

Розділ 2. Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція

ОРГАНІЗАЦІЯ СУПРОВОДУ ТА ЕФЕКТИВНОЇ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ЦІННІСНО- СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ-НЕФОРМАЛІВ У КОНТЕКСТІ ІНТЕГРАЦІЇ ЇХ КОМУНІКАТИВНОГО ДОСВІДУ В СУБКУЛЬТУРАХ

Лавріненко В.А.

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка (м. Полтава, вул. Остроградського, 2)*

Ключові слова: підлітки, підлітки-неформали, ціннісно-смилова сфера підлітків, психологічний супровід особистості, умови ефективного супроводу підлітків-неформалів, організація корекційної роботи з підлітками, корекційно-розвивальна програма для підлітків-неформалів.

Вступ. Дослідження особливостей смислової сфери підлітків-неформалів та розробка методичних засобів її оптимізації набуває особливої актуальності останнім часом. Це пов'язано з властивою сучасному суспільству ціннісно-смиловою кризою, яка пронизує усі сфери людського буття і призводить до проявів життєвої дезорієнтації молоді. За умов суттєвих змін у суспільстві, що відображають переорієнтацію цінностей, комерціоналізацію життя та плюралізм ідей, відбувається поширення молодіжних субкультур, у яких підлітки отримують соціальний досвід та самореалізуються. Комунікативний досвід підлітка, отриманий внаслідок активної участі у діяльності неформальних угруповань впливає на його осмислення життя, визначає структурну організацію та змістовне наповнення його ціннісно-смилової сфери, розкриваючи виражені ознаки смисложиттєвої кризи.

Актуальність вивчення психологічних особливостей підлітків-неформалів та визначення специфіки практичної роботи психолога з ними зумовлена постійною зміною змістової спрямованості молодіжних субкультур. З кожним роком їх кількість збільшується, а цінності, ідеали та переконання учасників неформальних рухів відображають поєднання нових тенденцій у суспільному розвитку (від поширення демократичних свобод до можливостей Інтернет-мережі) на тлі типових психологічних проблем підліткового віку.

Ефективне подолання ціннісно-сміслової кризи підлітків із неформальних об'єднань часто вимагає психологічного супроводу, оскільки вони характеризуються більш вираженими та генералізованими ознаками даної кризи, порівняно з іншими підлітками. До того ж, сам факт вступу до неформальних об'єднань часто і є проявом вираженої ціннісно-сміслової кризи молодшої особистості і виступає своєрідним шляхом її подолання.

Тож, питання пошуку ефективних технологій супроводу та розробки продуктивних корекційних програми для роботи з підлітками-неформалами потребує подальшого розгляду та вдосконалення.

Завдання:

- 1) систематизувати наявні наукові дослідження стосовно сутності впливу неформальних об'єднань на становлення ціннісно-сміслової сфери підлітків;
- 2) проаналізувати результати емпіричного вивчення показників ціннісно-сміслової сфери підлітків-неформалів та визначити параметри її залежності від участі у неформальних об'єднаннях;
- 3) виокремити психологічні умови супроводу підлітків даної категорії;
- 4) описати особливості реалізації корекційної та тренінгової роботи з підлітками з розвитку їх ціннісно-сміслової сфери у контексті інтеграції комунікативного досвіду в субкультурах;
- 5) проаналізувати результати апробації корекційно-розвивальної програми.

Виклад основного матеріалу. Особливості впливу субкультур на становлення ціннісно-сміслової сфери особистості підлітка представлені в межах таких наукових пошуків вчених: 1) вивчення загальних засад впливу субкультури на становлення ціннісно-сміслової сфери неформалів (Мокич, Мужанова, 2018; Павелків, 2015); 2) розкриття особливостей смислової сфери, цінностей і комунікації підлітків-представників романтико-ескапістських субкультур (Заграй, 2012); 3) вивчення характеристик ціннісно-сміслової сфери представників агресивних субкультур (М. О. Белашова, В. І. Мироненко); 4) означення ідентифікаційних механізмів підлітків у середовищі субкультури (Тодорів, Яворська, 2010).

Розглянемо детальніше дослідження першої групи. У дослідженні В. Р. Павелків (2015) акцентується увага на неоднозначності впливу субкультури на особистість підлітка. З одного боку, вплив

позитивний, коли підліток набуває навичок спілкування, з іншого – негативний, що виражається в ізоляції підлітка від інших соціальних впливів. Дослідження Н. В. Мужанової (2016) відображає достатньо низькі показники осмисленості життя представниками молодіжних субкультур, окрім показника результативності власного життя. Аналізуючи погляди сучасних науковців, можемо стверджувати, що активність підлітків у неформальних об'єднаннях асоціюється з надмірною вираженістю цінностей підтримки, єдності і психологічної безпеки (Барбара, 2013).

Дослідження другої групи засвідчують, що представники романтико-ексapistських груп (до яких відносять «готів, «емо», тощо), переважно конструюють власний внутрішній світ під впливом розцінення оточуючої дійсності, як позбавленої смислу. Так Л. Д. Заграй (2012) зазначається вплив ціннісно-сміслової кризи сучасного суспільства на самоконструювання представників субкультури готів. Їх сприйняття життя та самих себе, на думку автора, керується «депресивними» смислами, схемами, що сконструйовані та транслуються у межах субкультури, які звужують простір для самоконститування, ускладнюють процес створення власних схем самовиявлення.

Як відображено в дослідженнях третьої групи, розвиток ціннісно-сміслової свідомості підлітків із агресивних об'єднань відбувається, переважно, під впливом субкультурних прототипів у вигляді реалізації своїх намірів на активне та агресивне самовираження, відстоювання власної позиції, розцінення світу як простору для реалізації своїх прагнень при умові постійної боротьби з «ворогами», які заважають самореалізації молоді. Представникам таких неформальних об'єднань властиві достатньо специфічні ціннісно-сміслові орієнтації, що організують їх сприйняття життя, відображаючи ідеологію субкультури. Загалом, розвиток ціннісно-сміслової свідомості підлітків, які входять до складу агресивних неформальних угруповань, характеризується значним впливом прототипів «справжніх чоловіків», «міцних хлопців», засвоєння яких виступає особливим шляхом дорослішання і самовираження, набуття маскуліної ідентичності (що також доводиться у дослідженні Н. І. Яворської, 2010).

Особлива роль субкультури в формуванні інтерпретаційних схем власної ідентичності підлітків доводиться у дослідженні Л. Д. Тодорів, Н.І. Яворської (2010), що складають четверту групу емпіричних пошуків сутності даного феномену.

Отже, результати досліджень ціннісно-сміслової свідомості підлітків-неформалів достатньо протирічні. В одних дослідженнях акцентується увага на перевазі у них цінностей спілкування, креативності, осмисленості життя, в інших – приділяється увага порушенню рефлексивних механізмів такої молоді, їх орієнтації на прояви гедонізму, вираженій смисложиттєві кризі, тощо. Така протирічність результатів досліджень значною мірою актуалізує необхідність вивчення впливу активності в субкультурах на розвиток ціннісно-сміслової свідомості підлітків, спираючись на соціальну природу свідомості та обумовленість особистісного розвитку різнорівневими процесами комунікації.

В емпіричному дослідженні впливу міжособистісної взаємодії в неформальних об'єднаннях на розвиток ціннісно-сміслової свідомості підлітків взяли участь 312 респондентів – учнів віком від 12 до 15 років загальноосвітніх навчальних закладів та закладів професійної освіти міста Полтави. За показником статі до вибірки увійшло 214 хлопців та 98 дівчат. До експериментальної групи увійшли 156 підлітків, які входять до неформальних об'єднань «емо», «готи», «футбольні фанати», «скін-хеди», «металісти», «рокери», «панки», «репери». До складу контрольної групи обрані 156 підлітків, які не входять до неформальних груп.

У дослідженні застосовано 7 методик: «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. О. Леонт'єв), що дозволяє діагностувати показники осмисленості життя; «Методика межових смислів» (Д. О. Леонт'єв), спрямована на виокремлення змістовних та структурних параметрів смислової сфери; «Опитувальник смисложиттєвої кризи» (К. В. Карпинський), що дозволяє діагностувати рівень смисложиттєвої кризи у респондентів; «Опитувальник для вивчення системи цінностей» (Ш. Шварц), що мав на меті визначення цінностей підлітків, методики «Q-сортування тенденцій поведінки у групі» (В. Стефансон) та «Діагностика міжособистісних відносин» (Л. М. Собчик), що дозволили виявити переважаючі тенденції та типи міжособистісної взаємодії досліджуваних; «Системна дошка» (К. Герінг), яка дала можливість визначити типи конфігурацій взаємодії в неформальних об'єднаннях та структурні параметри взаємодії підлітків у даних групах. Окрім цього було застосоване якісне феноменологічне інтерв'ю, що дало можливість проаналізувати специфіку репрезентації соціального досвіду в свідомості підлітків.

За результатами емпіричного дослідження визначено, що підліткам-неформалам, порівняно з представниками контрольної групи, властиве переважання низького рівня осмисленості життя ($\chi^2 = 14,253$,

$p \leq 0,01$), дифузність смислових установок. Вони характеризуються менше диференційованими цілями в житті ($\chi^2 = 10,523$, $p \leq 0,01$), зниженою результативністю ($\chi^2 = 15,056$, $p \leq 0,01$), нелогічністю та відсутністю смислового опосередкування процесу життя ($\chi^2 = 13,924$, $p \leq 0,01$). Їм властиві незрілі смислові установки та особистісні смисли, які не спроможні регулювати їх життєдіяльність, підкореність локусу контролю «життя» ($\chi^2 = 8,985$, $p \leq 0,05$). Більшість підлітків-неформалів характеризується вираженими ознаками смисложиттєвої кризи ($\chi^2 = 11,13$, $p \leq 0,01$). Їм властивий низький рівень осмисленості життя та наявність труднощів у смислотворенні. Натомість, представникам контрольної групи властива більша осмисленість життя, тенденція до його смислового опосередкування та відсутність смисложиттєвої кризи.

Виявлено, що неформали мають більш дифузну, дезорганізовану і спрощену систему ціннісно-смислової свідомості, що виражається у використанні меншої кількості смислових конструктів, які лежать, як правило, в одному семантичному полі ($U = 126$, $p \leq 0,05$). Неформалам властивий знижений показник зв'язаності системи смислів ($U = 127$, $p \leq 0,05$), що не завжди пов'язані зі смисловими установками у діяльності та спілкуванні, а вузлові категорії можуть мати характер «різноаспектності», «відірваності» від провідних смислів. Неформалів також відрізняє знижений показник продуктивності продукування смислів у процесі осмислення життя ($U = 122,5$, $p \leq 0,05$). Натомість, представники контрольної групи характеризуються більш чітко побудованою структурою смислової сфери, зв'язаністю граничних та вузлових смислів, більшою їх продуктивністю.

Досліджувані обох груп однаковою мірою орієнтовані на інших людей ($U = 144,5$), та характеризуються дещо знеціненим ставленням до власного «Я», яке не виступає смисловим центром світу. Підлітки однаковою мірою мало схильні до вживання рефлексивних категорій ($U = 155,5$). Проте, неформали більше орієнтовані на негативний досвід у осмисленні свого життя, проявляють прагнення до втечі від якихось дій, ситуацій, вчинків або переживань ($U = 112,5$, $p \leq 0,05$). Детермінація їх поведінки та соціальних контактів лежить поза їх свідомістю у площині екстернального локусу контролю.

Нами, також, виявлені відмінності у проявах осмислення життя, смисложиттєвої кризи, змістовних і структурних показників ціннісно-смислової свідомості, тенденцій і типів міжособистісної взаємодії підлітків із субкультур різної спрямованості – агресивної, романтико-ескапістської та епатажної. Дані результати частково представлені у

попередніх публікаціях (Лаврінєнко, 2019), а їх аналіз дав можливість визначити параметри субкультури, що впливають на ціннісно-сміслову свідомість послідовників, виражаються через субкультурні дискурси. Механізмом такого впливу є інтеграція «сміслових шаблонів субкультури» до системи смислів послідовників, що визначаються нами як певна граматична конструкція, яка пропонується ідеологією субкультури своїм послідовникам через спілкування її членів, тексти пісень, гасла, «пости» і «статуси» у соціальних мережах, літературу, що відповідає ідеології даної субкультури. Такі «шаблони» надають підліткам «готові» і сформульовані смислові конструкти, які, поєднуючись із відсутністю чіткого осмислення життя у даної категорії молоді, спрощують механізми смислопородження. Визначено, що на розвиток ціннісно-сміислової свідомості підлітків-неформалів значною мірою впливають такі прояви дискурсів субкультури як ціннісні ідеали субкультури, її смислоутворююча ідея, ключова смислова установка, «вимога» до структури ціннісно-сміислової свідомості, напрямок активності особистості, оцінка смисложиттєвої кризи, смислова установка на типові поведінкові патерни та типи міжособистісної взаємодії. Усі ці параметри впливу дискурсів субкультури відрізняються в неформальних групах різної спрямованості, проте механізми їх впливу мають загальну логіку.

Проведення факторного аналізу (міра виборчої адекватності Кайзера-Майєра-Олкіна = 0,506) виявлено 7 факторів, які описують 62,6% загальної дисперсії ознак. Виявлена факторна структура дала можливість прояснити якісно нові аспекти впливу активності у неформальних об'єднаннях на розвиток ціннісно-сміислової свідомості підлітків-неформалів. Фактично, за результатами факторного аналізу можемо говорити про чотири найбільш виражені аспекти впливу активності у неформальних об'єднаннях на розвиток ціннісно-сміислової свідомості підлітків: 1) відкрита взаємодія в неформальному об'єднанні є чинником осмислення життя підлітків (1 фактор), що відображає чіткі зв'язки між структурною організацією відкритих меж субкультури та різними показниками осмислення життя; 2) взаємодія підлітків у субкультурі (на засадах уникнення протистояння оточенню та вираженій референтності) є чинником становлення їх рефлексивних навичок, зміни власного образу Я (4 фактор), що, в свою чергу, є чинником змістовного ускладнення та розгортання ціннісно-сміислової свідомості молоді особистості; 3) прояв прямолінійно-агресивного типу міжособистісної взаємодії (п'ятий фактор, протилежний попередньому фактору) є проявом

протесту від батьків до субкультури і втечі від проблем із ними і є чинником структурного ускладнення ціннісно-сміислової свідомості – розширення продуктивності системи смислів; 4) пряме міжособистісне спілкування в субкультурі для підлітків є проявом одночасного вираження і залежності від оточуючих, і прояву власної сили «Я» в цих стосунках, дає виражене почуття задоволеності і активізує гедоністичні цінності (6 фактор)., Зміст інших факторів розкриває різні структурні зв'язки або реалізації комунікативних тенденцій відповідно до дискурсів субкультури (2 і 7 фактори), або специфіку структурування ціннісно-сміислової свідомості неформалів як чинник подолання смисложиттєвої кризи та актуалізації психологічної безпеки (Лавріненко, 2020).

У таблиці 1 представлені в узагальненому вигляді сформульовані вище параметри впливу дискурсів субкультури на ціннісно-сміслову свідомість підлітків-неформалів.

Таблиця 1

Параметри впливу дискурсів субкультури на формування ціннісно-сміислової свідомості підлітків

Параметр и впливу дискурсів	Агресивні субкультури	Романтико- ескапістські субкультури	Епатажні субкультури
Ціннісні ідеали	Влада, самостійність, досягнення, самодостатність стійкість	Страждання, беззмістовність, самотність, протистояння, підтримка	Самопрезентація, отримання насолоди і свободи, протистояння
«Сміслоу творю- вальна» ідея	Культивування сили у всіх її проявах	Культивування беззмістовності і слабкості людського «Я»	Культивування протистояння соціуму та демонстрації «Я»
Ключова сміслова установка	Установка на психологічну єдність і самодостатність руху	Установка на розуміння та підтримку при одночасній зневірі в себе та обмеженні контактів	Установка на протиставлення себе суспільству шляхом прояву власного «Я» при єдності з субкультурою

Структурний характер смислової сфери	Спрошеність смислової системи за рахунок дискурсів субкультури, при її зв'язаності	Диференційованість смислової системи через відкрите питання про пошук сенсу життя при низькій її зв'язаності	Висока диференційованість смислової системи при відносно високій її зв'язаності
Напрямок активності особистості	Установка на необхідність самозміни («свобода для...»)	Установка на втечу від проблем до субкультури («свобода від...»)	Установка на самовираження через субкультуру («свобода у... проявах субкультури»)
Оцінка смисложиттєвої кризи	Заміна відкритої смисложиттєвої кризи інтеріоризованими ідеологічними постулатами	Пропагування та розгортання відкритої смисложиттєвої кризи	Проживання смисложиттєвої кризи через субкультурні дискурси
Смислова установка на типові поведінкові патерни	Пропагування протистояння з оточуючими	Пропагування «втечі» в оточення субкультури, ігнорування можливості активного протистояння	Протиставлення себе нормам суспільного життя, об'єднання в субкультурі
Типи міжособистісної взаємодії	Владно-лідуючий, незалежно-домінуючий, прямолінійно-агресивний, недовірливо-скептичний	Покірносором'язливий, що пов'язаний із уникненням боротьби	Покірносором'язливий, співпрацюючий-конвенційний, владно-лідуючий

Як представлено в таблиці 1, субкультури різної спрямованості представляють їх послідовникам відмінні дискурси, що задають певні напрямки розвитку ціннісно-смислової свідомості. Механізм впливу дискурсів субкультури на розвиток ціннісно-смислової свідомості

підлітків включає різні форми інтеріоризації актуальних для підлітків дискурсів у процесі їх участі у діяльності неформальних угруповань, що відбувається відповідно до принципу «буттєвого опосередкування смислової реальності» (Лавріненко, 2017). Ідеологія субкультури через музичні тексти, лозунги, зміст відповідної літератури та особистий приклад інших представників неформальної групи, представляє «шаблони осмислення» життя, спілкування та власного «Я», які мають особливе значення у процесі міжособистісної взаємодії та рефлексії підлітків. Так, субкультурні дискурси задають навіть структурний характер смислової сфери учасників, хоча, зрозуміло, що диференційованість та впорядкованість системи особистісних смислів формується в результаті осмислення життя самої людиною. У даному випадку субкультура представляє підлітку «шаблон осмислення», згідно з яким: або не треба намагатися віднайти смисл життя, адже він чітко заданий ідеологією субкультури («захищати людей своєї нації чи раси», «відстоювати честь свого клубу», тощо, як у представників агресивних субкультур), або є необхідність максимально активізувати власну «смислопошукову» активність у депресивно-рефлексивному стилі (виражається в ідеях «життя не має смислу», «єдине, що має людина – страждати від беззмістовності», тощо, як у представників романтико-ескапістських субкультур). Відповідно до заданих у субкультурі дискурсів відбувається вплив і «смислоутворювальної» ідей, і смислової установки у поведінці представників неформальних угруповань, які конструюють систему власних особистісних смислів відповідно до заданих рухом «смислових шаблонів».

Разом із тим, не вирішеним залишається питання впливу організації взаємодії в субкультурі та структури організації самої субкультури на розвиток ціннісно-смислової свідомості підлітків-неформалів. З огляду на специфіку даного аспекту дослідження – структурні характеристики взаємодії в субкультурах різного спрямування – використана методика «Системна дошка» (К. Герінг) у поєднанні з структурованим інтерв'ю з подальшим наративним аналізом. В рамках проведення методики «Системна дошка» (К. Герінг) визначені типи конфігурації взаємодії в неформальних об'єднаннях та проаналізовані особливості структури неформальних груп. Зокрема, у процесі обговорення результатів проведення методики акцентована увага на таких параметрах організації неформальних об'єднань як «відкритість – закритість меж» та «чітка – дифузна статусна ієрархія». Дані параметри, на нашу думку, є суттєвими компонентами організації неформального об'єднання як певної соціальної системи, що функціонує за законом гомеостазу (спроможності системи

збереження постійності власного внутрішнього стану шляхом зкоординування реакцій, направлених на підтримку внутрішньої рівноваги). Згідно з типовими положеннями системного підходу (Седих, 2008) кожна соціальна система (у тому числі і неформальні об'єднання) формується в актуальних соціальних контекстах, що за допомогою різних ефектів та чинників визначають її специфіку. З даної точки зору ми розглядали, фактично, взаємодію двох систем – системи ціннісно-сислової свідомості підлітків та системи неформального об'єднання. При цьому, неформальні об'єднання розглядалися нами у контексті більш широких соціальних дискурсів – по-перше, системи субкультури загалом, по-друге, системи соціальних контактів підлітків, по-третє, системи соціальних взаємодій у найбільш широкому контексті. Розгляд особливостей організації неформальних об'єднань на різних рівнях системної організації дозволяє врахувати їх міжсистемну взаємодію. При цьому, неформальні об'єднання розглядалися нами як аутопоетичні системи, що характеризуються самостворенням та самопобудовою, розгортанням власної структури відповідно до закономірностей формування систем.

Відповідно, логіка розгляду впливу особливостей організації неформальних об'єднань на розвиток ціннісно-сислової свідомості підлітків була такою: 1) структурна організація неформального об'єднання, що є аутопоетичним, формується відповідно до соціальних дискурсів субкультури і визначається її спрямованістю; 2) найбільш вагомими показниками аутопоезу системи неформального об'єднання є «відкритість – закритість меж» та «чітка – дифузна статусна ієрархія»; 3) організація взаємодії всередині системи неформального об'єднання розгортається не стихійно, а типово, відповідно до певної конфігурації; 4) дані компоненти структурної організації неформального об'єднання впливають на формування ціннісно-сислової свідомості підлітків. Дана логіка обумовлена тим, що спрямованість і дискурси субкультури, як зазначено вище, визначають особливості організації спільної діяльності підлітків у неформальних об'єднаннях. Наприклад, реалізація зустрічей членів різних фан-клубів для «з'ясування стосунків» вимагає більш чіткої організації всередині групи, ніж зустріч «рокерів» чи «металістів» для «тусовки», де достатньо лише домовитися про місце та час зустрічі.

При цьому, увага до характеристик системи неформального об'єднання «відкритість – закритість меж» та «чітка – дифузна статусна ієрархія» обумовлена рядом факторів. Параметр «відкритість – закритість меж» визначає: по-перше, ступінь відкритості системи

неформального об'єднання впливам інших систем; по-друге, ступінь відкритості групи до нових членів і її подальшого розширення; по-третє відкритість чи закритість меж обумовлює особливості аутопоезу – більш відкриті системи інтегрують нові дискурси, чим забезпечують новий «виток» свого аутопоезу. Натомість, закриті системи – закриті для впливу дискурсів інших систем та дискурсів вищого соціального порядку. Параметр «чітка – дифузна статусна ієрархія» відображає внутрішню структурованість та узгодженість взаємодії членів неформального об'єднання і, імовірно, має зв'язок зі спрямованістю неформальної групи і визначає цінності та смисли послідовників субкультури.

Отже, результати аналізу наукових джерел та проведеного емпіричного дослідження засвідчують тенденцію підлітків-неформалів до специфічного переживання кризи підліткового віку у вигляді прийняття активної участі у діяльності субкультури. За таких умов неформали часто демонструють прояви смисложиттєвої кризи, дезорієнтації смислової сфери, що актуалізує необхідність застосування із даною категорією молоді спеціально організованих корекційних впливів, спрямованих на оптимізацію показників ціннісно-смислової сфери.

Ефективне подолання ціннісно-смислової кризи підлітків із неформальних об'єднань часто вимагає психологічного супроводу, оскільки вони характеризуються більш вираженими та генералізованими ознаками даної кризи, порівняно з іншими підлітками. До того ж, сам факт вступу до неформальних об'єднань часто і є проявом вираженої ціннісно-смислової кризи молоді особистості і виступає своєрідним шляхом її подолання.

Виходячи з окреслених вище особливостей ціннісно-смислової свідомості підлітків-неформалів, її залежності від структурних і змістовних характеристик субкультур доцільним виступає запровадження певних заходів з метою її розвитку. Це передбачає здійснення корекційно-розвивального впливу у двох напрямках: 1) сприяння усвідомленню підлітками системи власних цінностей та смислів на основі подолання проявів беззмістовності та ізоляції; 2) сприяння усвідомленню ролі субкультури у формуванні ціннісно-смислової свідомості підлітків.

На нашу думку, досить значимим для практичного спеціаліста, що контактує з неформалами, є здійснення психологічної просвіти з питань міжособистісної взаємодії, яка б розкривала, зокрема, моральні засади ефективного спілкування підлітків з оточуючими. Проведення такої роботи включає висвітлення важливості прояву відвертості,

визначальної ролі поваги і довіри до партнера у дружніх стосунках, вміння адекватно орієнтуватися в переживаннях іншої людини, тощо. Обізнаність підлітків у цих питаннях сприятиме більш адекватній реалізації їх потреби у міжособистісному спілкуванні з однолітками і, відповідно, зменшенню конфліктних ситуацій у стосунках неформалів з іншою молоддю.

Вихідною основою роботи психолога з неформалами повинно стати орієнтування на провідні ідеї гуманістичного підходу у психології. Останній передбачає прийняття в якості професійного принципу роботи постулату про те, що основа всіх життєвих досягнень людини закладена у вигляді її потенційних можливостей; необхідно лише створити необхідні умови для їх виявлення і розвитку. Це дозволить при окресленні ефективних шляхів оптимізації міжособистісної взаємодії підлітків-неформалів:

1) розглядати участь у діяльності неформальних угруповань як особливий шлях самоактуалізації підлітків, один із варіантів задоволення їх потреб у набутті соціального досвіду;

2) організовувати та реалізовувати взаємодію (індивідуальне консультування та групову тренінгову роботу) на основі прийняття неповторності особистості підлітка, орієнтування на його здатність до самоактуалізації. Головною задачею психолога у цій сфері практичної роботи повинно стати створення сприятливих психологічних умов для розкриття потенційних можливостей підлітків та розвитку їх соціальних здібностей.

Одним із важливих напрямків роботи психолога з такою молоддю виступає формування соціальної компетентності неформалів, шляхом орієнтування їх на ознайомлення з суспільно-історичним досвідом, освоєння надбань світової культури. Особливо значимим при цьому є формування здатності неформалів орієнтуватися у сучасних проблемах та перспективах розвитку суспільства. Розвиток таких орієнтацій у неформальній молоді сприятиме підвищенню рівня їх адаптованості до мінливих соціальних реалій в сучасних умовах розвитку та інформатизації суспільства. У свою чергу, підвищення адаптованості сприятиме зменшенню конфліктності з однолітками, на основі знаходження більш широкого кола спільних інтересів та об'єднання зусиль по досягненню спільних цілей. Наприклад, освоєння комп'ютерної техніки та реалізація гуманістичних ідеалів у творчості можуть об'єднати різних підлітків, не залежно від їх відношення до неформальної субкультури.

Особливе місце у просвітницькій діяльності психолога займає інформування підлітків про структуру і характерні ознаки релігійних

та політичних культів, їх негативний, руйнуючий вплив на особистість. Формування адекватного уявлення про наслідки перебування у складі антисоціальних релігійних структур може попередити потрапляння підлітків до них, збереже їх психологічне здоров'я та комфорт.

При проведенні діагностичної роботи по вивченню особистості неформалів психологу доцільно орієнтуватись на таке:

1) враховувати специфіку неформального об'єднання, до якого входить підліток. Належність підлітка до неформальних угруповань певного типу повинна враховуватись у підборі методик та загальній логіці побудови психологічного дослідження. Так, не зважаючи на те, що неформали мають специфічні притаманні їм загальні характеристики, психологічний портрет «підлітка-націоналіста» та «підлітка-емо» буде істотно відрізнятися;

2) орієнтуватись на цілісне дослідження особистості неформала, включаючи вивчення особливостей емоційної, когнітивної, поведінкової сфер психіки, спрямованості та ціннісних переконань, смислової сфери підлітка тощо. Виокремлення широкого спектру психологічних характеристик неформала можливе лише за умови цілісного та різноаспектного вивчення його особистості;

3) намагатися приймати до уваги ступінь включення неформала у діяльність угруповання, до якого він входить. Адже хоча іноді на момент дослідження підлітки можуть і перебувати у складі неформального об'єднання, але не бути дійсно у цьому зацікавленими. Вони можуть не мати вираженої ідентифікації себе з представниками даного угруповання, не бути захоплені його ідеологією та легко можуть вийти зі складу об'єднання. Часто їх поведінка має імітаційний характер (зорієнтована лише на відтворення зовнішніх ознак субкультури, при якому ідеали неформального руху не виступають дійсними цінностями для підлітка). А значить, результати дослідження такої молоді не дають достатніх підстав сприймати їх у якості дійсних представників неформального об'єднання.

Під час проведення консультативної роботи з неформалами доцільно зосереджувати увагу на характеристиках їх емоційної сфери, оскільки вони характеризуються певною ригідністю емоційних установок та їх слабкою диференціацією. При цьому необхідно приділяти увагу формуванню їх відповідальності, адекватного сприйняття різних соціальних впливів, здатності співставляти свої прагнення з можливостями їх досягнення, що актуалізує проблему цілеспрямованого впливу на розвиток їх рефлексивних умінь.

Важливою умовою ефективної взаємодії з неформалами виступає також орієнтування практичного психолога у специфіці неформальних молодіжних рухів. Знання тенденцій у розвитку молодіжної субкультури, провідних ідей та особливостей ідеології, атрибутики, стилю життя неформальних об'єднань, дозволить у повному обсязі розуміти висловлювання підлітків, усвідомлювати ті соціальні умови, в яких вони перебувають.

Під час роботи із такими підлітками ефективним є здійснення відповідних процедур під час вибору альтернативних шляхів життєвого самовираження, оскільки чітке усвідомлення логіки подій та вчинків попереджатиме виникнення проявів ціннісно-сміслової кризи. Так, експериментальне підтвердження ефективності має процедура виділення аргументів «за» чи «проти» певного життєвого рішення. Прописуючи позитивні та негативні моменти прийняття рішення, молода особистість створює для себе більш адекватне та всеохоплююче бачення проблемної ситуації та її наслідків, чим попереджає виникнення надмірної напруги від невизначеності. Особливо ефективним виступає неодноразове повторення цієї процедури (у поєднанні із різноаспектним аналізом ситуації після перших намагань розв'язати проблему). При повторному прописуванні аргументів вони будуть більш точними і ґрунтуватимуться на отриманому досвіді, матимуть суб'єктивне забарвлення.

Достатньо ефективним у подоланні ціннісно-сміслової кризи є використання технік «шкалування» та «роботи з ресурсами». Під час здійснення «шкалування» визначаються та уточнюються життєві цілі підлітка-неформала відповідно до часової перспективи їх досягнення. У свою чергу, виконання «роботи з ресурсами» дозволяє окреслити зовнішні і внутрішні, об'єктивні та суб'єктивні фактори, що можуть бути використані підлітком для досягнення цих цілей. Чітке усвідомлення мети, необхідних для її досягнення сил та наслідків прийнятого рішення дозволяє мінімізувати прояви ціннісно-сміслової кризи у підлітків-неформалів.

Проте одним із найбільш ефективних видів роботи психолога з підлітками-неформалами, на нашу думку, є груповий тренінг, під час якого підлітки мають змогу апробувати раніше не характерні для них стилі поведінки, отримати новий соціальний досвід та активно розвивати свою комунікативну компетентність. Загалом, проведення тренінгових занять з підлітками відповідає їх провідній потребі – здійсненню міжособистісного спілкування, що доводить особливу ефективність цього виду роботи.

На думку психологів, які вивчають проблему корекційної роботи з підлітками (Гольдштейн, 2003; Кононова, 2021; Кузікова, 2021; Яланська, 2021), найбільш ефективним методом формування зрілих ціннісно-сміслових орієнтацій та їх корекції у представників даної вікової групи виступає груповий тренінг, який визначається як активне соціально-психологічне наочіння, що спирається на механізми групової взаємодії.

Особлива роль даного методу у розвитку ціннісно-сміслові свідомості підлітків зумовлена тим, що здійснення групового тренінгу являє собою моделювання ситуацій взаємодії, які можуть відбуватися у процесі інтимно-особистісного спілкування між однолітками в субкультурах та формальній взаємодії. При цьому важливим виступає акцентування на емоційних переживаннях учасників занять і глибокий раціональний аналіз ситуацій взаємодії з метою відшукування проявів життєвих смислів, смислових установок, їх викривленого характеру; окреслення напрямків практичної роботи з розвитку ціннісно-сміслові сфери молоді.

Відвідування тренінгу дозволяє підлітку отримати досвід, що: 1) подається у максимально сконцентрованому вигляді – під час групової роботи охоплюються і аналізуються усі сфери життя підлітка; 2) отримується підлітком у максимально безпечних умовах, що полегшує його осмислення (тренінг проводиться під керівництвом спеціаліста, який керує груповою роботою; під час занять комунікативні ситуації моделюються, сприймаються не так емоційно забарвлено, як реальна взаємодія).

Особливе місце у подоланні кризових проявів підлітків та розвитку їх ціннісно-сміслові свідомості належить груповій тренінговій роботі, спрямованій на усвідомлення життєвих намірів, шляхів їх досягнення та формування необхідних для цього якостей, переструктурування ціннісно-сміслові свідомості молоді особистості. Основна увага у груповій роботі приділяється формуванню смислів у підлітків із неформальних об'єднань.

З цією метою нами створена корекційно-розвивальна програма, що базується на провідних принципах екзистенційно-гуманістичного підходу в психології. Вихідною ідеєю даної програми виступає положення про те, що кожна людина має всі сили у потенційному стані для подолання життєвих складнощів, формування життєвих смислів, їх втілення та самоактуалізації.

Дана програма розроблена на основі синтезування наукових поглядів щодо здійснення корекційно-розвивальної роботи (Гольдштейн, 2003, Кузікова, 2021; Яланська, 2021). Також, створення

даної програми передбачало використання елементів таких наукових доробок сучасних авторів: тренінг ціннісного самовизначення старшокласників (Карпенко, 2018), тренінг розвитку моральної самосвідомості підлітків (Булах, 2009), програма формування ціннісно-сміслових настановлень підлітків (Сошина, 2016), програма оптимізації становлення самодетермінації підлітка (Власова, Бастракова, 2014), програма оптимізації професійно-ціннісної сфери майбутніх практичних психологів (Ямницький, 2016), та інші.

Метою програми є формування якісно нового рівня ціннісно-сміислової свідомості молоді особистості, зміна її структурних та змістовних компонентів та нове сприйняття меж власного «Я» й соціальної дійсності з урахуванням дискурсів субкультури, що виступатиме основою для переорієнтації системи цінностей, вироблення нових смислів, мотивів, зміни процесів цілепокладання. Дана програма складається з 13 занять, що об'єднані у п'ять модулів.

Перший модуль «Вступна частина» (1 заняття) передбачав процедуру знайомства учасників та визначення цілей, завдань і особливостей роботи під час проходження тренінгу. На даному етапі було запропоновано визначити правила роботи групи, провести нескладні вправи з метою створення сприятливої соціально-психологічної атмосфери у групі та формування інтересу до занять.

Другий модуль «Усвідомлення власної системи цінностей і смислів у взаємодії» (4 заняття) передбачав ознайомлення підлітків із теоретичними знаннями про специфіку ціннісно-сміислової сфери особистості, її залежності від соціального досвіду. Проходження даного модулю передбачає у якості результату окреслення індивідуальної системи особистісних цінностей та смислів підлітків.

Проходження даного модулю передбачає виконання учасниками ряду вправ на систематизацію системи цінностей та смислів шляхом активізації рефлексивних навичок та діалогу з власним «Я» – «Хто Я?», «Мої достоїнства», «Моя картина світу», «Девіз», «Цінності», «Метафора», «Смисл життя», «Візуалізація цінностей», «Верстові стовпи мого майбутнього», «Близнюк здалеку», «Сто питань», тощо.

Третій модуль «Конструювання системи нових смислів і цінностей на основі усвідомлення свободи, ізоляції та беззмістовності» (4 заняття) мав на меті подолання беззмістовності існування, що досягається роботою з відношенням до життя, прийняттям соціальної ізоляції і беззмістовності, знаходженням балансу свободи і відповідальності, демонструванням цінності підлітка для інших людей, як важливих смислоутворювальних мотивів життєдіяльності,

окресленням ролі міжособистісної взаємодії у структуруванні системи смислів і цінностей.

Проходження даного модулю учасниками передбачає стимулювання у учасників смислотвірної активності на основі активізації рефлексивної діяльності в процесі виконання ряду вправ – «Способи уникнення ізоляції», «Досвід ізоляції», «Свобода і відповідальність», «Зіткнення з обмеженнями реальності», «Цінність-смысл-мотив-дія», «Мої слабкі сторони», «Мої життєві плани», «Техніка перевизначення проблем». Дані вправи дають можливість учасникам чітко усвідомити роль соціальної взаємодії в становленні ціннісно-смыслової сфери особистості, опрацювати власну спроможність як до включення до системи стосунків, так і перебування поза соціальною системою, що розцінюється як ознака самодостатності.

У даному модулі передбачені й інші вправи, які мають на меті сприяти чіткому усвідомленню впливу комунікативного досвіду підлітків на розвиток їх ціннісно-смыслової свідомості – «Цінності і смисли – ресурси мого життєвого зростання», «Відповіді за іншого», «Шлях до цілі», «Карта майбутнього», тощо.

Четвертий модуль «Взаємодія в неформальних об'єднаннях як чинник розвитку ціннісно-смыслової свідомості підлітків» (2 заняття) передбачав роботу з усвідомленням підлітками впливу дискурсів субкультури на їх смисложиттєві орієнтації, окреслення механізмів впливу субкультури на становлення їх ціннісно-смыслової свідомості, розмежування впливу різних субкультур на становлення системи цінностей і смислів.

У даному модулі учасниками виконуються розроблені нами вправи, спрямовані на усвідомлення впливу дискурсів субкультури та її організації на розвиток ціннісно-смыслової свідомості. Дані вправи розроблені відповідно до виокремлених за результатами емпіричного дослідження закономірностей розвитку ціннісно-смыслової свідомості підлітків у неформальних об'єднаннях. Зокрема, одна частина вправ даного модулю передбачає усвідомлення ролі впливу змістовного аспекту активності в субкультурах на розвиток ціннісно-смыслової свідомості – «Ідеї субкультури», «Атрибут-смысловий шаблон-вчинок», інша частина вправ дозволяє чітко означити вплив організаційного аспекту взаємодії в субкультурах на розвиток усвідомлення послідовників. Це вправи «Ролі представників субкультури», «Я частина субкультури», тощо. Даний модуль передбачає здійснення корекційно-розвивальних впливів відповідно до визначеної за результатами дослідження вагової ролі «смыслових

шаблонів субкультури» в розвитку ціннісно-сміслової свідомості підлітків. Хоча, в даному випадку відбувається певна модифікація впливу таких «шаблонів» – через їх усвідомлення в умовах діалогічності підлітки модифікують власну систему смислів і цінностей, що набувають ознак самодостатності та психологічної зрілості. Чітка рефлексія власної ролі в субкультурі призводить до покращення усвідомлення впливу комунікативного досвіду, набутого в умовах неформальної взаємодії, на розвиток ціннісно-сміслової свідомості.

П'ятий модуль «Частина інтегрування досвіду» (2 заняття) передбачав інтегрування досвіду отриманого під час проведення тренінгу та вибудування цілісної послідовної системи життєконструювання і вирішення проблем, отримання зворотного зв'язку за результатами тренінгу.

У таблиці 2 представлено співвідношення модулів, їх змісту та методів, використаних на різних етапах тренінгу.

Таблиця 2

Співвідношення змісту та використаних методів при реалізації різних блоків програми розвитку ціннісно-сміслової сфери підлітків-неформалів у контексті інтеграції їх комунікативного досвіду в субкультурах

Тренінговий модуль	Мета даного модулю	Засоби тренінгового блоку
1. «Вступна частина» (1 заняття)	Знайомство учасників та визначення цілей, завдань і особливостей роботи під час проходження тренінгу	Рухові вправи Вправи на рефлексію Вправи на самопрезентацію Мозковий штурм Групові дискусії
2..«Усвідомлення власної системи цінностей і смислів у взаємодії» (4 заняття)	Окреслення індивідуальної системи особистісних цінностей та смислів підлітків	Вправи на встановлення позитивного клімату в групі Вправи на рефлексію Вправи на аналіз та усвідомлення цінностей та смислів Вправи на самопроектування

		Використання метафор Рухові вправи Вправи на візуалізацію
3. «Конструювання системи нових смислів і цінностей на основі усвідомлення свободи, ізоляції та беззмістовності» (4 заняття)	Подолання беззмістовності існування, що досягається роботою з відношенням до життя, прийняттям ізоляції і беззмістовності, знаходженням балансу свободи і відповідальності, демонструванням цінності підлітка для інших людей	Проективне малювання Вправи на рефлексію Вправи на моделювання ситуацій взаємодії Групові дискусії Вправи на самопрезентацію Групові дискусії Вправи на аналіз та усвідомлення цінностей та смислів Рольові ігри
4. «Взаємодія в неформальних об'єднаннях як чинник розвитку ціннісно-сміслової свідомості підлітків» (2 заняття)	Усвідомлення впливу дискурсів субкультури на смисложиттєві орієнтації, окреслення механізмів впливу субкультури на становлення їх ціннісно-сміслової свідомості	Вправи на моделювання ситуацій взаємодії Рольові ігри Вправи на рефлексію Групові дискусії Вправи на аналіз та усвідомлення зв'язку соціальної взаємодії та цінностей і смислів
5. «Частина інтегрування досвіду» (2 заняття)	Інтегрування досвіду отриманого під час проведення тренінгу та вибудування цілісної послідовної системи життєконструювання і вирішення проблем.	Вправи на моделювання майбутнього та життєвих ситуацій Рольові ігри Отримання зворотного зв'язку Вправи на узагальнення досвіду

Очікуваний результат – формування нового рівня ціннісно-сислової свідомості та інтеграція системи цінностей і смислів у єдиний образ «Я», розвиток спроможності підлітків до прийняття ізоляції і подолання беззмістовності існування з урахуванням ролі дискурсів субкультури у їх осмисленні життя, оптимізація усвідомлення ролі соціального середовища в житті особистості.

В апробації програми розвитку ціннісно-сислової свідомості підлітків-неформалів у контексті інтеграції їх комунікативного досвіду в субкультурах приймали участь 30 підлітків-представників експериментальної групи, обраних за допомогою процедури рандомізації. Тренінг проводився з вдома групами кількісним складом по 15 чоловік.

У якості показників оцінки ефективності апробації корекційно-розвивальної програми обрано показники смисложиттєвих орієнтацій, вираженості смисложиттєвої кризи та структурної організації системи смислів, адже ці показники, по-перше, відображають рівень оптимальності функціонування ціннісно-сислової свідомості, по-друге, дані отримані за відповідними методиками, дозволяють виносити чіткі судження про ефективність чи неефективність програми на основі порівняння балів.

Дослідження ефективності програми проводилось з використанням методик «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» (Д.О. Леонтьєв); Методика межових смислів (Д.О. Леонтьєв); Опитувальник смисложиттєвої кризи (К.В. Карпинський).

У таблиці 3 представлені показники осмислення життя представників експериментальної групи до та після тренінгу.

Таблиця 3

Середні значення показників смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних експериментальної групи до та після впровадження програми

Показники	діагностика		t-критерій Стьюдента	p
	до тренінгу	після тренінгу		
Смисложиттєві орієнтації	61,39±12	72,44±9	2,35	0,01
Смисложиттєва криза	109,6±21	67±11	2,096	0,01

З таблиці 3 видно, що у результаті впровадження програми у підлітків експериментальної групи показник осмисленості життя

підвищився, а показник смисложиттєвої кризи зменшився. Отже, участь підлітків у корекційно-розвивальній програмі мала позитивний вплив на осмисленість життя та інтегрування ціннісно-сміслової свідомості.

У таблиці 4 представлені показники смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних експериментальної та контрольної групи під час другого тестування, адже за результатами констатуючого дослідження було виявлено суттєві відмінності в осмисленні життя та вираженості кризи.

Таблиця 4

Середні значення показників смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних експериментальної та контрольної груп після впровадження програми

Показники	діагностика		t-критерій Стьюдента	p
	ЕГ	КГ		
Смисложиттєві орієнтації	72,44 ±9	81,59 ±8	0,98	-
Смисложиттєва криза	67±11	54±12	1,023	-

Як свідчать дані таблиці 4, результати в експериментальній групі після проходження тренінгу та в контрольній при повторному дослідженні не мають статистичних відмінностей. Тобто, за результатами проходження тренінгу, ціннісно-сміслова свідомість неформалів стала більш структурована, рівень осмисленості життя підвищився, а показник смисложиттєвої кризи зменшився, що наближає дані показники в експериментальній групі до показників контрольної.

У таблиці 5 порівняні показники смисложиттєвих орієнтацій представників експериментальної групи після тренінгу та контрольної групи при першому дослідженні.

Таблиця 5

Середні значення показників смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних експериментальної групи після впровадження програми та контрольної групи при першому тестуванні

Показники	діагностика		t-критерій Стьюдента	p
	ЕГ	КГ		
Смисложиттєві орієнтації	72,44 ±9	83,64±8 ,5	1,212	-
Смисложиттєва криза	67±11	56±13	0,988	-

Як свідчать дані таблиці 5, за результатами проведення тренінгу показники осмисленості життя в експериментальній групі не мають суттєвих відмінностей із показниками смисложиттєвих орієнтацій контрольної групи при першому тестуванні. Тобто, порівняння даних таблиць 3.5.2. та 3.5.3. дає підстави стверджувати, що показники осмисленості життя підлітків контрольної групи не змінилися, а експериментальної – змінилися.

Також, нами порівняні показники структурної організації системи смислів досліджуваних, що виявлено за допомогою методики межових смислів (Д.О. Леонтєв) і представлено у таблиці 6.

Таблиця 6

Структурні показники системи смислів досліджуваних експериментальної групи при першому та другому дослідженні

Групи досліджуваних	Компоненти структури смислової сфери досліджуваних, середні значення				
	К-сть граничних категорій	К-сть вузлових категорій	Індекс зв'язаності	Середня довжина ланцюгів	Продуктивність
до тренінгу	2,02	1,42	0,48	7,65	17,51
після тренінгу	3,04	2,68	0,81	9,56	23,22
<i>t</i>	2,102*	2,308*	0,8	3,211**	3,19**

Як свідчать дані таблиці 6, за результатами проходження тренінгу досліджувані експериментальної групи мають суттєві відмінності за

збільшенням кількості граничних та вузлових категорій, середньої довжини смислових ланцюгів та продуктивності. Показник зв'язаності смислової сфери також збільшився, хоча статистичне доведення такої зміни відсутнє, що можна пояснити розподілом значень індексу.

Вираженість структурних показників системи смислів досліджуваних експериментальної та контрольної групи після апробації програми представлені в таблиці 7.

Таблиця 7

Структурні показники системи смислів досліджуваних експериментальної та контрольної групи другому дослідженні

Групи досліджуваних	Компоненти структури смислової сфери досліджуваних, середні значення				
	К-сть граничних категорій	К-сть вузлових категорій	Індекс зв'язаності	Середня довжина ланцюгів	Продуктивність
ЕГ	3,04	2,68	0,81	9,56	23,22
КГ	3,06	2,81	0,91	9,63	26,37
<i>t</i>	0,08	0,55	0,07	0,27	1,18

Як свідчать дані таблиці 7, за усіма показниками структурної організації підсистеми смислів досліджуваних експериментальної та контрольної групи при другому дослідженні статистична відмінність відсутня, і, навпаки, зафіксоване істотне наближення числових показників за методикою виявлення межових смислів. Тобто, за результатами проходження корекційно-розвивальної програми структурна організація смислової сфери досліджуваних неформалів наблизилася до показників контрольної групи.

У таблиці 8 представлені показники структурної організації підсистеми смислів експериментальної груп після впровадження програми та контрольної групи при першому тестуванні.

Таблиця 8

Структурні показники системи смислів досліджуваних експериментальної групи після впровадження програми та контрольної групи при першому тестуванні

Групи досліджува	Компоненти структури смислової сфери досліджуваних, середні значення
------------------	--

НІХ	К-СТЬ ГРАНИЧ НИХ КАТЕГОРІЙ	ВУЗЛОВ НИХ КАТЕГОРІЙ	ІНДЕКС ЗВ'ЯЗАН ОСТІ	Я ДОВЖИНА ПАНШОГ	ПРОДУК ТИВНІСТЬ
ЕГ	3,04	2,68	0,81	9,56	23,22
КГ	3,05	2,79	0,89	9,56	28,64
<i>t</i>	0,03	0,21	0,16	0	1,29

Як бачимо з таблиці 8, показники структурної організації підсистеми смислів досліджуваних експериментальної групи після апробації програми не мають статистично значимих відмінностей порівняно з даними контрольної групи при першому дослідженні. Це свідчить на користь покращення показників організації та функціонування системи смислів досліджуваних експериментальної групи, оскільки при порівнянні даного показника в рамках емпіричного дослідження були зафіксовані суттєві відмінності.

Порівняння показників змістовних характеристик ціннісно-сміслової свідомості підлітків експериментальної групи, виявлених за методикою межових смислів (Д.О. Леонт'єв) при першому та другому дослідженні представлені в таблиці 9.

Таблиця 9

Показники змістовних характеристик ціннісно-сміслової свідомості підлітків експериментальної групи при першому та другому дослідженні

Групи досліджуваніх	Індекси контент-аналізу смислів		
	Децентрація	Рефлексивність	Негативність
до тренінгу	0,344	0,112	0,352
після тренінгу	0,366	0,299	0,122
<i>t</i>	0,68	2,89**	2,75**

Як видно з таблиці 9, зафіксовані статистично значиме підвищення показника рефлексивності та зменшення негативізму як змістовних характеристик смислових конструктів підлітків-неформалів за результатами апробації програми. Показник децентрації суттєво не змінився, що доводить вагомість комунікації та діалогічності у

процесі розвитку ціннісно-сміслової свідомості особистості підліткового віку.

Вираженість таких показників системи смислів досліджуваних експериментальної та контрольної групи після апробації програми представлені в таблиці 10.

Таблиця 10

Показники змістовних характеристик ціннісно-смілової свідомості підлітків експериментальної та контрольної групи при другому дослідженні

Групи досліджуваних	Індекси контент-аналізу смислів		
	децентрація	Рефлексивність	Негативність
ЕГ	0,366	0,299	0,122
КГ	0,392	0,109	0,09
<i>t</i>	0,211	2,75**	0,34

Як свідчать результати, представлені в таблиці 10, підліткам експериментальної групи властиві схожі з дітьми контрольної групи показники децентрації та негативізму, при наявності тенденції до переваги рефлексивності серед неформалів. Тобто, за підсумками проходження тренінгу діти експериментальної групи стали більш рефлексивними за представників контрольної групи.

Порівняння показників контент-аналізу системи смислів досліджуваних експериментальної групи при другому дослідженні та контрольної – при першому, представлені у таблиці 11.

Таблиця 11

Показники змістовних характеристик ціннісно-смілової свідомості підлітків експериментальної групи після апробації програми та контрольної групи при першому дослідженні

Групи досліджуваних	Індекси контент-аналізу смислів		
	децентрація	рефлексивність	негативність
ЕГ	0,366	0,299	0,122
КГ	0,387	0,095	0,105
<i>t</i>	0,108	2,62*	0,29

Як видно з таблиці 11, представники експериментальної групи після тренінгу мають схожі значення децентрації та негативізму порівняно з

даними дітей контрольної групи при першому дослідженні. Показник рефлексивності більше властивий дітям експериментальної групи у порівнянні з першим та другим дослідженням в контрольній групі.

Тобто, за результатами апробації визначено, що запропонована корекційно-розвивальна програма дійсно сприяє розвитку ціннісно-сміслової свідомості підлітків-неформалів, що виражається в підвищенні показників осмисленості життя, рефлексивності, кількісних характеристик системи смислів, їх продуктивності; зменшенні показників смисложиттєвої кризи та негативізму в осмисленні життя.

Висновки і рекомендації. Актуальні дослідження ціннісно-сміслової сфери неформалів відображають сукупність емпіричних пошуків цінностей, смислів, комунікації представників окремих субкультур, або виокремлення ролі субкультур в становленні психіки дітей. Проте, такі емпіричні пошуки не дають можливості судити про комплексний вплив взаємодії в субкультурах на розвиток ціннісно-сміслової свідомості підлітків.

Підсумки проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що міжособистісна взаємодія в субкультурах є чинником розвитку ціннісно-сміслової свідомості підлітків. Неформали усвідомлюють субкультуру як важливий аспект соціальної дійсності за допомогою двох груп смислових конструктів (позитивне значення субкультури у осмисленні життя та наявності психологічних проблем у стосунках із оточуючими), а субкультура осмислюється ними як простір для компенсації нереалізованих прагнень та емоційної підтримки. Ставлення до власного «Я» неформалів поєднує тенденції труднощів у осмисленні життя та наявності смисложиттєвої кризи, що пов'язана із нереалізованістю у взаємодії; протирічності та непослідовності «образу «Я». Натомість, діти контрольної групи мають негативне чи нейтральне ставлення до субкультур і позитивне сприйняття власного «Я».

Найбільш вагомими аспектами впливу неформальних об'єднань на ціннісно-сміслову свідомість підлітків є структурні компоненти організації субкультури (відкритість її меж провокує смислопошукову активність підлітків, а статусна ієрархія призводить до заміщення системи смислів дискурсами субкультури). Механізмом впливу дискурсів субкультури на ціннісно-сміслову свідомість підлітків є вплив «сміслових шаблонів субкультури», які поєднуючись із відсутністю чіткої смислової системи підлітків, дають їм готові шаблони осмислення життя, відображаючи смислові установки

субкультури, її ціннісні ідеали, тощо. Дані шаблони відображають ціннісні ідеали субкультури, її смислоутворювальну ідею, ключову смислову установку, «вимогу» до структури ціннісно-сислової свідомості, напрямок активності, смислову установку на типові поведінкові патерни та типи міжособистісної взаємодії.

Уміння проводити ефективну роботу з підлітками із неформальних об'єднань виступає важливим компонентом професійної компетентності психолога, що працює в закладах освіти. При цьому важливою є його вихідна орієнтація на цілісне сприйняття особистості неформала та розуміння специфіки тієї субкультури, до якої він належить. Важливим аспектом роботи практичного психолога з неформалами є психологічна просвіта, яка повинна бути націлена як на розширення наукових уявлень підлітків про психологічні закономірності спілкування так і на попередження вступу останніх до релігійних сект або антисоціальних об'єднань, що може нести загрозу їх психологічному комфорту. Як засвідчує досвід практичної роботи, особливо ефективним по оптимізації міжособистісної взаємодії таких підлітків є використання тренінгових занять по моделюванню комунікативних ситуацій та залучення їх до групових дискусій.

Зважаючи на низький рівень осмисленості життя, виражені ознаки смисложиттєвої кризи та порушення ієрархії та зв'язаності показників ціннісно-сислової сфери представників субкультур розроблено програму розвитку ціннісно-сислової сфери підлітків-неформалів у контексті інтеграції їх комунікативного досвіду. Метою програми виступало формування якісно нового рівня ціннісно-сислової свідомості молоді особистості, зміна її структурних та змістовних компонентів та нове сприйняття меж власного «Я» й соціальної дійсності з урахуванням дискурсів субкультури.

Результати апробації даної програми засвідчили її ефективність шляхом підвищення осмисленості життя неформалів, їх рефлексивності, кількісних характеристик системи смислів при зменшенні проявів смисложиттєвої кризи і негативізму, що доведено методами математичної статистики.

Разом із тим, проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблем впливу міжособистісної взаємодії в неформальних об'єднаннях на розвиток ціннісно-сислової сфери підлітків та розробки методичних засобів її оптимізації. Подальшого вивчення потребують питання, пов'язані з емпіричним осягненням закономірностей інтегрованого функціонування особистості підлітка-неформала, її життєвої конструктивності та побудови життєвого

шляху відповідно до превалюючої ролі неформальної взаємодії у розвитку ціннісно-сислової сфери молоді особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Барбара, А.О. (2013). Психологічні характеристики молодіжної субкультури. Порівняльно-аналітичне право, 3-2, 242–246.
2. Булах, І. С. (2009). Ціннісні орієнтації в контексті особистісної позиції сучасного підлітка. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент, 1, 115–131.
3. Власова, О.І., Бастркова А.С. (2014). Програма оптимізації становлення самодетермінації підлітка. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 3(24), 104-110.
4. Гольдштейн, А. (2003). Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / [Пер. з англ. В.Хомика]. К. Либідь, 520с.
5. Дзюбко, Л.В. (2017). Особливості становлення діяльній самореалізації підлітків у освітньому середовищі школи. Генеза буття особистості, 136–137.
6. Журавльова, Л. П., Мужанова, Н. В. (2018). Особливості ціннісно-сислової сфери осіб, яку належать до неформальних субкультур. Український психологічний журнал, 4 (10), 53–68.
7. Заграй, Л. Д. (2012). Рефлексивно-депресивний стиль життя готів. Проблеми загальної та педагогічної психології, Т. XIV, Ч. 6, 168–175.
8. Карпенко, З.С. (2018). Аксиологічна психологія особистості : монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ, 720 с.
9. Ключко, О.О. (2017). Соціально-педагогічна профілактика делінквентної поведінки: навчально-методичний комплекс для студентів спеціальностей «Соціальна педагогіка»; «Соціальна робота». Суми : ФОП Цьома С. П., 93 с.
10. Кононова, М.М. (2021). Аналіз взаємозв'язку травмівних переживань дитинства та дезадаптивної поведінки. Психологія і особистість, 1 (19), 126-141.
11. Кузікова, С. Б., Пшенична, Л. В. (2021). Дослідницько-тренінгове навчання як засіб активізації саморозвитку студентів-психологів в процесі фахової підготовки. Modern education, training and upbringing: collective monograph / Abdullayev A., Rebar I., etc. International Science Group. Boston : Primedia eLaunch, 236-247.
12. Лавріненко, В. А. (2017). Особливості сислової сфери підлітків із неформальних об'єднань агресивної та романтико-ескапістської спрямованості. Психологія і особистість, 1, 130–145.

13. Лаврінченко, В.А. (2020). Структурні та змістовні характеристики смислової сфери підлітків із неформальних об'єднань. *Психологія і особистість*, 1, 71–93.
14. Лисенко, Ю.О. (2015). Взаємодія субкультур у культурі суспільства. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*. Харків, 48, 109–118.
15. Мужанова, Н.В. (2016). Вікові особливості смислової сфери представників неформальних субкультур. *Наука і освіта*, 5, 228–232.
16. Павелків, В.Р., Мокич, Н.В. (2015). Психологічні ознаки в системах соціокультурного простору молодіжних субкультур. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ*, 4, 187–193.
17. *Психологія девіантної поведінки: навчальний посібник* / уклад. О.Д.Сафін, С.П.Байда. Умань : ВПЦ «Візаві». 2019. 202 с.
18. Седих, К.В. (2008). *Психологія взаємодії систем: «сім'я та освітні інституції»*. Полтава : Довкілля-К, 228 с.
19. Седих, К. В., Моргун, В. Ф. (2019). *Делінквентний підліток. Навчальний посібник для студентів. 3-е вид.* К.: Видавничий дім «Слово», 272 с.
20. Сошина, Ю. М. (2016). Психологічні особливості формування ціннісно-смилових настановлень у підлітковому віці : дис...канд. психол.наук 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 174 с.
21. Годорів, Л. Д., Яворська, Н. І. (2010). Гендерна специфіка формування інтерпретативних схем оцінювання “Я” підлітками в молодіжній спільноті. *Проблеми сучасної психології*, 9, 628–640.
22. Ямницький, О.В. (2016). Особливості професійно-ціннісних орієнтацій майбутніх практичних психологів дис. канд. психол.наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія», Одеса, 194 с.
23. Яланська, С.П. (2021). *Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку.* : монографія, 524 с.

НАУКОВО-ФАНТАСТИЧНІ ФІЛЬМИ І САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Мельничук М.М.

*кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології факультету
психології і соціальної роботи Полтавського
національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка, вул. Остроградського 2, Полтава*

Ключові слова: кіномистецтво, свідомість, міф, фантастика, науково-фантастичний кінофільм, самопізнання особистості, соціалізація індивідуальності особистості.

Вступ. Екранні види художньої культури набули домінуючого значення у сучасному світі мистецтва, яке в силу своїх особливостей здатне впливати на духовну організацію особистості, визначати її систему цінностей і формувати світогляд.

На сьогоднішній день дослідження присвячені впливу символічного мистецтва проводились у рамках смислової концепції мистецтва (Д.О. Леонтьєв) і персонологічного аналізу мистецтва (В.Г. Грязева-Добшинська). Дослідження фантастичного в мистецтві пов'язано з проблемою трансляції непізнанного як радикально нового, того, що лежить за межами людської свідомості та процесу пізнання (Н. Самутіна, С. Б'юкатман, Т. Дашкова, Б. Степанов, Ц. Тодоров, С. Зенкин, Дж. Кембелл). В багатьох зарубіжних дослідженнях говориться про вплив засобів масової інформації, в тому числі телебачення, у якості агента соціалізації (Н. Смелзер, Р. Харрис, А. Бандура).

Важливість психологічних досліджень науково-фантастичних фільмів, полягає в тому, що вони впливають на процес соціалізації людини в сучасному інформаційно-технологічному суспільстві, в якому можна спостерігати дві важливі тенденції: по-перше, наявність мінливих технологічних нововведень, до яких особистість повинна встигати адаптуватися; по-друге, реалізація довгострокових міжнародних науково-дослідницьких проектів, у здійсненні яких беруть участь декілька поколінь дослідників. Психологічні проблеми соціалізації в такому динамічному інформаційно-технологічному суспільстві пов'язані з «вибудовуванням» світоглядних та ціннісних орієнтирів особистості, серед яких найголовнішими є цінності пізнання та самопізнання особистості.

Проте, залишається недостатньо вивченим вплив кіномистецтва на свідомість та підсвідомість особистості в процесі «діалогу»

особистості реципієнта та персоніфікованої особистості автора кінофільмів, зокрема, під час комунікації з науково-фантастичними творами.

Завданнями дослідження є: 1) аналіз психологічного впливу кіномистецтва на структури свідомості особистості; 2) визначення психологічних особливостей творів наукової фантастики; 3) психологічна характеристика міфів сучасного інформаційно-технологічного суспільства; 4) теоретичний аналіз творів кіномистецтва за допомогою методу аналітичної психології; 5) емпіричне дослідження впливу творів кіномистецтва на особистісні структури глядача та порівняння ефектів впливу кінофільмів знятих на основі єдиного твору в різних соціокультурних середовищах.

1. Проблема впливу творів кіномистецтва на свідомість та підсвідомість особистості

Поняття «свідомість» у вітчизняній психології має особливе місце. У руслі культурно-історичного, діяльнісного підходів та психосемантики розглядаються смислова структура й динаміка свідомості (Л. С. Виготський, О.М. Леонтьєв, Д.О. Леонтьєв, В.Ф. Петренко, В.Г. Грязева-Добшінська).

Аналіз мистецтва здійснюється через поняття «значення», «смысл» та «художня комунікація». За основу беруться ідеї культурно-історичної концепції Л.С. Виготського про те, що вплив мистецтва здійснюється як творчий акт, виявляється варіативним та пов'язується з його вбудованістю в життя людини.

В діяльнісному підході психологія мистецтва розглядається у ракурсі передачі автором не універсального значення, а особистісного смислу явища, яке переживає реципієнт. Така трансляція смислу – свідомий і творчий акт, як у відношенні до діяльності автора, так і самого реципієнта. Психологічні дослідження, які розвивають ідеї О.М. Леонтьєва про мистецтво як діяльність, що відповідає завданню відкриття, вираження й комунікації смислів, проводились за кількома напрямкам. Художнє втілення особистісного смислу – одне з питань смислової концепції мистецтва. Розуміння смислів творів пов'язується з позицією суб'єктів щодо «завдань на смисл» у контекстах життєвих ситуацій. Д.О. Леонтьєв виділяє 8 видів психологічних засобів, які слугують для втілення смислів у структурі художніх творів: тематика, хроніка, хронотопіка, метафорика, семантика, символіка, архетипіка, архітектоніка (за описом В.В. Клименко [4]).

З нашої точки зору особливо цікавий архетипний вид психологічних засобів – більш узагальнених смислових інваріант. Вони зафіксовані у використаних автором архетипних структурах, міфах або «схематизмах свідомості», релевантних вже не образам окремих об'єктів або явищ, а будовою світу художнього твору як цілого. Володіючи іманентними «формотворчими закономірностями» та історично простуючи до самих витоків культури, до міфологічної культури світу, ці схематизми слугують інваріантній «формі осмислення й переосмислення людиною подій та обставин його життя, а значить, й культурно-заданій формі індивідуального переживання» [2, с. 67]. Будуючи свій твір на тих чи інших культурних схематизмах або ламаючи їх, автор, тим самим, направляє процеси осмислення глядачем змісту твору.

Архетипна основа вписує зміст твору в абсолютно визначений соціокультурний аспект, направляючи, тим самим, процеси осмислення у конкретне русло.

У рамках діяльнісного підходу розвивається особливий напрямок – психосемантичне дослідження мистецтва. Зміна категоріальної структури свідомості розглядається як наслідок творчих процесів суб'єкта по осмисленню себе й світу, що стимулюється спілкуванням з творами, що містять систему категорій художника-автора. Важливою проблемою психосемантики є співвідношення емоційних впливів й власне семантичних, смислових впливів [20].

Експериментальне дослідження науково-фантастичного фільму А. Тарковського «Сталкер» з позиції психосемантики, показало, що оцінка фільму як вдалого, гарного тощо знаходиться в прямій залежності від ступеня життєвості, близькості досліджуваному. Також, у даному дослідженні проводилося зіставлення результатів методик семантичного диференціала і особистісних конструктів, яке показало, що існує пряма залежність між оцінкою фільму і ступенем когнітивної диференціації сприйняття досліджуваним героїв фільму, тобто існує зв'язок кількості особистісних конструктів із глибиною проникнення в науково-фантастичний фільм [1].

Дослідження усвідомлення семантичних аспектів «Я» у результаті впливу сучасного символічного кіномистецтва було проведено М.І. Яновським [17]. В результаті досліджень ним був виявлений цілісний ефект впливу авторського кіномистецтва на семантичний простір суб'єктів – тенденції посилення й інтеграції аспектів Я. Найбільш за все цей ефект притаманний кінофільмам режисерів А. Тарковського, Ф. Фелліні, П. Грінуея.

До зарубіжних досліджень по вивченню впливу мистецтва та ЗМІ на свідомість людини можна віднести, наприклад, дослідження усвідомлених мотивів переваги змісту кінофільмів й телевізійних програм, а також вивчення структури свідомості в рамках концепції когнітивних конструктів Дж. Келлі. Блоуер та Маккой було проведено крос-культурне дослідження сприйняття змісту кінофрагментів. Результати дослідження показали, що австралійські глядачі на відміну від гонконських китайців, сприймали емоційний зміст фільму краще, ніж його сюжет. Дослідження конструктів репертуарної решітки показало, що у гонконгських китайців конструкти більш конкретні й спільні для всіх, в той час як у австралійців більш розкидані та індивідуальні (за описом В.В. Клименко [4]).

Як вплив на зміст свідомості особистості Дж.Фрідманом [22] й колегами досліджувалася представленість у кіноглядачів ролі природних явищ й навколишнього середовища в сучасних кінофільмах. В одних досліджуваних образ природних явищ сприймався як самостійний та відігравав істотну роль в драматичній дії, у інших – природа розглядається або як місце притулку, або просто як місце дії, в якому відбувається сюжетний розвиток фільму.

Дж.Хартман [23] пропонує розглядати структуру оповідання кінофільму, відтворену в свідомості особистості, з одного боку, як формальну, а з іншого – як змістовну.

Одним із самих розроблених напрямків у психології мистецтва являється дослідження впливу різноманітних творів мистецтва (більш масового характеру), засобів масової інформації та різноманітних арттехнік на формування свідомої установки особистості та різних форм поведінки. Так, К. Армстронг [20] диференціює «навчальні ефекти мистецтва», як формування «креативної» установки особистості в гуманістичній психології (А. Маслоу) та «научіння через спостереження» в теорії модифікації поведінки (А.Бандура).

Найбільшою популярністю користується тема дослідження впливу презентованого засобами масової інформації насильства. Так, дослідження Андерсена та колег показують, що насильство в ЗМІ збільшує ймовірність агресивної та силової поведінки як у негайному реагуванні, так й у довгостроковій поведінці [11].

«Навчальні ефекти» мистецтва використовуються в практичній роботі психолога. Так, К. Давидовський [1] досліджувала психологічну основу адекватного сприйняття творів різних видів мистецтва, зокрема кінофільмів, й готовність до такого сприйняття студенською молоддю. Головним в її дослідженні стало поняття

«пафосу», яке введене в область педагогічної психології й трактується надалі як синонім основного «емоційного тону» художнього твору. «Пафос», або основний «емоційний тон» художнього твору, є провідною специфічною характеристикою творів різних видів мистецтва. Адекватне сприйняття мистецтва базується, в першу чергу, на сприйнятті «пафосу» конкретного твору.

К. Давидовським були зіставлені два переважаючих підхода реципієнта до твору мистецтва: як до відбиття об'єктів дійсності та як до вираження основного емоційного тону твору. Найбільш адекватно досліджуваними сприймається основний емоціональний тон творів музикального мистецтва, а найбільші труднощі виникають при сприйнятті літературних творів (поезії) [1].

У рамках дослідження психологічних особливостей «провокативних» впливів, на прикладі сучасного авангардного мистецтва, було виявлено, що специфічною особливістю сприйняття художньої провокативності є залежність результатів цього сприйняття, по-перше, від наявності у суб'єкта особливої зони в семантичному просторі, що надає мистецтву особливий статус у порівнянні з «реальною дійсністю», по-друге, від здатності суб'єкта в ході осмислення провокативного художньої події надати йому адекватного, тобто символічного та ігрового характеру. Крім того, сприйняття провокативної художньої події у високому ступені визначається рольовою позицією (художник, куратор, критик, глядач) [17].

Таким чином дослідження присвячені свідомому сприйняттю різних творів мистецтва, зокрема науково-фантастичних кінофільмів, в сучасній психології досить різноманітні. Культурно-історичний, діяльнісний та психосемантичний підходи в психології мистецтва досліджують зміну смислового рівня свідомості в процесі спілкування особистості та твору. Свідомо діяльність реципієнта й автора обумовлена досвідом проживання та осмислення життя, що й забезпечує вплив творів мистецтва на людину.

У психології поняття несвідомого найбільш розроблено в психоаналітичному підході. З точки зору З. Фрейда [15], несвідоме – це витіснені зі свідомості потяги, які вступали в протиріччя з вимогами соціуму й моралі. Мистецтво в психоаналітичному підході в основному розглядається з точки зору здатності знімати напруженість внутрішнього конфлікту особистості. Художники мають здатність перетворювати первинні імпульси, реалізовувати їх в заміщеній формі. З. Фрейд розрізняв два типи естетичного впливу творів: попереднє і підсумкове, що є психотерапевтичним [15].

Аналіз кінофільмів в класичній психоаналітичній традиції здійснювався з точки зору представленості в них процесу усвідомлення раніше пригнічуваного змісту несвідомого. Інший підхід будується на виявленні неусвідомлюваних потягів самих героїв кінофільмів, наприклад, в аналізі з точки зору психоаналітичної теорії таких сучасних масових кінофільмів, як «Тигр, що крадеться, дракон, який причаївся», «Вигнанець», «Шосте почуття». Також цікавий аналіз використання ірраціональних безсвідомих фантазій й міфів з метою політичної антисемітської пропаганди в німецькому фільмі періоду нацизму «Вічний жид», здійснений Дж. Хартманом [23].

Інше розуміння несвідомого запропонував К.Г. Юнг [16]. У його аналітичній психології несвідоме «розширюється» від особистісного (витіснений особистий досвід по З. Фрейду) до колективного, спільного для всіх людей й існуючого в деяких універсальних прообразах – архетипах. Інтерпретація символів творів мистецтва з позиції аналітичної психології здійснювалася К.Г. Юнгом та його послідовниками (К. Керенї, Дж. Кемпбелл, З. Нойман, М.-Л. фон Франц) з позиції представленості у цих символах архетипічних образів і сюжетів.

В якості найважливіших архетипів Юнг виділяє архетипи Матері, Дитя, Тіні, Анімуса, Аніми, Мудрого старця і Мудрої старої, Діви (Кори). Мати висловлює вічну і безсмертну несвідому стихію. Дитя символізує і початок пробудження індивідуальної свідомості зі стихій колективно-несвідомого, і зв'язок з початковою несвідомою недиференційованістю, й «антиципацію» смерті і нового народження. Тінь залишає за порогом свідомості несвідому частину особистості, яка може виглядати як демонічний двійник. Аніма для чоловіка Анімус для жінки втілюють несвідомий початок особистості, виражений в образі протилежної статі, а Мудрий старець й Мудра стара – вищий духовний синтез, гармонізує в старості свідому й несвідому сфери душі. Архетипи Юнга представляють собою переважно образи, персонажі, в кращому випадку – ролі, в набагато меншій мірі – сюжети. Ці архетипи виражають головним чином ступені того, що Юнг називає процесом «індивідуації», поступового виділення індивідуальної свідомості з колективно-несвідомого, зміни співвідношення свідомого й несвідомого в людській особистості до їх повної гармонізації наприкінці життя – досягнення самості.

У багатьох фільмах можна спостерігати дуже простий архетипний сюжет, наприклад, протистояння героя і антигероя, що схоже на протиборство в особистості Персони (свідомої сторони) і Тіні (несвідомої сторони). Можна побачити безліч сюжетів, де Аніма або

Анімус є головними дійовими особами – в основному проблематика мелодраматичних фільмів-історій. Архетипи Духа або Мудрого старця, Матері або Кори частіше бувають другорядними персонажами, яких важко відрізнити від Аніми чи Анімуса.

К.Г. Юнг виділив два види художніх творів, а також творчий процесі їх створення – «психологічний» та «візіонерський». Ці два види творів розрізняються між собою за співвідношенням свідомого й несвідомого у художника в процесі їх створення, а також по тому, як вони сприймаються аудиторією, й за способами актуалізації несвідомих структур особистості.

За К.Г. Юнгом, перший вид творів й процесі їх створення виникає цілком з наміру та рішучості автора досягти того чи іншого впливу, й вихідний матеріал, таким чином, виявляється повністю покірним його художньої волі. Автор піддає свій матеріал свідомої обробці, передбачаючи можливий ефект, дотримується законів жанру. «У подібній діяльності автор повністю ідентичний творчому процесу» [16, с.85].

Другий же вид творів, за Юнгом, характеризується зовсім іншим чином: «Твори ці буквально нав'язують себе автору ... Свідомість захльостує потік думок й образів, які виникли зовсім не по його наміру Він не тотожний процесу образотворення; він усвідомлює, що стоїть нижче свого твору або, щонайбільше, поруч з ним – немов підпорядкована особистість, що потрапила в поле «тяжіння чужої волі» [16, с. 105]. Це, на думку Юнга, відбувається тоді, коли через художника проривається його самість, яка має владу над ним і якій він може тільки коритися.

Несимволічні твори, як результат «психологічного типу творчості», звернені до естетичних почуттів людей, й являють собою гармонійну картину. Даний вид творів Юнг називає «психологічним», тому що «він обертається завжди в межах психологічно зрозумілого»; й це такі твори (з точки зору Юнга), як любовний, побутовий, сімейний, соціальний романи, велика частина ліричних віршів, трагедій, комедій [16, с. 129].

Вплив символічних творів, які представляють собою результат «візіонерського типу творчості», неоднозначний, й рідко приносить тільки естетичне задоволення. Такий вплив, за Юнгом, пов'язаний з характером матеріалу, що впливає на публіку. Цей «матеріал, тобто переживання ... якість первинне переживання, перед обличчям якого людській природі загрожує цілковите безсилля й безпорадність» [16, с. 139]. Такий вплив символічного мистецтва амбівалентний: воно, з

одного боку, ображає людські цінності, але, з іншого, відкриває незбагненне «незбагненні глибини того, що прагне становлення» [26, с.139].

Дослідження символічних кінофільмів виявило, наприклад, актуалізацію після перегляду кінофільмів режисера А. Тарковського – архетипів Персони, Аніми й Самості, гармонізованих із Его; перегляду кінофільмів режисера Ф. Фелліні – архетипів Дитя й Аніми, гармонізованих із Его [24]. Було позачено ідею про мистецтво як процесі саморегулювання життя націй та епох. Через створювані образи й діяння художників здійснюється компенсація обмежень, установок свідомості більшості людей епохи, а також досягнення психологічної рівноваги.

Серед сучасних напрямків психоаналізу можна виділити кляйнівський та лаканівський аналізи, які також розглядають проблеми психології мистецтва й творчості. Д. Армстронг [20] аналізує поняття «художнього символу» з точки зору посткляйнівського аналізу. А.Д. Інграм [25], розглядаючи фільм «Вигнанець» з точки зору лаканівського аналізу, говорить про відтворення у кінофільмі діалогічної структурної форми свідомості людини.

Кінофільм «Чужий» із позиції кляйнівського аналізу аналізують Д. Карвета і Н. Голд. Монстр-Чужий у кінофільмі символізує появу іншої дитини в сім'ї і неприйняття її з боку сіблінгів [27].

С. Жижек [32] інтерпретує кінофільм «Матриця» з позиції лаканівського підходу психоаналізу і каже, що в ньому представлені основні антагонізми нашого постмодерністського соціального досвіду. Це антагонізми, які визначають основні онтологічні пари – реальність (те, що порушує царство принципу задоволення) і біль, свобода і система (свобода можлива тільки всередині системи, яка перешкоджає її повному розгортанню) [9].

Є. Маккобі [27] зіставляє аналітичний підхід Ж. Лакана з науково-фантастичною повістю Ф. Діка «Згадати все» з позиції лінгвістичної побудови поведінки людини. Деякі з припущень, позначених в науково-фантастичних творах, – про відносини між технологією і людством, – втілилися в сучасному постіндустріальному світі. Нові форми мови і соціальні відносини, створені в науково фантастичній літературі і кінофільмах, засновані на відмінних від загально визнаних точках зору, стали проявлятися в сьогоденні.

На його думку, тексти науково-фантастичних творів, що зачіпають інформаційні технології та віртуальні світи, заповнені психоаналітичною теорією, так як вони були створені в

психоаналітичної культурі. Зміна в формі психоаналітичної бесіди, така як зростання суб'єктивності інтерпретації, стає все більш характерною для «постсучасної» (postmodern) психології. Уявлення про віртуальні світи в науково-фантастичних творах викликають нові форми суб'єктивності, структуровані відповідно до постсучасності мутації психоаналізу, які зустрічаються в роботах Лакана.

Повість Ф. Діка «Згадати все» може служити, на думку Дж. Фрідмана, ілюстрацією способу організації спогадів про минуле, яку Лакан визначав як «символічний порядок речей». Дж. Фрідман вважає, що основним для творчості Ф. Діка стало параноїдальне питання, актуальне для культури постмодерну – «В чому полягає реальність і що є реальним насправді»? У цьому науково-фантастичному творі продемонстрована неможливість існування людської свідомості тільки за принципом реальності без «символічного порядку». Дж. Фрідман бачить можливість побудови кіберпсихології і психології віртуальних світів (Інтернету, комп'ютерних ігор тощо) на основі лаканівського аналізу [22].

Ще один підхід до психологічного розгляду фантастики можна зустріти у Дж. Рубін [31]. На його думку, фантастика, по суті, є наукою про фантазії, яка набагато могутніша розуму. Отже, при серйозному розгляді, фантастика постає наукою про основи розуму, тобто є знанням про те, що обумовлює без відома самої людини її розумну діяльність.

Дж. Рубін аналізує співвідношення змісту сновидінь як колективних фантазій в деяких американських кінофільмах («Чарівник країни Оз», «Кошмар на Вулиці В'язів», «Малхолланд Драйв», «Загублене шосе», «Твін Пікс») для того, щоб поглибити розуміння культурних вимірювань розвитку людини, особливо в контексті модусу американської культури [31].

Однією з основних тем психоаналізу являється аналіз сновидінь. У сучасних зарубіжних дослідженнях достатньо широко представлені праці по вивченню взаємозв'язку мистецтва й сновидінь. Так Дж. Хартман досліджує роль сновидінь й літературних творів у формуванні й підтримці адаптивних систем психіки [23].

Для визначення специфіки впливу фантастичних кінофільмів важливий також процес їх створення. С. Лем [5] з колегами досліджували використання сновидінь у процесі створення кінофільмів. Так, серед людей, що займаються кіно професійно, ними було виявлено, що творча група (режисери, сценаристи, актори) більш схильна до впливу своїх сновидінь у процесі роботи, ніж робоча група (члени кінематографічної команди – робочі). Відповіді професійної

групи (продюсери, редактори й кінематографісти) були проміжними. В межах творчої групи, авторами були виявлені ефекти впливу сновидінь на емоційний стан, пристосованість, ставлення до самого себе, й здатність до прийняття рішень. А у творчій групі – більш високий рівень здатності до запам'ятовування змісту сновидінь [5].

Таким чином символи, як основний зміст мистецтва, у психоаналізі розуміються як деякі «мітки», симптоми неусвідомлених потягів, комплексів, конфліктів особистості авторів цих творів. Саме ж мистецтво в психоаналітичному підході в основному розглядається з точки зору здатності знімати напруженість внутрішнього конфлікту особистості. У постфрейдистських дослідженнях бере початок уявлення про те, що мистецтво пропонує різні техніки раціонального контролю несвідомих сил. Різноманіття стилів мистецтва пов'язується, таким чином, з більш широкими можливостями сублімації.

2. Фантастичне у літературі та кінематографі

Проблема визначення фантастичного найбільш яскраво висвітлена в мистецтвознавчому і філософському підходах. Філософ і письменник-фантаст С. Лем [5] зазначає, що фантастика як жанр літератури покликана виконувати функцію прогнозування майбутнього, конструювати і припускати розвиток соціуму в процесі інтеграції в нього нових наукових фактів і технічних винаходів.

Фантастикою в культурі певної епохи вважається зображення фактів і подій, по-перше, що не існують із точки зору пануючих у даній культурі думок. І, по-друге, суперечать закономірностям буття, відомих масовій свідомості. Він аналізує фантастику і фантастичне як особливу естетичну категорію, і фантастичне виникає з асиметрії процесів створення та інтерпретації символічних форм – міфів.

Інший підхід до інтерпретації фантастичного пов'язаний із проблемою трансляції іншого, з межею між «природним» і «надприродним». Причому, якщо в літературному творі ефект фантастичного досягається шляхом демонстрування персонажу двох способів пояснення зображуваних подій – «природний» і «надприродний» [9], то в кінематографі даний ефект досягається онтологічною подвійністю самого персонажа – перетворенням його на чудовисько, монстра (іншої людини – робота, прибульця тощо), а також організацією простору кінотворів як надприродного і лабіринтового [13].

Аналіз науково-фантастичних творів із точки зору «перетворення» людини в монстра досить розповсюджений у зарубіжній філософській

і мистецтвознавчій літературі. Так К. Андерсон [19] говорить про те, що твори наукової фантастики пропонують приклад «постлюдини» – монстра, який є втіленням сучасних соціальних відносин у культурі постмодерну. Дж.Рубін [31] обговорює можливість симбіозу біології і техніки, людської свідомості та штучного інтелекту – кіберкультури з точки зору філософії. Порушення кордону між людським тілом і тілом монстра в науково-фантастичних фільмах, на думку С. Лема, демонструє не тільки сучасне уявлення про природу людини, а й прагнення до відновлення дистанційованості Самості людини (self) від Іншого (other), і відновлення ідеального уявлення про Людину [5].

Аналіз науково-фантастичних творів із точки зору протиставлення людини і космосу теж досить популярний серед філософів і мистецтвознавців. Так основною темою фільму С. Кубрика «Космічна Одисея: 2001» виділяють тему протиставлення людини і порожнечі космічного простору; можливість еволюції людської свідомості до такого рівня, коли буде можливим усвідомити ці космічні масштаби [32]. Отже цей фільм змушує глядача замислитися над тим, як небезпечно виходити за межі наших традиційних уявлень про людське існування. Також, на нашу думку, погляд на Людину з глибини Космосу являє собою кінофільм «Соляріс» А. Тарковського.

Науково-фантастичну літературу як деякий «граничний» феномен культури, який синтезує особливості наукової та художньої інтерпретацій дослідницьких процесів і явищ визначає Ю.О. Москвичева [12]. Наукова фантастика формує узагальнене уявлення про науку, виражене безпосередньо в художньому образі. Уявлення про науку, які формуються в науковій фантастиці, принципово нерелективні по відношенню до реального змісту наукового знання. Сформовані в творах наукової фантастики образи науки дають «віяло» можливих інтерпретацій об'єктів природи і соціальної дійсності, їх взаємозв'язків і розвитку. Таким чином, здійснюється евристико-методологічний потенціал наукової фантастики в можливості вибору подальшого шляху розвитку науки.

Дж. Хартман [23] говорить про вплив фантастичних уявлень, створених у науково-фантастичних творах, на конструювання наукового знання і суспільного розуміння науки.

Функція науково-фантастичної літератури полягає в прогнозі майбутнього розвитку суспільства. У процесі сприйняття цих творів, соціальна відповідальність за майбутній розвиток суспільства перекладається на рівень індивідуальної відповідальності, таким чином, здійснюється моральна функція наукової фантастики.

У психології мистецтва вивчення фантастичного ускладнено внаслідок того, що воно є центральним як для жанру наукової фантастики, так і для жанру фентезі та містики. Дослідження цих суміжних жанрів може допомогти у визначенні специфіки психологічної особливості творів наукової фантастики.

В.А. Дроздова [2] виявила, що в інтересі молоді до фільмів жахів і містики відсутній пізнавальний компонент – підлітки не шукають в фільмах жахів нового знання, їм достатньо переживань. Водночас, причини, які спонукають молодих людей дивитися фільми даних категорій, ними, як правило, не усвідомлюються.

У дослідженні М.І. Яновського вплив жанру фентезі на сучасну молодь показує, що сучасна молодь не може прочитати «між рядків» і «за кадром» приховане бажання авторів навчити глядача чи читача відрізнити справжнє від штучного [17].

Дослідник пропонує спробу визначити наукову фантастику в кіномистецтві як жанр – відмежувати його від суміжних жанрів жахів і фентезі. Серед формальних ознак він називає візуалізацію фантазії і спецефекти зйомки і монтажу. В якості основних методів дослідження кінофільмів він називає ідеологічну критику, психоаналіз, фемінізм і постмодернізм. Три змістові підгрупи категорій виділяються Т. Тодоровим як основні індикатори для визначення жанру наукової фантастики в кіно: фільми про дослідження космосу; фільми про проблеми відносини науки / техніки і суспільства (реалізовані як в утопіях, так і в антиутопіях). І, нарешті, кінофільми, які демонструють перетворення людського тіла (роботи і андроїди) [17].

Дослідження жанру наукової фантастики на телебаченні виділяють її основну особливість – метафоричність, яка допомагає уникнути кордонів натуралістичного і реалістичного розуміння зображуваних подій (демонстрація альтернативних соціальних, культурних та політичних уявлень).

Д. Інграм, аналізуючи науково-фантастичні кінофільми, виділяє час як засіб для прояву нереального, фантастичного, що виступає ключовим поняттям даного жанру. Високоякісні науково-фантастичні фільми, на його думку, містять певну концепцію (уявлення про реальність), яка проявляється на візуальному рівні, а не на рівні інших кінематографічних прийомів [25].

Інший підхід до інтерпретації фантастичного пов'язаний із проблемою трансляції іншого, з межею між «природним» і «надприродним». Причому, якщо в літературному творі ефект фантастичного досягається шляхом демонстрування персонажу двох способів пояснення зображуваних подій – «природний» і

«надприродний» [12], то в кінематографі даний ефект досягається онтологічною подвійністю самого персонажа – перетворенням його на чудовисько, монстра (іншої людини – робота, прибульця тощо), а також організацією простору кінотворів як надприродного і лабіринтового [19].

Науково-фантастичні твори, на думку багатьох філософів і культурологів, транслюють міфи сучасного інформаційно-технологічного суспільства. В сучасному суспільстві переважає готична естетика, яка на протигагу естетиці Ренесансу і Просвітництва зміщує центр уваги від Людини до Дракону (Монстра). Критика раціоналізму і наукової картини світу, відмова від уявлень про абстрактний і об'єктивний час і, як наслідок, звернення до власного суб'єктивного часу – все це призвело до кризи історичних понять і демократичної соціальної системи в цілому. У сучасному «готичному суспільстві» починають виникати нові естетичні та моральні принципи – естетика ірраціонального і ситуативна мораль.

Сучасний розвиток науки підірвав довіру до класичної раціональності. А наукова фантастика як транслятор нових наукових знань і відкриттів зробила свій внесок у зміну сучасного суспільного уявлення про фізичний устрій світу. Сучасна наука і громадська думка не заперечують зараз існування паралельних світів і кротячих нір – як можливих «машин часу», а значить, вигадані науковою фантастикою фантастичні феномени стали частиною дійсності. Наукову фантастику називають сучасним натурфілософським міфом, що пояснює фізичну реальність масовій свідомості.

Науково-фантастичні кінофільми в психології найбільш часто аналізуються з позиції різних напрямків психодинамічного підходу. Так, аналіз науково-фантастичного фільму «Космічна одісея: 2001» з психоаналітичної позиції, він розглядається не тільки з точки зору піднятої в фільмі тематики космічної подорожі, але і з точки зору структури кінофільму, тих подій і їх взаємозв'язків, які показує режисер С. Кубрик. Цей фільм, як єдине ціле і на змістовному і на структурному рівнях, відображає ідею історії вічної подорожі-повернення (як в «Одисеї» Гомера) [1].

Роль монстрів у таких фантастичних кінофільмах як «Той, що біжить по Лезу», «Зоряний шлях», «Термінатор» із позиції психоаналітичного підходу розглядається Дж. Фридманом. Він говорить про зміну ролі монстрів від руйнівників і переслідувачів до захисників і об'єктів для жартів. На протигагу інакшості (*unheimlich*) монстра наростає сприйняття його як близького (*heimlich*) [33].

Кінофільм «Людина-павук» із позиції психоаналітичної теорії розбирає Р. Післі. Він розглядає ідентифікацію зі всемогутнім героєм у всіх її проявах (бути цим супергероєм або бути антигероєм), як неусвідомлювану потребу в невразливості, закладену ще з дитинства і яка виявляється у формі «первинного нарцисизму». Інше розуміння супергероя можливе з позиції юнгіанського аналізу. Міф про американського супергероя втілює колективну фантазію про суперзахисника, який виконує функцію позбавлення загроз і порятунку в сучасному суспільстві.

К. Фрідман, інтерпретуючи кінофільм «Космічна одисея: 2001» із позиції аналітичного підходу, називає його сучасним міфом, що показує «потенціал благоговіння перед невідомим». Цей фільм, з точки зору Дж. Кемпбелла, є метафорою пізнання людиною не тільки і не стільки зовнішнього світу, скільки своєї власної душі [22]. Таким чином архетипічні символи у великій кількості присутні в творах наукової фантастики і фентезі.

«Розгляд інакшого» в кінематографії – це погляд, що фокусується довільно, вільний від звичок «земного», тобто людського сприйняття дійсності, це «ковзаючий» погляд, що не знає пріоритетів і цінностей [2].

Суб'єктом цього погляду маєтсья на увазі якесь Інакше (наприклад, Океан – як персонаж кінофільму «Солярис» А. Тарковського або Чорний моноліт у кінофільмі «Космічна одисея: 2001» С. Кубрика). Глядач же, за допомогою цього «розгляду інакшого», може на деякий час ідентифікуватися з інакшим, а, значить, він може пережити ситуацію пізнання зовнішніх звичних явищ як ще непізнаних; може відчути себе іншою, непізнаною істотою.

Таким чином наукова фантастика транслює такі світоглядні позиції, які дозволяють справлятися з небезпеками швидких змін, які важко лягають на психіку людини, або з тим, що Е. Тоффлер (за описом Роменця В.А. [13]) називав «футуро-шоком», або «шоком майбутнього». Дослідження впливу наукової фантастики на людину може показати можливі шляхи взаємодії з сучасними науковими відкриттями.

Сучасний розвиток науки підірвав довіру до класичної раціональності. А наукова фантастика як транслятор нових наукових знань і відкриттів зробила свій внесок у зміну сучасного суспільного уявлення про фізичний устрій світу. Сучасна наука і громадська думка не заперечують зараз існування паралельних світів і кротячих нір – як можливих «машин часу», а значить, вигадані науковою фантастикою фантастичні феномени стали частиною дійсності. Наукову фантастику

називають сучасним натурфілософським міфом, що пояснює фізичну реальність масовій свідомості [11].

Специфіка жанрів наукової фантастики і фентезі дозволяє звертатися до міфології безпосередньо – це і звернення до космогонічних мотивів, і мотив бунту проти свого Творця (клонів і роботів), а також мотив розвитку недорозвиненої цивілізації (мотив культурного героя міфології). Але міфотворчість у науковій фантастиці і фентезі різні – в науковій фантастиці автори, намагаючись пояснити фантастичне раціонально, вводять штучні поняття, породжуючи власний штучний замкнений міфологічний світ. Елементи цього світу – машина часу, паралельні простори, бластери і нуль-передавачі. У фентезі раціональних пояснень фантастичного немає – воно постулюється, і міфологічний світ в цьому жанрі на кшталт епосу і міфології давнини. Можна сказати, що в науковій фантастиці йдеться про ще непізнане, а в фентезі – про непізнаване («річ-у-собі», за Е. Кантом). В.А. Дроздова бачить проблему «відходу» в міфологічний фантастичний світ як наслідок дезорієнтації людини в сучасному суспільстві, як можливість для розвитку її духовності [2].

Взаємозв'язок з міфологічною тематикою фільму А. Тарковського «Соляріс» ми вбачаємо у тому, що режисер дає космічне звучання біблійній притчі «Повернення блудного сина».

Отже, дослідження впливу наукової фантастики, яка транслює сучасні міфи, на людину може показати можливі шляхи взаємодії з сучасними науковими відкриттями. Науково-фантастичні твори, на думку багатьох філософів і культурологів, транслюють міфи сучасного інформаційно-технологічного суспільства.

3. Сучасна міфотворчість та соціалізація особистості

Багато проблем пов'язаних із взаємодією людини з технологічними та науковими досягненнями було розглянуто саме у творах жанру наукової фантастики.

Соціалізація індивідуальності особистості – це не просто входження суб'єкта в соціальне середовище, а також активне відтворення цього соціального середовища в її діяльності. Ресурсом для соціалізації індивідуальності особистості може стати активне освоєння і осмислення таких культурних феноменів, які організують правила взаємодії в культурі, але недоступні зовнішньому спостереженню. До таких культурних феноменів можна віднести, насамперед, міфи.

У сучасній вітчизняній психології поняття міф вживається в досить розрізних і не маючих загальних підстав дослідженнях і розробках.

Міф – це свого роду мова-шифр, на якому розмовляють між собою представники однієї культури, він дозволяє зробити одну культуру езотеричною, непроникною для представників інших культур [8].

Міф розглядається, як обов'язковий фундамент будь-якої культури і всякого типу соціальності, що обґрунтовує їх і забезпечує психологічний захист людини, яка включена в цю культуру і є членом цього товариства. Різниця між культурами полягає в тому, які саме міфи (колективні уявлення), лягають в основу даної конкретної культури, як вони визначають сприйняття часу, простору і причинності, як впливають на специфіку мови і те, якому типу суспільства відповідають.

Однак механізм адаптації і легітимації певного соціального типу виявляється єдиним для будь-якого суспільства – як міфопоетичного, так і «цивілізованого» [14].

У практичній психології поняття міфу використовується для позначення деякого ірраціонального уявлення про що-небудь, що має негативні наслідки для людини. Найбільш часто вживаними поняттями тут є «сімейний міф» і «терапевтичний міф».

«Сімейний міф» розглядається як сукупність певних захисних механізмів для підтримки єдності в дисфункціональних сім'ях [24].

Під «психотерапевтичним міфом» спочатку розумілися спеціально сформульовані для клієнта психологічні знання, що пояснюють суть проблеми і процес лікування. Але в психотерапевтичному процесі схрещуються шляхи як мінімум трьох міфологічних систем: професійної міфології психотерапевта і особистісних міфологій пацієнта (клієнта) і психотерапевта. При цьому, міф треба розуміти не як брехню і вигадку, але як якийсь спосіб структурування і осмислення дійсності. Особистісна міфологія клієнта визначає характер, спрямованість звернення по психологічну допомогу і, багато в чому, ефективність вирішення проблем, ефективність консультування і психотерапії.

І, нарешті, міфологічне уявлення про себе реалізується в понятті «персональний» міф. Персональний міф – це вихідна сюжетна модель, що має в свідомості людини онтологічний статус, схема його життя, що визначає систему смислів. Через призму персонального міфу здійснюються самопрезентації, він відображає розхожі стереотипи, шаблони і еталони тієї соціально-психологічної групи, з якою особистість ідентифікується або яка є її референтом. На рівні індивіда персональний міф представляється як кодування особистістю свого зв'язку між ідеальним, ментальним, трансперсональним, реально-побутовим і соціокультурним. Персональний міф як особистісний

феномен не зв'язується обов'язково зі зміненими станами свідомості, з «вихлюпуванням» архітектонічних образів і міфологічних сюжетів. А може бути виражений як споглядання своєї перспективи, яка для людини не менш реальна, навколишнє фізичне середовище, але навіть в цьому випадку персональний міф – архітектоніка морального, духовного буття.

Вербальне вираження персонального міфу – початок внутрішньої роботи по самодослідженню. А здатність до міфотворчості характеризує унікальність, індивідуальність людини. Таким чином, персональний міф з цієї точки зору можна розглядати, як узагальнену позицію цілісного життя, що веде до розуміння людського буття як опосередкованого та структурованого тілесно, характерологічно, діяльнісно, комунікативно і знаково-символічно [10].

Міфосвідомість, як спосіб освоєння дійсності, відіграє найважливішу роль в культурі, є первинною і універсальною формою і основою людської свідомості. Вона характеризується невиразністю, неясністю, відсутністю абстракцій і формальної логіки, безпосереднім відображенням реальної нескінченності і світу в цілому. У його розумінні міф є комунікативною системою, що є створенням форми як одного із способів означування.

Міфосвідомість функціонально допомагає людині-носію орієнтуватися в просторі, в першу чергу, інформаційному. Вона демонструє відносність сприйняття реальності через обмеження суцього його протилежністю, використовуючи символи і метафори для конкретизації сенсу, секуляризуючи, персоналізуючи і інсценуючи свою основну ідею, стаючи загальнозрозумілою і загальнодоступною, породжуючи відчуття спільності, зміцнюючи почуття ідентичності, фіксуючи моральні цінності; пояснюючи в будові світу те, що наука поки пояснити не в змозі. На розуміння феномену міфосвідомість сучасної людини досить сильний відбиток накладає те, що відбувається прорив у незвідане в сфері культури [5].

Таким чином, можна говорити про те, що уявлення про міф в психології не є однозначним. Загальною подібністю усіх розглянутих вище уявлень про міф є розгляд його як цілісного, особистісно значимого утворення, яке необхідно обов'язково враховувати при роботі з людиною як носієм психологічної реальності. Але, в той же час вказується ірраціональна природа цього утворення. Практично всіма визнається, що міф не раціональний за своєю природою, і ця ірраціональність проживається людиною (у якого цей міф присутній) як істинність.

Міф, як видно з вищевикладеного виконує регулюючу функцію в культурі, і освоєння змісту міфів, таким чином, може допомогти особистості при її соціалізації, адаптації до культурного середовища.

Для того, щоб визначити, що може бути ресурсом соціалізації в сучасному інформаційно-технологічному суспільстві, розглянемо спочатку характеристики самого інформаційно-технологічного суспільства. Е. Тоффлер у своїй роботі «Третя хвиля» говорив про виникнення так званого постіндустріального суспільства, в основі якого будуть лежати інформаційні технології та індивідуалізована трудова діяльність (за описом В.А. Роменця [13]).

Сучасну точку зору на існуючу громадську організацію багато філософів визначають поняттям інформаційна культура. «Інформаційна культура пов'язана з соціально-інтелектуальними здібностями людини і його технічними навичками» [4, с. 21]. Перші пов'язані як із аналітичними здібностями, так і зі здатністю виносити незалежне, індивідуальне судження з великого «поток» інформації в сучасному суспільстві. Технічні навички пов'язані з інтегрованістю технічних пристроїв (від телефонів до персонального комп'ютера і комп'ютерних мереж), комп'ютерних технологій і програмних продуктів у спосіб життя людини, в його професійну і соціальну діяльність.

Індивідуальність як цінність у сучасному інформаційному, постіндустріальному суспільстві присутня в такому соціальному утворенні як креативний клас [16]. Члени даного класу досить добре соціалізовані, але, водночас, є також яскравими індивідуальностями. Можливість стати членом даного класу є практично у кожної людини, яка виявляє високий рівень творчої активності в будь-якій професійній діяльності. Усвідомлення своєї інакшості може сприяти соціалізації в цьому соціальному класі, що дає змогу особистості не тільки зберегти свою індивідуальність, але і зайняти адекватну соціальну нішу в сучасному інформаційно-технологічному суспільстві. Усвідомлення своєї індивідуальності, інакшості як унікальності своїх світоглядних смислів і установок, які можуть відрізнятися від світогляду інших людей, сприяє актуалізації терпимішого, толерантнішого ставлення до Інших, що є дуже важливим фактором соціалізації в сучасному мультикультурному суспільстві.

Ще одним ресурсом соціалізації особистості може служити усвідомлення відносності раціонального пізнання, яке демонструється в науково-фантастичних творах. Зайва центрованість на людській природі (антропоцентризм) в сучасному інформаційно-

технологічному суспільстві може призвести до поганої адаптації людини при роботі з технічними та інформаційними технологіями, що займають все більше місця в сучасному житті. Прийняття і усвідомлення інакшої (а не звичної) точки зору про самого себе, Інших і навколишній світ сприяє зрілішій та адекватнішій адаптації в сучасному суспільстві, що характеризується наявністю великої кількості субкультур (соціальних груп різних типів), а також досить високим темпом еволюції інформаційно-технічних інновацій і громадської думки.

Таким чином сучасні міфи, такі як міфи пізнання непізнаного, що транслюються в науково-фантастичних творах можуть сприяти соціалізації особистості в інформаційно-технологічному суспільстві.

4. Кінематографічні образи у рамках аналітичної психології К.Г. Юнга

На нашу думку саме юнганський концепт «архетипу» доцільно використати при дослідженні художньої творчості, зокрема творів кіномистецтва. Для цього доцільне використання «наскрізних» термінів, таких як: архетип, архетипний образ, архетипний персонаж, архетипний сюжет, архетипний мотив, сінематична архетипічна послідовність, домінантна архетипічна послідовність і самість-сукупність [17].

Архетип можна назвати формою, яка наповнюється конкретним особистісним змістом тільки при впливі на певну свідомість – таким чином він обов'язково проявляється у будь-якому виді художньої творчості, зокрема у кінематографі. Навіть у авторському кінематографі, який створюється всупереч схемам і моделям характерним для масового кінематографа, архетип обумовлює створення та сприйняття образів, керуючи розумовими та творчими процесами автора та глядача несвідомо. Особисте несвідоме автора, як і його свідомість, так чи інакше, керується архетипами у створенні продукту творчості. Автор не може вийти за межі колективного несвідомого, тому створені ним образи обов'язково відповідають архетипу і архетипічному сюжету процесу індивідуалізації.

Архетип у кінематографі – смислова і конструктивна одиниця, за допомогою якої ще на стадії сценарію замислюється драматургія фільму. Наявність типологічних особливостей у міфологічних персонажах та сюжетах дає можливість виділити архетипічні персонажі і архетипічний сюжет, зокрема і в кінематографі.

Архетипічний персонаж у кінематографі – перетворений сучасний варіант архетипу. Можна стверджувати, що будь-який міфічний, літературний і кінематографічний Герой – архетипічний символ.

Архетипічний сюжет – послідовність втілення характерної лінії поведінки героя в певних обставинах.

У кіно «праформою» виступають такі архетипи як: Дитина, Герой, Дух, Відродження, Трікстер, Аніма, Анімус, Самість. Досліджується певний комплекс, який включає такі архетипи, як Дитина, Герой, Дух, Відродження, Трікстер [5]. Підставою для включення цих архетипів в одну групу є як їх спільне фігурування в різних міфах, казках і фільмах, так і утворення ними стійкої схеми, яку можна спостерігати в кінофільмах: Герой протистоїть Трікстеру (або навпаки), йому допомагає Дух, і Герой Відроджується в Самість. Однак саме Герой грає головну роль в сюжеті. Дух і Трікстер в основному виступають як другорядні персонажі, а Немовля – як метафора шляху до набуття особистості. Відродження характеризує перемогу Героя над обставинами, в які він поставлений, тобто функцію, що відрізняє Героя від антигероя (Трікстера).

Також виділяються інші повторювані наративні послідовності, супутні становленню героя – «чудесне народження», «незвичайне дитинство», «вразливість» або «слабкі місця», «подвиги» та ін. [6]. Як кінематографічні приклади реалізації архетипічних персонажів і архетипічного сюжету можна аналізувати такі культові кінематографічні персонажі, як Індіана Джонс («Джонсіана» реж. Ст. Спілберг, США, 1981-2008 рр.), Люк Скайвокер («Зоряні війни» реж. Дж. Лукас, США, 1977-2017 рр.), Нео («Матриця» реж. Л.Вачовські, США, 1999 р.), Джеймс Бонд («Бондіана» США, 1962-2012 рр.).

Багатосерійний розвиток архетипічного сюжету свідчить про тривалість і складність процесу індивідуації, про необхідність дотримання балансу між свідомим і несвідомим, про постійну готовність свідомості сприймати несвідоме і інтегрувати його образи. Виразний прояв архетипічного мотиву набуття Самості характерний для жанру пригодницького фільму («бондіана», «джонсіана» тощо) і фільмах шляху («Париж, Техас» (реж. Ст. Вендерс Німеччина, Франція, Великобританія, 1984 р.), «Виховуючи Арізону» (реж. Д. Коен США, 1987 р.), «Тельма і Луїза» (реж. Р. Скотт, США, 1991р.) тощо), тому що Самість – це саме шлях і подія, що виходить за рамки буденності.

Архетипічні кінематографічні персоніфікації архетипу Тіні не менш важливі, незважаючи на те, що, як правило, витісняються свідомістю

після перегляду фільму, вони, безумовно, необхідні в процесі індивідуації та ідентифікації глядача. «Антигерой» може бути визначений як «протагоніст, якому не вистачає позитивних атрибутів, складових героїчний персонаж – благородства, розуму і духу. Такі антагоністи є і у Джеймса Бонда, і у Індіана Джонса, тощо.

Архетипи Аніма та Анімусу присутні практично в кожному кіножанрі: тенденція до з'єднання чоловіки і жінки – умова синематичної архетипічної послідовності. Це пов'язано з тим, що драматургічний розвиток історії завжди рухається в бік набуття головним героєм Самості, для чого в оповіданні необхідні різні архетипічні елементи або присутність всього несвідомого потенціалу, тобто інтеграція несвідомого у свідомість. Герой і Трікстер (Тінь) потребують один одного для самоствердження, їх боротьба або гра – умова взаємовигідного співіснування несвідомого і свідомого в особистості. Аніма й Анімус – інша умова становлення цілісної особистості, тобто, лише усвідомивши Аніму або Анімуса (залежить від статі героя), можливо набуття цілісності. Кінематографічними версіями архетипу Аніми можна назвати жіночі персонажі вищезазначених пригодницьких фільмів: всіх дівчат Джеймса Бонда, Меріон Рейвенвуд – дружину Індіани Джонса тощо. Ці приклади демонструють важливий вплив Аніми на Героя, на головного персонажа, яка сприяє його боротьбі з Тіньовими аспектами власної особистості та архетипічними персонажами Тіні, формує наррацію фільму, тобто також є необхідною складовою процесу індивідуації. У жанрі мелодрами, що обумовлена домінантою відносин між статями, мотив Аніма-Анімус простежується найбільш чітко.

Для Героя і героїні, Аніми та Анімуса, набуття взаємної любові або Самості є результат їх ініціації. У кінці «історій кохання» можна спостерігати взаємообмін характеристиками один одного і, тим самим, набуття цілісності. В якості прикладів можна назвати такі класичні мелодрами, як: «Віднесені вітром» (реж. В. Флемінг, США, 1939 р.), «Касабланка» (реж. М. Кертиса. США, 1942 р.), «Красуня» (реж Р. Маршала США, 1990 р.), «Співаючи в тернику» (реж. Д. Д'юк, Австралія, 1977р.) тощо.

Самість як результат індивідуації «складається» з різних груп архетипів і архетипічних образів відображених в архетипних персонажах і взаємодіючих між собою. При перегляді кінофільмів глядач персоніфікується, тобто стає Персоною, а для цього йому потрібно пройти через певні сюжети усвідомлення власного несвідомого, тобто самостійно пережити перипетії боротьби Героя і

Тіні, драматизм опозиційної залежності Аніма-Анімусних відносин. Самість як ціль індивідуації закладена в прояві кожного сюжету окремо та у всіх них разом. Здійснення Самості на рівні сюжету зафіксувати практично неможливо: Самість, простежується за допомогою співвіднесення різних архетипів та певних «векторів» їх еволюції. Таким чином, самість – і результат, і екзистенціальна програма. Саме тому архетипічна образність Самості не передбачає певного героя (або груп героїв) – це і Самість-здійснення, і драматургічна лінія.

Тобто можна констатувати, що в основі фабули, сюжету чи драматургії кінофільму знаходиться індивідуація, Самість, яка в підсумку і стимулює розвиток персонажа, Героя. Існують певні вчинки, які герой повинен зробити в ході побудови героїчної ідентичності, а глядач повинен у свою чергу співпереживати герою і на несвідомому, і на свідомому рівнях. Зрештою і сама سینематична архетипічна послідовність являє собою не що інше, як процес індивідуації, що розгортається в кінофільмі. Таким чином, архетип Самості в кінофільмі є смислово завершеність процесу індивідуації та ідентифікації глядача, збалансування несвідомих і свідомих аспектів в Персоні. Кінематографічним прикладом архетипу Самості може виступати будь-який відповідний سینематичній архетипічній послідовності кінофільм. Характер відносин між архетипічними персонажами та їх домінантні характеристики становлять специфіку жанру. Варіюючи архетипний образ і моделюючи очікувану глядацьку емоцію, кінематограф створює той чи інший жанр. Деякі жанри мають подібну домінантну архетипічну послідовність: бойовик, вестерн, детектив, трилер, фільм жахів, комедія і пригодницький фільм тяжіють до домінанти Герой-Тінь.

Інший домінантний мотив – Аніма-Анімус, який існує практично в кожному жанрі, домінуючим є в основному в жанрі мелодрами, оскільки саме цей жанр ставить акцент на взаєминах чоловіка і жінки.

У всіх фільмах жахів можна спостерігати протистояння свідомого суспільства (свідомості) проти напівсвідомих істот (несвідомого). Жанр жахів з самого початку існування маніпулює архетипом Тіні, протиставляючи, зіштовхуючи його з Героєм. Слід виділити, принаймні, три архетипових мотивів «жахливого», найбільш затребуваних у кінематографі: страх перед потойбічною силою («Дракула» (екранізації роману Брема Стокера 1921-2014 рр.), «Кошмар на вулиці В'язів» (реж. У. Крейвен, США, 1984-2010 рр.) тощо); страх перед істотою, яка виходить з-під контролю («Франкенштейн» (екранізації роману М. Шеллі 1910-2015 рр.),

«Чужий» (США, 1979-2017 рр.), «Птахи» (реж. А. Хічкок, США, 1963р.) тощо); страх людини перед непізнанністю власної природи («Містер Хайд і доктор Джекіл» (екранізації новели Р. Стівенсона, 1908-2011 рр.), «Твін Пікс» (реж. Д. Лінч, США, 1990 р.) тощо. Варіації на тему вищезазначених фільмів складають фабулу мотиву Героя-Тіні. Герой – персоналізована сила свідомості, персону, яка бореться з несвідомою, як правило, недоступною розумінню, стороною особистості. Схема більшості фільмів-жахів – дослідження архетипу власної Тіні, зустріч з нею, страх перед нею, пошук способів її знищення і власне знищення.

Схема бойовика також відповідає архетипічній послідовності і вписується в домінуючий мотив Герой-Тінь. Структура включає такі архетипічні позиції: Герой є Персона; несвідоме заважає їй бути такою, якою вона здається; рятуючи свою Персону, Герой інтегрує несвідоме, тобто Тінь, вступаючи на її територію, діючи методами супротивника, щоб її перемогти; перемога виявляється плідною. На відміну від фільму жахів, Герой бойовика безстрашний, агресивний. Лють головних героїв бойовиків (Рембо (екранізації роману Д. Морелла, США, 1982-2008 рр.), Термінатора (реж. Дж. Камерон, США, 1984-2015 рр.), Робокіпа (реж. П. Верховен, США, 1987-2014 рр.), тощо) лежить в основі архетипічного мотиву військової ініціативи. Знищуючи ворогів з надзвичайною легкістю і швидкістю герой несвідомо сприймається глядачем не як людина, а як втілення Ідеального Воїна, міфічного персонажа, який знищує хтонічне чудовисько і відновлює порядок у всесвіті.

У вестерні Тінь, як правило, або чужинець, або персонаж поза законом, або дикун, що співвідноситься з архетипічними образами Тіні. Деякі типові моменти в жанрі підказують нам доцільність аналізу конфлікту персонажів з точки зору конфлікту між свідомістю і несвідомим: примітивне і застаріле – несвідоме, новаторське – розвинута свідомість, місце дії – сувора дика місцевість – несвідоме, з невеликими асимільованими шматочками території («Одного разу на дикому заході» (реж. С. Леоне, США, Іспанія, 1968 р.), «Чудова сімка» (реж. Дж. Стюардес, США, 1960 р.), «Золото Макени» (реж. Дж. Лі Томпсон, США, 1969 р.) тощо).

Ключовий момент детектива полягає в тому, що для розкриття злочину, детективу (Герою) потрібно усвідомити та інтегрувати Тінь (увібрати в себе несвідоме), тобто мислити як злочинець, щоб розпізнати його і викрити («Пригоди Шерлока Холмса» (екранізації роману А. К. Дойля), «Пуаро» (екранізації роману А. Крісті) тощо). Завдання героя-детектива, свідомості, повернутися на момент прориву

безсвідомого і направити силу несвідомого в русло, яке контролюється свідомістю.

В комедіях яскраво виражене негативне осмислення архетипу Тіні змінюється гротеском та іронією з глузуванням. Тінь акумулює не тільки абсолютно негативні якості, а й всі небажані характеристики Персони. Тіні також властиві сміховинні комедійні риси. Демонструється парадигма «комічного дуету», в якому «правильний хлопець» серйозний і розумний постійно потрапляє в курйозні ситуації або його слова обігруються його «напарником» – «кумедною людиною» («Пропаші шахраї» (реж. Ф. Оз, США, 1988 р.), «Невдачливі», «Папаші», «Втікачі» (реж. Ф. Вебер, Франція, 1981-1986 рр.) тощо). Тут Тінь самостверджується на фоні того, хто в іншому жанрі був би безумовним героєм. У багатьох комічних дуетах ролі взаємозамінні – це може свідчити про остаточну інтеграцію архетипу Трикстера свідомістю.

Закони мелодрами відсилають до переважного мотиву Аніма-Анімусних відносин, до проблеми взаємин чоловіка та жінки, або тотальної і первинної андрогінності особистості. Навіть коли в основі сюжету лежить доля персонажа-героя, можна помітити в таких фільмах паралельну, і не другорядну, а важливу для Героя, тему Аніми. Тема Анімуса реалізується в тому випадку, якщо Герой – жіночий персонаж і якщо в історії два головних персонажа і чоловік, і жінка. Саме у другому випадку спостерігається мотив Аніма-Анімус. Мотив аналізується на прикладах класичних мелодраматичних кінофільмів. Аніма-Анімусні відносини у фільмах аналізуються з виявленням усталених принципів розвитку мелодраматичної історії й архетипної схеми, а також зіставляються з фольклорними і міфологічними сюжетами та образами. Структурно-архетипічний фундамент кінематографічної мелодрами включає наступний набір фабульних позицій: «догляд», «випробування», «претенденти», «присвята», «невдача в любові», «брак любові», «повернення» [10].

Послідовність періодично може бути порушена, але ці елементи, як правило, необхідні. В якості кінематографічних прикладів Аніма-Анімусних пар можна навести: Скарлет та Батлер з «Віднесених вітром», Льюїс і Вів'єн з «Красуні». Можна простежити також схематичний розвиток сюжету Аніма-Анімус у фільмах «Москва сльозам не вірить», «Службовий роман» тощо.

Отже, у багатьох фільмах можна спостерігати простий архетипічний сюжет – протистояння героя і антигероя, що схоже на протиборство в особистості Персони (свідомої сторони) і Тіні (несвідомої сторони).

Можна побачити безліч сюжетів, де Аніма або Анімус є і головними і другорядними дійовими особами. Архетипи Духа або Мудрого старця, Матері або Кори частіше бувають другорядними персонажами, яких важко відрізнити від Аніми чи Анімуса. Проте існують фільми, де вони фігурують на своїх місцях, наприклад, «Долорес Клейборн» – фільм знятий за повістю Стівена Кінга де є і Кора, і Мати, і Анімус, і Тінь, і Герой. При цьому кожен персонаж промальований від початку до кінця і багаторівневий архетипний зміст притаманний кожному з героїв.

Цей фільм володіє вираженою самістю-сукупністю.

5. Вплив науково-фантастичних кінофільмів на самопізнання особистості

Основною специфічною якістю науково-фантастичних творів можна назвати сам феномен фантастичного, уявного, метафоричного, який включає в себе потужну раціоналістичну, пояснюючу складову. Така діалектична взаємодія між ірраціональним й раціональним, трансльована в науково-фантастичних творах, може актуалізувати внутрішню активність особистості у процесі визначення неоднозначних і невизначених феноменів як зовнішньої (об'єктивної), так і внутрішньої (суб'єктивної) реальності. У першому випадку буде актуалізуватися об'єктивне пізнання навколишнього світу, у другому – суб'єктивне пізнання самого себе – самопізнання особистості.

Іншим аспектом специфіки науково-фантастичних творів можна назвати трансляцію позиції Іншого в особливій формі. Інший в даних творах представлений не як Антагоніст, а як Непізнаний Інший (Інакший). Стратегія взаємодії з цим Іншим – пізнання, а не протиставлення і протистояння. Таке ставлення до Іншого (Інакшого) передбачає можливість діалогу та конструктивної взаємодії, а не суперництва і конфлікту. Психологічний вплив науково-фантастичних кінофільмів, таким чином, полягає в актуалізації процесів пізнання Іншого, Інакшого і самопізнання самого себе як Іншого.

Під час відбору кінофільмів для емпіричного дослідження ми врахували наявність певної позиції автора твору. На нашу думку саме авторська точка зору режисера А. Тарковського на створення науково-фантастичних кінофільмів є найбільш адекватною для даного дослідження.

Оптимальним контингентом досліджуваних, на нашу думку, є студенти юнацького віку за таких причин: 1) студентство – це період розвитку, що в найбільшому ступені виявляє залежність від

конкретних соціально-історичних умов. Тому студенти найбільш сензитивні до змін у суспільстві, трансформацій ціннісних орієнтацій і смислоутворюючих життєвих установок; 2) студентство – початок ранньої дорослості, і соціальний статус студента характеризується наявністю досить великої внутрішньої активності особистості, яка необхідна для освоєння нової професійної і соціальної ідентичності. Актуальність тематики творів для даної вибірки може визначатися як актуальність ставлення до наукового пізнання у студентів, основною діяльністю яких є професійна освіта.

Виходячи з цього, нами було проведене дослідження спрямоване на вивчення специфіки впливу науково-фантастичних кінофільмів на особистісні структури, а саме на рівень самопізнання індивідуальності студентів, за допомогою аналізу динаміки когнітивної складності досліджуваних.

Для цього було відібрано два кінофільма, що знімались на основі одного твору С. Лема (2004) «Соляріс» в різних соціо-культурних середовищах: «Соляріс» реж. А. Тарковського та «Соляріс» реж. С. Содерберга.

Дослідження проводилось серед студентів психолого-педагогічного факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка віком від 21 до 23 років (77 осіб) протягом 2015-2018 років.

Методи дослідження: емпіричні – методика «Техніка репертуарних решіток» (за Дж. Келлі) (Франселла, Баннистер, 1997) методи математичної статистики – статистичний критерій кутове перетворення Фішера – ϕ , факторний аналіз.

Досліджуванним пропонувалось вибрати 10 з 25 репродукцій картин для оцінювання (елементи), які виконані в різних техніках напрямку символічного живопису. Таким чином при виборі зображень досліджуваними реалізувалась можливість здійснення проєкцій існуючого стану, важливої проблеми, назрілого конфлікту. Репродукції з символічними зображеннями були підібрані відповідно до архетипів на різних етапах процесу індивідуації – Мати, Дитина, Персона, Тінь, Аніма, Анімус, Самість (область символічного за К.Г. Юнгом). Із запропонованих рольових образів, які відображають символи індивідуації за К.Г. Юнгом (1991) досліджувані обирали рольові образи для «Я» та значимих «Інакших». У подальшому аналізі переваги у виборі рольових образів узагальнювались в одну символічну роль.

Аналіз результатів дослідження отриманих за методикою репертуарних решіток (за Дж. Келлі) проводився за допомогою

процедури факторного аналізу з метою визначення рівня когнітивної складності студентів (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Динаміка рівня когнітивної складності студентів у процесі перегляду кінофільмів.

Експериментальні серії	Рівень когнітивної складності				Статистичний критерій ϕ^* Фішера
	низький (1-3 фактора)		високий (4-5 факторів)		
	n	%	n	%	
1 серія – до перегляду кінофільмів	64	83	13	17	$\phi = 1,97$ $p < 0,028$
2 серія – після перегляду к/ф «Соляріс» реж. А. Тарковського	59	77	18	23	
3 серія – після перегляду к/ф «Соляріс» реж. С. Содерберга	68	88	9	12	

Результати дослідження свідчать, що більшість респондентів (83%) мають спрощеність, слабку диференційованість, нероздільність структури рольового репертуару особистості, що вказує на низький рівень когнітивної складності (1-3 фактори). 17% досліджуваних студентів мають сильнішу диференціацію та інтеграцію структури рольового репертуару особистості, що свідчить про достатньо високий ступінь когнітивної складності (4-5 факторів).

Наступним кроком нашого дослідження стало визначення рівня когнітивної складності респондентів після перегляду к/ф «Соляріс» реж. А. Тарковського. Результати дослідження показали, що більший відсоток досліджених (77%) проводять менше відмінностей між рольовими образами, і структура їх рольового репертуару погано організована, тобто такі респонденти мають низький рівень когнітивної складності. Лише 23% досліджуваних студентів характеризуються високим рівнем когнітивної складності.

Оцінюючи результати дослідження після перегляду к/ф «Соляріс» реж. С. Содерберга, бачимо, що 88% респондентів мають низький рівень когнітивної складності. Високий рівень когнітивної складності виявився у 12% досліджуваних, які оперують більшим числом рольових образів та мають організовану систему рольового репертуару.

Порівнюючи ефекти впливу обох стрічок можна говорити, що після перегляду кінофільму «Соляріс» режисера А. Тарковського збільшується ступінь диференціації та інтеграції структури рольового репертуару особистості, та, відповідно, зростає когнітивна складність в більшій мірі ніж після впливу кінофільма «Соляріс» режисера С. Содерберга.

Узагальнюючи отримані дані можна сказати, що кінофільм «Соляріс» режисера А. Тарковського може сприяти розвитку когнітивної складності глядача через збагачення структури рольового репертуару особистості, а значить, і більшому розвитку самопізнання, що, в свою чергу, впливає на ефективну соціалізацію в багатогранному полікультурному суспільстві, в якому велика кількість субкультур та соціальних груп вимагає від особистості гнучкості у сприйнятті себе та інших.

Кінофільм «Соляріс» режисера С. Содерберга може, навпаки, сприяти збідненню структури рольового репертуару особистості, і, таким чином, зниженню рівня когнітивної складності. Це може бути пояснено тим, що даний кінофільм, створений в чужорідному соціокультурному середовищі, транслює неактуальні в нашій культурі рольові образи.

Висновки і рекомендації:

1) вплив мистецтва на зміст й структуру свідомості особистості може виявлятися на смисловому («особистісний смисл» художньої комунікації) або концептуальному (психосемантична структура самосвідомості); мистецтво впливає на несвідоме особистості, активізуючи процес усвідомлення раніше безсвідомих мотивів й образів, тим самим розширюється межа усвідомлення особистістю самої себе; зміна структури і змісту свідомості, а також розширення меж усвідомлення особистістю самої себе в результаті комунікації з науково-фантастичними фільмами може активізувати процеси самопізнання особистості як осмислення й інтерпретацію власного «Я» та як усвідомлення особистістю різних аспектів образу «Я»;

2) фантастичне містить проблему Інакшого як того, що лежить за межами людської свідомості і самого процесу пізнання, Інакшого як радикально нового і ще непізнаного; інакше створюється як за допомогою кінематографічних спецефектів для візуалізації незвичних у повсякденному сприйнятті образів так і за допомогою особливих прийомів, коли інакше можна побачити в звичному предметі або явищі;

3) освоєння змісту міфів, які виконують регулюючу функцію в культурі, може допомогти особистості при її соціалізації, адаптації до культурного середовища; діалектична взаємодія між ірраціональним й раціональним, трансльована в науково-фантастичних творах, може актуалізувати внутрішню активність особистості у процесі визначення неоднозначних і невизначених феноменів як зовнішньої реальності – актуалізація об'єктивного пізнання навколишнього світу, так і внутрішньої реальності – актуалізація суб'єктивного пізнання самого себе – самопізнання; освоєння цінностей пізнання та самопізнання особистості можуть сприяти ефективній соціалізації в культурі, яка орієнтується на інтенсивні зміни у сферах технологій та міжкультурних взаємодій;

4) психологічний аналіз кінематографічних персонажів дозволяє простежити дію культурних універсалій у сучасності; кінообрази використовують енергію міфу, експлуатують архетип, створюють сучасну міфологію, що містить виразний і прагматичний образотворчий потенціал; кінематограф маніпулює міфологічними зразками, впливаючи і на свідомість, і на підсвідомість глядача, тим самим являючись механізмом, що сприяє самопізнанню особистості;

5) виявлено ефекти впливів науково-фантастичних кінофільмів на особистісні структури, що показує сприйнятливості глядача до культурної специфіки історій пізнання, які транслуються в кінофільмах створених в різних соціо-культурних середовищах.

Перспективу подальших розвідок вбачаємо в емпіричному дослідженні взаємозв'язку ефектів впливу кінофільмів на самопізнання особистості з рівнем її самоактуалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Давидовський К. Мистецька діяльність як фактор формування культурного середовища. Музичне мистецтво і культура: Наук. Вісник Одеської державної музичної академії ім. А.В. Нежданової. Одеса: Друкарський дім, 2010. Вип. 11. С. 228–238.
2. Дроздова М.А. Особливості культурних установок студентів-психологів. Вісник Чернігівського Державного Педагогічного Університету. 2005. Випуск 31. Серія «Психологічні науки». Т.1.
3. Дроздова М.А. Психологія мистецтва: навчальний посібник для студентів. Ніжин: Аспект-Поліграф, 2006. 104 с.
4. Клименко В. В. Психологія творчості: навч. посібник. К.: ЦНЛ, 2006. 480 с.
5. Лем С. Кіберіада. Київ: Дніпро, 1990. 815 с.

6. Мельничук М.М. Теоретичне дослідження кінематографічних образів у рамках аналітичної психології К.Г. Юнга. Психологія і особистість. Науковий журнал. Полтава, 2017. № 2 (12). С. 155 – 164.
7. Мельничук М.М. Проблема впливу кіномистецтва на свідомість та підсвідомість особистості глядача. Психологія і особистість. Науковий журнал. Полтава, 2017. № 1 (11). С. 268 – 279.
8. Мельничук М.М. Становлення індивідуальності особистості в контексті міфів та символів культури. Психологія і особистість. Науковий журнал. Полтава, 2018. № 2 (12). С. 51 – 63.
9. Мельничук М.М. Порівняльне дослідження міжособистісної толерантності студентської молоді різної статті. Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць. № 6 (1), 2019. С. 65 – 69.
10. Мельничук М.М. Сучасна міфотворчість та соціалізація особистості. Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць. Запоріжжя, 2019. № 2 (1). С. 95 – 99.
11. Мельничук М.М. Вплив кінофантастики на когнітивну складність особистості глядача. Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць. Запоріжжя, 2019. № 1 (1). С. 72 – 75.
12. Москвічова Ю.О. Історія мистецтв у контексті світової культури: навчально-методичний посібник: у 3-х т. Т. 1. Херсон: Видавництво ОЛДПЛЮС, 2021. 292 с.
13. Роменець В. А. Психологія творчості: навч. посібник. 3-е вид. К.: Либідь, 2004. 288 с.
14. Фромм Е. Мистецтво любові / Пер. з англ. В. І. Кучменко. Харків: «КСД», 2017. 192 с.
15. Фройд З. Психологія сексуальності; пер. укр. Є. В. Тарнавського. Харків: Фоліо, 2018. 151 с.
16. Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме / Переклала з німецької Катерина Котюк; науковий редактор українського видання Олег Фешовець. 2-ге опрац. вид. Львів: Видавництво «Астролябія», 2018. 608 с.
17. Яновський М.І. Механізми психологічного впливу кінематографічного відеоряду на глядача: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: Харків, 2005. 18 с.
18. Яновський М.І. Чи виникає «ефект Узнадзе» при перегляді багатосерійних фільмів? Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім.

- Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. Т. VI, вип. 8. К.: ГНОЗІС, 2004. С.404-414.
19. Anderson C. A. The influence of media violence on youth. *Psychological Science*. New York: Dec 2003. Vol. 4. - Iss. 3.
 20. Armstrong D. *Belief, Truth and Knowledge*. Cambridge, 1973. 228 p.
 21. Braidotti R.P. *All Too Human: Towards a New Process Ontology*. *Theory, Culture & Society*. 2006. Vol. 23 (7-8). P. 197-208 p.
 22. Freedman C. *Critical Theory and Science Fiction*. Hannover: Wesleyan University Press, 2000. 280 p.
 23. Hartman J.A. Psychoanalytic View of Racial Myths in a Nazi Propaganda Film: *Der Ewige Jude (The Eternal Jew)*. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*. 2000. Vol. 2. № 4-P. 329-346.
 24. Hirschman E.C. Consumer preferences in literature, motion pictures, and television programs. *Empirical Studies of the Arts*. 1987. Vol. 5. № 1. P.132-141.
 25. Ingram D.H. Of Time, Narrative, and Cast Away. *PSYART: A Hyperlink Journal for the Psychological Study of the Arts*. Article 010327. (October 1,2001).
 26. *Jung and Film. Post Jungian Takes on the Moving Image*. / Edited by C. Hauke, I. Alister. Routledge, 2001. 296 p.
 27. Maccoby E.E. Identification and observational learning from films. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1957. July. Vol. 55. Iss. 1. P. 76-87.
 28. Mangum T. Longing for Life Extension: Science Fiction and Late Life. *Journal of Aging and Identity*. 2002. June. Vol. 7. № 2.P. 69-82.
 29. McMahon D.F. The Psychological Significance of Science Fiction. *Psychoanalytic Review*. № 76. P. 281-295.
 30. Rubin J. *Crouching Tiger, Hidden Dragon: A "Psychoanalytic" Comment*. *The American Journal of Psychoanalysis*. Vol. 61. № 4. December 2001.P. 411-413.
 31. Rubin J. *Cast Away and the Creation of the Dialogic Other—the Apostrophe*. *The American Journal of Psychoanalysis*. Vol. 61.№. 3. September 2001. P. 309-311.
 32. Zizek S. *The Matrix: the Truth of the Exaggerations*. <http://www.lacan.com/matrix.html> (4.05.2023)

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ МЕТОДУ ПСИХОТЕРАПІЇ БЕЗЛОГІЧНОГО УСУНЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПРОГРАМ ПРИ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННІ

Мошинська А.В.

*Доктор технічних наук, доцент,
професор кафедри електронних
комунікацій та інтернету речей
інституту телекомунікаційних систем
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут
імені Ігоря Сікорського», пр. Берестейський, 37, м. Київ,*

Тесленко М.М.

*Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
факультету психології і соціальної роботи
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка, вул. Остроградського 2, Полтава*

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, безлогічний метод усунення негативних програм, заклад освіти.

Вступ. Актуальність вивчення синдрому емоційного вигорання та шляхів його подолання зумовлена не тільки його негативним впливом на ефективність праці, але і тим, що воно впливає на все життя людини, змінюючи його психічне та соматичне становище, призводить до втрати здоров'я, до появи психологічних проблем та особистісних змін.

Особливо схильними до вигорання на роботі є люди, які працюють в сфері «людина-людина», тобто ті, чия робота пов'язана з постійним спілкуванням. Це лікарі, педагоги, психологи, соціальні працівники, волонтери, менеджери, керівники різних сфер.

Головною причиною синдрому емоційного вигорання вважається психологічна, душевна перевтома. Коли вимоги (внутрішні та зовнішні) тривалий час переважають над ресурсами (внутрішніми і зовнішніми), у людини порушується стан рівноваги, який неминуче призводить до синдрому емоційного вигорання.

Згідно з ВООЗ, існує три основних симптоми емоційного вигорання:

- Почуття виснаження або втоми: призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією уваги.

- Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою: відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності.
- Зниження професійної ефективності: відчуття неспроможності справитися з своїми робочими обов'язками, внаслідок цього з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Перші роботи з цієї проблеми з'явилися в США. Американський психіатр Фройденбергер Г. в 1974 р описав феномен і дав йому назву "burnout", для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з пацієнтами (клієнтами) в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги [10].

Соціальний психолог К. Maslac (1976 г.) визначила цей стан як синдром фізичного та емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння і співчуття по відношенню до клієнтів або пацієнтів. Спочатку під СЕВ малося на увазі стан виснаження з відчуттям власної непотрібності. Пізніше симптоматика даного синдрому істотно розширилася за рахунок психосоматичного компоненту [11].

Головною причиною СЕВ вважається психологічна, душевна перевага. Коли вимоги (внутрішні та зовнішні) тривалий час переважають над ресурсами (внутрішніми і зовнішніми), у людини порушується стан рівноваги, який неминуче призводить до СЕВ.

Встановлено зв'язок виявлених змін з характером професійної діяльності, пов'язаної з відповідальністю за долю, здоров'я, життя людей. Ці зміни розцінені як результат впливу тривалого професійного стресу. Серед професійних стресорів, що сприяють розвитку СЕВ, відзначається обов'язковість роботи в строго встановленому режимі дня, велика емоційна насиченість актів взаємодії. Стрес на робочому місці – невідповідність між особистістю і вимогами, що їй висуваються є ключовим компонентом СЕВ [4].

До основних організаційних факторів, що сприяють вигорянню, відносяться: високе робоче навантаження; відсутність або брак соціальної підтримки з боку колег і керівництва; недостатня винагорода за роботу; високий ступінь невизначеності в оцінці виконуваної роботи; неможливість впливати на прийняття рішень; двозначні, неоднозначні вимоги до роботи; постійний ризик штрафних санкцій; одноманітна, монотонна і безперспективна

діяльність; необхідність зовні виявляти емоції, які не відповідають реаліям; відсутність вихідних, відпусток та інтересів поза роботою.

Таким чином, є доцільним розширювати спектр психотерапевтичних методів подолання симптомів емоційного вигорання, не обмежуючись класичними методами роботи зі свідомістю людини, а запроваджувати методи, які дозволяють подолати проблему на підсвідомому рівні. Одним з таких методів може виступати метод безлогічного усунення негативних програм С.І. Лосева.

Завдання дослідження

1. Вивчення ознак та симптомів синдрому «емоційного вигорання».
2. Дослідження методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм при емоційному вигоранні.
3. Зробити огляд та підібрати методики дослідження емоційного вигорання.
4. Емпірично дослідити та проаналізувати вплив методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм при емоційному вигоранні.

Вивчення ознак та симптомів синдрому «емоційного вигорання»

В даний час виділяють близько 100 симптомів, так чи інакше пов'язаних з СЕВ. Перш за все, слід зазначити, що умови професійної діяльності часом можуть з'явитися і причиною синдрому хронічної втоми, який, до речі, досить часто супроводжує СЕВ. При синдромі хронічної втоми типові скарги хворих: прогресуюча втома, зниження працездатності; погана переносимість раніше звичних навантажень; м'язова слабкість; біль в м'язах; розлади сну; головні болі; забудькуватість; дратівливість; зниження розумової активності та здатності до концентрації уваги [3].

Три ключові ознаки СЕВ [8].

Розвитку СЕВ передуює період підвищеної активності, коли людина повністю присвятила себе роботі, відмовляється від потреб, з нею не пов'язаних, забуває про власні потреби, а потім настає перша ознака – виснаження. Воно визначається як почуття перенапруги і вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, почуття втоми, не проходить після нічного сну. Після відпочинку ці явища зменшуються, проте поновлюються після повернення в колишню робочу ситуацію.

Другою ознакою СЕВ є особистісна відстороненість. Професіонали при зміні свого співчуття до пацієнта (клієнта, учня), розцінюють емоційне відсторонення як спробу впоратися з

емоційними стресорами на роботі. У крайніх проявах людину майже ніщо не хвилює з професійної діяльності, майже ніщо не викликає емоційного відгуку – ні позитивні, ні негативні обставини. Втрачається інтерес до клієнта (пацієнта, учня), який сприймається на рівні неживого предмета, сама присутність якого часом є неприємною.

Третьою ознакою є відчуття втрати власної ефективності, або падіння самооцінки в рамках вигорання. Людина не бачить перспектив у своїй професійній діяльності, знижується задоволення роботою, втрачається віра в свої професійні можливості.

Виділяють 5 ключових груп симптомів, характерних для СЕВ:

- фізичні симптоми (втома, фізичне стомлення, виснаження; зміна ваги; недостатній сон, безсоння; поганий загальний стан здоров'я, в тому числі по відчуттях; утруднене дихання, задишка, нудота, запаморочення, надмірна пітливість, тремтіння, підвищення артеріального тиску; виразки і запальні захворювання шкіри; хвороби серцево-судинної системи);
- емоційні симптоми (мало емоцій; песимізм, цинізм і черствість у роботі й особистому житті; байдужість, втома; відчуття безпорадності і безнадійності; агресивність, дратівливість; тривога, посилення ірраціонального занепокоєння, нездатність зосередитися; депресія, почуття провини; істерики, душевні страждання, втрата ідеалів, надій або професійних перспектив; збільшення деперсоналізації своєї чи інших – люди стають безликими, як манекени, переважає почуття самотності);
- поведінкові симптоми (робочий час більше 45 годин на тиждень; під час роботи з'являється втома і бажання відпочити; байдужість до їжі; мала фізичне навантаження; виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків; нещасні випадки – падіння, травми, аварії тощо; імпульсивна емоційне поведінка);
- інтелектуальний стан (падіння інтересу до нових теорій та ідей в роботі, до альтернативних підходів у вирішенні проблем; нудьга, туга, апатія, падіння смаку й інтересу до життя; більша перевага стандартних шаблонів, рутині, ніж творчому підходу; цинізм або байдужість до нововведень; мала участь або відмова від участі в розвиваючих експериментах – тренінгах, освіті; формальне виконання роботи);

- соціальні симптоми (низька соціальна активність; падіння інтересу до дозвілля, захоплень; соціальні контакти обмежуються роботою; мізерні відносини на роботі і вдома; відчуття ізоляції, нерозуміння інших й іншими; відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів, колег).

Існує тісний взаємозв'язок між професійним вигоранням і мотивацією діяльності. Вигорання може призводити до зниження професійної мотивації: напружена робота поступово перетворюється в беззмістовне заняття, з'являється апатія і навіть негативізм по відношенню до своїх обов'язків, які зводяться до мінімуму. Психічному вигорання більшою мірою схильні трудоголіки – ті, хто працює з високою самовіддачею, відповідальністю, установкою на постійний робочий процес.

Виділяють від 5 до 12 стадій вигорання однак всі вони описують схожий перебіг [8]:

1. Захоплення (запалення) своєю роботою
2. Посилення стресу
3. Хронічний стрес
4. Виснаження
5. Хронічне вигорання

Ось як виглядає життя людини на кожному етапі:

Етап 1: Захват від діяльності.

Нове завдання чи проект викликає захват і прилив енергійності. Бажання випробувати себе, показати з найкращого боку.

Характеризується:

- Високим рівнем відповідальності
- Високий рівень енергійності
- Оптимізмом
- Бажанням проявити себе
- Креативністю, ініціативністю
- Високим рівнем продуктивності

Тут виражена необхідність самоствердження.

Все починається з того, що індивідуальний інтерес, індивідуальна енергія і бажання успіху через завищені очікування щодо себе перетворюються на обов'язковість успіху. Тоді зменшується готовність визнавати власні можливості та межі, а також в будь-якому випадку і поразки, що приводить до посиленої активності.

Відчуття, що для самоствердження все потрібно робити самому, стає все більш явним, делегування сприймається як незручність, зайва трата часу, часом і як недоречність, бо це може створити загрозу власній незамінності.

Етап 2: Посилення стресу.

Усвідомлення того, що деякі дні важчі за інші. Завдань забагато, щоб з ними можна було легко впоратися. Підвищується внутрішня вимогливість і бажання відповідати очікуванням. Оптимізм знижується, енергія падає, стрес зростає.

Характеризується:

- Гіпертонією
- Неможливість зосередитись
- Дратівливістю
- Незадоволенням роботою
- Погіршенням сну
- Зменшенням соціальної взаємодії
- Зниження продуктивності
- Серцебиттям
- Тривою
- Униканням прийняття рішень
- Зміна апетиту або дієти
- Втомою
- Забудькуватістю
- Загальним нехтування особистими потребами

На цьому етапі ми спостерігаємо: нехтування власних потреб.

Бажання спокою, розслаблення, приємних соціальних контактів відступають на другий план, відсутність цих потреб стає все більш явною. Знижується сексуальний потяг. Часто збільшується вживання алкоголю, нікотину, кави і снодійних засобів.

Важливо! Зазвичай нехтування потребами пропускається повз. Втома, зниження соціальних та ресурсних активностей «приписується» лінії, браку дисципліни, тимчасовому збільшенню завдань.

Переоцінка цінностей.

Персональні бажання і цінності притуплюються. Пріоритети зміщуються, соціальні контакти оцінюються як зайві та обтяжливі, важливі життєві цілі знецінюються і переоцінюються. Ця стадія є відповідальною і за характерне вигорання стосунків не лише в подружніх/партнерських стосунках, але і в роботі з колегами і клієнтами.

Етап 3: Хронічний стрес.

Це помітна зміна рівня стресу, починаючи від зниження мотивації та часте переживання стресу.

Характеризується:

- Відсутністю захоплень
- Нівелюванням цілей та постійне протермінування завдань

- Ранковою втомою
- Спізненнями на зустрічі
- Конфліктністю, образливістю
- Відчуженням від друзів та\або сім'ї
- Апатією
- Хронічним виснаженням
- Цинічним ставленням
- Зниження статевого потягу

Тут помітне посилене заперечення проблем, майже повне відмежування від оточення (яке до того ж знецінюється), цинізм, агресивна зневага, нетерплячість і нетолерантність. Колеги чи клієнти сприймаються як злі, дурні, вимогливі, нерозсудливі, недисципліновані, кожен контакт як нестерпний, кожен новий клієнт, що з'являється на порозі, як випробовування. Є відчутні втрати продуктивності і скарги на самопочуття. Поводження з іншими людьми, спілкування з якими неминуче, характеризується безпорадністю, неготовністю допомогти, недостатньою чутливістю [8].

Етап 4: Вигорання.

Симптоми стають критичними. Продовжувати, як зазвичай, неможливо.

Характеризується:

- Відчуттям порожнечі
- Одержимістю проблемами на роботі чи в житті
- Песимістичним поглядом на роботу та життя
- Невпевненість у собі соціальна ізоляція
- Змінами у поведінці
- Бажання "випасти" з суспільства

Тут можна спостерігати зміну поведінки, при якій відмежування зростає настільки, що кожен прояв уваги і прихильності з боку оточення розуміється як напад, що може призводити до параноїчних реакцій.

Втрату почуття власної особистості: ніби ти перестав бути самим собою, а функціонуєш лише автоматично та мати постійне відчуття внутрішньої порожнечі.

Етап 5: Хронічне вигорання.

Вигорання вбудовується у життя, стає його частиною. Відображається у поведінці, способі мислення, комунікації.

Характеризується:

- Хронічним смутком
- Депресією
- Хронічна психічною втомою

- Хронічна фізичною втомою.

З'являється відчуття внутрішнього замерзання, приреченості. Болісні внутрішні почуття змінюються відчуттям відмерлості.

Розумове, фізичне та емоційне виснаження стає частиною особистості. Особлива небезпека серцево-судинних або шлунково-кишкових захворювань.

Розуміння стадії емоційного виснаження на якому перебуває людина, причин його виникнення та які чинники його підтримують дозволяє обрати оптимальні втручання у роботі по спрогнозувати тривалість терапії.

Дослідження методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм при емоційному вигоранні

Чому метод називається Безлогічним? Тому що причина проблеми іноді перебуває так глибоко в підсвідомості, що для логіки є недоступною, й на перший погляд може видатися абстрактною. Лише практика уможливорює розуміння причинно-наслідкових зв'язків та вирішення проблеми на рівні першопричини (Лосєв С.І, 2019).

Авторами методу є Станіслав Іванович Лосєв (заслужений академік Міжнародної Академії Біоенерготехнологій (МАБЕТ), валеолог, автор оздоровчої методики «Дихання життя»), автор 10-ти художніх книг, автор 5-ти науково-популярних книг, засновник школи Безлогічного методу). Ганна Станіславна (Лосєва) Бєспєка (нейропсихолог, член асоціації нейропсихологів України, кандидат психологічних наук, автор концепції алогізації репрезентантів травматичного досвіду, захистила дисертацію «Клініко-психологічні особливості персоніфікації досвіду як ресурсу подолання негативних переживань особистості» 2021 рік, Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України.

Результати досліджень інтегровані до навчальних програм провідних психологічних університетів України, а також до наукових співтовариств Великобританії та Шотландії.)

В роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз та узагальнення наукових даних щодо персоніфікації досвіду як особистісного ресурсу.

Мета дослідження полягала в комплексній оцінці клініко-психологічних особливостей персоніфікації досвіду як ресурсу подолання негативних переживань особистості та визначення нейропсихологічних корелятивів його структурування, у тому числі, під психокорекційним впливом.

На рівні теоретичної моделі узагальнено, що персоніфікація досвіду виступає універсальною складовою копінг-ресурсів. зокрема таких як навчена ресурсність, загальна самоефективність, інтернальність, резильєнтність. Персоніфікація досвіду виступає предиктором особистісних копінг-ресурсів. Останні, у свою чергу, виступають предикторами копінг-стратегій. Констатовано, що вивчення зазначеної системи дозволяє розкрити внесок персоніфікації досвіду у структуру особистісних копінг-ресурсів та порівняльну роль особистісних ресурсів у подоланні стресових ситуацій та негативних переживань [1].

Основні результати дисертаційної роботи впроваджено в практику роботи ТОВ «Науково-навчальний інститут професійної супервізії» (м. Київ), а також використовуються у навчальному процесі підготовки лікарів-психологів на кафедрі загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, та науково-дослідній роботі: Східноєвропейської федерації наукової аналітики Міжнародної академії наук та вищої освіти (Лондон, Велика Британія), Інституту соціальних та поведінкових наук Товариства підтримки видавничих ініціатив та наукової мобільності (Глазго, Шотландія), Інституту психології імені Г.С. Костюка НАШ України.

Метод психотерапії безлогічного усунення негативних програм стверджує, що різноманітні аспекти персоніфікації досвіду виявляють себе у широкому спектрі копінг-ресурсів особистості. Так, процеси переживання негативного досвіду та його перетворення невід'ємно взаємодіють з навченою ресурсністю, досвід безпосередньої діяльності та побічний досвід виступають органічними компонентами загальної самоефективності, атрибутивний характер персоніфікації досвіду є важливим чинником, що визначає локус контролю, до того ж інтроспективний досвід сприяє процесу резидентного відновлення. Тобто персоніфікація досвіду виступає універсальною складовою таких копінг-ресурсів як навчена ресурсність, загальна самоефективність, інтернальність, резильєнтність. Відповідно метод визначає структуру ресурсів, що пропонується до вивчення у контексті персоніфікації досвіду як системотворного елемента у зазначеній структурі. Ця структура складається з навченої ресурсності, загальної самоефективності, інтернальності, резильєнтності – індивідуально- особистісних характеристик, які є особистісними копінг-ресурсами. А цілісну систему складають окрім особистісних копінг-ресурсів ще власне персоніфікація досвіду та копінг-стратегії [1].

Метод налічує 34 інструменти. Інструменти БМ працюють з травматичними епізодами життя та негативними глибинними переконаннями людини. Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в обґрунтуванні, розробці та апробації моделі психокорекції персоніфікації досвіду на засадах вербально-імагінативного підходу та концепції алогізації репрезентантів травматичних переживань.

У випадку перевірки ефективності психотерапевтичних методик [7] здійснювали фіксацію підсвідомих реакцій в реальному часі завдяки нейроінтерфейсу картографування електричної активності мозку «EMOTIV Ерос+» (виробник Австралія), а для вивчення підсвідомих реакцій досліджуваних під час психотерапевтичного процесу «EMOTIV Insight».

Встановлено загальну тенденцію по всіх групах на основі отриманих схем-карт, яка полягає в тому, що до початку корекції у стані спокою спостерігається підвищена активність альфа ритму, а також незначне підвищення тета і бета ритмів переважно у правій півкулі. Більша активність спостерігається у фронтальних ділянках мозку. На етапі пошуку причини неприємних переживань зафіксовано високу активність у всьому мозку у альфа і бета рівнях, що свідчить про високу неспокійну мисленеву діяльність, яка граничить зі стресовим станом. Власне у процесі психотерапії можна констатувати появу навички свідомо переміщати активність з правої півкулі у ліву і завдяки вольовим зусиллям утримувати цей стан керованої релаксації. За результатами проведення програми у всіх групах сформувалася нейронна мережа утримання мінімальної переваги у активності лівої півкулі мозку. Наголошується, що на цьому етапі керовано утримувати стан спокою досліджуваним вдавалось доволі легко та без таких зусиль, як на попередньому етапі [1].

У даному дослідженні обрано дві техніки психотерапії безлогічного методу усунення негативних програм для подальшого дослідження впливу цих технік на людей професії викладачів освітніх закладів та таких, що знаходяться в емоційному вигоранні або наближаються до нього.

Першою з технік методу виступає техніка «Категоризації» або «Терапія ключових слів». «Терапія ключових слів» (ТКС) спрямована на відображення людиною свого персоніфікованого травматичного досвіду конкретним словом або фразою, при повторюванні якої, емоційний стан людини дестабілізується. Фраза повинна складатися з 2-5 слів та корелювати з емоційним станом людини на 10 по шкалі від 1 до 10.

Наприклад, у людини є досвід негативного виступу перед аудиторією, де вона розгубилась та не змогла виступити. І цей досвід породив внутрішній страх та тривогу, сприйняття себе таким, що людина назвала себе «нікчемою». Тепер, при кожному виступі перед аудиторією у людини сильно підіймається рівень страху та тривоги та у словесній конструкції це може відобразитись «Я нікчема».

У процесі техніки досліджуваному пропонується з заплющеними очима в стані зовнішньої тиші монотонно повторювати обрану фразу протягом 60 хвилин (не більше й не менше). Оскільки мозок не витримує монотонності, обраний час техніки дозволяє повністю нівелювати переконання та емоційний стан людини, оформлене короткою фразою.

Під час досліджень техніки автори методу спостерігали за допомогою нейроінтерфейсу зміни когнітивно-емоційних показників пацієнтів в режимі графічного відображення: концентрація, стрес, взаємодія, інтерес, хвилювання, релаксація [1].

Другою технікою психотерапії безлогічного методу усунення негативних програм для дослідження було обрано технікою «Позитивна монотонність».

За своїм змістом та принципом виконання техніка така сама, як й попередня. Але при «Позитивній монотонності» досліджуваний обирає для себе позитивну фразу, таку, яка підкріплювалась його реальним життєвим досвідом. Таку фразу людина могла почути в свою адресу від іншої значущої людини, або почути у важливій життєвій ситуації. Наприклад, коли колеги або керівник сказали: «У тебе золотий мозок!». І людина запам'ятала цю фразу, підкріпивши позитивними емоціями. В процесі техніки досліджуваному пропонується з заплющеними очима в стані зовнішньої тиші монотонно повторювати обрану фразу протягом 60 хвилин. На відміну від попередньої техніки, коли мета полягала в тому, щоб вимкнути (стерти) негативне переконання, техніка «Позитивної монотонності» навпаки, створює в системі нейронної мережі людини новий зв'язок позитивного характеру.

Огляд та підбір методик дослідження емоційного вигорання

Виходячи з системної природи синдрому «емоційного вигорання» особистості та складності вияву її емпіричних показників, ми вважаємо за необхідне використання комплексної методики. З метою вивчення основних особливостей синдрому «емоційного вигорання» особистості, запропоновані для включення у комплексну програму дослідження наступні методики:

1. Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В.Бойка).
2. «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Тест Спілбергера-Ханіна).
3. Тест диференціальної самооцінки функціонального стану (САН).

Більш докладно кожен методик розглянемо в наступних підрозділах роботи.

Для найбільш комплексної та детальної діагностики емоційного вигорання нами було вибрана методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В.Бойко [5]. Ця методика дозволяє діагностувати емоційне вигорання на різних стадіях його протікання.

Методика В.В. Бойко включає в себе три фази: напруження, резистенція, виснаження. Кожна фаза включає в себе по 4 симптоми.

Фаза «напруження» – нервово (тривожне напруження) є передвісником і «пусковим» механізмом у формуванні емоційного вигорання.

1. Симптом «переживання психотравмуючих обставин» – проявляється в посиленні усвідомлення психотравмуючих чинників професійної діяльності, які важко або не можливо видалити.

2. Симптом «незадоволення собою» – в результаті невдач або нездатності вплинути на психотравмуючі обставини, людина зазвичай відчуває незадоволення собою, обраною професією, посадою. Діє механізм «емоційного перенесення» – енергетика прямує не тільки і не стільки назовні, скільки на себе.

3. Симптом «загнаності в клітку» – коли психотравмуючі обставини дуже тиснуть і усунути їх неможливо, до нас часто приходять відчуття безвихідності. Ми намагаємося щось змінити, ще і ще раз обдумуємо незадовільні аспекти своєї роботи. Це призводить до посилення психічної енергії за рахунок індукції ідеального: працює мислення, діють плани, цілі, сенси.

4. Симптом «тривоги і депресії» – виявляється у зв'язку з професійною діяльністю в особливо складних обставинах, що спонукають до емоційного вигорання як засобу психологічного захисту. Відчуття незадоволеності роботою і собою породжують могутнє енергетичне напруження у формі переживання ситуативної або особистісної тривоги, розчарування в собі, в обраній професії.

Фаза «резистенції» – фактично опір стресу, що зростає, починається з моменту появи тривожного напруження. Людина усвідомлено або несвідомо прагне до психологічного комфорту, намагається знизити тиск зовнішніх обставин за допомогою наявних у її розпорядженні засобів.

1. Симптом «неадекватного вибіркового емоційного реагування» – ознака вигорання, коли професіонал перестає вловлювати різницю між економічним проявом емоцій і неадекватним вибіркоvim емоційним реагуванням. У першому випадку йдеться про вироблену з часом корисну навичку підключати до взаємодії з партнерами емоції досить обмеженого реєстра й помірної інтенсивності: легка усмішка, привітний погляд, спокійний тон мовлення, стримані реакції на сильні подразники, лаконічні форми вираження незгоди. Зовсім інша справа, коли професіонал неадекватно «економить» на емоціях, обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування під час робочих контактів.

2. Симптом «емоційно-моральна дезорієнтація» – нерідко у професіонала виникає потреба в самовиправданні, не виявляючи належного емоційного ставлення до суб'єкту, він захищає свою стратегію. Подібні думки, свідчать про те, що емоції недостатньо стимулюють етичні відчуття. Адже професійна діяльність, побудована на людському спілкуванні, не знає виключень.

3. Симптом «розширення сфери економії емоції» – має місце тоді, коли дана форма захисту здійснюється поза професійною діяльністю (в спілкуванні з рідними, знайомими та друзями). На роботі професіонал настільки втомлюється від контактів, розмов, відповідей на запитання, що не хочеться спілкуватися навіть з близькими.

4. Симптом «редукції професійних обов'язків» – в професійній діяльності редукція проявляється у спробах полегшити обов'язки, які вимагають емоційних витрат.

Фаза «Виснаження» – характеризується більш-менш вираженим падінням загального енергетичного тону й ослабленням нервової системи. Емоційний захист у формі «вигорання» стає невід'ємним атрибутом особистості.

1. Симптом «емоційного дефіциту» – професіонал відчуває, що емоційно він уже не може допомагати суб'єктам своєї діяльності. Не в змозі увійти в їх становище, брати участь у спільній діяльності на співпереживати, відгукуватися на ситуації, що повинні зачіпати, спонукати, підсилювати інтелектуальну, вольову й етичну віддачу.

2. Симптом «емоційної відчуженості» – особистість майже повністю виключає емоції зі сфери професійної діяльності. Її майже нічого не хвилює, майже ніщо не викликає емоційного відгуку – ані позитивні обставини, ані негативні. Реагування без відчуттів і емоцій – найяскравіший симптом «вигорання». Він свідчить про професійну деформацію особистості й завдає збитку суб'єкту спілкування.

3. Симптом «особистісної відчуженості або деперсоналізація» – проявляється у повній або частковій втраті інтересу до людини – суб'єкта професійної діяльності. Об'єкт обтяжує професіонала своїми проблемами, потребами, неприємні ані присутність, ані сам факт його існування.

4. Симптом «психосоматичних і психовегетативних порушень» – виявляється на рівні фізичного і психічного самопочуття. Перехід реакцій з рівня емоцій на рівень психосоматики свідчить про те, що емоційний захист (вигорання) самостійно вже не справляється з навантаженнями і енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами особистості. У такий спосіб організм рятує себе від руйнівної потужності емоційного вигорання.

Даний діагностичний тест виявляє не тільки особливості прояву синдрому емоційного вигорання, але й виявляє наявність психосоматичних і психовегетативних порушень. Він дозволяє побачити провідні симптоми вигорання і відмітити до якої фази формування емоційного вигорання відносяться різні по вираженню симптоми (домінуючі, сформовані або що формуються) [5].

Аналіз симптомів по даним фазам показує розвиток синдрому емоційного вигорання на різних рівнях від стану напруження і механізмів захисту особистості до емоційного виснаження, відчуженості, психовегетативних порушень.

«Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Тест Спілбергера-Ханіна).

Шкала реактивної й особистісної тривожності являє собою дуже надійний і інформативний інструмент для виміру тривожності як властивості особистості і як стану в який-небудь визначений момент (у минулому, сьогодні, майбутньому). Під особистісною тривожністю розуміють відносно стійка індивідуальна характеристика, риса, яка дає уяву про схильність людини до тривожності, тобто про його схильність сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливі і реагувати на ці ситуації появою стану тривожності різного рівня. Як реактивна диспозиція особистісна тривожність «активізується» при сприйнятті визначених «небезпечних» стимулів, зв'язаних зі специфічними ситуаціями погрози престижу, самооцінці, самоповазі індивіда. Високий показник особистісної тривожності дає представлення про високу імовірність появи стану тривожності у суб'єкта в ситуаціях, де мова йде про оцінку його компетентності, підготовленості і сприйманих їм як загрозливі. Ця група людей звичайно вимагає підвищеної уваги з боку лікаря [2].

Низько тривожні суб'єкти, навпроти, не схильні сприймати погрозу своєму престижу, самооцінці в широкому діапазоні ситуацій. Імовірність виникнення у них стану тривожності значно нижче, хоча і не виключена в окремих особливо важливих і особистісно значущих випадках. Реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, занепокоєння, заклопотаності, «знервованості», що супроводжуються активацією вегетативної нервової системи. Стан тривожності як емоційної реакції на стресову ситуацію може бути різної інтенсивності і є досить динамічним і мінливим за часом. Високий показник реактивної тривожності побічно свідчить про виражену психоемоційну напругу пацієнта. Цей показник чуйно реагує на зміни психоемоційного стану хворого в процесі лікування і є одним з найбільш зручних для оцінки ефективності психотерапевтичної корекції.

Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальника САН.

Тест “САН”, назва якого складається з перших букв слів “Самопочуття”, “Активність”, “Настрій”, був розроблений співробітниками Московського медичного інституту імені І. М. Сеченова: В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентевою, М. П. Мірошніковим і В. Б. Шарай і уперше опублікований в 1973 році. “САН” використовується для визначення функціонального стану людини і його змін впродовж певних інтервалів часу (наприклад, робочої зміни, етапів навчання і тренажу або різних періодів соціальної або медичної реабілітації). “САН” - це бланк, на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою [5]. Методика дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки).

Емпіричне дослідження та аналіз впливу методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм при емоційному вигоранні.

Емпіричне психологічне дослідження впливу методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм при емоційному вигоранні складалося з таких частин:

- I. Аналізі рівня емоційного вигорання досліджуваних.
- II. Визначення рівня ситуативної тривожності досліджуваних.
- III. Діагностика стану диференціальної самооцінки функціонального стану досліджуваних.

IV. Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження впливу методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм при емоційному вигоранні.

В рамках методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм при емоційному вигоранні було обрано два інструменти методу, а саме: категоризація першого виду (терапія ключових слів) та категоризація другого виду (позитивна монотонність).

Дослідження проводилось автором на базі авторської школи практичної психології «Школа Безлогічного методу» академіка С.І. Лосева. та серед науково-педагогічних працівників Національного технічного університету України «Київського політехнічного інституту імені Ігоря Сікорського». У дослідженні прийняли участь 64 особи віком від 25 до 60 років. Дослідження проводились в період квітень 2023 року (отримання первинних даних) – жовтень 2023 року (фіксація даних після терапії).

Отримані результати дослідження за методикою діагностики рівня «Емоційного вигорання» (В.В. Бойко) представлені на діаграмі нижче (рис 1). На діаграмі чітко видно що усі три фази мають велике значення у формування загального стану вигорання респондентів. Хоча ми не можемо робити висновки про відносну роль або внесок до синдрому конкретної фази, очевидно, що кожна з них включає в себе явища та симптоми, що суттєвим чином впливають на формування вигорання. Необхідно зауважити, що у фазі «Резистенції» найвпливовішим симптомом виявився «Неадекватне вибіркоче емоційне реагування», у фазі «Напруження» - «Переживання психотравмуючих обставин», а у фазі «Виснаження» - «Емоційний дефіцит». Усі ці симптоми є результатом багаторічної роботи з високоемоційними учнями та необхідністю завжди контролювати свої емоційні реакції при спілкуванні з ними.

Таблиця 1

Результати аналізу рівнів сформованості вигорання до терапії

№	Симптом	Фаза не сформована		Фаза у стадії формування		Фаза сформована		Загалом	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Напруження	14	22%	28	44%	22	34%	64	100
2	Резистенція	9	14%	28	44%	27	42%	64	100
3	Виснаження	13	20%	23	36%	28	44%	64	100

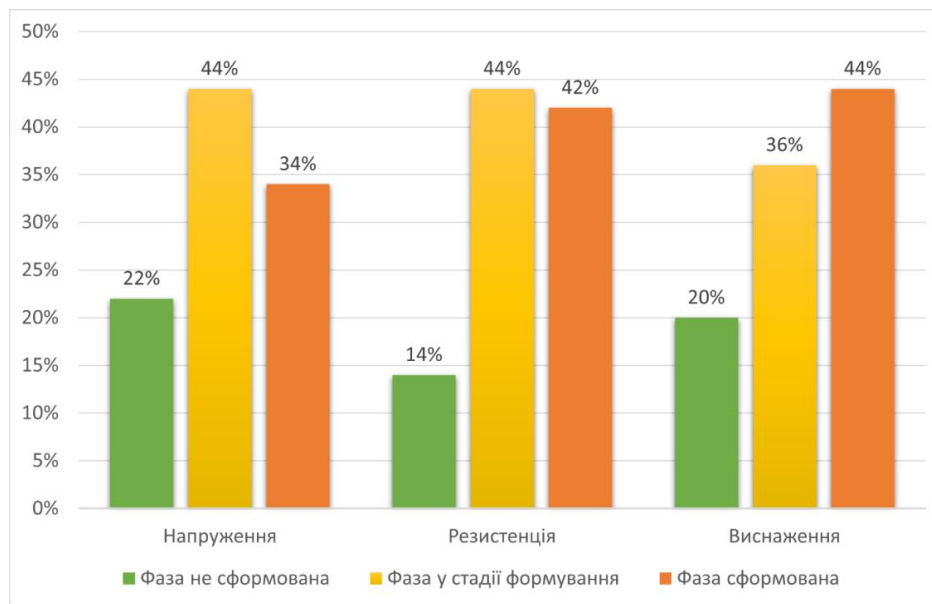


Рис. 1. Результати аналізу рівнів сформованості вигорання до терапії

Завдяки методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм у досліджуваних значно знизився рівень усіх трьох сформованих фаз (рис.2). Це показує, що такий комплексний підхід як метод безлогічного усунення негативних програм може бути досить ефективним при роботі з вигоранням. Рівень фази «Виснаження» знизився з 44% до 8%, фази «Резистенції» з 42% до 9%, а фази «Напруження» з 34% до 8%. Необхідно зауважити, що рівні не сформованих фаз змінилися у досить не значних пропорціях, що може говорити про необхідність більш тривалої терапії або редагуванні методики для конкретних досліджуваних. Загалом ми можемо зробити висновок, що методика безлогічного методу усунення негативних програм мала позитивний вплив на респондентів.

Таблиця 2

Результати аналізу рівнів сформованості вигорання після терапії

№	Симптом	Фаза не сформована		Фаза у стадії формування		Фаза сформована		Загалом	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Напруження	23	36%	36	56%	5	8%	64	100
2	Резистенція	10	16%	48	75%	6	9%	64	100
3	Виснаження	18	28%	41	64%	5	8%	64	100

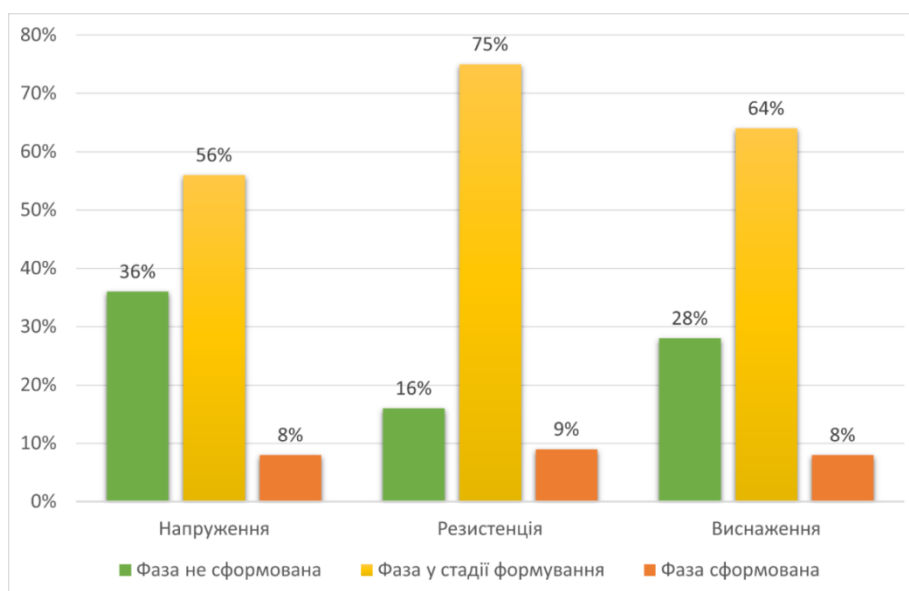


Рис. 2. Результати аналізу рівнів сформованості вигорання після терапії

Явище емоційного вигорання нерозривно пов'язане з ситуативною тривожністю. Такий феномен має напрочуд складну психологічну природу. Тому виникає необхідність визначення рівня ситуативної тривожності для більш детального аналізу стану досліджуваних. Для досягнення даної мети було використано методику оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності за тестом Спілбергера-Ханіна. Узагальнений варіант наведено нижче у табл. 3.

Таблиця 3

Результати оцінки рівня ситуативної тривожності до терапії

№	Симптом	Низька тривожність		Помірна тривожність		Висока тривожність		Загалом	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Реактивна	17	27%	29	45%	18	28	64	100
2	Особистісна	15	23%	28	44%	21	33%	64	100

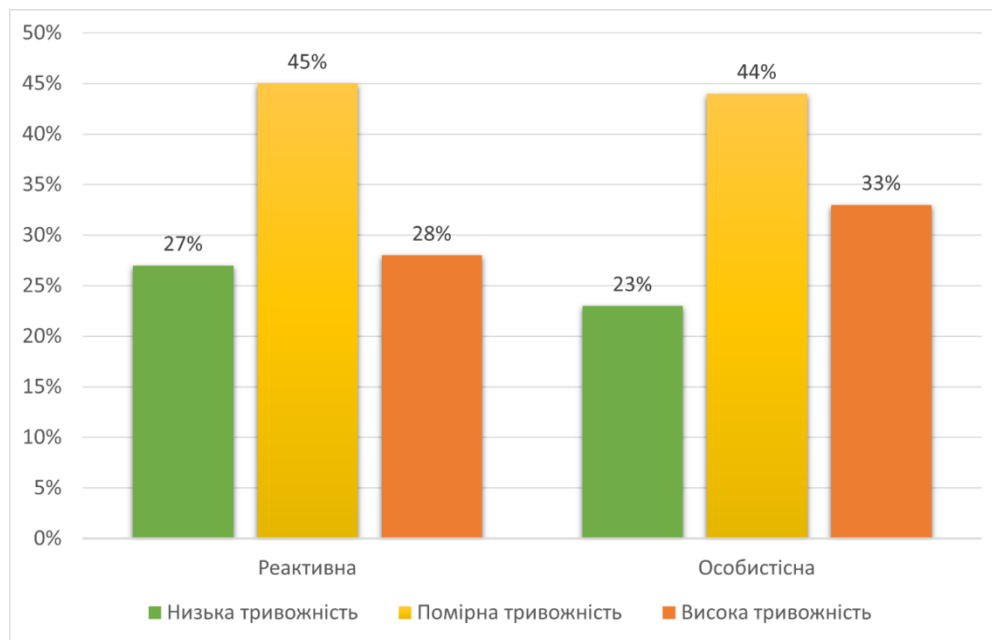


Рис. 3. Результати оцінки рівня ситуативної тривожності

Ця методика полягає в тому, що вимір тривожності як якості особистості важливий, оскільки ця властивість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – нормальна та обов'язкова особливість будь-якої діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний або необхідний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану у цьому відношенні є для неї важливим компонентом самоконтролю та самовиховання. Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і що передбачає наявність в нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожную з них певною реакцією. Як схильність особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі. За результатами опитування, висока особистісна тривожність була виявлена у 33% респондентів, помірна – у 44%, а низька у 23%. Ситуативна, або реактивна, тривожність як стан характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі. Особи, що відносяться до категорії високо тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та

реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. За результати опитування, висока реактивна тривожність була виявлена у 28% досліджуваних, помірною у 45% та низькою у 27% респондентів.

Таблиця 4

Результати оцінки рівня ситуативної тривожності після терапії

№	Симптом	Низька тривожність		Помірна тривожність		Висока тривожність		Загалом	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Реактивна	26	41%	34	53%	4	6%	64	100
2	Особистісна	23	36%	29	45%	12	19%	64	100

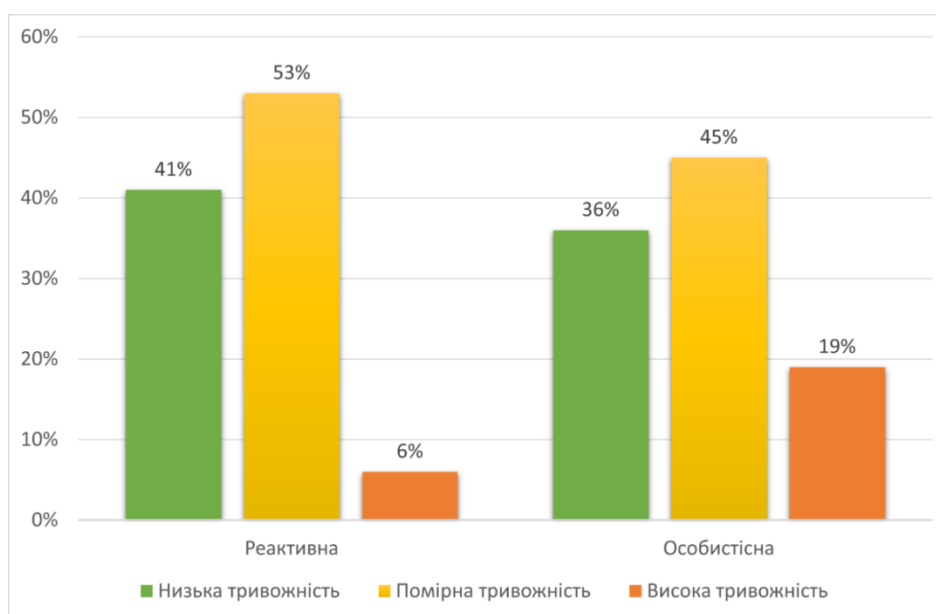


Рис. 4. Результати оцінки рівня ситуативної тривожності після терапії

Після застосування методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм у респондентів значно знизився рівень високої реактивної тривожності з 28% до 6% (рис.4). Також зміни відбулися і у рівні помірної реактивної тривожності – зменшення з 53% до 45%. Значно збільшилася доля респондентів з низькою реактивною тривожністю. Вона зросла з 27% до 41%. Це пов'язано з тим, що респонденти стали більш спокійно реагувати на стресові ситуації та не сприймати їх, як загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності. Рівні особистісної тривожності також піддалися позитивному впливу за допомогою методу безлогічного усунення негативних програм, хоча й з дещо меншим успіхом. Високий рівень тривожності залишився у двох третин досліджуваних (зниження з 33%

до 19%) а рівень помірної тривожності не змінився. Низький рівень особистісної тривожності після терапії продемонстрували 36% респондентів у порівнянні з 23% до терапії. Загалом можна зробити висновок що метод психотерапії безлогічного усунення негативних програм мала позитивний вплив на досліджуваних та найкраще себе показала при зменшенні реактивної тривожності.

Явище емоційного вигорання нерозривно пов'язане з самооцінкою. Розуміння самооцінки досліджуваного дає напрочуд широке поле для вибору необхідних інструментів у терапії та надає повноцінну картину для адекватної оцінки стану досліджуваного. Для досягнення даної мети було використано тест «САН». Узагальнений варіант наведено нижче у табл. 5.

Таблиця 5

Результати аналізу рівнів за тестом «САН» до терапії

№	Симптом	Висока оцінка		Середня оцінка		Низька оцінка		Загалом	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Самопочуття	12	19%	33	52%	19	29%	64	100
2	Активність	13	21%	38	58%	13	21%	64	100
3	Настрій	12	19%	42	65%	10	16%	64	100

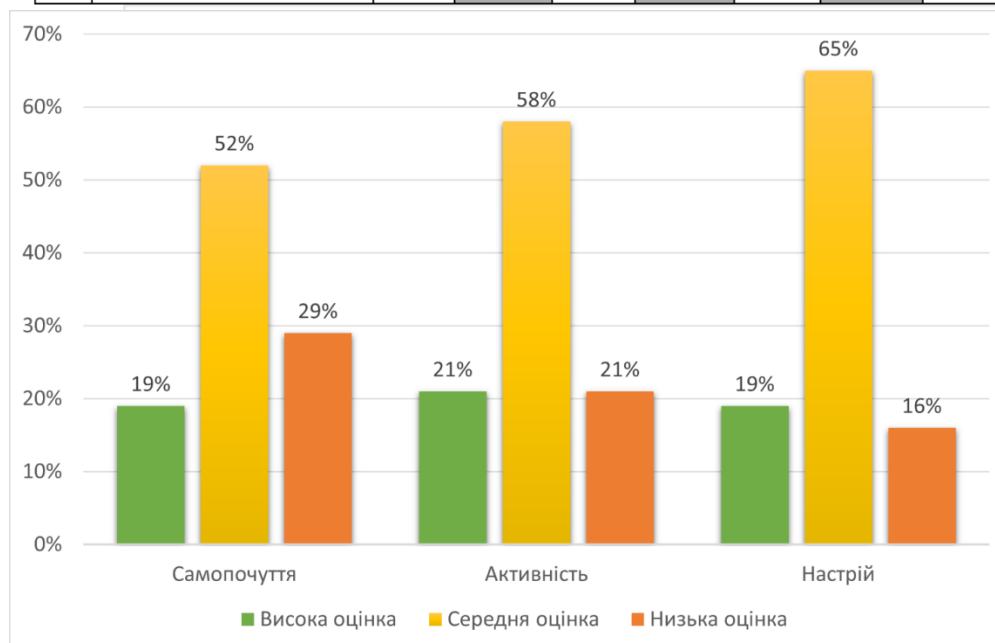


Рис. 5. Результати аналізу рівнів за тестом «САН» до терапії

За результатами опитування «САН» можна зробити висновки, що самопочуття у респондентів знаходиться на найнижчому рівні з представлених трьох категорій. 29% з опитуваних показали низький

рівень самопочуття, середній – 52%, а високий лише 19%. Інші показники, а саме активність та настрої мають дещо кращі значення. Лише п'ята частина з опитаних (21%) надали високу оцінку власній активності, 58% оцінили активність як середню та 21% мають низьку оцінку активності. Настрій опитуваних отримав низьку оцінку серед 16% досліджуваних, 65% мають середню оцінку та високу отримали 19% опитаних.

Таблиця 6

Результати аналізу рівнів за тестом «САН» після терапії

№	Симптом	Висока оцінка		Середня оцінка		Низька оцінка		Загалом	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Самопочуття	17	27%	43	66%	4	7%	64	100
2	Активність	15	23%	46	72%	3	5%	64	100
3	Настрій	19	30%	43	67%	2	3%	64	100

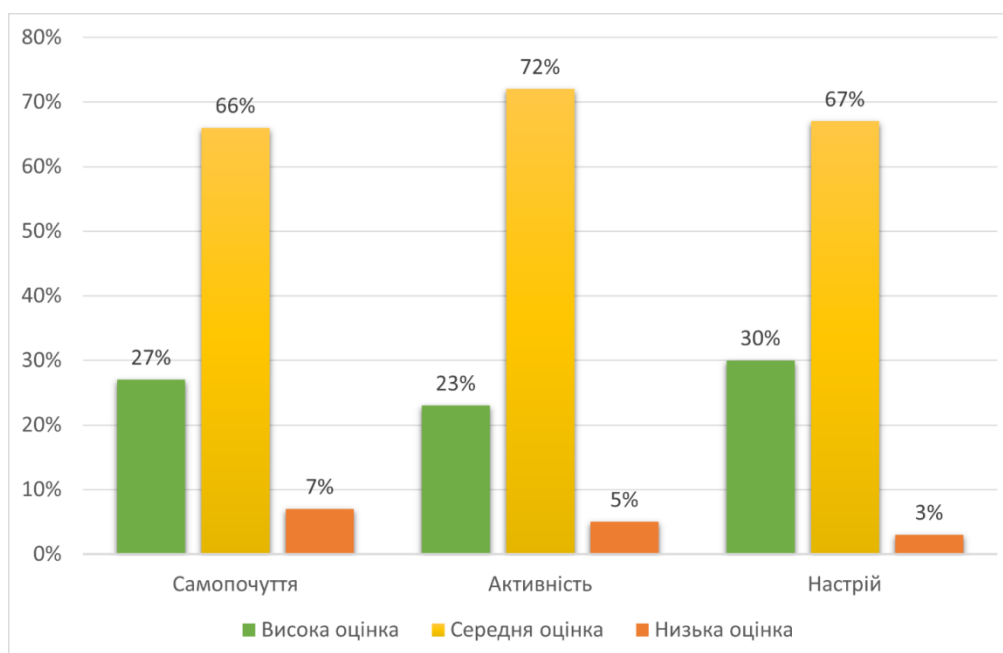


Рис. 6. Результати аналізу рівнів за тестом «САН» після терапії

Після застосування методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм у опитуваних значно знизився рівень низьких оцінок по усім трьом категоріям тестування (рис.6). Найкращі результати у категорії настроїв, де доля низької оцінки зменшилась з 16% до 3%. Також рівень низької оцінки у категорії активність

зменшився майже у 5 разів – з 21% до 5%. Категорія самопочуття також має значуще зниження рівня низької оцінки – з 29% до 7%.

Необхідно зазначити, що рівні високої оцінки не зазнали таких само позитивних результатів, але спостерігається фактичне невелике збільшення високих оцінок. У категорії самопочуття цей ріст відбувся з 19% до 27%, в категорії активності – з 21% до 23% а найкращі результати бачимо у категорії настроїв. Тут відбулося зростання з 19% до 30%. Загалом можна зробити висновок що метод безлогічного усунення негативних програм мала позитивний вплив на досліджуваних та найкраще себе показав при покращенні настрою.

Нижче представлено порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження впливу методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм при емоційному вигоранні.

З метою виявлення статистично значущих розбіжностей у прояві особливостей впливу методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм при емоційному вигоранні, порівняємо результати дослідження, отримані за допомогою «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В.Бойка). Скористаємось U-критерієм Манна-Уїтні, який обчислюється за формулою [6]:

$$U = (n_1 \times n_2) \frac{n_x \times (n_x + 1)}{2} - T_x$$
$$U = (n_1 \times n_2) \frac{n_x \times (n_x + 1)}{2} - T_x, \quad (1)$$

де n_1 — кількість досліджуваних у вибірці 1;

n_2 - кількість досліджуваних у вибірці 2;

T_x - більша з двох рангових сум;

n_x - кількість досліджуваних у групі з більшою сумою рангів.

Статистичними гіпотезами першого етапу порівняльного дослідження виступають:

H_0 - працівники системи освіти, що використовують інструменти методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм, мають вищий рівень емоційного вигорання ніж працівники системи освіти, що не користуються такими інструментами;

H_1 - працівники системи освіти, що використовують інструменти методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм, мають нижчий рівень емоційного вигорання ніж працівники системи освіти, що не користуються такими інструментами.

Детальне обчислення значення критерію проводилося нами за допомогою пакету статистичних комп'ютерних програм. В узагальненому вигляді дані обрахунку можна представити наступним чином (табл.7):

Таблиця 7

Обчислення U-критерію Манна-Уїтні за показниками емоційного вигорання

Показники емоційного вигорання	Показники критерію
Переживання психотравмуючих обставин	1359
Незадоволеність собою	1247
«Загнаність у клітку»	1401
Тривога і депресія	1418
Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	1269
Емоційно-моральна дезорієнтація	1326
Розширення галузі економії емоцій	1356
Редукція професійних обов'язків	1384
Емоційний дефіцит	1535
Емоційна відчуженість	1423
Деперсоналізація	1335
Психосоматичні та психоемоційні порушення	1296

За таблицею критичних значень визначимо критичні значення U для обох досліджуваних груп:

$$U_{кр} = \begin{cases} 1486(p \leq 0,05) \\ 1356(p \leq 0,01) \end{cases}$$

У всіх випадках $U_{емп} < U_{кр}$ при $p \leq 0,05$, окрім одного – Емоційний дефіцит. Тобто можна зробити висновки, що отримані коефіцієнти є загалом значущими при $p \leq 0,05$. Отже, приймається H_1 — статистична гіпотеза про те, що працівники системи освіти, що використовують інструменти методу безлогічного усунення негативних програм, мають нижчий рівень емоційного вигорання ніж працівники системи освіти, що не користуються такими інструментами.

Крім того, інтерес становить вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання у досліджуваних та їх кореляція з рівнями ситуативної тривожності.

Для встановлення типу зв'язку між змінними скористаємось методами статистичної обробки даних, а саме r_{xy} критерієм Пірсона, який підраховується за формулою [6]:

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^n [(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})]}{n\sigma_x\sigma_y} \quad (2)$$

де x_i та y_i — кількісні показники, що порівнюються;
 σ_x та σ_y — стандартні відхилення у зіставлених рядах;
 n — кількість спостережень.

Стандартні відхилення σ_x та σ_y визначаються за формулами:

$$\sigma_x = \sqrt{\sum \frac{(x_i - \bar{x})^2}{n}} \quad (3)$$

де x_i — кожне значення x
 \bar{x} — середнє по x .

$$\sigma_y = \sqrt{\sum \frac{(y_i - \bar{y})^2}{n}} \quad (4)$$

де y_i — кожне значення y
 \bar{y} — середнє по y .

В узагальненому вигляді дані обрахунку можна представити наступним чином (табл. 8):

Таблиця 8

Характеристика кореляційних зв'язків між показниками емоційного вигорання та реактивною тривожністю

Показники емоційного вигорання	Рівень реактивної тривожності
Переживання психотравмуючих обставин	0,485

Незадоволеність собою	0,256
«Загнаність у клітку»	0,024
Тривога і депресія	-0,089
Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	0,456
Емоційно-моральна дезорієнтація	0,045
Розширення галузі економії емоцій	-0,152
Редукція професійних обов'язків	0,075
Емоційний дефіцит	-0,423
Емоційна відчуженість	-0,032
Деперсоналізація	0,005
Психосоматичні та психоемоційні порушення	-0,121

Проаналізувавши вищенаведені дані, можемо зробити висновок про наступне:

- Спостерігається наявність лінійної помірної позитивної кореляції між симптомом «Переживання психотравмуючих обставин» та рівнем реактивної тривожності (0,485 при $p \leq 0,05$)
- Спостерігається наявність лінійної помірної позитивної кореляції між симптомом «Неадекватне вибіркоче емоційне реагування» та рівнем реактивної тривожності (0,456 при $p \leq 0,05$)

Таким чином ми можемо стверджувати, що у досліджуваних які демонструють вищі рівні реактивної тривожності більш проявляються симптоми «Переживання психотравмуючих обставин» та «Неадекватне вибіркоче емоційне реагування».

Також, досить інформативним може бути характеристика зв'язків між показниками емоційного вигорання та самопочуттям за результатами тесту «САН».

В узагальненому вигляді дані обрахунку можна представити наступним чином (табл. 9):

Таблиця 9

Характеристика кореляційних зв'язків між показниками емоційного вигорання та самопочуттям

Показники вигорання	Рівень
---------------------	--------

	самопочуття
Переживання психотравмуючих обставин	0,129
Незадоволеність собою	0,389
«Загнаність у клітку»	0,426
Тривога і депресія	0,421
Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	-0,058
Емоційно-моральна дезорієнтація	0,047
Розширення галузі економії емоцій	-0,029
Редукція професійних обов'язків	0,037
Емоційний дефіцит	0,083
Емоційна відчуженість	-0,012
Деперсоналізація	0,139
Психосоматичні та психоемоційні порушення	0,053

Проаналізувавши вищенаведені дані, можемо зробити висновок про наступне:

- Спостерігається наявність лінійної помірної позитивної кореляції між симптомом «Загнаність у клітку» та рівнем самопочуття (0,426 при $p \leq 0,05$)
- Спостерігається наявність лінійної помірної позитивної кореляції між симптомом «Незадоволеність собою» та рівнем самопочуття (0,389 при $p \leq 0,05$)
- Спостерігається наявність лінійної помірної позитивної кореляції між симптомом «Тривога і депресія» та рівнем самопочуття (0,421 при $p \leq 0,05$)

Таким чином ми можемо стверджувати, що у досліджуваних які мають низьку оцінку самопочуття більш проявляються симптоми «Загнаність у клітку», «Незадоволеність собою» та «Тривога і депресія».

Загалом, гіпотеза нашого дослідження, що полягала у припущенні про те, що метод психотерапії безлогічного усунення негативних програм позитивно впливає на людину при емоційному вигоранні знайшла підтвердження за результатами проведення емпіричного дослідження.

Висновки і рекомендації

1. Концепція алогізації репрезентантів травматичного досвіду особистості (безлогічний метод усунення негативних програм) є більш ефективним в роботі з емоціями притаманними синдрому емоційного вигорання в порівнянні з методами, які працюють на рівні логічних функцій когнітивної структури.
2. Серед методик для емпіричного дослідження ефективно показали себе методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В.Бойка); «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Тест Спілбергера - Ханіна); тест диференціальної самооцінки функціонального стану (САН).
3. При емпіричному дослідженні за методикою діагностики рівня емоційного вигорання (В.В.Бойка) результати дослідження показали: «Переживання психотравмуючих обставин» має найбільш вагомий внесок у формування фази «Напруження». Цей симптом вже сформовано у 59% опитаних. Другим по значимості за впливом на формування фази «Напруження» - є симптом «Незадоволеності собою». У сформованому стані цей симптом виявлено у 34% опитуваних. Симптом «Незадоволеності собою» може розвиватись у працівників системи освіти у зв'язку з професійною діяльністю в особливо складних обставинах. Відчуття незадоволеності роботою, пов'язану з певними соціальними стереотипами, тривогою, розчаруванням у собі, обраній професії можуть породжувати могутнє енергетичне напруження. Симптом «Тривоги і депресії» має помірний вплив на формування фази «Напруженості», оскільки лише 16% досліджуваних мають вже сформований симптом. При цьому, у 52% респондентів такий симптом знаходить у стадії формування, що у майбутньому може посилити його вплив. Найменший вплив на формування фази «Напруженості» має симптом «Загнаність у клітку». У 36% опитуваних такий симптом відсутній і наявний лише у 8%.

Симптоми фази «Резистенції»: «Неадекватне вибіркове емоційне реагування», «Емоційно-моральна дезорієнтація» та «Розширення галузі економії емоцій» мають сформований стан у 45%, 34% та 40% опитаних відповідно. Також необхідно зазначити, що у майже половини опитаних такі симптоми знаходяться на етапі формування і лише у 8-10% досліджуваних такі симптоми є повністю відсутніми. Найменший вплив на формування фази «Резистенції» має симптом «Редукції професійних обов'язків».

Симптом «Емоційний дефіцит» має найбільш вагомий вплив на формування фази «Виснаження». У 39% досліджуваних цей симптом уже сформувався. Працівник системи освіти, комунікуючи кожен день з десятками а то й сотнями учнів, уже не в змозі увійти в їх становище, брати участь у спільній діяльності та співпереживати. Симптоми «Емоційної відчуженості» та «Психосоматичні та психоемоційні порушення» також сильно впливають на формування фази «Виснаження». По 34% респондентів мають вже сформовані симптоми, 44%-50% знаходиться у стані формування та лише 16%-22% мають повністю відсутні симптоми «Емоційної відчуженості» та «Психосоматичні та психоемоційні порушення». Найменшу роль у формуванні фази «Виснаження» відіграє роль симптому «Деперсоналізації». У 38% опитуваних такий симптом відсутній і лише у 12% він сформований.

Найбільш позитивний вплив метод психотерапії безлогічного усунення негативних програм мав на симптом «Переживання психотравмуючих обставин» фази «Напруження». Цей симптом був сформований у 59% респондентів до терапії, а після – знизився до 26%. Також слід зауважити позитивний вплив на симптом «Тривога та депресія», де не лише відбулися очевидні зміни у респондентів з уже сформованим симптомом, але й у досліджуваних з симптомом що формується.

Вплив методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм є визначним для фази «Резистенція». Позитивні зміни ми можемо спостерігати по усім чотирьом симптомам цієї фази. Найвидатніший результат досягнуто для симптому «Неадекватного вибіркового емоційного реагування», де рівень сформованого симптому у досліджуваних знизився з 45% до 16%. Звичайно, ще залишається простір для покращення результатів, оскільки рівень відсутності симптому майже не змінився і залишився на рівні 11%. Ми можемо спостерігати таку саму картину для усіх інших симптомів, коли рівень сформованого симптому значно знизився, при цьому доля симптому що не склався залишилася майже не змінною.

Метод психотерапії безлогічного усунення негативних програм мав позитивний вплив на одразу всі симптоми фази «виснаження». Всі чотири симптоми мають значне зниження рівня сформованості та видимий приріст рівня не складеного симптому. Беручи до уваги, що симптом «Емоційного дефіциту» був основним чинником для формування фази «Виснаження», можна зробити висновок що зменшення рівню сформованого симптому з 39% до 22% є значним досягненням у терапії опитуваних.

Завдяки методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм у досліджуваних значно знизився рівень усіх трьох сформованих фаз. Це показує, що такий комплексний підхід як метод безлогічного усунення негативних програм може бути досить ефективним при роботі з емоційним вигоранням.

4. При емпіричному дослідженні за методикою оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності» за тестом Спілбергера-Ханіна, результати дослідження показали: за результатами опитування, висока особистісна тривожність була виявлена у 33% респондентів, помірна – у 44%, а низька у 23%. Ситуативна, або реактивна, тривожність як стан характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі. Особи, що відносяться до категорії високо тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. За результати опитування, висока реактивна тривожність була виявлена у 28% досліджуваних, помірна у 45% та низька у 27% респондентів.

Після застосування методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм у респондентів значно знизився рівень високої реактивної тривожності з 28% до 6%. Також зміни відбулися і у рівні помірної реактивної тривожності – зменшення з 53% до 45%. Значно збільшилася доля респондентів з низькою реактивною тривожністю. Вона зросла з 27% до 41%. Це пов'язано з тим, що респонденти стали більш спокійно реагувати на стресові ситуації та не сприймати їх, як загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності. Рівні особистісної тривожності також піддалися позитивному впливу за допомогою методу безлогічного усунення негативних програм, хоча й з дещо меншим успіхом. Високий рівень тривожності залишився у двох третин досліджуваних (зниження з 33% до 19%) а рівень помірної тривожності не змінився. Низький рівень особистісної тривожності після терапії продемонстрували 36% респондентів у порівнянні з 23% до терапії. Загалом можна зробити висновок що метод психотерапії безлогічного усунення негативних програм мала позитивний вплив на досліджуваних та найкраще себе показала при зменшенні реактивної тривожності.

При емпіричному дослідженні за методикою стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальника САН, результати дослідження показали: за

результатами опитування «САН» можна зробити висновки, що самопочуття у респондентів знаходиться на найнижчому рівні з представлених трьох категорій. 29% з опитуваних показали низький рівень самопочуття, середній – 52%, а високий лише 19%. Інші показники, а саме активність та настрої мають дещо кращі значення. Лише п'ята частина з опитаних (21%) надали високу оцінку власній активності, 58% оцінили активність як середню та 21% мають низьку оцінку активності. Настрої опитуваних отримав низьку оцінку серед 16% досліджуваних, 65% мають середню оцінку та високу отримали 19% опитаних.

Після застосування методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм у опитуваних значно знизився рівень низьких оцінок по усім трьом категоріям тестування. Найкращі результати у категорії настрої, де доля низької оцінки зменшилась з 16% до 3%. Також рівень низької оцінки у категорії активність зменшився майже у 5 разів – з 21% до 5%. Категорія самопочуття також має значуще зниження рівня низької оцінки – з 29% до 7%. Необхідно зазначити, що рівні високої оцінки не зазнали таких само позитивних результатів, але спостерігається фактичне невелике збільшення високих оцінок. У категорії самопочуття цей ріст відбувся з 19% до 27%, в категорії активності – з 21% до 23% а найкращі результати бачимо у категорії настрої. Тут відбулося зростання з 19% до 30%. Загалом можна зробити висновок що метод безлогічного усунення негативних програм мала позитивний вплив на досліджуваних та найкраще себе показав при покращенні настрою.

Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження впливу методу психотерапії безлогічного усунення негативних програм при емоційному вигоранні показав, що у досліджуваних які демонструють вищі рівні реактивної тривожності більш проявляються симптоми «Переживання психотравмуючих обставин» та «Неадекватне вибіркове емоційне реагування». У досліджуваних які мають низьку оцінку самопочуття більш проявляються симптоми «Загнаність у клітку», «Незадоволеність собою» та «Тривога і депресія».

Загалом, гіпотеза нашого дослідження, що полягала у припущенні про те, що метод психотерапії безлогічного усунення негативних програм позитивно впливає на людину при емоційному вигоранні знайшла підтвердження за результатами проведення емпіричного дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бєспєка, Г.С. (2021). Клініко-психологічні особливості персоніфікації досвіду як ресурсу подолання негативних

- переживань особистості: дис... к. психол. наук: 19.00.04 / Бемпека Ганя Станіславівна, Харків, 273 с.
2. Галієва, О.М. (2019). Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, Т. 24., Вип.1 (49), 32-48.
 3. Єгорова, Є. (2010). Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти: Педагогіка і психологія. Вісник АПН, № 4, 66-73.
 4. Знанецька, О.М. (2013). Психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у працівників. Вісник Дніпропетровського університету ім. О. Гончара. Серія «Педагогіка і психологія», № 8, 80-87.
 5. Карамушка, Л.М. (2002). Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. Актуальні проблеми психології. Т. 1. : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Ч. 5., 210-217.
 6. Климчук, В.О. (2009). Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей, Київ: Освіта України, 288 с.
 7. Лосєв, С.І. (2019). Методика слова: навчальний посібник, К: Освіта України. 140 с.
 8. Олійник, М. (2021). Дослідження синдрому вигорання. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні, Львів: Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. 48 с.
 9. Проблеми загальної та педагогічної психології (2010). Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПНУ. За ред. С.Д. Максименко, Київ: Гнозис, Т.12, Ч.6, 507 с.
 10. Freudenberger, H.J. (197). Staff burnout. Journal of Social Issues, V. 30., 150-165.
 11. Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. Current Directions in Psychological Science, № 12, 189-192.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СПІЛКУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ У РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ

Юдіна Н.О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології факультету
психології і соціальної роботи Полтавського національного
педагогічного університету імені В. Г. Короленка,
вул. Остроградського 2, Полтава*

Гончарова Н.О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології факультету
психології і соціальної роботи
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка,
вул. Остроградського 2, Полтава*

Ключові слова: мотивація, мотив, мотивація спілкування, взаємодія, дошкільний вік, молодший шкільний вік, підлітковий вік, юнацький вік, вік дорослості.

Вступ. Сучасний період розвитку суспільства, пов'язаний з підвищенням ролі діалогічних форм взаємодії у розв'язанні соціально-економічних і науково-технічних проблем, визначив дефіцит особистостей, здатних правильно, грамотно, культурно вести діалог. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема дослідження природи людського спілкування, аналізу мотивації та чинників продуктивного спілкування, які б давали можливість формувати і проводити ефективну взаємодію між співрозмовниками, незважаючи на їхній соціальний та професійний статус.

Спілкування сприяє розширенню світогляду, розвитку інтелекту, оволодінню новими знаннями, вміннями, навичками, необхідними для успішної діяльності. Воно створює умови для розвитку цілеспрямованості почуттів, волі, оцінок, орієнтацій – всього того, що характеризує не просто потребу жити, існувати серед собі подібних, а брати активну участь у суспільному творенні. У будь якій життєвій справі людям доводиться спілкуватися, обмінюватися інформацією, домовлятися, знаходити виходи зі складних ситуацій тощо.

Значний інтерес до дослідження вченими феномену спілкування засвідчено роботами таких вчених, як М. Бубер, А. Камю, Ж.-П. Сартр, К. Ясперс (філософський підхід), М. Вебер, Е. Дюркгейм, О. Конт, К. Поппер (соціологічний підхід), М. Корнєв, А. Коваленко, Л. Орбан-Лембрик, В. Москаленко, В. Панок, Т. Яценко (соціально-

психологічний підхід), Г. Балл, Н. Чепелева, В. Циба (психолого-педагогічний підхід), О. Бучма, В. Гараджа, В. Москалець, І. Свенцицька (релігієзнавчий підхід).

Ґрунтовне дослідження проблеми спілкування та мотиваційних чинників його здійснення у межах соціальної психології було здійснене такими вченими, як Г. Балл, Е. Головаха, В. Кан-Калік, М. Корнєв, А. Коваленко, Л. Орбан-Лембрик, В. Москаленко, М. Пірен, Т. Чмут, В. Циба, Т. Яценко та інші.

Традиційно більша увага при розкритті психологічних аспектів мотивації спілкування зосереджена на ранніх етапах розвитку особистості і на періоді підліткового віку, де спілкування виступає провідною діяльністю. Значно менше уваги звертається на особливості мотиваційних чинників спілкування у юнацькому та дорослому віці. Проте цілісний аналіз феномену мотивації спілкування потребує вивчення його специфіки на всіх етапах становлення особистості. Отже, необхідним є порівняння характерних ознак мотивації спілкування на різних етапах онтогенезу.

У зв'язку з цим **метою дослідження** було визначено проведення аналізу особливостей мотивації спілкування особистості у різні вікові періоди.

1. Теоретичний аналіз поняття мотивації спілкування

У психології під мотивом спілкування розуміють бажання спілкуватися з певною, але не завжди ясно усвідомлюваною метою. В основі мотивації спілкування лежать певні цілі спілкування (Цимбалюк, 2007).

Цілі спілкування можуть бути функціональними і об'єктивними. Функціональними цілями спілкування виступають надання допомоги іншій людині; отримання допомоги; пошук партнера для бесіди, спільної гри, діяльності тощо (тобто партнера взаємодії); пошук людини, від якої можна отримати розуміння, співчуття, емоційний відгук, похвалу; самовираження (спілкування з тими, хто дає можливість проявити силу, розум, здібності, вміння); залучення іншого (інших) до своїх або загальнолюдських цінностей (виховання, навчання); зміна думок, намірів, поведінки іншої людини (Цимбалюк, 2007).

У зв'язку з цими цілями центральним моментом у мотивації спілкування стає вибір постійного або ситуативного партнера спілкування. Найбільш поширеною причиною вибору постійного партнера спілкування, зокрема дітьми, за даними багатьох авторів є привабливість іншої людини як особистості за моральними, діловим

або фізичними якостями, прояв до цієї людини симпатії, любові, тобто емоційного ставлення (Трухін, 2005).

Важливу роль у виборі партнера спілкування відіграє наявність спільних інтересів, цінностей, світогляду, а також необхідність співпраці, взаємодії у процесі отримання або надання допомоги. Часто вибір партнера спілкування зумовлений зовнішніми чинниками: близькістю проживання, знайомством батьків (для дітей) і т. д. (Цимбалюк, 2007).

Потреба у спілкуванні виражена в різних людей неоднаково, у зв'язку з чим говорять про екстра- та інтровертів. Однак, за результатами досліджень Л. Сапожникової було виявлено, що однозначного зв'язку між прагненням до спілкування та екстравертністю (інтровертністю) не виявляється (Сапожникова, 1993).

Мотиви спілкування не завжди статичні, тобто вони можуть змінюватися у ході спілкування. Причинами змін може слугувати вплив співрозмовника, ситуації й умов спілкування. Центральним моментом у мотивації спілкування стає вибір постійного або ситуативного партнера спілкування. Потреба у спілкуванні виникає протягом життя, формується в життєвій практиці взаємодії індивіда з оточуючими людьми. Сама потреба полягає у прагненні людини до пізнання й оцінки інших людей, а через них і з їх допомогою — до самопізнання й самооцінки (Цимбалюк, 2007).

Отже, потрібно підкреслити, що потреба у спілкуванні та певна мотивація спілкування все-таки існує, це тільки одна причина спілкування як виду активності людини. Через процес спілкування люди задовольняють потребу у враженнях, у визнанні й підтримці, пізнавальну потребу та інші духовні потреби.

2. Особливості мотивації спілкування у дошкільному віці

Аналіз вивчення генези спілкування дав змогу констатувати, що в дошкільному віці спілкування інтенсивно розвивається і набуває різних нових форм як у відносинах дітей з дорослими, так і в міжособистісній взаємодії дітей. Одночасна зміна потреб, мотивів і засобів спілкування дітей зумовлює зміну форм комунікативного розвитку, що визначається п'ятьма параметрами: часом виникнення, функціями спілкування, основними потребами у спілкуванні, домінуючими мотивами і провідними засобами спілкування (Трухін, 2005).

Відповідно до теорії спілкування дітей раннього й дошкільного віку спілкування розглядається як специфічний вид дитячої діяльності, що має особливе значення й не зводиться до інших життєвих потреб

дитини. Потреба у спілкуванні не є вродженою, вона виникає, формується і функціонує у процесі безпосередньої взаємодії дитини з дорослими, які її оточують (Дуткевич, 2007).

Виокремлюють чотири критерії, одночасна присутність яких свідчить про те, що в дитини сформована потреба у спілкуванні: увага й інтерес дитини до дорослого (засвідчує спрямованість дитини на пізнання дорослого і той факт, що дорослий стає об'єктом особливої активності дитини); емоційні прояви дитини, адресовані дорослому (в них розкривається оцінка дорослого дитиною, яка виражається у її ставленні до нього і знаннях про нього); ініціативні дії дитини (спрямовані на те, щоб привернути увагу дорослого, виявити себе перед ним, виникає прагнення дитини оцінити свої можливості шляхом реакції дорослого на її дії); чутливість дитини до ставлення дорослого (виявляється сприйняття нею тієї оцінки, яку дає їй дорослий) (Дуткевич, 2007).

Учені виділяють дві форми спілкування дошкільників — позаситуативно-пізнавальну (3-4 роки) та позаситуативно-особистісну (5-6 років). В першій половині дошкільного дитинства у дитини виникає позаситуативно-пізнавальна форма спілкування. Вона опосередкована, але вплетена не у практичну співпрацю з дорослим, а у спільну пізнавальну діяльність («теоретична співпраця»). Провідним мотивом стає пізнавальний мотив. Основним засобом спілкування у дітей, що володіють позаситуативно-пізнавальною формою спілкування, є мовленнєві операції. До кінця дошкільного дитинства у дітей з'являється вища для дошкільників форма спілкування з дорослими — позаситуативно-особистісна. Провідним у цій формі є особистісний мотив. Формування позаситуативно-особистісної форми спілкування до кінця дошкільного віку набуває особливого значення і зумовлює комунікативну готовність дитини до шкільного навчання (Дуткевич, 2007).

У дітей дошкільного віку існують паралельно дві сфери мовленнєвого спілкування: а) спілкування з дорослими (педагоги, члени сім'ї, знайомі і незнайомі люди); б) спілкування з дітьми (однолітками, меншими за віком, старшими за віком дошкільниками та дітьми шкільного віку як знайомими, так і незнайомими). В усіх означених ситуаціях характер мовленнєвого спілкування буде різним (Дуткевич, 2007).

Специфіка спілкування дошкільників з однолітками багато чим відрізняється від спілкування з дорослими. У контактах з дітьми відсутні жорсткі норми та правила, яких необхідно дотримуватись у спілкуванні з дорослими. Спілкування з однолітками ширше за

призначенням та функціями. Дорослий може виступати лише арбітром вирішення складних моментів, які виникають між дітьми. Основна потреба у спілкуванні полягає у прагненні до співробітництва з товаришами, яке в дошкільному віці здебільшого набуває ситуативного характеру. Необхідною умовою спілкування є сформованість комунікативно-мовленнєвої компетентності, завдяки якій дошкільник вільно виявляє свої бажання, наміри, а також пояснює смисл своїх дій, вчинків за допомогою вербальних і невербальних засобів. Розвитку комунікативно-мовленнєвої компетентності сприяє спрямованість дитини на комунікацію, потреба та прагнення зрозуміти інших і бути зрозумілим для тих, хто їх оточує, примушує будувати та перебудовувати свої мовленнєві висловлювання. Можна стверджувати, що достатній рівень розвитку комунікативно-мовленнєвої компетентності сприяє успішному результату спілкування — взаєморозумінню (Павелків, 2015).

Коли дошкільники спілкуються з дорослими, то розраховують на розуміння, терпіння, підтримку, любов тощо. У ровесницьких стосунках позиція дитини змінюється, оскільки діти виступають як рівноправні партнери, кожен висуває іншому рівні вимоги, сам намагається відповідати загальному рівню взаємин.

Ровесницькі стосунки є практикою соціальної поведінки. Діти не тільки дізнаються щось один про одного та один від одного, не тільки почувають різні почуття. Вони постійно взаємодіють, здійснюють вчинки, накопичують досвід суспільної поведінки. У середовищі однолітків устанавлюються сприятливі стосунки, зароджується перша симпатія одне до одного. Діти навчаються дружити та засвоюють способи поведінки, які відповідають дружнім стосункам (взаємодопомога, підтримка, спілкування, турбота тощо). Відтак ровесницькі стосунки є «полігоном» для перевірки та закріплення засвоєних норм. Стосунки з однолітками сприяють формуванню життєвої позиції, без якої неможлива повноцінна участь дитини в суспільному житті (Гавриш, 2006).

Стосунки однолітків у дошкільному віці — це багатоаспектна, поліфункціональна система соціальних взаємин однолітків, яка базується на ціннісних стосунках, вироблених у межах дитячої субкультури, закладена на ранніх етапах соціалізації первинними інститутами (сім'я, дошкільний заклад), що отримує подальший розвиток в умовах шкільного середовища (Павелків, 2015).

Отже, потреба у мовленнєвому спілкуванні розвивається упродовж усього періоду дошкільного віку. Успіх взаєморозуміння та досягнення мети у спілкуванні дошкільників залежить від того,

наскільки у дітей сформовані комунікативно-мовленнєві здібності, мовна, мовленнєва та комунікативна компетенції.

3. Особливості мотивації спілкування у молодшому шкільному віці

Із соціально-психологічної точки зору вже в колективі дітей молодшого дошкільного віку є особистісні взаємостосунки — симпатії та антипатії, а також певні індивідуальні розбіжності в їх появі. З віком потреба у спілкуванні розширюється й ускладнюється — як за формами, так і за змістом; діти починають її усвідомлювати. До того ж особливо гостро проявляється потреба у спілкуванні з однолітками, потреба у дитячому колективі (Вайнер, 2008).

Відносини між дітьми постійно змінюються. Якщо у віці від 3-х до 6-ти років вони будують свої відносини, в основному, під наглядом батьків, то від 6-ти до 12-ти років учні велику частину часу проводять без батьківського нагляду. У молодших школярів дружні відносини формуються, як правило, між дітьми однієї статі. Через ослаблення зв'язку з рідними дитина починає сильніше відчувати потребу у підтримці від товаришів. Крім того, їй необхідно забезпечити собі емоційну безпеку. Саме група однолітків стає для молодшого школяра тим своєрідним фільтром, через який він пропускає ціннісні установки батьків та вирішує, які з них відкинути, а на які орієнтуватися надалі (Шпак, 2017).

Набуття навичок соціальної взаємодії з групою однолітків і вміння заводити друзів є одним із найважливіших завдань розвитку дітей молодшого шкільного віку (Назаренко, 2013).

У шкільні роки групи однолітків формуються за принципами статі, віку, соціально-економічного статусу родин, до яких належать діти. Граючи, дитина опановує важливі соціальні навички. Ролі і правила «дитячого суспільства» дають змогу довідатися про правила, прийняті у суспільстві дорослих. У грі розвиваються почуття співробітництва і суперництва. А такі поняття, як справедливість і несправедливість, упередження, рівність, лідерство, підпорядкування, відданість, зрадництво починають знаходити реальний особистісний зміст (Вайнер, 2008).

Взаємини учнів зароджуються вже у перші дні перебування у школі, тому їх важко відділити одне від одного. Спочатку взаємини дітей багато в чому визначаються педагогом через організацію навчального процесу. Він сприяє формуванню статусів і міжособистісних стосунків дітей. Тому під час проведення соціометричних вимірів можна виявити, що серед тих дітей, яким

віддається перевага, часто є ті, які добре вчаться, яких хвалить і виділяє педагог. У подальшому навчанні особистість педагога стає менш значущою, зате зв'язки з іншими дітьми стають тіснішими та більш диференційованими (Драган, 2015).

Зазвичай діти починають спілкуватися, відчуваючи симпатію, спільність якихось інтересів. Чималу роль відіграє і близькість їхнього місця проживання, і належність до певної статі. Характерна ознака взаємин дітей молодшого шкільного віку полягає в тому, що їхня дружба заснована, як правило, на спільності зовнішніх життєвих обставин і випадкових інтересів. Наприклад, вони ходять в одну школу чи навіть клас, поруч живуть, відвідують разом гуртки. Свідомість дітей молодшого шкільного віку ще не досягла того рівня, щоб вибирати друзів за будь-якими істотними якостями особистості. Але в цілому діти 9-10 років уже глибше усвідомлюють певні якості особистості, характеру. І вже в цьому віці за необхідності вибрати друзів мотивують свій вибір певними моральними якостями інших дітей (Шпак, 2017).

Саме в молодшому шкільному віці з'являється соціально-психологічний феномен дружби як індивідуально-вибіркових глибоких міжособистісних стосунків дітей, що характеризуються взаємною прихильністю, яка базується на відчутті симпатії та безумовного прийняття іншого. У цьому віці найбільш поширеною є групова дружба. Дружба виконує безліч функцій, головними з яких є розвиток самосвідомості та формування відчуття причетності, зв'язки із суспільством собі подібних (Савчин, 2005).

Завдяки емоційному залученню до спілкування дитини з однолітками воно може бути товариським і приятельським. Товариське спілкування – емоційно менш глибоке спілкування дитини, реалізується в основному в колективі й переважно із дітьми своєї статі. Приятельське, як у колективі, так і поза ним, реалізується в основному з дітьми своєї статі (Павелків, 2015).

Взаємини хлопчиків і дівчаток мають стихійний характер. Основними показниками гуманних стосунків між хлопчиками та дівчатками є симпатія, товариськість, дружба. Під час їхнього розвитку виникає прагнення до спілкування. Особиста дружба в дітей молодшого шкільного віку встановлюється дуже рідко порівняно з особистою товариськістю й симпатією. У цих процесах велика роль належить педагогу (Савчин, 2005).

Шкільний клас — найважливіша група належності учня. Школяр вступає у певні особисті відносини з однолітками. Ці відносини ґрунтуються на відчуттях симпатії і антипатії. Крім того, особистісні

відносини можуть ґрунтуватися на спільності інтересів, думок, поглядів. Статус учня в системі особистісних відносин є для нього дуже значущим і суттєво впливає на його поведінку і самосвідомість надалі. Відсутність близьких товаришів негативно позначається на емоційному стані учня, породжує глибокі переживання, наприклад відчуття самотності, зневіру в собі тощо. Несприятливе становище у класному колективі — одна з головних причин передчасного невдоволення дітей школою. Отже, група однолітків лише тоді є сприятливим для молодшого школяра середовищем, коли його статус достатньо високий. Місце в системі відносин залежить від різноманітних особливостей школяра, у тому числі і від таких, як товариськість, здатність зрозуміти іншого, швидко орієнтуватися в обставинах, що склалися тощо (Родигіна, 2005).

У початкових класах відбувається помітне загострення потреби у спілкуванні з однолітками. Це знаходить своє вираження у тому, що у дітей дуже яскраво з'явилось прагнення до спілкування з товаришами, бажання брати участь в усьому, що проходить у класі. Підвищилось прагнення не лише до встановлення особистісних контактів. Діти прагнуть знайти у колективі, у стосунках з товаришами якесь своє місце — не просто бути поряд, а бути визнаним товаришами. Як правило, у початкових класах у дитини вже є прагнення зайняти певне положення у системі колективних відносин (Бондар, 2001).

Отже, аналіз ситуацій, які складаються у процесі спілкування між дітьми у колективі, показує, що взаємостосунки між молодшими школярами є актуальною психолого-педагогічною проблемою. Взаємостосунки між дітьми у групах і у шкільному колективі треба розглядати як цілісну систему зі своєю внутрішньою структурою й динамікою розвитку. Міжособистісні стосунки дітей молодшого шкільного віку залежать від багатьох чинників, серед яких успішність у навчанні, взаємна симпатія, спільність інтересів, зовнішні життєві обставини, статеві належності. Усі ці чинники впливають на вибір взаємин дитини з однолітками та їхню значущість. В основі розвитку взаємин у дітей лежить потреба у спілкуванні, і ця потреба змінюється з віком. Вона задовольняється різними дітьми неоднаково. Кожна дитина займає особливе положення і в системі особистих, і в системі ділових стосунків, на які впливають успіхи дитини, її особисті переваги, інтереси, мовна культура, індивідуальні етичні якості тощо.

4. Психологічні аспекти мотивації спілкування підлітків

Міжособистісне спілкування підлітка реалізується у спілкуванні з дорослими та спілкуванні з ровесниками, при цьому їхня роль у

формуванні особистості неоднакова. Якщо у спілкуванні з дорослими підліток засвоює суспільно значущі критерії оцінок, цілі та мотиви поведінки, способи аналізу навколишньої дійсності і способи дій, то спілкування з ровесниками є своєрідним випробуванням себе у сфері особистісної, зокрема специфічної моральної, проблематики. У спілкуванні з дорослими підліток завжди перебуває у позиції молодшого, певною мірою підкореного, а за таких умов не всі морально-етичні норми можуть бути ним засвоєні та апробовані. І лише у стосунках з ровесниками він рівноправний, виконуючи ролі організатора та виконавця, приятеля і суперника, друга, що зберігає чийсь таємницю і довіряє свою іншим (Савчин, 2005).

Спілкування з однолітками, зважаючи на особливості підліткового віку, посідає помітне місце серед різних сфер спілкування. Його значення зумовлюється тим, що такі взаємини становлять специфічний канал одержання інформації, завдяки якому підліток має можливість пізнати значний обсяг інформації, за якою йому не хочеться звертатися до дорослих. Іноді дорослі самі не вважають за необхідне розмовляти з дітьми на ті чи інші теми. Крім того, взаємовідносини з однолітками залучають підлітків до специфічного виду групової взаємодії, що сприяє виробленню у них відповідних соціальних навичок, уміння підкорятися колективній дисципліні, які поєднуються з набуттям досвіду відстоювати свої права та інтереси (Мачуська, 2007).

Дружба підлітків ґрунтується на спільних інтересах та вподобаннях. Вони однаково проводять час, читають однакові книги, слухають однакову музику, надають перевагу подібному одягу та манері поведінки. Своїх друзів підлітки вважають найрозумнішими, найвеселішими, найкращими, а наслідуючи їх, творять себе, виховують у собі потрібні якості (Савчин, 2005).

Важливе значення для підлітка має оцінка друзями його особистісних якостей, знань і вмінь, здібностей і можливостей. У товаришів він знаходить співчуття, адекватне сприйняття своїх радощів і негараздів, які дорослим часто здаються незначущими (Дудар, 2008).

Для підлітків важливо не тільки бути разом з однолітками, спілкуватися з ними, але й займати серед них задовольняюче їх положення. Для одних це прагнення бути визнаним, популярним і добрим другом, для других — зайняти у групі позицію лідера, для третіх — бути авторитетом у якійсь справі. Аналіз суб'єктивних переживань підлітків засвідчує, що для багатьох з них важливе визнання цінності їх особистості в очах однолітків. До дуже складних

наслідків може призводити фрустрація потреби бути значущим в очах однолітків. Саме невміння, неможливість досягти такого положення частіше всього стає чинником недисциплінованості і правопорушень підлітків. Цей факт пояснює підвищену комформність підлітків до різних неформальних груп, компаній (Васильєва, 2022).

Для підлітка характерна зміна ставлення до дорослих. Він починає критичніше оцінювати їхні слова і вчинки, аналізувати поведінку, стосунки, соціальну позицію. Підлітки в більшості випадків прагнуть до довірливого, нерегламентованого типу взаємин з дорослими. Це створює сприятливі можливості для реалізації такої потреби спілкування, як вирішення характерної для цього періоду проблеми пізнання самого себе, своїх можливостей і свого місця у житті. Переважання в реальності регламентованого типу взаємин перешкоджає розвитку потреби у спілкуванні з дорослими, що спонукає підлітків до пошуку відповідей на виникаючі питання в колі однолітків (Яцюк, 2010).

Особливо сприятливими бувають ситуації довірливого, нерегламентованого спілкування, коли дорослий виступає в якості друга. З ним легко проводити час, знаходити теми для розмов, а також займатися спільною діяльністю. Такий тип взаємин допомагає підлітку по-новому подивитися на світ дорослих і завдяки йому набути самостверджуючих позицій для власного життя. У результаті цього створюються глибокі емоційні і духовні контакти з дорослими, які підтримують підлітка у складних життєвих ситуаціях (Андрощук, 2011).

Процес відокремлення підлітків від світу дорослих першими помічають батьки. Зростання для підлітків значущості нових референтних груп неухильно відображається на контактах з батьками. Підлітки починають більше вільного часу проводити поза сім'єю, рідше супроводжують дорослих під час відпустки, пізно лягають спати і все менше хочуть залишатися вечорами вдома. Одночасно у них знижується готовність бути слухняними і слідувати вказівкам батьків. Це зумовлено тим, що в уявленнях підлітків дорослі все більше втрачають виключні властивості, якими вони раніше володіли в очах своїх дітей (Скрипченко, 2006).

Ті ж труднощі, що й батьки, відчувають і вчителі. У спілкуванні, як відомо, не тільки встановлюється психологічний контакт і обмін інформацією, але також відбувається взаємопереживання, взаємовплив, взаємодія. Залежно від того, як вчитель сприймає і розуміє підлітка (відповідно і підліток — вчителя) і виникає певне відображення одне одного. Воно може бути переважно інтуїтивним,

конкретно-чуттєвим і абстрактно-логічним. Сприйняття і розуміння здійснюються залежно від емоційного враження, привабливості або асоціації із зовнішніми ознаками знайомих людей. Складність полягає ще у тому, що процес спілкування протікає, як правило, на очах в інших учнів (Хоменко, 2012).

Характер взаємин з учителями і суб'єктивне ставлення до них змінюються протягом підліткового віку. Якщо провідним мотивом взаємин і спілкування молодших підлітків є прагнення отримати підтримку, заохочення вчителя за поведінку чи навчання, то в середньому підлітковому віці виникає прагнення до особистого спілкування з учителем (Занюк, 2002).

Отже, серед чинників, які безпосередньо впливають на формування особистості у підлітковому віці, розвиток у неї різноманітних якостей, що характеризують її як соціальну істоту, одне з важливих місць належить спілкуванню. Провідна тенденція перехідного віку — переорієнтація спілкування з батьками, вчителями, взагалі із старшими на більш-менш рівних за положенням, тобто однолітків.

5. Особливості мотивації спілкування в юнацькому віці

У період ранньої юності продовжується процес переорієнтації спілкування з дорослих на однолітків. В його основі лежить суперечлива взаємодія двох потреб — у відокремленні та в належності до певної групи, входженні до неї. Якщо перша реалізується передусім через прагнення до емансипації від дорослих, то друга — у взаєминах з однолітками. Найбільш характерною є мотивація, що спрямована на власну особистість старшокласників. Друге місце займає мотивація спілкування, і третє місце належить діловій мотивації, пов'язаній з реалізацією учбових та інших задач. Одночасно окреслюється тенденція до відносного зростання від 9 до 10 класу ділової мотивації за рахунок деякого зниження мотивації спілкування. Носіями цієї тенденції виступають перш за все юнаки, в той час як дівчата консервативно утримують пріоритет збереження значущості мотивації спілкування (Опалюк, 2018).

В. Харченко показала, що провідними мотивами спілкування є: у дівчат — бажання поділитися різними думками і переживаннями, а також цікавість; у хлопців — спільність інтересів і справ (Харченко, 2008).

Однією зі значущих сфер активності особистості на етапі ранньої юності є міжособистісне спілкування. У цьому віці змінюється його зміст і загальна спрямованість, воно стає вибіркоким, інтимним, виконує функцію головного соціального полігону самоствердження і самовираження юнаків і дівчат. У життєдіяльності старших школярів

важлива роль належить їхньому спілкуванню з однолітками. Цьому процесу властиві такі тенденції (Скрипченко, 2006):

а) розширення сфери спілкування. Виявляється воно у збільшенні часу, який учні витрачають на спілкування (3-4 години в будні, 7-9 годин у вихідні), в суттєвому розширенні його соціального простору (серед найближчих друзів старшокласників — учні інших шкіл, училищ, студенти), географії, в очікуванні спілкування (в активному пошуку його, постійній готовності до комунікативних контактів);

б) індивідуалізація (вибірковість) спілкування. Свідченням індивідуалізації стосунків є чітке відмежування їх суті від оточення, високі вибірковість у дружбі та рівень вимог до спілкування в парі.

У розширенні сфери спілкування реалізується потреба переживати нові враження, набувати новий досвід, відчувати себе у новій ролі, а також потреба у його вибірковості, самовиявленні та розумінні з боку інших. Задоволення цих проблем пов'язане із глибокими особистісними переживаннями школярів. Мотивами неформального спілкування у парі і в групі є пошук найсприятливіших психологічних умов для комунікативної взаємодії, очікування співчуття і співпереживання, потреба у щирості та єдності у поглядах, самовираженні. Однак юнацька комунікативність часто буває егоцентричною, оскільки потреба у самовияві, розкритті своїх переживань домінує над інтересом до почуттів і переживань іншого, що зумовлює взаємну напруженість у стосунках, незадоволеність ними.

Емоційна прихильність у міжособистісних стосунках на етапі юнацького віку реалізується у дружбі, яка є школою саморозкриття особистості, розуміння іншої людини, її критеріями старшокласники вважають взаєморозуміння, взаємодопомогу, вірність і психологічну близькість. Особливо цінуючи дружбу з дорослими, вони більше потребують усе-таки дружби з однолітками, оскільки переконані, що ті розуміють їх краще, ніж дорослі. Основою для вибору друга є відображення неусвідомлених потреб старшокласника, підтвердження свого «Я» у друзях, ідентифікація з другом, іноді аж до втрати власної індивідуальності, підтвердження в друзях свого доповнення; пошуки психологічного захисту, зразків для наслідування та інші (Матяш-Заяц, 2004).

Особливості юнацької дружби залежать від статі. Наприклад, у дівчат на 1,5-2 роки раніше, ніж у хлопців, виникає потреба в інтимній дружбі. Це зумовлене не тільки їхньою вищою емоційністю, наданням більшого значення особистісним стосункам, вищою схильністю до саморозкриття, а й швидшим особистісним і соціальним розвитком,

ранішою появою складних форм самопізнання, що є основою формування потреби в інтимній дружбі. Для старшокласників важливо, щоб інші сприймали їх такими, якими вони себе вважають. Очевидно, сучасні неформальні молодіжні течії є способом задоволення цієї потреби.

У 15-16 років у більшості школярів посилюється інтерес до протилежної статі. Для юнаків обох статей у віці 14-16 років закоханості, що постійно змінюють одна одну, - норма. В цей час «відпрацьовується» манера поведінки, уміння знайомитися, підтримувати відносини. Юнацькі мрії про любов відображають перш за все потребу в емоційному теплі, розумінні, душевній близькості. В цей час часто не співпадають потреба в саморозкритті, людської близькості і чуттєвість, пов'язана з фізичним дорослішанням (Савчин, 2005).

Дійсна любов у юнацькому віці зустрічається вкрай рідко, оскільки фізіологічне дорослішання настає швидше за інтелектуальне. Частіше в юнаків трапляється закоханість або захоплення. Прагнення виглядати дорослими викликає відповідну поведінку: залицяння та прояв інтересу до протилежної статі, записки, перше побачення, перший поцілунок. Однак далеко не завжди ця поведінка диктується власними потребами, тим більше духовними. Багато юнаків починають зустрічатися з кимось тільки тому, що бояться залишитися на самоті. Але це не принесе нічого, крім занепокоєння й поганих спогадів, і навряд чи буде приємним. У цьому віці часто бояться чужої думки, особливо думки однолітків (Павелків, 2015).

Уявлення про те, якою повинна бути кохана людина, часто розходяться з реальністю. Ідеалізація властива закоханим обох статей, але дівчата схильні до цього більшою мірою, ніж юнаки. Чим молодші й недосвідченіші закохані, тим частіше їхні почуття оточені ореолом романтики. Менш проблематичними взаємини статей стають до 17-18 років. Поведінка хлопців і дівчат стає впевненішою і врівноваженішою. У групових стосунках зникає антагонізм статей, розширюються контакти, товариська приязнь і дружні відносини між хлопцями і дівчатами, що ґрунтуються на міцній, взаємній емоційній прив'язаності і духовній близькості (Павелків, 2015).

Крім того, у юнацькому віці відбувається істотне відновлення мотивів спілкування. Розширюється коло спілкування, а також його цілі. Руйнується групове спілкування з однолітками, підсилюються контакти з особами протилежної статі, а також з дорослими при виникненні складних життєвих ситуацій. Помітно підсилюється

потреба у взаєморозумінні з іншими людьми, що пов'язане з формуванням самосвідомості (Савчин, 2005).

Отже, для спілкування в юнацькому віці характерні такі моменти: відносно завершення формування самосвідомості; розширення і диференціація сфери спілкування та діяльності; поява нових інтимних прихильностей. Різноманітність стилів і стратегій спілкування, яких дотримується юнак у повсякденних взаємовідносинах, іноді можуть не відповідати очікуванням оточуючих і ставати факторами конфліктних ситуацій.

6. Специфіка мотивації спілкування у дорослому віці

Однією з важливих проблем дорослості виступає проблема спілкування, яка є багатогранною, адже спілкування — необхідна умова формування і соціалізації кожної окремої особистості, і особистості дорослої людини зокрема.

Особливості спілкування дорослих людей зумовлені тим, що доросла людина — це вже сформована конкретна особистість з різноманітним своїм особливостями і характеристиками. Вона потенційно містить необхідне розуміння життя в усіх проявах, і в неї сформовані як картина світу, так і «образ Я» (Дзюба, 2013).

Саме спілкування в період дорослості дає людині змогу проявлятися як суб'єкту пізнання і праці, освоювати новий досвід і свою внутрішню своєрідність. Ускладнення соціальної ситуації життя дорослої людини, визначення суворого набору очікувань суспільства від неї, виникнення потреби в копійчій роботі над собою і в удосконаленні всіх сфер свого життя — все це значно підвищує роль і значення спілкування у цей віковий період (Цимбалюк, 2007).

Особлива значущість спілкування в період дорослості полягає ще в тому, що воно допомагає людині стати справжнім суб'єктом у всьому різноманітті суспільних відносин, а також свідомо, гармонійно будувати взаємини з навколишнім світом. У період дорослості за допомогою спілкування відбувається інтеграція відносин і формування характеру дорослої людини як системи. Саме в період дорослості однією з центральних характеристик людини є генеративність, бажання персоналізуватися через власних дітей, через теоретичний чи практичний внесок у розвиток суспільства. У цьому віці, вважає Е. Еріксон, людина через спілкування формує свою точку зору про навколишній світ, про майбутнє і про свою участь у ньому, а також робить життя більш продуктивним, що характеризує її як справжнього суб'єкта життя (Erikson, 1950).

Зміни, що особистість зробила в суспільному світі за допомогою спілкування, відкривають їй справжній рівень її життя, і як відзначає А. Маслоу, саме внутрішньо-особистісні протиріччя сприяють її саморозвитку і самозміні. Тільки через спілкування людина формує свою суб'єктність та самоактуалізується. Завдяки саморозвитку, самозміні, самоактуалізації доросла людина використовує свої кращі життєві досягнення в діяльності, поведінці, спілкуванні на новому рівні, у нових формах ставлення до життя (Maslow, 1970).

Спілкування у людей дорослого віку виявляється у всій своїй складності, різноманітності і багаторівневості своїх проявів. Складність міжособистісного спілкування людей дорослого віку визначається: складністю самого вікового періоду; суперечливістю і різноманітністю тих ситуацій життя і видів діяльності, з якими зіштовхується людина дорослого віку; покладеною на неї системою вимог і очікувань; прийнятою людиною системою цінностей; сформованою картиною світу й освоєною внутрішньою своєрідністю і сформованим «образом Я».

Від дорослої людини у процесі міжособистісного спілкування очікують уваги, доброзичливості і допомоги, співробітництва і довірливого ставлення, взаєморозуміння і співпереживання, мудрої поради та підтримки (Дзюба, 2013).

Саме в дорослому віці в системі міжособистісної взаємодії присутні та інтегрально взаємодіють усі існуючі форми міжособистісної взаємодії, починаючи від найпростіших емоційних форм контактів та закінчуючи різноманітними формами співробітництва й інтимно-особистісного спілкування. Міжособистісне спілкування людей дорослого віку може бути пізнавальним, діловим та особистим.

Більш складною у людей дорослого віку стає вибірковість у спілкуванні. Значну частину в міжособистісному спілкуванні у них займає знеособлене спілкування. Ускладнення внутрішнього світу, «образу Я», освоєння своєї внутрішньої своєрідності призводять до зростання диференційованої оцінки оточуючих і підвищення вибірковості в побудові міжособистісних взаємодій. Особливості міжособистісного спілкування в дорослому віці значно ускладнюються (Засекіна, 2013).

Комунікативна сторона спілкування у людей дорослого віку розглядається як процес обміну інформацією, однак в умовах такого спілкування інформація не тільки передається, але і формується, уточнюється і розвивається. Основна мета інформаційного обміну у спілкуванні дорослих людей — вироблення загального змісту, єдиної точки зору і згоди щодо різних ситуацій чи обговорюваних проблем.

Комунікативна сторона спілкування у людей дорослого віку припускає низку специфічних особливостей. Насамперед, це реалізація відносин, що існують між дорослими людьми, які є активними суб'єктами спілкування і взаємодії (Пляка, 2011).

Специфіка обміну інформацією полягає в особливій її значущості для кожного з учасників спілкування. Така значущість інформації зумовлена тим, що вона не тільки сприймається дорослою людиною, але й зрозуміла та осмислена нею.

У процесі спілкування та взаємодії у людей дорослого віку формується соціально-перцептивна компетентність, тобто соціально-психологічна властивість, що відображає рівень знань дорослої людини про закономірності соціальної перцепції, тобто засвоєні нею уміння, пов'язані зі сприйняттям, оцінкою та розумінням інших людей, в основі яких знаходиться спостережливість і проникливість дорослої людини. Соціально-перцептивна компетентність розглядалася також як система емоційно-почуттєвого й інтелектуального сприйняття дорослої людини, як її комунікабельність та комунікативні уміння, завдяки яким доросла людина здійснює психологічні впливи на партнерів у діяльності і спілкуванні (Дзюба, 2013).

Отже, завдяки спілкуванню дорослі люди здатні розвивати як самих себе, так і пов'язаних з ними осіб, будувати спільну діяльність на підставі налагоджених взаємин, вирішувати як власні проблеми, так і допомагати іншим. Усе це відбувається за наявності в дорослої людини розвинутого рівня соціально-перцептивної компетентності, в основі якої лежить невербальна компетентність дорослих людей, що припускає вміння дорослої людини зрозуміти і прийняти необхідну додаткову інформацію від свого співрозмовника на основі немовних засобів спілкування, а також у разі потреби надати йому допомогу і підтримку. Прояв усіх цих характеристик у перцептивній стороні спілкування дорослих людей допомагає побудувати процес спілкування найбільш продуктивно і доцільно, допомагає розкрити всі змістовні характеристики даного процесу і побачити, зрозуміти свого співрозмовника як особистість і суб'єкта спілкування.

7. Методи дослідження

Виходячи з системної природи мотиваційної сфери особистості та феномену спілкування, з метою дослідження психологічних особливостей мотивації спілкування нами була використана комплексна методика дослідження на кожному віковому етапі:

Дошкільний вік: 1. Методика «Мозаїка» (за О. Смірноюю); 2. Методика «Малюнок» (за О. Смірноюю); 3. Методика «Головоломка» (за О. Смірноюю); 4. Методика вивчення мотивів взаємодії дитини з дорослими А. Рuzської в модифікації Є. Дмитрієвої. Дослідженням було охоплено 50 дітей дошкільного віку віком від 4 до 6 років.

Молодший шкільний вік: 1. Методика «Соціометрія» (за Дж. Морено у описі Л. Фрідман, Т. Пушкіної, І. Каплунович); 2. Методика «Вгадай вибір» (за описом Л. Фрідман, Т. Пушкіної, І. Каплунович); 3. Методика «Мозаїка» (за О. Смірноюю); 4. Методика «Малюнок» (за О. Смірноюю). Дослідженням було охоплено 50 дітей молодшого шкільного віку віком від 7 до 9 років.

Підлітковий вік: 1. Опитувальник афіліації (за А. Мехрабіаном); 2. Методика дослідження рівня комунікативного контролю (за М. Шнайдером); 3. Діагностика комунікативно-характерологічних особливостей особистості (Л. Уманський, І. Френкель, А. Лутошкін, А. Чернишов та ін.); 4. Тест комунікативних умінь (за Л. Міхельсоном; адаптація Ю. Гільбуха). Дослідженням було охоплено 50 дітей підліткового віку віком від 12 до 14 років.

Юнацький вік: 1. «Тест-опитувальник комунікативних та організаційних здібностей» (КОС-2; за Б. Федоришиним); 2. Опитувальник афіліації (за А. Мехрабіаном); 3. Методика «Чи вмiєте ви слухати» (за М. Снайдером); 4. «Методика діагностики комунікативного контролю» (за М. Снайдером). Вибіркою було охоплено 60 респондентів 16-17 років, з них 30 дівчат і 30 хлопців юнацького віку.

Дорослий вік: 1. Діагностика типів поведінки в конфліктній ситуації (за К. Томасом, адаптація Н. Гришиної); 2. Тест «Оцінка рівня схильності до спілкування» (за В. Ряховським); 3. Опитувальник міжособистісних відносин (за В. Шутцем, адаптація О. Рукавішнікова); 4. Методика діагностики комунікативної установки (за В. Бойком). До вибірки дослідження увійшли 50 респондентів, з них 27 осіб раннього дорослого віку та 23 особи середнього дорослого віку. Віковий діапазон досліджуваних — 20-47 років.

У розділі монографії були використані результати, отримані під час експериментальних досліджень студенток спеціальності 053 «Психологія» Т. Бурмаки (Бурмака, 2018), С. Коби (Коба, 2019), Т. Реви (Рева, 2018), О. Різник (Різник, 2018) та О. Сіврюк (Сіврюк, 2018) під керівництвом кандидата психологічних наук, доцента Н. Юдіної.

8. Результати дослідження

8.1. Дослідження особливостей мотивації спілкування у дошкільному віці

На першому етапі дослідження було проаналізовано особливості мотивації спілкування у дошкільному віці. Результати визначення якісних особливостей дитячих відносин подані у табл. 1.

Таблиця 1.

Основні якісні особливості відносин дітей у групі однолітків
($n=50$, у %)

Групи	Група А		Група Б		Група В		Група Г		ЗАГАЛОМ	
	високий ступінь емоційного захоплення		середній ступінь емоційного захоплення		низький ступінь емоційного захоплення		повна байдужість до однолітків			
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%		
Досліджувані	12	24	28	56	7	14	3	6	50	100

Більшість опитаних дошкільників (56 %) характеризуються середнім ступенем емоційного захоплення. Такі діти захоплені діяльністю однолітків, але значну частину уваги приділяють все ж своїй діяльності.

Менш значну групу (24 %) утворюють дошкільники, які характеризуються високим ступенем емоційного захоплення спільною діяльністю з однолітками. Такі діти поділяють почуття однолітків, забуваючи про свої власні переживання.

Ще меншій кількості дошкільників (14 %) властивий низький ступінь емоційного захоплення діяльністю однолітків та спільною діяльністю з ними. Суб'єктивна значущість однолітка для таких дітей проявляється у загальному інтересі до інших та спрямованості на однолітка.

Найменша кількість досліджуваних (6 %) характеризуються повною байдужістю до однолітків. Можемо припустити, що їм не притаманна

здатність допомогти однолітку, здатність до співчуття і співпереживання.

Отже, більшість дошкільників є емоційно захопленими спільною діяльністю з однолітками, проте більшу увагу схильні приділяти своїй діяльності.

Результати визначення одного з аспектів просоціальної поведінки дошкільників — здатності поступитись — подані нижче у табл. 2.

Таблиця 2.

*Рівень розвитку здатності поступитись у дітей дошкільного віку
(n=50, у %)*

<i>Групи</i>		Досліджувані	
		<i>n</i>	<i>%</i>
Група А	високий рівень розвитку здатності поступитись	14	28
Група Б	середній рівень розвитку здатності поступитись	29	58
Група В	низький рівень розвитку здатності поступитись	5	10
Група Г	повна байдужість до діяльності однолітків	2	4
ЗАГАЛОМ		50	100

Можемо говорити про переважання у групі дошкільників середнього рівня розвитку здатності поступитись (58 %), тобто тенденції переважно йти назустріч іншим у міжособистісній взаємодії.

Також у групі дошкільників значними показниками представлений високий рівень розвитку здатності поступитись (28 %), тобто схильність завжди йти назустріч іншим у міжособистісній взаємодії, допомагати та поступатись їм у спільній діяльності.

Значно менше вираженим є низький рівень розвитку здатності поступитись (10 %), тобто ці діти не схильні у міжособистісній взаємодії та спільній діяльності йти назустріч іншим, поступитись у власних інтересах.

Повна байдужість до діяльності однолітків є найменше вираженою серед дошкільників (4 %). Їм непритаманна здатність поступитись, тобто має прояв явище дитячого егоцентризму.

Отже, досліджуваним дітям дошкільного віку більшою мірою притаманна здатність поступатись іншим у спільній діяльності.

Аналіз прагнення і бажання допомогти ровеснику як одого з аспектів просоціальності поведінки дошкільників поданий у табл. 3.

Таблиця 3.

Рівень розвитку прагнення допомогти товаришу у дітей дошкільного віку (n=50, у %)

Групи		Досліджувані	
		n	%
Група А	високий рівень розвитку прагнення допомогти	12	24
Група Б	середній рівень розвитку прагнення допомогти	26	52
Група В	низький рівень розвитку прагнення допомогти	9	18
Група Г	повна байдужість до потреби у допомозі	3	6
ЗАГАЛОМ		50	100

У групі дошкільників переважають показники середнього рівня розвитку прагнення допомогти (52 %). Цим досліджуваним притаманне прагнення часто надавати допомогу товаришам у ситуаціях, що цього потребують, та у міжособистісній взаємодії.

Також у групі дошкільників представлений високий рівень розвитку прагнення допомогти (24 %). Можемо припустити стійку схильність цих дітей допомагати оточуючим у спільній діяльності.

Дещо менше вираженим є низький рівень розвитку прагнення допомогти (18 %). Ці діти не виявляють схильність у міжособистісній взаємодії та спільній діяльності йти назустріч іншим та допомагати їм.

Повна байдужість до потреби однолітків у допомозі є найменше вираженою серед дошкільників (6 %). Їм непритаманне прагнення допомагати товаришам у діяльності, вони байдуже дивляться на ретельні спроби інших дітей вирішити задачу, а деякі навіть зловтішаються з приводу невдач інших дошкільнят.

Отже, для дошкільників переважно притаманне прагнення допомагати одноліткам у взаємодії та спільній діяльності.

Аналіз особливостей спілкування з дорослим у дітей дошкільного віку поданий у табл. 4.

Таблиця 4.

Домінуючі форми спілкування з дорослим у дітей дошкільного віку (n=50, у %)

Групи	Досліджувані	
	n	%

Г р у п а А	діти з переважанням ситуативно-ділової форми спілкування	9	18
Г р у п а Б	діти з переважанням позаситуативно-пізнавальної форми спілкування	18	36
Г р у п а В	діти з переважанням позаситуативно-особистісної форми спілкування	23	46
ЗАГАЛОМ		50	100

Більшість досліджуваних дошкільників (46 %) демонструють позаситуативно-особистісну форму спілкування з дорослими, що виявляється як стійкий інтерес до морально-етичних проблем, до особистості дорослого, прагнення дати оцінку і узгодити з дорослим своє ставлення до обговорюваних і хвилюючих дитину проблем.

Ще у 36 % опитаних домінує позаситуативно-пізнавальна форма спілкування. Такі діти найчастіше обирають бесіду із дорослим на пізнавальні теми, оскільки саме в цій ситуації взаємодії вони почуваються вільно, намагаються максимально використовувати час спілкування. Як правило, ці діти задають дорослим питання про предмети і явища навколишнього світу, повідомляють про свої враження, просять почитати.

У найменшій кількості опитаних — 18 % — переважає ситуативно-ділова форма спілкування, яка свідчить про те, що ці діти найчастіше вибирають ситуацію ігрової взаємодії, відчують себе в ній комфортно, максимально використовують час. У спілкуванні таких дітей з дорослими домінують прохання про допомогу, звернення за оцінкою дій, спостерігаються прагнення до співпраці.

Отже, більшість досліджуваних при взаємодії з дорослими проявляють позаситуативно-особистісну форму спілкування. Варто зазначити, що діти дошкільного віку, що нормально розвиваються, найчастіше демонструють саме позаситуативно-особистісний рівень спілкування з дорослим. Часто діти використовують всі ситуації спілкування для встановлення інтимно-особистісних контактів з дорослими.

Визначення характеру зв'язку між ступенем емоційного захоплення дошкільників діяльністю та рівнем розвитку у них здатності поступитись та прагнення допомогти подано у табл. 5.

Таблиця 5.

Порівняльний аналіз рівня розвитку у дошкільників здатності поступитися в залежності від ступеня емоційного захоплення спільною діяльністю (n=50, у %)

Групи		Група А високий ступінь емоційного захоплення		Група Б середній ступінь емоційного захоплення		Група В низький ступінь емоційного захоплення		Група Г повна байдужість до однолітків		ЗАГАЛОМ	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Г р у п а А	високий рівень розвитку здатності поступитись	6	12	5	10	3	6	0	0	50	100
Г р у п а Б	середній рівень розвитку здатності поступитись	6	12	22	44	12	24	0	0		

Г р у п а В	низький рівень розвитку здатності поступит ись	0	0	1	2	3	6	1	2
Г р у п а Г	повна байдужіс ть до діяльност і одноліткі в	0	0	0	0	0	0	2	4
УСЬОГО		1 2	2 4	2 8	5 6	7	1 4	3	6

Серед дошкільників з високим ступенем емоційного захоплення спільною діяльністю 12 % опитаних мають високий рівень здатності поступитися і ще 12 % володіють середнім рівнем розвитку цієї якості. У групі дошкільників із середнім ступенем емоційного захоплення спільною діяльністю 10 % досліджуваних характеризуються високим рівнем здатності поступитися, 44 % — середнім і ще 2 % — низьким.

Серед дошкільників з низьким ступенем емоційного захоплення спільною діяльністю 6 % опитаних водночас мають високий рівень здатності поступитися, 2 % володіють середнім рівнем розвитку цієї якості і ще 6 % — низьким. У групі дошкільників, які мають найнижчий ступінь емоційного захоплення спільною діяльністю, 2 % досліджуваних характеризуються низьким рівнем здатності поступитися і ще 4 % демонструють повну байдужість до однолітків.

Отже, високий ступінь емоційного захоплення дошкільників спільною діяльністю здебільшого співвідноситься з високим рівнем розвитку у них здатності поступитись.

Узагальнена таблиця другого етапу порівняльного дослідження подана у табл. 6.

Таблиця 6.

Порівняльний аналіз рівня розвитку у дошкільників прагнення допомогти в залежності від ступеня емоційного захоплення спільною діяльністю (n=50, у %)

		Група А високий ступінь емоційного захоплення		Група Б середній ступінь емоційного захоплення		Група В низький ступінь емоційного захоплення		Група Г повна байдужість до однолітків		ЗАГАЛОМ	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Група А	високий рівень розвитку прагнення допомогти	8	16	4	8	0	0	0	0	50	100
Група Б	середній рівень розвитку прагнення допомогти	4	8	22	44	0	0	0	0		
Група В	низький рівень розвитку прагнення допомогти	0	0	2	4	7	14	0	0		
Група Г	повна байдужість до потреби однолітків у допомозі	0	0	0	0	0	0	3	6	50	100
УСЬОГО		12	24	28	56	7	14	3	6		

Серед дошкільників з високим ступенем емоційного захоплення спільною діяльністю 16 % опитаних мають високий рівень прагнення допомогти і ще 8 % володіють середнім рівнем розвитку цієї якості. У групі дошкільників із середнім ступенем емоційного захоплення спільною діяльністю 8 % досліджуваних характеризуються високим рівнем прагнення допомогти, 44 % — середнім і ще 4 % — низьким.

Серед дошкільників з низьким ступенем емоційного захоплення спільною діяльністю 14 % опитаних водночас мають високий рівень прагнення допомогти. У групі дошкільників, які мають найнижчий ступінь емоційного захоплення спільною діяльністю, 6 % досліджуваних демонструють повну байдужість до однолітків.

Отже, високий ступінь емоційного захоплення дошкільників спільною діяльністю здебільшого співвідноситься з високим рівнем розвитку у них прагнення допомогти, як і було доведено на попередньому етапі дослідження.

У зв'язку з цим можемо зробити висновок, що мотиви спілкування дошкільника з іншими дітьми відрізняють в залежності від ступеня його емоційного захоплення спільною діяльністю, адже нами було виявлено, що чим вищий у дошкільників ступінь емоційного

захоплення діяльністю, тим вищий у них рівень розвитку здатності поступитись та прагнення допомогти.

8.2. Дослідження особливостей мотивації спілкування у молодшому шкільному віці

На другому етапі дослідження було розкрито психологічні особливості мотивації спілкування дітей молодшого шкільного віку. Визначення статусу досліджуваних у групі однолітків подано у табл.7.

Таблиця 7.

Статусні позиції молодших школярів (n=50, у %)

Статусна позиція	Досліджувані	
	<i>n</i>	<i>%</i>
Зірки	10	20
Прийняті	31	62
Неприйняті	9	18
Ізольовані	0	0
ЗАГАЛОМ	50	100

Отже, більшість молодших школярів (62 %) є «прийнятими» в групові стосунки і активними у груповій взаємодії. Популярні члени групи мають значну кількість позитивних виборів, тобто це емоційно привабливі особи. На популярність цих учнів може впливати їхній інтелект і зовнішня привабливість.

Наступною за чисельністю є група «зірки» (20 %). Ці учні вважаються включеними у міжособистісні стосунки та найбільш активними у взаємодії з однокласниками. Високий статус у групі цих досліджуваних може бути результатом їх успішності в основній діяльності — навчанні. У деяких школярів цей статус підкріплюється зовнішніми успіхами.

«Неприйнятими» у середовищі молодших школярів є 18 % учнів. Вони значно меншою мірою включені у взаємодію у групі, оскільки однолітки не виявляють бажання з ними спілкуватись як у навчальній діяльності, так і у позанавчальних ситуаціях.

«Ізольованих» учнів у групі молодших школярів виявлено не було взагалі (0 %).

Отже, можемо зробити висновок, що більшість досліджуваних молодших школярів перебуває у сприятливих статусних категоріях (82 %). У групі немає ізольованих учнів, а кількість школярів, які меншою мірою включені в групову взаємодію, становить менше п'ятої частини усіх досліджених учнів (лише 18 %). Така картина

може вважатись позитивною для розвитку міжособистісних взаємин у дитячому середовищі.

Вивчення усвідомлення молодшими школярами свого положення в колективі подано у табл. 8.

Таблиця 8.

Показник усвідомлення свого соціометричного статусу молодшими школярами (n=50, у %)

$K_0 > 1$ (занижений)		$K_0 = 1$ (адекватний)		$K_0 < 1$ (завищений)		ЗАГАЛОМ	
n	%	n	%	n	%	n	%
0	0	5	10	45	90	50	100

Уявлення про свій статус переважної більшості досліджуваних (90 %) є завищеними і не відповідають дійсності. Такі учні вважають, що їх статус є більш високим, ніж є насправді. Тобто можемо припустити наявність у молодших школярів тенденції завищувати уявлення про власну роль для групи, не підкріплювати його зворотним зв'язком від групи.

Адекватне усвідомлення свого соціометричного статусу властиве лише для 10 % учнів. Ці школярі мають адекватне уявлення про те, яким статусом вони володіють у групі однолітків, обґрунтовано оцінюють свою позицію серед однокласників.

Заниженими уявленнями про свій статус не володіє жоден з досліджуваних молодших школярів (0 %), тобто можемо говорити про відсутність серед досліджуваних тенденції применшувати власне значення для групи.

Отже, більшість молодших школярів не володіють адекватними уявленнями про свій соціометричний статус.

Аналіз якісних особливостей дитячих відносин поданий у табл. 9.

Більшість опитаних молодших школярів (60 %) володіють середнім ступенем емоційного захоплення. Це означає, що вони захоплені діяльністю однолітків, проте більшу частину уваги приділяють виконанню власної діяльності.

Таблиця 9.

Характеристика якісних особливостей дитячих відносин у групі однолітків (n=50, у %)

№ п/п	Ступінь емоційного захоплення діяльністю	Досліджувані	
		n	%
1.	Високий	10	20
2.	Середній	30	60
3.	Низький	8	16

4.	Повна байдужість	2	4
ЗАГАЛОМ		50	100

Значно менше молодших школярів (20 %) високим ступенем емоційного захоплення спільною діяльністю з однолітками. Зазвичай такі діти більше зайняті роботою однолітків, забуваючи про свою роботу.

Досить невеликій частині молодших школярів (16 %) притаманний низький ступінь емоційного захоплення спільною діяльністю з однолітками. Як правило, суб'єктивна значущість однолітка для них знаходить вияв у спрямованості на однолітка та загальному інтересі до інших.

Найменше молодших школярів (4%) можуть бути описані повною байдужістю до однолітків. Їм практично не притаманна здатність до співчуття і співпереживання чи бажання допомогти однолітку.

Отже, більшість молодших школярів є емоційно захопленими спільною діяльністю з однолітками, проте більшу увагу схильні приділяти усе ж власній діяльності.

Визначення іншого аспекту просоціальної поведінки молодших школярів — здатності поступитись — подано нижче у табл. 10.

Таблиця 10.

Характеристика рівня розвитку здатності поступитись у дітей молодшого шкільного віку (n=50, у %)

№ п/п	Рівень розвитку здатності поступитись	Досліджувані	
		n	%
1.	Високий	15	30
2.	Середній	27	54
3.	Низький	6	12
4.	Повна байдужість	2	4
ЗАГАЛОМ		50	100

Має місце переважання у групі молодших школярів середнього рівня розвитку здатності поступитись (54 %), тобто їм притаманна тенденція йти назустріч іншим у ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Серед молодших школярів значними показниками представлений високий рівень розвитку здатності поступитись (30 %), тобто цим досліджуваним властиве прагнення завжди йти назустріч іншим у міжособистісній взаємодії, поступатись та допомагати у спільній діяльності.

Порівняно менш вираженим є низький рівень розвитку здатності поступитись (12 %), тобто ці молодші школярі не схильні йти

назустріч іншим, поступитись у власних інтересах у міжособистісній взаємодії та спільній діяльності.

Повна байдужість до діяльності однолітків найменше виражена поміж молодших школярів (4 %). Цим дітям майже непритаманна здатність поступитись, тобто має яскравий прояв дитячий егоцентризм.

Отже, молодшим школярам більше притаманна здатність поступатись іншим дітям у спільній діяльності, а їхня поведінка у взаємодії є досить просоціальною.

Перевірка характеру зв'язку між мотивацією спілкування молодших школярів та їх позицією у колективі однолітків за точковим бісеріальним коефіцієнтом кореляції r_{pb} подана у табл. 11.

Таблиця 11.

Показники кореляційної залежності між мотивацією спілкування та соціометричним статусом у молодшому шкільному віці (за точковим бісеріальним коефіцієнтом кореляції r_{pb})

Показники мотивації спілкування	Статусна позиція			
	Зірки	Прийняті	Неприйняті	Ізольовані
Ступінь захоплення спільною діяльністю	-0,018	0,346*	-0,160	-0,138
Рівень розвитку здатності поступитись	0,239	0,199	0,122	0,480*

Проаналізувавши вищенаведені дані, можемо зробити висновок про наявність лінійної позитивної помірної кореляції ($p \leq 0,05$) між високим ступенем захоплення спільною діяльністю та статусною позицією «Прийнятий» у молодших школярів із показником 0,346, тобто сприятлива статусна позиція цих дітей співвідноситься із значним захопленням ними спільною діяльністю.

Також було виявлено наявність лінійної позитивної помірної кореляції ($p \leq 0,05$) між відсутністю здатності поступитися (повною байдужістю до однолітків) та статусною позицією «Ізольований» у молодших школярів із показником 0,480, тобто несприятлива статусна позиція цих дітей співвідноситься із їх байдужістю до спільної діяльності та відсутністю здатності поступитися у взаємодії.

Отже, мотивація спілкування молодших школярів знаходиться у взаємозв'язку із їх позицією у колективі однолітків, оскільки висока просоціальність поведінки досліджуваних відповідає їх високій статусній позиції, а байдужість до однолітків співвідноситься із низькою статусною позицією.

8.3. Дослідження особливостей мотивації спілкування підлітків

На третьому етапі дослідження було розкрито психологічні особливості мотивації спілкування у підлітковому віці. Результати дослідження афіліативних тенденцій підлітків наведені у табл. 12.

Таблиця 12.

Рівень розвитку тенденції «Прагнення до людей» (n=50, у %)

Рівень прояву тенденції	Досліджувані	
	n	%
Низький	11	22
Середній	19	38
Високий	20	40
ЗАГАЛОМ	50	100

і

Найбільше у підлітків проявляється високий рівень розвитку тенденції прагнення до людей (40 %). Вони здатні до встановлення взаємних довірливих зв'язків, де кожний із партнерів ставиться до них прихильно, приймає їх, по-дружньому підтримує, симпатизує. Власне позитивне ставлення вони можуть виявляти у позитивних мовленнєвих висловлюваннях, дружлюбному виразі обличчя, позі, жестикулюванні тощо.

Середній рівень розвитку тенденції прагнення до людей притаманний для дещо меншої кількості опитаних — 38 %. У таких досліджуваних може виникати внутрішнє напруження чи конфлікт. У випадку, якщо страх сильніший від очікування позитивного результату, він здатний блокувати у цих підлітків тенденцію прагнення до людей.

Решта досліджуваних (22 %) мають низький рівень розвитку тенденції прагнення до людей. Здебільшого їм властиве прагнення не контактувати з людьми, не встановлювати з ними особистих взаємин, перебувати від них на значній соціально-психологічній дистанції.

Особливості розвитку іншого аспекту афіліації — страху бути відкинутим — подані у табл. 13.

Таблиця 13.

Рівень розвитку тенденції «Страх бути відкинутим» (n=50, у %)

Рівень прояву тенденції	Досліджувані	
	n	%
Низький	20	40
Середній	19	38
Високий	11	22

ЗАГАЛОМ	50	100
---------	----	-----

Найбільше серед досліджуваних проявляється низький рівень страху бути відкинутим (60 %). Такі підлітки зазвичай не бояться взаємодіяти з оточенням, надавати і приймати допомогу. Дещо менше серед опитаних виражений середній рівень страху бути відкинутим (38 %). Для них дуже важливою є думка оточуючих, вони прагнуть бути прийнятими у певному колі спілкування і можуть бути чутливими до різних виявів уваги щодо них. Значно менше вираженим у досліджуваних підлітків є високий рівень страху бути відкинутим (22 %), що може призводити їх до стійкого прагнення уникати ситуацій, в яких вони можуть виявитися скривдженими.

Отже, у підлітковому віці спостерігається високий рівень прагнення до людей та порівняно значний страх бути відкинутими. Характеристика комунікативного контролю підлітків подана у табл.14.

Таблиця 14.

*Рівень розвитку комунікативного контролю підлітків
(n=50, у%)*

Рівень	Досліджувані	
	n	%
Низький	12	24
Середній	29	58
Високий	9	18
УСЬОГО	50	100

Більше половини досліджуваних (58 %) мають середній рівень комунікативного контролю. Вони здебільшого характеризуються стриманістю і низькою емоційністю у спілкуванні, щирістю і безпосередністю при взаємодії з оточуючими.

Високий рівень комунікативного контролю мають 18 % досліджуваних підлітків. Можемо припустити, що вони легко входять в будь-яку роль, гнучко реагують на зміну ситуації, добре відчувають і навіть у змозі передбачити враження, яке справляють на оточуючих. Такі підлітки постійно стежать за собою, добре знають, де і як себе поводити, керують виразом своїх емоцій. Разом з тим, у них може бути ускладнена спонтанність самовираження, вони не люблять непрогнозованих ситуацій. Загалом ці досліджувані характеризуються досить високим рівнем емоційної стриманості і контролю своєї поведінки при взаємодії з оточуючими.

Серед опитаних 18 % проявляють низький рівень комунікативного контролю. Їхня поведінка стійка, і вони не вважають за потрібне змінюватися залежно від ситуацій. Такі підлітки здатні до щирого саморозкриття у спілкуванні. Деякі можуть вважати їх «незручними» у спілкуванні з причини їхньої прямолінійності. Ці респонденти більш безпосередні і відкриті, але можуть сприйматися оточуючими як зайво прямолінійні і нав'язливі. У них більш стійке «Я», що мало піддається змінам в різних ситуаціях. Загалом можна схарактеризувати цих підлітків високим рівнем імпульсивності у спілкуванні і взаємодії з оточуючими, низькою диференційованістю поведінки, що викликає розкутість у взаємодії з партнерами по спілкуванню.

Отже, можемо зробити висновок про переважання середнього рівня комунікативного контролю у спілкуванні у досліджуваних підлітків.

Визначення провідних комунікативно-характерологічних особливостей досліджуваних наведено у табл. 15.

Таблиця 15.

Показники комунікативно-характерологічних особливостей підлітків (n=50, у%)

№	Комунікативно-характерологічні особливості	Рівень прояву							
		Низький		Середній		Високий		ЗАГАЛОМ	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Спрямованість особистості	15	30	18	36	17	34	50	100
2.	Інтелектуальні риси характеру	11	22	31	62	8	16	50	100
3.	Вольові риси характеру	14	28	27	54	9	18	50	100
4.	Емоційні риси характеру	12	24	20	40	18	36	50	100
5.	Ставлення до діяльності	13	26	28	56	9	18	50	100
6.	Ставлення до інших людей	11	22	24	48	15	30	50	100
7.	Ставлення до самого себе	12	24	22	44	16	32	50	100

Спрямованість особистості у досліджуваних підлітків має здебільшого середні оцінки (36 %), далі — високі (34 %) та низькі (30 %). Якісний аналіз отриманих даних свідчить, що в опитаних більше розвинені такі якості, як принциповість, колективізм, правдивість, егоїстична спрямованість, лінощі, користолобство, скромність, справедливість, чуйність та прямота. Натомість полярні їм якості (безпринципність, індивідуалізм, брехливість, громадська спрямованість, працьовитість, безкорисливість, нескромність,

несправедливість, черствість та лицемірство) майже не знаходять прояву.

Інтелектуальні риси характеру у досліджуваних підлітків виявляються також здебільшого на середньому рівні (62 %), далі — на низькому (22 %) та на високому (16 %). Якісний аналіз даних дослідження свідчить, що в опитаних більше розвинені такі якості, як неспостережливість, практична спрямованість розуму та допитливість. Натомість полярні їм якості (спостережливість, непрактичність розуму та недопитливість) майже не знаходять прояву.

Щодо вольових рис характеру, вони також здебільшого розвинені на середньому рівні (54 %), далі — на низькому (28 %) та високому (18 %). Якісний аналіз отриманих даних свідчить, що у підлітків більше розвинені такі якості, як невпевненість у своїх силах і можливостях, недисциплінованість, простий послух, ініціативність, неорганізованість, самостійність, незібраність, невитриманість, сміливість, нездатність доводити почату справу до кінця, впертість та особиста активність. Натомість полярні їм якості (впевненість, дисциплінованість, старанність, особиста організованість, сугестивність, зібраність, самовладання, боягузтво, наполегливість в досягненні поставлених цілей, пасивність) майже не знаходять прояву.

Емоційні риси характеру також здебільшого знаходять вияв на середньому рівні (40 %), далі — на високому (36 %) і низькому (24 %). Якісний аналіз даних дослідження свідчить, що в опитаних більше розвинені такі якості, як веселість, плаксивість, млявість та дратівливість. Натомість полярні їм якості (похмурість, сміхотливість, бадьорість та незворушність) майже не знаходять прояву.

Риси, що виражають ставлення до діяльності, виражені на середньому рівні (56 %), далі — на низькому (26 %) та високому (18 %). Якісний аналіз отриманих даних свідчить, що у підлітків більше розвинені такі якості, як недобросовісність щодо трудової діяльності та щодо навчальної діяльності, сумлінність щодо ігрової, громадської та спортивної діяльності, а також працездатність. Натомість полярні їм якості (сумлінність щодо трудової діяльності та навчальної діяльності, недобросовісність щодо ігрової, громадської та спортивної діяльності і непрацездатність) майже не знаходять прояву.

Риси, що виражають ставлення до інших людей, виражені на середньому рівні (48 %), далі — на високому (30 %) та низькому (22 %). Якісний аналіз отриманих даних свідчить, що у підлітків більше розвинені такі якості, як колективізм, товариськість,

тактовність та чуйність. Натомість полярні їм якості (індивідуалізм, замкнутість, нетактовність та черствість) майже не знаходять прояву.

Риси, що виражають ставлення до самого себе, виражені на середньому рівні (44 %), далі — на високому (32 %) та низькому (24 %). Якісний аналіз отриманих даних свідчить, що у підлітків більше розвинені такі якості, як критичне ставлення до своїх сил, впевненість, невимогливість до себе та несамокритичність. Натомість полярні їм якості (зайва самовпевненість, невпевненість, вимогливість та самокритичність) майже не знаходять прояву.

Отже, за результатами проведення аналітичного дослідження можемо зробити висновок про те, що в опитаних підлітків комунікативно-характерологічні особливості виражені переважно середніми оцінками.

Переважаючий тип комунікативного реагування у підлітків наведено у табл. 16.

Таблиця 16.

*Показники типу комунікативного реагування підлітків
(n=50, у%)*

№	Тип комунікативного реагування	Досліджувані	
		n	%
1	Залежний	15	30
2	Компетентний	20	40
3	Агресивний	15	30
ЗАГАЛОМ		50	100

Домінуючим типом комунікативного реагування у підлітків є компетентний (40 %). Такі підлітки прагнуть більше до партнерських стосунків у спілкуванні. Для них не становить складності передбачити подальші вчинки людей на основі аналізу реальних ситуацій спілкування, передбачити події, спираючись на розуміння почуттів, думок, намірів учасників комунікації. Так само у цих досліджуваних добре розвинена чутливість до характеру і відтінків людських взаємин, що допомагає їм швидко і правильно розуміти те, що люди говорять один одному в контексті певної ситуації, конкретних відносин. Їм не складно обрати тему для розмови або підтримати тему, обрану співрозмовником.

Однаково у досліджуваних виявляються залежний та агресивний типи комунікативного реагування. Досліджувані з перевагою

залежного типу у спілкуванні (30 %) не прагнуть брати ініціативу у свої руки, вони вважають за краще, щоб ініціативу проявляв партнер. Ці досліджувані не схильні обирати складні шляхи, які можуть привести їх до непорозумінь з партнером чи навіть до конфлікту, можливо, це пов'язано з тим, що у них слабо розвинена здатність передбачати подальші вчинки людей на основі аналізу реальних ситуацій спілкування (сімейного, ділового, дружнього), передбачати події, спираючись на розуміння почуттів, думок, намірів учасників комунікації. Частіше за все ці підлітки схильні підлаштовуватися у спілкуванні під співрозмовників, поступають їм, погоджуються з темами розмови, які обирають їх партнери по спілкуванню, навіть якщо хотіли б обговорити щось інше.

Досліджувані з перевагою агресивного типу реагування у спілкуванні (30 %), на відміну від тих, хто дотримується залежних способів реакцій, можливо, через некомпетентність у спілкуванні, схильні домагатися бажаного агресивною поведінкою, маніпуляціями, що в свою чергу згубно позначається на спілкуванні з оточуючими і сприяє ізоляції цих підлітків.

Отже, загальна картина демонструє, що більшість опитаних схильні до компетентної реакції у комунікативній ситуації, проте третині досліджуваних властиво поводити себе агресивно у ситуації спілкування, а ще третина опитаних хлопців та дівчат підліткового віку схильні до проявів залежності у спілкуванні.

Визначення характеру зв'язку між специфікою мотивації спілкування підлітків та притаманним їм типом комунікативного реагування за точковим бісеріальним коефіцієнтом кореляції r_{pb} подано у табл. 17.

Таблиця 17.

Обчислення кореляції між афіліативними тенденціями та типом комунікативного реагування підлітків

<i>Афіліативні тенденції</i>	<i>Прагнення до людей</i>	<i>Страх бути відкинутим</i>
<i>Тип комунікативного реагування</i>		
Залежний	0,157	0,399
Компетентний	0,102	0,217
Агресивний	0,190	0,245

Виходячи з отриманих даних, статистично значуща лінійна кореляція спостерігається між залежним типом комунікативного

реагування досліджуваних підліткового віку та їх страхом бути відкинутими ($p \leq 0,05$) з показником 0,399.

Отже, можемо стверджувати, що досліджуваним підліткового віку, які демонструють високий рівень прояву страху бути відкинутим, більше притаманний залежний тип комунікативного реагування.

8.4. Дослідження особливостей мотивації спілкування у юнацькому віці

Наступним етапом дослідження стало вивчення особливостей мотивації спілкування осіб юнацького віку. Результати дослідження їх комунікативних здібностей подані у табл. 18.

Таблиця 18.

Показники комунікативних та організаторських здібностей досліджуваних ($n=60$, у%)

Вид схильностей	Комунікативні здібності		Організаторські здібності	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Рівень прояву				
Низький	3	5	0	0
Нижче середнього	18	30	3	5
Середній	15	25	26	43
Високий	17	28	31	52
Найвищий	7	12	0	0
<i>ЗАГАЛОМ</i>	<i>60</i>	<i>100</i>	<i>60</i>	<i>100</i>

12 % досліджуваних виявляють дуже високі комунікативні здібності. Це свідчить про сформовану потребу цих осіб у комунікативній діяльності, невимушену поведінку у новому для них колективі. Вони можуть відстояти свою думку і домогтися прийняття свого рішення, швидко орієнтуються у важких ситуаціях. Також 28 % опитаних демонструють високі комунікативні здібності, що є свідченням прагнення розширити коло знайомих, бажання і вміння швидко знайти друзів. Ці досліджувані виявляють ініціативу у спілкуванні.

Середній рівень розвитку комунікативних здібностей проявляють 25 % респондентів. Їх можна схарактеризувати як таких, що прагнуть до контактів з людьми, проте потенціал їх комунікативних схильностей не відрізняється високою стійкістю.

Рівень комунікативних здібностей нижче середнього був визначений у 30 % досліджуваних. Вони не прагнуть до спілкування, воліють проводити час наодинці з собою. У новій компанії або колективі почувають себе скуто, можуть відчувати труднощі у встановленні та підтримці контактів. Також 5 % досліджуваних

виявили низький рівень розвитку комунікативних схильностей, що може бути свідченням низької здатності до встановлення та підтримки контактів. Такі досліджувані не відстоюють свою думку та важко переживають образи.

Аналіз показників організаторських здібностей досліджуваних показав, що ніхто з опитаних не проявив найвищого рівня розвитку даної якості. Високий рівень притаманний більш ніж половині досліджуваних — 52 %. Це говорить про їх здатність приймати рішення у важких, нестандартних ситуаціях. Вони допомагають близьким і друзям, не губляться в новій обстановці.

Середній рівень розвитку організаторських здібностей проявляють 43 % респондентів. Їх можна схарактеризувати як таких, що відстоюють своє, проте потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю.

Організаторські здібності рівня нижче середнього виявились у 5 % досліджуваних. Вони рідко проявляють ініціативу, уникають прийняття самостійних рішень. Низького рівня розвитку даних схильностей не було виявлено у жодного досліджуваного (0 %).

Отже, досліджувані юнаки та дівчата здебільшого володіють високим рівнем комунікативних та організаторських здібностей.

Результати дослідження потреби у спілкуванні юнаків наведені у табл. 19.

Найбільше представленим серед юнаків є високий рівень прагнення до людей (60 %). Можемо припустити, що цим досліджуваним притаманне прагнення заводити дружбу, радіти іншим людям, співпрацювати і спілкуватися з ними у груповій взаємодії. Таке ставлення може бути спрямоване як на знайомих, так і на незнайомих людей.

Таблиця 19.

Показники досліджуваних за рівнем прояву тенденції «Прагнення до людей» (n=60, у %)

Рівень прояву тенденції	Досліджувані	
	n	%
Низький	8	13
Середній	16	27
Високий	36	60
ЗАГАЛОМ	60	100

Середній рівень прагнення до людей притаманний для 27 % досліджуваних. Вони сподіваються на позитивний результат, коли

роблять спробу встановити контакти з новими людьми і водночас відчують страх, що їх очікування можуть не здійснитися.

Найменша частина опитаних — 13 % — мають низький рівень прагнення до людей. Він виражається в бажанні та прагненні не контактувати з людьми, перебувати від них на значній соціально-психологічній дистанції, не встановлювати з ними особистих взаємин.

Особливості вияву іншого аспекту афіліації — страху бути відкинутим — наведені у табл. 20.

Таблиця 20.

Показники досліджуваних за рівнем прояву тенденції «Страх бути відкинутим» (n=60, у %)

Рівень прояву тенденції	Досліджувані	
	n	%
Низький	7	12
Середній	36	60
Високий	17	28
ЗАГАЛОМ	60	100

Найбільше серед досліджуваних проявляється середній рівень страху бути відкинутим (60 %). У таких досліджуваних можливе існування певної боязні перед спілкуванням з іншими, зокрема і з однолітками, періодичне уникнення контактів.

Значно менше вираженим є високий рівень страху бути відкинутим (28 %), що може призводити досліджуваних до низки суворих внутрішніх заборон, що здатні слугувати в якості захисту від небезпеки піддати себе ризику відкидання.

Найменше серед опитаних виражений низький рівень страху бути відкинутим (12 %). Такі досліджувані здатні до встановлення та збереження позитивних емоційних контактів із членами своєї групи.

Отже, за результатами дослідження можемо зробити висновок, що у юнацькому віці спостерігається високий рівень прагнення до людей та порівняно значний страх бути відкинутими.

Узагальнені результати дослідження рівня розвитку вміння слухати показано у табл. 21.

Таблиця 21.

Показники рівня розвитку вміння слухати у юнаків (n=60, у%)

Рівні	Досліджувані	
	n	%
Низький	20	33

Середній	20	33
Високий	14	24
Дуже високий	6	10
ЗАГАЛОМ	60	100

У досліджуваних однаково виявляється середній та низький рівень розвитку вміння слухати. Третині досліджуваних (33 %) властиві численні недоліки у поведінці щодо співрозмовника, їм необхідно працювати над власними комунікативними навичками та розвивати вміння слухати партнера по спілкуванню.

Та частина досліджуваних, яким властивий середній рівень розвитку вміння слухати (33 %), схильні до вияву певних недоліків у ситуації спілкування. Вони критично ставляться до висловлювань, оскільки їм може бракувати рис гарного співрозмовника. Для зміни ситуації цим досліджуваним варто уникати поспішних висновків, не загострювати увагу на манері говорити та не монополізувати розмову.

Високий рівень розвитку вміння слухати притаманний 24 % досліджуваних. Ця частина опитаних юнаків і дівчат є гарними співрозмовниками, хоча іноді вони можуть відмовляти партнеру в повній увазі. Таким досліджуваним варто давати партнеру по спілкуванню можливість повністю розкрити свою думку та пристосувувати свій темп мислення до його мовлення.

Дуже високий рівень розвитку вміння слухати властивий 10 % опитаних. Їх можна вважати відмінними співрозмовниками, які вміють гарно слухати партнера по спілкуванню. Саме їх стиль спілкування може стати прикладом для навколишніх.

Отже, провівши аналіз рівня розвитку вміння слухати у досліджуваних юнаків та дівчат можемо констатувати перевагу низького та середнього рівнів розвитку даної ознаки.

Далі здійснимо характеристику локусу контролю у спілкуванні (табл. 22).

Таблиця 22.

Показники локусу контролю юнаків у спілкуванні (n=60, у%)

<i>Рівень</i>	Досліджувані	
	<i>n</i>	<i>%</i>
Низький	5	9
Середній	26	43
Високий	29	48
ЗАГАЛОМ	60	100

Майже половина досліджуваних (48 %) мають високий рівень самоконтролю у спілкуванні. Ці досліджувані легко входять в будь-яку роль, гнучко реагують на зміну ситуації, добре відчують і навіть у змозі передбачити враження, яке справляють на оточуючих. Вони постійно стежать за собою, добре знають, де і як себе поводити, управляють вираженням своїх емоцій. Разом з тим, у них ускладнена спонтанність самовираження, вони не люблять непрогнозованих ситуацій. Їхня позиція: «Я такий, який я є в даний момент». Отже, ці досліджувані характеризуються досить високим рівнем емоційної стриманості і контролю своєї поведінки при взаємодії з оточуючими.

43 % досліджуваних мають середній рівень самоконтролю у спілкуванні. Вони характеризуються стриманістю і низькою емоційністю у спілкуванні, щирістю і безпосередністю при взаємодії з оточуючими.

Лише 9 % опитаних проявляють низький рівень самоконтролю у спілкуванні. Можна говорити, що їхня поведінка стійка, і вони не вважають за потрібне змінюватися залежно від ситуацій. Вони здатні до широкого саморозкриття у спілкуванні. Деякі можуть вважати їх «незручними» у спілкуванні з причини їхньої прямолінійності. Дані респонденти більш безпосередні і відкриті, але можуть сприйматися оточуючими як зайво прямолінійні і нав'язливі. У них більш стійке «Я», яке мало піддається змінам в різних ситуаціях. Отже, можемо охарактеризувати цих респондентів високим рівнем імпульсивності у спілкуванні і взаємодії з оточуючими, низькою диференційованістю поведінки, що викликає розкутість у взаємодії з партнерами по спілкуванню.

Отже, можемо зробити висновок про переважання досить високого рівня самоконтролю у спілкуванні у досліджуваній вибірці.

Визначення характеру зв'язку між рівнем мотивації спілкування юнаків з різним рівнем комунікативного контролю за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона подано у табл. 23.

Таблиця 23.

Обчислення кореляції між афіліативними тенденціями та локусом комунікативного контролю юнаків за коефіцієнтом лінійної кореляції

Пірсона

<i>Афіліативні тенденції</i>	<i>Прагнення до людей</i>	<i>Страх бути відкинутим</i>
Рівень комунікативного контролю	0,190	0,345*

Статистично значуща лінійна кореляція з показником 0,345 спостерігається між рівнем комунікативного контролю досліджуваних та їх страхом бути відкинутими ($p \leq 0,05$), тобто досліджуваним з високим рівнем емоційної стриманості і контролю своєї поведінки при взаємодії з оточуючими притаманний вищий рівень страху бути відкинутими, і навпаки — чим вищий у юнаків та дівчат рівень страху бути відкинутими, тим вищий рівень комунікативного контролю вони демонструють. Це дає змогу стверджувати, що у юнаків і дівчат з різним рівнем комунікативного контролю існують відмінності у рівні прояву мотивації до спілкування.

8.5. Дослідження особливостей мотивації спілкування у дорослому віці

На фінальному етапі дослідження було вивчено особливості мотивації спілкування у дорослому віці. Визначення домінуючої стратегії урегулювання конфліктів у дорослих подано у табл. 24.

Таблиця 24.

*Типи поведінки досліджуваних у конфліктній ситуації
($n=50$, у %)*

№ п/п	Стратегії урегулювання конфліктів	Досліджувані	
		<i>n</i>	%
1.	Змагання (конкуренція)	6	12
2.	Пристосування	7	14
3.	Компроміс	13	26
4.	Уникнення	5	10
5.	Співробітництво	19	38
ЗАГАЛОМ		50	100

Більшість досліджуваних схильні до прояву співробітництва у конфлікті (38 %). Такі особи можуть вирішувати конфлікти шляхом ведення переговорів. Також 26 % опитаних схильні у конфлікті дотримуватись компромісу, тобто можуть частково поступатися своїми принципами чи брати до уваги думки і бажання інших людей. Також серед дорослих певна кількість опитаних (14 %) пристосовується до ситуації, тобто можуть пожертвувати власними інтересами.

13 % досліджуваних схильні до конкуренції у конфлікті, тобто намагаються, в першу чергу, задовольнити власні інтереси, домогтись результату, який здається їм найкращим. При цьому такі дорослі

ігнорують думки та інтереси інших людей. Для 12 % досліджуваних характерне ухилення у конфліктній ситуації, тобто вони намагаються уникнути конфлікту ще на його початку. Ці респонденти не лише відстоюють свої права, але й відмовляються від взаємодії з іншими людьми з метою розв'язання проблеми. Такий стиль може характеризувати цих досліджуваних як більш пасивних партнерів у спілкуванні, які воліють не вирішувати конфлікт, а сподіватися на його самостійне розв'язання без їх участі.

Отже, здебільшого особи дорослого віку відчувають потребу в спілкуванні та досягненні спільних цілей, часто не бажають вступати у конфлікти, проте іноді прагнуть продемонструвати свої фізичні можливості, тому часто вирішують конфлікти за допомогою фізичної сили задля того, щоб укріпити або затвердити свої позиції у колі оточуючих.

Результати емпіричного дослідження особливостей комунікабельності досліджуваних представлені у табл. 25.

Таблиця 25.

*Особливості комунікабельності досліджуваних дорослих
(n=50, у %)*

<i>Рівні комунікабельності</i>	<i>Досліджувані</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>
Низький	19	38
Середній	9	18
Високий	22	44
<i>ЗАГАЛОМ</i>	<i>50</i>	<i>100</i>

Фактично половина досліджуваних (44 %) має виражену комунікабельність. Такі особи характеризуються відкритістю для набуття соціального досвіду, схильні до розмов із оточуючими, легко встановлюють контакти із незнайомими людьми.

Також 18 % досліджуваних характеризуються середнім рівнем комунікабельності. Такі особи схильні почувати себе впевнено у незнайомих компаніях, не бояться встановлювати контакти з незнайомцями, але вони достатньо обережно сходяться із незнайомими людьми, їм необхідний час, щоб розкритися перед партнером по спілкуванню. Також вони часто схильні до сарказму у висловлюваннях без вагомих на те причин, іноді відчувають труднощі у встановленні міжособистісних контактів, але переважно орієнтовані на спілкування.

Окрім цього, 38 % опитаних має низький рівень комунікабельності. Вони замкнуті, часто орієнтовані на самотність, відчувають через це

певні незручності, оскільки їм складно кооперувати власні дії з оточуючими. У випадках, коли необхідно невимушено спілкуватись із незнайомими людьми чи встановлювати з ними контакти, такі особи відчувають зняковілість, втрачають психологічну рівновагу. Окрім цього, особи переважно знають про такі свої особливості, переживають через це і прагнуть їх змінити, оскільки налаштовані на встановлення стосунків з іншими.

Отже, переважна більшість досліджуваних комунікабельні, орієнтовані на спілкування, проте серед досліджуваних наявні і групи, для яких спілкування викликає труднощі. Зокрема, є досліджувані з низьким рівнем комунікабельності, яким властиві труднощі у встановленні міжособистісних контактів, орієнтація на уникнення спілкування.

Особливості міжособистісних відносин дорослих представлені у табл. 26.

Таблиця 26.

Аналіз тенденцій досліджуваних до встановлення міжособистісних відносин (n=50, у %)

Тенденції		Рівень прояву		Низький		Середній		Високий		ЗАГАЛОМ	
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Ie	Почуття серед людей	30	60	7	14	13	26	50	100		
Iw	Широта спілкування	8	16	12	24	30	60	50	100		
Се	Відповідальність стосунках	у	24	48	6	12	20	40	50	100	
Cw	Залежність спілкуванні	у	9	18	10	20	31	62	50	100	
Ae	Орієнтація на довірливі стосунки		27	54	13	26	10	20	50	100	
Aw	Відкритість емоційним контактам		25	50	11	22	14	28	50	100	

Переважна більшість респондентів (60 %) мають бажання, щоб інші проявляли інтерес до них та приймали у свої групи, встановлювали з ними контакти. Вони мають сильну потребу бути прийнятими іншими. Ще 24 % мають середній рівень вираження даної тенденції, решта 16 % — низький.

У той же час досліджувані (54%) дуже обережні при встановленні близьких емоційних відносин у дружніх стосунках, тобто мають певні страхи стосовно необхідності розкриватися перед партнером по спілкуванню. Під час міжособистісної взаємодії розкривають свої переживання та думки не одразу. Це може базуватися на наявному негативному комунікативному досвіді і ускладнювати процес міжособистісної взаємодії з іншими. Ще 26 % мають середній рівень вираження орієнтації на довірливі стосунки, і ще 20 % — низький.

Також переважна більшість досліджуваних (62 %) схильні підкорятись партнеру у стосунках, відчувають залежність від думки оточуючих та вагаються при прийнятті рішень, не люблять, коли їх контролюють. 20 % опитаних мають середній рівень вираження даної тенденції і майже така ж кількість (18 %) — низький.

При цьому значна частина досліджуваних (50 % низького та 22 % середнього рівнів вираження) обережні у виборі осіб, з якими встановлюють тісні емоційні відносини, схильні не довіряти оточуючим, що може бути засновано на нестачі комунікативного досвіду та відображати певні особистісні проблеми у саморозкритті. Лише 28 % досліджуваних мають високий рівень вираження даної тенденції.

Опитаним переважно властиві низькі рівні прийняття відповідальності у стосунках (48 %) та орієнтованості на встановлення тісних емоційних контактів (60 % досліджуваних). Високі рівні за даними тенденціями виражені слабо – за першою – 40 % та за другою – 26% досліджуваних відповідно. Середній рівень вираження першої тенденції — 12 %, а другої — 14 %.

Отже, дорослі з досліджуваної вибірки переважно не схильні приймати на себе відповідальність у стосунках із оточуючими, що відображає певну їх психологічну незрілість, та уникають встановлення тісних емоційних контактів з товаришами, орієнтовані на формальне спілкування, остерігаються ситуацій розкриття перед партнером у взаємодії.

Більшість досліджуваних орієнтовані на спілкування з іншими, але переважаючим мотивом є уникнення самотності. Вони прагнуть знаходитись серед інших людей, комфортно почувають себе у компаніях, мають потребу бути прийнятими партнерами по спілкуванню. При цьому такі особи відчувають виражену залежність від партнерів по стосункам і вагаються у прийнятті рішень, обережні у встановленні тісних міжособистісних контактів.

Результати дослідження загальної модальності комунікативних установок, властивих учасникам досліджуваної вибірки, представлені у табл. 27.

Таблиця 27.

*Спрямованість комунікативних установок досліджуваних
(n=50, у %)*

<i>Комунікативні установки</i>	<i>Показники</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>
Негативна комунікативна установка	19	38
Амбівалентна установка	7	14

Позитивна комунікативна установка	24	48
<i>ЗАГАЛОМ</i>	<i>50</i>	<i>100</i>

Майже половина досліджуваних характеризується вираженою позитивною комунікативною установкою — такі показники властиві для 48 % досліджуваних. Вони налаштовані на комунікацію з оточуючими, прагнуть встановлювати з ними стосунки та пізнавати їх як особистість, проявляти власні особистісні риси. Їх очікування комунікативної взаємодії характеризується позитивними емоціями і ґрунтується на позитивному комунікативному досвіді.

Для 14 % досліджуваних властиві комунікативні установки амбівалентного характеру. Такі особи в одних ситуаціях на спілкування налаштовані позитивно, в інших – негативно. Імовірно, це залежить від їх комунікативного досвіду та ситуації спілкування (партнер взаємодії, оточення чи предмет взаємодії, з якими можуть бути пов'язані позитивні чи негативні установки).

Окрім цього, 38 % досліджуваних мають виражену негативну комунікативну установку на спілкування. Вони переважно уникають спілкування з оточуючими, прагнуть бути на самоті, у ситуаціях соціальної взаємодії відчують труднощі від необхідності спілкуватися з людьми. Очікування міжособистісної взаємодії таких осіб характеризується негативними емоціями. Такі установки на спілкування можуть бути по-різному пояснені. Їх може спричинити сором'язливість, агресивність чи ворожість досліджуваних, які базуються на негативному комунікативному досвіді.

Показники вираженості компонентів комунікативних установок дорослих представлені у табл. 28.

Таблиця 28.

Характер складових компонентів негативних комунікативних установок дорослих (n=50, у %)

№ п/п	Компоненти установок	Рівні вираженості							
		Низький		Середній		Високий		ЗАГАЛОМ	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Завуальована жорстокість	40	80	4	8	6	12	50	100
2.	Відкрита жорстокість	36	72	6	12	8	16	50	100
3.	Обґрунтований негативізм	19	38	5	10	26	52	50	100
4.	Бурчання	31	62	12	24	7	14	50	100
5.	Негативний досвід спілкування	7	14	7	14	36	72	50	100

Серед негативних комунікативних установок опитаних найбільш вираженими є негативний досвід спілкування та обґрунтований

негативізм (високі значення відповідно 72 % та 52 %). Натомість, завуальована та відкрита жорстокість і бурчання фактично не властиві досліджуваним дорослим, оскільки низькі рівні їх вираженості відповідно 80 %, 72 % та 62 %. Середній рівень вираження даних компонентів має незначні показники.

Отже, досліджувані характеризуються вираженим негативним впливом комунікативного досвіду на їх процес міжособистісної взаємодії. Конфлікти та неприємні ситуації, негативний комунікативний досвід значною мірою ускладнюють їх процес спілкування з іншими, викликаючи острахи під час взаємодії, зайві переживання і тривогу від можливості повторення проблемних ситуацій.

При цьому, для 52 % досліджуваних негативний комунікативний досвід є обґрунтованим. Він пов'язаний із конкретними людьми чи ситуаціями, які мали місце в минулому. Під час взаємодії з такими людьми чи у схожих ситуаціях вони переживають, негативно налаштовуються на спілкування.

Натомість досліджувані фактично невластиві прояви жорстокості. Вони не ставляться до людей агресивно, не думають про них жорстоко. Також дорослі не схильні відкрито у вербальній формі виражати негативне ставлення до людей, конфліктувати із ними. Окрім цього, опитані не схильні необумовлено узагальнювати негативні чинники у сфері стосунків з партнерами та формувати негативне ставлення до них на основі часткових випадків, що відображає їх особистісну зрілість та гуманістичність.

Отже, досліджувані переважно характеризуються позитивною комунікативною установкою, гуманістично налаштовані на процес міжособистісної взаємодії. Серед чинників, які визначають негативні налаштування частини досліджуваних (38 %), найбільш вираженими є негативний комунікативний досвід та обґрунтований негативізм. При цьому опитаним не властива жорстокість у спілкуванні та негативне узагальнення на основі часткових випадків під час соціальної взаємодії.

З метою більш глибокого аналізу саме мотиваційної складової у спілкуванні досліджуваних, було здійснене порівняння особливостей комунікативного досвіду серед досліджуваних з позитивними і негативними налаштуваннями на взаємодію (табл. 29).

Таблиця 29.

Особливості комунікативного досвіду дорослих із різними установками на спілкування (n=50, у %)

Групи досліджуваних за налаштуваннями на спілкування	Рівень впливу негативного комунікативного досвіду							
	Низький		Середній		Високий		ЗАГАЛОМ	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Позитивно налаштовані	33	66	10	20	7	14	50	100
Негативно налаштовані	14	28	6	12	30	60	50	100

Більшості позитивно налаштованих на спілкування дорослих (66 %) властивий низький рівень впливу негативного комунікативного досвіду. Такі особи не концентруються на негативних ситуаціях взаємодії, що сталися в минулому, схильні позитивно ставитись до партнерів у взаємодії. При цьому 20 % опитаних мають середній рівень впливу негативного комунікативного досвіду, решта 14 % — високий.

Натомість досліджувані з негативним налаштуванням на взаємодію характеризуються вираженим впливом проблем у спілкуванні, що сталися раніше, на процес взаємодії у теперішньому. Така тенденція властива 60 % досліджуваних другої групи. Отже, ті дорослі, які мали проблеми у спілкуванні в минулому, орієнтовані на їх повторення, через що переживають негативні емоції та уникають спілкування.

Вираженість жорстокості у спілкуванні досліджуваних із різним налаштуванням на встановлення емоційних контактів представлено у табл. 30.

Таблиця 30.

Особливості жорстокості досліджуваних із різними установками на встановлення емоційних контактів (n=50, у %)

Групи досліджуваних за налаштуваннями на емоційні контакти	Рівень жорстокості у взаємодії							
	Низький		Середній		Високий		ЗАГАЛОМ	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Відкриті до емоційних контактів	34	68	12	24	4	8	50	100
Дистанційовані від емоційної взаємодії	10	20	15	30	25	50	50	100

Для більшості опитаних, налаштованих на встановлення емоційних контактів (68 %) невласиві прояви жорстокості у взаємодії з оточуючими. Її високий рівень характерний лише для 8% таких досліджуваних, а середній — для 24 %. Отже, такі особи орієнтовані на гуманістичне спілкування, прийняття партнера по взаємодії як вагової особистості.

Натомість досліджувані, які обережні у встановленні емоційних контактів з оточуючими, більше схильні до проявів жорстокості у спілкуванні, адже високий її рівень властивий для 50 %

досліджуваних цієї групи. Такі особи схильні проявляти агресивність у взаємодії, відкрито висловлювати негативну думку про оточуючих людей, протиставляти свої погляди їхнім, що ґрунтується на негативному комунікативному досвіді таких осіб.

Отже, налаштування досліджуваних на взаємодію та провідні комунікативні тенденції залежать від їх комунікативного досвіду. Так, особи, які мають позитивне налаштування на міжособистісну взаємодію та встановлення емоційних контактів з оточуючими, характеризуються позитивним комунікативним досвідом і гуманістичною орієнтованістю у спілкуванні. Натомість, дорослі, які менше налаштовані на взаємодію і уникають емоційних контактів з іншими, характеризуються вираженням негативним комунікативним досвідом та проявами жорстокості у спілкуванні.

Отже, провідні тенденції дорослих у спілкуванні залежать від їх комунікативного досвіду: особи, які мають позитивне налаштування на міжособистісну взаємодію, характеризуються позитивним комунікативним досвідом, а дорослі, які менше налаштовані на взаємодію, характеризуються вираженням негативним комунікативним досвідом.

9. Висновки і рекомендації

Отже, проведення аналізу особливостей мотивації спілкування особистості у різні вікові періоди дає змогу зробити такі висновки. Результати теоретичного аналізу свідчать, що під мотивом спілкування розуміють бажання спілкуватися з певною метою. У дошкільному віці спілкування інтенсивно розвивається і набуває різних нових форм як у відносинах дітей з дорослими, так і в міжособистісній взаємодії дітей. Міжособистісні стосунки дітей молодшого шкільного віку залежать від багатьох чинників, серед яких успішність у навчанні, взаємна симпатія, спільність інтересів, зовнішні життєві обставини, статева належність. Усі ці чинники впливають на вибір взаємин дитини з однолітками та їхню значущість. Провідна тенденція підліткового віку — переорієнтація спілкування з батьками, вчителями, взагалі із старшими на однолітків. Для спілкування в юнацькому віці характерні відносно завершення формування самосвідомості, розширення і диференціація сфери спілкування та діяльності, поява нових інтимних прихильностей. Дорослі люди завдяки спілкуванню здатні розвивати як самих себе, так і пов'язаних з ними осіб, будувати спільну діяльність на підставі налагоджених взаємин, вирішувати як власні проблеми, так і допомагати іншим.

Результати емпіричного дослідження говорять про те, що більшість дошкільників є емоційно захопленими спільною діяльністю з однолітками, проте більшу увагу схильні приділяти своїй діяльності. Їм притаманна здатність поступатись іншим та прагнення допомагати одноліткам у взаємодії. Високий ступінь емоційного захоплення дошкільників спільною діяльністю здебільшого співвідноситься з високим рівнем розвитку у них здатності поступитись та прагнення допомогти.

Більшість досліджуваних молодших школярів перебуває у сприятливих статусних категоріях, проте переважна частина з них не володіють адекватними уявленнями про свій соціометричний статус. Вони є емоційно захопленими спільною діяльністю з однолітками, проте більшу увагу схильні приділяти усе ж власній діяльності. Їм більше притаманна здатність поступатись іншим дітям у спільній діяльності, а їхня поведінка у взаємодії є досить просоціальною. Мотивація спілкування молодших школярів знаходиться у взаємозв'язку із їх позицією у колективі однолітків, оскільки висока просоціальність поведінки досліджуваних відповідає їх високій статусній позиції, а байдужість до однолітків співвідноситься із низькою статусною позицією.

У підлітковому віці спостерігається високий рівень прагнення до людей та порівняно значний страх бути відкинутими. Більшість підлітків схильні до компетентної реакції у комунікативній ситуації, проте третині з них властиво поводити себе агресивно у ситуації спілкування. Досліджуваним підліткового віку, які демонструють високий рівень прояву страху бути відкинутим, більше притаманний залежний тип комунікативного реагування.

У юнацькому віці спостерігається високий рівень прагнення до людей та порівняно значний страх бути відкинутими. Юнаки та дівчата здебільшого володіють високим рівнем комунікативних та організаторських здібностей. Юнакам з високим рівнем емоційної стриманості і контролю своєї поведінки при взаємодії з оточуючими притаманний вищий рівень страху бути відкинутими, і навпаки — чим вищий у юнаків та дівчат рівень страху бути відкинутими, тим вищий рівень комунікативного контролю вони демонструють, тобто у юнаків і дівчат з різним рівнем комунікативного контролю існують відмінності у рівні прояву мотивації до спілкування.

Переважає більшість досліджуваних дорослих комунікабельні, орієнтовані на спілкування, проте для деякого з них спілкування викликає труднощі. Провідні тенденції дорослих у спілкуванні залежать від їх комунікативного досвіду: особи, які мають позитивне

налаштування на міжособистісну взаємодію, характеризуються позитивним комунікативним досвідом, а дорослі, які менше налаштовані на взаємодію, характеризуються вираженим негативним комунікативним досвідом.

Перспективи подальших досліджень обраної проблематики полягають у розробці корекційно-розвивальної програми для осіб різних вікових категорій, що мають низьку мотивацію спілкування та складність у встановленні контактів.

Список використаних джерел

1. Андрощук, Н.О. (2011). Ефективне спілкування — крок до успіху. Класному керівнику. Усе для роботи, 10, 21-23.
2. Бондар, Л.В. (2001). Спільна учбова робота молодших школярів як фактор інтелектуального розвитку. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць, Т. 3, Ч. 6, 220-225.
3. Бурмака, Т.І. (2018). Емпіричне дослідження мотивації спілкування дошкільників: курсова робота. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка.
4. Вайнер, М.Е. (2008). Емоційний розвиток дітей: вікові особливості, діагностика та критерії оцінки. Корекційно-розвиваюча освіта, 4, 64.
5. Васильєва, А. (2022). Особливості міжособистісних відносин підлітків з однолітками як умова їх особистісного розвитку. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 8, 192–198. <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7238>
6. Гавриш, Н.В. (2006). Розвиток зв'язного мовлення дошкільнят. Київ: Либідь.
7. Дзюба, Т.М., Коваленко, О.Г. (2013). Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка.
8. Драган, А.О. (2015). Розвиток міжособистісних відносин дітей молодшого шкільного віку. Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки, 1 (48), 117-121.
9. Дудар, О.В., Величко, В.М. (2018). Проблема міжособистісного спілкування підлітків. Молодий вчений, 12 (64), 387-390.
10. Дуткевич, Т.В. (2007). Дошкільна психологія. Київ: Центр учбової літератури.

11. Занюк, С.С. (2002). Психологія мотивації: навчальний посібник. Київ: Либідь.
12. Засекіна, Л.В., Пастрик, Т.В. (2013). Основи психології та міжособове спілкування. Луцьк: Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки.
13. Коба, С.О. (2019). Порівняльне дослідження мотивації спілкування підлітків різної статі. : магістерська робота. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка.
14. Матяш-Заяц, Л.П. (2004). Конфліктна компетентність як умова успішного попередження та розв'язання конфліктів у ранньому юнацькому віці. Психологія: збірник наукових праць НПУ імені М.П. Драгоманова, 24, 161-165.
15. Мачуська, І. (2007). Міжособистісне спілкування підлітків. Методичні рекомендації. Шкільний світ, 17, 1-11.
16. Назаренко, Л.М. (2013). Аксиологія виховання як складова соціального становлення дитини: монографія. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти».
17. Опалюк, О., Опалюк, Т. (2019). Особливості взаємозв'язку соціометричного статусу старшокласників і стилів спілкування. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 7. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-7.%p>
18. Павелків, Р.В. (2015). Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор.
19. Пляка, Л.В. (2011). Психологія спілкування: навчальний посібник. Харків: НФаУ.
20. Рева, Т.М. (2018). Емпіричне дослідження мотивації спілкування у дорослому віці: курсова робота. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка.
21. Різник, О.М. (2018). Емпіричне дослідження мотивації спілкування у молодшому шкільному віці: курсова робота. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка.
22. Родигіна, І.В. (2005). Компетентнісно орієнтований підхід до навчання. Харків: Видавнича група «Основа».
23. Савчин, М.В., Василенко, Л.П. (2005). Вікова психологія. Навчальний посібник. Київ: Академвидав.
24. Сапожникова, Л.С. (1993). Самооцінка, домагання та діагностика деяких їх особливостей. Психологія: науково-методичний збірник, 40, 73-82.
25. Сіврюк, О.М. (2018). Емпіричне дослідження мотивації спілкування у юнацькому віці: курсова робота. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка.

- 26.Скрипченко, О.В., Долинська, Л.В. та ін. (2006). Вікова та педагогічна психологія. Київ: Каравела.
- 27.Трухін, І.О. (2005). Соціальна психологія спілкування: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури.
- 28.Харченко, В. (2008). Готовність до спілкування як чинник успішної діяльності особистості: методичний матеріал. Психолог, 6, 9-14.
- 29.Хоменко, Є.Г. (2012). Психологічні особливості взаємодії вчителя з підлітками у педагогічному процесі. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія, 1009, Вип. 49, 238-241.
- 30.Цимбалюк, І.М. (2007). Психологія спілкування: навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал».
- 31.Шпак, М.М. (2017). Емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку емоційного інтелекту в молодшому шкільному віці. Психологічні перспективи, 29, 234-244.
- 32.Яцюк, В. (2010). Конфлікти у підлітковому віці: причини виникнення і шляхи подолання. Психолог, 7, 11-12.
- 33.Erikson, E.H. (1950). Childhood and society. W W Norton & Co.
- 34.Maslow, A.H. (1970). Motivation and personality. New York: Harper and Row.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ З ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ

Ільченко Р.М.

*кандидат психологічних наук,
асистент кафедри психології*

*Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка
(м. Полтава, вул. Остроградського, 2)*

Ключові слова: психологічний супровід, травматичний досвід особистості, організація психологічної допомоги з подолання травматичного досвіду особистості, метод становлення здорової і врівноваженої особистості за результатом подолання наслідків насильства, травм і деривації (М. Мюррей), етапи супроводу людини з подолання травматичного досвіду, формування здорової і врівноваженої особистості.

Вступ. Сьогодні, в умовах кризових соціальних, соціально-економічних та політичних трансформацій, особливої ваги набуває психологічний супровід особистості з подолання її травматичного досвіду. Бойові дії, що відбуваються протягом останніх років, на території України, втрати близьких людей, ситуації вимушеного переселення, переживання насильства та загрози своєму життю створюють велику кількість психологічних проблем для особистості, погіршують її функціонування та унеможливають повноцінне життя українців. Набутий травматичний досвід в кризових ситуаціях погіршує ставлення людини до себе, активізує значну кількість психологічних комплексів, провокує прояви дезадаптивних стратегій поведінки.

Тож, в умовах сьогодення надмірно актуальною постає проблема пошуку і розробки методів та методик психологічного супроводу особистості з подолання досвіду травматизації. Це постає важливим запитом сьогодення як у практичному, так і в теоретичному плані, відносно системи задач сучасної психологічної науки. На сьогодні необхідні дієві, ефективні та, одночасно, короткотривалі програми психологічного супроводу з подолання психологічної травматизації особистості. Це зумовлено тим, що кількість людей, які потребують допомоги і підтримки, постійно зростає, і характер їхніх кризових станів покращується, стан переживання кризи розповсюджується а різні сфери психічного життя та соціальної активності. Це є тим запитом до сучасних фахівців, що вимагає якнайшвидшого вирішення.

Одним із методів подолання травматичного досвіду постає метод становлення здорової врівноваженої особистості шляхом подолання наслідків психологічних травм, насильства та деривації за М.Мюррей, який неодноразового довів свою ефективність та результативність у супроводі різних категорій осіб.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичні засади психологічного супроводу особистості з подолання травматичного супроводу,
2. Розкрити базові поняття методу становлення здорової і врівноваженої особистості за результатом подолання наслідків насильства, травм і деривації (М. Мюррей), що використовується для подолання травматичного досвіду
3. Описати логіку та основні етапи, методичні засоби, що використовуються під час подолання травматичного досвіду особистості згідно методу становлення здорової і врівноваженої особистості за результатом подолання наслідків насильства, травм і деривації (М. Мюррей)

Виклад основного матеріалу. Метод М. Мюррей зарекомендував свою ефективність та застосовується в психологічній практиці для подолання психотравмуючих подій у дітей та підлітків (Кім, 2017), для профілактики адиктивної поведінки, для подолання несприятливих наслідків дитячих психотравм на особистість дорослої людини, для реабілітації підлітків, які знаходяться в конфлікті з законом, зловживають ПАР, та співробітників силових структур, які приймали участь у бойових діях в рамках проекту «Пліч-о-пліч» (А. В. Волков, Л. А. Шилова).

Комплексний і багатоманітний психотерапевтичний метод становлення врівноваженої здорової особистості шляхом подолання травм, насильства і деривації, розроблений М. Мюррей охоплює майже всі вказані аспекти роботи з людиною, від внутрішніх інтенцій, переживань, подолання адикцій, дитячих травм особистісного становлення, до порушень комунікації з іншими людьми, тощо. Метод був розроблений психотерапевтом Мерілін Мюррей у 1981 році, і в подальшому набув удосконалення і поширення у більш ніж 45 країнах світу (Ільченко, 2019).

У житті розробниці методу Мерілін у віці 8 років сталася трагічна ситуація, що мала ознаки травми, – вона піддалася зґвалтуванню групою п'яних солдатів. Психологічна травма була до такої міри значна, що сталося витіснення цієї кризової події з її пам'яті. Як наслідок афективного стану почалися серйозні фізіологічні порушення організму: дівчину постійно мучили бронхіальна астма, напади сильної головної болі та мігрені, вона поводитися як співзалежна особа, що опікала багатьох дорослих людей, які можуть проявити турботу про себе.

Лише у віці 44 років, досягнувши суттєвих успіхів у бізнесі та будучи директором галереї мистецтв, М.Мюррей стикається з гострою потребою пройти власний курс психотерапії та успішно здійснює його в клініці доктора Осборна у Бурлінгеймі (США, штат Каліфорнія). Передбачуваний двотижневий період лікування затягнувся на тривалі сім місяців. Під час такої тривалої терапії відбулося відновлення пам'яті, і вона наче регресувала на деякий час, до восьмирічного віку. З часом, спираючись на аналіз свого процесу відновлення, вона розробила авторський «Метод Мюррей».

Цей метод був створений із покликанням допомоги людям, які пережили в дитинстві насильство, сексуальне, зокрема. М.Мюррей розробила теорію, що розкриває механізм того, як особа переживає травматичну подію. Застосовуючи теорію в психотерапевтичній практиці, дослідниця виявила, що метод може бути застосований і для

ряду інших негативних детермінант, після чого теорія була вдосконалена і застосована в більш ширшому контексті. До теорії були долучені не тільки питання травми, але і насильства, соціальної депривації. У подальшому цей метод М.Мюррей почала застосовувати як ефективний спосіб розвитку особистості, шляхом терапії наслідків переживання травматичних подій, насильства та соціальної депривації (Мюррей, 2012).

Метод Мюррей представляє прозоре і повне пояснення наслідків переживання болю, пережитого в дитинстві, та відкриває процес дії травми, зневаги, насильства і депривації, а також механізмів захисту на спотворення когнітивного сприйняття і емоційного реагування людини, що, як підсумок, позначається на її здоров'ї та поведінці в повсякденному житті.

Метою здійснення терапії, за методом М. Мюррей, є формування гармонійної особистості, збалансованої і врівноваженої у п'яти основних аспектах життя: фізичній, інтелектуальній, емоційній, соціальній та духовній. Здорова врівноважена особистість розглядається як збалансована комбінація сприятливих якостей, так званої, «природної дитини», поряд із перевагами «дитини, яка плаче» і «дитини, що контролює». Цей психотерапевтичний метод спрямований на роботу з психологічними травмами різного рівня тяжкості, охоплює майже всі аспекти роботи з особистістю, від внутрішніх переживань до інтеракції з іншими людьми.

Метод М. Мюррей надмірно корисний для роботи з особами, що у минулому пережили прояви насильства, психологічні травми або ж вирости в дисфункціональних сім'ях. Тривалий ефект спостерігається після роботи із наслідками емоційного, сексуального, фізичного, психологічного чи духовного насильства; впливом зневажливого ставлення і емоційної депривації; проблемами у комунікації. Також метод апробований у взаємодії з різного роду адикціями та іншими варіантами дисфункцій.

Одним із базових понять концепції М. Мюррей постає «природна дитина». Це та дитина, яка з моменту народження має набір задатків, що потім перетворюються на: таланти та обдарування, інтелект, творчі здібності, прояви духовності, здорову сексуальність. Для такої людини характерною є спроможність відчувати та виражати всі почуття. Внаслідок впливу негативних зовнішніх чинників, зокрема травми, образи, зневаги, хвороби тощо, цілісність «природної дитини» піддається деструкції – з'являється «дитина, яка плаче». Болючі переживання, які відчувала «природна дитина» у дитячому віці, провокують її «море болю», в якому накопичуються безпорадність,

самотність, злість, смуток, страх, образа тощо – саме такі почуття, які дитині не вдалося проявити під час травми. Це стримування самовираження може відбуватися як підсумок впливу етнічних звичаїв, сімейних, культурних, традицій, норм, моральних правил. Невідреаговані переживання й емоційні стани накопичуються в «морі болю», і якщо в теперішньому з'являється подразник силою від 1 до 3 балів за 10-бальною шкалою оцінки, то особа реагує на нього не відповідно – на рівні 8, 9, 10 балів, що представлено на рис. 1. (Мюррей, 2012).



Проблема не тільки в тому, що дитина пережила травму, насильство або депривацію. Проблема в тому, що травма, насильство, депривація викликали болючі почуття, які не були здоровим чином відреаговані в атмосфері любові, поваги, підтримки і це, в свою чергу, почало змінювати мислення та ставлення дитини до себе, оточуючих, життя та формувати НДД.

Для захисту «дитини, що плаче», приєднується «контролююча дитина». Завдяки травмам і різним проявам насильства при неможливості відреагувати здоровим чином, у «дитини, що плаче» накопичилися хворобливі емоції, сталися порушення в нейрохімічних процесах мозку і сформувався захисний механізм (за типом «контролююча дитина»). Захисний механізм «контролююча дитина» проявляється у різних осіб по-різному. Це можуть бути знеболюючі засоби (нікотин, кофеїн, їжа, алкоголь, наркотики, секс, азартні ігри тощо) або відволікаючі засоби (робота, навчання, співзалежність, спорт, церква, телевізор, комп'ютер, турбота про інших, постійна зайнятість тощо). Особа стає залежною від того, що надає допомогу їй не відчувати болю. Як наслідок людина не розвивається як особистість, не живе таким життям, яке їй призначене прижиттєво, а виживає, «граючи не ту роль». «Мозок, спрямований на виживання»,

опирається змінам, що викликають реальні чи уявні страхи, якщо, водночас, відсутні засоби захисту себе.

У якості механізму захисту «контролююча дитина» повинна проявлятися як часткова допомога для зниження інтенсивності болю під час переживання стресу. Коли такий захист використовується тривало, це може призводити до формування патологічних пристрастей, провокуючи різні види залежностей, зокрема і адикцію від ПАР. Разом із тим, «природна дитина», «дитина, яка плаче» та «контролююча дитина» мають і відповідні сильні сторони. Так, до позитивних якостей «природної дитини» належать: грайливість, цікавість, мрійливість, духовність, спонтанність, здатність до творчості, винахідливість, сексуальність, почуття гумору. «Дитина, яка плаче» відрізняється такими своїми перевагами як: здатність розуміти почуття інших, чутливість, спроможність співчувати, турбуватися, співпереживати, проявляти ніжність. Перевагами «контролюючої дитини» є: спроможність вибудовувати та захищати свої «кордони», що заважає оточуючим перетворювати особу на жертву, і не дозволяє ставитися до оточуючих, як до своїх жертв; відповідальність, дипломатичність, дисциплінованість.

Збалансованою, гармонійно функціонуючою комбінацією сильних сторін і переваг «природної дитини», «дитини, яка плаче», «контролюючої дитини» виступає «здорова врівноважена особистість», під якою розуміють особу, що не лише поєднує ці переваги, але й гармонійно розвивається у емоційному, фізичному, інтелектуальному, соціальному і духовному аспектах (Мюррей, 2012) (рис. 2).

Окрім цього можуть бути також і два розбалансовані поєднання, але вже не «позитивних», а «негативних» дітей: «розгнівано-бунтівна дитина» чи «вперта егоїстична дитина».



Рис. 2. Структура здорової врівноваженої особистості (за М. Мюррей)

Якщо потреби «дитини, що плаче» не задовольняються, а «контролююча дитина» на часі втратила почуття терпіння і втомилася від спроб зменшити біль «дитини, яка плаче», то негативні прояви таких дітей поєднуються і в сукупності утворюють «розгнівано-бунтівну дитину». Остання ж відкрито ворожа та дієво-агресивна, вимоглива, нетерпляча, відрізняється орієнтацією виправдовувати власну поведінку, небажанням враховувати наслідки власних дій, вчинків і відмовою нести за них відповідальність. Зазвичай така «дитина» робить те, що їй спаде на думку, навіть якщо знає, що ці вчинки принесуть шкоду їй та оточуючим людям.

Часто буває, що коли не виходить бути «врівноваженою здоровою особистістю», а відкрито проявляти агресію небезпечно, чи не дозволяє виховання, то до не сприятливих рис «дитини, що плаче» та «контролюючої дитини» додаються негативні риси (мінливість, егоїзм, інфантильність, тощо) «природної дитини» разом із властивим для неї шармом, харизмою, привабливістю, чарівністю, і тоді агресію особа виражає не явно, а приховано. Таке поєднання негативних характеристик трьох «дітей» за методом М. Мюррей має назву «вперта егоїстична дитина».

«Уперта егоїстична дитина» за своєю суттю пасивно-агресивна, поводиться інтригуюче, схильна маніпулювати, нерозбірлива у сексуальних стосунках, схильна представлятися грандіозною, нарцисичною. Вона розцінює себе як жертву, проте реально сама постійно стає аб'юзером, чим завдає шкоди собі та оточуючим, схильна бачити в інших людях причини своїх невдач.

Доцільно відмітити, що у «здорової врівноваженої особистості» поєднань «розгнівано-бунтівна дитина» із «впертою егоїстичною дитиною» немає. Тому подолання агресивно-ворожих маніфестацій таких «дітей», є важливою умовою особистісного зростання.

Узагальнюючи праці М. Мюррей (Murray, 2012), Д. Смітта (Smyth, 2008) та ін. виділяємо п'ять груп дисфункцій особистості: залежність, співзалежність, стан жертви, нарцисизм, агресія (див. нижче «дерево дисфункцій особистості» на рис 3).



Рис. 3. Схематичне зображення дерева дисфункцій особистості (за Р. М. Ільченком)

Ці п'ять груп дисфункцій призначені для роботи над собою в програмі подолання травматичного досвіду, які мають бажання отримати більшу стабільність та покращити якість свого тверезого життя у всіх сферах: фізичній, емоційній, когнітивній, соціальній та духовній (Повернення..., 2020). Це основні групи дисфункцій і вони не є повним, вичерпним списком. Також можуть проявлятися інші дисфункції та розлади, наприклад: соціопатія, перфекціонізм, маніакальність, синдром емоційного вигорання, різні фобії, асоціативні розлади, заперечення тощо.

Грунтом на якому виростало «дерево дисфункцій» є травми, насильство та депривації. Вчені вказують, що травми та насильство бувають фізичні, емоційні, сексуальні, духовні тощо. Травма не завжди це насильство, але насильство – це завжди ще і травма. Також їх можна розділити на активні (коли щось зайве приносять в життя людини) та пасивні (коли щось важливого не додають в життя

людини) види травм та насильства. Пасивні види насильства також позначаються як депривація. Депривація свого часу ділиться на зневагу та позбавлення, де позбавлення це не обов'язково зневага, а зневага – це завжди і позбавлення. Тобто насильство, травми, депривації ми позначаємо скорочено як травми, коли ми будемо говорити про травми, то ми маємо на увазі одночасно і пасивне та активне насильство, травми та депривації.

Фізичні травми: удари, шльопання, знуцання над тілом; карання у гніві; штовхання; залишати одного; обмеження в їжі, одязі, житлі; не привчили доглядати за собою.

Емоційні травми: крик / лайка (навіть якщо це відбувається на адресу близької людини); приниження; непристойні висловлювання; не виявляють любові; не виявляють турботу; слухають, але нечують; ігнорування; бойкот; співзалежність.

Сексуальні травми: гумор про секс / жартування над тілом, сексуальні дотики, викликати збудження / демонстрація порнографії, секс в егоїстичних цілях (у дорослих), не було сформовано здорове розуміння близькості, не отримали правильну інформацію про секс, недолік затвердження в мужності / жіночності з боку батьків.

Духовні травми: вчення про Бога, який карає, невдача сформувати здорову духовність, свавілля, самоправедність / гординя, насадження нездорового способу життя (обман, крадіжки, злочинство, зради, маніпуляції тощо), не розповіли про люблячого, прощаючого, особистісного (без посередників) Бога.

Цей ґрунт, що складається з пережитих травм, наслідків насильства та депривації у минулому (майже завжди у дитинстві та підлітковому віці) породжує корінь «дерева дисфункцій». Коли дитина, або підліток переживає певні травми, то вона починає відчувати страх, біль, покинутість та самотність. Якщо людина, яка постраждала внаслідок травм, насильства та депривації вчасно та здоровим чином не розбирається з цими емоціями та почуттями, то вони накопичуються у так зване «море болю». Саме ці емоції є корінням п'яти видів дисфункцій, розглянутих вище. Коріння значним чином впливає на розвиток та формування особистості людини. Вони знаходяться глибоко в підсвідомості людини (на малюнку – під землею) та не завжди помітні неозброєним оком.

Саме вони є тими чинниками, котрі провокують виникнення у людини станів залежності або співзалежності, позиції жертви або агресора, нарцисизму.

Біль, котрий відчуває людина впливає на всі сфери життя індивіда. Психологічний біль часто призводить до психосоматичних

захворювань та хронічних депресивних розладів. Основним фоновим настроєм в людини водночас є переживання страждання, яке відображається в фізичному плані у виразі обличчя, міміці та пантоміміці, поставі та жестах, які зазвичай скупі та невиразні, формуючи так звану «більову поведінку» (гримаса болю, зниження фізичної активності, млявість, астения, постійні скарги). Встановлено, що найбільш значущим психологічним наслідком перенесеного тривалого та інтенсивної болю є втрата довіри, втрата тієї базової довіри до світу, яка дозволяє людині побудувати гармонійні взаємини з оточуючими людьми і вибудувати тривалу життєву перспективу на основі планування і співпраці. Чим більше людина зливається зі своїм внутрішнім болем та страждає, тим більше вона віддаляється від усіх інших людей, аутизується, втрачаючи інтерес до навколишнього світу. У відповідь на біль людина частіше використовує такі неадаптивні копінг-стратегії, як катастрофізація і самозвинувачення, що часто може призводити до аутоагресивних форм поведінки та високого ризику суїцидальних проявів (Повернення..., 2020).

Страх виникає в психіці людини через відчуття загрози своєму фізичному або психічному «Я» і в нормі виконує захисну функцію, зберігаючи життя та здоров'я людини. Якщо ж людина протягом свого життя часто піддавалася небезпечним ризикам із боку оточуючих та цькуванню, то з часом у неї виникає непереборний підсвідомий страх до всього оточуючого, а звичні речі та люди здаються їй небезпечними. Профіль поведінки такої людини характеризується намаганням уникати будь чого нового, що може, начебто, нести загрозу її особистості (контактів, зміни роботи, подорожей, нових знайомств, пошуку супутника життя та створення сім'ї тощо). Характерні особистісні якості: підвищена вразливість, чутливість, реактивність, настороженість, недовірливість, очікування нападу, легко виникає емоція гніву і готовність до оборони. Особа з неусвідомленим внутрішнім страхом не довіряє іншим людям та ситуаціям, не прагне щось змінити в своєму житті, не шукає нових можливостей, не розвивається. Вона начебто застрягла в минулому та боїться зробити крок назустріч своїй долі. При загостренні ситуації у людини можуть виникати різні фобії та, навіть, розвинутися параноя. Саме емоція страху формує сором і лежить в основі дисфункцій. Завдяки страху індивід стає співзалежним, а потім залежним. Коли він боїться не відповісти очікуванням оточуючих, залишитися самотнім, отримати оцінку, він починає догоджати іншим і часто – за рахунок нехтування своїми принципами та цінностями. Таким чином, з'являється співзалежна поведінка. Часто буває, що співзалежна особа

боїться відкидання друзями і починає вживати ПАР, щоб не залишитися на самоті. «Стан жертви», також підживлюється страхом. Для «жертви» страх – звичний стан. «Нарцисів» та «агресорів» перебуванні в страху дуже лякає. Тому вони прикривають страх маскою впевненості в собі, що залишає їх в душі «пігмеями», але зовні виставляє «могутніми» (Повернення..., 2020).

Покинутість характеризується відчуттям непотрібності іншим людям, викривленим сприйняттям себе, заниженою самооцінкою, загостреною тривожністю, небажанням або невмінням стати самим собою. Це виражається в неприйнятті своїх зовнішніх якостей, сутулості, стислості, доповнюється бажанням зменшитися, сховатися. Травма покинутості формується в ранньому віці та часто не усвідомлюється. Страх бути покинутим виникає, коли людина, що грає важливу роль в нашому житті, відкидає нас, збирається піти і залишити без своєї підтримки і турботи або відторгнути. В подальшому такі люди просто позбавлені можливості підтримувати нормальні стабільні відносини, оскільки дуже глибоко переживають будь-яке розставання або навіть брак уваги, яку вони відразу ж трактують як знак майбутньої розлуки. У них все життя складається з бурхливих відносин і розставань. Вони дуже вимогливі до людей, які є поруч, намагаються встановити над ними повний контроль і прив'язати до себе. Якщо ж вони не знайдуть розуміння і терплячого партнера, друга або колегу, подібна поведінка не тільки не зміцнить взаємини, а й призведе до швидкого розриву. Бути покинутим для такої людини означає існувати в світі, не відчуваючи себе «вдома», мало того, відчуваючи себе в ньому непроханим гостем, до якого ніхто не прийде на допомогу, якому нема за що вчепитися і ні в чому знайти виправдання своєму існуванню. Покинутість – це свого роду метафізична самотність, самотність людини, позбавленої Бога, яка втратила своє місце в житті (Повернення..., 2020).

Самотність – емоційний стан, який пов'язаний із відсутністю позитивних та близьких емоційних зв'язків із оточуючими людьми та/або з острахами їх втрати внаслідок вимушеної чи наявної психологічної детермінанти соціальної ізоляції. Прояви самотності: інтернальний неспокій, нудьга, духовна порожнеча, відсутність умиротворення. Як правило таке відчуття виникає, коли особа знаходиться одна, і часто намагається себе чимось зайняти, але це не приносить бажаного результату. У психології феномен самотності пояснюється відсутністю емоційного і фізичного контакту з батьком (чи батьками), особливо важливо в дитинстві. Самотня особистість відчуває себе не такою, як інші люди, і часто вважає себе слабо

привабливою для оточуючих. Вона зауважує, що їй ніхто не любить і не проявляє повагу. Таке ставлення до себе самотньої особи нерідко супроводжується специфічними ефектами, серед яких, переважно, зустрічаються печаль, злість, глибоке нещастя. Самотня особистість уникає соціальних взаємодій і сама власною поведінкою ізолює себе від оточуючих. Нерідко їй більшою мірою, ніж іншим, характерне так зване параноїдальне почуття, що включає поєднання підвищеної підозрливості, імпульсивності, надмірної дратівливості, страху, занепокоєння, відчуття розбитості та фрустрації. Самотні особистості песимістичні, вони переживають гіпертрофоване почуття жалості відносно себе, очікують від оточуючих тільки труднощів, а від майбутнього – ще гіршого. Ці люди також вважають своє життя і життя оточуючих людей безглуздим. Самотні особистості небалакучі, поведуться достатньо тихо, стараються бути непомітними, переважно виглядають сумно. У таких людей часто спостерігається втомлений вигляд і надмірна сонливість (Повернення..., 2020).

Небезпечні наслідки самотності:

- розповсюдження пригніченого настрою та депресій;
- розповсюдження алкогольних ексцесів, в тому числі молодіжних, юнацьких;
- розповсюдження наркоманії;
- підвищення кількості самотніх батьків;
- підвищення кількості осіб, які не створюють своїх родин (тривалий час або ніколи);
- невпорядковані статеві зв'язки з частою зміною партнерів та зростання проявів венеричних хвороб;
- зростання суїцидальних замахів;
- самогубство.

Людина, яка відчувала після або під час травми біль, страх, покинутість, самотність і вчасно не відреагувала ці емоції, продовжує їх відчувати (можливо підсвідомо) протягом усього життя (за методом Мюррей формується «дитина, яка плаче»). Це буде продовжуватися доти, поки людина не вирішить із цим розібратися. Ніякій психічно здоровій людині не подобається відчувати біль, тому це викликає нормальну реакцію захисту від цих болісних почуттів (так за методом Мюррей формується «контролююча дитина»). Захисними механізмами, згідно з «деревом дисфункцій» є раніше розглянуті «гілки» – п'ять видів дисфункцій: залежність, співзалежність, нарцисизм, стан жертви, агресія, насильство. Тому коли ми зустрічаємо дорослу людину, яка проявляє хоча би один із видів дисфункцій, повноцінно та ефективно допомогти їй можливо лише

розібравшись із накопиченими болісними почуттями («корінням»), що залишилися після травми («грунт»).

Слід відзначити важливу річ: у осіб, які пережили травми та відчувають біль, страх, покинутість, самотність є одна спільна риса, яку на «дереві дисфункцій» позначено стовбуром – це сором. Під соромом ми розуміємо комплекс меншовартості. Досліджував і описав характеристики комплексу меншовартості психоаналітик А Адлер. Перш, ніж людина проявлятиме ознаки агресора, нарциса, жертви, залежності або співзалежності, вона почне думати про себе як малоцінну або зовсім не цінну особу, тобто переживати сором. В одних випадках – свідомо, в інших – підсвідомо, особа, яка постраждала внаслідок насильства робить висновок стосовно себе: «Якщо б я була цінною, любимою, значущою особою для людей та Бога, то ні люди, ні Бог не допустили би, щоб зі мною відбулися певні травмуючі події». Тому вона починає недооцінювати себе і п'ять видів дисфункцій – це лише природний прояв стану сорому.

Сором, як почуття, котре виникає внаслідок дії на внутрішній світ людини сукупності болю, страху, покинутості та самотності, часто призводить до страждання, відчуття безчестя, ганьби, принижує гідність людини. Відчуття сорому пов'язане з мораллю та совістю, воно вказує на певні уявлення про себе та вчинки в минулому (особисті, або інших людей стосовно неї), котрих особа соромиться та не рада згадувати, які принижували її гідність, ображали її «Я». Найчастіше, це можуть бути акти насилля, зневаги, знуцання над нею в дитячому віці, через які вона замкнулася в собі, не бажає проявляти свій внутрішній світ. Таке замикання в собі розвиває ще більший егоцентризм та егоїзм. Від народження дитина егоцентрична, і це нормально, інакше вона не виживе. Але під час проходження вікових стадій розвитку людина повинна ставати все більш зрілою особою, відповідати за себе, та будувати взаємовигідні відносини з оточуючими. Сором же робить індивіда егоцентричним та інфантильним.

Деяким особам, особливо нарцистичним, складно відразу відчути в собі сором, він глибоко прихований за масками, ролями та іншими захисними механізмами. Але, якщо людина буде чесною з собою та зможе проаналізувати свої мотиви, то їй не складно буде усвідомити занижену самооцінку, свій власний сором, так звану за Методом Мюррей «платівку»: «Я поганий, нікчемний, неповноцінний...».

Нові відкриття в нейробіології та психології підтверджують: травми психіки призводять до порушення балансу нейротрансмітерів та

біологічних змін в нашому організмі (В. Фелітті, Р. Анда, Д. Наказава, Р. Ланіус, П. Левін)

Негативний дитячий досвід (НДД) не є єдиним чинником, що визначає порушення функціонування особистості, але він, нарівні з генетичною схильністю до залежностей, багаторазово підсилює ймовірність. НДД часто буває спадщиною багатьох поколінь, а схеми негативу (погане поводження з дітьми) майже завжди закладаються задовго до появи дитини на світ.

Негативний дитячий досвід не слід плутати з неминучими дрібними труднощами, з якими людина стикається в міру дорослішання і які створюють психологічну нестійкість. У щасливому дитинстві достатньо моментів, коли щось йде не так, коли батьки виявляють агресію, а потім вибачаються перед дитиною, коли діти відчувають невдачу та знову намагаються навчитися чомусь. Негативний дитячий досвід – досвід абсолютно іншого роду. Це просто вражаючі, хронічні, непередбачувані чинники стресу, і часто дитина, стикаючись із ними, не має підтримки дорослої людини, необхідної для переживання ситуацій, які травмують, здавалося б, у безпечному режимі.

Виявлення зв'язку між дитячим негативним досвідом і хворобами, які виникають пізніше, дає шанс зцілитися. Вивчення негативного дитячого досвіду та пов'язаних із ним стресів дає нові лінзи, крізь які можна краще зрозуміти дисфункціонуючу людину.

Як було зазначено вище, нами виділено п'ять груп дисфункцій особистості: залежність, співзалежність, стан жертви, нарцисизм, агресія. Саме вони є перешкодою на шляху до повноцінного життя постзалежних і предметом роботи в програмі реабілітації.

НДД у вигляді травм, насильства та депривації вплинув на мозок людини так, що він пристрасився до речовин, що змінюють свідомість. У свою чергу, речовини, що змінюють свідомість, служили тому, щоб компенсувати порушений баланс нейротрансмітерів та заглушити в собі біль від провини, сорому, страху, самотності, зради, відкидання, знецінення тощо. Тому для повноцінного відновлення та реабілітації особистості після вживання ПАР людині треба розібратися з корінням дисфункціональної поведінки та пройти програму подолання НДД.

Комплексний метод Мюррей – психотерапевтичний метод становлення здорової врівноваженої особистості шляхом подолання наслідків травм, насильства, депривації спрямований на оптимізацію процесу особистісного зростання (Ільченко, 2020; Murray, 2012). Метод був розроблений американським психотерапевтом Мерілін Л. Мюррей у 1981 році, набув поширення в понад 45 країнах світу.

«Здорова врівноважена особистість» – збалансована комбінація позитивних якостей «природної дитини» разом із сильними якостями «дитини, яка плаче» і «контролюючої дитини» (Мюррей, 2011).

Одним із ключових понять методу виступає «природна дитина». Вона має інтелект, таланти та обдарування, творчі здібності, для неї характерним є відчувати та виражати всі почуття. Під впливом негативних зовнішніх факторів, таких як травма, образа, зневага, хвороба тощо, цілісність «природної дитини» руйнується – з'являється «дитина, яка плаче». Болючі почуття, які відчувала «природна дитина» у ранньому віці, створили її «море болю», в якому накопичуються смуток, страх, злість, самотність, безпорадність, образа тощо, – саме ті почуття, що до того ж дитині не дозволяється виражати. Це могло відбуватися внаслідок сімейних, культурних, етнічних звичаїв, традицій, норм, правил, моралі. З часом невідреаговані емоції накопичуються в «морі болю», і якщо в тепер виникає подразник силою в 1, 2, 3 бали за 10-ти бальною шкалою, то людина реагує на нього неадекватно інтенсивно – на 8, 9, 10 балів.

Даний метод заснований на глибокому зануренні в «море болю» та його осушення в атмосфері любові та підтримки, знятті захисного механізму внаслідок роботи з образами, вияву, вербалізації негативних емоцій, аналізі травмуючих ситуацій, а також пошуку й розвитку особистих талантів, формуванні «здорової врівноваженої особистості», здатної співчувати, проявляти емпатію, захищати себе, не нашкодивши іншим, радіти життю. Основною одиницею аналізу тут виступає емоційне страждання.

Метод М. Мюррей можна застосовувати в індивідуальній роботі, але особливо він ефективний для групової терапії, зокрема, у роботі з сімейними парами. В основі методу лежить синтез психологічних підходів: системного, емпіричного, когнітивного, поведінкового, психодинамічного, гуманістичного. Метод спрямований на терапію клієнтів, що пережили сексуальне, фізичне, емоційне або духовне насильство; зневагу та емоційну депривацію; проблеми в стосунках; проблеми залежності та співзалежності. Мерілін Мюррей дає терапевтичний інструмент для відновлення і одужання, який спонукає клієнта орієнтуватися на прийняття відповідальності за свій стан, а також спрямовує до зрілості та пошуку балансу особистісних сфер: фізичної, емоційної, інтелектуальної, соціальної та духовної (Мюррей, 2011; Murray, 2012).

Метод Мюррей виявив свою ефективність у терапії людей: що знаходяться в стресовому або пост-стресовому стані; страждаючих від різних страхів і фобій; страждаючих некерованим гнівом; що

потребують відповідей на питання по вихованню дітей; що потребують опрацювання ефекту професійного вигорання; що мають проблеми залежностей (залежність від азартних ігор, наркоманії, алкоголізму, сексу, любовних стосунків, їжі, роботи, релігії тощо) та співзалежності; що пережили сексуальне, фізичне, емоційне або духовне насильство, зневагу та депривацію; що зіткнулися з серйозними психологічними і фізичними травмами (розлучення, зрада, війна, автокатастрофа, діагноз невиліковної хвороби, таких як ВІЛ, онкологічні захворювання тощо). Він корисний для: охочих поліпшити свою самооцінку; охочих зрозуміти сенс свого життя; охочих працювати з цілями життя; охочих навчитися розбиратися з конфліктами; охочих побудувати або поліпшити міжособистісні стосунки тощо.

У процесі реалізації комплексного психотерапевтичного методу М. Мюррей виокремлюються наступні етапи:

здійснення попередньої діагностики та відбір учасників для тренінгової програми;

оцінка стану та стилю життя учасників сьогодні, рівня потреби у психотерапевтичній допомозі;

оцінка знань учасників щодо процесів особистісного зростання та роботи з травмою;

реалізація тренінгової програми «Становлення здорової врівноваженої особистості»;

проведення посттерапевтичної діагностики досліджуваних та оцінка ефективності програми.

Психологічна програма подолання травматичного досвіду травмованої особистості на основі методу Мюррей передбачає 4-ри рівні програми:

Рівень 1 – 40 годин, 5 днів;

Рівень 2 – 80 годин, 10 днів;

Рівень 3 – 40 годин, 5 днів;

Рівень 4а – 40 годин, 5 днів;

Рівень 4б – 40 годин, 5 днів.

Зазвичай, учаснику треба пройти всі 4 рівні програми – 30 днів (240 годин) протягом 12 місяців. Увесь цей час заняття, що проводяться в процесі реадaptaції, повинні сприяти усвідомленню та вирішенню учасником тих проблем, які виникають у травмованих осіб у післялікувальний період.

У таблиці 1. представлено змістовне наповнення розробленої корекційної програми та позначені основні методи, що використані на кожному етапі програми.

Таблиця.1.

Структура тренінгової програми психологічної реадaptaції особистості під час подолання травматичного досвіду

Тренінговий блок	Теми інформаційних занять	Мета даного блоку	Засоби тренінгового блоку
Рівень 1 (40 годин, 5 днів)	<ul style="list-style-type: none"> ● «Концепція емоційного шоку» ● «Баланс п'яти сфер життя особистості»: соматико-фізіологічної, емоційної, регуляторно-когнітивної, соціальної та духовно-рефлексивної. ● «Види психологічних травм, насильства та депривації» ● «Концепція особистості за методом Мюррей» ● «Цегли виживання». Базові потреби для виживання дитини ● Формування «Яйця травми» та «Дитини, яка плаче» (ДП). ● Формування захисних механізмів. Контролююча дитина (КД). 	<p>Відкриття «Природної дитини» та концепція побудови здорової врівноваженої особистості (ЗВО) за методом Мюррей.</p> <p>Мета тренінгу – бути ЗВО. Для цього потрібно відкрити у собі Природну</p>	<p>Вербалізація болісних почуттів, залишені після неопрацьованих травм.</p> <p>Виконання письмових завдань для формування нових нейронних зв'язків та побудови здорової системи цінностей.</p> <p>Відпрацювання письмових завдань в парах та групах</p> <p style="text-align: right;">3</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Формування «Розгніваної бунтівної дитини» (РБД) та «Впертої егоїстичної дитини» (ВЕД). РБД – це відкрита агресія, а ВЕД – це пасивна агресія. Ці образи об’єднують негативні риси ДП, КД та ПД, і їх не повинно бути у ЗВО. ● «Трикутник Стівена Карпмана» (жертва – переслідувач – рятівник) та «Фільтр любові й поваги». Як не потрапити до «Трикутника» і залишатися у «Фільтрі любові й поваги». ● «Межі особистості». Визначення, загальні поняття, вміння вибудовувати здорові кордони. ● «Проживання почуттів та здорове їх вираження». ● «Кола близькості, відповідальності та впливу». Як вибудовувати пріоритети. ● Відкриття та розвиток «Природної дитини» (ПД) та формування здорової врівноваженої особистості (ЗВО). 	<p>Дитину, взяти позитивні риси від Дитини яка плаче та Контролюючо ї дитини та збалансувати особистість.</p>	<p>тренером, групова та індивідуальна психотерапія. Інформаційні заняття, інтерактивні бесіди, практичні завдання, тренінгові вправи, групи підтримки. Завдання на ранжування: виконати завдання, розставити всіх людей, себе, Бога, діяльність, хобі, тварин, залежності, служіння, роботу та ін. у вигляді пріоритетів.</p>
--	--	---	---

<p>Рівень 2 (80 годин, 10 днів)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Високі вимоги до себе та до інших людей. Як перемогти перфекціонізм. ● «Співзалежність». Як впоратися зі співзалежністю. Причина, наслідки, рішення. ● «Ціна одужання і ціна хвороби». Що отримуєте і що втрачаєте Ви, перебуваючи в стані «героя», «жертви», «кривдника», «здорової врівноваженою особистості». ● Як приймати рішення, аналізувати поведінку, позбутися від РБД і ВЕД. Докладний розбір плюсів і мінусів «дітей». ● «Як розібратися з почуттями», щоб не допускати втрати контролю над ними. ● «Коло безпеки». Як здоровим способом висловлювати гнів і не входити в пасивну і активну агресію. ● «Море болю». Як минулі неопрацьовані почуття впливають на поведінку сьогоднішнього дня. Як припинити притягувати з минулого болісні почуття та 	<p>Формування почуття власної гідності незалежно від того, що робили учасникові люди, або що саморуйнівного учасник робив власноруч; позбавлення від дисфункцій, що заважали жити повноцінним життям у період відновлення, та формування відповідально го ставлення до власного життя та потреб.</p>	<p>Метод вербалізації переживань, використання елементів арт-терапії (символічного позначення травми). Виконання письмових завдань для формування нових нейронних зв'язків та побудови здорової системи цінностей. Відпрацювання письмових завдань в парах та групах з тренером, групова та індивідуальна психотерапія. Інформаційні заняття, інтерактивні бесіди, практичні завдання,</p>
---	---	--	--

<p>жити «тут і зараз», реагуючи адекватно ситуації.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● «Ощення». Як пробачити і убезпечити особистість від її власних вчинків. ● Сексуальна залежність. Рівні залежності, лікування та профілактика. ● Сексуальне та інше насильство. Визначення і наслідки. ● «Система цінностей». Що керує людиною. Як пов'язана система цінностей із поведінкою людини. ● «Нарцисизм» – вищий ступінь егоцентризму у батьків і дітей. Аналіз себе та опрацювання знайдених у собі проявів, рис нарцисизму. ● «Межі». Як залишитися особистістю зі своїми переконаннями і водночас, щоб не постраждали люди, як не давати себе образити і вміти сказати «ні». ● «Запрошення до близькості». Причини конфліктів та способи їх вирішення між будь-якими 		<p>тренінгові вправи, групи підтримки.</p> <p>Техніки ранжування:</p> <p>виконати завдання 3 виявлення цінностей та поведінки, яка не відповідає їм.</p> <p>Техніка роботи з тригерами: наприклад, виконати завдання з аналізу почуттів у «яйці травми», та виявлення чотирьох основних кнопок, які запускають або можуть запустити дисфункційну поведінку.</p>
--	--	---

	<p>людьми.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Коріння співзалежної поведінки». Як «покинутість» у минулому впливає на страх бути покинутим у теперішньому, та вихід у зрілу поведінку. • «Платівки». Переконавання, що заважають дорослішанню, одужанню. Зміна переконань на підсвідомому рівні. • Як говорить кожна «Дитина». Вчимося розпізнавати їх «голос» для того, щоб бути ЗВО. • Кнопки-тригери РБД, ВЕД, залежного, співзалежних, дисфункційної поведінки. • «Здорові та нездорові системи». Сім'я, робота, школа, церква, держава та ін. Наскільки здорові системи, в яких існує учасник програми. Виявити дисфункцію. • Як бути мудрим і зрілим. Визначення та відповідальність. 		
Рівень 3 (40 годин, 5 днів)	<ul style="list-style-type: none"> • «Прогноз успішності реадптації». Як можна спрогнозувати особисті або чийсь позитивні зміни в процесі реадптації. 	Відтворення бачення та відчуття цілісності свого життя,	Метод вербалізації переживань. Виконання письмових

<ul style="list-style-type: none"> ● «Чинники успішної реадaptaції». Зовнішні та внутрішні чинники, що сприяють процесу реадaptaції учасника програми. ● «Потреби». Які відповідні потреби є в учасника програми як у дорослої людини не тільки для виживання, а й для отримання повного задоволення й щастя в житті. ● Аналіз, чому людина залишається в нездоровій системі. Причини та наслідки. ● «Шляхи. Причини і альтернативи залежностям та травматичному досвіду та іншій дисфункційній поведінці». ● Як допомагають позитивні й заважають помилкові цінності у взаєминах, і як їх корегувати. ● Докладне вивчення взаємовідносин. ● «Час приймати рішення». Різні варіанти (в залежності від обставин) прийняття рішень для учасників, якщо вони перебувають у нездорових системах або хворих відносинах. Аналіз та прийняття 	<p>на раціональному у та емоційно му рівнях. Усвідомлення стану та реалізації «тут і тепер» в контексті цілісного бачення всього свого життя. Усвідомлення свободи вибору, незалежності та здатності проактивного формування свого власного життя.</p>	<p>завдань для формування нових нейронних зв'язків та побудови здорової системи цінностей. Відпрацювання письмових завдань в парах та групах з тренером, групова та індивідуальна психотерапія. Інформаційні заняття, інтерактивні бесіди, практичні завдання, тренінгові вправи, групи підтримки. Метод терапевтичних метафор (робота із символічними зображеннями ґрунтів дисфункцій; використовуючи метафори різних</p>
---	--	--

	<p>Радянського Союзу, комунізм загрожували життю роду учасників програми, та яка якість роду учасників дійшла до теперішнього часу.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Щасливі та негативні спогади з дитинства щодо впливу культури та життя в різні етапи становлення незалежної України: в Радянському Союзі, під час перебудови М. Горбачова, в Україні 90-х років, та в Україні III-го тисячоліття, в залежності від того, на яких етапах проходило дитинство учасника. ● Любов до себе, позитивне мислення з урахуванням визнання і не заперечення існування болю в житті. ● «Почуття власної гідності». Як руйнували або підтримували його різні системи. ● «Подяка впливовим людям за життя». Прийняття свого життя таким, яким воно є, та отримання потенціалу для розвитку та зростання. ● Вплив прашурів, систем, в 	<p>групи підтримки.</p> <p>Вправи на самоаналіз.</p> <p>Завдання на самоаналіз ретроспективного життєвого досвіду.</p>
--	---	--

	<p>рішення.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Як розбиратися з конфліктами». • «Реакція на страх». 		тварин розробляються копінг-стратегії).
Рівень 4а (40 годин, 5 днів)	<ul style="list-style-type: none"> • Формула життя. Формула для виявлення сили власного Его через глибинний аналіз позитивних та негативних впливів різних «систем» (сім'я, держава, церква, школа, робота, друзі, мас-медіа та ін.) на пращурів, аналіз життя пращурів, та які нездорові риси та руйнівна поведінка дісталися учаснику від них. 	Побудова нового, здорового кола взаємовідносин та напрацювання навичок вирішувати конфлікти.	Метод вербалізації переживань.
Рівень 4б (40 годин, 5 днів)	<ul style="list-style-type: none"> • «Маскування». Як приховували свої погляди, думки, почуття пращури, щоб вижити у нездоровій системі сім'ї та країни. • Аналіз як ДП, КД та ПД брали участь у формуванні травматичного досвіду та ін. • Вживання українців як нації та кожного з пращурів окремо. Як нездорова система держави, голод, війни, час перебудови, сталінські переслідування, закритість 	Знаходження себе, становлення та самореалізація особистості у соціумі.	Виконання письмових завдань для формування нових нейронних зв'язків та побудови здорової системи цінностей. Відпрацювання письмових завдань в парах та групах з тренером, групова та індивідуальна психотерапія. Інформаційні заняття, інтерактивні бесіди, практичні завдання, тренінгові вправи,

<p>Радянського Союзу, комунізм загрожували життю роду учасників програми, та яка якість роду учасників дійшла до теперішнього часу.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Щасливі та негативні спогади з дитинства щодо впливу культури та життя в різні етапи становлення незалежної України: в Радянському Союзі, під час перебудови М. Горбачова, в Україні 90-х років, та в Україні III-го тисячоліття, в залежності від того, на яких етапах проходило дитинство учасника. ● Любов до себе, позитивне мислення з урахуванням визнання і не заперечення існування болю в житті. ● «Почуття власної гідності». Як руйнували або підтримували його різні системи. ● «Подяка впливовим людям за життя». Прийняття свого життя таким, яким воно є, та отримання потенціалу для розвитку та зростання. ● Вплив пращурів, систем, в 		<p>групи підтримки.</p> <p>Вправи на самоаналіз.</p> <p>Завдання на самоаналіз ретроспективного життєвого досвіду.</p>
---	--	--

	яких вони жили, на організацію нашого способу життя та подолання негативних наслідків через формування почуття власної гідності.		
--	--	--	--

Програма тренінгу відновлення особистісного функціонування та подолання травматичного досвіду передбачає їх активну участь у інтерактивних психотерапевтичних бесідах та готовність виконати комплекс завдань на 4-ох рівнях програми за наступною тематикою.

Рівень 1. Відкриття «природної дитини» та концепція побудови здорової врівноваженої особистості.

Рівень 2. Формування почуття власної гідності незалежно від того, що негативного робили учасникові люди, або що саморуйнівного учасник робив власноруч; позбавлення від дисфункцій, що заважали жити повноцінним життям у період відновлення психологічного функціонування, та формування відповідального ставлення до власного життя та потреб.

Рівень 3. Побудова нового, здорового кола взаємовідносин та напрацювання навичок вирішувати конфлікти. Знаходження себе, становлення та самореалізація особистості у соціумі.

Рівень 4. Вплив пращурів, систем, в яких вони жили, на організацію нашого способу життя та подолання негативних наслідків через формування почуття власної гідності.

Тож, реалізація комплексної програми за методом М.Мюррей дає можливість надати якісну і швидко допомогу особистості, яка має виражений травматичний досвід або ж зазнала деривації. Програма є достатньо ефективною і дає можливість пропрацювати набутий травматичний досвід, швидко і продуктивно відновити повноцінне функціонування особистості.

Висновки і рекомендації.

Сьогодні особливо актуальною постає проблема відновлення повноцінного функціонування особистості, яка має досвід психологічної травматизації. Із цією метою може бути ефективно і результативно застосовано метод становлення здорової і врівноваженої особистості за результатом подолання наслідків насильства, травм і деривації (М. Мюррей).

Вченими різних країн було встановлено, що несприятливий дитячий досвід психологічних травм, різних видів насильства та емоційної депривації стає причиною багатьох проблем дітей у

дорослому віці: від емоційних порушень, до не адаптивних форм поведінки, ранньої інвалідизації та смерті. Саме на становлення здорової врівноваженої особистості шляхом подолання ранніх психологічних травм, насильства і депривації направлений психотерапевтичний метод Мерілін Мюррей. Одним із базових понять концепції М. Мюррей постає «природна дитина», що має таланти та обдарування, інтелект, творчі здібності, здорову сексуальність, духовність, для неї властивими є гармонійно відчувати та проявляти всі почуття. Під впливом несприятливих зовнішніх чинників, таких як зневага, хвороба, травма, образа, тощо, сутнісна цілісність «природної дитини» піддається деструкції – з'являється «дитина, що плаче». Болючі переживання, які відчувала «природна дитина» у дитинстві, створили її «море болю», в якому накопичуються безпорадність, страх, самотність, смуток, злість, образа тощо – саме такі почуття, які дитині не дають можливість виражатися під час травми. Для захисту «дитини, що плаче», додається «контролююча дитина». Особа стає залежною від того, що дає їй допомогу не відчувати переживання болю (наркотики, їжа, алкоголь, азартні ігри, нікотин, секс, кофеїн, тощо). Гармонійним поєднанням сильних сторін «природної дитини», «дитини, яка плаче», «контролюючої дитини» постає «здорова врівноважена особистість».

Терапевтичний підхід М. Мюррей базується на достатньо сильному зануренні в «море болю» і його «спустошенні» в атмосфері підтримки та любові, зменшенні ролі захисного механізму за підсумком роботи з образами, прояву, проговорення хворобливих емоцій, аналізу травмуючого досвіду, також – на пошуку й становленні особистих талантів, формуванні врівноваженої здорової особистості, спроможної співчувати, проявляти співпереживання, захищати себе, не нашкодивши іншим, радіти життю.

У процесі реалізації комплексного психотерапевтичного методу М. Мюррей виокремлюються наступні етапи:

- здійснення попередньої діагностики та відбір учасників для тренінгової програми;
- оцінка стану та стилю життя учасників сьогодні, рівня їх необхідності у психотерапевтичній допомозі;
- оцінка знань учасників щодо процесів особистісного зростання та роботи з травмою;
- реалізація тренінгової програми «Становлення здорової врівноваженої особистості»;
- відвідування груп взаємодопомоги Анонімних Співтовариств протягом усієї програми;

- проведення посттерапевтичної діагностики досліджуваних та оцінка ефективності програми.

Логіка реалізація програм супроводу особистості із досвідом травматизації відбуває етапи поступового відновлення її функціонування, набуття нових ознак психологічно зрілої та врівноваженої особистості, подолання не адаптивних форм поведінки, набутих за підсумком травматизації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Власова О.І., Родіна Н.В., Целікова Ю.О., Ворнікова Л.К., Тихоненко Ю.О. (2022). Модифікація, стандартизація та адаптація анкети негативного дитячого досвіду (АСЕ). Офтальмологічний журнал. № 1 (504). С. 63 – 72.
2. Заїка В.М. (2006). Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи: монографія. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка. 100 с.
3. Заїка В.М. (2018). Гендерний аспект соціально-психологічної адаптації учасників антитерористичної операції до умов мирного життя. Психологічні виміри культури, економіки, управління : Науковий журнал / відповідальний ред. О.М. Лозинський. Україна, Львів. Випуск XII. С. 6 – 16.
4. Ільченко Р. М. (2011b). Проблема психотерапевтичної допомоги повнолітнім, що зазнали насильства, травм та депривації у дитинстві; наук. керівник В. Ф. Моргун. Наукові здобутки студентів та магістрантів – освіті XXI століття. Збірник наукових праць. Полтава: ПНПУ. Вип. 11. С. 304-306.
5. Ільченко Р. М. (2019a). Допомога особистості методом подолання травм, насильства і депривації (за М. Мюррей) в умовах сучасного комунікативного простору. Актуальні проблеми сучасного дискурсу в теоретичній та прикладній лінгвістиці: Мат-ли IV Регіон. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 5 грудня 2019 р.). Полтава : Полтавський інститут економіки і права Університету «Україна». С. 299-301.
6. Ільченко Р. М. (2019c). Комплексне психодіагностичне забезпечення психологічної реадаптації постнаркозалежних дорослих. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 4. Херсон. С. 94-102.
7. Ільченко Р.М. (2019d). Метод подолання наслідків травм, насильства і депривації (за М. Мюррей) в психологічній практиці. Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики,

- перспективи: матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Полтава, 28 лютого 2019 р. К.: Університет «Україна». С. 90 – 92.
8. Ільченко Р.М. (2019е). Метод становлення здорової врівноваженої особистості через подолання травм, насильства і депривації (за М. Мюррей). Молодь: освіта, наука, духовність. Youth: education, science, spirituality: тези доповідей XVI Всеукр. наук. конф., м. Київ, 16–18 квітня 2019 р. У III част., ч. II. К. : Університет «Україна». С. 203-205.
 9. Ільченко Р.М. (2019f). Метод становлення здорової врівноваженої особистості через подолання наслідків травм, насильства і депривації (за М. Мюррей) як засіб психологічної реадaptaції постнаркозалежних дорослих. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 19. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка. С. 190 – 208.
 10. Ільченко Р.М. (2019h). Психологічні особливості ресоціалізації постнаркозалежних осіб. Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи: матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Полтава, 28 лютого 2019 р. К.: Університет «Україна». С. 124 – 126.
 11. Ільченко Р. М. (2020a). Вплив несприятливого дитячого досвіду на вживання психоактивних речовин у дорослому віці. Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу: Мат-ли Міжнародної наук.-практ. онлайн конф. (м. Полтава, 25-26 березня 2020 р.). Полтава: Полтавський інститут економіки і права Університету «Україна». С. 77-81.
 12. Ільченко Р. М. (2020b). «Дерево дисфункцій» у програмі психосоціальної реадaptaції постзалежних дорослих людей від наркотиків, алкоголю та азартних ігор за методом Мюррей. Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи. Мат-ли IV Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Полтава, 28 лютого 2020 р.). Полтава : Полтавський інститут економіки і права Університету «Україна». С. 16-30.
 13. Ільченко Р.М., Заїка В.М. (2020d). Несприятливі події дитинства як чинник виникнення ризикованої поведінки в майбутньому. Молодь: освіта, наука, духовність. Youth: education, science, spirituality: тези доповідей XVII Всеукр. наук. конф., м. Київ, 27–28 травня 2020 р. У III част., ч. III. К. : Університет «Україна». С. 194 – 196.

14. Ільченко Р. М., Мюррей М., Моргун В. Ф. (2021а). Динаміка соціально-психологічних та особистісних показників реадптації постнаркозалежних дорослих осіб за методом М. Мюррей. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. IX (96), Issue: 245, Budapest. P. 71-77.
15. Ільченко Р.М., Заїка В.М. (2021b). Застосування методу М. Мюррей в практиці психокорекційної роботи. Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу: матеріали Міжн. наук.-практ. конф., м. Полтава, 18-19 травня 2021 р. К.: Університет «Україна». С. 29 – 31.
16. Ільченко Р. М., Заїка В. М., Моргун В. Ф. (2021с). Метод Мюррей як засіб психологічної реадптації постнаркозалежних дорослих. *International scientific and practical conference «Pedagogy and Psychology in the Modern World: the art of teaching and learning» : conference proceedings*. Wloclawek, Republic of Poland, 2021, February 26-27. Vol. 1. Riga, Latvia : Baltija Publishing. P. 97-101.
17. Ільченко Р. М., Заїка В. М., Моргун В. Ф. (2021d). Психосоціальна реадптація постнаркозалежних за методом Мюррей як основа формування здорової врівноваженої особистості. *Scientific Collection «InterConf», (42): with the Proceedings of the 1-st International Scientific and Practical Conference «Theory and Practice of Science: Key Aspects» [Psychology and Psychiatry] (Rome, February 19-20, 2021)*. Rome, Italy: Dana. P. 445-455.
18. Кім О.В. (2017). Подолання травмуючих подій у дітей. Теоретичні і прикладні проблеми психології. № 1. С. 92 – 100.
19. Кононова М.М. (2021). Особливості деприваційного впливу на розвиток особистості. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3–4 червня 2021 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». С. 119–123.
20. Мюррей М., Ільченко Р. (2011). Допомога особистісному зростанню повнолітніх, що зазнали травм, насильства та депривації у дитинстві, за психотерапевтичним методом Мерілін Мюррей. Науково-методична розробка; за ред. В. Ф. Моргуна; відпов. за випуск М. Мюррей. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка. 46 с.
21. Повернення до здорового способу життя дорослих людей, постзалежних від наркотиків, алкоголю та азартних ігор.

- Програма психосоціальної реадптації за методом Мюррей / автор-розробник Р. М. Ільченко; науков. ред. В. Ф. Моргун. Полтава: ПП Астроя, 2020. 56 с.
22. Школа консультантів із питань залежностей: Інформаційно-освітня програма / авт.-укл. Р. М. Ільченко; за ред. Т. А. Устименко. Полтава: Благодійна організація «Реабілітаційний центр «Вихід Є!», 2018. 42 с.
 23. Derogatis L. R., Lipman R. S., Covi L. (1973). SCL-90: An Outpatients Psychiatric Rating Scale—Preliminary Report. *Psychopharmacology Bulletin*. № 1. P. 13–28.
 24. Murray M. (1991). *Prisoner of another war : a remarkable journey of healing from childhood trauma*. Berkeley, Calif. : PageMill Press. 244 p.
 25. Murray M. (2012). *The Murray Method*. Vivo Publications. 344 p.
 26. Smyth J. M., Hockemeyer J. R., Heron K. E., et al. (2008). Prevalence, Type, Disclosure, and Severity. *Journal of the American College of Health*. No. 1 (57). (July-August 2008). P. 69–76.