирським [6],

Р. Райаном [7], М. Селігманом [8], М. Стігером [9] та ін.

Нині в наукових психологічних дослідженнях ще неповною мірою вивчені джерела відчуття щастя. Отже, видається доцільним з'ясувати ті чинники, що сприяють відчуттю щастя, і ті, які блокують його. Отримані дані дадуть можливість скласти рекомендації, корекційні програми, тренінги з підвищення психологічного благополуччя людини. Зазначена проблема є актуальною, оскільки від того, як людина переживає щастя, залежить, як вона буде долати перешкоди і вирішувати проблеми.

Мета статті – на основі вивчення наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів з проблеми щастя, аналізу відповідного емпіричного матеріалу визначити соціально-психологічні чинники переживання щастя на різних вікових етапах і в різних соціальних групах, а також з'ясувати відмінність у переживанні щастя чоловіками та жінками.

Виклад основного матеріалу. Проблема щастя розглядається в безлічі психологічних праць. Водночас щастя важко уявити предметом суворо наукового і тим більше експериментального дослідження. Вважається, що саме поняття «щастя» дуже розпливчасте і незрозуміле. Звичайно, феномен щастя насилу піддається визначенню та вимірюванню.

У психології є декілька визначень поняття «щастя», які можна поділити на три групи: щастя як задоволеність життям (гедоністичний підхід), як цінність (евдемоністичний підхід) [7; 9] і як позитивний афективний стан [4; 8]. Зокрема, Р. Райан та Е. Деці впевнені, що щастя базується на суб'єктивній оцінці якості життя [7]. Е. Дінер та С. Любомірський сходяться у своїх думках на тому, що щастя складається із загальної задоволеності життям, наявності позитивних афектів і відсутності негативних [3; 6].

Відповідно до екзистенціальної позитивної психології П. Вонг та В. Бауерс було концептуалізовано поняття «зріле щастя». Дослідники визначають його як позитивний стан душі, що характеризується спокоєм, прийняттям, задоволенням, внутрішньою гармонією та задоволеністю життям [10, с. 113]. Це глибоке почуття щастя засноване на поєднанні всіх частин себе загалом, включаючи сильні та слабкі сторони, приємні та неприємні емоції. Зріле щастя, виходячи з результатів дослідження авторів, пов'язане з позитивними емоціями, залученістю в різні життєві сфери, наявністю стосунків, значенням та досягненнями особистості. Окрім зазначеного, мета життя і цілеспрямований життєвий досвід мають великий вплив на відчуття щастя та задоволеність життям [11, с. 23].

Структурно щастя становлять три аспекти (за Е. Дінер): 1) суб'єктивність, тобто залежність від індивідуального досвіду, 2) це не просто відсутність негативного афекту, але також певна вираженість позитивних станів і 3) наявність глобальної оцінки свого життя, а не конкретної галузі.

Увагу дослідників прикували до себе і гендерні аспекти переживання щастя. У своїх наукових напрацюваннях П. Вера стверджує, що між чоловіками

та жінками відсутні значущі відмінності у відчутті щастя [2, с. 158], водночас Е. Губнер, Б. Фанк, Р. Гілман обстоюють іншу позицію – жінки мають істотно вищі показники щастя [13, с. 56]. Такий науковий дисонанс потребує додаткового вивчення та вирішення протиріччя. Разом із тим у наукових дослідженнях вікових особливостей переживання щастя наявна одностайність думок: чим старша людина, тим нижчі показники переживання нею щастя; найвищий рівень щастя досягається приблизно у віці 20–29 років.

Проаналізувавши підходи до розуміння щастя і його детермінанти, ми виокремили таке визначення «щастя», яке об'єднує різні погляди на його природу. Щастя – це психологічний феномен, що характеризується задоволеністю та усвідомлюваністю життєдіяльності людини, домінуванням позитивного емоційного стану, цілісним сприйняттям часу, позитивним ставленням до себе та навколишнього світу.

У результаті аналізу численних досліджень з такої теми було з'ясовано, що на сьогодні в наукових психологічних доробках ще неповною мірою представлені соціально-психологічні чинники переживання щастя, особливості відчуття щастя на різних вікових етапах, у різних соціальних групах, залежно від статі.

Респондентами нашого дослідження стали 60 осіб трьох вікових періодів (ранній дорослий вік – 20–40 років; середній дорослий вік – 40–60 років; пізній дорослий вік – у нашому дослідженні 60–89 років) і трьох соціальних (професійних) груп (психологи, лікарі, вчителі) чоловічої та жіночої статі.

Матеріали та метод. Для проведення дослідження були використані такі методик: «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера для вимірювання емоційного переживання індивідом особистого життя, що відображає загальний рівень благополуччя; методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елсера для визначення рівня мотивації особистості до успіху; методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (метод парних порівнянь) В. Скворцова для виявлення базових потреб людини; проєктивна методика «Намалюй, як ти уявляєш щастя» та асоціативна методика «Асоціації до поняття щастя» для визначення чинників, які сприяють переживанню щастя.

Результати. Узагальнення отриманих результатів за методикою, спрямованою на виявлення загального рівня відчуття щастя – «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, дозволило з'ясувати, що з віком показник задоволеності життям стає нижчим. Так, у ранньому дорослому віці частіше трапляються люди із середніми показниками задоволеності життям (40%). «Середній рівень задоволеності» життям свідчить, що загалом особа задоволена своїм життям, але хотіла б поліпшити своє становище в більшості життєвих сфер (наприклад, у роботі, навчанні або в особистому житті та фінансах). Може бути і так, що людина відчуває значне задоволення в усіх сферах свого життя, але є певна сфера, яка потребує значних покращень.

Є і люди з «надзвичайною задоволеністю» життям – їх виявилось 20%. Люди з «надзвичайно задовільним»

рівнем люблять життя і впевнені, що у них все йде добре. Не можна стверджувати, що життя у них прекрасне і легке, але загалом вони насолоджуються життям і відчують, що в основних сферах їхнього життя (навчання, робота, сім'я, фінанси, розвиток і здоров'я) все більш-менш добре.

Є особи, які «досить задоволені» своїм життям (5%). Але також виявилися і ті, які мають показники «нижчі за середній» (25%) або «незадоволені» своїм життям (10%). Досліджуваних у ранньому дорослому віці із «вираженою незадоволеністю» життям не виявлено.

У середньому дорослому віці частіше трапляються люди, які мають рівень задоволеності життям «нижчий за середній» (40%). Люди з рівнем «нижчим за середній» зазвичай мають невеликі, але значущі проблеми в різних сферах свого життя. Або ж в основному в них усе добре, проте існує якась одна велика проблема – наприклад, у навчанні, в роботі, здоров'ї, матеріальному становищі або особистому житті. Через деякий час ситуація може покращитися. Однак якщо особа постійно злегка незадоволена своїм життям, то час щось робити.

На такому віковому етапі виявилось дещо менше респондентів із «середнім рівнем задоволеності» життям (30%). Також є особи і з «надзвичайною задоволеністю» життям (15%) та «достатньою задоволеністю» (15%), які були виявлені і в ранньому дорослому віці, але у більшому відсотку. Респондентів у середньому дорослому віці з «незадоволеністю» та «вираженою незадоволеністю» своїм життям виявлено не було.

Що стосується пізнього дорослого віку (60–89 років), то частіше трапляються особи, які оцінюють задоволеність власним життям як «нижчу за середню» (40%). Також є респонденти, які мають «середню задоволеність» життям (20%), та ті, хто «незадоволені життям» (20%). «Незадоволеність» власним життям свідчить про те, що людина незадоволена в усіх сферах життя (навчання, робота, здоров'я, особисте життя та ін.): або загалом справи йдуть не дуже добре, або є одна чи дві сфери, де все погано.

На жаль, серед респондентів пізнього дорослого віку трапилися і такі, що мають «виражену незадоволеність» життям (10%). Ці люди зазвичай реагують на якусь важку подію в їхньому житті, наприклад, втрату близької людини або безробіття. Подібний рівень може бути зумовлений зловживанням алкоголем або наявністю іншої залежності. Подібна незадоволеність означає, що людина не задоволена тим, як ідуть справи в більшості її життєвих сфер: робота, особисте життя, здоров'я, фінанси та ін. Цим особам слід поговорити з близькими, рідними людьми, з психологом, із другом, можливо, у такий спосіб вони знайдуть позитивний шлях до поліпшення ситуації.

Серед респондентів цього вікового періоду знайшлися особи (хоч це і невеликий відсоток), які «досить задоволені» (5%) або «надзвичайно задоволені» (5%) власним життям.

Отримані дані відрізняються від даних, які ми виявили в зарубіжній психологічній літературі. На

Заході показник задоволеності життям із віком підвищується, а в нашому дослідженні була виявлена протилежна тенденція – показник зменшується. Можливо, це можна пояснити тим, що в західних країнах люди справді живуть краще, ніж у нас. По-перше, громадяни цих країн добре забезпечені в матеріальному плані. Вони отримують достатню зарплатню та пенсію, мають хороші соціальні пільги. По-друге, більшість людей, які виходять на пенсію, починають жити для себе: займаються улюбленою справою, мандрують країнами, насолоджуються безтурботним життям. До того ж вони досить рано відпускають у «вільне життя» своїх дітей. У нашій країні, навпаки: пенсії вистачає тільки на їжу та на комунальні послуги, притому не завжди. Також можливо через менталітет нашим людям важко відпустити своїх дітей у «вільне плавання», тому вони постійно опікуються не тільки власними проблемами, а й проблемами своїх дітей та онуків, навіть якщо ті вже досить дорослі.

Під час дослідження рівнів задоволеності життям у різних професійних групах (психологи, лікарі, вчителі) з'ясувалося, що показники задоволеності життям у психологів, лікарів та вчителів відрізняються.

Найбільш високі показники спостерігаються у психологів. Більшість мають середній рівень задоволеності життям (47%). Також є особи, які досить задоволені своїм життям (26,5%). Такий самий відсоток зафіксовано в осіб, які оцінюють задоволеність власним життям як «нижчу за середню» (26,5%). Респондентів із «вираженою задоволеністю» життям серед психологів не виявлено. Проте не було і людей із «незадоволеністю» або «вираженою незадоволеністю».

Трохи нижчими виявилися показники у лікарів. Тут переважає «середній рівень» задоволеності життям (50%). Показники «нижчі за середні» мають 25% досліджуваних лікарів. 19% опитуваних «досить задоволені» власним життям, 6% – «незадоволені». «Надзвичайної задоволеності» та «вираженої незадоволеності» життям серед лікарів не зафіксовано.

Ще нижчий рівень мають учителі. У більшості досліджуваних такої професійної групи переважає «нижчий за середній» рівень задоволеності життям (51%). Також були виявлені особи з «достатнім» (14%) та «середнім» (21%) рівнями задоволеності життям. «Надзвичайної задоволеності» та «вираженої незадоволеності» життям у вчителів, як у психологів і лікарів, виявлено не було.

На нашу думку, такі результати пов'язані з тим, що психологи, оперуючи наявними психологічними знаннями, легше розуміють свої життєві проблеми та знаходять шляхи їх розв'язання, легше встановлюють і підтримують контакти з іншими людьми тощо. Саме тому вони більше задоволені власним життям, на відміну від лікарів і вчителів.

Що стосується лікарів, то вони постійно перебувають у стані, можливо, і незначного, але все ж таки стресу, оскільки усвідомлюють свою значущість і велику відповідальність, розуміють, що від їхніх діагнозів і лікування залежить здоров'я та, найголовніше, життя багатьох людей. Саме через це, на нашу думку,

лікарі мають дещо нижчі показники задоволеності життям, ніж психологи.

Щодо професії педагога, то, безумовно, робота в школі стресова, що потребує надмірної витрати душевних і моральних сил. Майже всім учителям доводиться працювати цілий день (уроки, класне керівництво, позакласні години та інші заходи). Крім того, ще й удома потрібно готуватися до уроків і перевіряти зошити. Учні та батьки бувають різні. Легко і приємно працювати з розумними і здібними дітьми, з іншими – дуже важко. При всьому цьому в учителя досить помірна зарплата за надмірного навантаження. Крім проведення уроків, потрібно писати плани, звіти, працювати з чималою кількістю документації. Отже, не дивно, що серед досліджуваних професійних груп саме вчителі мають найнижчі показники задоволеності життям.

Порівнявши рівні задоволеності життям у чоловіків та жінок, ми з'ясували, що чоловіки почуваються щасливішими за жінок.

У чоловіків переважає середній рівень задоволеності життям (32%). Також були виявлені «надзвичайна задоволеність» (12%), «достатня задоволеність» (25%), «задоволеність нижча середньої» (16%), «незадоволеність» (8%) та «виражена незадоволеність» життям (7%).

Щодо жінок, то, на відміну від чоловіків, у них переважає рівень задоволеності життям «нижчий за середній» (39%). Також були виявлені особи з «надзвичайною задоволеністю» (14%), «достатньою задоволеністю» (11%), «середньою задоволеністю» (25%) та «незадоволеністю» власним життям (11%). Із «вираженою незадоволеністю» життям жінок виявлено не було.

Слід зазначити, що раніше жінки відчували себе щасливішими. Чому ж зараз спостерігається зовсім інша картина? На нашу думку, це можна пояснити тим, що раніше жінки мали менше амбіцій. Вони порівнювали себе з іншими представницями своєї статі, але ніколи не рівнялися на чоловіків. У сучасних жінок з'явилося більше можливостей, щоб реалізувати себе, у них виникли нові цілі в житті. Крім сім'ї та дітей, вони хочуть зробити кар'єру, але здійснити це вдається небагатьом. Також у наш час жінка проводить багато часу за буденними рутинними заняттями, а чоловік – мало. Тому сучасні жінки просто не встигають зробити все заплановане, тому часто почуваються нещасними.

Сучасні ж чоловіки навчилися більше відпочивати і менше працювати, тоді як сучасні жінки працюють набагато більше, ніж це було раніше. До того ж представники «сильної статі» намагаються менше займатися тим, що їм не подобається. А жінки, крім ведення домашнього господарства, змушені заробляти гроші.

Для більш детального дослідження нами була створена та запропонована респондентам асоціативна методика – «Асоціації до слова-стимулу щастя».

Аналіз отриманих даних показав, що найбільш значущим і позитивно сприйнятим у досліджуваних є критерій «здоров'я». Сюди входить своє здоров'я, а також здоров'я дітей і близьких. Звичайно, здоров'я є одним із найважливіших чинників щастя в будь-якому віці.

Якщо запитати людей, що є найважливішим для їхнього щастя, більшість назве «здоров'я» або те, що пов'язане з ним. Згідно з позицією більшості, саме здоров'я є джерелом щастя.

Особливе місце в уявленнях досліджуваних про щастя посідає «сім'я». І дійсно: де, як не у сім'ї, людина отримує втіху в найчорніші дні свого життя, одержує заряд любові та бадьорості, сили фізичні та душевні, без яких неможлива нормальна життєдіяльність. Отримані дані пов'язані також з тим, що в ранньому дорослому віці (особливо до 30 років) по-справжньому проявляється прагнення до створення сім'ї, народження дитини, а після 40 років майже всі мають свою сім'ю, а отже, сім'я і є одним з основних джерел щастя.

Ще одним важливим чинником переживання щастя у досліджуваних є «любов». Це пояснюється тим, що у віці 20–40 років проявляється справжнє прагнення до іншої статі, позитивна емоційна прив'язаність. Це підтверджується і дослідженням С. Кембел, якому вдалося довести, що головним джерелом щастя для будь-якої людини, незалежно від її матеріального становища, досягнення кар'єрних висот і благополуччя, є гармонійні взаємини з людьми [11, с. 25].

Крім зазначених вище джерел (ментальних репрезентацій) щастя, за допомогою контент-аналізу даних було виявлено й інші, а саме: успіх, досягнення мрії, радість від кожного дня, творчість, свобода, благополуччя, музика, гроші, гармонія (із собою та зовнішнім світом), самовдосконалення, самореалізація, сенс життя, інтерес у житті, кар'єра, хобі, розуміння (взаєморозуміння), спокій, задоволеність, мудрість, робота, повага, діти, добро, життєва енергія, позитивні емоції, натхнення, відпочинок, розваги, духовний розвиток, підтримка, довіра, впевненість у собі, тепло, щирість, народження дитини, затребуваність, свій дім.

Для отримання даних про уявлення респондентами щастя нами також була запропонована авторська проєктивна методика – «Намалюй, як ти уявляєш собі щастя». На відміну від методу асоціацій, де було визначено велику кількість чинників щастя, тут переважно малюнки повторювалися. Саме за цією методикою ми змогли з'ясувати провідні чинники відчуття щастя. Адже асоціацій можна написати багато, а малювали переважно щось одне: і, ймовірно, те, що вважали найголовнішим чинником щастя. Так, майже всі досліджувані намалювали сім'ю та дім. Лише декілька респондентів намалювали інше (відпочинок, природу, власний мікрокосмос та ін.).

Аналіз результатів методики «Діагностика ступеня задоволеності основних потреб» засвідчив, що ступінь задоволеності основних потреб у ранньому дорослому віці і в пізньому дорослому віці майже однаковий. На обох вікових етапах спостерігається часткова задоволеність основних потреб: 71% – ранній дорослий вік, 70% – середній дорослий вік. Практично відсутня різниця у відсотку незадоволених потреб (13% – рання дорослість, 12,5% – середня дорослість) і задоволених потреб (16% – рання дорослість, 17,5% – середня дорослість).

Взаємозв'язок щастя та задоволеності потреб людини можна розглядати з двох сторін, оскільки сама потреба може означати для людини одночасно залежність від чого-небудь і прагнення до чого-небудь. З одного боку, задоволення елементарної потреби може принести щастя, а з іншого – сама потреба може відчуватися як почуття щастя, тобто відчуття необхідності в чомусь (якщо це щось прекрасне, думки про досягнення цього можуть породжувати стан щастя). Отже, можна говорити про те, що щастя полягає не тільки в задоволенні потреби, а й у прагненні до цього, у процесі досягнення потреби.

Часто щастя людини вбачається в її самоактуалізації, шлях до якої лежить через задоволення всіх потреб: від базових (в їжі, питті та безпеці) до потреби у визнанні. Самоактуалізована людина спокійна, впевнена у собі, талановита, поблажлива, не схильна до депресій та істерик, при цьому має адекватну самооцінку та гармонійні взаємини із зовнішнім світом [14, с. 890].

Використання методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб (метод парних порівнянь) В. Скворцова дало нам можливість з'ясувати ієрархію основних потреб у чоловіків та жінок. Було визначено, що для жінок найважливішим є те, щоб були задоволені потреби в безпеці та міжособистісні потреби.

Немає прекраснішого почуття, ніж відчуття повної безпеки. Це почуття жінка переживає, перебуваючи в родині, поряд із дітьми і коханою людиною. Адже якою б вона не здавалася сильною, впевненою у собі, незалежною, їй хочеться мати місце, де можна повністю розслабитися, відпочити від зовнішнього світу, суєти, роботи і проблем. Також жінки потребують емоційної підтримки так само, як і можливості допомогти в такій справі близьким людям (подругам, коханому, батькам). У цьому, звичайно, полягає одна з головних відмінностей психології чоловіка і жінки: жінкам набагато легше пережити негативну ситуацію, промовляючи її, розмірковуючи вголос про свої емоції та переживання, натомість чоловіки вважають за краще все обмірковувати в розумі.

Що стосується чоловіків, то для них найголовнішим виявилось задоволення потреби у визнанні, потреби у самовираженні та матеріальних потреб. На нашу думку, отримані дані пов'язані з тим, що задоволення потреби в повазі породжує у людини, як стверджують дослідники, почуття впевненості у собі, почуття власної значущості, сили, адекватності, почуття, що вона корисна і необхідна в цьому світі [5, с. 140]. А для кожного чоловіка важливо самостверджуватися у власних і чужих очах, доводити, що вони кращі, сильніші, талановитіші за інших. Їхнє самопочуття визначається тим, наскільки вони здатні досягати високих результатів. Тільки успіх дає їм відчуття себе та реалізації себе. Вони цінують силу, люблять змагатися. Для кожного чоловіка важливо мати улюблену справу і бути визнаним в улюбленій справі серед колег і друзів, у суспільстві.

Із зазначеними вище потребами пов'язані й матеріальні потреби, які теж належать до найважливіших для чоловіків. Від задоволення цих потреб залежить не тільки фінансове благополуччя, а й психологічне здо-

ров'я, почуття власної гідності та задоволеність життям. Це, своєю чергою, допомагає чоловікові проявити свою індивідуальність і знайти певний статус, який показує оточуючим, хто він такий і що собою являє. Отже, більшою мірою задоволення саме цих потреб впливатиме на рівень відчуття щастя.

Узагальнивши отримані дані методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху», ми з'ясували, що більшості осіб раннього дорослого та середнього дорослого вікових періодів притаманний середній рівень мотивації до успіху (20–40 (44%), 40–60 (75%)). Також спостерігається помірно високий рівень (20–40 (21%), 40–60 (12,5%)) і низький рівень (20–40 (14%), 40–60 (12,5%)). Але в ранньому дорослому віці ще спостерігається високий рівень мотивації до успіху (21%), чого не виявилось в пізньому дорослому віці.

На нашу думку, люди, які помірно і сильно орієнтовані на успіх, більш вірогідно, будуть почуватися щасливішими за тих, хто слабо вмотивований на успіх. Успіх – це результат цілеспрямованих дій, досягнення позитивних результатів у будь-якій діяльності; успіх – це досягнення мети, а це, своєю чергою, робить людину щасливою, якщо вона вибирає її самостійно і йде до неї відповідними меті шляхами.

Розглядаючи взаємозв'язок успіху та щастя з іншої точки зору, можна сказати, що якоюсь мірою взаємозв'язок є, але це не абсолютна залежність. Досягаючи успіху в певній справі, людина отримує те саме задоволення, яке викликає відчуття щастя, і деякий час почуватися щасливою. Але лише якоюсь мірою, оскільки для відчуття повного щастя необхідно відчувати задоволення в усіх сферах свого життя. Наголосимо, людині необхідно формулювати і концентруватися на тих чи інших життєвих цілях. Вони допомагають духовно розвиватися та вдосконалювати внутрішнє «Я» в усіх смислах.

Ми висловили припущення, що рівень мотивації до успіху та задоволення базових потреб людини можуть виступати чинниками її емоційного благополуччя і, відповідно, впливати на рівень її задоволеності життям. Для підтвердження цього припущення ми провели кореляційний аналіз між даними методик мотивації до успіху, задоволення базових потреб і рівнем відчуття щастя в осіб раннього дорослого віку (20–40 років) та пізнього дорослого віку (40–60 років). Було виявлено прямий високий кореляційний зв'язок (0,765) на рівні 0,01 між шкалою методики «Діагностика ступеня задоволеності основних потреб» В. Скворцова та методики «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера. Таким чином, можна зробити висновок, що чим вищий ступінь задоволеності базових потреб людини, тим вищий рівень її задоволеності життям. Так, респонденти, у яких були досить задоволені базові потреби, мають вищий рівень відчуття щастя, ніж ті, хто має більш низькі показники ступеня задоволеності базових потреб.

Також нами була проведена кореляція між шкалами методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса та методики «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера. Був виявлений прямий кореляційний

зв'язок (0,725) на рівні статистичної значущості – 0,01. Така кореляція свідчить про те, що чим вищий у людини рівень мотивації до успіху, тим вищий рівень її відчуття щастя. Так, люди із високим і середнім рівнем мотивації до успіху та із середнім ступенем задоволення базових потреб мають вищі показники задоволеності життям, ніж ті, хто мають низький рівень мотивації до успіху.

Висновки. Аналіз різних підходів учених до поняття «щастя» дав змогу визначити його сутність: щастя – це психологічний феномен, що характеризується задоволеністю та усвідомленістю життєдіяльності людини, домінуванням позитивного емоційного стану, цілісним сприйняттям часу, позитивним ставленням до себе та навколишнього світу.

У дослідженні було з'ясовано, що найбільш значущим і позитивно сприйнятим у досліджуваних критерієм щастя є «здоров'я». Особливе місце в уявленнях про щастя також посідають сім'я та любов. Були виявлені відмінності між даними зарубіжних досліджень і даними, отриманими в ході нашого дослідження. Основна різниця полягає в динаміці показників відчуття щастя: так, у нашій країні рівень щастя знижується з віком, натомість в інших країнах – зростає. Відмінність простежується і в гендерному аспекті. У зарубіжних дослідженнях

було виявлено, що жінки почуваються щасливішими, ніж чоловіки, а наше дослідження показало протилежне: чоловіки щасливіші за жінок.

Аналіз рівня задоволеності життям осіб різних професійних груп, а саме психологів, лікарів і вчителів, виявив, що найбільш високі показники мають психологи. Менший рівень задоволеності життям демонструють лікарі, останнє місце посіли вчителі.

Також було з'ясовано, що для жінок найголовнішими є потреба в безпеці та міжособистісні потреби. Що стосується чоловіків, для них важливішим є задоволення потреби у визнанні, а також потреби у самовираженні та матеріальних потреб.

За результатами кореляційного аналізу були з'ясовані такі залежності: чим вищий рівень мотивації особистості до успіху, чим вищий ступінь задоволеності базових потреб, тим вищий рівень її відчуття щастя.

Таким чином, вивчення проблеми щастя необхідне для напрацювання шляхів і способів самореалізації особистості, розкриття її потенціалу, формування гармонійного та конструктивного ставлення до дійсності, формування позитивного підходу до вирішення поставлених завдань, підтримки психоемоційного благополуччя в різних сферах життєдіяльності.

Література:

1. Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. / In J.P. Forgas & J.M. Innes (Eds.). *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*. P. 189–203. North-Holland: Elsevier.
2. Vera, P., Celis, K., Pavez, P., Lillo, S., Bello, F., Díaz, F., et al. (2012). Money, age and happiness: association of subjective well-being with socio-demographic variables. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 44(2), 155–163.
3. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55, 34–43.
4. Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 52–61. URL: <https://doi.org/10.1037/a0018066>.
5. Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: a theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology*. 15(2), 138–157.
6. Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. Vol. 9(2), 111–131.
7. Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology* / ed. S. Fiske (Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.), 52:141–166.
8. Seligman, M.E.P., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
9. Steger, M.F., Kashdan, T.B., and Oishi, S. (2008). Being good by doing good: eudaimonic activity and daily well-being correlates, mediators, and temporal relations. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22–42. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>.
10. Wong, P.T.P., & Bowers, V. (2018). Mature happiness and global well-being in difficult times, in *Scientific Concepts Behind Happiness, Kindness, and Empathy in Contemporary Society* (Hershey, PA: IGI Global), 112–134. DOI: 10.4018/978-1-5225-5918-4.ch006.
11. Dissanayake, M., Kamble, S. & Patil, A. (2018). Predicting happiness and life satisfaction from individuals' perceptions of life. *Proceeding of the 4th International Conference on Arts and Humanities*. Vol. 4. Issue 2. 2017, pp. 21–28. DOI: <https://doi.org/10.17501/icoah.2017.4203>.
12. happiness and a proposal for a national index. Ameri-Kahneman, D. (1999). "Objective happiness," in *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, eds D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz, D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (New York, NY: Russell Sage Foundation), 3–25.
13. Huebner, E.S., Funk, B.A., & Gilman, R. (2000). Cross-sectional and longitudinal psychosocial correlates of adolescent life satisfaction reports. *Canadian Journal of School Psychology*, 16, 53–64.
14. Lewis, C.A., McCollum, M.A., & Joseph, S. (1999). The Depression-Happiness Scale: Test-retest data over two weeks. *Psychological Reports*, 85, 889–892.

References:

1. Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. / In J.P. Forgas & J.M. Innes (Eds.). *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*. P. 189–203. North-Holland: Elsevier.
2. Vera, P., Celis, K., Pavez, P., Lillo, S., Bello, F., Díaz, F., et al. (2012). Money, age and happiness: association of subjective well-being with socio-demographic variables. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 44(2), 155–163.
3. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55, 34–43.
4. Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 52–61. URL: <https://doi.org/10.1037/a0018066>.
5. Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: a theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology*. 15(2), 138–157.
6. Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. Vol. 9(2), 111–131.
7. Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology* / ed. S. Fiske (Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.), 52:141–166.
8. Seligman, M.E.P., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
9. Steger, M.F., Kashdan, T.B., and Oishi, S. (2008). Being good by doing good: eudaimonic activity and daily well-being correlates, mediators, and temporal relations. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22–42. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>.
10. Wong, P.T.P., & Bowers, V. (2018). Mature happiness and global well-being in difficult times, in *Scientific Concepts Behind Happiness, Kindness, and Empathy in Contemporary Society* (Hershey, PA: IGI Global), 112–134. DOI: 10.4018/978-1-5225-5918-4.ch006.
11. Dissanayake, M., Kamble, S. & Patil, A. (2018). Predicting happiness and life satisfaction from individuals' perceptions of life. *Proceeding of the 4th International Conference on Arts and Humanities*. Vol. 4. Issue 2. 2017, pp. 21–28. DOI: <https://doi.org/10.17501/icoah.2017.4203>.
12. happiness and a proposal for a national index. Ameri-Kahneman, D. (1999). "Objective happiness," in *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, eds D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz, D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (New York, NY: Russell Sage Foundation), 3–25.
13. Huebner, E.S., Funk, B.A., & Gilman, R. (2000). Cross-sectional and longitudinal psychosocial correlates of adolescent life satisfaction reports. *Canadian Journal of School Psychology*, 16, 53–64.
14. Lewis, C.A., McCollum, M.A., & Joseph, S. (1999). The Depression-Happiness Scale: Test-retest data over two weeks. *Psychological Reports*, 85, 889–892.

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ АРТ-ТЕРАПІЇ У РАЗІ КРИЗ І ПСИХІЧНИХ ТРАВМ ОСОБИСТОСТІ

Пасько Катерина Миколаївна,
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0003-0488-9719

У науковій статті йдеться про роботу психолога з кризами особистості. Серед таких виділяють особистісні кризи, професійні, кризові стани сім'ї. Висвітлено, що є різні кризи. Так, криза розвитку – це зміни, які є нормальною частиною життя особистості і можуть бути успішно пережиті лише тоді, коли людина навчиться справлятися зі своєю ситуацією. При цьому ситуативна криза – це результат несподіваної травми. Іноді ці кризи розвитку або ситуативні кризи можуть відбуватися одночасно, і коли це трапляється, криза, як правило, є більш руйнівною для особистості.

Розкрито також розуміння психічної травми та зазначено її особливості протікання. Визначено, що наслідки травми можуть включати: зміну режиму сну, панічні атаки, замкнутість, нав'язливі думки, досить легку лякливості особистості, підвищену пильність тощо. Деякі зі способів, якими травма може проявлятися в організмі, включають: хронічні захворювання або біль, проблеми зі сном, часті головні болі або біль у грудях тощо.

Запропоновано шляхи психологічної допомоги у разі криз і психічних травм особистості, при цьому акцент зроблено на роботі психолога в методі арт-терапії – формі психологічної допомоги, в основі якої – безпечне і природне для людини образотворче мистецтво, казкотерапія, фототерапія, пісочна терапія тощо.

Підкреслюється, що завдяки творчому процесу арт-терапія може бути цінним терапевтичним підходом у роботі з травмою та кризами особистості.

Обґрунтовується, що використання мистецтва для вираження емоцій відкриває доступ як до візуальної пам'яті, так і до тілесної пам'яті, оскільки не тільки дозволяє людям створювати образи. Використання художніх матеріалів, таких як глина і фарби, може відновити зв'язок з фізичними відчуттями, які можуть бути відрізані від своїх тілесних відчуттів. Оскільки дослідниками припускається, що дотик і зір безпосередньо пов'язані з центром страху в мозку людини, арт-терапія підходить для роботи з травматичною пам'яттю.

Ключові слова: метод арт-терапії, психологія, кризи особистості, психічна травма.

Pasko Kateryna. Application of the method of art therapy in crises and mental trauma

The article discusses the work of a psychologist with personality's crises. Among them are personal crises, professional crises, and family crises. The author emphasizes that there are different crises. For example, a developmental crisis is a change that is a normal part of a person's life and can be successfully experienced only when a person learns to cope with his or her situation. At the same time, a situational crisis is the result of an unexpected trauma. Sometimes these developmental crises or situational crises can occur simultaneously, and when this happens, the crisis is usually more devastating for the individual.

The understanding of psychological trauma is also revealed and its peculiarities are indicated. It is determined that the consequences of trauma may include: changes in sleep patterns, panic attacks, withdrawal, obsessive thoughts, rather easy personality scaring, increased vigilance, etc. Some of the ways in which trauma can manifest itself in the body include: chronic illness or pain, sleep problems, frequent headaches or chest pain, etc.

The author suggests ways of psychological assistance in case of crises and mental trauma, with an emphasis on the work of a psychologist in the method of art therapy, a form of psychological assistance based on safe and natural for a person fine arts, fairy tale therapy, phototherapy, sand therapy etc.

It is emphasized that due to the creative process, art therapy can be a valuable therapeutic approach in dealing with trauma and personal crises.

It is substantiated that the use of art to express emotions opens up access to both visual memory and bodily memory, as it not only allows people to create images. The use of art materials such as clay and paint can reconnect with physical sensations that may be cut off from their bodily sensations. Since researchers suggest that touch and sight are directly linked to the fear center in the human brain, art therapy is suitable for working with traumatic memory.

Key words: art therapy method, psychology, personality crises, mental trauma.

Вступ. Нормою є переживання людиною різноманітних стресових подій у нашому житті. Безперечно, кожен має унікальні способи справлятися з цими подіями, щоб підтримувати комфортну емоційну рівновагу, однак коли звичні механізми не спрацьовують, починаються пошуки нових шляхів подолання. Кризовий стан виникає тоді, коли нові спроби подолання не

повертають людину на докризовий рівень емоційної рівноваги.

Такий психологічний напрям, як арт-терапія, використовує творчість і художнє самовираження для покращення психічного, емоційного та фізичного благополуччя людини. Ця форма експресивної та рекреаційної терапії може допомогти людям зменшити стрес, розви-

нути здорові навички подолання труднощів, підвищити самооцінку та самосвідомість. Вона також може бути використана в роботі з психічною травмою, в роботі з кризовими станами особистості, для лікування широкого спектра медичних станів, включаючи психологічні розлади. Під час арт-терапії клієнтів заохочують висловлювати свої почуття через такі форми мистецтва, як живопис, малюнок, фотографія, скульптура, письмо, гончарство та ліплення з глини тощо. Арт-терапевти працюють з клієнтами над аналізом їхніх мистецьких творінь, обговорюють, як власне мистецтво впливає на їхні почуття, і визначають теми, які можуть впливати на поведінку людини, ставлення та загальне самопочуття.

Матеріали та методи. Криза – це стан почуттів, внутрішнє переживання розгубленості та тривоги до того рівня, коли минулі успішні механізми подолання не спрацьовують і їх місце займають неефективні рішення та поведінка. Як наслідок, людина в кризі може відчувати себе розгубленою, вразливою, тривожною, наляканою, розлюченою, винною, безнадійною та безпорадною. Сприйняття навколишнього світу в такі періоди життя часто змінюється, а пам'ять може спотворюватися.

Криза – це водночас час можливостей і небезпеки. Криза корисна, коли вона змушує людину вийти за межі звичних навичок подолання (як внутрішніх, так і зовнішніх) та розвинути нові навички, таким чином роблячи особистість більш компетентною та автономною. Криза є небезпечною, коли людину переповнюють тривога та біль і вона адаптується до цього негативними способами.

Міцне психічне здоров'я є результатом успішного подолання кризових ситуацій впродовж життя. Кризовий стан передбачає збій у поведінці подолання, яка, можливо, була адекватною в минулому. Психічно здорова, добре адаптована людина може переживати кризу так само, як і психічно хвора. В жодному з цих випадків складно судити про те, наскільки людина нормально функціонує, але за допомогою психологічного втручання фахівець допомагає людині, яка звертається, повернутися до того, що є нормальним для неї, при цьому озброївшись новими, більш ефективними навичками подолання кризових ситуацій, труднощів.

Криза має свій розвиток, що передбачає наявність таких елементів, як:

1. Стимулююча подія, наприклад, усвідомлена втрата або травматичний досвід, що викликає сильну тривогу і залежність від проблем.

2. Звичні навички подолання складної ситуації не спрацьовують, проблема залишається, а тривога зростає. Людина змушена шукати допомогу ззовні.

3. Зовнішні ресурси можуть бути задіяні (релігія, оточуючі люди, алкоголь тощо), але при цьому вони не спрацьовують і не повертають людину до комфортного емоційного рівня. Тривога продовжує зростати, і людина може відчувати себе безпорадною. Сприйняття змінюється, і людина не може думати ні про що інше, окрім своєї ситуації.

4. Всі відомі внутрішні та зовнішні ресурси не спрацьовують. Напруга і тривога стають нестерпними. У цей момент щось має змінитися.

Так, людина не може залишатися в кризі. Організм не може витримувати фізичне та емоційне навантаження нескінченно довго. Існує декілька можливих шляхів: або ситуація зміниться і людина повернеться до передкризового стану, або людина зможе розвинути нові навички та ресурси для подолання кризи, або людина уникне кризи через зловживання психоактивними речовинами, через психічне або фізичне захворювання, спробу самогубства або через іншу деструктивну поведінку.

Бувають різні кризи. Так, криза розвитку – це криза, що виникає внаслідок звичайних життєвих змін (наприклад, статеве дозрівання, від'їзд з дому, одруження, вихід на пенсію тощо). Це зміни, які є нормальною частиною життя особистості і можуть бути успішно пережиті лише тоді, коли людина навчиться справлятися зі своєю ситуацією.

Ситуативна криза – це результат несподіваної травми, такої як втрата близької людини, хвороба або вимушене переселення. Через несподіваний шок людина зазвичай переживає ці події як більш стресові.

Іноді ці кризи розвитку або ситуативні кризи можуть відбуватися одночасно, і коли це трапляється, криза, як правило, є більш руйнівною для особистості.

Є деякі події, що прискорюють кризу, які неможливо змінити (наприклад, згвалтування або смерть близької людини тощо), і тому повернення до передкризового емоційного стану є неможливим. Навіть у тих випадках, коли ситуативна криза може бути вирішена, діапазон можливих переживань і почуттів особистості змінюється і заперечення може відігравати велику роль у будь-якому вирішенні, яке не включає зростання і розвиток нових навичок подолання кризи.

Досить складно здійснити чіткий опис людини в кризі. При цьому можна виокремити деякі почуття, які зазвичай переживає людина у кризі. Серед них:

1. Тривога. Будь-яка суттєва загроза викликає у людини тривогу, яка може бути корисною для мобілізації особистості з метою захиститися від загрози через певні зміни, дії тощо. Однак занадто велика тривога може призвести до розгубленості, негативних суджень, знерухомлення і саморуйнівної поведінки особистості.

2. Безпорадність. Зіткнення із зовнішньою чи внутрішньою ситуацією, до якої людина не готова, може призвести до того, що вона почувається вразливою. Інтенсивні емоції також можуть сприяти відчуттю безпорадності особистості.

3. Гнів, який може мати різні спрямування: на іншу людину, на певну подію або на самого себе.

4. Відчуття сорому або провини. Людина в кризі часто відчуває себе некомпетентною і некерованою. Вона може відчувати почуття, які є неприйнятними або незвичними для неї. Психологічно біль може ще більше ускладнюватися соромом за своє становище.

5. Розгубленість. Криза може заважати людині тверезо мислити, вирішувати проблеми чи ставитися до події, а також адекватно сприймати свій досвід. Таке спотворення саме по собі може лякати і людина в кризі може вважати, що «втрачає розум».

6. Страх. У людини страх може виникати перед реальними компонентами і можливими наслідками кризової ситуації, а також перед потужними наслідками, перерахованими вище.

Також важливо пам'ятати, що варіанти виходу із ситуації, якщо такі є, вже існують. Психолог-консультант не вигадує їх, ретельне дослідження є першим кроком до виявлення важливих почуттів та інформації.

У кризовій ситуації корисно зосередитися на тому, що відбувається тут і зараз. Малоімовірно, що ми зможемо вирішити велику чи складну проблему за один раз взаємодії з клієнтом, але ми можемо допомогти людині знизити рівень тривоги до більш керованого рівня і розробити короткострокові плани, спрямовані на те, щоб почати працювати над виходом з кризи.

План дій має бути простим, конкретним і здійсненним (тобто таким, який людина може виконати і швидко побачити результат).

Якщо психолог працює із психічною травмою особистості, то слід визначити, що травма – це реакція на ситуацію або сукупність обставин, що завдають глибокого страждання. Травматичними можуть бути різні ситуації, наприклад, автомобільна аварія, напад або расова дискримінація тощо.

Психічна травма передбачає пробиття захисних бар'єрів, що захищають психічний простір або внутрішній світ. Травматичні події можуть зруйнувати віру в те, що життя зберігає порядок, сенс і безперервність. Людина, яка пережила травму, може мати проблеми з пам'яттю, сном і концентрацією уваги, обмежений спектр емоцій, відчувати відчуженість від інших, легко збуджуватися, гніватися або впадати в депресію. Людина може «переживати» інцидент через нічні кошмари або нав'язливі образи.

Наслідки травми можуть включати: зміну режиму сну, панічні атаки, замкнутість, нав'язливі думки, досить легку лаяливість особистості, підвищену пильність тощо.

Деякі зі способів, якими травма може проявлятися в організмі, включають: хронічні захворювання або біль, проблеми зі сном, часті головні болі або біль у грудях тощо.

Після травматичної події, а особливо після масштабної, одне із запитань, що виникає у фахівців-психологів: що можна зробити насамперед, чим можна допомогти постраждалим людям.

Практики естето- та арт-терапії, що використовують у своїй роботі методи арт-терапії, танцювальної терапії, музичної терапії, ландшафтної терапії, фототерапії, казкотерапії, пісочної терапії та інших видів терапії мистецтвом, ставлять питання: як можна використовувати арт, щоб допомогти постраждалим впоратися з трагедією, втратою рідних людей, здоров'я, свого майна після жахливої події, що змінила їхнє життя...

Серед важливих практик, що психологи можуть застосовувати в перші дні і тижні роботи з людьми, які пережили травму, в тому числі і з тими, хто зазнав насильства, можна виділити такі:

1. Прояв емпатії. Вважається, що після травматичної події набагато ефективніше забезпечити постраж-

далій людині комфорт і підтримку, аніж заглиблювати її у почуття. Можна запропонувати прості жести допомоги, серед яких подібні запитання:

– «Чи можу я допомогти тобі знайти твою родину?».

– «Чи можу я залишитися з тобою, якщо тобі щось потрібно?».

Важливо постійно підтримувати з клієнтом зоровий контакт, забезпечувати увагу до його потреб, демонструвати схвалення кивками головою та іншими сигналами тіла (жестами, мімікою, позами) і налаштованість на увагу до нього. Навіть якщо здається, що постраждала людина не реагує на жести психолога, підтримка і співчуття будуть сприйняті постраждалим, запам'ятаються і будуть оцінені ним пізніше.

2. Нормалізування дистресу. Зазвичай більшість постраждалих людей складно чітко мислити після події. При цьому слід пам'ятати, що роз'яснення, визнання і підтвердження реакцій людини на травму допомагають нормалізувати її пережите і сповільнити гіпердрайв соматичних реакцій організму.

Бажано дати можливість постраждалим людям зрозуміти, що те, що вони переживають, є нормальним, і продемонструвати свою вдячність за їхню витримку і мужність.

3. Акцентуація психологом ситуації на «тут і зараз». Після травматичної події люди можуть відчувати страх, злість або тривогу через те, що з ними сталося. В цій ситуації бажано підкреслити, що вони в безпеці прямо тут і прямо зараз, саме у цей момент.

Важливим є запитання до постраждалих людей про те, що їх зараз турбує або лякає. На цьому етапі спілкування, якщо є можливість, арт-терапевт пропонує продемонструвати простим малюнком на папері, як виглядає цей страх або занепокоєння в кольорах, лініях або формах. Це має бути максимально простий малюнок. Після обговорення з людиною її роботи, створення відчуття безпеки необхідно допомогти кожному постраждалому залишитися в моменті, тобто бути «тут і зараз», щоб розпочати процес зменшення повторюваних спогадів про пережиті події.

4. Зосередження на «сенсорній» безпеці. Психічна травма викликає у більшості людей «сенсорні відчуття» страху, розгубленості або занепокоєння. Зазвичай це більше соматичне відчуття, аніж когнітивний досвід людини. Одразу після кризи заспокійлива смачна їжа, зігріваючі напої або склянка води, ковдра, м'яка іграшка для дитини допомагають сповільнити гіпердрайв організму, який викликає прискорене дихання чи серцебиття постраждалої людини.

5. Звернення уваги на сенсорні реакції. Необхідно пам'ятати, що люди, які вижили, пережили травму, насильства тощо, реагують на це з боку сенсорних відділів мозку (стовбура мозку і лімбічної системи), а не виконавчої функції (кори головного мозку). Самозаспокійливими та корисними у цьому випадку виступають: прості вправи на розслаблення, усвідомлене дихання, музика у спокійному ритмі та для віруючої людини молитва як духовна, так і задля зняття стресу. Постраждалу людину можна запитати про ті речі, які вона може зробити, щоб

дати відпочинок своєму розуму і тілу саме зараз, у цей момент часу. Дуже часто прості види діяльності, такі як будь-яка фізична активність (піша прогулянка, легкі фізичні вправи, плавання, йога тощо), піклування про тварин, handmade, в'язання, вишивка, приготування їжі, прибирання, можуть допомогти людині відволіктися від надмірних думок і власних тілесних реакцій. Особливо важливими такі дії є для постраждалих, які демонструють реакцію заціпеніння і стають психологічно заціпенілими або дисоційованими після пережитих подій.

6. Впровадження саморозвитку. Після кризи люди часто хочуть зібратися разом не лише для того, щоб втішити одне одного, але й для того, щоб простягнути руку допомоги іншим людям. Для багатьох відчуття власної спроможності та корисності може стати початком посттравматичного зростання та зміцнення життєстійкості. Хоча не всі можуть оговтатися одразу після пережитої події, досвід психологічної допомоги у разі катастроф показує, що ці можливості на ранній стадії можуть допомогти багатьом людям у відновленні. Це означає бути обізнаними у розумінні травми та відпрацюванні травматичного досвіду і нагадує нам про те, що всі люди мають можливість брати участь у власному відновленні.

7. Врахування культурної чутливості. Кризове втручання – це не універсальна операція для всіх людей. Воно включає у себе визначення та повагу культурних уподобань щодо допомоги та будь-яких практик, які люди використовують у своїй культурі для самозаспокоєння, створення відчуття безпеки та зміцнення надії в майбутньому. Мистецтво «зцілення» від травми, шляхи виходу з кризи в різних культурах чи громадах будуть різними. Культури презентовані широким спектром практик, включаючи співи, молитви, розповіді, музику та способи надання сенсу жити, які заспокоюють і відновлюють досвід під час травм і втрат людей.

Загалом, арт-терапія передбачає вивчення взаємозв'язків між зображенням, клієнтом і арт-терапевтом. Клієнти можуть малювати різними матеріалами (наприклад, олівцями, фарбами, пастеллю або глиною), щоб надати форму своїм почуттям, спогадам і бажанням. Арт-терапевт прагне забезпечити довірливий простір для роздумів про сенс творчого процесу та мистецького продукту під час сеансів.

У роботі з травмою арт-терапія може запропонувати клієнтам спосіб описати, організувати та інтегрувати свої спогади та емоції. Зосереджуючись разом з терапевтом на зображенні, клієнти можуть думати про реакції терапевта, що може бути корисним для розуміння інших перспектив і розвитку мови почуттів. Що стосується нічних кошмарів, арт-терапія може допомогти з «репетицією образів» і «технікою заземлення» – двома стратегіями, які допомагають клієнтам відновити їхню психологічну інтеграцію.

Зображення в арт-терапії може викликати спогади так само, як і фотографія. Однак зображення в арт-терапії може розкривати спогади через відсутній або спотворений матеріал. Саме те, що клієнт не має наміру малювати (однак все одно малює), може пролити світло

на те, що могло бути забуте або про що не думав. Об'єднуючи свідоме і несвідоме мислення, арт-терапія може допомогти клієнту інтегрувати своє самопочуття.

Найважливіше те, що арт-терапія може забезпечити клієнтам простір для розуміння їхніх упереджень і терпимості до почуття невизначеності. Це може бути ключовим компонентом для побудови нарративу про травму, кризи. Творчий процес дає клієнтам відчуття вибору та контролю.

Також зображення в арт-терапії дає відчуття безперервності: запис події, сесії. З часом можуть з'являтися повторювані образи, що підкреслюють значення події. Образи також можуть трансформуватися впродовж терапії, відображаючи нові знання та досвід.

Висновки. Арт-терапія унікально підходить для підтримки психічного здоров'я людини під час переживання кризи або у роботі з травмою, оскільки виступає ресурсом для доступу до самосвідомості, самовираження та подолання. Тоді, коли здається, що все виходить з-під контролю, людина природно буде прагнути до знаходження способів отримання відчуття контролю через своє оточення, стосунки чи емоції. Саме арт-терапія може виступати способом розвитку відчуття контролю.

Також арт-терапія є доступною для клієнтів, оскільки вона може допомогти зосередитися та опрацювати почуття, які не можна виразити словами. Іноді творчий процес може допомогти дистанціюватися від надмірних думок та емоцій, які з'являються і домінують у процесі мислення. Використання мистецьких засобів для висловлення думок і почуттів особливо є корисним в наш час, коли так багато почуттів виникають через непередбачуваність сучасного світу. Терапія мистецтвом пропонує безпечну арену для дослідження власних почуттів, їх вираження, роботи над саморегуляцією, забезпечення заспокійливих моментів через фізичний зв'язок з художніми матеріалами, а також вона допомагає з розумінням, усвідомленням, проживанням кризи/травми, що потім призводить до посттравматичного зростання.

Словами клієнту іноді складно висловити колективне горе, травму, стрес, описати кризові стани, які переживаються. Розум і тіло людини можуть бути обтяжені тривогою і невизначеністю більше, ніж будь-коли.

Терапія мистецтвом може стати входом до моментів миру, спокою і навіть радості. Під час терапевтичних занять клієнт може вивільнити накопичену негативну енергію, вилити її на папері чи полотні та, наприклад, трансформувати свій страх. У ході арт-терапевтичної роботи можуть відкритися шляхи до вирішень проблем, які не помічалися раніше, або принаймні простір для того, щоб залишатися в тій формі, в якій людина перебуває в цей момент.

Мистецтво – це відчутний ресурс, який може діяти не лише як каталізатор емоцій, але й як інструмент для зв'язку та безпеки. Коли ми відчуваємо страх і вразливість, ми виставляємо багато захисних механізмів, однак терапія мистецтвом не дає страхам сховатися і допомагає пережити клієнту всі сильні почуття.

Арт-терапія – це безпечний спосіб лікування травми, оскільки вона працює на довербальному рівні,

арт-терапевти допомагають регулювати емоції та сприяють зменшенню станів підвищеного збудження за допомогою сенсорного, соматичного втручання. Залучення до повторюваних ритмічних дій, притаманних мистецтву, створює можливості заспокоїти тіло і розум, зміцнити самосвідомість, посилити самозаспокоєння, усвідомлення стратегій подолання періоду тривоги, стресу та невизначеності тощо. Творчий процес активізує уяву людини та дивергентні способи мислення, щоб сприяти вирішенню проблем, пошуку рішень і дослідженню можливостей.

Література:

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Пасько К.М. Використання методу арт-терапії у кризових станах особистості. Техніка «ВУЛКАН» (модифікація К. Пасько). *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей)* : збірник наукових праць за матеріалами VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 27–29 жовтня 2022 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2022. С. 44–45.
URL: <http://hnpu.edu.ua/uk/division/konferenciyi-kafedry-psyhologiyi-vid-mynulogo-do-sogodennya>; <https://drive.google.com/drive/folders/1TKlscbN2cfy72LVEaPqf3q-19oHqJvcA>.
3. Art Therapy and Psychology : A Step-by-Step Guide for Practitioners / Robert P. Gray. Bosa Roca, United States : Taylor & Francis Inc., 2019. 116 p.
4. Art Therapy Trauma and Neuroscience. Theoretical and practical perspectives / Juliet L. King. United States : Taylor & Francis Ltd., 2021. 234 p.

References:

1. Kalka, N., Kovalchuk, Z. (2020). *Praktykum z art-terapii: navchalno-metodyichnyi posibnyk* [Workshop on Art Therapy: a teaching and methodological guide]. Lviv: LvDUVS. 232 s. [in Ukrainian].
2. Pasko, K.M. (2022). *Vykorystannia metodu art-terapii u kryzovykh stanakh osobystosti. Tekhnika «VULKAN» (modyfikatsiia K. Pasko)* [Using the method of art therapy in crisis states of personality. Vulcan technique (modification by K. Pasko)]. *Proceedings of the VI Vseukrainskoi nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu "Kharkivskyi osinnii marafon psykhotekhnolohii"* (Ukraine, Kharkiv, October 27–29, 2022). Kharkiv: KhNPU imeni H.S. Skovorody, pp. 44–45 [in Ukrainian].
3. Robert P., Gray (2019). *Art Therapy and Psychology: A Step-by-Step Guide for Practitioners*. Bosa Roca, United States: Taylor & Francis Inc. 116 p. [in English].
4. Juliet, L. King (2021). *Art Therapy Trauma and Neuroscience. Theoretical and practical perspectives* United States: Taylor & Francis Ltd. 234 p. [in English].

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Пухно Світлана Валеріївна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Навчально-наукового інституту педагогіки і психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0001-9862-5145

Researcher ID Web of Science: ABW-2691-2022

У статті проаналізовано такий психологічний феномен, як стрес, різновиди цього емоційного стану та особливості переживання стресів студентами закладів вищої освіти. Переживання стресів здобувачами вищої освіти є актуальним питанням у зв'язку з проблемами успішності їхнього професійного навчання. У зв'язку з цим визначено, що формування у молодих людей системи знань щодо феномену стресу: психофізіологічних особливостей виникнення цього емоційного стану, чинників, що сприяють його виникненню, специфіки проходження, наслідків, а також формування навичок та вмінь у студентів саморегуляції психічних станів, є актуальною потребою сьогодення. Узагальнено причини виникнення стресів у здобувачів вищої освіти залежно від періоду навчання у закладі вищої освіти. З'ясовано, що найбільш стресовим періодом дослідниками виділено перший рік навчання, що пов'язано з проблемами соціально-психологічної адаптації до умов та специфіки навчання у новому закладі освіти. Визначені чинники, що сприяють виникненню стресів у студентів під час семінарських та практичних занять, екзаменаційної сесії. Розглянуто індивідуальні особистісні властивості як чинники успішної соціально-психологічної адаптації студентів закладів вищої освіти, серед яких – рівень стресостійкості особистості. Представлено результати емпіричного дослідження рівня стресостійкості студентів Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка. Визначені чинники, що сприяють успішності соціально-психологічної адаптації та зниженню стресової напруги здобувачів вищої освіти, а саме: особливості соціально-психологічного клімату академічної групи, факультету, інституту та загалом закладу вищої освіти, роботи зі студентами фахівців служби психологічного супроводу, активна діяльність студентів у громадському житті студентської спільноти закладу освіти, робота кураторів академічних груп, активна взаємодія з викладачами та адміністрацією закладу освіти. Висвітлено особливості організації психологічного супроводу під час навчання студентів у закладі вищої освіти з метою успішності проходження адаптації здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, чинники соціально-психологічної адаптації, стрес, стресостійкість, психологічний супровід навчання студентів закладу вищої освіти.

Pukhno Svitlana. Stress resistance of students of higher education institutions as a psychological problem

The article analyzes such a psychological phenomenon as a stress, the varieties of this emotional state and the peculiarities of experiencing stress by students of higher education institutions. Experiencing stress by students of higher education is an urgent issue because of the problems of the success of their professional training. In this regard, it has been determined that the formation of young people's system of knowledge about the phenomenon of stress: psychophysiological features of the emergence of this emotional state, factors that contribute to its occurrence, the specifics of the passage, consequences, as well as the formation of skills and abilities of students in self-regulation of mental states is an urgent need today. The causes of stress in students of higher education depending on the period of study at the institution of higher education are summarized. It has been found out that the researchers singled out the first year of study as the most stressful period, which is associated with the problems of social and psychological adaptation to the conditions and specifics of studying in a new educational institution. The factors that contribute to the occurrence of stress in students during seminar and practical classes, the examination session have been determined. Individual personal properties have been considered as factors of successful social and psychological adaptation of students of higher education institutions, among which is the level of stress resistance of the individual. The results of an empirical study of the level of stress resistance of students of Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko are presented. Factors contributing to the success of social and psychological adaptation and reducing the stress level of higher education students have been determined, namely: the features of the social and psychological climate of the academic group, faculty, institute and, in general, the institution of higher education, work with students by specialists of the psychological support service, the activity of students in the public life of the student community of the educational institution, the work of curators of academic groups, active interaction with teachers and the administration of the educational institution. The peculiarities of the organization of psychological support during the study of students in a higher education institution with the aim of successful adaptation of higher education applicants are highlighted.

Key words: social-psychological adaptation, factors of social-psychological adaptation, stress, stress resistance, psychological support of students of higher education institutions.

Вступ. На сьогодні вивчення такого психологічного феномену, як стрес та переживання стресів студентами закладів вищої освіти (ЗВО), є актуальним питанням, оскільки необхідність знати причини виникнення

стресу, особливості переживання різними людьми цього емоційного стану, розвиток навичок та вмінь саморегуляції психічних станів є потребою сьогодення. Дослідження з проблем психологічних особли-

востей стресостійкості студентської молоді висвітлено в працях Л. Афанасенко, М. Кузнецова, О. Кузнецова, А. Маєвської, І. Мартинюк, Л. Омельченко, Т. Резник, К. Фоменко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник та ін. На сьогодні в наукових роботах А. Базілевського, І. Глазиріна, Л. Балабанової, Т. Кружевої, Ю. Сербогіна, Т. Циганчук, А. Шамне та ін. представлені дослідження залежності рівня стресу від періоду навчання студентів у ЗВО. Найбільш стресовим періодом дослідниками виділено перший рік навчання, що пов'язано з проблемами соціально-психологічної адаптації до умов та специфіки навчання у новому закладі освіти. Особливу увагу дослідників приділено організації освітнього процесу закладу вищої освіти у зв'язку з питаннями особливостей проходження соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти і мінімізації чинників, що провокують виникнення стресів у студентів. Дослідження М. Кузнецова, К. Фоменко, О. Кузнецова присвячені вивченню психолого-педагогічного аспекту проблем особистісних факторів, що визначають динаміку виникнення і проходження психічних станів, зокрема, виникнення і переживання стресів у процесі навчальної діяльності студентів [1]. У дослідженні К. Варивода, С. Горденко, Ю. Козубенко висвітлено значення такого чинника збереження психічного здоров'я студентів, як інформаційна безпека [2]. Особливості організації психолого-педагогічного супроводу під час навчання студентів у закладі вищої освіти з метою розвитку стресостійкості у здобувачів освіти презентовані в дослідженні І. Мартинюк [3; 4]. Дослідження стресостійкості студентів ЗВО на сьогодні не втрачають актуальності.

Матеріали та метод. Мета дослідження полягає в проведенні теоретичного аналізу особливостей стресостійкості студентів закладів вищої освіти як психологічної проблеми, а також у проведенні емпіричного дослідження самооцінки стійкості до стресу студентів СумДПУ імені А.С.Макаренка. У дослідженні використовувались метод теоретичного аналізу, узагальнення та порівняння; проведення емпіричного дослідження на основі психологічної методики «Самооцінка стійкості до стресу».

Стрес – це неспецифічна відповідь організму на загрозу (реальну чи уявну), яку дослідник Г. Сельє назвав стресором – подразником, який впливає на психологічний стан людини. Стрес – своєрідна захисна реакція організму, що мобілізує внутрішні ресурси як відповідь на дію сильних зовнішніх впливів [5, с. 140–141]. Дослідником визначено еустрес (позитивний стрес) та дистрес (негативний стрес), ступені переживання цього емоційного стану та його фази (фаза тривоги, фаза опору, фаза виснаження) [6, с. 16–20]. Відповідно до досліджень А. Шамне серед об'єктивних причин стресу в житті людини, які можна розбити на чотири групи, такі: умови життя цієї людини та місце, де вона працює чи навчається (житлові умови, фактори навчання, специфіка професійної діяльності); особливості соціального оточення; вплив політичних, економічних чинників; наявність складних життєвих ситуацій. Серед причин виникнення стресів у житті

людини, що пов'язані з умовами життя, перебування у надзвичайно складних умовах життя; побутові проблеми; складність та інтенсивність завдань діяльності; перевантаження інформацією; складність групових проблем; труднощі і незадоволення комунікацією. Серед економічних та політичних чинників, що викликають стрес, – низька заробітна плата, ріст цін, неефективність діяльності представників влади, обмеження прав людини тощо. Людина переживає стрес у зв'язку з неможливістю зміни ситуації, пов'язаної з існуванням загрози її життю та здоров'ю, життю та здоров'ю близьких та рідних, що пов'язано з природними катаклізмами, хворобами, катастрофами, терористичними актами, військовими діями і т.п.

До наслідків довготривалого стресу, відповідно до сучасних досліджень, належать: погіршення фізичного і психічного здоров'я людини, переживання посттравматичного синдрому, психосоматичні захворювання, апатія, депресія. Серед наслідків переживання стресів такі захворювання, як: хвороби шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, бронхіальна астма, алергія, гіпертонічні захворювання, нейродерміт, надлишок ваги, облісіння тощо [6, с. 41]. Складним наслідком стресу є посттравматичний синдром, а точніше, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Цей вид розладу проявляється у людей, які пережили певну подію, що виходить за рамки звичних людських переживань. Посттравматичний стресовий розлад також може бути викликаний переживанням нещасних випадків, наприклад, авто- чи авіакатастрофи; призводить до ПТСР переживання людиною військових дій. Наслідком стресу є переживання людиною кризи горя (втрати близьких людей).

У навчанні студентів у ЗВО, за І. Мартинюк, можна умовно виокремити такі періоди, як: адаптаційний (перший курс навчання), постадаптаційний період – другий–третій курси, завершальний період – навчання на випускному курсі [3]. Під час кожного з періодів у студентів є низка важливих завдань, що може бути пов'язане з доланням стресових ситуацій. Згідно з результатами досліджень, переживання стресових ситуацій припадає на перший рік навчання у ЗВО [7]. Для більшості студентів період навчання – складний процес, що потребує значних інтелектуальних, фізичних та емоційних зусиль, розвитку та вдосконалення вольових якостей, таких як наполегливість, самовладання, емоційний самоконтроль, досягнення визначених цілей. Складність навчання в ЗВО зумовлена швидкими темпами проходження вивчення навчальних дисциплін, аналітичним характером навчальної діяльності, значною кількістю завдань самостійної роботи, що вимагає вмінь самоорганізації робочого часу. Проблеми в навчанні, як правило, переживають студенти з недостатнім рівнем розвитку когнітивної сфери. Особливо складним для студента в плані емоційної стабільності є період екзаменаційних сесій. Проте відповідно до результатів досліджень науковців визначено, що навчальний процес пов'язується здобувачами освіти з переживанням ними стресу як під час практичних і семінарських занять, так і в період екзаменацій-

ної сесії, і все це, своєю чергою, впливає на успішність навчання [8, с. 150–151; 1, с. 101; 9].

Згідно з дослідженнями М. Кузнєцова, К. Фоменко, О. Кузнєцова, виникнення у студентів під час роботи на семінарі таких негативних емоційних станів, як неспокій, напруженість, безпорадність, страх, пригніченість, стурбованість, найбільшою мірою притаманне тим здобувачам знань, що переймаються недостатністю знань і умінь та відсутністю необхідних для успішного навчання особистісних якостей. Ці студенти мають тенденцію на низькому рівні оцінювати власні вольові якості, увагу, пам'ять, мислення і пов'язують недоліки навчального процесу з особистісними якостями, відсутністю навичок ефективного розподілу часу, наявністю ознак прокрастинації, труднощі в розумінні матеріалу вивчення. Також серед стрес-факторів навчальної діяльності – стосунки з іншими студентами, умови навчання. Ймовірність виникнення та інтенсивність переживання стресів істотно підвищені у студентів, які емоційно гостро реагують на дії одногрупників (намагання виділитися, недружелюбність, недисциплінованість, запізнення, балакучість, намагання маніпулювати тощо). Концентрація уваги студентів на специфіці аудиторії, поведінці лаборантів, співробітників ЗВО, нестачі підручників, посібників, технічних засобів навчання та ін. також впливає на динаміку виникнення стресів і інтенсивність переживань. Незадоволеність студента власними аналітичними здібностями та вміннями ефективного використання інформації, структурування навчальної діяльності проявляється у лінощах, відчутті втоми, сонливості, нудьги, апатії. Цьому сприяють постійне невдоволення організацією навчального процесу, такі студенти скаржаться на складність завдань, перенавантаження занять, частий контроль перевірки знань, зміни в розкладі тощо [1, с. 101–109].

Згідно з дослідженням Г. Дубчак, найбільш виражені проблеми сучасних студентів – це проблеми, пов'язані з навчанням, менш виражені – проблеми, пов'язані з конфліктами у студентських групах. У дослідженні Г. Дубчак виявлено високий рівень переживання студентами екзаменаційного стресу – екзамен є найсильнішим фактором, що спричиняє переживання стресів у період навчання. Що ж до конкретизації проявів стресів, пов'язаних з навчанням студентів, то визначено, що найбільш вираженими виявами є поведінкові: неможливість ефективної самоорганізації, поспіх, постійна нестача часу, проблеми зі сном. Серед прийомів, які використовують здобувачі вищої освіти для «зняття» стресової напруги, то пріоритетні позиції займає спілкування у колі близького оточення, сон; надалі – прогулянки на свіжому повітрі, їжа, підтримка батьків, фізична активність. Певна частина студентів знімає стресову напругу завдяки палінню та вживанню алкогольних напоїв. Вважаємо, що на сьогодні студенти потребують психологічної допомоги фахівців з метою набуття навичок та вмінь саморегуляції психічних станів.

До індивідуальних психологічних особливостей, що визначають перебіг соціально-психологічної адаптації, за І. Мартинюк, І. Волженцевої, вагоме місце посідає

особистісний адаптаційний потенціал, до якого належить рівень нервово-психічної стійкості, показники особистісної тривожності, самооцінка, самоповага, конфліктність особистості, досвід спілкування тощо [4, с. 97–107].

Стрес, що виникає у студентів ЗВО під час навчання, – фактор виникнення нервово-психічних перевантажень, перевтоми, негативних психічних реакцій; це – психологічно дискомфортний стан, що характеризується значною психофізіологічною активністю [10; 11]. Серед індивідуальних властивостей, як чинників успішної соціально-психологічної адаптації студентів ЗВО, важлива роль належить рівню стресостійкості особистості. Високий рівень стресостійкості сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я студентів під час долаття стресових ситуацій на початку навчання у ЗВО і подальшої професійної самореалізації.

Згідно із сучасними дослідженнями, презентованими у праці І. Мартинюк, стресостійкість, згідно з В. Корольчук, є структурно-функціональною, динамічною, інтегративною властивістю особистості, результатом взаємодії зі стресогенними чинниками, процесом саморегуляції, об'єктивної характеристики ситуації та вимогами до особистості [4]. Стресостійкість за Р. Купріяновим, Ю. Кузьміною, є підґрунтям успішної соціальної взаємодії особистості, характеристиками якої є низький рівень тривожності, емоційна стабільність, вміння саморегуляції, готовність до стресу [4]. Стресостійкість, за Н. Брежневою, – це властивість як специфічна взаємодія емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, що забезпечує успішність досягнення мети діяльності у складних ситуаціях життя [4]. Згідно з дослідженням М. Білової, стресостійкість забезпечує можливість людини витримувати значні фізичні, емоційні, інтелектуальні навантаження у разі збереження ефективності функціонування [4]. Таким чином, індивідуальна чутливість до стресу (стресостійкість) – це сукупність особистісних якостей людини, що дозволяють переносити складні навантаження, зумовлені особливостями навчальної діяльності, зберігати працездатність під час дії стресорів.

Для першокурсників ЗВО характерним є утвердження «Я-концепції», формування норм і цінностей, визначення власного місця у суспільстві [5]. Першокурсники переживають значні нервово-психічні навантаження, пов'язані з розширенням кола спілкування, встановлення нових соціальних контактів, інтенсивністю навчального навантаження. Ризик виникнення емоційних розладів студентського періоду життя припадає на перший і другий курси навчання. Стресом є зміна місця проживання – студенти-першокурсники, які проживали у невеликих за чисельністю мешканців містах та селах, повинні адаптуватися до життя у великому місті, нового темпу життя, проживання у гуртожитку. З переїздом втрачаються соціальні відносини, з'являється відсутність орієнтації в новому місті, що ускладнюється відсутністю емоційної та психологічної підтримки рідних та близьких людей, що постає стресогенними чинниками [5].

Результати. З метою вивчення особливостей стресостійкості студентів СумДПУ імені А.С. Макаренка було проведено емпіричне дослідження з використання психологічної методики «Самооцінка стійкості до стресу». За цією методикою визначається рівень стресостійкості: дуже низький, низький, нижчий від середнього, трохи нижчий від середнього, середній, трохи вищий від середнього, вищий від середнього, високий і дуже високий.

Відповідно до результатів дослідження за методикою дуже низький, низький і нижчий від середнього рівень стресостійкості людини характеризується такими особливостями, як сильна реакція на стресор, тривалість переживання наслідків їхньої дії, людина з такими особливостями стресостійкості може перебувати у стані довготривалого стресу. У людей із середнім рівнем стресостійкості менш інтенсивна реакція на дію стресорів, нетривалість переживання складних емоційних станів. Вищий за середній, високий і дуже високий показники стресостійкості характеризуються такими особливостями людини, як слабка реакція на дію стресорів, швидкість і поверхневність переживань.

У результаті аналізу дослідження показників стресостійкості у студентів другого курсу фізико-математичного факультету СумДПУ імені А.С. Макаренка – учасників експерименту дуже високого і дуже низького рівня стресостійкості виявлено не було. Деякі студенти мають нижчий від середнього рівень стресостійкості – 4%. У 7% опитаних визначено дещо вищий від середнього, у 7% – високий та у 7% – низький рівні стресостійкості. Вищий за середній рівень мають 14% студентів. Середній рівень стресостійкості визначено у 29% студентів, а у 32% – дещо вищий від середнього. Відповідно до результатів дослідження визначено, що у більшості студентів – середній рівень стресостійкості.

Зміст психолого-педагогічного супроводу здобувачів вищої освіти як адаптаційного, так і постадаптаційного періоду пов'язаний із забезпеченням сприятливого психологічного клімату в освітньому просторі, оскільки успішність, мотивація здобуття кваліфікації студентів зумовлені особливостями соціально-психологічного клімату ЗВО. Академічна група створюється

з метою навчання і виховання студентів, має встановлені правила, норми поведінки тощо. Визначена певна закономірність: чим ближче за рівнем розвитку група до колективу, тим більш сприятливими є умови для навчання студентів, формування їхніх професійних компетентностей. Активна взаємодія першокурсників та студентів старших курсів і залучення їх до суспільного життя факультету, інституту, сприяє успішній соціально-психологічній адаптації [3]. Студенти фізико-математичного факультету активно включені до громадського життя університету, задіяні у волонтерській діяльності, підтримують постійний зв'язок з одногрупниками й однокурсниками. Вважаємо визначене пріоритетними чинниками для успішного долавання стресових ситуацій життя студентів та формування їхніх адаптаційних можливостей.

Висновки. Завдання психолого-педагогічного супроводу першокурсників ЗВО, згідно з науково-практичними розвідками дослідників, – організація і проведення бесід, досліджень на основі психодіагностичних методик щодо виявлення негативних психічних станів, організація і проведення тренінгів з метою успішної соціально-психологічної адаптації [12]. На завершальному етапі навчання студентів велике значення має процес формування професійної ідентичності, готовності до виконання завдань майбутньої професійної діяльності. У зв'язку зі створенням сімей зменшується активність міжособистісних контактів членів студентських груп, відбувається їх поступовий розпад, що теж може стати для деяких студентів чинником переживання стресів, вони можуть потребувати психологічної підтримки. На випускних курсах студентів ЗВО пріоритетом роботи фахівців психологічного супроводу є консультування з метою допомоги випускникам у процесі професійного самовизначення.

Перспективи подальших розвідок щодо проблем соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у ЗВО полягає в розробці та застосуванні різних форм та методів роботи фахівців психологічного супроводу, викладачів, кураторів студентських груп з метою врегулювання всіх складників адаптації та успішності навчання здобувачів вищої освіти.

Література:

1. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
2. Варивода К.С., Горденко С.І., Козубенко Ю.Л. Інформаційна безпека та культура як чинник збереження психічного здоров'я студентської молоді. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г. 2017. С. 333–338.
3. Мартинюк І. Розвиток стресостійкості особистості у контексті психолого-педагогічного супроводу під час навчання у закладі вищої освіти. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 173–185. URL: http://dglb.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 29.01.2023).
4. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 97–107. URL: http://dglb.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 29.01.2023).
5. Шамне А. Стресостійкість та особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 140–148. URL: http://dglb.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 29.01.2023).

6. Психологія стресу : підручник / Л.Б. Наугольник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf.
7. Базилевський А.Г., Глазирін І.Д. Психофізіологічні функції студентів різних факультетів і вузів у процесі пристосування до навчальної діяльності. *Фізіологічний журнал*. 2006. Т. 52. № 2. С. 71.
8. Дубчак Г.М. Аналіз навчального стресу сучасних студентів. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю* : тези доповідей XVII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ. 22 листопада 2017 р.). Частина 1. Київ : Університет «Україна», 2017. С. 149–152. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/11/ACTUAL_PROBLEMS_OF_PEOPLE_EDUCATION_N_1.pdf (дата звернення: 29.01.2023).
9. Маєвська А. Визначення стійкості студентської молоді до стресів. *У Харківські студентські філософські читання* : міжнар. наук. конф. студ. та асп. ХНУ ім. В.Н. Каразіна / редкол.: І.В. Карпенко (гол. редкол.) та ін. Харків : б. в., 2008. С. 205.
10. Волженцева І.В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі. *Педагогічний процес: теорія і практика* : зб. наук. праць. АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. Київ : ЕКМО. 2004. Вип. 2. С. 319–329.
11. Циганчук Т.В. Основні форми прояву стресових станів у студентів. Зб. наук. пр. за матеріалами XIII Міжнар. наук.-практ. конф. «Україна в євроінтеграційних процесах» (Київ, 23–24 лют. 2008 р.). Київ, 2008. С. 225–227.
12. Афанасенко Л. Розвиток стресостійкості студента у контексті соціально-психологічного забезпечення професійного навчання. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 185–203. URL: http://dglb.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 29.01.2023).

References:

1. Kuznetsov, M.A., Fomenko, K.I., Kuznetsov, O.I. (2015). *Psykhichni stany studentiv u protsesi navchalno-piznavalnoi diialnosti* [Mental states of the students in the process of educational and cognitive activity]. Kharkiv: KhNPU. 338 p. [in Ukrainian].
2. Varyvoda, K.S., Hordenko, S.I., Kozubenko, Yu.L. (2017). *Informatsiina bezpeka ta kultura yak chynnyk zberezhennia psykhichnoho zdorovia studentskoi molodi* [Information security and culture as factor of student youth mental health preserving]. *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia*. Kharkiv: Vyd. Rozhko S.H. Pp. 333–338 [in Ukrainian].
3. Martyniuk, I. (2018). *Rozvytok stresostiikosti osobystosti u konteksti psykhologo-pedahohichnoho suprovodu pid chas navchannia u zakladi vyshchoi osvity* [The development of stress resistance of individual in the context of psychological and pedagogical support during studies at the higher education institution]. *Psykhologhiia stresostiikosti studentskoi molodi*. Kyiv: Vydav. tsentr NUBiP Ukrainy. Pp. 173–185 [in Ukrainian].
4. Martyniuk, I. (2018). *Stresostiikist ta indyvidualno-psykhologichni osoblyvosti studentskoi molodi* [Stress resistance and individual psychological features of student youth]. *Psykhologhiia stresostiikosti studentskoi molodi*. Kyiv: Vydav. tsentr NUBiP Ukrainy. Pp. 97–107 [in Ukrainian].
5. Shamne, A. (2018). *Stresostiikist ta osoblyvosti adaptatsii studentiv – pershokursnykiv do umov navchannia u zakladakh vyshchoi osvity* [Stress resistance and peculiarities of adaptation of first-year students to study conditions in higher education institutions]. *Psykhologhiia stresostiikosti studentskoi molodi*. Kyiv: Vydav. tsentr NUBiP Ukrainy. Pp. 140–148 [in Ukrainian].
6. *Psykhologhiia stresu* [Psychology of stress]: pidruchnyk / L.B. Nauholnyk. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 2015. 324 p. [in Ukrainian].
7. Bazilevskiy, A.H., Hlasyrin, I.D. (2006). *Psykhofiziologichni funktsii studentiv riznykh fakultetiv i vuziv u protsesi prystosuvannia do navchalnoi diialnosti* [Psychophysiological functions of different faculties and universities students in the process of adaptation to educational activities]. *Fiziologichnyi zhurnal*. T. 52. № 2, pp. 71 [in Ukrainian].
8. Dubchak, H.M. (2017). *Analiz navchalnoho stresu suchasnykh studentiv* [Analysis of modern students' educational stress]. *Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei v intehrovanomu osvitnomu seredovyschi u svitli realizatsii Konventsii pro prava osib z invalidnistiu*. Kyiv: Universytet «Ukraina». V 1. Pp. 149–151 [in Ukrainian].
9. Maievskaya, A. (2008) *Vyznachennia stiikosti studentskoi molodi do stresiv* [Students' resistance to stress determination]. *V Kharkivskii studentski filosofski chytannia*. Kharkiv: KhNU im. V. N. Karazina. P. 205 [in Ukrainian].
10. Volzhentseva, I.V. (2004). *Dynamika stanu tryvozhnosti studentiv u navchalnomu protsesi* [Dynamics of student anxiety in the educational process]. *Pedahohichnyi protses: teoriia i praktyka*. Kyiv: EKMО. № 2. Pp. 319–329 [in Ukrainian].
11. Tsyhanchuk, T.V. (2008). *Osnovni formy proiavu stresovykh staniv u studentiv* [Main forms of students' stressful conditions manifestation]. «Ukraina v yevrointehratsiinykh protsesakh». Kyiv. Pp. 225–227 [in Ukrainian].
12. Afanasenko, L. (2018). *Rozvytok stresostiikosti studenta u konteksti sotsialno-psykhologichnoho zabezpechennia profesiinoho navchannia* [Students' stress resistance development in the context of social and psychological support of professional training]. *Psykhologhiia stresostiikosti studentskoi molodi*. Kyiv: Vydav. tsentr NUBiP Ukrainy. Pp. 185–203 [in Ukrainian].

НОТАТКИ

Наукове видання

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК

Серія Психологія

Науковий журнал

Випуск 1, 2023

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *Н. Кузнєцова*

Підписано до друку: 28.02.2023 р.
Формат 60x84/8. Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 5,81.
Замов. № 0323/204. Наклад 100 прим.

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