

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА ТА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСАХ  
СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ**

**КОЛЕКТИВНА МОНОГРАФІЯ**

**Видавництво Львівської політехніки  
2018**

УДК 316.4 + 159.9.01  
ББК 88.5я43  
О751

Рекомендовано до друку

Рецензенти:

З.С. Карпенко, доктор психологічних наук, професор,

Л.А. Найдьонова, доктор психологічних наук, член-кореспондент НАПН  
України;

Т.М. Траверсе, доктор психологічних наук, доцент

Психологічне благополуччя особистості в процесах соціальної взаємодії:  
колективна монографія / Лещинська О.А., Романець З.О., Макренко С.С.,  
Семенів Н.М., Вінтюк Ю.В.

Авторами здійснено аналіз феномену психологічного благополуччя крізь призму соціальної взаємодії. На початку роботи розміщено обґрунтування психологічної концепції соціальної залежності, яка є спробою відповісти на питання про межі та умови конструктивної та деструктивної соціальної взаємодії. Обґрунтовано вплив на психологічне благополуччя особистості стосунків із значущим середовищем починаючи від батьків, колег по роботі та керівників, продовжуючи людьми іншого етнічного походження, а також що існує потреба довіри у таких відносинах. Описано роль етнічної ідентифікації у процесі позитивного оцінювання особистістю себе та свого минулого, розуміння та прийняття переваг та недоліків, які пов'язані з етнічною складовою.

## Передмова

В наш час питання розуміння проблеми психологічного благополуччя, як соціально-психологічного феномена особливо актуальний. Ситуація в світі та в нашій країні, зокрема, в політичній, ідеологічній, економічній сферах така, що сучасній людині необхідно підтримувати оптимальний і продуктивний рівень свого психічного стану для адекватного існування. Все гостріше постають питання подолання стресу, самовизначення і самореалізації. Кожна людина прагне зробити своє життя комфортним, задовольняти індивідуальні особистісні, професійні, матеріальні та соціальні запити.

На даний момент проблема психологічного благополуччя активно вивчається зарубіжними фахівцями, вітчизняні психологи тільки починають звертати свою увагу на цю область. В основному дослідження стосуються вивчення психологічного благополуччя дітей, підлітків, працівників комерційних підприємств, а також людей, що опинилися в критичних ситуаціях.

У монографії висвітлюються результати психологічного дослідження благополуччя особистості в процесах соціальної взаємодії. Розкрито вплив на психологічне здоров'я особистості стосунків з людьми починаючи від батьків, колег по роботі та керівників, продовжуючи людьми іншого етнічного походження. Запропоновано поняття соціальної залежності, як відчуття людської спорідненості та відповідальності за благополуччя близького і дальнього оточення.

Обстоюються думка про те, що проблема стосунків батьків і дітей може бути визнана центральною в контексті особистісного благополуччя перших і других. Це знаходить свій розвиток у розгляді проблеми стресогенного травматичного впливу батьків на дітей у психолого-педагогічних взаємодіях з дітьми у пересічних сім'ях, що перешкоджає системогенезу психіки дитини саме у формуванні функціонального, ефективного Я-комплексу як центрального утворенню її самосвідомості. Також запропоновані практичні рекомендації щодо формуванні у дитини здатності до конструктивної взаємодії зі світом, як чинник психологічного благополуччя.

Значну увагу приділено вивченню психологічного змісту управлінської діяльності та наведено результати емпіричних досліджень соціально-психологічних детермінант виникнення й прояву професійних стресів у системі управлінської діяльності та розробці програми психічної корекції керівників у попередженні стресових розладів.

Розглядаючи континуум благополуччя і неблагополуччя особистості не вдалось оминути своєю увагою і найбільшу проблему сучасності, а саме адиктивну поведінку. В тексті розглянуто особливості формування і поширення різних видів узалежнень у підлітковому та молодіжному середовищі, а також можливості протидії їм. Адикція розглядається як крайній прояв особистісного неблагополуччя. З'ясовані можливості протидії узалежненням у підлітковому і молодіжному середовищі.

Над монографією працював колектив авторів, а саме:

доктор психологічних наук і О. А. Лещинська (розділ 1), кандидати психологічних наук З.О.Романець (розділи 2), С.С.Макаренко (розділ 3), Н.М. Семків (розділ 4), Ю.В.Вінтюк (розділ 5).

Автори висловлюють подяку всім, хто допомагав у підготовці монографії до друку, та сподіваються на подальшу плідну співпрацю.



## ЗМІСТ

**Лещинська О.А**

Динаміка соціальної залежності та психологічного благополуччя особистості ..3

**Романець З.О.**

Забезпечення особистісного і психічного здоров'я особистості дитини у психолого-педагогічних взаємодіях батьків і дітей..... 28

**Макаренко С.С.**

Вплив стресу на здоров'я та психологічне благополуччя керівника в системі управлінських відносин.....60

**Семенів Н.М.**

Психологічне благополуччя особистості в площині міжетнічних взаємин... 100

**Вінтюк Ю.В.**

Подолання узалежнень в молодіжному середовищі, як чинник особистісного благополуччя..... 137

# ДИНАМІКА СОЦІАЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

*Лещинська О.А.*

*доктор психологічних наук, професор кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів, Україна,  
e-mail: olenaleshchynska@gmail.com*

## **Вступ.**

*У розділі представлена авторська психологічна концепція соціальної залежності, яка є спробою відповісти на питання про межі та умови конструктивної та деструктивної соціальної взаємодії. В розділі обстоюється думка про те, що соціальна залежність та взаємозалежність особистості є соціальною нормою. Однак існують умови перетворення конструктивної залежності в деструктивну, такі як психологічне насильство. Досягнення особистістю зрілості є запорукою конструктивної соціальної взаємодії.*

Характер, динаміка та специфіка соціальної взаємодії індивідуальності із соціумом не раз виступали об'єктом досліджень в соціальній психології про що свідчить науковий доробок А. Адлера, П. Бурдьє, О. Донченко, Е. Дюркгейма, Ч. Знамеровського, В. Казміренка, К. Левіна, В. Мерліна, А. Мітькіна, С. Московичи, Р. Нісбетта, Л. Росса, Н. Сарджвеладзе, П. Сорокіна, Дж. Теренера, Я. Щепаньського.

Особливої актуальності в наш час набувають підходи до аналізу категорії соціальної залежності. Найбільш цікавим нам видається підхід до категорії соціальної залежності як соціального процесу, висловлений польськими соціологами Я. Щепаньським та Ч. Знамеровським ще в середині минулого сторіччя. Вчені наголошували, що така категорія, як соціальна залежність може означати або ті залежності, що виникають між людьми, що живуть у одному співтоваристві, або залежності, що витікають з усвідомлення впливів одного на інших як на членів суспільства. Такий підхід охоплює як структурно-функціональні, так і інтенціональні залежності, не уточнюючи, чи усвідомлюють свою залежність, чи визначають один одного взаємно і чи встановлюють

взаємодію один з одним на основі цього суб'єктивного визначення. Отже, воно охоплює залежності, обумовлені приналежністю до економічних, політичних, релігійних і інших систем, а також інтенціональні залежності, що витікають з встановлених звичаями норм, які регулюють соціальні стосунки [3, с.93].

Соціальна залежність це процес який може означати або ті залежності, що виникають між людьми, які належать до малих контактних груп, до однієї спільноти, або залежності, що витікають із усвідомлення людьми впливів одного на інших як на членів суспільства. Отже, можна сказати, що соціальна залежність це процес, в якому людина перебуває від самого народження і до смерті, оскільки вона завжди потребує людського товариства.

Підсумувати сказане вище можна тезою про те, що соціальна залежність є однією з базових властивостей людської особистості, а суперечності між індивідом і соціумом зберігаються, із змінними показниками напруженості, протягом усієї історії людства. На думку А. А. Мітькіна, саме ці суперечності стали щонайпотужнішим стимулом технічного, культурного і соціального прогресу, що відобразилося в специфіці розвитку індивідуальної і суспільної свідомості. Подібно до того, як на рівні біологічної еволюції взаємодія індивіда і виду виконує певні адаптивні функції, так в історичному розвитку свідомості її індивідуальна і колективна складові вступають у складну динамічну взаємодію, що має важливе значення, для процесів саморегуляції і підтримки стійкості соціуму. Ця динаміка колективного та індивідуального простежується і у внутрішньому, інтрапсихічному світі окремої людини, а також досить рельєфно відображається в специфіці індивідуальної і колективної свідомості. Якщо для першої найважливішими показниками є пластичність і динамічність, то друга характеризується ригідністю і прагненням до усталеності. Таке співвідношення служить не тільки добрим регулятором темпів історичного розвитку, а й забезпечує перевірку численних «особистих ініціатив» на їх коректність [2, с.105].

Отже, в цьому розділі ми ставимо собі за мету визначити чинники та передумови конструктивної та деструктивної соціальної залежності особистості, аналіз умов трансформації конструктивної залежності в деструктивну, що, в свою



чергу потягне за собою психологічне благополуччя або неблагополуччя особистості.

Вивчення деформацій соціальних процесів та соціальної взаємодії здійснюється нами на основі уявлень про психіку індивідів і груп як про психодинамічні напружені системи, що перебувають у взаємодії, що родовою ознакою людської особистості є наявність ієрархії ціннісної та непрагматичної мотивації. Також ми виходимо з того, що соціальна залежність є однією з базових властивостей людської особистості, яка в окремих випадках спричиняє ймовірність психічного зараження та психічних епідемій.

### **1.1 Конструктивна соціальна залежність**

*Соціальна залежність* це відчуття людської спорідненості та відповідальності за благополуччя близького і дальнього оточення. Здатність співвідносити свою поведінку і задоволення власних потреб з урахуванням загальної гармонії в соціальному просторі є позитивною стороною феномену соціальної залежності. Соціальна залежність є однією з базових, позитивних якостей людської психіки. Необхідно відзначити, що в основі таких людських якостей як цілісність, вірність, надійність, патріотизм, лежить соціальна залежність [6].

У психосоціальному просторі існують різні психічні польові структури, що відрізняються показниками якості та напруженості, які ми класифікуватимемо так: високонапружені польові психічні структури, низьконапружені польові психічні структури, екстремальні психічні польові структури. Рухаючись у психосоціальному просторі, людина отримує досвід, зупиняючись там, де їй комфортно, знаходить свою екологічну нішу.

Взаємодія індивідуальної та польової психіки впливає з таких міркувань: родовою властивістю людської психіки є сприймання і творча обробка інформації. Оскільки поле пропонує величезну кількість інформації, а можливості людини обмежені, то психічна структура кожної людини налаштовується на певний інформаційний діапазон. Так само, як для збереження функціональності фізичного тіла потрібен баланс внутрішнього (артеріального)

тиску і зовнішнього (атмосферного) тиску, так і для повноцінного функціонування індивідуальної психіки необхідний баланс внутрішньо особистісної напруги та напруженості поля (система вимог, повноважень, соціальних статусів.). Людина шукає комфортні умови, які відповідали б її потенціалові і давали б змогу здійснювати продуктивну роботу (реалізовувати творчий потенціал). Чим вищий потенціал людини (її здатність напружуватися для досягнення потрібної якості), тим у більш напружених умовах вона може перебувати.

Людина шукає саме ту польову психічну структуру, яка здатна компенсувати її недоліки. Якщо внутрішнім ресурсам особи бракує напруженості, то необхідні патерни підтримуються за рахунок членства в організаціях і силового напруження етнокультурного поля. Однак, міра компенсаторних потреб може бути гіпертрофованою. Тоді виникає залежність людини від організації, бажання самоствердитися за рахунок її статусу, професійна деформація особистості.

Нормальна взаємодія індивіда і поля передбачає, що із зростанням потенціалу індивіда має посилюватися і напруженість поля. Додатковий імпульс може розподілятися як на користь індивіда, так і на користь групи. Суть процесу самовдосконалення за допомогою участі у високонапружених полях полягає в тому, що шлях розвитку особи можна вписати в схему: напруження – досягнення найвищого статусу цього поля- перехід до поля з вищою напругою на умовах найнижчого статусу – напруження - і досягнення найвищого статусу в новому полі і так далі.

*«Когнітивно-емоційний баланс - нормальними для людини є умови когнітивно-емоційного балансу, тобто спроможність вибирати ті життєві цілі, на які у неї достатньо психоенергетичних ресурсів. Порушення цього балансу призводить до емоційного вигорання, синдрому хронічної втоми, капітуляції.»*[7,с.127]

Проте, психологічний вплив буває конструктивним і деструктивним. Ідеї, направлені на зміну природного когнітивно-емоційного балансу, примушують

людей підвищувати планку рівня домагань, порушують психоенергетичний обмін, що приводить до руйнування природного устрою життя і емоційних зв'язків, а значить, є деструктивними. Виходячи з відомого постулату про те, що потреби є джерелом активності людини, можна вважати, що індивідуальною характеристикою людини виступають способи задоволення потреб. *Конструктивними для людини є ті способи задоволення потреб, які консолідують сильні сторони та оптимізують параметри індивідуальної функціональності. А протилежні способи задоволення потреб - є деструктивними.*

«Взаємодія людей є конструктивною тоді, коли вона є не тільки взаємовигідною (тактично), а ще й взаємо розвиваючою (стратегічно), коли вона базується на конструктивних для людини способах задоволення потреб. В цьому сенсі конструктивна взаємодія не завжди є синонімом успішної та взаємовигідної взаємодії. Так, може здаватися конструктивно надавати допомогу дитині, підлітку або юнаку за його першою вимогою, бо це породжує приємні стосунки, однак це не так, оскільки невинуватна допомога обмежує набуття досвіду важливого для розвитку. Фінансування дорослих дітей теж може видаватися піклуванням, а може і обмежувати зростання їх потенціалу соціальної компетенції.» [7, с.122 ]

Конструктивна взаємодія це підтримання напружень у психічних польових структурах різних рівнів для збереження функціонального стану останніх, в даний момент і в стратегічних перспективах. Цей процес не може відбуватися автоматично, для нього не існує алгоритмів та технологій, оскільки тут задіяно морально-етичну сферу людини.

Членство індивіда в численних групах з різними цінностями і нормами дає можливість зберігати й розвивати найголовнішу властивість здорової людської психіки – пластичність. Гармонійне поєднання у внутрішньому світі людини проявів індивідуального і колективного є основою людського благополуччя. Трансформація внутрішнього світу людини під впливом норм і вимог соціально позитивних груп шляхом драматизації і подолання внутрішніх бар'єрів веде до

розвитку і реалізації конструктивного людського потенціалу.

## **1.2 Умови перетворення конструктивної залежності в деструктивну**

В кожній окремо взятій культурі в кожний окремо взятий момент історії складається свій соціальний тиск на людину. Тобто для соціальної адаптації і успішної самореалізації в цій культурі і в цей час людині доводиться докладати деякі зусилля і витратити енергію. Баланс між складністю задач, які стоять перед людьми і необхідними зусиллями, потрібними від людей постійно змінюється у бік ускладнення задач. В цьому і полягає прогрес або еволюція людини. Таким чином, складається свій соціальний тиск, який вважається нормальним, а значить і легітимним

Особистісні риси, цінності, переконання, норми можуть свідчити про інфантильність або особистісну зрілість індивіда; вплив на нього значущого поля - сім'ї, трудового колективу, друзів - може бути конструктивним або деструктивним. Оточуючі можуть ставитися до нього як до цінності (конструктивно) або ж прагнути використовувати його для досягнення своїх цілей (деструктивно); етнокультурне поле може бути як високої, так і низької напруги і залежно від цього або пропонувати еталонні стереотипи культури, або наповнювати життя індивідуума суперечливими, дезорганізуючими стимулами.

Чим ближче людина до полюсу особистісної зрілості та суб'єктності, тим більшою мірою вона керується своїми переконаннями, тим вищі її етичний рівень і суб'єктність, тим більше у неї внутрішніх опор для того, щоб ухвалювати адекватні рішення, зберігаючи при цьому свою особистісну ідентичність. І навпаки, чим ближче особа до полюсу інфантильності, тим сильнішого впливу і більшої підтримки вона потребує від психічних польових структур групи та етнокультурного поля, оскільки їй бракує внутрішніх опор для підтримання необхідного рівня емоційної напруги.

Особистісна зрілість – це компетентність у “морально-етичній економіці”, здатність передбачити, чим доведеться розплачуватися за “дармовий сир у мишоловці”. Це здатність визнати поразку і матеріальні збитки. Здатність відрізнити справжні дружні почуття від фальшивої солідарності п'яної

компанії. Здатність прислухатися до конструктивної критики і відкинути знуцання, замасковане під доброзичливу, дружню пораду. Здатність вибрати свій, не дуже привабливий для інших, однак автентичний для себе, шлях. Здатність відрізнити випробовування, необхідне для особистісного зростання, від самоствердження за рахунок дешевої слави. Урешті-решт, це здатність прийняти і виконати те, що дійсно належить зробити саме тобі, і не спокушатися на чужі статки і здобутки.

Особистісна зрілість не досягається одноразово і не зберігається пожиттєво. Особистісна зрілість – це визнання того, що душа постійно зобов'язана трудитися, напружуватися. Визнання того, що ні почесні заслуги, ні поважний вік, ні хвороби не звільняють людину від обов'язку бути людиною.

### **1.3 Деструктивна соціальна залежність**

*Деструктивна соціальна залежність* - це дезорганізація особистості в наслідок деформації соціальних процесів під впливом дії деструктивних спільнот економічного, психологічного, політичного або релігійного типу.

Деструктивна група – це група із специфічною якістю групової динаміки, основною характеристикою якої для є різка поляризація групи, при тому що кожен полюс має потребу в іншому для задоволення потреб слабких сторін своїх особистостей, що можна назвати прагненням до симбіотично-компенсаторних зв'язків. Деструктивні групи бувають релігійного, комерційного, психологічного і політичного типу. Сімейні стосунки теж можуть набувати якості деструктивної групи.

*Психологічне насильство*— це соціально-психологічна дія, що штовхає іншу людину до вчинків або поведінки, що суперечить її намірам; порушує індивідуальні межі особи, здійснюється без інформованої згоди і без врахування соціальної і психологічної безпеки індивіда, а також усіх його законних прав що призводить до соціальної, психологічної, фізичної або матеріальної шкоди (збитку). Під психологічним збитком (шкодою) слід розуміти наслідки соціально-психологічної дії одних людей на інших, що виражаються в: спотвореному або утрудненому сприйняттю дійсності об'єктами дії; у

перешкоджанні їх самостійному і вільному вибору відносно своїх думок, поведінки і способу життя; у порушенні збалансованого здорового психологічного і соціального розвитку або перешкоджанні такому; в посиленні антисоціальної акцентуації або психопатологічних проявів.

**Психологічна залежність** це саморуйнівний феномен психіки, який полягає в порушенні емоційно-вольової регуляції. Емоційно-вольова сфера залежної людини нездатна витримувати напруження повноцінного проживання різних аспектів життя і для відновлення почуття психологічної захищеності та рівноваги вдається до фармакологічного агента або до компульсивних (автоматичних) дій. Наслідками такого стилю життя є порушення соціальної адаптації, дезорганізація та деградація особистості, загострення психічних та спадкових хвороб. **Під адиктивним потенціалом** розумітимемо специфічні індивідуальні передумови адиктивної реалізації, які найчастіше розвиваються на основі деформації особистісного досвіду, психофізіологічних дефектів, невирішених адаптаційних, емоційних та характерологічних проблем.

**Адиктивний потенціал особистості** формується в результаті фрустрації провідних, найбільш значущих потреб певного вікового періоду. Передумовою формування адиктивного потенціалу є зазвичай емоційна травма. На думку психоаналітиків, це може бути як дитяча, так і доросла емоційна травма.

**Тоталітарний синдром особистості** – актуалізація слабких сторін особистості під впливом деструктивної групи, що проявляється у готовності до психологічного насильства, прагнення до переживання приємних емоцій від приниження людей, до забезпечення своїх цілей будь-якою ціною, що розгортається на тлі емоційної недоступності та моральної ущербності.

Під **деструктивними сімейними стосунками** ми розуміємо суб'єкт об'єктні настанови одного з членів подружжя по відношенню до партнерів. Тут можуть виявлятися спроби компенсувати власний невроз за рахунок психічного ресурсу партнера, бажання паразитувати за чужий рахунок, здійснювати гіперконтроль та гіперуправління стосунками та життям партнера взагалі. Деструктивні стосунки в сім'ї - це завжди зловживання довірою, використання

недоторканого емоційного ресурсу дитини або партнера по шлюбу для власного самоствердження.

*Симбіотично-компенсаторні групи*, які останнім часом набули значного поширення в колах значущого, дружнього і родинного спілкування. Члени цих груп вибирають партнерів не за критеріями морально-здорової взаємодії, а через бажання використати партнера задля компенсації власного недоліку або власних амбіцій. Дуже часто такі бажання бувають взаємними.

*Модель психологічної залежності*, суть якої полягає у наступному: Оскільки деструктивним групам властива екстремальна напруженість поля то високий соціальний тиск породжує надмірну згуртованість групи. Деформація соціальних процесів психосоціального простору відбувається за рахунок особливого впливу деструктивної групи. Окремі елементи поля попадають під вплив її напруги і спотворюють суміжні компоненти соціальної взаємодії. Деструктивна група, дезорганізує природні зв'язки із іншими соціальними системами та підсистемами, відриває із загального психосоціального простору окремі його елементи та переорієнтовує їх ціннісно-мотиваційні компоненти на задоволення власних потреб.

Деструктивна група здійснює свій деформуючий тиск в першу чергу на людей, які ослаблені наявністю індивідуальних дефектів, таких як особистісні розлади, яскраво вираженою акцентуацією характеру та симптоматикою граничної психіатрії. Однак, і наявність невирішених психологічних проблем та ірраціональних вірувань, таких як занижена самооцінка, нездатність взяти на собі відповідальність за своє життя, бажання гарантованого майбутнього, потреба в причетності до вибраних, загальна інфантильність, нездатність адекватно задовольняти власні духовні потреби, віра у власну винятковість, часто виступають слабким місцем в системі особистісного захисту, що допускає проникнення групової ідеології у внутрішній світ.

Механізм суб'єктивної інтерпретації в процесі соціального пізнання, які забезпечують інтеграцію неповторної людської індивідуальності, також припускають різночитання, що призводить до ірраціональних вірувань, оман та

буденного міфотворення, що виступає слабким місцем в системі соціально-психологічної компетенції, що дає змогу проникнення у свідомість ідеології деструктивної групи.

Найбільш вразливими для деструктивного впливу групи є такі особливості суб'єктивної реальності індивіда, як ідентичність, міфічна свідомість, правова самосвідомість, тоталітарна самосвідомість.

Несформована, дифузна або порушена соціальна *ідентичність*, яка призводить до нездатності індивіда чітко усвідомити своє місце в малій групі та в психосоціальному просторі тягне за собою і низьку інформаційну толерантність. Сполучення низького рівня правової самосвідомості з високим рівнем тоталітарних настанов, призводить до готовності індивіда самостверджуватися за рахунок інших, „чужих”, „недолюдків”.

**Висновки.** У дорослої людини рушієм психічного розвитку виступають провідні цінності, що зумовлюють специфічну форму смислоутворення, яке актуалізуються за допомогою феноменів міфологічної свідомості. У сполученні з діяльністю процесів уяви та емоціями міф може відігравати роль програми життя людини. Існують міфи, що підвищують "енергетику," силу духу, підсилюють стійкість особистості до зовнішньої примусової дії. Разом з цим поширені міфи, що понижують "енергетику" людини, дезорганізують та деморалізують її, знижують саморегуляторний потенціал особистості. Оскільки компоненти міфічної свідомості грають важливу адаптаційну роль у житті людини, то завжди є ймовірність заглиблення у міфи деструктивних ідеологій.

Неадекватні батьківські настанови, які виникають на основі етнокультурних особливостей процесу виховання, нерозуміння та недооцінки вікових особливостей та вікових обмежень різних стадій розвитку дітей, переоцінки ролі батьківської присутності в житті дитини, часто виступають передумовами психологічної залежності їх дітей.

В основі маніпуляцій, що призводять до психологічної залежності лежить такий алгоритм: прилаштування маніпулятора до актуальних потреб та цінностей об'єкту, дезорганізація його ціннісно-сміслової сфери за допомогою



деструктивної ідеології та психологічного насильства, переорієнтація активної діяльності об'єкту на потреби групи, використання об'єкта до його повного виснаження, відключення від об'єкта як від шлаку виробництва.

#### **1.4 Формуванні у дитини здатності до конструктивної взаємодії зі світом, як чинник психологічного благополуччя**

У розділі представлена авторська модель конструктивної та деструктивної соціальної взаємодії у сім'ї, на основі якої пропонуються здорові підходи до сімейного виховання

Мета розділу полягає в тому, щоби на основі авторської моделі конструктивної та деструктивної соціальної взаємодії, показати роль батьків та сімейного виховання у формуванні здатності дитини до здорових стосунків зі світом.

Сім'я –це єдине місце, де людина набуває власне людських рис, це те, що кожному з нас дано у вигляді життєвих умов розвитку; це та життєва заданість, яку неможливо змінити, а особливості стосунків членів батьківської сім'ї між собою виявляють себе практично у всіх сферах людської взаємодії в подальшому житті людини.

Почнемо з того, що конструктивною будемо вважати взаємодію людей тоді, коли вона є не тільки взаємо вигідною, а ще й взаємо розвиваючою, коли вона базується на конструктивних для людини способах задоволення потреб. В цьому сенсі конструктивна взаємодія не завжди є синонімом успішної та взаємовигідної взаємодії. Конструктивна взаємодія це підтримання напружень у психічних польових структурах різних рівнів для збереження функціонального стану останніх, в даний момент і в стратегічних перспективах. Інтерактивні потреби особистості це ті соціально-психологічні потреби, для задоволення яких необхідна безпосередня взаємодія з іншою людиною (навчання, дружба, кохання, родинні стосунки, професійна самореалізація).

Самоствердження особистості в соціальному просторі та перед самою собою з погляду мотиваційно-динамічного підходу є етичним, якщо воно здійснюється

за рахунок власного психоенергетичного потенціалу, натомість залучення чужих потенціалів у якості ресурсів самоствердження без усвідомленої згоди їх володарів є неетичним. З цього випливає, що етика людської взаємодії має чітку мотиваційно-динамічну основу.

Психологічна експлуатація – використання іншої людини в процесі задоволення інтерактивних потреб, зловживання незахищеним станом дитини.

Психологічне розбещення – демотивація, виховання паразитичних настанов.

Під деструктивними сімейними стосунками ми розуміємо суб'єкт об'єктні настанови одного з членів подружжя по відношенню до партнерів. Вони виявляються у спробах компенсувати власний невроз за рахунок психічного ресурсу партнера, бажання паразитувати за чужий рахунок, здійснювати гіперконтроль та гіперуправління стосунками та життям партнера взагалі. Деструктивні стосунки в сім'ї - це завжди зловживання довірою, використання недоторканого емоційного ресурсу дитини або партнера по шлюбу для власного самоствердження.

Симбіотично-компенсаторні групи, це форма стосунків в колах значущого, дружнього і родинного спілкування, яка характерна тим, що члени цих груп свідомо або несвідомо вибирають партнерів не за критеріями морально-здорової взаємодії, а через бажання використати партнера задля компенсації власного недоліку або власних амбіцій. Дуже часто такі бажання бувають взаємними.

Людина народжується із індивідуальним потенціалом життєвих сил. Однак при народженні вона ще не отримує людської сутності (відомо, що діти, які волею долі були виховані тваринами, не отримують людської ініціації і не стають людьми в повному розумінні цього слова), ця сутність формується у процесах взаємодії, взаємозв'язків та взаємозалежностей з напруженістю психічних польових структур людських спільнот. Першою психічною польовою структура, з якою взаємодіє людина – це соціально-психологічний клімат сім'ї. На користь сказаного свідчить і явище госпіталізму, яке полягає у відставанні в розумовому

розвитку дітей, які залишилися без батьківської опіки в лікарнях, хоча їхні батьки – розумово нормальні люди. Ці діти мають для виживання все, що і їх ровесники в сім'ях, за винятком родинного емоційного поля, створеного позитивними батьківськими настановами. В найкращому випадку, механізм дії сім'ї забезпечує роботу двотактної схеми: безумовна любов матері стимулює польові якості психіки дитини і відчуття захищеності, а умовна любов батька – індивідуальне самоствердження, здатність до напруження і відчуття спрямованості. Перебування дитини в силовому полі батьківської любові дає їй змогу виробити здатність до управління своїм потенціалом через перемикання властивостей поля та індивідуальної психіки. Так відбувається «гартування» характеру дитини в сім'ї, що сприяє формуванню витримки та емоційній стабільності людини в дорослому житті. Так поступово формується мотиваційно-динамічний каркас особистості. Наявність у сім'ї одного типу батьківської любові небезпечна для дитини, бо тільки безумовна любов породжує психопатів, а тільки умовна – невротиків. Батьки, у яких зрілі особистості, зацікавлені у тому, щоби сформувати у дитини механізми самостійного соціального функціонування. Виховання – це формування в особистості дитини механізмів, що забезпечать самостійність, самодостатність, функціональність, у подальшому дорослому житті.

У дитини поступово за роки дитинства повинна сформуватися здатність витримувати напруження дорослого світу. Тепличні умови не дають можливості формування мотиваційно-динамічного каркасу особистості для повноцінного життя дорослої людини – для цього батьки повинні надавати своїй дитині можливість витримувати напругу, на яку дитина спроможна в її віці. А така важлива властивість дорослої людини, як здатність витримувати емоційну, розумову і фізичну напругу для досягнення бажаного рівня якості результату дії – виховується поступово за допомогою формуючого соціального тиску. Міра останнього може бути визначена тільки індивідуально, що вимагає від батьків відповідальності і любові.

На захист сказаного вище, свідчить той факт, що у всіх народів і у всі часи цінувалося те, що досягалося з докладанням зусиль, з напруженням. Мистецтво і майстерність умільця завжди були в шані. Так у традиційних культурах виникли висока література, живопис, музика, наука. У психологічній практиці, однак, ми часто стикаємося з парадоксальною ситуацією, коли високі здібності та обдарованість залишаються «мертвим капіталом». Теза про те, що здібності можуть реалізуватися лише в діяльності, тобто напруженій активності належить до класики психологічної науки. Здатність до цілеспрямованої дії – одне з провідних надбань людства. У традиційних культурах пошана і самоповага виступають похідними від успішної діяльності, тобто від напруженої цілеспрямованої дії. У процесі навчання спочатку слід створювати зовнішні умови для того, щоб дитина могла підтримувати внутрішню особистісну напругу й отримувати результат потрібної якості. Потім у неї виникає здатність самостійно концентрувати увагу та свої вольові зусилля, напружуватися задля досягнення потрібного їй результату.

Тож, дитина перебуває під опікою та протекторатом сім'ї до моменту сформованості її здатності самостійно витримувати напруження відкритого соціокультурного простору. Аналіз, з одного боку, виховних систем у духовних школах сходу та, з другого боку, підготовки аристократів до управління державою підтверджує наш висновок про те, що і там і там найважливішою якістю особистості вважалася витримка, здатність зберігати присутність духу, ясний розум, функціональність у критичних життєвих ситуаціях.

І в наш час, коли доросла людина виходить у відкритий соціокультурний простір, вона не гарантована від деструктивного впливу, однак її особистісний потенціал та сформований мотиваційно-динамічний каркас дає змогу чинити опір несанкціонованим вторгненням та впливу соціальних патологій.

Отже, сім'я впливає на дитину умовно на трьох рівнях: біовживальному, соціально протекціоністському, загальнокультурному. Стратегічне завдання батьків полягає в тому, щоб у процесі виховання відокремити дитину від своєї підтримки на перших двох рівнях, залишивши тільки вищий. Для цього потрібно

і рівень стосунків довести до вищого загальнолюдського рівня. На виході з такої сім'ї молода людина прагне самостійно себе утримувати, реалізувати свій потенціал і не сприймає батьків як годівницю. Стосунки з батьками при цьому швидше дружні, ніж залежні. Але слід пам'ятати, що відключення від батьківської підтримки повинно відбуватися за ініціативою дітей. Так само, як пташенята вилітають з батьківського гнізда, відчувши силу власних крил.

Завдання старшого покоління – передача нащадкам необхідної інформації для виживання і як біологічного виду, і як людського роду. Старшим слід усвідомлювати свою відповідальність, передавати інформацію без спотворень, не додаючи своїх інтерпретацій, не підносити уроки свого власного досвіду до рівня законів людського буття. Їм також необхідно мати мужність чесно визнати свою обмеженість і свою недосконалість. Однак потрібно ще мати мудрість і не розвінчувати себе завчасно, коли залежний від тебе молодший ще не зміцнів і ще потребує ілюзії твоєї всемогутності.

Потенціал сім'ї може спрямовуватися з наголосом на соціальну адаптацію або на творчу самореалізацію дитини. Кожна сім'я налаштовує та мотивує своїх дітей на життя в суспільстві, але на різних умовах. Існує безліч варіантів сімейної соціалізації, тому ми дозволимо собі окреслити крайні варіанти.

У конструктивних сім'ях домінують благородні цінності, честь, совість. У них вчать напружуватися, долати власні недоліки творити, досягати всього у житті власними зусиллями, уникати боргів, залежності і примітивно-стадних форм поведінки, вчать цінувати людські риси і почуття, утримуватися від крайнощів та надмірностей. Тут вчать бути, а провідною силою є творча самореалізація.

У паразитичних сім'ях панують плебейські цінності: обдурити, влаштуватися, улізти. Бери все, що виявилось доступним. Старайся якомога більше зробити чужим коштом. Налаштовують на те, що майна, влади і задоволень не може бути багато. Отож формується паразитична особистість – потенціал низький, залежність від бажань висока. Алгоритмів долати власні недоліки не надано. Тут вчать мати, а провідною силою є соціальна адаптація у формі пристосовництва.

Профілактика схильності до насильства може здійснюватися на рівні індивідуального розвитку особистості, на рівні значущого спілкування та на рівні взаємодії з соціокультурним полем.

Формування індивідуальних рис, таких як моральна зрілість, почуття власної гідності, критичне мислення та інформаційна толерантність належить до компетенції сім'ї. Професійна відповідальність, пріоритет справедливості, почуття дружньої підтримки, визнання соціальної взаємозалежності, здатність враховувати і збалансовувати інтереси в соціальній взаємодії формуються в людини у навчальному і трудовому колективах. Соціокультурна ідентичність, усвідомлення проживання спільної з народом долі формуються в процесі емоційного включення та участі у справах спільноти. За нормальних умов у людини формуються ознаки соціальної норми: цінність власного життя, почуття людської спорідненості, відчуття суб'єктивної свободи. Як засвідчили результати наших досліджень, в наслідок переживання психологічного насильства в сім'ї чи в освітній організації руйнуються три головні опори людської самореалізації: відчуття видової людської єдності, інстинкт збереження життя, свобода вольової дії. Людина, що втратила ці опори, стає відірваною від коренів колективного і від коренів індивідуального та родового для людини почуття свободи.

Коли йдеться про профілактику проявів психологічного насильства, не можна оминати питання про роль батьків у підготовці дитини до здорових стосунків з навколишнім світом.

Як не дивно, дитина може відігравати в житті батьків дуже різні ролі. Зупинимося на двох полярних ролях: дитина як цінність, як продовження себе і дитина як тягар. У будь-якому випадку батьки прагнуть ретранслювати свою систему цінностей і світогляд у процесі виховання дітей. У першому випадку доречно говорити про артефакти в системі виховання і "м'яке насильство" з боку батьків. Якщо дитина є цінністю для батьків, то вони шкодять неусвідомлено, блокуючи прояви самостійності дитини і пригнічуючи її волю, копіюючи традиційні культурні схеми правильного виховання, утримуючи велику

дистанцію в спілкуванні з дитиною. Батьки прагнуть прищепити дітям свої страхи, тривоги і неадекватні зразки взаємодії з оточенням. Кажучи образно, вони прагнуть прищепити дитині своєрідну “антивірусну програму”. Але ці “програми” грішать одним істотним недоліком: активну роль батьки залишають за собою, а не за дитиною. У результаті саме цей батьківський захист і виявляється слабкою ланкою в системі відносин дитини із зовнішнім світом.

Інший крайній випадок, коли дитина не сприймається батьками як цінність, а розглядається швидше як тягар і об’єкт для розрядки нервової напруги. Це зазвичай сім’ї алкоголіків, наркоманів, психопатів з деспотичним характером. Атрибутами сімейного виховання тут є погрози, докори; дитина стає каналом розрядки негативних емоцій та агресії, а іноді і об’єктом сексуальних домагань. У таких випадках ідеться про зловживання і психологічне насильство щодо дітей. Переживання амбівалентних почуттів до батьків, вимушене терпиме ставлення до зради з їх боку розвиває межі нормальних емоційних відносин, сприяє розвитку патології характеру, віктимності, ідентифікації з агресором, нав’язливої емоційної неприступності.

Ще одним джерелом ослабленого Еґо є прийняте в нашій культурі навчання дітей слухняності. Слухняна дитина – гордість батьків. Але це до того часу, поки вона не знайде для себе новий авторитет. Із слухняної дитини виростає дорослий, схильний до підкорення. Нажаль, зловживання щодо дітей з боку батьків стало розповсюдженим явищем і педагогам вже в першому класі доводиться мати справу з його наслідками.

Під деструктивними сімейними стосунками ми розуміємо суб’єкт-об’єктні настанови одного з членів подружжя по відношенню до партнера. Тут можуть виявлятися спроби компенсувати власний невроз за рахунок психічного ресурсу партнера, бажання паразитувати за чужий рахунок, здійснювати гіперконтроль та гіперуправління стосунками та життям партнера взагалі. Настанови на деструктивні стосунки яскраво представлені в масовій свідомості українців. Досить часто батьки формують ставлення до шлюбу як до торгів, а бажаючи захистити свою дитину налаштовують на поведінку зозуленя в чужому гнізді.

Спроби одного з подружжя налагодити стосунки відновити баланс фізичної та емоційної взаємодії наštтовхуються на супротив і виливаються в жахливі сімейні сцени, що травмують дітей. Хтось обов'язково втягує дитину у „брудну” політичну гру, використовуючи її як важіль для тиску на партнера. В решті решт феномени полярно-неадекватного батьківства – емоційна деривація та симбіоз, переживаються дитиною як втрата або насильство. Позбавлення батьківської любові в дитячому і підлітковому віці, з одного боку, сприяє розвитку невгамованого емоційного голоду, а з іншою – невблаганно спотворює образ, що формується. Нестабільність і «ненадійність» емоційних відносин в сприйнятті дитини робить образ «іншого» не константним, від «тотально поганого» (караючого) до «тотально доброго» (люблячого і приймаючого), або назавжди стає чужим і потенційно загрозливим.

Не менше згубні наслідки має і абсолютно протилежна модель взаємостосунків – емоційний симбіоз. Це екстремальна форма взаємозалежності, пов'язана з переживаннями повного «злиття» і «розчинення» в «Іншому», коли межі «Я» втрачаються. У учасника симбіотичних відносин відсутня потреба у власній індивідуальності, таке велике його бажання «потонути» в «іншому». Симбіотичний зв'язок матері і дитини характеризується відсутністю, стиранням в свідомості матері меж між «Я» і «моєю дитиною». При цьому утрудненим виявляється вторинне самовизначення, оскільки відповісти на питання «хто я?» можна, тільки відділяючи і відрізняючи від «іншого» себе та свої межі. Головне, що така самовіддана любов матері по відношенню до дитини завжди є одним з різновидів компенсації власних психологічних проблем, а це означає зловживання. Найтипівіші педагогічні стилі у функціонально неспроможних сім'ях, що не справляються з вихованням дітей.

Поблажливий стиль, коли батьки не надають значення провині дітей, не бачать в них нічого страшного, вважають, що "всі діти такі", або міркують так: "Ми самі такими ж були. Педагогу, психологу в подібних випадках важко змінити благодушний, самозаспокоєний настрій таких батьків, примусити їх всерйоз реагувати на проблемні моменти в поведінці дитини. Позиція кругової оборони,



яку також може займати певна частина батьків, будуючи свої відносини з оточуючими за принципом "наша дитина завжди прав". Такі батьки вельми агресивно набудовані до всіх, хто указує на неправильну поведінку їх дітей. Навіть здійснення підлітком важкого злочину в даному випадку не витверезує тат і мам. Вони продовжують шукати винні на стороні. Діти з таких сімей страждають особливо важкими дефектами моральної свідомості, вони брехливі і жорстокі, вельми важко піддаються перевихованню.

Демонстративний стиль, коли батьки, частіше мати, не соромлячись, всім і кожному скаржаться на свою дитину, розказує на кожному розі про його провину, явно перебільшуючи ступінь їх небезпеки, вголос заявляють, що син росте "бандитом" і інше. Це приводить до втрати у дитини соромливості, відчуття розкаяння за свої вчинки, знімає внутрішній контроль за своєю поведінкою, відбувається озлоблення по відношенню до дорослих, батьків.

Педантично-підозрілий стиль, при якому батьки не вірять, не довіряють своїм дітям, піддають їх образливому тотальному контролю, намагаються повністю ізолювати від однолітків, друзів, прагнуть абсолютно контролювати вільний час дитини, круг його інтересів, занять, спілкування.

Жорстко-авторитарний стиль властивий батькам, що зловживають фізичними покараннями. До такого стилю відносин більше схилений батько, прагнучий зі всякого приводу жорстоко побити дитину, бо вважає, що існує лише один ефективний виховний прийом - фізична розправа. Діти звичайно в подібних випадках ростуть агресивними, жорстокими, прагнуть кривдити слабих, маленьких, беззахисних. Представники органів профілактики повинні стати на захист дітей від жорстокості батьків, застосовуючи при цьому вагу доступні засоби дії - від переконання до адміністративно-кримінального примушення, захищаючої дитини від жорстокості.

Батьківська беспорядність. В протилежність жорстко-авторитарному стилю в цьому випадку батьки проявляють по відношенню до своїх дітей повну беспорядність, вважають за краще перестерігати, нескінченно умовляти, пояснювати, не застосовувати ніяких вольових дій і покарань. Діти в таких

сім'ях, що називається, "сідають на голову", виникають ситуації з відомої байки Крилова "А Васька слухає, так їсть". Від соціального педагога в даному випадку потрібна твердість, вимогливість як відносно неповнолітнього, так і його батьків. Відчужено-байдужий стиль виникає, як правило, в сім'ях, де батьки, зокрема мати, поглинена пристроєм свого особистого життя. Вийшовши повторно заміж, мати не знаходить ні часу, ні душевних сил для своїх дітей від першого браку, байдужа як до самих дітей, так і до їх вчинків. Діти надані самим собі, відчувають себе зайвими, прагнуть менше бувати удома, з болем сприймають байдужо-відчужене відношення матері. Такі підлітки з вдячністю сприймають зацікавлене, доброзичливе відношення з боку старшого, здатні прив'язатися до шефа, вихователя, відносяться до них з великою теплотою, довір'ям, що допомагає у виховній роботі.

Виховання по типу "кумир сім'ї" часто виникає по відношенню до "пізніх дітей", коли довгождана дитина нарешті народжується у немолодих батьків або самотньої жінки. В таких випадках на дитину готові молитися, всі його прохання і примхи виконуються, формується крайній егоцентризм, егоїзм, першими жертвами якого стають самі ж батьки.

Непоследовний стиль - коли у батьків, особливо у матері, не вистачає витримки, самовладання для здійснення послідовної виховної тактики в сім'ї. Виникають різкі емоційні перепади у відносинах з дітьми - від покарання, зліз, лайки до зворушливо-пестливих прояві, що приводить до втрати батьківського впливу на дітей. Підліток стає некерованою, непередбачуваною, нехтуючою думкою старших, батьків. Потрібна терпляча, тверда, послідовна лінія поведінки вихователя, психолога.

Особливо небезпечна авторитарність, жорсткість, надмірне домінування матері, яке в даний час нерідко виявляється у багатьох жінок. Такого роду жорстка авторитарна поведінка депривує психічний розвиток дітей і чревато різними неприємними наслідками. В тому разі, якщо у дитини слабкий тип нервової системи, це може привести до нервово-психічних захворювань. Американські психологи, що дослідили умови сімейного виховання дітей з

нервово-психічними захворюваннями, дійшли до висновку, що для цих сімей характерна однотипна поведінка матерів, які у відносинах з дітьми дотримувалися принципу жорсткого домінування і тотального контролю, свої шлюби вважали невдалими, проповідували жертвне відношення до сім'ї, до дітей [4, с. 464].

У разі ж, коли у дитини сильний тип нервової системи, домінантність, жорсткість матері приводить до тяжких непоправних дефектів емоційної сфери, до емоційної несприйнятливості дітей, відсутності емпатії, агресивності, що може призвести до жорстоких тяжких злочинів.

С.А.Белічева пише, що при проведенні судово-психологічних експертиз їй доводилося зустрічатися з такого роду неповнолітніми, що вчинили жорстокий злочин і проявляючими повну байдужість, байдужість до своїх жертв, до страждання своїх рідних і навіть до власної долі. Біля витоків формування подібних найважчих дефектів емоційної сфери стояла, як правило, надмірно авторитарна мати, яка немало по своєму вклала сил і енергії у виховання сина [1]. Помилки сімейної педагогіки особливо яскраво виявляються в системі покарань і заохочень, що практикує сім'я. В цих питаннях потрібна особлива обережність, обачність, відчуття міри, підказуване батьківською інтуїцією і любов'ю. Як надмірне потурання, так і надмірна жорстокість батьків однаково небезпечні у вихованні дитини.

**Висновки.** Питання про фізичні покарання дітей, який однозначно розв'язується в умовах шкільного виховання, не знаходить, на жаль, такої простої і однозначної відповіді в сім'ї. Підвищена емоційність у відносинах батьків і дітей виражається як в проявах ніжності, поцілунках, погладжуваннях, так і в спалахах гніву, шльопаннях, обсмикуваннях і іншому.

Поради для батьків щодо формування у дитини настанов конструктивної взаємодії.

1. Слід створити такі умови, щоб життя Вашої дитини було спонтанним, аби міг розкритися її природний потенціал.

2. Не варто прагнути зробити з дитини вундеркінда, ставлячи перед нею надмірні, непосильні вимоги, орієнтуючись на неприступні для неї еталони. Дитині вкрай потрібно частіше відчувати задоволення від того, що вона щось може, ніж тривожність через свою неповноцінність.
3. Орієнтація дитини на винятковість дуже шкодить їй. На цьому шляху дитину чекає розлад із самою собою, бо поряд завжди може виявитися хтось ще більш обдарований, працелюбний, удачливий.
4. Допускайте в справах, які виконує дитина, певну частку ризику. Тоді прийдуть сміливість, вміння швидко орієнтуватися і приймати самостійні рішення.
5. Залишайте за дитиною право помилитися. Усвідомлюючи своє право на помилку, дитині легше буде виробити адекватну самооцінку.
6. Не варто прагнути сформувати “зручну” дитину. Виховний тиск повинен обмежуватися необхідністю формування соціальної адаптації у дитини, а не потребою зручності для батьків.
7. Дитина повинна звикнути до виконання вимог не на догоду зовнішньому розпорядженню, а тому що вони доцільні, розумні, необхідні. Інакше можна навчити дитину виконувати дії проти себе самої.

Надавайте дитині можливість побути наодинці із собою і дбати про себе в адекватних вікові межах.

8. Пам'ятайте, що ми виховуємо дітей своїм способом життя, системою своїх цінностей, спілкуванням із своїми батьками і друзями, ставленням до праці і дозвілля, домашньою обстановкою; виховуємо своєю присутністю і відсутністю. Усе добре і погане, що проявляється в наших дітях, існує і в нас самих.
9. Хоча ми народжуємо своїх дітей, вони нам не належать. Вони народжуються для свого власного життя, сенс якого закритий для нас, батьків. Важливо пам'ятати, що занадто слухняна дитина за відсутності батьків дуже швидко перепідпорядковується комусь іншому, далеко не завжди доброзичливому щодо неї.

“ Будьте послідовні у своїх вимогах, але при цьому пам’ятайте: твердість лінії у вихованні досягається не покараннями, а стабільністю обов’язкових для виконання правил, спокійним тоном спілкування, неквапливістю. Ніколи не упивайтеся своєю непохитністю! Непохитним бути солодко, але небезпечно: твердість не завжди рівнозначна вимогливості, у ній може бути елемент байдужості, жорстокості, відчуття вседозволеності” [2, с. 196].

Однією з передумов рабської терпимості в характері дорослої людини є зловживання владою з боку батьків. Покарання, у т. ч. і фізичне, у нашій країні досі залишається одним з атрибутів виховання. Якщо питання про фізичне покарання дітей однозначно розв’язується в умовах шкільного виховання, то воно не знаходить, на жаль, такої простої і однозначної відповіді в сім’ї. Підвищена емоційність у стосунках батьків і дітей виражається як у проявах ніжності, поцілунках, погладжуваннях, так і в спалахах гніву, шльопанні, осмикуванні тощо. Стратегії сімейного виховання – це окрема складна тема. Відомий психотерапевт В. Леві у своїй книзі “Нестандартна дитина” в категоричній формі забороняє батькам:

шльопати дітей молодших 3 років (узагальнена реакція, придушення активності, невроз страху, загроза розвиткові); карати дитину 7 років і старших у присутності сторонніх, особливо однолітків (публічне приниження); карати із застосуванням сили за будь-яку провину дівчинку старшу 10 років і хлопчика старшого 14 років (нова якість психіки); погрожувати або карати знаряддям, що посилює біль, страх (ремінь, палиця, лінійка, сковорідка); заподіювати біль і страх якою-небудь іншою насильною дією (нам’яти вуха, ущипнути) – це вже з розряду садизму; карати холоднокровно, без гніву – розсудлива екзекуція абсолютно недопустима; систематично погрожувати покаранням [3, с. 156–157].

### **Література:**

1. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. - М.:Редакционноиздательский центр Консорциума "Социальное здоровье России",1994 .236 с.
2. Кононко Е. Л. Чтобы личность состоялась. – К.: Рад. шк., 1991
3. Леви В. Л. Нестандартный ребенок.— 3-е изд.— М.: Знание, 1989
4. Мэй Р. Смысл тревоги / Пер. с англ. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2001.
5. Ліщинська О.А. Роль сім’ї у формуванні у дитини здатності до конструктивної взаємодії зі світом // Збірник наукових праць :філософія, соціологія, психологія.2012.– №17.– Ч.2.– С.208-217
6. Ліщинська О. А., Психологічна концепція соціальної залежності /Педагогічний Процес: теорія і Практика, No 3-4 (48-49), 2015
7. Ліщинська О. А. Факти і артефакти соціальної залежності / О. А. Ліщинська // Соціальна психологія. – 2006. – № 6. – С.124–130.
8. Митькин А. А. О роли индивидуального и коллективного сознания в социальной динамике / А. А. Митькин // Психол. журн. – 1999. – Т. 20, № 5. – С. 105–111.
9. Щепаньский Я. Элементарные понятия социологии / Я. Щепаньский / [общ. ред. и послесл. А. М. Румянцева; пер. с польск. М. М. Гуренко]. – М.: Прогресс, 1969. – 240 с.

# ПРОБЛЕМА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНОГО Я-КОМПЛЕКСУ ДИТИНИ У КОНТЕКСТІ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ЩОДО ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХІКИ

*Романець З. О.*

доцент, канд. психолог. наук,

доцент кафедри теоретичної та практичної психології

Національного університету «Львівська політехніка»

zoria@polynet.lviv.ua

## **Вступ.**

Окреслення рамок проблематики забезпечення благополуччя особистості дитини у контексті особистісного та психічного здоров'я і його складових.

Для окреслення рамок змісту даної монографії видається слушним зазначити наступне:

- Сучасний рівень розвитку людського суспільства, його цивілізаційних здобутків у галузі технічної оснащеності побуту людини, комп'ютеризації, наявності інтернету, соціальних мереж тощо, спонукає і дозволяє звертати увагу на суб'єктивне психологічне розуміння якості життя людини у суспільстві. Проблематика психологічного благополуччя є актуальною в контексті гуманістичних підходів у психології, екзистенційних концептів у філософії щодо унікальності переживання людиною її життя. Переживання провадить нас у світ емоцій і афектів, які є суб'єктивним відображенням якості життя кожної конкретної людини.

- Благополуччя особистості пов'язується із фізичним, психічним і соціальним здоров'ям особистості на відміну від хвороби. Визначення поняття здоров'я Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) пов'язане із розумінням здоров'я як повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутністю хвороб [5, с.9]. Щодо визначення психічного здоров'я, доречним видається посилання на визначення, наведене у книзі Т.В.Зозуля «Основи соціальної та клінічної психіатрії» [5, с.9]: «Стан психічного здоров'я характеризується цільністю і узгодженістю усіх психологічних функцій».

Йдеться про функції психіки відображення і регуляції, що у своїй єдності забезпечують інтеграцію людини і особистості із середовищем водночас із диференціацією, збереженням автономності, інтегрованості і цілісності системи психіки особистості відносно зовнішнього світу, що виявляється у :

- почутті суб'єктивної комфортності (висока самооцінка, позитивна “Я” – концепція, задоволення собою, психологічний комфорт,
- здатності до цілеспрямованої осмисленої діяльності (працездатність),
- адекватних формах поведінки із врахуванням етнокультурних критеріїв,
- здатності до розвитку, саморозвитку і самореалізації.

Згідно з В.М. Розіним, бути здоровим – значить бути здатним до розвитку. «Говорячи про здоров'я дитини, мається на увазі не тільки стан її інтелектуальних здібностей на даний період часу, але й її здатність відповідати соціальним вимогам у майбутньому житті – ефективно навчатися, служити в армії, ефективно проявляти себе у трудовій діяльності, утворити сім'ю, виховати здорових дітей» [5,с.8]. У контексті зазначеного, психологічне неблагополуччя впритул до психічного захворювання, згідно з В.М.Розіним може характеризуватись відсутністю зазначених можливостей і здатностей особистості, а саме:

- відсутністю здоров'я – особистість не може реалізувати себе, має проблеми з розвитком, нестачу ресурсів, щоб відповідати вимогам суспільного життя – навчатися, працювати, створювати сім'ю, народжувати і виховувати дітей, служити в армії тощо, загалом. Йдеться про соціальне неблагополуччя, яке абсолютно корелює із психічним неблагополуччям особистості, яке, у свою чергу, характеризується:

- наявністю душевного психологічного страждання;
- патологічним процесом, що має фізичну, або психічну природу[5,с.9].

Існують проблеми щодо однозначного погляду на психічні захворювання, оскільки психічний розлад може призводити до емоційного душевного дискомфорту за відсутністю певних об'єктивних соматичних показників.



Психічне здоров'я людини у своїй інтегральній цілісності є різнокомпонентним, тобто містить у своїй структурі емоції, когніції, а також поведінкові і комунікативні аспекти. Невід'ємною складовою соціального здоров'я особистості є її ціннісний потенціал [4].

Дослідженням емоційної складової психічного здоров'я займалися такі автори як Р. Бернс, С. Р. Пантелєєв, М. І. Сарджвеладзе, Дж. Тернер, А. Тешфел, Л. Шнейдер та ін. У їх дослідженнях йдеться самооцінку, сприйняття себе, повагу до себе тощо. Так, Пантелєєв С.Р. виокремлює такі елементи емоційного здоров'я [9],:

- самоповагу (самокерівництво, самовпевненість, відзеркалене ставлення до себе)
- симпатію до себе,
- міру внутрішньої конфліктності і звинувачення себе [9].

Когнітивний компонент здоров'я стосується сфери самосвідомості особистості (Р. Бернс, Г. Брейкуелл, Дж. Марсія, М. І. Сарджвеладзе, Дж. Тернер, А. Тешфел, Л. Б. Шнейдер, Е. Еріксон та ін.), представляє образ себе, який може розглядатися з суб'єкт-об'єктної і суб'єкт-суб'єктної позиції. [4].

Суб'єктне ставлення до себе характеризує позалогічне переживання «Я», відчуття мінливості і плінності внутрішнього світу і пластичності існування, пошук особливих, неповторних особистісних граней в собі.

Представлена інформація видається важливою для подальших міркувань і обґрунтувань щодо забезпечення психологічного благополуччя особистості дитини у процесі батьківсько-дитячих взаємодій.

Опираючись на інтернет-джерела [15], поняття «психологічне благополуччя» описує стан і особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання благополуччя, а також поведінка, яка продукує і проявляє ситуативне благополуччя.

Базовими складовими психологічного благополуччя (psychological well-being) людини К. Рифф виокремила: позитивні відносини з іншими, прийняття себе, позитивна оцінка себе і свого життя), автономія (здатність слідувати своїм

власним переконанням), компетентність (контроль над навколишнім середовищем, здатність ефективно управляти своїм життям), наявність цілей, які надають життю спрямованості і сенсу, особистісне зростання як почуття безперервного розвитку і самореалізації [15].

Думається, що подібний список можна сформулювати і в інших поняттях, припустивши, що психологічне благополуччя пов'язане з такими особистими рисами, як впевненість в собі, адекватна самооцінка, позитивний погляд на життя, доброзичливість, товариськість, емоційна стабільність.

Поняття "психологічне благополуччя" близько пов'язане з такими поняттями, як душевне здоров'я, осмисленість життя, в меншій мірі з поняттям "особистісна адекватність". Однак, важливим є зазначити, що психологічне благополуччя дітей, особливо маленьких не може корелювати із осмисленістю життя в принципі. Разом з тим, благополуччя дітей, вочевидь корелює з систематичністю турботи різного плану, що відтворює у психіці дитини певні ритми і послідовність, і що постає як передумова і ґрунт до формування смислоутворюючих логічних структур психіки.

Як би різноманітно не визначали дослідники психологічне благополуччя, найважливішим питанням є спосіб його вимірювання. У дослідженні П. П. Фесенко психологічне благополуччя визначалося не об'єктивними показниками і не раціональною оцінкою, а скоріше емоційним забарвленням почуттів і відчуттів з приводу власного життя. «Низький рівень актуального психологічного благополуччя обумовлений переважанням негативного афекту (загального відчуття власної нещасливості, незадоволеності власним життям), високий - переважанням позитивного афекту (відчуттям задоволеності власним життям, щастя)».

У монографії загалом відображаються різні аспекти профілактики, розвитку, стабілізації, підтримання або негативного впливу різного роду факторів на психологічне благополуччя особистості.

**1. Стан і постановка проблематики щодо забезпечення благополуччя дитини у пересічних родинах.**

Проблематика забезпечення особистісного благополуччя дітей набуває особливої значущості в умовах соціально-економічних негараздів у суспільстві, соціально-політичної напруженості і тим більше, за умов війни з її наслідками: втрата близьких і рідних, втрата родинних зв'язків, необхідність переселення у інші місця проживання, зміна способу життя загалом.

Водночас, привертає увагу проблематика стресогенності і травматизації дітей у вповні благополучних умовах життя в успішних функціональних пересічних родин, в яких діти є бажаними, любимими, доглянутими. Так, згідно з даними звіту із дослідження, що провадилося Інститутом психічного здоров'я Українського католицького університету за підтримки Канадського фонду «Дітям Чорнобиля» в рамках проекту «Подолати психологічну травму у школярів». Дослідження провадилося у 10-ти школах м. Львова, яким було охоплено 1505 дітей, віком від 10-ти до 15-ти років протягом 2015 року. В результаті було виявлено, що 15% дітей мають симптоматику пост травматичного стресового розладу (ПТСР) що означає, що відсоток тих, хто пережив травму може сягати значення 70%. [13, с.22], оскільки ПТСР виявляється у біля 30% людей, що піддавалися дії травмуючи факторів. Це означає, що діти-школярі, що зростають у пересічних сім'ях, навчаються у звичайних загальноосвітніх школах піддаються дії стресогенних і травмуючих факторів, які призводять до формування у них посттравматичного стесового розладу (ПТСР).

Засоби масової інформації також містять значний масив інформації про дитячу та підліткову агресивність, жорстокість, асоціальні та антисоціальні поведінкові прояви, що є зовнішнім корелятом внутрішньо психічних негараздів, а навіть порушень, одним з найважливіших чинників яких, окрім вроджених біологічних, є соціальні фактори, серед яких видаються найбільш значущими батьківсько-дитячі впливи, оскільки формування особистості відбувається саме у інтерперсональному, інтеремоційному просторі міжособистісних взаємодій із Значущим Дорослим [1,16].

Привертають увагу у зазначеному контексті також методи сімейної педагогіки з її традиційними, побутовими цінностями щодо формування поведінкових, зовнішніх проявів «чемності», слухняності, покори у дітей, а також традиції покарань за порушення батьківських вимог, назагал із недостатньою обізнаністю у дитячій психології, закономірностях вікового розвитку психіки, нездатністю до емпатійного співпереживання дітям, недостатністю розуміння потреб розвитку дитини у контексті набуття нею самостійності, самозарадності, здатності до самореалізації тощо. Навіть за умов розуміння батьками і наявності у них цінностей саморозвитку дитини, розуміння необхідності набуття нею здорових саморегуляторних механізмів і способів, можна спостерігати у батьків недостатню обізнаність і володіння психолого-педагогічними методами, способами, прийомами, що забезпечать досягнення мети гармонійного розвитку особистості дитини із хорошими адаптаційними здатностями, високою стресостійкістю, здатністю до саморегуляції і самореалізації.

З огляду на висловлені міркування, видається слушною думка щодо складності і парадоксальності забезпечення на практиці прав дитини, згідно з 2-м принципом Декларації прав дитини, прийнятої резолюцією 1386 (XIV) Генеральної Асамблеї ООН від 20 листопада 1959 року, згідно з яким «дитині законом та іншими засобами має бути забезпечений спеціальний захист і надані можливості та сприятливі умови, що дадуть їй змогу розвиватися фізично, розумово, морально, духовно та соціально, здоровим і нормальним шляхом, в умовах свободи та гідності» [14, с.1], оскільки навіть у пересічних сім'ях із свідомим батьківством, у інтелігентних освічених батьків, що люблять і турбуються про своїх дітей, для яких можна з впевненістю стверджувати, що діти є сенсом їхнього життя, як виявлено дослідженням і наведено у Звіті [13] 70% дітей мали досвід переживання травми.

Однією з причин такого роду парадоксальності є те, що у значної кількості батьків є власні обмеження і труднощі саморегуляції, неадаптивні характерологічні особливості, що виявляються, до прикладу, у комунікативних

особливостях, обмеженості емпатійних здатностей щодо розуміння внутрішнього світу дитини, її внутрішньо-особистісних психологічних потреб, обмеженості знань щодо розвитку особистості дитини і її психіки, хибних методах впровадження навіть однозначно позитивних цінностей, нездатності батьків, вбачати причинно-наслідковість у поведінкових проявах дітей власну роль і вплив і неспроможність щось змінювати у власних способах взаємодії з дітьми.

Зазначені реалії призводять до відхилень у задоволенні глибинних базисних психологічних потреб дитини, і, як наслідок, призводять до порушень у формуванні ідентичності дитини, зниженні темпу саморозвитку, зниженні пізнавальної активності, опозиційних проявах у поведінці, призводять до формування психопатичних рис особистості і девіантних форм поведінки загалом. Зазначене збігається із наведеними у Звіті даними [13] щодо симптоматики ПТСР, яку часто супроводжують пригнічений настрій, тривога або нервозність, а також імпульсивність і гнів, фізіологічні гіперактивації, а також заціпеніння або уникання тощо. Оскільки зазначені симптоми притаманні 15-ти відсоткам досліджуваних дітей, а найбільш значущим фактором впливу на дітей є сім'я, з її батьківсько-дитячими впливами, можна вповні слушно висловити тезу щодо стресогенності і травматичності батьківських впливів на дітей, за умов, що досліджувані школярі походили із пересічних, а не дисфункційних сімей, і не являли собою вибірку дітей біженців-переселенці, що зазнали дію воєнних травмуючих факторів.

Метою даної роботи є показати у розгортці наукових міркувань, опираючись на теоретичні концепти, сентенції і емпірику сучасних напрямків психології і психотерапії, а також наведенням фактичного феноменологічного матеріалу обґрунтувати і підтвердити, що у пересічних сім'ях, саме у близьких родинних стосунках психолого-педагогічні впливи батьків на дітей набувають характеру стресогенності і травматичності, що призводить до проблематики порушень особистісного, соціального та й психічного здоров'я дітей, а відтак, - їх особистісного і психічного благополуччя.

У науковій роботі традиційно вимагається аналіз статистичної обробки достатнього масиву даних, отриманих від респондентів. У даній роботі емпірикою є феноменологія проявів людської психіки у висловлюваних думках, виявлених емоціях, афектах, поведінкових і вчинкових проявах, які і є, за своєю суттю, діагностичними даними, що мають свою частоту і систематичність повторюваності у даної особистості і аналогічність проявам інших людей. Такого роду емпірика, результати спостережень у свій час дозволили різним авторам і науковим співтовариствам створити різні типології особистості, її психічних характеристик і властивостей, до прикладу, таких як темперамент, характер, а також нозологічні класифікації психічних розладів тощо. Однак у практичній психотерапевтичній діяльності виникає необхідність зрозуміти і виявити закономірності функціонування психіки саме даної особистості, зрозуміти внутрішню, «таємну» логіку її управлінських психічних програм, інакше не виникне емпатія, психотерапевтичний альянс, контакт і той спільний процес взаємодії «психолог-клієнт», який З.Фрейд порівнював з джазом, коли спільне виконання музичного твору опирається на унікальне чуття партнера і того спільного, що створюється ними.

Тому у даній статті застосовується метод спостережень, герменевтичний, тобто тлумачний, пояснювальний підхід до психічної феноменології, опираючись на відомі наукові теорії, концепції, напрацьовані у різних напрямках практичної психології, психотерапії, філософії, таких як психоаналіз З.Фрейда та його сучасних розробках, - теорії об'єктних відносин М.Кляйн, О.Кернберга, его-психології Г.Кохута, теорії прив'язаності Дж.Боулбі, а також базових біхевіористичних концептах, напрацюваннях сучасної травма терапії, зокрема, за методом EMDR, когнітивно-поведінкової терапії, загальної теорії стресу Г.Сельє, екзистенційної філософії та психотерапії.

Також у даній роботі до аналізу феномену психіки як такої застосовується системний підхід як загальний методологічний принцип, що дозволяє розглядати психіку, її функції, структуру, архітектоніку з точки зору загальної теорії систем, що, у свою чергу, дозволяє будувати гіпотези щодо тенденцій

розвитку і розбудови системи психіки як цільової системи, що має свою загальну мету функціонування і саморозвитку.

Емпірика і феноменологія, що спостерігається, діагностується і виявляється у практично-психологічній діяльності у роботі з клієнтами, а також власний досвід міжособистісних близьких стосунків, що постають у своїй парадоксальності, не раз, нелогічності, неможливості для розуміння, пояснення і витлумачення спричинює необхідність звернення до більш узагальнено-мисленнєвих, теоретично-психологічних та й до філософських теоретично-концептуальних точок зору, підходів, позицій, слугує підґрунтям для аналізу, міркувань, тлумачень і узагальнень.

## **2. Проблематика здорового розвитку системи психіки дитини як базисної умови благополуччя.**

Для розгляду проблеми стресогенності і травматичності батьківсько-дитячих впливів, видається слушним і плідним звернутись до системного підходу щодо феномену психіки, з її завданням структурного, функціонального і цільового розвитку в онтогенезі, проаналізувати феноменологічні прояви стресогенного впливу на системні характеристики психіки дитини, розпізнаючи їх у конкретних окремих емоційних, поведінкових реакціях, когнітивних конструкціях, а також, - що видається найголовнішим – у структурно-функціональних розбудовах самосвідомості як інтегральному результату внутрішньої розбудови психіки дитини з метою набуття диференційованих різноманітних адаптаційних здатностей, починаючи від перших днів життя до настання зрілості і, зрештою – до кінця життя. І для цього, саме у людській психіці, закладені програми саморозвитку, самоорганізації, системної розбудови себе [3]. На суб'єктивному внутрішньому рівні корелятом ступеня адаптованості, тобто корелятом ефективності функціонування системи психіки є переживання себе, переживання свого Я, яке в контексті розуміння системного розвитку психіки в онтогенезі являє собою структурно-функціональний розвиток самосвідомості, є його системним психічним утворенням, найвищим, центральним утворенням. Іншими словами, комплекс Я являє собою результат системного розвитку

психіки, свідомості і самосвідомості, більше того, я намагаюсь довести, що комплекс Я є системоутворюючим фактором усієї психічної діяльності особистості, є її інтегральним результатом і метою для забезпечення виживання у людському середовищі у соціально-психологічному контексті, оскільки увесь психічний апарат соціалізованої людини є орієнтованим на адаптацію до виживання серед собі подібних, орієнтований на організацію зв'язків з іншими людьми.

Позаяк, виживання людини відбувається у гетерогенному середовищі, а не у гомогенному, як у тварин, функція психіки як вищого керівного органу, щодо забезпечення виживання через адаптацію набуває своєї складності і диференційованості. Історія розвитку людства і цивілізації з її технічним прогресом перенесла акценти щодо проблематики виживання з природного середовища на антропогенне і соціальне, де найбільш складним аспектом адаптації є саме соціальне середовище. Іншими словами, філогенетичний розвиток людської психіки як системи відбувався у контексті набуття нею диференційованих структурних змін саме для функціонування у соціальному середовищі, виживання у ньому. Такого ж самого змісту завдання постає перед кожним індивідом у процесі його онтогенетичного розвитку.

Зазначеним, я хочу підкреслити, що практично уся структура, зміст, механізми функціонування комплексу Я як утворення самосвідомості, є сформованими (актуалізованими) у соціальних взаємодіях і зв'язках, тобто у інтерперсональному, інтеремоційному соціально-психологічному просторі, основними фігурантами якого для кожної дитини є її батьки або/та інші опіканти. Видається слушним навести аналогію в контексті розуміння людини як біосоціального феномену між фізіологічним гомеостазом і психологічним гомеостазом, тобто Я-гомеостазом, за психоаналітичною термінологією – нарцисичним гомеостазом [7,8], який підтримується сукупністю механізмів психічного функціонування, зокрема, когнітивними процесами і утвореннями, емоційно- і мотиваційно - регуляторними програмами, механізмами захисту які



здійснюються із залученням як вищих відділів головного мозку, зокрема кори, так і нижчих його відділів.

Системність підходу у сучасних напрацюваннях психологічної науки, зокрема роботи Деніеля Сігеля [10] та інших авторів спонукають чіткіше бачити психофізіологічні взаємозв'язки між різними відділами і рівнями організації мозкових структур і рівнями організації системи психіки, - від примітивних реакцій захисту території, нападу або втечі як у рептилій, до емоційних реагувань ссавців і до складних інтелектуальних можливостей опрацювання інформації із вибором в ухваленні рішень і творчих досягнень щодо розв'язання складних технічних завдань, написання художніх творів, розвитку духовних практик тощо.

У психоаналітичних концепціях щодо характеристик особистості значне місце приділяється поняттю структури і психологічних меж особистості. Поняття психологічних меж особистості є умовним, метафоричним, технологічним, однак достатньо містким і таким, що приймається і наповнюється суб'єктивним розумінням навіть на рівні буденної психології.

Відштовхуючись від метафоричності слів «межі», можна розгорнути міркування щодо їх особливостей і ролі у структурі характеристик особистості.

- Так, межі відділяють світ внутрішній від світу зовнішнього, тобто, відділяють Я і не-Я.
- Межі виокремлюють структуру Я, тобто, саме структурні компоненти самосвідомості: самість (утворення self), образ Я, Я-концептуальні утворення тощо.
- Стан психологічних меж визначається з допомогою емоцій, які забарвлюють усі рівні самоусвідомлення, самоствавлення – від самовідчуття до самоконцептуальних когнітивних побудов.
- Психологічним межам притаманна динамічність, рухливість, що проявляється у їх розкритті при встановленні позитивних контактів, що ґрунтуються на довірі, дружбі, любові і у застосуванні механізмів психологічного захисту у випадку загрози порушення психологічних меж.

- Порушення психологічних меж з необхідністю призводить до зміни стану Я,
  - при добровільному відкритті меж (дружба, любов) – виникає стан Я на зразок розширення, підсилення Я з переживанням власної значущості, позитивності, навіть всемогутності тощо, а при травматичному загрозливому втручанні у межі особистості виникає дискомфортний, важко описуваний стан Я, подібний до психологічної ураженості, зруйнованості, меншовартості, приниженості, зменшеності, розмазаності тощо, і, який миттєво викликає мобілізацію захисних механізмів для його усунення.
- Існують значні розбіжності між людьми у суб'єктивному сприйнятті втручання і порушення власних психологічних меж. Так, у людей із нестійкими психологічними межами, залежних від підтримки оточуючих частіше можна спостерігати стани порушених психологічних меж із проявами захисних реакцій таких, як демонстрація ображеності, переривання контакту або агресивності, конфліктності (хамства) тощо. Люди із більш стійкими психологічними межами виявляють гнучкість у стосунках, видаються більш витривалими, терплячими, врівноваженими, із більш керованим стійким емоційним станом.
- Характеристиками психологічних меж (жорсткі, стійкі, нестійкі, практично відсутні і способами (механізмами) їх захисту (примітивними, інтелектуальними, неусвідомленими чи усвідомленими) - у значній мірі, визначається організація структури особистості – невротична, погранична, психотична чи більш здорова, гнучка, адаптована.

Якщо особистість зростала і жила в умовах атаки на її психологічні межі через різного роду втручання, - оцінки, примус, насильство, депривацію значущих потреб у прив'язаності і любові тощо, її життєвий стиль у стосунках з іншими через значний рівень переживань стурбованості щодо порушення власних психологічних меж, може містити, у значній мірі, потреби їх захисту і посідати значне місце у загальній структурі її потреб.

Захист і боротьба за відстоювання психологічних меж вступає у суперечність з потребою любові, відкритості, довірливості, жертвовності, що руйнує або не дає

збудувати близькі стосунки належної якості. Зрозуміло, що це позбавляє людину і її близьких людей можливості переживання щастя, повноти життя, впливає на якість її життя загалом.

Повертаючись до проблеми стресогенності батьківського впливу і порушень у розвитку системи психіки дітей, хочу підкреслити, що сама суть проблеми криється у завадах або труднощах системи психіки дитини саме у контексті становлення її психологічних механізмів, що забезпечують Я-гомеостаз. Внаслідок цілого ряду причин і факторів, які буде окреслено нижче, батьки не в змозі забезпечити вповні здорового становлення а відтак функціонування психіки дитини, що на суб'єктивно-психологічному рівні переживається спектром позитивних емоційних переживань таких як задоволення, комфорт, самозарадність, самоефективність тощо, а з екзистенційно-філософської точки зору – як почуття свободи, незалежності тощо, що в контексті системних характеристик психіки корелює з цілісністю, інтегрованістю, єдністю тощо.

З огляду на наведений Звіт [13] щодо наявності ПТСР (В.Климчук,О.Романчук) у школярів і знання щодо характеристик травмуючих впливаючих факторів і наслідків щодо їх суб'єктивного сприйняття, можна припустити, що у пересічних сім'ях відбувається травматизація дітей, наслідком якої постають різного роду порушення у поведінці і психічних характеристиках дітей різного віку.

Конкретизуючи висловлене, важливо підкреслити, що стресогенним, травмуючим впливам притаманні наступні характеристики: інтенсивність, раптовість, неконтрольованість, негативність щодо переживань їх впливу, в сенсі розбіжностей з бажаним, приємним, в сенсі переривання власного наміру, мотиваційного, емоційного стану, загальної доцільної спрямованості.

Внаслідок впливу стресогенних травмуючих факторів достатньо раптово наступає психічний стан, що супроводжується сильним емоційним збудженням, сильним страхом, переживанням безпорадності, безпомічності, відданості на поталу людям чи непереборним обставинам.

У сімейному вихованні у дітей виникають подібного роду стани з тією чи іншою частотою та інтенсивністю. У кращому, м'якшому варіанті може йтись про різке переривання психологічно-мотиваційного налаштування дитини.

Якщо звернутися до мозкових процесів, при наявності значної інтенсивності впливаючого фактору наступають стани порушення цілісності у роботі мозку, блокування роботи лобових часток кори, надмірне навантаження на нижчі відділи мозку, що запускають механізми блокування кори, її лобних відділів великих півкуль, що призводить до порушення функціональності, тобто керуваності системи психіки у різних аспектах життєвих завдань, зокрема, щодо соціальної адаптації. У травматерапії йдеться про порушення саме нарцисичного гомеостазу, оскільки за травматичних впливів у соціальних взаємодіях з батьками, у дітей з необхідністю виникають стани порушення позитивного переживання себе, і як наслідок, спотворення механізмів розвитку системи психіки.

Опираючись на сучасні напрацювання травматерапії із застосуванням нейробіологічних підходів, в яких стверджується, що наслідком травматизації стає порушення цілісності роботи психіки і мозкових структур, зокрема, відключення кори великих півкуль мозку з фіксацією травматичного досвіду з надмірним емоційним напруженням, зокрема страхом, у нижчих відділах мозку (амігдалі) [12]. Наслідки певного рівня травматизації можна побачити у різного роду проявах, таких як опозиційність поведінки, підвищена агресивність, зниження пізнавальної активності тощо, що буде обґрунтовано наведеними нижче матеріалами і прикладами.

Системність погляду на феномен психіки і, зокрема, свідомості може окреслюватись з різних наукових точок зору, підходів, позицій – з філософської, соціологічної, психологічної фізіологічної, нейробіологічної тощо, а також, – з об'єктивної, тобто зовнішньої, і суб'єктивної, тобто внутрішньої позиції. Мається на увазі, що кожна людина, особистість як носій психіки, може переживати і оцінювати власну психічну діяльність, - роботу пам'яті, мислення, особливості переживань, регуляторно-вольові особливості та ін.

З точки зору системного підходу, психіка розглядається як цільова система, рівень функціональності якої можна оцінювати у контексті ефективності щодо досягнення мети.

Як відомо, з підручникових визначень щодо функції психіки, остання розглядається як інтегративно-диференційна, тобто реалізується в діалектичній єдності двох протилежних завдань – об'єднатися із середовищем і відділитися від нього, зберігаючи при цьому власну автономність, відносну незалежність і цілісність. Простіше кажучи, основною метою будь-якої живої істоти, в тому числі і людини, є її виживання, забезпечення життя, життєдіяльності у середовищі, з яким існує системна єдність в сенсі залежності від нього як джерела задоволення потреб і в сенсі впливу середовища на живу істоту і необхідності пристосування до нього.

Видається слушним нагадати наукову полеміку щодо мотиваційних аспектів активності живих істот і саме, людини, полеміку між біхевіористами і екзистенціалістами щодо активно-реактивної природи живої істоти, зокрема, людини, висновком з якої є те, що природі людини є притаманним переважання активності над реактивністю як у тварин. Скоріше важливо зазначити, що існує діалектична єдність і антагоністичність у єдності між активністю і реактивністю.

Оскільки системність наукового мислення повертає до розуміння єдності з середовищем і залежності від нього, - переживання свободи, волі, само ефективності слід розглядати як суб'єктивні, відносні, минаючі тощо, і, що в реальному житті, свобода зводиться до свободи ухвалення правильного рішення, найбільш адекватного зовнішнім обставинам і ситуації. Напрошується висновок, що психіка як керівний орган в системі організму живої істоти у своїй здоровій функціональності здійснює прийняття рішення як вибір способу реагування на обставини, на вплив серед можливих, доступних варіантів чи альтернатив.

### **3. Герменевтика теоретичної та емпірично-феноменологічної інформації щодо забезпечення формування функціонального комплексу Я дитини.**

Психологічна проблематика інтрапсихічної динаміки описується психоаналітичними моделями, такими як динамічна структура психіки З.Фрейда, конфліктною взаємодією між інстанціями «Super ego», «Ego», «Id», теорією об'єктних відносин М.Кляйн, О.Кернберга, інстанціями «Батько», «Дорослий», «Дитина» у моделі психічної динаміки Е.Берна, сучасною психофізіологічною теорією травми, зокрема, представленою Ф.Шапіро, [11,12] та іншими вченими, згідно з якою, внаслідок дії психотравмуючого фактору порушується інтеграція психічної діяльності, залишаються відщепленими фрагменти травматичного досвіду, які на суб'єктивному когнітивному рівні фіксуються ірраціональними думками про себе, так званими, Я-когніціями [12], що, власне, і відображають свого роду відрив від реальності травмованої людини, дезадаптують її у контексті травми.

Кожну ситуацію контакту з батьками (значущими дорослими) можна розглядати через характеристики – параметри впливу на дитину: на її я-характеристики (самооцінка, самовідчуття, самооставлення тощо), на формування її ставлення до іншого, на формування її психологічних захистів, психологічних меж, організації її реактивних програм, організації її психіки загалом. Про такого роду становлення спектру внутрішньо-психічних феноменів батьки не здогадуються, і, як правило, їхня увага є зосередженою на зовнішніх поведінкових проявах дитини та їх корекції в разі не збігання із батьківськими зразками і уявленнями. В залежності від якісних характеристик впливу на дитину в сенсі того, позитиві чи негативні переживання викликає у дитини даний вплив, в залежності від інтенсивності впливу і індивідуальних властивостей її психіки, зокрема, таких як сенситивність, темпераментально-мотиваційні тенденції, здатність до символізації досвіду тощо буде залежати ступінь утруднень формування адаптаційних механізмів психіки у напрямку формування її цілісності, інтегрованості, а відтак, гнучкості,

диференційованості, що позитивно корелює із її керованістю, саморегуляторними можливостями тощо

За травматерапевтичними підходами проблематика порушення цілісності, інтегрованості у роботі психіки розглядається як наслідок травматичного впливу, у разі виключення явних органічних уражень мозку, тому розглядати батьківсько-дитячі стосунки як такі, що містять стресогенність і травматичність для психіки дітей видається слухним і плідним для розуміння феноменології дитячої та підліткової опозиційності, агресивності, асоціальності і девіантності загалом.

Важливо зазначити, що у пересічних сім'ях у процесі батьківсько-дитячих стосунків і взаємодій, травматичний вплив не є очевидним, про нього свідчать, до прикладу, агресивні або пригнічені психологічні стани дитини, її знижена мотивація до навчання, опозиційність, неслухняність поведінки, негативізм до, здавалось би, явно позитивних для неї пропозицій тощо.

Розглядати такого роду прояви дитини як проблему у роботі психіки у контексті труднощів у набутті нею цілісності і інтегрованості, водночас із труднощами формування диференційованості, гнучкості у процесі адаптації до різних життєвих обставин і впливаючих факторів спонукають напрацювання сучасної травматерапії, підґрунтям якої є теорія стресу, розроблена Г. Сельє, теорія прив'язаності Дж. Боулбі, напрацювання сучасних психоаналітичних напрямків психології і психотерапії, а також сучасні нейробіологічні а нейропсихічні концепти, популярно представлені у роботах Д.Сігеля. [6].

Онтогенетичний розвиток психіки як системи, за своєю суттю, є формуванням (інсталюванням) диференційованих програм щодо способу реагування на вплив, ситуацію, обставини. Важливо зазначити, що у людському суспільстві розвиток дитини відбувається у ситуаціях стосунку з іншими людьми, тобто йдеться саме про соціальну ситуацію розвитку, до впливу якої необхідно пристосуватись людині (дитині) від дня її народження, тому слушно зауважити, що процес і зміст становлення психіки і свідомості як системи, як феномену відбувається саме у міжособистісних стосунках, у

інтерперсональному, інтеремоційному просторі. І ключовим постає питання, наскільки цей простір є фасилітаційним, тобто «забезпечує» можливість зростаючій людській істоті напрацювати, сформуванати здорову, функціональну психічну систему з набором диференційованих, адекватних, гнучких адаптивних поведінкових програм, в якому є присутнім, окрім егоцентричного аспекту, ще й альтруїстичний, соціально-екологічний аспект. Мається на увазі, що для гуманістичного, морально-етичного виживання у людському суспільстві кожному його члену, кожній особистості необхідно сформувати у системі психіки здатність поєднувати двоєдину суперечливу мету – забезпечити власне виживання у співвідношенні з виживанням інших людей. Якщо полишити крайню межу, що позначається поняттям «виживання», а перейти до поняття «життя», можна говорити про поєднання егоцентричної мети функціонування психіки з альтруїстичною, соціально-екологічною метою. Простіше кажучи, реальність формування людської психіки як інтегративно-диференційної системи щодо людського середовища, апріорі містить у собі, окрім егоцентричного аспекту, соціоцентричний аспект, який є нерозривно пов'язаним із соціально-екологічним аспектом.

Оскільки природою психіки є умовно-рефлекторна, згідно з напрацюваннями видатних вчених-фізіологів, таких як С.Сеченов, І.Павлов, що означає, що сукупність поведінкових програм формується від повторення стимулів і вироблення на них послідовності реакцій, важливо застановитися над особливостями стимулів-впливів і їх зв'язками із наслідками – реакціями.

Оскільки психіка є інформаційною системою, реакцією буде не тільки поведінка, а й слід у вигляді нейронних зв'язків у мозку, що утворюють внутрішню цілісну картину світу і своїх можливостей у цьому світі, тобто систему Я-комплексу, в якому зафіксований досвід переживання себе, своїх станів, які, у свою чергу вплетені у структуру когнітивних утворень – думок, оцінок, знань про себе у контексті власних спроможностей, можливостей, а відтак, - мотиваційно-регуляторних механізмів і утворень у системі психіки.



Тому для поглибленого, диференційованого, нюансового розуміння функціонування психіки, видається важливим зосереджувати свою увагу на міжособистісних зв'язках з близькими людьми - батьками, іншими опікантами для аналізу і визначення проблематики щодо забезпечення умов розвитку дитини, в яких впливи будуть забезпечувати здорове формування психіки у контексті набуття нею гнучких адаптивних механізмів виживання, а також відслідковувати прояви порушення гнучких адаптивних, цілісних реакцій психіки не тільки у егоцентричному аспекті, але й у альтруїстичному аспекті, оскільки важливим є не тільки як даний індивід пристосовується і виживає, але й те, як він впливає на інших.

#### **4. Ідеї щодо забезпечення особистісного благополуччя і психічного здоров'я у контексті забезпечення інтегрованості психічної діяльності особистості.**

Мої ідеї щодо благополуччя особистості і психічного здоров'я виникли і сформувались на певних засадах.

1. Навчання у австрійському Проекті з травматерапії за методом EMDR протягом 2009-2011 років навело мене на думку про надлишкову стресовість і навіть травматизацію дітей у пересічних сім'ях, оскільки було наголошено у настанові тренерів про важливість і необхідність розгляду будь-якої психологічної проблематики через «травма окуляри», що надалі спробую пояснити і обґрунтувати конкретніше.

2. У методах роботи з травмою мою увагу привернув той факт, що людину просять пригадати певні когнітивні конструкції – думки про себе, що виникли у момент переживання травматичного досвіду, що, у свою чергу, дозволяє розгорнути ряд міркувань і гіпотез щодо функціонування психіки як системи з її системо - утворюючим фактором і головною спрямованістю – підтриманням психологічного (нарцисичного) гомеостазу, що суб'єктивно переживається як позитивний чи хоча б задовільний стан власного Я, відчуття себе у психологічному сенсі, а не тільки у фізичному.

3. Визначення здоров'я і психічного здоров'я з підручників, на які можна спиратися для обґрунтувань і розуміння засад щодо психічного здоров'я, які були наведені вище [5].

Порушення психічного здоров'я у більшій кількості випадків пов'язане із недостатністю адаптаційних механізмів щодо налаштування тонкої соціальної адаптації, коли вимагається особистісна соціальна взаємодія – від близьких особистісних стосунків до широких соціальних стосунків і активностей. Психічні захворювання можна розглядати як нестачу або не сформованість психологічних програм і механізмів, які б могли забезпечити адаптацію у соціальному середовищі. І тут проглядає спектр або континуум – від психотичних порушень з повною соціальною дезадаптацією до соціопатичної поведінки із патологічною, агресивною поведінкою у соціумі, спрямованою на помсту або навіть знищення людей, а також може йтись про спектр помірно маніфестованих проявів порушення психіки від невротичних захворювань до опозиційної, протестної поведінки і різного роду дезадаптацій до навчальної діяльності, побутових сімейних стосунків, прихованій нездатності відповідати вимогам суспільства щодо дотримання норм, правил морально-етичного характеру у міжособистісній взаємодії тощо.

На мою думку, недостатність адаптаційних механізмів особистості корелює з системними характеристиками психіки, такими, як цілісність, єдність, гнучкість, компенсаторність, рефлексивність, здатність до символізації досвіду, тобто йдеться про системну роботу психіки як інформаційної системи. Логічність міркувань веде до розгляду нейрофізіологічних засад роботи мозку як біологічного субстрату психічної діяльності, і його функціонування у різних режимах. Є відомим психофізіологічний механізм травматизації, коли втрачається цілісність у роботі мозку із можливістю послідовної обробки інформації щодо отриманого досвіду, внаслідок чого виникає фрагментарність інформації і припиняється зв'язок із вищими відділами мозку, зокрема, лобними долями кори, в яких, власне, здійснюються вищі психічні процеси, пов'язані із інтеграцією досвіду і формуванням цілісної картини світу.

Видається слушним підкреслити, що на психологічному рівні проблему психічного здоров'я і нездоров'я важливо представляти у контексті функціонування системи психіки, дати розуміння того, що саме у психіці порушується, і що важливо налаштовувати, профілакувати, оберігати.

Психіка – це система, що самопрограмується, самоорганізується, і відтак – само розвивається [6]. А ще психіці притаманні адаптивність, компенсаторність, оптимальність і ефективність, або результативність[6]. Останнє говорить про те, що психіка є цільовою системою, тобто має певну мету, робота психіки орієнтована на досягнення стану-результату, який, імовірно, задається еталонами, взірцями або формуються за контекстом ситуації.

Відомо, що функціонально психіка керує забезпеченням виживання живої істоти і, в тому числі, людини у середовищі, через відображення параметрів середовища і регуляцію параметрів власного організму у напрямку адаптації до цих умов. Важливо зазначити, що головним, стрижневим завданням психіки людини як системи є підтримання психологічного (нарцисичного) гомеостазу як вищого рівня ієрархічної структури системи психіки, як системоутворюючого фактора, що має саме нарцисично-гомеостатичну мету, тобто є орієнтованим на забезпечення цілісності, єдності структури комплексу Я, що виявляється у його благополуччі через позитивне переживання, почуття і відчуття себе. Слід навести спектр понять, які описують даний феномен, однак про нього як про вершину ієрархічної будови системи психіки не говорять або, точніше, не наголошують. Мені видається слушним підкреслити саме проблематику утворень Я, комплексу Я, тобто, нарцисичного комплексу (за психоаналітичною термінологією) як центрального, стрижневого у структурі психічної організації, як вершини самосвідомості, зазначивши, що вищі рівні психічної регуляції виникли і сформувались у контексті виживання у соціальному середовищі, тобто в інтерперсональному просторі у вузькому і широкому значенні.

Вибудовується ідея кінцевої мети розвитку у втриманні нарцисичного гомеостазу, механізми якого інсталюються, виникають, формуються у просторі міжособистісних стосунків і взаємодій. Йдеться про вплив когнітивний,

емоційний, конативний, тобто діяльнісний, поведінковий, вчинковий, який власне формує образ світу і власний образ.

Інтегруючи сентенції і концептуальні погляди із наведених психолого-теоретично-практичних напрацювань, видається можливим представити певні обґрунтування щодо неможливості забезпечити дотримання прав дитини навіть у пересічних сім'ях, наведених у Декларації прав дитини ООН, у принципі<sup>2</sup>:

1. Через надмірність батьківського впливу – покарання, психологічного та фізичного насильства, що, само по собі, є стресогенним для дитини, а за умов неможливості його усунути або ухилитись від нього, у дітей повторюється і відтворюється досвід жертви, тобто стан відданості на поталу, стан повної залежності, що супроводжується сильним страхом, почуттям беззахисності, почуттям сильної небезпеки, порушується базова потреба дитини у безпеці, що має свій негативний вплив на формування потреби у розвитку і виявляється у зниженні пізнавальної мотивації і формування захисних психічних механізмів, до прикладу, таких як уникання та інших, замість механізмів «розширення», розвитку власної особистості, впритул до порушення потреби у турботі про себе[1]. Ілюстрацією і підтвердженням висловленого є наступний приклад реальної конкретної пересічної сім'ї із 3-х дітей, де застосовуються методи фізичного насильства до дітей як покарання, у якій 4-х річний хлопчик не усвідомлює своєї фізіологічної потреби у випорожненні, не може сказати про неї батькам та іншим близьким, потурбуватись про себе, про свою чистоту і тілесний комфорт, не помічає, коли його організм здійснює акт випорожнення, за що постійно отримує сильне фізичне покарання, що є важкою травматизацією дитини. В результаті, психіка дитини уже напрацювала механізми захисту, щось на зразок дисоціації, тобто порушення зв'язків психіки і тілом, що є характерним саме для травматичного досвіду жертви, коли можливі мимовільні акти сечовипускання і випорожнення у дорослої людини під впливом дуже сильного страху за життя, коли запускається фізіологічна стрес-реакція, що розслабляє гладку мускулатуру внутрішніх органів, під час чого, усувається свідомі психічна регуляція такого роду фізіологічними процесами. У дитини ж,

свідомий контроль за фізіологічними потребами такого роду, ще знаходиться у процесі становлення і формування, тому можна припустити, що у даному випадку спостерігається порушення або затримка його формування і становлення. Видається не зайвим зазначити, що труднощі у саморегуляції дитини виникли внаслідок травмуючих психіку фізичних покарань, які продовжуються і далі, при цьому, батьки дитини і гадки не мають про причини порушень у саморегуляції їхньої 4-х річної дитини, та різних проявів невротизації їх дітей і продовжують масивне фізичне насильство, стосовно власних дітей.

2. Через недостатню тонкочуттєвість матерів [1,с.43], залишається незадоволеною або дещо депривованою потреба дитини у прив'язаності, за якою також криється потреба у безпеці, однак не тільки вона одна. Йдеться про те, що згідно з концепцією гуманістичної психології, людська істота метою свого розвитку має задоволення потреби у самореалізації, у розкритті власних потенціалів – інтелектуальних, емоційних – потреба любити і бути любимою, - потенціалів духовних, морально-етичних, ціннісних тощо, що є можливим саме у соціальних зв'язках і контактах, здатність до яких набувається лише за умов надійної прив'язаності до матері, яка, у свою чергу, є можливою лише за умов тонко-чуттєвості матері. За визначенням Д. Боулбі і його послідовників, зокрема К.Бріша «система прив'язаності – це генетично закодована базова мотиваційна система, що виникає у немовляти після народження за чіткими біологічними детермінантами. Вона слугує для його контакту з первинною спорідненою особою та забезпечує виживання дитини» [1,с.38]. «Тонкочуттєвість» спорідненої особи полягає в її здатності розпізнавати відповідні сигнали з боку дитини(напр.,її плач), правильно їх інтерпретувати (напр., прагнення близькості до матері або тілесного контакту), а також швидко і адекватно на них реагувати» [1,с.38]. Можна лише уявити собі, що відбувається з психікою дитини, з формуванням її адаптаційних механізмів тощо за умов, коли матір (тато) замість захисту стає джерелом небезпеки, викликає страх, почуття беззахисності, чим, насправді, атакується сам інстинкт прив'язаності дитини, і її психіка постає

перед вибором: розірвати прив'язаність до джерела страху і небезпеки (токсичних батьків) чи, зберігаючи прив'язаність, спотворювати власну систему психічної регуляції, спотворюючи власний розвиток, власні регуляторні психічні механізми. Так можуть пояснюватись різного роду девіації у пізнавальній активності, ставленні до інших людей, саморегуляторні порушення – імпульсивність, некерованість поведінки, агресивність тощо.

Надійна прив'язаність до матері чи/та інших споріднених осіб впливає саме на тонкощі формування я-концептуальних утворень особистості, що корелюють із важливими нюансами соціальної налаштованості дитини, стосунками з іншими, відчуттям себе, своєї ролі і стану у цих стосунках, здатність вступати у контакти, мати сприйнятливість, співчутливість, емпатійність до інших і до себе, здатність до адекватної турботи про себе, саморегуляції, тощо.

3. Парадоксальність феномену травматизації дітей у пересічних сім'ях полягає в тому, що усі батьки хотіли б бути найкращими для своїх дітей. Імовірно, більшість батьків замислюється над методами виховання, тобто думають над тим, як краще виховати дитину. Однак, реальні результати нерідко не співпадають з намірами і прагненнями батьків, через різні причини, деякі з них наведені вище, однак, на поверхні проглядає те, що батьки у моменти взаємодії з дітьми, частіше «обслуговують» власні переживання і емоції:

- тривогу і страх за дітей, тому діти не раз стримуються, блокуються, привчаються до уникання цілком слухних, розвиваючих їхню особистість ризиків (наприклад, не вилазити на гірку, драбину тощо) або страх за нецтво дітей призводить до насильницьких методів для спонукання дітей до навчання;
- сором за дітей спонукає жорстко критикувати, не приймати, відчужувати дітей, порушуючи їх здатність до самоприйняття, емпатії, загострюючи внутрішні конфлікти дитячої особистості;
- образа на дітей за те, що невдячні, неслухняні призводять до дорікань, звинувачень щодо дітей, провокуючи у них почуття провини, яке може набувати невротичних форм і рівнів;

- розчарування і докори дітям через невиправдані батьківські сподівання на взірцевість, результативність дітей, призводять до самознецінення дітей, коли вони чують докори від батьків;
- обурення на дітей, наприклад, за брехню, неслухняність також призводить до глибоких непорозумінь і конфліктів, і заганяє психічно-особистісну проблематику дитини у глибини інтрапсихічних та інтерпсихічних непорозумінь і конфліктів.

Фокусом постає саме атрибутика, характеристики - фасилітаційні або інгібіційні - міжособистісних впливів щодо формування Я-комплексу як вищого рівня регуляторного апарату системи психіки, що забезпечує пристосування саме до соціального середовища, тобто до інших людей, до суспільства і виявлення власних потенціалів у ньому.

Батьківсько-дитячі взаємодії навіть у звичайних функціональних пересічних сім'ях – поле парадоксальних феноменів щодо переходу позитивного у негативне і навпаки. Мається на увазі, що позитивні прагнення, наміри батьків щодо дітей та їх реалізація можуть переходити у свою протилежність, тобто сприйматися дітьми негативно, опозиційно, з відчуженням. Наводжу приклади із психотерапевтичної практики з клієнтами. Приклад 1. Дівчина, 25 років, коли увійшла у сім'ю свого нареченого набула надто негативного ставлення до рідної матері, що та відчула себе зовсім знеціненою, приниженою, відкинутою тощо, хоча, насправді, мати була турботливою, розуміючою, забезпечуючою свою дочку матеріально. У своїх претензіях дочка назвала випадок 10-ти чи 15-ти-річної давності, коли за якийсь свій вчинок вона просила у матері пробачення протягом ночі, а та не хотіли її пробачити. Імовірно, тоді дочка пережила стан безвиході, по суті, досвід жертви, коли не могла розв'язати ситуацію і знаходилась у психологічній владі матері, яку не могла подолати або знехтувати нею і залишилась з негативним відчуттям себе, з почуттям власної провини, оскільки дитяча психіка легко інтроектується змістом емоційного впливу значущого дорослого (матері). Такого роду досвід залишився не інтегрованим, емоційно навантаженим, і коли дочка стала дорослою, вона спроектувала

негативний досвід переживання себе «поганою» на матір, звинувативши її і знецінюючи.

Приклад 2. Дівчина, 17 років мріяла поступити на навчання з певного фаху і просила батьків найняти для неї репетиторів, однак батьки відмовили їй і ухвалили рішення дати хабара за її вступ до навчального закладу. В результаті дівчина могла навчатися омріяному фахові, однак не захотіла, не змогла навчатися, попала у стан депресії, вимушена була взяти академічну відпустку. Пояснення такому розгортанню подій і стану цієї дівчини можна дати, виходячи з розуміння відчуження дівчиною навіть бажаної мети за умов, здавалось би, турботи батьків за її навчання, майбутнє, досягнення бажаної для неї мети, однак увесь процес виховання, батьківського впливу на неї був пов'язаним із значним психологічним і фізичним насильством, в результаті якого виникли проблеми із мотиваційною виснажливістю і відчуженням нав'язаних цінностей, що розповсюдилось навіть на здавалось би бажаний фах, однак нав'язування батьками способу поступлення на навчання викликав спротив, створив внутрішній конфлікт, що спричинило депресію, і вимушене переривання навчання.

Наведені приклади реальних проблем близьких міжособистісних стосунків наводить на думку про труднощі надання емпатії батьками дітям через різні фактори: тривогу, надмірну батьківську відповідальність, власні ідеалістичні уявлення щодо потреб, характеру і поведінки дітей, що перешкоджає реальному баченню і прийняттю власних дітей. Егоцентрична сутність регуляторних механізмів системи психіки батьків завуальовується соціально значущими критеріями оцінки поведінкових проявів власних дітей.

Суб'єктивний світ психічного призводить до надмірної відносності, динамічності понять «добра» і «зла», наприклад через емоції як критерій значущості і знаку – плюса чи мінуса – кожної ситуації, особливо у стосунках близьких людей. Йдеться про те, що залежно від знаку емоцій, додається когнітивна оцінка, формується ставлення. Так, наприклад, якщо переживається негативна емоція при заставлянні мити руки перед вживанням їжі або під час



прийому їжі, у дитини може формуватись стійке негативне ставлення щодо піклування про себе - задоволення фізіолологічних потреб, дотримання чистоти для власної безпеки тощо. Негативні переживання від заставляння робити уроки формують стійку антимотивацію щодо шкільного навчання тощо.

Специфікою близьких міжособистісних стосунків, первинно, – батьківсько-дитячих, - є їх покликаність задовольняти базисні потреби, а далі і усі інші, які доречно представити пірамідою потреб, за А.Маслоу. В поняттях теорії об'єктних відносин – батьки виступають то як ідеальні об'єкти, то як переслідуючі об'єкти, тобто такі, що задовольняють потреби або атакують своїм негативним впливом, від якого треба захищатися.[16]. Йдеться про те, що від самого народження психіка дитини формується у біполярній системі координат: «об'єкти «за» - об'єкти «проти», взаємодія з якими залишає слід як досвід переживання себе «хорошим», чи «поганим» - досвід «селф», який необхідно інтегрувати у цілісний образ себе, і, який у процесі розвитку дитини ускладнюється, диференціюється і виявляється у системі поведінкових мотиваційно-регуляторних програм, тобто однією з найголовніших сторін розвитку є формування Я-комплексу, який містить досвід селф – як ранній досвід окремих переживань (відчуттів) себе у стосунках з опікантами, а далі, коли психіка дитини набуває здатності формувати цілісні образи сприймання, уяви і уявлення – формується система образів Я (образ фізичного Я та ін, наприклад, образ хорошої чи поганої дівчинки (хлопчика), а далі – з розвитком абстрактного мислення – у структурі самосвідомості особистості з'являються я-концептуальні утворення, які містять систему когнітивних, оціночних уявлень про себе та емоційних ставлень і переживань себе. Важливим є зауважити, що зазначені утворення самосвідомості не є статичними утвореннями психіки, а постають як психодинамічні мотиваційно - регуляторні її механізми-програми, що спрямовані на виконання основної функції психіки – забезпечення виживання. Більше того, можна стверджувати, що у системному розвитку психіки, зазначені утворення самосвідомості, які видається доречним назвати Я-комплексом, є її

вершиною, вищою метою, підсистемою щодо тонкої саморегуляції у контексті соціальної адаптації, тобто адаптації до стосунків з іншими.

Проблематика близьких міжособистісних стосунків полягає в тому, що в них залишаються або легко актуалізуються первинні механізми розщеплення зовнішніх значущих об'єктів на «ідеальні» і «переслідуючі»[16]. як наслідок значної залежності особистості будь-якого віку від впливу близької людини. У міжособистісних близьких стосунках навіть дорослих, зрілих особистостей відбувається щось на зразок редукції складних соціальних психічних утворень свідомості до первинних примітивних, механізмів захисту від «переслідуючих», «атакуючих» об'єктів, яким надаються такі ролі у процесі міжособистісної взаємодії, тобто Значущі Зовнішні Об'єкти [4] мають силу добудовувати або «підруйновувати» Я-комплекс або навіть значно порушувати його функціонування, що можна позначити як порушення нарцисичного гомеостазу, за аналогією з порушенням фізіологічного гомеостазу, внаслідок надмірної інтенсивності впливаючих факторів. Близькі люди, до прикладу, батьки і діти, залишаються під впливом первинних механізмів психологічного захисту[7], зокрема – ідеалізації і знецінення(деідеацізації) Іншого, в результаті чого, близькі міжособистісні стосунки постають для їх учасників як почергові атаки на нарцисичний гомеостаз, цілісність комплексу Я кожного з учасників цих стосунків. Симптомами порушення нарцисичного гомеостазу є власне почуття меншовартості, відкинутості, приниженості тощо, загалом – «поганості», в той час як підсилення цілісності комплексу Я суб'єктивно переживається як власна значущість, важливість для іншого, потенційність, спроможність, впевненість у собі, своїх силах тощо – загалом – «хорошості». Такого роду феномени визначаються властивістю саме людської психіки – соціабельністю, завдяки якій люди утворюють людське суспільство з його взаємними впливами, залежністю однієї людини від іншої, з його інституціями навчання і виховання, спільної діяльності, сім'ї тощо. Редукція розмаїття різного роду переживань себе до переживання власної «поганості» або «хорошості» дозволяє тримати у фокусі первинну біполярність психіки у формуванні уявлень

про зовнішні об'єкти, зовнішній світ і про себе як первинний адаптаційний механізм, необхідний для орієнтації у світі і виживання в ньому. Йдеться про те, що у близьких стосунках часто атакуються і порушуються психологічні межі особистості, точніше, межі комплексу Я, які доводиться постійно відновлювати, відстоювати, втримувати у динамічній рівновазі. Усі відомі класифікації характерів, рівнів організації психіки особистості, розмаїття відомих і описаних механізмів психологічного захисту на загал стосуються саме проблематики нарцисичного гомеостазу, функціонування комплексу Я як утворення самосвідомості, як вершини системного розвитку психіки особистості як процесу і результату її соціалізації у міжособистісних стосунках тієї чи іншої міри близькості і значущості.

**Висновок.** Граничною метою здорового функціонування комплексу Я і втримання нарцисичного гомеостазу є прагнення до свободи як базового феномену екзистенції, свободи у задоволенні власних потреб, однак у наявності є певні парадокси, суперечності, неоднозначності, оскільки людські потреби формується у міжособистісних близьких стосунках. У процесі соціалізації захисні механізми психіки можуть блокувати значущі потреби саморозвитку, самозарадності, самореалізації тощо за умов неможливості їх реалізації через недостатній рівень безпеки і захищеності у близьких стосунках, через феномен різного рівня і змісту залежності від Значущих Близьких Інших, феномен соціабельності в контексті наявності могутнього впливу близьких дорослих на психіку дитини через особливості механізмів її формування у інтерперсональному, інтеремоційному просторі»[16]. .

Формування психіки людини у інтерперсональному інтеремоційному просторі означає, що психічний апарат найвищого і найтоншого рівнів, пов'язаний із формуванням Комплексу Я як інтегрального системного утворення самосвідомості у структурі свідомості, і який містить, як було зазначено вище, когнітивний, емоційний і мотиваційно-регуляторний компоненти, тобто когнітивно-оціночний, нарцисично-емоційний і дієво-діяльнісно-поведінковий компоненти відповідно або простіше кажучи – самооцінку, тобто оціночно-

мисленнєве ставлення до себе, емоційне переживання і прийняття себе і поведінково-діяльнісна активність стосовно себе - підтримка себе, покарання себе тощо. Виходячи із положення щодо механізму інтеріоризації у розвитку вищих психічних функцій Л.С.Виготського, теорії діяльності А.М. Леонтьєва, змістова складова зазначених психічних утворень у діалектичній єдності із процесуальною стороною сформувались саме у близьких міжособистісних стосунках, у інтерперсональному просторі.

Як наслідок, сформувались певні ідеї щодо профілактики психічних захворювань, підтримання і збереження психічного здоров'я і благополуччя особистості дитини загалом. Зміст моїх поглядів і підходів, можливо, дещо ідеалістичних полягає у наступному:

- соціалізація особистості у суспільстві є достатньо насильницькою з різних причин: укладені віддавна загальні традиції побутової домашньої педагогіки, травмованість неблагополуччя самих батьків, що виховують дітей, загальне психолого-педагогічне невігластво у пересічних сім'ях.

- як наслідок, на дітей чиниться стресогенний, а не раз і травматичний вплив від батьків, інших опікантів, що оточують дитину, в тому числі і від фахівців освітніх закладів різних рівнів, починаючи, від дитячого садка.

- дія стресогенного або травматичного впливу, накладаючись на генетично закладену чутливість дитини, створює підґрунтя, умови, за яких ускладнюється розвиток і формування гнучкої, інтегрованої цілісної, і високоадаптивної системи психіки. Звідси, багато психологічних проявів, що свідчать про порушення психічного здоров'я того чи іншого рівня, глибини, якості тощо, що виявляється, наприклад, у різного роду поведінкових девіаціях тощо.

Формується висновок про необхідність популяризації знань серед людей щодо травматизації дітей навіть у пересічних сім'ях. Видається необхідним створення певних спеціальних інституцій, форм, методів щодо моніторингу, просвітництва, навчання, а відтак - попередження, профілаксування психічних розладів у населення.

В силу егоцентричної орієнтації людської психіки і втрати емпатійності батьків до дитини, в разі власного емоційного негативного збудження, батьки не в змозі обслужити глибинну, біологічно зумовлену потребу дитини у прив'язаності і прийнятті, незадоволеність якої, частіше, призводить до опозиційних, агресивних поведінкових проявів у дітей, які, у свою чергу, створюють батькам дискомфорт, і так відтворюються порочне проблемне коло батьківсько-дитячих стосунків, криза їх стосунків поглиблюється. Іншими словами, батьки не в змозі виявляти тонко чуттєвості у спілкуванні з дитиною за певних проблемних напружених обставин, обслуговуючи власні потреби і, тим самим не сприяючи формуванню надійної прив'язаності у дитини, викликаючи у неї різного роду негативні почуття – страх, відкинутість, беспорядність, агресію, злість, відчай, - для уникнення зустрічі з якими, формуються різні форми опозиційної, агресивної, девіантної поведінки, чим порушується і унеможлиблюється гармонійний розвиток дитини.

Порушення психіки настають внаслідок дії над інтенсивних травматичних стресогенних впливів на тонкочуттєву, ймовірно, задану генетично систему психіки, яка в результаті не набуває або втрачає здатність до інтегрованої, цілісної, продуктивної діяльності для підтримання і забезпечення стійкого психологічного гомеостазу. Як наслідок у індивіда виникають «важко переносимі» суб'єктивні стани ( із слів психічно хворої, що на даний час є адаптованою і знаходиться довгий час в ремісії), для усунення і подолання яких не вистачає регуляторних психологічних механізмів, в наслідок чого, залучаються деструктивні психологічні механізми.

Виникає головне завдання батьківського психологічного всеобучу, що, на мою думку полягає у тому, як навчити батьків:

1) розуміти потреби дітей різного віку, розпізнавати їх за парадоксальною поведінкою. Наприклад, коли дитина плаче, вередує, у народній педагогіці відомо, - значить хоче спати, а от за зухвалою поведінкою підлітка, побачити його потребу у теплі, розумінні і прийнятті – вже годі,

2) висловлювати дітям своє розуміння, співчуття, емпатію,

- 3) передбачати наслідки неемпатійного поводження з дітьми,
- 4) через емпатійність у стосунках з дітьми, набувати можливості будувати з ними адекватні стосунки, позитивну взаємодію, скеровувати поведінку дітей, сприяти становленню їх саморегуляторних механізмів-програм.

## Література

- 1.Бріш К.Г.Розлади прив'язаності від теорії до терапії /Посібник. – Львів:2012. – 314 с.
2. Волошин П.В. Стратегія охорони психічного здоров'я населення України: сучасні можливості та перешкоди / П.В. Волошин, Н.О. Марута // Український вісник психоневрології. — 2015. — Т. 23. Вип. 1. — С. 5—11. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp\\_2015\\_23\\_1\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2015_23_1_3)
- 3.Джейкокс Л.Г., Ленглі О.К., Дін К.Л. Підтримка учнів, які зазнали травм: програма SSET. / Наук. ред. Вікторія Горбунова, Віталій Климчук, Орест Сувало. – Львів: Вид-во Інституту психічного здоров'я УКУ, 2015. – 199 с.
- 4.Жигалкіна (Лебедева) Н.В. Проблема здоров'я в психологічній науці. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. Том 21. Випуск 4 (42). 2016. ISSN 2304–1609.
- 5.Зозуля Т.В.Основы социальной и клинической психиатрии. Учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия»,2001. –224с.
- 6.Либин А.В. Дифференциальная психология на пересечении европейских, российских и американских традиций М.:Смысл, 1999–532 с.
7. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика / Пер.с англ. – .: Класс, 1998. – 438 с.
- 8.Полякова О.Н.Стресс: причины, последствия, преодоление / Под ред.. Ф.С.Батуева – СПб.:Речь, 2008.-144с.
9. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Речь, 2003.— 458с.
10. Сигел Д. Майндсайт. Новая наука личной трансформации.

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9311463](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9311463)

11. Шапіро Ф.. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движения глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры / Пер с нгл. А.С. Ригина.- М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 496с.
- 12.Shapiro F, HofmanA. EMDR-Institut Deutschland Вступний семінар з методу EMDR Посібник ч.1.Сорураight.1994.Інтерн. адреса: www. EMDR-Institut.de
- 13.Dealing with psychological trauma in school children/ Науковий звіт. Підготовлено:Віталій Климчук, виконавчий директор інституту психічного здоров'я УКУ, Львів: Вид-во Інституту психічного здоров'я УКУ, 2016 – 23 с.  
www.ipz.org.ua
- 14.[http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/995\\_384](http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/995_384)
- 15 [http://psychologis.com.ua/psihologicheskoe\\_blagopoluchie.htm](http://psychologis.com.ua/psihologicheskoe_blagopoluchie.htm)
- 16.Про теорію об'єктних відносин  
[https://pidruchniki.com/10891117/psihologiya/postfroydistski\\_shkoli\\_napryami](https://pidruchniki.com/10891117/psihologiya/postfroydistski_shkoli_napryami)

# **ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ КЕРІВНИКА В СИСТЕМІ УПРАВЛІНСЬКИХ ВІДНОСИН**

*Макаренко С.С.*

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної*

*та практичної психології, Національний університет «Львівська*

*політехніка», м. Львів, Україна,*

*makarenko\_s\_s@ukr.net*

## **Вступ**

Найважливішою цінністю будь-якої держави – збереження психічного й фізичного благополуччя особистості. Адже без міцного здоров'я людина не може зробити свій внесок у розвиток суспільства, Якщо на робочому місці здоров'я робітника викликає занепокоєння, є підстава турбуватися про якість його продуктивності на робочому місці. Особливої уваги при цьому заслуговує наявність психологічних чинників які негативно впливають на діяльності працівників які працюють в особливих та екстремальних умовах. Надмірний вплив стресогенних, психогенних чи фізичних факторів перевищують адаптаційні можливості людини. Велика тривалість стресогенного впливу призводить до виснаження адаптивних можливостей організму створюючи почуття безпорадності перед проблемною ситуацією.

Ефективність управлінської діяльності залежить від розуміння керівником управлінських функцій, завдань, способів стимулювання та об'єднання зусиль працівників для досягнення цілей організації. М.Мескон, М.Альберт, Ф.Хедоурі запропонували чотири основні функції управління: планування, організація, мотивація і контролю. Останній варіант виглядає найбільш переконливо, оскільки дослідження показують, що саме ці функції приймають участь у будь-якому управлінському процесі [4].



Цільові функції є визначальним елементом управлінської діяльності, адже сутність управління полягає у виконанні планів і завдань у досягненні цілей організації.

Відповідальність, психологічна стійкість, життєвий досвід, психологічна готовність до дій в особливих та екстремальних умовах керівника включає саморегуляцію, активність, впевненість в собі, вимагає формування високого бар'єру стресостійкості та психічної адаптації до умов середовища.

**Метою** нашого дослідження – здійснити теоретичний аналіз обґрунтування при емпіричній перевірці соціально-психологічних детермінант виникнення й прояву професійних стресів в особливих та екстремальних умовах у діяльності керівника.

**Актуальність вирішення проблеми** на сьогодні заключається в тому, щоб показати, що проблема впливу стресу на формування психологічного благополуччя діяльності керівника в особливо екстремальних умовах розроблена недостатньо. Відсутність або нестача компетентності у сфері формування здорового способу життя, за справедливим зауваженням М.Вудкока та Д.Френсіса, є одним із потенційних обмежень у діяльності управлінських кадрів. При цьому формування психологічного благополуччя передбачає не тільки усвідомлення необхідності постійно за нього боротися, але і виробляти впевненість у своїх можливостях.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

На сьогодні спостерігається стрімке зростання наукових досліджень в галузі професійного стресу, а все через негативний вплив його на фізичне й психічне здоров'я працівників, продуктивність праці. Багато дослідників звертає увагу на те, що у підготовці майбутніх фахівців до професійної діяльності, особливо це стосується управлінської діяльності, важливе місце займають не тільки завдання формування у них спеціальних знань, умінь та навичок, але і розвиток

психологічних особистісних властивостей психічної регуляції та стресостійкості [4].

У вітчизняній і зарубіжній літературі проблемі професійного стресу присвячені роботи відомих соціологів, психологів, лікарів та економістів. Зокрема, універсальну концепцію стресу розробив і довів канадський учений Г.Сельє. Психологічну та фізіологічну сторону стресу досліджували: Б.М. Коган, С.Л. Рубінштейн, К.В. Судаків, В.О.Бодров, О.В. Винославська, Е.Водопьянова.

О. Марковець створила модель професійного стресу керівника де показала професійні фактори, які мають соціальну і міжособистісну природу та стають стресорами за умови суб'єктивного оцінювання їх як стресових. Професійний стрес науковець розглядає як комплексну психофізіологічну реакцію, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки цих зовнішніх факторів (професійно-особистісних і професійно-соціальних) під впливом внутрішніх, які вона називає інтраособистісними. Стресостійкість особистості детермінується нею, як ступінь оволодіння спеціальними навичками і знаннями, внутрішнім почуттям обов'язку, відповідальністю, самоконтролем, характером оцінки реальності, високим рівнем самооцінки, низьким рівнем тривожності, наявністю досвіду долаття стресогенних ситуацій [4].

Згідно з висновками багатьох дослідників стрес пов'язаний з емоційною нестійкістю особистості та особливостями її ставлення щодо психічної саморегуляції та діяльності.

Кожна управлінська дія, будучи пов'язаною з відображенням дійсності у свідомості суб'єктів управління, вибудовується з урахуванням індивідуальних можливостей і здібностей людини в ході розподілу роботи, досягнення поставлених цілей, вироблення та прийняття управлінських рішень, має психологічні особливості.

У наукових дослідженнях визначається вплив стресогенних факторів на виникнення у людини в професійній діяльності стану напруження та дестабілізації, а також зв'язок між мотивацією особистості та її стресостійкістю. Вживання поняття «екстремальний» в діяльності керівника використовують при особливих ненормативних умовах діяльності які можуть створюватися не тільки при мінімальному навантаженні (дефіцитом міжособистого спілкування), але і при виконанні завдань, професійна діяльність яких відбувається в особливих та екстремальних умовах навколишнього оточення.

Умови, що пред'являють підвищені вимоги до працюючої людини, носять назву особливих умов діяльності. До числа таких умов відносять[7].

- робота в унікальних умовах, пов'язаних з небезпекою для життя;
- висока відповідальність прийняття рішень;
- ускладнення виконуваних функцій;
- збільшення темпу діяльності;
- монотонність роботи в умінні чекання повідомлення до екстремальних дій;
- суміщення різних по меті дій в одній діяльності;
- опрацювання великих об'ємів інформації;
- дефіцит часу на виконання запланованих завдань.

Сучасний технологічний процес економічні, соціальні, політичні ситуації у житті призводять розумово-емоційне напруження тобто стресу. У сучасному трактуванні терміном «стрес» позначають широке коло явищ від негативних впливів на організм до позитивних.

Стрес у трактуванні Р.Сельє – плавна напруга, яка виникає у разі загрозливих чи несприятливих чинників в життєвій ситуації. Отже, стрес можна трактувати, як реакцію організму, що охоплює поведінковий, гуморальний психологічний рівень суб'єктивних емоційних переживань.

Наслідки впливу стресу на організм характеризуються динамікою і логікою свого розвитку. При тривалому, виникають порушення функціонування адаптивних механізмів, що супроводжуються безповоротними змінами у роботі органів і систем організму.

Стрес – розповсюджене явище в сучасному світі шкідливим впливом якого на загальний стан здоров'я людини при формуванні психологічного благополуччя не слід нехтувати. При постійному виникненні стресових ситуацій формується синдром розумово-емоційного перенапруження, який може перейти у хворобу з порушенням функціонування адаптивних механізмів та появою безповоротних змін в організмі.

Для того щоб уникнути негативних наслідків стресу, слід розвивати стресостійкість через усвідомлення створення особливих та екстремальних ситуацій виникнення стресу та їх усунення. Важливу роль у стійкості до стресу відіграють соціальні фактори, а саме: характеристика соціального оточення, які є мотиваторами стресу.

Стресостійкість – це опірність організму людини до стресових впливів оточуючого середовища при побудові психологічного благополуччя особистості. Вагомий внесок у зародження теорії даного поняття внесли такі вчені як Г.Сальє, Л.А. Китаєв-Смик, В.Я. Апчел, В.Н. Циган. Хоча не всі автори підтримували трактування поняття стресостійкості. А саме, Н.Н. Данилова, як здатність переносити великі навантаження і успішно вирішувати завдання в екстремальних умовах. М.С. Мерлін розглядала поняття стресостійкості, як багаторівневу систему взаємопов'язаних психологічних характеристик особистості. В.Л.Марищук – здатність долати стан емоційного збудження при виконанні складної діяльності.

Цікавий підхід у дослідженні проблем стресостійкості у формуванні психологічного благополуччя розглядали такі вчені, як В.А. Абабков та М.Перра (диференціація внутрішніх та зовнішніх факторів, що викликають порушення адаптації).

Стресостійкість особистості входить до складової формування психологічного благополуччя на соціально-психологічному рівні, збереження значущих міжособистісних зв'язків для успішної самореалізації у досягненні життєвих цілей.

Причини прояву стресу в діяльності керівника різноманітні: загально-організаційні проблеми; неадекватне розставлення кадрів; стресовий режим роботи, перевантаження; недостатній рівень заробітної плати; конфліктні взаємини з підлеглими; необхідність приймати відповідальні рішення; занадто розпливчата межа повноважень; запровадження нових технологій; невизначеність сфер відповідальності; поведінка інших співробітників, що викликає стрес; недолік професійного спілкування; неможливість одержати консультацію у складних питаннях; безперспективне майбутнє організації; недостатня професійна компетентність; напружені взаємини з підлеглими; зміна місця розташування організації; конфлікт роботи з особистим життям; недостатня мотивація діяльності; рутинна, одноманітна робота; слабка задоволеність виконаною роботою; складність і суперечливість сучасного законодавства та нормативних інструкцій; низька мотивація співробітників і потреба в постійному контролі за їхньою діяльністю; відсутність взаєморозуміння з діловими партнерами і конфлікти з ними; постійний брак часу, надмірний і не завжди обґрунтований контроль з боку вищого керівництва; відчуття невідповідності між затраченими зусиллями і реальними результатами; втрату сенсу діяльності; переживання від несправджених надій та інше [11].

Вплив стресу на психологічне благополуччя керівника в особливих та екстремальних умовах діяльності зобов'язує "утримувати в полі зору" безліч проблем, "розриватися між справами" з одночасним вирішенням багатьох завдань, виконання багатьох функцій і обов'язків.

Систематичні перевантаження та стан напруги, що впливає з них, стають для керівника все більш звичайними. Якщо йому не вдається вирватися зі стану над збудження й перенапруги протягом тривалого часу,

то може з'явитись небезпека у нездатності розвивати психологічні чинники формування психологічного благополуччя.

Ось чому керівник перебуває у стресовому стані майже постійно.

На сьогодні спостерігається стрімке зростання досліджень в галузі професійного стресу, а все через негативний вплив його на фізичне й психічне здоров'я, продуктивність праці, особливо це стосується діяльності керівника .

Більше того, виділяють такі основні різновиди стресів, що виникають у трудовій діяльності, а саме: робочий стрес, який є обумовлений причинами, що безпосередньо пов'язані з роботою (умовами праці, робочим місцем). Також є професійний стрес, що зумовлений причинами, які пов'язані з професією, видом діяльності й організаційний стрес – викликаний негативним впливом на працівника особливостей організації, в якій він працює і є детермінованим внутрішньоорганізаційними факторами трьох рівнів (індивідуальними характеристиками колективу, груповою взаємодією, організаційним середовищем) і стрес-факторами зовнішнього макросередовища.

Симптоми стресового реагування можуть негативно впливати на когнітивну, ціннісно-мотиваційну, особистісну, емоційну сферу. Іншим різновидом професійного стресу є інформаційний. Причини його виникнення пов'язані із впливом факторів робочого процесу, а також із впливом організаційних, соціальних, екологічних і технічних особливостей діяльності керівника в особливих та екстремальних умовах. В основі інформаційного стресу лежать порушення інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності, тобто всі життєві події, що супроводжуються психічною напруженістю, можуть бути джерелом інформаційного стресу[13].

Відповідно до першого підходу важливо розглядати психологічне благополуччя керівника таке, що відповідає вимогам професійної діяльності і забезпечує її високу ефективність. Другий підхід трактує емоційну стійкість як здатність організму зберігати і розвивати регуляторні, захисні властивості, що забезпечують його фізичне, психічне і соціальне благополуччя. Представники третього підходу при визначенні професійної резистентності до стресових подразників роблять акцент на екзистенційно-особистісних характеристиках суб'єкта праці, включаючи в нього ступінь задоволеності результатами професійного самовизначення, особливості світогляду, спрямованість і можливість особистісно-професійного зростання.

Відповідно до першого підходу важливо розглядати **психологічне благополуччя керівника** як таке, що відповідає вимогам професійної діяльності і забезпечує її високу ефективність. Другий підхід трактує емоційну стійкість як здатність організму зберігати і розвивати регуляторні, захисні властивості, що забезпечують його фізичне, психічне і соціальне благополуччя. Представники третього підходу при визначенні професійної резистентності до стресових подразників роблять акцент на екзистенційно-особистісних характеристиках суб'єкта праці, включаючи в нього ступінь задоволеності результатами професійного самовизначення, особливості світогляду, спрямованість і можливість особистісно-професійного зростання.

За останні десятиліття збільшилася чисельність теорій, які намагаються пояснити взаємозв'язок між стресом і професійним середовищем. Давайте розглянемо одну з найбільш впливових і поширених теорій, представники якої вважають, що емоційне напруження в людини виникає через невідповідність між особистими очікуваннями працівника і зовнішніми умовами організації. Коли індивід відчуває, що умови праці не відповідають його потребам,

бажанням, очікуванням, то такі незадоволення в свою чергу можуть формувати довготривалі стресові подразники, які негативно впливають психологічне благополуччя підлеглих. Важливу роль відіграють внутрішні ресурси особистості, сприйняття, переживання, ставлення до подій і явищ зовнішнього світу. О. Марковець створила модель професійного стресу керівника. Професійні фактори, що мають соціальну і міжособистісну природу, стають стресорами за умови суб'єктивного оцінювання їх як стресових [7].

Професійний стрес розглядається при цьому як комплексну психофізіологічну реакцію, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки цих зовнішніх факторів (професійно-особистісних і професійно-соціальних) під впливом внутрішніх, які вона називає інтраособистісними. Більше того, є ще трансактні моделі стресу, які акцентують свою увагу на когнітивних та емоційних процесах унаслідок взаємодії людини з навколишнім середовищем, передбачають когнітивну оцінку основних переживань, ставлень конкретної людини до ситуації та мотиваційні настанови й на основі одержаних знань формують стратегії профілактики та подолання емоційного напруження.

Початок цього підходу започаткувала теорія психологічного стресу американського психолога Р. Лазаруса, який вважав, що стрес розвивається в тому випадку, коли вимоги, що пред'являються людині, стають для нього випробуванням або перевершують його можливості пристосовуватися. Розвиток стресу, на його думку, залежить не тільки від зовнішніх умов, але також від конституціональної вразливості людини і від адекватності її механізмів когнітивного захисту.

Зарубіжні психологи трактують, емоційний дискомфорт – як стрес, викликаний тиском або умовами, іменованими стресорами. Одна з



найбільш поширених теорій лідерства розроблена К. Левінім у якій виділяють такі фази стресу [14].

1.Фаза тривоги. Мобілізація організму для зустрічі з загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які зумовлюють можливість боротьби або втечі. З погляду фізіології це: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо.

2. Фаза опору. Організм намагається опиратися загрозі, або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Далі тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану.

3. Фаза виснаження. Якщо дія стресу продовжується і людина не спроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Виснаженість – це вразливість від втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму.

Стрес не є небезпечним, якщо він знаходить доцільний вихід компенсується розслабленням. За допомогою стресової реакції організм намагається відновити порушену під впливом стресорів рівновагу. Г.Сельє пояснив, як стрес пов'язаний із поступовим вичерпанням резервів організму, який намагається пристосуватися до нових умов. При цьому, наприклад, відбувається активізація тієї частини вегетативної нервової системи, яка відповідає за активність, працездатність організму.

Г.Сельє назвав комплекс цих реакцій загальним адаптаційним синдромом і описав три його стадії. Перша – реакція тривоги, яка виражається в мобілізації всіх ресурсів організму у відповідь на діяння ззовні, що порушує рівновагу процесів життєдіяльності. Наступна – стадія опору, коли організму вдається впоратися зі шкідливими діяннями. У цей період може спостерігатися підвищена стресостійкість

Початок цього підходу започаткувала теорія психологічного стресу американського психолога Р. Лазаруса, який вважав, що стрес розвивається в тому випадку, коли вимоги, що пред'являються людині, стають для нього випробуванням або перевершують його можливості

приспосовуватися. Як пише Л.М. Мітіна: «Проблема психологічного благополуччя керівника в даний час настільки значуща, що постає особлива необхідність у створенні нового напрямку психолого-соціальної профілактики і відновлення здоров'я управлінця».()

У наукових доробках вітчизняних психологів звернена увага на важливу роль у стійкості до стресу відіграють соціальні фактори, а саме: характеристики соціального оточення, які є мотиваторами стресу. У психології соціальна мережа – це система соціальних стосунків окремої людини. Під соціальною підтримкою формування психологічного благополуччя мають на увазі задоволення специфічних соціальних потреб: у близькості, захисті, інформації, розрядці, практичній допомозі.(10)).

**1.Соціальна підтримка здатна зменшити негативний ефект стресових подій в особливих та екстремальних ситуаціях, які впливають на самопочуття, психічні та соматичні системи, і таким чином підняти рівень стресостійкості**

Виділяються декілька варіантів можливих ефектів соціальної підтримки. До першого варіанту відносять – буферний ефект. Вплив стресу високої інтенсивності зменшується соціальною підтримкою, що виступає медіатором між стресором і людиною. Вплив стресу низької інтенсивності не включає дій соціальної підтримки, і організм переборює стрес без неї. Висока соціальна підтримка нейтралізує негативний вплив стресу високої інтенсивності і виступає одною з складових формування психологічного благополуччя керівника [12].

Низька соціальна підтримка при стресі високої інтенсивності не має буферного ефекту, що призводить до погіршення психологічного здоров'я. Наявність слабкої соціальної підтримки, або її відсутність призводить до низького рівня формування психологічного благополуччя.

Щодо третього варіанту – керований ефект, що проявляється високим рівнем самооцінки, яка сприяє збереженню психологічного здоров'я.

Представлені вітчизняними науковцями трактування підходів щодо позитивного впливу соціальних відносин і підтримки у формуванні психологічного благополуччя дозволяє виділити п'ять шляхів позитивного впливу[11].

1. Соціальний ефект «щита». Ефект передається в соціальному оточенні: соціальна структура стосунків сприяє редукції стресових подій одночасно підвищує сприятливі оцінки навколишнього світу.

2. Когнітивний ефект «щита». Передбачається, що сприйняття соціальної підтримки гальмує релевантні для стресу негативні судження про події й одночасно підвищує сприятливі оцінки навколишнього світу. Це сприяє позитивній оцінці об'єктивних ознак ситуації їхнього суб'єктивного значення.

3. Ефект емоційної розрядки і буферизації. Щодо відношення емоційних реакцій показують, що невербальне спілкування може редукувати емоційні реакції, особливо страх майбутньою ситуацією та протидіяти їй.

4. Когнітивний ефект подолання проблеми. Цей механізм впливу пов'язаний з когнітивним процесом вторинної оцінки, а значить з обраними цілями і стратегіями подолання.

5. Соціальна підтримка в подоланні стресу. Можна припустити, що реально підтримана допомога має три функції: підтримання конкретних психологічних систем подолання; активна підтримка в подоланні; пряме втручання в подоланні.

Вважають що соціальна підтримка знижує негативну дію по типу буферної системи шляхом підвищення самооцінки, посилення міцності імунної системи, в результаті підвищує рівень психологічного

благополуччя. Припускають, що соціальна підтримка сприяє процесам подолання стресу у трьох напрямках: [8].

- завдяки підвищенню самооцінки;
- за рахунок впливу позитивного соціального середовища;
- шляхом включення оцінки «з боку», що дозволяє подивитися на стрес «іншими очима» та підготуватися на дію стресора.

Згідно опрацьованих літературних досліджень можна зробити висновок, що стрес пов'язаний передусім з емоційною нестійкістю особистості та особливостями її ставленням щодо психічної саморегуляції поведінки та діяльності. Вольова саморегуляція є важливою умовою стресостійкості при формуванні психологічного благополуччя. Особлива роль при цьому належить впливу психологічних чинників, які дозволяють зберігати стійкість в реалізації різноманітних форм діяльності керівника та адекватно регулювати поведінку в стресових ситуаціях.

Серед чинників, які *позитивно* сприяють стресостійкості при формуванні психологічного благополуччя керівника особливих та екстремальних умовах управлінської діяльності. До них відносять: а) досвід розв'язання подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє; б) схвалення діяльності з боку соціального оточення; в) індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стабільності, вольової саморегуляції, активність впевненість в собі); г) задоволення професійною діяльністю; д) позитивний емоційний фон (як успішність досягнення мети); е) наявність функціональних можливостей.

До чинників, що *негативно* впливають на стресостійкість: а) емоційно-когнітивні фактори (недостатній рівень необхідної інформації); б) надмірний вплив стресогенних, психогенних, психологічних чи фізичних факторів, що перевищують адаптаційні можливості людини; в) велика тривалість стресогенного впливу, що призводить до виснаження адаптивних можливостей організму; г) індивідуально-психологічні особливості: низький рівень емоційної

стабільності, врівноваженості, високий рівень невротизації подразливості, особистісної та ситуативної тривожності.

Отже, детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності. Стресостійкість, як інтегральна характеристика психічного розвитку формується в процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідних характеристик в умовах конкретного соціального оточення.

На думку Д. Фонтана, стресори можна класифікувати на: [9]

*Загальні стресори:* незадовільна організація службової діяльності; недостатня кількість співробітників в організації; режим робочого дня; функціональні обов'язки керівника та підлеглих; статусні проблеми; при розподілі завдань; заорганізованість, формалізм, метушня (непотрібні ритуали та процедури); невизначеність та непередбачений розвиток подій в організації; низький рівень корпоративної культури.

*Специфічні стресори:* нечіткі рольові обов'язки керівника; рольовий конфлікт в організації; нереальні завищені домагання підлеглих; особливості взаємодії з вищим керівництвом, ігнорування думки керівника; особливості взаємодії з колегами по горизонталі; особливості взаємодії керівника з підлеглими: низький рівень комунікативної компетентності.

В сучасному виробництві часто виникають ситуації, коли працівник, зустрічаючись з якоюсь складністю не може повноцінно реалізувати накопичену енергію, викликану адаптаційними процесами, фізіологічними механізмами стресу і тоді ця енергія може руйнувати саму людину в умовах роботи в особливих та екстремальних ситуаціях.

Вивчення стресу в професійній діяльності, як фактору, що впливає на працездатність спеціаліста вимагає як аналізу теорії стресу, його сучасних концепцій, так і аналізу професійного стресу. Це стосується визначення його чинників, долі їх внеску в специфічність стану, який виникає в

професійній діяльності. Подібні результати можуть виступати компонентами для побудови програми заходів управління професійним стресом [12].

Як пише Л.М. Мітіна: «Проблема формування психологічного благополуччя керівника в даний час настільки значуща, що постає особлива необхідність у створенні нового напрямку психолого-соціальної профілактики і відновлення здоров'я управлінця». Розгляд професії керівника показує, що його праця характеризується високою емоційною напруженістю і фізичною завантаженістю [9].

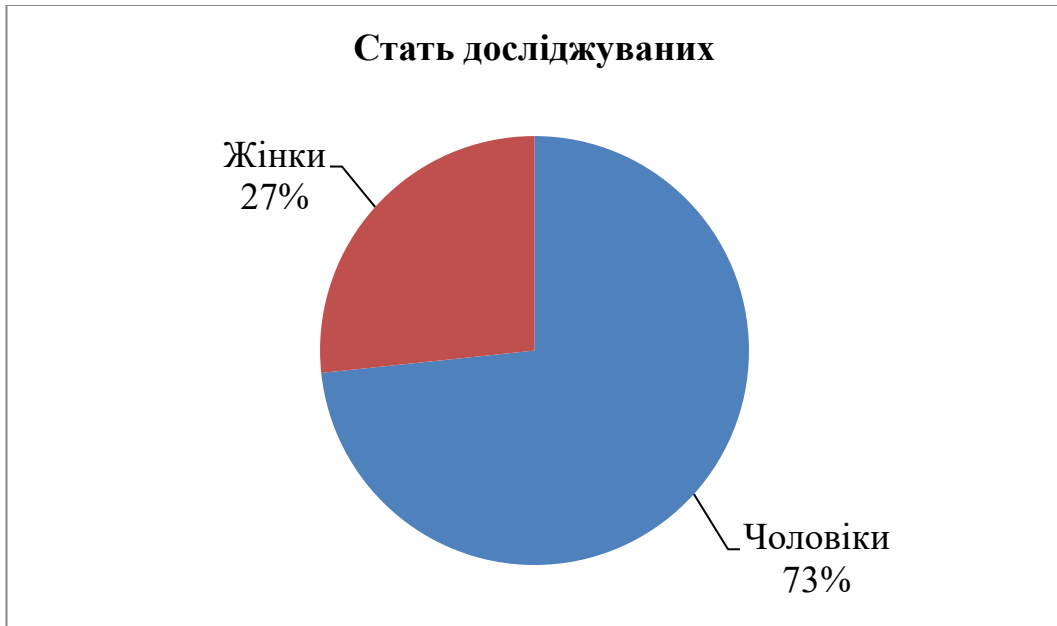
На основі аналізу літературних джерел та мети – здійснити теоретичний аналіз обґрунтування при емпіричній перевірці соціально-психологічних детермінант виникнення й прояву професійних стресів в особливих та екстремальних умовах нами було підбрано методики і проведено емпіричні дослідження що дозволять визначити самооцінку стресостійкості, соціальної адаптації, ефективність праці та психологічної атмосфери в колективі:

- 1) Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона;
  - 2) Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге;
  - 3) Метод алфавітно-числової оцінки ефективності праці людини;
- Методика Ф. Фідлера для оцінки психологічної атмосфери в колективі.

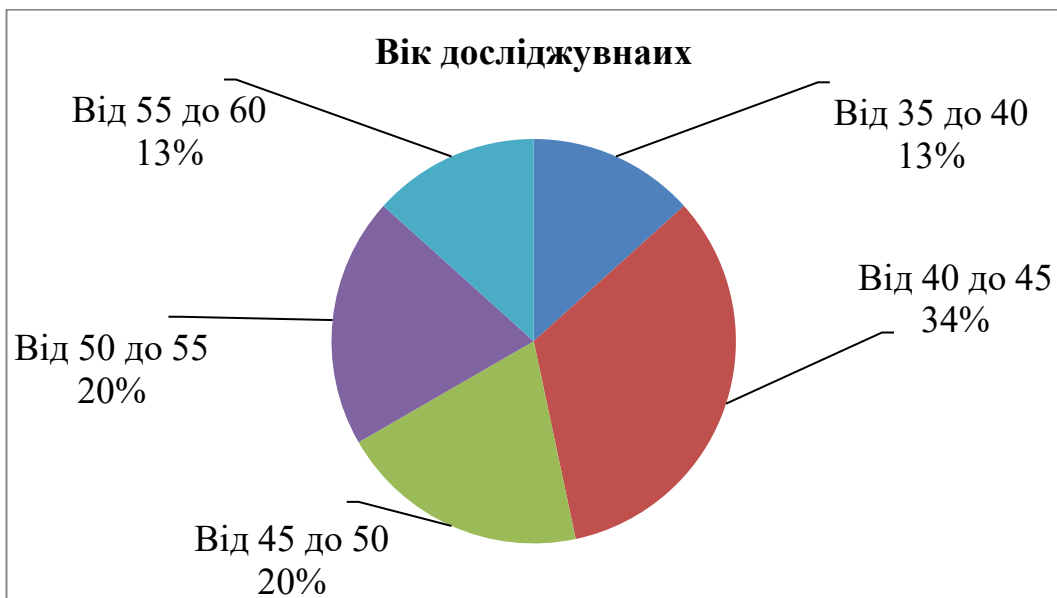
Дослідження проводилось на приватному підприємстві «Вітекс», працівники якої здійснюють охоронну діяльність державних структур у місті Львові. Вибірка складала 30 осіб. З яких 22 особи чоловічої та 8 осіб жіночої статі, віком від 35 до 60 років.

Отримані результати в балах підраховувалися за шкалами і переведено спочатку в таблицю Excel, та закладено в статистичну програму SPSS.

Кількісний та якісний склад респондентів представлені на рисунках. (див. рис.2.1., див. рис.2.1.)



**Рис. 2.1. Результати досліджень кількісного та якісного складу досліджуваних (у відсотках)**



**Рис. 2.2. Представлені результати віку досліджуваних (у відсотках)**

Інтерпретація результатів психологічних досліджень за Методиками визначення стресостійкості та соціальної адаптації

Холмса і Раге. та Тестом самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона здійснювалася шляхом підрахунку суми балів набраних випробуванним з усіх питань тесту.

Отримані результати рівня стресостійкості звірялися згідно розробленою таблицею у якій представлені оцінка стресостійкості та вік досліджуваних (див. таб.1).

**Таблиця 1.**

**Рівень стресогенності за «Тестом самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона»**

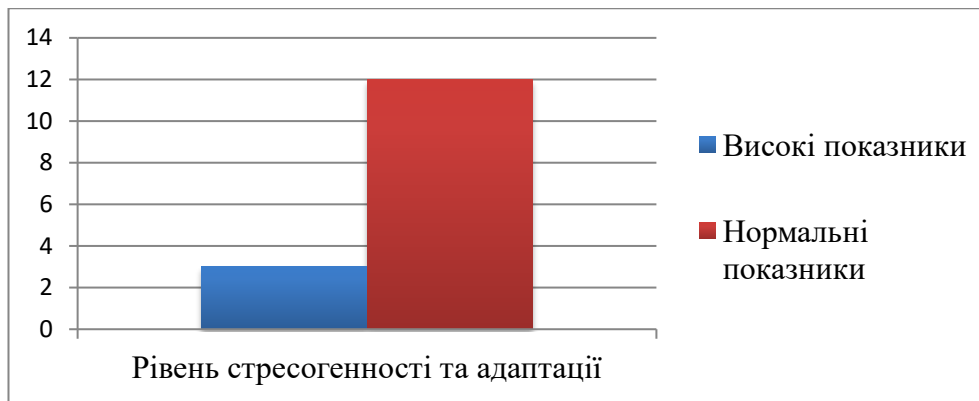
Оцінка стресостійкості	Вік досліджуваних		Вік досліджуваних	
	35-40	45-50	50-56	57-64
Чудово	0,5	2,0	1,8	1,3
Добре	6,8	6,0	5,7	5,2
Задовільно	14,2	13,0	12,6	11,9
Погано	24,2	2,3	22,6	21,9
Дуже погано	34,2	33,0	23,3	31,8

Результати показали, що у 24 працівників спостерігається нормальний рівень стресогенності (в межах 20 – 60 балів), у шести спостерігається достатньо високий рівень (в межах від 90 –120 балів).

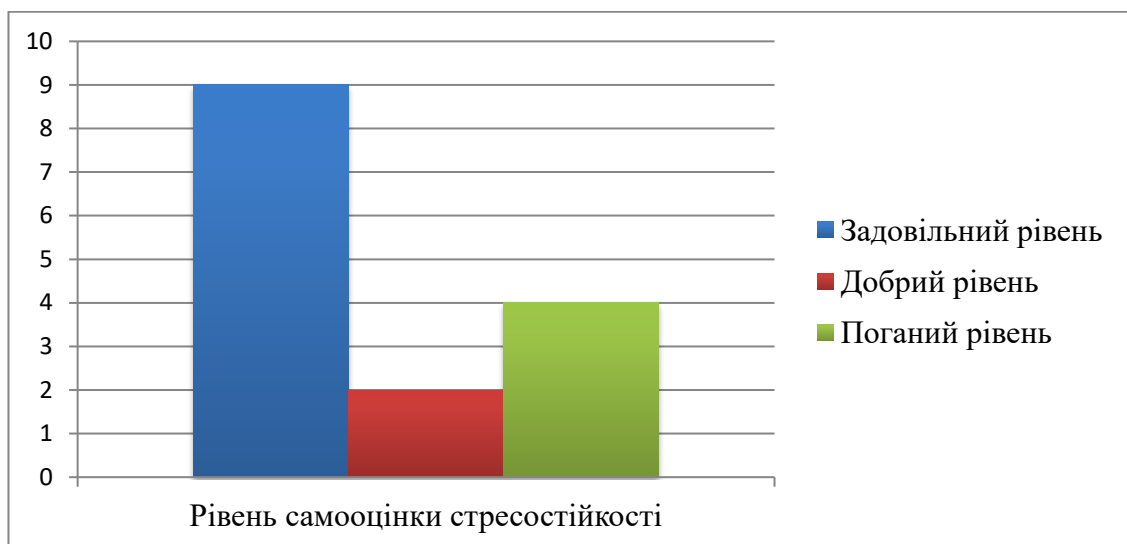
Наступна діагностика за методикою «Стресогенності та соціальної адаптації Холмса і Раге» дозволила визначити рівень самооцінки стресостійкості та рівень адаптації керівників до управлінської діяльності. Результати показали, що 18 керівників мають задовільний рівень самооцінки стресостійкості, 4 – достатній, у 4 осіб спостерігався низький рівень самооцінки стресостійкості.

Отримані результати представлені на рисунках. (див. рис.1, 2),



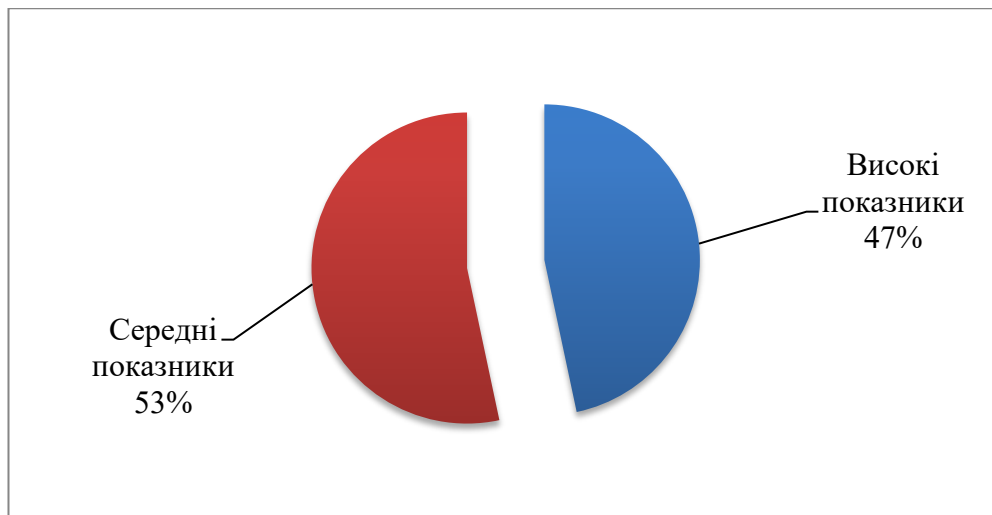


**Рис. 1. Діаграма результатів за методикою «Стресогенності та соціальної адаптації Холмса і Раге»**



**Рис. 2. Діаграма результатів тесту «Самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона»**

На другому етапі дослідження ми використали методику для діагностики ефективності праці людини, що давало можливість оцінити вплив важливих факторів на трудову діяльність персоналу. Головним фактором при цьому був саме стрес. Результати даної діагностики такі: середні показники з 15 досліджених отримали 8 осіб, низькі показники відсутні, відповідно високі показники впливу стресу на трудову діяльність спостерігалися у 7 респондентів.

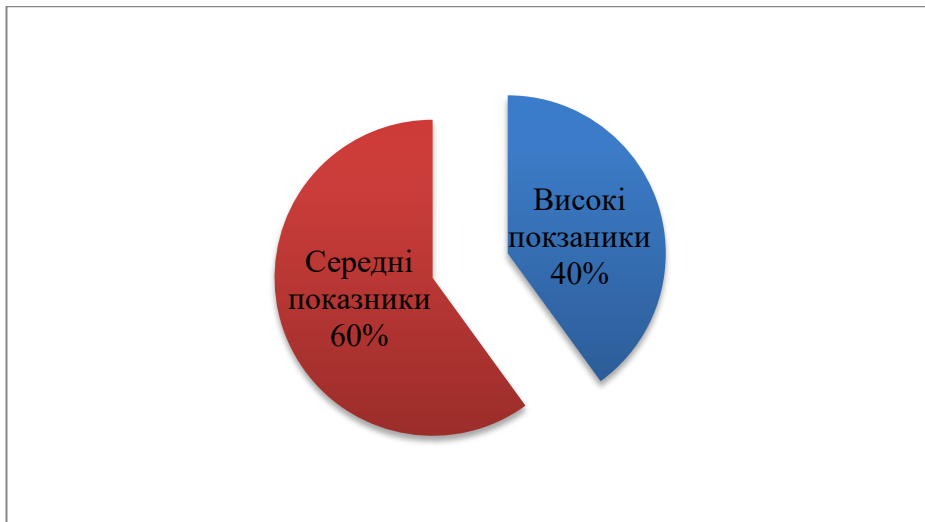


**Рис. 3. Результати діагностики впливу стресу на трудову діяльність**

Нами було виявлено, що у 24 працівників спостерігається нормальний рівень стресогенності (в межах 20–60 балів), у шести спостерігається достатньо високий рівень (в межах від 90 –120 балів).

Для оцінки визначення впливу стресу при формуванні психологічної атмосфери в колективі нами була використана «Методика Ф. Фідлера для оцінки психологічної атмосфери в колективі» в основі якої є метод семантичного диференціалу. На підставі індивідуальних профілів створюється середній профіль, який і характеризує психологічну атмосферу в колективі. Методика цікава тим, що допускає анонімне обстеження, а це підвищує її надійність. Надійність збільшується і в поєднанні з іншими методиками (наприклад, соціометричною). Результати під час формування психологічної атмосфери в колективі показали, що високий показник впливу стресу спостерігався у 19 осіб, лише 6 респондентів показали середні результати.

Отримані результати діагностики психологічної атмосфери в колективі (у відсотках) представлені на рис. (Див.рис. 2.2.)



**Рис. 2.2. Результати діагностики психологічної атмосфери в колективі**

Результати показали, що у колективі присутній значний вплив стресу на діяльність людей, що супроводжується впливом негативних чинників, які формують психологічну атмосферу в даному колективі.

Дані, отримані за допомогою методик, підраховувалися згідно з ключами і вводилися в електронну таблицю програми SPSS Statistics. Робота була досліджена на наявність парної кореляції Пірсона.

Рівень значущості присутній на таких рівнях: сильний – 0,01\*\*, середній – 0,05\*.

Сильний рівень кореляції присутній в таких шкалах:

- Тривожність (,863\*\*);
- Стресогенність (,863\*\*);
- Стресостійкість (,752\*\*);
- Самооцінка стресостійкості (,727\*\*);

Середній рівень кореляції:

- Робочий стрес (,599\*\*);

Середній обернений рівень кореляції:

- Ефективність управління (-,548\*);
- Стресове навантаження (-,584\*);

- Ефективність праці (-,618\*);

Це свідчить, що між шкалами існує середній кореляційний зв'язок, який свідчить що для досягнення поставленої мети бажано розширити підбір методологічного матеріалу та збільшити вибірку досліджуваних.

Отже, згідно проведеного статистичного, який передбачав якісно й кількісно репрезентувати результати та застосування кореляційного аналізу за допомогою критерія Пірсона нам вдалося встановити, що існують статистично достовірні відмінності за показниками емоційного вигорання, рівня стресу та такого важливого параметра як життєстійкість у керівників з різним професійним досвідом та віковими категоріями підлеглих. У зв'язку з цим можна стверджувати, що чим вищий рівень емоційного вигорання і чутливості до стресових подразників, то тим зменшується показник емоційної стійкості та життєстійкості загалом. Більше того, неадекватно підібрані копінгові стратегії такі як: агресивні, імпульсивні, маніпулятивні дії та уникнення можуть негативно відобразитися на загальному показнику психологічного благополуччя і стресостійкості.

Що стосується тривоги та депресії, то вони сильно корелюють з редуцією професійних обов'язків (0, 847\*\*) і слабше з деперсоналізацією (0, 447\*\*) при  $p \leq 0,013$ . Помірний позитивний зв'язок спостерігався між такими параметрами як контингент підлеглих і деперсоналізація (0,547\*\*). Що стосується таких копінгових механізмів як імпульсивні дії, то вони мали помірний негативний зв'язок з життєстійкістю (-0,554\*\*) і зростали із збільшенням педагогічного навантаження (0, 649\*\*).

Тенденція до зростання рівня стресу переважала в тих керівників, які мали більше 20 років професійного досвіду. Тобто, ті управлінці, які

знавали негативної дії стрес-чинників протягом тривалого часу своєї професійної діяльності, часто могли мати вищий рівень стресу(0,367\*). Щодо психологічний клімат у колективі можна додати, що він відіграє неабияку вагому роль у підтримуванні емоційного балансу соціального середовища. Отримані дані підтверджують певне співвідношення між рівнем адаптаційного потенціалу та ступенем соціальної адаптації досліджуваних: переважна більшість соціально адаптованих досліджуваних мають високий рівень

Таким чином, отримані результати емпіричного дослідження підтверджують певне співвідношення між рівнем стресостійкості та ступенем соціальної адаптації досліджуваних: переважна більшість досліджуваних, що становить 35% мають високий рівень стресостійкості, які не потребують спеціальної корекційної роботи; найбільша кількість досліджуваних мають середній рівень стресостійкості з частковою соціальною адаптацією, підвищення якого на більш високий рівень, що становить 46%, дасть можливість успішно реадaptуватися в соціальної; більшість досліджуваних з тотальним та з деструктивним ступенем соціальної дезадаптації, що складає 19% мають, відповідно, низький та дуже низький рівень адаптаційного потенціалу. Зазначені особи потребують спеціальних умов перебування (постійний контроль, зовнішня організація побуту, санкціонована необхідність виконувати соціально корисну працю) та застосування психотерапевтичного впливу.

**Висновки.** Отже, проведені емпіричні дослідження впливу стресу на психологічне благополуччя керівника в особливих та екстремальних умовах показали, що управління є джерелом стресу, ризику, постійної загрози здоров'ю тих, хто до нього причетний. За таких умов спрацьовують захисні механізми людського організму (перевтома, небажання виконувати певний вид діяльності, стереотипне ставлення до певних проблем, підвищена

обережність у спілкуванні тощо), які допомагають простіше реагувати на ділові конфлікти, службові негаразди, психологічні бар'єри та інші проблеми, що повсякденно виникають у діяльності керівника.

Здоров'я не можна сприймати як подарунок зверху, само собою зрозуміле. До цього людина повинна прагнути свідомо і прикладати відповідні зусилля, щоб ці прагнення здійснилися. Тому першим і головним чинником, що вирішує психологічне благополуччя особистості, є воля самої людини. У так званій Оттавській хартії зміцнення здоров'я (1986) підкреслюється, що охорона здоров'я – це турбота про себе самого і про тих, хто оточує тебе.

До навичок, що забезпечують психологічне благополуччя особистості, відносять також вміння приймати рішення, критично мислити, підтримувати добрі стосунки з навколишніми людьми, здатність давати собі раду в різних життєвих ситуаціях тощо. Ряд зарубіжних авторів, які досліджували проблему зміцнення здоров'я, відзначають велику роль у її вирішенні самосвідомості людини і можливості її самореалізації, стану її громадських зацікавлень тощо.

Отже, стрес є системою реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну. Стресостійкість, як інтегральна характеристика психічного розвитку формується в процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених провідних характеристик в умовах конкретного соціального оточення. Саме проблемі первинної стресостійкості у подоланні стресу, збереженню працездатності і здоров'я після впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища плануємо скеровувати наші наступні наукові пошуки.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Аболіна Л. М. Психологічні механізми емоційної стійкості людини. К.: КГУ, 2007. – 456 с.

2. Апчел В.Я. Стресс і стрессоустойчивость человека // Апчел В.Я., В.Я. Циган – СПб.:1999. – 86 с.
3. Вальдман А. В. Психофізіологічна регуляція емоційного стресу // Актуальні проблеми стресу. Кишинів: «Штнінца», 2006. – 246 с.
4. Васильєва О.С., Філатов Ф.Р. Психологія здоров'я людини: еталони, уявлення, установки. – М.: Academia, 2008. – 352 с.
5. Занковський А. І. Психічна напруженість як властивість особистості // Психічна напруженість у трудовій діяльності. М.: Наука, 2009. – 237с .
6. Кабаченко Т.С. Психологія управління людськими ресурсами: Посібник. – СПб.: Пітер., 2003. – 367 с.
7. Лазарус Р.С. Теорія стресу і психофізіологічні дослідження // Емоційний стрес / Под ред. Л. Леві. – Л.: Медицина, 1970. – 160 с.
8. Обозов, Н.Н. Психология работы с людьми [Текст] / Н.Н.Обозов, Г.В.Щекин. – К.: МАУП, 2004. – 228 с.
9. Орбан-Лембрик, Л.Е. Психология управления [Текст] / Л.Е.Орбан-Лембрик. – К.: Академвидав, 2003. – 568 с.
10. Рогов Є.І. Емоції і воля. – М.: Гуманит. вид. Центр, 2006. – 166 с.
11. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. – К.: Кондор, 2005. – 276 с.
12. Сельє Г. Нариси про адаптаційний синдром. М.: Медицина, 1960. – 254 с.
13. Сельє Г. На рівні цілого організму. М.: Наука, 1972. – 122 с.
14. Сельє Г. Стрес без дистресу. М.: Прогрес, 1979. – 124 с.
15. Стрес життя: Збірник. / Укладачі: Л. М. Попова, І. В. Соколов. (О. Грегор. Як протистояти стресу. Г. Сельє. Стрес без хвороб). – Спб, ТОО "Лейла", 1994. – 384 с.

# ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЕТНІЧНА СФЕРА СУСПІЛЬСТВА: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК І ВЗАЄМОДІЯ

*Семенів Н.М.*

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної  
та практичної психології, Національний університет «Львівська  
політехніка», м. Львів, Україна,  
e-mail:semenivnat@gmail.com*

## **Вступ**

Вивчення феномену психологічного благополуччя стало предметом наукового дослідження психології у межах вивчення психологічного функціонування особистості. Для опису психологічного благополуччя оперують ознаками, що проєктують стан відчуття щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття загального задоволення своїх матеріальним або духовним станом або незадоволеності життям. За своїм змістом психологічне благополуччя перш за все зв'язане з екзистенціальним переживанням людиною ставлення до власного життя. Вивчаючи різні прояви і чинники психологічного благополуччя, науковці проводять дослідження особливостей психологічного благополуччя особистості в залежності від її соціального оточення, зокрема це стосується питання міжетнічних взаємин у суспільстві.

Актуальність даного дослідження визначається тим, що проблема психологічного благополуччя вимагає теоретичного та емпіричного



осмислення питань, що стосуються взаємозв'язку психологічного благополуччя з соціально-психологічними (культура) і психологічними (сміслова сфера) факторами. Дослідження проблеми психологічного благополуччя особистості відноситься до числа актуальних і на сьогоднішній день має соціальний запит на виявлення факторів психологічного благополуччя з одного боку, а з іншого боку виявлення специфіки взаємозв'язку психологічного благополуччя з етнічними чинниками і виявлення умов, що сприяють психологічному благополуччю особистості.

Суттєвий взаємозв'язок рівень психологічного благополуччя має з суб'єктивним фактором – психологічним. Психологічний фактор визначає структурні та функціональні компоненти психологічного благополуччя. До структурних компонентів належить позитивне чи негативне відношення, що виникає при реалізації цілей, потреб і намірів особистості в суспільному житті; оцінку індивідом власного життя та задоволеність життям, функціональні компоненти, що забезпечують позитивне функціонування особистості: особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей і самосприйняття.

Міжетнічні відносини виступають різновидом соціальних відносин особистості та займають значне місце у забезпеченні безпеки особистості. Розробка проблематики соціальних, у тому числі міжетнічних відносин в цілому і конфліктної стадії їх розвитку зокрема, є важливою і актуальною з двох причин. По-перше, через її практичне та прикладне значення. По-друге через перспективну можливість вивчення соціальних та міжетнічних відносин в більш широкому проблемному і методологічному контексті шляхом аналізу різноманітних варіантів їх розвитку.

Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з фундаментальних в психології, тому інтерес до неї зберігається протягом всієї історії психологічної науки. Значний час психологічне благополуччя

особистості розглядалося через протиставлення психологічного нездоров'я і неблагополуччя. Разом з тим, на рубежі XX і XXI століть під впливом екзистенційно-феноменологічного підходу, який в цей час інтенсивно розвивався, формувалося уявлення про недостатність лише медичної моделі психологічного благополуччя особистості. Саме ця потреба виходу за межі дихотомії «здоров'я-хвороба» і звернення дослідників до позитивних аспектів функціонування особистості зумовили актуальність значної кількості феномена психологічного благополуччя у взаємозв'язку з різними сторонами людського буття, соціальною сферою.

Виділяючи критерії психічного здоров'я людини, науковці виділили головні функції психологічного благополуччя особистості:

- психічна рівновага і гармонійна організація психіки особистості;
- адекватність суб'єктивного сприйняття предметів, явищ і обставин;
- критична самооцінка і оцінка оточуючих обставин;
- здатність до адекватної зміни поведінки відповідно до змінами навколишнього оточення і його організації;
- почуття прихильності і відповідальності по відношенню до близьких людей;
- здатність складати і здійснювати свій життєвий план.

Психологи виділяють наступні риси психічно благополучної особистості:

- інтерес до навколишнього світу;
- здатність до встановлення близьких контактів з оточуючими;
- альтруїзм;
- спрямованість на суспільно корисну справу;
- духовність;
- гармонійність;
- цілісність особистості;

- орієнтація на саморозвиток.

Водночас закордонна психологічна думка трактує поняття «психологічне благополуччя» як благополуччя (well-being) в найширшому сенсі. Таким чином **благополуччя** - це багатofакторний феномен, який є поєднанням соціально-психологічних, культурно-психологічних, фізичних, економічних і духовних факторів. Цей складний продукт є результатом впливу генетичної схильності, середовища та особливостей індивідуального розвитку.

Не слід забувати, що формулюючи суть психологічного благополуччя особистості треба враховувати визначення поняття «здоров'я», яке зафіксоване в преамбулі Статуту Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (1948): *«Здоров'я - це не тільки відсутність будь-яких хвороб і дефектів, а й стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя».*

Проблема психологічного благополуччя особистості на різних етапах її соціалізації є актуальним предметом міждисциплінарних досліджень фахівців. У зв'язку з цим постає питання і психологічного благополуччя молодого покоління. Це покоління характеризується високим динамізмом способу життя, володінням інформацією про події та явища сучасності і глибокої залученістю в цифрові технології, які є для молоді невід'ємним атрибутом життя в сучасному полі етнічному суспільстві.

Таким чином, враховуючи тісні зв'язки між психологічним благополуччям особистості та міжетнічними взаєминами в суспільстві, розглянемо роль і значення таких феноменів психологічної науки як етнічна ідентичність та міжетнічні комунікації для формування психологічної безпеки особистості в умовах глобалізації суспільства і формування нового класу соціальних взаємин.

Актуальність проблеми психологічного благополуччя особистості в умовах міжетнічної взаємодії визначається її високою значимістю для

вирішення найважливіших питань конструктивного розвитку і функціонування особистості, з одного боку, і недостатністю теоретичних і емпіричних досліджень в даній науковій сфері - з іншого.

Становлення незалежної української держави призвело до зміни в структурі суспільства, в тому числі щодо картини міжетнічної взаємодії. Українське суспільство, що має ознаки полікультурності та поліетнічності, не може бути повноцінним учасником загальноєвропейських та загальносвітових процесів глобалізації без відповідної організації контактів, взаємодії, спілкування та, що особливо важливо, без розуміння людьми різних країн і культур одне одного. Все це залежить від безлічі факторів, в тому числі від психологічних.

### **1. Аналіз наукових підходів до розуміння поняття психологічного благополуччя особистості та зв'язок благополуччя з етнічними аспектами життя суспільства**

Світова психологічна думка ставить акцент на визначенні поняття *благополуччя*, що розглядається психологами у контексті вивчення щастя, суб'єктивного благополуччя (Subjective Well-Being), задоволеності життям (Life Satisfaction) і якості життя (Quality of Life). Тобто таке розуміння щастя визначається як критичний баланс між позитивним і негативним станом людини і набуло широкого поширення.

В зарубіжних дослідженнях, присвячених вивченню поняття «оптимального благополуччя» центральною проблемою стало поняття «*суб'єктивного благополуччя особистості*», що включає в себе поняття щастя, задоволеності життям, позитивної емоційності, психологічного здоров'я тощо.

Більшість робіт, присвячених питанням вивчення якості життя, містять опис тих сфер життєдіяльності, на які зазвичай спрямована увага

дослідників: фізичну, психологічну та соціальну. Фізична сфера життєдіяльності включає в себе побічні ефекти лікування. Психологічна сфера являє собою ступінь благополуччя людини, що визначається в термінах дискомфорту і дистресу. Соціальна сфера відображає так звані психосоціальні стресори, до яких відносяться як серйозні, драматичні ситуації (наприклад, втрата роботи, розлучення, смерть близької людини), так і повсякденні ситуації (вони описуються як «сутички» (hassles) дратівливі, фруструючі чинники навколишнього середовища) стресові ситуації і події.

Таким чином ми підходимо до шести факторної моделі американського психолога К.Ріфф (1995), що включає шість складових:

1. Позитивне ставлення до себе і соціальних здобутків свого життя (самоприйняття або Self-Acceptance);
2. Наявність цілей і занять, які надають життю сенсу (цілі в житті - Purpose in Life);
3. Здатність виконувати вимоги повсякденному житті (компетентність - Environmental Mastery);
4. Почуття, що не припиняється розвитку і самореалізації (особистісне зростання - Personal Growth);
5. Відносини з іншими, пронизані турботою і довірою (позитивні відносини з іншими людьми або Positive Relations with Others);
6. Здатність слідувати власним переконанням (автономність - Autonomy).

Самоприйняття (Self-Acceptance) - позитивне оцінювання себе та свого минулого, знання та прийняття власних переваг та недоліків. Протилежна сторона позитивного самосприйняття - незадоволення собою, розчарування тим, що відбувалося з особистістю в минулому, неприйняття певних рис особистості, бажання бути не тією людиною, яка є на даний момент. Самосприйняття тісно пов'язане з поняттям етнічної ідентичності,

тобто позитивним відношенням до себе, як члена певної етнічної групи, її минулого і сьогодення, соціального статусу групи в суспільстві, переваг і недоліків власної етнічної групи. З протилежного боку негативна етнічна ідентичність призводить до розчарування ролі своєї групи у побудові життєвих настанов особистості, негативні очікування, які викликані низьким соціальним, економічним чи громадським статусом етнічної групи, бажання вийти з власної етнічної групи, маргінальні стани, пов'язані з розчаруванням саме етнічного походження.

Позитивні відносини з іншими (Positive Relations with Others) – володіння теплими, довірчими стосунками з оточуючими; турбота про благополуччя оточуючих, сім'ї, своєї групи, здатність до сильного співчуття, прив'язаності та близькості; готовність до компромісу в людських відносинах, уміння співпрацювати. Відсутність даної якості говорить про те, що у людини мало близьких та довірливих взаємин. Така особистість вважає для себе надто складним бути відкритою, чуйною а для інших; вона замкнена і перебуває у стані фрустрації в міжособистісних відносинах; не бажає йти на компроміс для підтримки та зміцнення міжособистісних зв'язків з іншими людьми.

Чинник позитивних відносин з іншими особистостями тісно пов'язаний з поняттям міжетнічної взаємодії, спілкування з представниками інших етнічних груп в навчанні, освіті, роботі, на відпочинку, в громадському житті, щоденному побутову спілкуванні тощо. Гармонія в міжетнічних стосунках дає можливість зав'язати теплі та довірчі відносини між представниками різних етнічних груп, породжує готовність до компромісу в етнічних питаннях, готовність до співпраці в різних площинах особистого та громадського життя. Окремо слід зазначити співіснування людей в змішаних етнічних шлюбах, де головним є близькі, довірливі взаємини, любов та дружба.

Соціально-культурний характер чинників, здатні чинити несприятливий вплив на психологічне благополуччя, обумовлений глобальними та соціально-політичними процесами в суспільстві, в багатьох випадках пов'язаний з етнічними характеристиками суспільства. До таких чинників також належить прискорення темпу сучасного життя, дефіцит часу та уваги, недостатні умови для зняття емоційної напруги і для розслаблення. Наслідком дії таких чинників є надмірна завантаженість, невротизація, поява невпевненості в собі, емоційної напруги і, відповідно, вони можуть стати джерелом їх психологічного неблагополуччя.

Крім зазначених, є також безліч інших чинників, які можна умовно об'єднати за групами за А. Шуваловим (зовнішні фактори - впливу середовища, внутрішні, зумовлені типологічними особливостями людини), що впливають на психологічне благополуччя. До таких чинників належать первинні (попередні), ті що передають (трансюють) і мотиваційні (фактори загального реагування).

Первинні (попередні) фактори, включають в себе ті, що призводять до здоров'я або до хвороби; когнітивні чинники і особливості людини, чинники соціального середовища, а також демографічні та етнічні чинники: стать, вік (з урахуванням психологічного віку), приналежність до етнічної групи і соціального класу. Фактори, що передають (трансюють) являють собою специфічну поведінку людини, що виникає у відповідь на різні стресори. У цю групу входять: стереотипи поведінки, що сприяють і не сприяють збереженню здоров'я, в тому числі етнічні стереотипи і автостереотипи.

Серед чинників, які не сприяють збереженню здоров'я, виділяють численні варіанти адиктивної поведінки - алкоголізм, наркоманія та інші патологічні залежності; вживання речовин і зловживання ними (алкоголь, нікотин, харчові надмірності); жертвність як неадаптивний варіант поведінки; деструктивні форми професійної та громадської діяльності.

При сприятливому впливі психологічних факторів домінуючим психічним станом людини стає резистентний, а домінуючий настрій у такому психічному стані є гармонійним, стійким, оптимістичним. При несприятливому впливі факторів домінуючий стан дезадаптивний, що включає в себе стрес, стомлення, напруження тощо.

В даний час активно вивчається зв'язок психологічного благополуччя з різними особливостями особистості (життєвими орієнтаціями, суверенністю психологічного простору, стратегіями життя і т.д.) і її соціальними характеристиками; розробляється валідний і надійний інструментарій для вимірювання психологічного благополуччя, відбувається уточнення і операціоналізація самого поняття; досліджується також вплив різноманітних об'єктивних і суб'єктивних факторів на психологічне благополуччя особистості.

Дослідження психологічної безпеки особистості в площині міжетнічних взаємин та етнічної приналежності проводилися вченими наукових дисциплін соціального напрямку США ще з початку ХХ століття (Зімель, 1950; Шуц, 1944; Стоунквіст, 1937), а останнім часом вони значно розширилися і проводяться у різних європейських країнах та за їх межами (наприклад, Asal, Findley, Piazza, 2016; Clark, Henetz, 2012; Guelke 2012).

Серед важливих наукових концепцій які впливають на стан психологічного благополуччя особистості, і які досліджувались соціальними психологами, є сприйняття, переконання, стереотипування та помилки атрибуції, тобто когнітивні чинники (Detweiler, 1986), тенденції емоційно-мотиваційного характеру, наприклад колективна ідентичність (Van Bergen, Feddes & Pels, 2016), упередження, етнічна толерантність, етноцентризм, дискримінація і расизм (Stephan, 2000) та пов'язані з ними моделі поведінки, наприклад різні форми поведінки дискримінаційного характеру (Smitherman-Donaldson & Van Dijk, 1988). Крім таких окремих психологічних досліджень, розроблялись теорії етнічного упередження



(Wagner, Tropp, Finchilescu & Tredoux, 2008), моделі кооперативних або конкурентних відносин (Worchel, 1986).

Із другої половини вісімдесятих і особливо в дев'яності роки провідним предметом дослідження питання етнічної конфліктності як загрози безпеці особистості стала проблема виходу особистості з соціальних конфліктів, врегулювання й вирішення таких конфліктних ситуацій. До такого роду робіт треба в першу чергу віднести праці Р. Макгаррі, Дж. Толанда, Е. Азара, Дж. Александера, Б. Оліарі, Ф. Дюкса, Л. Рангараджана, Дж. Коуклі, М. Рабі, Дж. Річардсона, Т. Саати, М. Росса, К. Руперсінгхе, Дж. Ротмана, Дж. Рубіна, й ін. Спрямованість сучасних закордонних досліджень має насамперед прикладний характер, тому етап їх розвитку в 90-і роки ХХ століття можна охарактеризувати як прикладний, або технологічний.

Серед науковців вітчизняної психології слід виділити кілька інтелектуальних потоків, що працювали до кінця 1980-х рр. Слід згадати групу істориків і етнографів, у тій чи іншій мірі вивчали етнічну конфліктність і її значення для безпеки особистості, вони напрацювали чималий обсяг наукового матеріалу щодо етнічних, етнорасових і міжконфесійних конфліктів в різних країнах світу. Мова йде про роботи Е. А. Веселкіна, Ю. В. Бромлея, І. І. Жигалова, Л. М. Дробіжевої, С. Я. Козлова, А. П. Корольової, В. І. Козлова, Е. М. Логінової, М. Е. Крамарової, Ю. С. Оганисяна, С. В. Михайлова, М. І. Семиряги, Н. Н. Чебоксарова В. А. Тишкова, С. А. Токарєва, й ін.

Досить численний контингент фахівців-психологів звернулися до вивчення міжетнічних взаємин у силу різкого наростання ролі етнічної напруженості для збереження рівня психологічної безпеки особистості та забезпечення відповідного рівня психологічного благополуччя. У цьому зв'язку необхідно в першу чергу назвати імена Г. А. Агаєва, Е. А. Баграмова, Ю. В. Арутюняна, М. Н. Губогло, Т. Ю. Бурмистрової, М. І. Ісаєва, В. Ф. Губіна, М. С. Джунусова, Ю. Д. Дешерієва, К. Х. Ханазарова й інших.

Ряд психологічних робіт щодо особливостей розвитку міжетнічних взаємин та їх впливу на безпеку особистості були створені російськими науковцями. Зокрема це праці Ю. П. Платонова, Л. Г. Почебут, А. О. Бороноева, Е. А. Саракуєва, Т. Г. Стефаненко, В. Н. Павленко, Н. М. Лебедевої, В. С. Крисько.

## **2. Вплив чинників етнічної ідентифікації особистості на формування психологічного благополуччя особистості**

Розглядаючи роль самосприйняття (self-acceptance) у формуванні психологічного благополуччя особистості, визначимо роль етнічної ідентифікації у процесі позитивного оцінювання особистістю себе та свого минулого, розуміння та прийняття особистістю власних переваг та недоліків, які пов'язані з етнічною складовою. Протилежна сторона позитивної етнічної ідентифікації - незадоволення собою, як людини, що належить до певної етнічної групи, розчарування тим, що відбувалося з особистістю в процесі перебування в такій групі, бажання бути членом іншої етнічної групи, яка на даний момент є більш впливовою в житті суспільства.

Етнічна ідентичність - це сукупність ідеалів, цінностей, поведінки та ставлення до особистості як члена окремої соціальної групи. Концептуально, етнічна приналежність служить засобом розуміння того, як особистість визначає сенс своєї етнічної самосвідомості та розвитку почуття прихильності до власної етнічної групи. Значна кількість дослідників стверджує, що розвиток особистості пов'язаний з психосоціальним благополуччям під час підліткового віку (Tajfel, 1981), хоча деякі дослідження визначають позитивну етнічну ідентичність як хороший показник якості психічного життя в цілому. Дані цих досліджень вказують, що етнічна ідентичність розвивається не тільки паралельно з розвитком самосвідомості, а але й задоволенням потреб у встановленні позитивних стосунків з людьми, стосунками у соціальних мережах та загальним рівнем задоволеності життям. Деякі дослідження встановили зв'язок між етнічною ідентичністю, відчуттям щастя та психологічним добробутом

особистості (Utsey, Chae, Bown & Kelly, 2002; Ramos de Oliveira, 2009; Phinney, Horenczyk, Liebkind & Vedder, 2001; Paéz, Bilbao & Javaloy, 2008; Yoo & Lee, 2005;).

Здається очевидним, що якщо самооцінка пов'язана з суб'єктивним благополуччям і є однією з факторів психологічного благополуччя, то сильна і позитивна соціальна ідентичність створює фактор щастя та психологічної адаптації. Дослідження різних етнічних ознак документально підтвердили позитивний зв'язок між етнічною ідентичністю та психологічним благополуччям особистості (Ryff, Keys & Hughes, 2003; Tsai, Ying & Lee, 2001). Виявлено, що люди з високим рівнем етнічної ідентичності проявляють високу якість життя, у них високий загальний показник благополуччя (Utsey, 2002).

Теорія соціальної ідентичності (Tajfel & Turner, 1986) пропонує деякі гіпотези про співвідношення між етнічною ідентифікацією та психологічним благополуччям. Ця теорія вказує на те, що люди мотивуються до досягнення позитивної соціальної ідентичності, яка визначається як частина індивідуального самосвідомості, що впливає з їхніх знань та їхнього членства в соціальній групі з цінністю та емоційним значенням, прив'язаним до цих членів. Очікується, що позитивна ідентичність як член етнічної групи буде пов'язана з позитивною самооцінкою на індивідуальному рівні. Важливими напрямками таких досліджень є вивчення зв'язку між силою етнічної ідентичності та самооцінкою особистості.

Принцип визнання ідентичності має на увазі можливість спілкування на рівних, визнання за кожним учасником комунікації чи співробітництва його права на унікальність. Основна проблема тут полягає в тому, що в міжетнічних відносинах поки ще не знаходить відображення ідея визнання унікальності та взаємоповаги етнічних спільнот.

Дотримання принципу визнання ідентичності є необхідною умовою успішного вирішення ситуацій етнічної напруженості. Застосування даного принципу вимагає, по-перше, знання особливостей культури етнічної групи, її історії, культури, звичаїв і релігії, обізнаності щодо основних

проблем населення тощо; а по-друге, глибокого розуміння природи етнічності та культури як соціальних і соціально - психологічних феноменів.

Людина завжди шукає опори в житті, їй необхідно відчувати себе частинкою поняття “ми”, і етнос – група, в усвідомленні приналежності до якої людина цю опору знаходить. До таких груп можна віднести партії, професійні об’єднання, церковні організації, неформальні об’єднання молоді і т. д. Чимало людей “занурюються” в одну з таких груп, але не завжди їх допомога задовільняє прагнення до психологічної стабільності і не завжди таке прагнення може бути реалізовано. Опора виявляється не занадто стійкою, тому що склад груп постійно міняється, терміни існування груп обмежені в часі, саму людину можуть із групи виключити за якусь провину. Етнічна спільність позбавлена таких хиб. Це група поєднує покоління, стійка в часі, для неї характерна стабільність чисельності, а кожна людина має стійкий етнічний статус, її майже неможливо “виключити” з даного етносу. Тому етнос саме завдяки цим якостям є для людини більш надійною групою підтримки. Окрім етнічних є й інші великі стабільні групи, більша їх кількість існувала на більш ранніх етапах розвитку суспільства. У традиційних громадських товариствах і зараз є групи, що виконують ціннісно-орієнтаційну і захисну функції краще, аніж сучасні етноси чи етнічні групи. Отримана особистістю від них інформація не тільки упорядкована і однорідна, але і потребує однозначного точного виконання ряду традицій або обрядів, що супроводжують життя людини протягом життя від народження до смерті, а також усю його матеріальну діяльність.

Етнічна ідентичність – складова частина соціальної ідентичності особистості, психологічна категорія, що ставиться до усвідомлення своєї приналежності до визначеної етнічної спільності. В її структурі зазвичай можна виділити два головних компоненти – когнітивний (уявлення про власну групу, знання про неї, і усвідомлення себе як її члена на основі певних визначених характеристик) і афективний (оцінка якостей власної групи,

особисте відношення до членства в спільноті, значимість цього членства для особистості).

У процесі свого становлення ідентичність проходить ряд етапів, співвідносних з етапами психічного розвитку дитини. Першу концепцію розвитку усвідомлення приналежності до національної групи в дитини запропонував Ж. Піаже. У дослідженні, зробленому у 1951 р. він проаналізував формування поняття “батьківщина” та взамовідношення одночасно з ним понять “інші країни” або “іноземці”. Розвиток ідентичності швейцарський учений розглядає насамперед як створення когнітивних моделей. Ж. Піаже виділив три етапи в розвитку і формуванні етнічних характеристик: 1) дитина одержує перші (фрагментарні і несистематичні) знання про свою етнічну приналежність у 6-7 років -; 2) дитина чітко ідентифікує себе зі своєю етнічною спільнотою у 8-9 років, висуває для себе підстави ідентифікації - національність батьків, рідна мова, місце проживання; 3) етнічна ідентичність формується в повному обсязі у молодшому підлітковому віці (10-11 років), дитина відзначає унікальність історії, специфіку традиційної побутової культури, такі особливості різних народів.

Етнічна спільнота через групову етнічну свідомість впливає на особистість таким чином, щоб остання постійно відчувала свою належність до першої. Етнічна свідомість - це система поглядів, ідей, уявлень етнічної спільноти, яка виникає на основі взаємодії з іншими етнічними групами. Це рівень суспільної свідомості, який обмежений рамками буденного досвіду, закріпленого у традиціях і звичаях і включає в себе безпосереднє відбиття практичної діяльності, мораль і норми звичаєвого права, естетичні уявлення і звичаї, уявлення про свою етнічну належність на певній етнічній шкалі, а також стан і форми самовиділення своєї етнічної групи.

У формуванні позитивної спрямованості особистості та відповідно психологічного благополуччя особистості велике значення має формування толерантності. Дискусія про природу толерантності близька дискусії про сутність ідентичності, зокрема етнічної ідентичності. Поняття

толерантності, що ототожнюється багатьма дослідниками з поняттям терпимості, має більш глибоке змістове наповнення.

Толерантність - це певне ставлення людини до інших людей, які не обмежується тільки наданням допомоги і підтримки інших людей, це стосунки лояльності, терпимості і в крайньому випадку нейтральне ставлення до інших людей. Вивчення толерантності як етнокультурної норми свідчить про те, що в різні епохи і в різних етнокультурних контекстах вона набуває різний зміст, в основі якого лежать універсальні цінності.

Етнокультурні цінності, культурна самобутність вступають в протиріччя з глобалізаційними процесами. Толерантність розуміється як універсальна категорія, що символізує універсальність, більш того, вона примиряє дві суперечливі тенденції: прагнення до інтеграції та прагнення до мультикультурності.

Проблема взаємозв'язку етнічної ідентичності та толерантності в умовах соціальних, комунікативних, релігійних відмінностей стає актуальною проблемою.

Згідно з принципами гуманізму толерантність є критерієм демократичної згоди, морального рівня розвитку суспільства, здатності протистояти насильству і авторитаризму, психологічної готовності людини надати оточуючим вибір власної стратегії поведінки, способу мислення і незалежного світогляду, усвідомлення своєї власної ідентичності. Уміння конструктивно взаємодіяти з представниками різних етнічних груп, володіння навичками побудови толерантних відносин визначають рівень міжетнічної компетентності в процесі міжкультурної комунікації. Вивчення толерантності як етнокультурної норми свідчить про те, що в різних етнокультурних контекстах вона набуває різного змісту, в основі якого лежать універсальні цінності.

Толерантність як особливість свідомості або особистісна риса проявляється будучи належним чином вихована чи сформована і не притаманна людині на початку її існування. Людині швидше навпаки органічно притаманна тенденція протилежного спрямування - настороженість, яка легко перетворюється у ворожість або агресію стосовно тих, хто від неї відрізняється або на неї не схожий. У кожній людині є певний несвідомий механізм, який формує відношення «свій-чужий». Інший індивід підсвідомо сприймається як такий, що представляє небезпеку або загрозу.

У проблемно-конфліктних ситуаціях взаємодії з представниками інших етнічних груп етнічна толерантність особистості виникає і проявляється. Проблеми толерантності не існувало б, якби поняття «чуже» або «інше» не були б віддзеркаленням дійсності.

Толерантність як терпимість по відношенню до людей, що належать до іншого етносу, передбачає, що особистість усвідомлює існування подібностей і тотожностей, які приховуються під відмінностями людей, наприклад, усвідомлює належність етнічних груп до людства в цілому або до громадянського суспільства певної держави.

Позитивна сторона етнічної толерантності для гармонійного суспільства та психологічного благополуччя особистості є те, що вона визнає наявність іншого способу життя і етнокультурних цінностей. Тобто вона заснована на паритеті сторін, зміст етнічної толерантності полягає у ставленні до «іншого» як до рівнозначного індивіда. Етнічна толерантність виключає патерналізм або зверхність до представників інших етнічних груп, коли одна з етнічних спільнот бажає бути так званим «покровителем» іншої.

У структурі особистості етнічна толерантність належить до активних ознак особистості, тобто їй не притаманне інертне, індиферентне ставлення до подій або особиста примиреність і поблажливість до насильства,

несправедливості. Для толерантності навпаки притаманні позитивні ознаки, для неї характерні постійна готовність і прагнення до міжетнічного діалогу та міжетнічного компромісу. Критерієм толерантного прийняття світоглядних відмінностей може виступити спрямованість особистості на морально-етичні принципи і норми людського існування, які можуть забезпечити існування мирних взаємин між етнічними спільнотами і окремими їх представниками. Етнічна толерантність досягається у прагненні встановлення взаємної поваги, розуміння і узгодження різнорідних інтересів і точок зору. Інструментарій толерантності – ненасильницькі засоби, без застосування тиску, переважно методами переконання і роз'яснення.

Розуміння – необхідна складова етнічної толерантності та етнокультурної компетентності. З позицій етнічної толерантності розуміння – це спонтанний процес осягнення етнічної специфіки, в той час як в контексті етнокультурної компетентності розуміння – це результат пізнання.

Тому виховання етнічної толерантності і формування етнокультурної компетентності нерозривно пов'язані. Тобто етнічна толерантність і етнокультурна компетентність є двоєдиною сукупністю. З однієї сторони, етнокультурна компетентність, яка засновується на знанні про етнічні культури та наявність досвіду в галузі міжетнічних відносин, націлена на взаєморозуміння, вона передбачає існування толерантності між етнічними спільнотами. З протилежного боку, етнічна толерантність, яка засновується на визнанні та прийнятті етнокультурної різноманітності, дає можливість зрозуміти інші етнічні групи, а також розширити рамки етнічних знань і досвіду.

Образ соціальної дійсності, сформований у свідомості індивіда в будь-яких формах (уявлення, стереотип тощо) в певному змісті спрямовує поведінку людини, оскільки формується на основі взаємодії



об'єктивної ситуації і внутрішніх умов. Сукупність утворень, що можуть надавати спрямованості соціальній поведінці є соціальною спрямованістю.

Важливим аспектом соціального світогляду і свідомості є уявлення про соціальну реальність в тому аспекті, що вони формують основу орієнтації людини в навколишньому соціальному просторі.

Сформований образ соціальної реальності, будь то уявлення або стереотип (який, на наш погляд, є окремим випадком уявлення), у певному сенсі спрямовує поведінку людини, оскільки створюється на основі взаємодії об'єктивної ситуації і внутрішніх умов.

Усвідомлення людьми щодо власної етнічної приналежності не є постійним, воно значно змінюється в залежності від того, живуть вони в поліетнічному чи моноетнічному середовищі. Індивід в ситуації міжетнічного спілкування отримує більше можливостей для надбання знань про особливості своєї етнічної групи і інших етнічних груп. Ситуації міжетнічної комунікації сприяють розвитку міжетнічного розуміння і формують комунікативні навички. Відсутність досвіду міжетнічного спілкування визначає невелику схильність до подібних контактів в етнічній площині, з іншого боку викликають відповідний менший інтерес до власної етнічності.

До основних стратегій належить ідентифікація зі своєю групою, тобто підтримка позитивної етнічної ідентичності або прийняття протилежної (негативної) етнічної ідентичності; ідентифікація з домінантною групою які відповідають лінійній моделі ідентичності. У реальній ситуації взаємодії члени груп етнічної меншості або вихідці з міжетнічних сімей мають більше варіантів вибору, ніж повна ідентифікація з однією із етнічних груп. Так, модель двох вимірів включає чотири варіанти етнічної ідентичності, при яких індивід із різного ступеня інтенсивності ідентифікує себе з однією, двома або навіть декількома етнічними спільнотами.

Проведення досліджень процесів різного рівня привело до потреби вивчення трансформації ідентичності в контексті проблем акультурації.

Зустріч кожного нового індивіда з новою етнічною культурою ставить перед ним потребу щодо певного ставлення до цього наявного факту і застосування форм адаптації до умов перебування у новому середовищі, тобто, вироблення певної практичної акультураційної стратегії.

Дослідники соціальних процесі виокремлюють три основні аспекти такої проблеми:

— акультураційні аттїтюди – ставлення і оцінки, що формуються в свідомості індивіда щодо власної культури та чужої, і які стають підставами вибору певної стратегії акультурації;

— зміни поведінки, що відбулися через вибір акультураційної стратегії;

— акультураційні стреси – тобто суб'єктивні наслідки, що виникли у процесі реалізації певної обраної акультураційної стратегії, в тому числі засоби подолання наслідків негативного характеру.

Асиміляція та інтеграція належать до основних стратегій акультурації. Асиміляційна стратегія визначає, що цінність власної культурної спадщини принижується, проте елементи культури іншої групи (найчастіше етнічної більшості) мають властивість засвоюватися і поступово витісняють із основних сфер життєдіяльності особистості такі ж елементи власної етнічної культури. Збереження і подальший розвиток власної культурної спадщини передбачаються стратегією інтеграції, що застосовується на тлі доброзичливого сприйняття у різноманітних сферах взаємодії з етнічною більшістю.

Етнічні образи формуються на основі трьох взаємопов'язаних процесів: 1) ствердження зв'язку особистості з етнічною групою та її самовизначення через етнічну групу (самоідентифікація); 2) диференціація власної та інших етнічних груп і розуміння міжетнічних відмінностей (етнічна ідентифікація і міжетнічна диференціація); 3) свідоме відношення до власної та інших етнічних груп. В етнонапружених ситуаціях етнічне самовизначення й усвідомлення міжетнічних

відмінностей проходить через диференціацію відношень до найбільш значних етнічних груп.

Взаємозв'язок етнічної ідентичності з різними особистісними особливостями, зокрема толерантністю, недостатньо вивчена. Таким чином, можна зробити висновок про те, що дослідження взаємозв'язку між етнічною ідентичністю і видами толерантності дозволило б вирішити базову і ключову проблему «Я-концепції» особистості «Я - соціум».

Етнічна толерантність може бути розглянута як компроміс між конкуруючими культурами і збереженням різноманітності, правом на культурну самобутність в умовах глобальної цивілізації. Етнічна толерантність характеризується наявністю: схожого світогляду, мотиваційних компонентів для взаємодії етносів; ставленням до представника іншого етносу як до рівноправного суб'єкта по спілкуванню, взаєморозумінням співрозмовників; наявністю благополучної атмосфери для спілкування, сприятливого середовища, умов для ефективної взаємодії; перспективи розвитку взаємовідносин з урахуванням збігу інтересів етнічних груп.

При всьому різноманітті смислів і концептуальних позицій толерантність в даний час несе в собі заряд позитивних і конструктивних взаємодій людьми один з одним. Толерантність дозволяє будувати відносини співпраці з тими людьми, з якими не збігаються в думках і переконаннях.

Як науковий термін "стереотип" виник у XVIII ст., а у соціальну психологію цей термін був введений американським публіцистом У.Ліппманом в 1922 р. Сформоване як поняття соціальної практики, поняття стереотипу знайшло своє застосування в різних галузях соціальних наук, політології, філософії тощо. Проте глибинний зміст поняття стереотипу розглядався саме в соціальній психології. Надалі поняття "стереотипу" вивчалось і доповнялось в численних дослідженнях (Д.

Майєрс, 2004; Т. Шибутані, 1969; Д. Мацумото, 2002; R. Barker, 2003; А. А. Налчаджян, 2004; Ю.Семендяева, 1985 та ін.)

Мова етнічної групи є основним засобом передачі стереотипів, тобто виконує певні функції: когнітивна організація стереотипу; передача стереотипу; також підтримка існуючого стереотипу. Мова групи часто використовується для підтвердження та закріплення існуючих стереотипів. Комунікації в групі породжують активацію соціолінгвістичних стереотипів, що можуть здійснювати на самовираження співрозмовників, що належать до цієї етнічної групи.

Структура етнічного стереотипу це система відносин, яка віддзеркалює типи різноманітних соціальних зв'язків у суспільстві. Тому для розуміння змісту і структури етнічного стереотипу, слід брати до уваги процеси стереотипної згоди або стереотипної реакції на загрозу щодо членів певної етнічної групи.

### **3. Психологічне благополуччя особистості в площині міжособистісної комунікації та взаємодії**

Психологічне благополуччя особистості неможливе без гармонізації стосунків особистості з представниками інших соціальних груп в процесі спілкування, спільної виробничої діяльності, стосунків дружби та любові, спільної громадської діяльності тощо.

В цій площині слід зазначити, що особистість завжди ідентифікує себе з певною етнічною групою і її психологічне благополуччя формується у системі стосунків як зі своєю етнічною групою, так і з іншими етнічними групами.

Члени етнічної групи можуть помітно відобразити свої відмітні межові маркери в символічних емблемах, у контактних відносинах з представниками інших етнічних груп. Це не означає, що ці соціально сконструйовані межі, які зазвичай проявляються культурними

символічними "воротарями", є замкнутими системами, оскільки вони дозволяють здійснювати міжетнічну взаємодію. Динаміка "ми-вони" з цієї точки зору глибоко вписана в психологію людини. Тривалий час ця динаміка може носити позитивні риси, проте в нових умовах вона легко стає конфліктною, навіть перетворюючись у жорстокі види та прояви.

Формуванню позитивного психологічного образу особистості найбільші втрати надають конфлікти ідентичності. Конфлікт ідентичності не обов'язково приводить до стану безперервної війни, оскільки практика міжетнічних стосунків містить чимало прикладів тривалих періодів мирного співіснування мешканців окремих етнічних груп до початку яскравих конфліктних ситуацій чи війн. Наприклад у Боснії, Бурунді, Фіджі, Гайані, Лівані, Малайзії, Північній Ірландії, Руанді, Шрі-Ланці тощо гострі періоди міжетнічної ворожнечі межували з періодами тривалої міжкультурної дружби, що характеризувалися дружніми відносинами та багатьма міжетнічними шлюбами. З цих випадків також можна спостерегти, що, незважаючи на тривалий період мирний форм міжетнічного спілкування, міжгрупові розбіжності зазвичай зберігаються в тонких і символічних формах і формують ілюзію стирання меж між етнічними групами. Проте у ряді інших випадків граничні маркери не розтають, залишаються стійкими до поглинання, зберігаючись стають основою для етноконфліктних вибухів з ростом інтенсивності емоційних пристрастей, які теоретично вже давно мали відійти у небуття.

Розглядаючи міжетнічні стосунки на особовому рівні, слід виділити три соціально-психологічні теорії, що розглядають вплив на формування, розвиток і підтримку міжособистісних стосунків (Gaines, Gurung, Lin, Pouli, 2006). Також слід згадати п'ять основних областей, що включають теорію особистості. Результати застосування цих теорій мають велике науково-прикладне значення. До вказаних головних теорій входять: теорія взаємозалежності («interdependence theory», Thibaut, 1959), прихильності

(«attachment theory», Bowlby, 1982) та теорія обміну ресурсами («resource exchange theory», U. Foa, E. Foa, 1974).

Теорія прихильності (Bowlby, 1982) вказує, що люди, які мали в період свого дитинства адекватний рівень любові від батьків чи родини, в майбутньому більше довіряють оточенню, вони не лише розглядають інших з позитивної сторони, але й позитивно ставляться до себе. І, навпаки, діти які не отримали адекватний рівень любові в період дитинства, надалі більшою мірою схильні не довіряти соціальному оточенню, «ненавидіти себе», вони характеризуються негативною тенденцією оцінювати і партнера і себе, що емпірично підтверджено в дослідженні K. Bartholomew (Bartholomew, 1990).

Теорія взаємозалежності (Thibaut, Kelley, 1959) встановлює, що якщо люди зацікавлені в підтримці стосунків і розвитку на тривалий час, то вони можуть утримуватися від поведінки в панівній або егоїстичній манері, що більшою мірою виявляється, коли люди не зацікавлені в продовженні стосунків. С. Hazan, Р. Shave довели, що чим більше проявляється взаємозалежність між людьми, то менше вірогідності того, що люди погрозуватимуть і критикуватимуть один одного, спостерігатиметься тенденція «пом'якшення» чинників взаємин, що може погрозувати стабільності в стосунках між особами з різних етнічних груп (Hazan, Shaver, 1987). Таким чином, немає правильних і неправильних стилів поведінки, значуща міра зацікавленості двома сторонами в розвитку і підтримці стосунків на тривалий час. Теорія обміну ресурсами (U. Foa, E. Foa) встановлює, що взаємний обмін матеріальними ресурсами (гроші, товари, послуги, інформація) є найбільш характерними для безособових стосунків, а в особистих стосунках проявляються і відчутні (матеріальні), і невідчутні ресурси (прихильність і повага) (Foa, 1974).

Вказані психологічні теорії, у межах досліджень яких здійснюється вивчення і робиться спроба розуміння особи в контексті міжетнічних

стосунків, доповнюються п'ятифакторною моделлю (FFM), яка була розроблена R. McCrae (McCrae, 2002). Ця модель є так званою «таксономією рис індивідуальності», яка описує структуру індивідуальності в різних культурах. Модель FFM складається з п'яти чинників індивідуальності (індивідуалізм/колективізм, екстраверсія, відкритість, нейротизм, сумлінність,) і 30 аспектів їх вияву. Модель FFM була розроблена для розуміння взаємозв'язків між культурою і індивідуальністю. В одному з досліджень із застосуванням такої моделі був сформований «зразковий набір» індивідуальних рис особи, необхідний для її успішної адаптації в Канаді і Німеччині, тобто він міг застосовуватись до імігрантів різних етнічних груп. Відповідно до думки R. McCrae, чимало питань кроскультурних відмінностей, що проявляються у відносинах між людьми, залишаються складним, в пошуку відповіді над якими продовжується робота вчених. Предметом дослідження міжетнічних стосунків у Нідерландах (J. C. van Ours, J. Veenman, 2008) виступили міжетнічні шлюби. Метою такого вивчення стали визначення чинників взаємодії у таких шлюбах. Природний експеримент дав можливість визначити їх роль, вплив і значення на формування системи стосунків між імігрантами і місцевим населенням (O. Jan C. van, V. Justus, 2008). Робота J. Yum (Yum, 1982) була присвячена вивченню різноманітних комунікативних моделей серед корейських імігрантів на Гаваях у результаті якого вони набували нового інформаційного досвіду.

Теорія скорочення невизначеності і тривог, які є головними причинами виникнення напруженості в стосунках розвитку і підтримки міжетнічних стосунків відображена в теорії Gudykunst і Hammer (1988). Аналогічна теорія управління небезпекою і страхом, які стають причинами зростання напруженості, була викладена в роботі K. Witte (Witte, 1993). У роботі Y. Y. Kim основна теза у вивченні міжетнічних стосунків полягає в розвитку загального культурного рівня, створенні міжкультурної

ідентичності. Y. Y. Kim у своїй теорії культурного зростання стверджувала, що необхідно підвищувати культурний рівень усіх учасників, залучених у побудову міжетнічних стосунків (Kim, 1993).

У ситуаціях ірраціонального міжетнічного конфлікту теорія соціальної ідентичності виявляється справедливою у визначенні рушійних мотивацій у міжетнічних порівняннях як життєво важливого механізмі визначення для індивідуума самого себе та його етнічної групи. У нормальних етноконтактних ситуаціях, наприклад в режимі мультикультурної політики, несумісність культурних цінностей вимагає справедливого представництва етнічної групи в умовах потенційного виникнення жорстокого міжкультурного чи етнічного конфлікту.

На сучасному етапі досліджень проводяться численні спроби вивчення та розвитку гармонійних міжетнічних стосунків на особистісному рівні, тобто формування відповідного рівня психологічного благополуччя населення. У науковому «арсеналі» є різні моделі, підходи, концепції, що дозволяють покращувати і розвивати стосунки. Слід зазначити такі: теорія підвищення загального культурного рівня учасників, залучених в побудову міжетнічних стосунків (теорія культурного зростання) (Kim, 1993); створення «культурного плюралізму», тобто удосконалення міжетнічних стосунків у культурному напрямі (Wittenbrin, Judd, Park, 1997); необхідність та переваги «морального включення» замість «морального виключення в контексті міжетнічних стосунків на особовому рівні (Orotow, 1990); формування позитивного бачення міжетнічних стосунків «мультикультурної людини» (multicultural man) (M. Adler, 1982); підвищення рівня «міжкультурної чутливості» (Orbe, Speller, 1996); використання в міжетнічних стосунках поняття «подвійних гойдалок» («double swing», Yoshikawa, 1986); «особисте зростання», спрямоване на поліпшення стану міжетнічних стосунків (R. Scollon, S. Scollon, 1980); дослідження феномена етнічних забобонів у міжособистісних стосунках



(Brewer, Brown, 1998); вивчення феномену соціальної аттракції (Berscheid, Reis, 1998).

Формування психологічного благополуччя особистості є досить складним процесом у поліетнічних державах, де постійно до боротьба між етнічними громадам та групами за вплив у суспільстві, за економічні та гуманітарні ресурси суспільства. Мультикультуралізм є лише одним із декількох варіантів, що дозволяють вирішувати проблеми ідентичності та ситуацій етнічної конкуренції, що зазвичай виникають у поліетнічних державах. Слід підкреслити, однак, що мультикультуралізм, в світлі політики етнічної взаємодії яка виявляється в практиці розвитку етнічної ідентичності, часто є менш сприятливим і задовільним практичним шляхом реалізації владної державної політики в суспільстві.

Політика мультикультуралізму може розглядатися лише як закриті формальні заходи, спрямовані на утримання культурних експозицій та претензій на власну ідентичність серед етнічних спільнот та їх частих безкомпромісних претензій щодо суперників у поліетнічному суспільстві. З цієї точки зору мультикультуралізм може розглядатися як суперечливе рішення, оскільки він приховує гегемонію деяких владних (домінуючих) етнічних груп.

Мультикультуралізм є, по суті, новою ареною для продовження старого суперництва щодо розподілу влади, визнання та ресурсів. У такій державі політика ідентичності та етнонаціональні виклики перетворюються на звичайну частину щоденної політики, в якій акцент ставиться на реалізацію етнічних інтересів та служить основним засобом представлення таких інтересів. У цьому контексті держава постійно визначається як домінанта розподілу ресурсів та прихильності до етнічних груп, і вимоги щодо переосмислення політики мультикультуралізму є основним чинником для довгострокового вирішення проблем міжетнічного суперництва.

Що головних стратегій роботи з ситуаціями конфліктної напруженості, доцільно було б згадати професора Пенсильванського університету В. О'Leary, який слушно зауважує, що в науковій літературі з управління етнічними конфліктами ведуться суперечки між прихильниками інтеграції та акомодациї.

Прихильники ідеї інтеграції пропонують створити модель неупередженої національної держави як способу управління існуючою етнічною різноманітністю. Інша сторона наполягає на самоврядуванні, тобто поділі політичної влади між різними етнічними та національними групами. Прихильники акомодациї вважають важливим визнати можливість розширення етнічних відмінностей і рекомендують різноманітний набір інструментів для досягнення поставленої мети: багатонаціональний федералізм, децентралізація в рамках унітарної держави, правовий плюралізм, а також інші форми нетериторіальних прав меншин (мовних прав, релігійних прав, освіти), включаючи законодавчі квоти.

Інтеграціоністи пропонують альтернативні стратегії, метою яких є «розмити і подолати» існуючі етнічні розбіжності. В. О'Leary розробив класифікацію методів регуляції етнічних конфліктів, які застосовуються в сучасному політичному просторі. Запропонована ним модель базується на домінуючих в сучасному суспільстві підходах, що рівномірно розділені між прихильниками інтеграції, з одного боку, і акомодациї, з іншого.

Проблема формування у особистості психологічного благополуччя не може бути стороннім та окремим від загальнодержавної політики. Таким чином, формуючи державну політику в сфері міжетнічних взаємин, державні структури чи громадські об'єднання та організації повинні задекларувати свою прихильність або до ідеї інтегрального суспільства, яке адміністративними методами проводить політику боротьби з джерелами міжетнічної напруженості, або вибрати ідею інтеграції і, по суті, проводити

політику аналогічно до відомого американського «плавильного котла». Невизначеність у засобах і методах управління конфліктами приводить лише до помилкових рішень і розпилення засобів, що могли б знизити градус міжетнічної напруженості. На нашу думку питання вибору подібної стратегії гостро стоїть саме для українського суспільства, як перебуває у фазі гострих потрясінь, багато з яких пов'язані з етнічним питанням.

Серед практичних засобів врегулювання конфліктів, значна увага дослідників приділяється принципам вирішення міжетнічних конфліктів і процесу врегулювання міжетнічних конфліктів на увазі використання цілого комплексу різноманітних технік.

Слід також загадати, що дослідження впливу етнічних чинників на психологічне благополуччя особистості проводять рядом наукових, громадських та освітніх організацій. Небезпека напруженості в міжетнічних відносинах вже не перший рік є предметом діяльності міжнародних організації та реалізовується в межах офіційних та громадських проектів. Найбільш відомими в даний час є наступні міжнародні проекти, спрямовані на підтримку гармонії в питаннях міжетнічних відносин: декларація «Пошук точок дотику» (Search for Common Ground, USA), декларація «Насіння Миру» (Seeds of Peace, USA), «Проект Громадських переговорів» (Public Conversations Project, USA), проект «Міжнародна тривога» (International Alert, UK), «Віденські партнери управління конфліктом» (Vienna Conflict Management Partners, Austria).

Проте методи, що застосовуються в межах таких проектів не завжди є раціональними і сприяють вирішенню ситуацій напруженості у відносинах. В межах міжнародних проектів було реалізовано типологію дій, які застосовувалися в сучасних умовах в різних країнах з метою врегулювання конфліктів на етнічному ґрунті: локалізація, акомодация, асиміляція, акультурація, переселення представників етносу на іншу територію, переміщення етнічних кордонів тощо.

Відносини з іншими, пронизані турботою і довірою у структурі психологічного благополуччя особистості найсильніше пов'язані з відносинами любові та дружби, тобто стосунками, що входять в поняття соціальної атракції.

Аналітичний період психології дружби, що почав розвиватись в кінці 50-х років, був пов'язаний з соціально-психологічними дослідженнями міжособистісної атракції. Поняття "міжособистісна атракція" в соціальній психології визначають як деяку соціальну установку, когнітивну складову емоційного відношення до іншої людини, або як емоційну складову міжособистісного сприйняття тобто соціальну перцепцію).

Теорії соціальної атракції досить різноманітні. Деякі з них описують переважно інтраіндивідуальний аспект атракції, її внутрішні передумови. Інші теорії розглядають механізми спілкування, треті визначають стадії розвитку або кінцеві результати. Якщо відходити від різних початкових теоретико-методологічних установок науковців, дружба розглядається як своєрідна форма обміну інформацією, як задоволення емоційних потреб, або як соціально-інформаційний процес взаємопізнання, чи як соціальну взаємодію індивідів, то як унікальний і неповторний діалог особистостей.

Акт міжособистісної взаємодії як окремо взятий процес та в цілому весь процес міжетнічного спілкування можна розглядати і як поведінковий процес зближення і співвіднесення двох незалежних один від одного суб'єктів, і як пізнання одного суб'єкта іншим, і як задоволення якоїсь внутрішньої емоційної потреби суб'єкта, і як процес символічного взаємодії, в ході якого індивіди не просто обмінюються інформацією, а засвоюють точки зору і життєві перспективи один одного, розширюючи тим самим межі власних.

В такому контексті встановлення позитивних стосунків між представниками різних етнічних груп дозволяє вирішити цілий комплекс

проблем, пов'язаний з відмінностями світогляду, негативними аспектами соціальних установок та стереотипів.

Психологи вважають, що основним чинником міжособистісної атракції (дружнього відношення, емпатії) є відчуття того, що інша особа є знайомою. Іскра симпатії, як з'явилась несвідомо може стати джерелом довготривалих дружніх відносин. Таким чином атракція є одним з шляхів формування толерантності в міжетнічних взаєминах. Встановлення дружніх стосунків підкреслює визначений етап в динаміці розвитку міжетнічних взаємин.

Етнічна атракція – соціально-психологічне явище, що відбиває процес взаємного тяжіння осіб тієї чи іншої національності один до одного.

Основні переваги встановлення стосунків дружби між представниками різних етнічних груп виявляються саме на індивідуальному рівні.

Рядом науковців виявлено численні переваги при участі представників етнічних груп в позагрупових відносинах (наприклад, Gijssberts & Dagevos, 2007; Hoffman, Wallach & Sanchez, 2010; Troy, Lewis-Smith, & Laurenceau, 2006).

Взаємодія з людьми різних етнічних груп дає особистості цілий ряд переваги: сильніше почуття особистої підтримки, більшу емпатична радість тощо. Люди використовують переваги міжетнічної взаємодії незалежно від того, наскільки ефект впливає з кількості або якості етнічної атракції з представниками інших етнічних груп. Це було досить добре виявлено при дослідженні поведінки людей, які допомагали членам інших етнічних груп, що потрапили в важкі життєві ситуації (Stotland, Smith, & Keating, 1989). Особиста допомога людині - це лише одна особливість дружби, яка сприяє психологічному та фізичному благополуччю, а дружні стосунки пов'язані з відчуттями гармонії та задоволення (Demir, Ozdemir & Weitekamp, 2006).

Соціальний капітал суспільства росте і формується при встановленні позитивних стосунків дружби та співробітництва між представниками різних етнічних груп (як титульних так і національних меншин), також формується його гармонійна структура.

Очевидно, що суспільство зацікавлене у поліпшенні міжетнічних відносин та може використати інструментарій, що дозволяє досягнути такого ефекту. Ряд дослідників працює над засобами, які можуть зробити такі зусилля більш успішними. Почуття спільності в житті чи спільної професійної чи громадської роботи є досить дієвим мотиватором для людей, щоб дати їм можливість більше взаємодіяти з членами змішаних етнічних груп (Hoffman et al., 2010).

Соціальна установка "ми проти них, вони нам ворожі" залишається ключовою в багатьох контекстах життя суспільства. Вплив подібних тверджень можна суттєво зменшити, якщо зосередитись на реалізації спільних цілей та працюючи над ними (Allport, 1954). Дійсно, суперечливі уявлення про різницю в цілях і методах їх досягнення у окремих етнічних груп можуть бути змінені в позитивну сторону. Сучасні дослідження показали, що етнічна напруженість та етноцентризм, як негативні явища можуть бути досить суттєво зменшені за рахунок участі в проектах, орієнтованих на громадську чи освітню діяльність, чи в організації діяльності багатонаціональних громадських груп (Hoffman, Wallach, Sanchez, & Afkhami 2009).

Деконструкція негативних стереотипів приводить до меншення негативних проявів етнічної напруженості та етноцентризму, які можуть йти поруч з (Pettigrew, 1997). Можливо, що при таких видах діяльності можуть знайти розвиток практики «дружніх стосунків», ці позитивні міжгрупові взаємодії при умові допомоги у їх здійсненні зі сторони місцевих громадських та політичних організацій територіальних громад,

урядів тощо можуть бути доступними і корисними для багатьох людей (Hoffman, Espinosa Parker, Sanchez & Wallach, 2009).

До зменшення міжгрупової тривоги, формування більшого співпереживання з етнічними групами та зменшення негативної групової поведінки призводять тривалі дружні стосунки, особливо коли такі стосунки стосуються членів різних етнічних груп. Також подібні дружні відносини можуть бути використані суспільством для покращення ставлення до різних етнічних груп (Schofield, 2010).

Вчені Тернер та Феддес у 2011 р виявили, що шляхом зменшення міжгрупової тривожності можуть стати більш позитивні позиції етнічних груп що констатують і акцентують увагу на перевагах етнічної атракції за межами етнічних утворень, що сприяє гармонізації міжгрупових відносин.

Як свідчать результати більшості досліджень останнього десятиліття, накопичення досвіду міжетнічного спілкування значною мірою здійснюється формується ще до початку навчання в коледжі або університеті. На цю особливість слід звертати уваги шкільній освіті та державним службам та структурами у випадку якщо вони дійсно зацікавлені у формуванні більш позитивного міжгрупового контакту та досвіду між представниками різних етнічних груп.

Слід зазначити, що наявність своєрідних «мостів» між представниками титульної етнічної групи та етнічними меншинами пов'язані з діяльністю громад та інтегрованими громадськими організаціями, такими як школи та релігійні організації. Наразі ще існує велика кількість негативних явищ в міжетнічних стосунках, що пов'язані з динамікою "маленького міста" та історичними стереотипами.

Слід зазначити особливу роль у формуванні позитивних стосунків так званих прекурсорів (складових активізаторів) виникнення атракції між представниками різних етнічних груп в ситуаціях міжетнічної взаємодії.

Попередній мультикультурний досвід та активність в спілкуванні з іншими етнічними групами в середовищі міжетнічного спілкування у представників певних етнічних груп визначає більшу імовірність виникнення дружніх стосунків.

Подібні результати були виявлені протягом недавніх досліджень серед етнічно різноманітних різних груп людей (Schofield, Hausmann, Ye & Woods; 2010, Bowman & Denson, 2012; Bowman & Park, 2015). Готовність до дружніх стосунків серед дорослих формується і розвивається в дитинстві і підлітковому віці через структури освіти, школи та соціальні громади.

Досвід міжетнічної взаємодії серед підлітків також позитивному міжетнічному відношенню в дорослому віці (Knifsend & Juvonen, 2014), особливо коли структурні чи контекстні сили впливають на розвиток етнічної атракції разом з особистими настроями та поведінкою. Результати досліджень Наауен's (2014) підтверджують такі твердження.

У студентському середовищі, де формування дружби серед студентів захищає їх від відчуття соціальної ізоляції, дослідженнями були виявлені переваги дружні стосунків з представниками різних етнічних груп (Johnson-Bailey, Valentine, Cervero & Bowles, 2008). Більший рівень міжетнічної дружби серед студентів першого року навчання був зафіксований у дослідженнях Шофілд, Хаусманн, Е., Вудс, (2010), було спостережено зменшення негативних явищ в міжетнічних відносинах. Інше дослідження, яке виявило сильні переваги зовнішньої дружби, було проведено протягом 5 років зі студентами в Каліфорнійському університеті (Levin, Van Laar, & Sidanius, 2003). Вчені встановили, що більша кількість дружніх пар та груп, які перебували в міжетнічних стосунках, була пов'язана з більш позитивним уявленням про етнічну різноманітність студентів у кампусі та переконання, що всі вони вважаються членами однієї і тієї ж студентської громади.

Дослідження інтимних стосунків між представниками різних етнічних груп, проведені Тернером та Феддесом (2011) визначили



додаткову підтримку поліпшення сприйняття міжетнічних відносин після таких стосунків. Вони виявили зміну на краще у сприйнятті позагрупових осіб та етнічної групи у майбутньому після визначення у виборі партнера серед представників інших етнічних груп.

Також дослідники зазначили наявність змін на краще в ситуаціях коли один з членів групи повідомляв інших про наявність інтимних стосунків з членами інших груп. Внутрішньогрупове занепокоєння подібними «асоціальними» діями зменшувалося протягом 6-тижневого періоду, і опосередковано ставало причиною більш позитивного узагальненого позагрупового ставлення. Проводячи інтерв'ю з подружніми парами, що створені представниками різних етнічних груп, Фозад (2011) встановив, що етнічні відмінності сприймалися як досить незначні в стосунках дружби, але вони потребували можливостей корегування відносин та обговорення культурних відмінностей у зв'язку з міжетнічними контактами у шлюбах.

## **Висновки**

Мінливі норми, цінності, стратегії поведінки в сучасному поліетнічному суспільстві здійснюють тиск на настрій, психічний стан і психологічне благополуччя людини. Зв'язок проблеми психологічного благополуччя особистості з чинниками міжетнічної взаємодії все частіше стає предметом дослідження психологів.

Розглядаючи психологічне благополуччя, як інтегральний показник ступеня реалізованості особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеність життям та собою, можна виділити взаємозв'язок об'єктивних факторів, зокрема зв'язок з етнічною спрямованістю особистості, ідентифікацією з етнічною групою, ідентичністю особистості, міжетнічними взаєминами особистості з іншими

етнічними групами, що мають тісний зв'язок з психологічним благополуччям та впливають на його рівень.

Характеристики етнічної ідентичності, етнічна ідентифікація, акультурація взаємопов'язані з основними чинниками формування психологічного благополуччя особистості і показниками психологічного здоров'я. Встановлено, що з підвищенням рівня приналежності до власної етнічної групи, як ознаки стійкості у власних переконаннях, покращуються показники психологічного благополуччя особистості, а також параметри життєстійкості, відчуття людиною себе як особистості, що прагне жити в гармонії з навколишнім середовищем, з собою, здатної до саморегуляції, аналізу та прогнозування. Ми вважаємо, перспективність і актуальність вивчення міжетнічних відносин як «соціального капіталу» етнічної групи, такий капітал заснований на внутрішніх і зовнішніх зв'язках членів даної групи.

Проблема формування у особистості психологічного благополуччя не може бути відокремленим від загальнодержавної політики етнічного різноманіття. Встановлення позитивних стосунків між представниками різних етнічних груп в суспільстві дозволяє вирішити цілий комплекс проблем, пов'язаний з формуванням позитивного благополуччя населення. Встановлення позитивних стосунків та дружби між представниками різних етнічних груп, як титульних так і національних меншин може провести до росту соціального капіталу суспільства, формування його гармонійної структури.

#### **Список використаної літератури:**

1. Барт Ф. Этнические группы и социальные границы. Москва: Новое издательство, 2006. 200 с.
2. Гнатенко П. И., Павленко В. Н. Идентичность: Философский и психологический анализ. Киев, 1999. 465 с.

3. Денисова Г. С., Радовель М. Р. Этносоциология. Ростов на Дону, 2000. 256 с.
4. Іжнін Ігор. Етнічний конфлікт і проблеми втручання. *Вісник Львівського університету*. 2001. Вип. 4. С.16-23.
5. Коваль О.А. Міжетнічні конфлікти у контексті національної безпеки України: теоретичні аспекти. *Стратегічна панорама*. 2000. №3-4.
6. Коростелина К. В. Социальная идентичность и конфликт. Симферополь, 2003. 359 с.
7. Солдатова Г.У. Психология межэтнической напряженности. Москва: Смысл, 1998. 389 с.
8. Этничность и этническое насилие: противостояние теоретических парадигм. *Социологический журнал*. 2003. № 3. С. 118–121.
9. Fitch, K. L., Sanders, R. E. (Eds.) Handbook of language and social interaction. New Jersey: Erlbaum, 2005. 389 p.
10. Foa U. G., Foa E. B. Societal structures of the mind. Springfield, 1974. 375 p.
11. Folberg and Taylor, Mediation: A Comprehensive Guide to Resolving Conflict without Litigation. Bass, San Francisco, 1984. 179 p.
12. Goffman E. Stigma: Notes on the management of spoiled identity. N.Y., 1963. 340 p.
13. Hoffman, A. J., Espinosa Parker, Sanchez, E., & Wallach, J. Unity through community service activities: Strategies to bridge ethnic and cultural divides. Jefferson, NC: McFarland, 2005. 270 p.
14. Kelley H. H., Thibaut G.W. Interpersonal Relations. A Theory of independence. N.Y., 1978. 177 p.
15. Noiriel G. État, nation et immigration. Vers une histoire du pouvoir. Paris: Belin, 2001. 400 p.
16. Giles, H., Reid, S., Harwood, J. The dynamics of intergroup communication. New York: Peter Lang, 2010. 456 p.

17. Reid A. Scott. Social Psychological approaches to intergroup communication. *The Handbook of Intergroup Communication*. Cambridge, 2012. – P. 249-252.
18. Sjeif Ederveen, Paul Dekker, Albert van der Horst. Destination Europe. Immigration and Integration in the European Union. Amsterdam, 2000. 270 p.
19. Steinhorn L., Diggs-Brown B. By the colour of our skin: The illusion of integration and the reality of race. New York, NY: Plume, 2000. 336 p.
20. Tajfel H. Human Groups and Social Categories: Studies in Social Psychology. Cambridge University Press. 384 p.
21. William T. Johnsen. Pandora's Box Reopened: Ethnic Conflict in Europe and its implications. *Strategic Studies*. December, 1999. 250 p.
22. B. O'Leary. The politics of ethnic conflict regulation : case studies of protracted ethnic conflicts. London ; New York : Routledge, 1993. 321 p.
23. Dukes F. Public Conflict Resolution: A Transformative Approach. *Negotiation journal*, 1993. P.211-221.
24. Deutsch M. The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes. Yale University Press, 1973. 420 p.
25. Wlliams D. Race, Socioeconomic Status, and Health: The Added Effects of Racism and Discrimination. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1999. P.173-88.
26. Hazan C., Shaver P. R. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52. P. 511-524.

# ФОРМУВАННЯ УЗАЛЕЖНЕНЬ ТА ЗАХОДИ З ПРОТИДІЇ ЇМ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Ю. В. ВІНТЮК

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної  
та практичної психології, Національний університет «Львівська  
політехніка», м. Львів, Україна,  
yurvin@ukr.net*

В розділі висвітлені особливості формування і поширення різних видів узалежнень у підлітковому та молодіжному середовищі, а також можливості протидії їм. Здійснений огляд наукових публікацій за обраною темою; з'ясовані тематика та підходи до дослідження проблеми узалежнень серед підлітків і молоді. Розглянуті особливості формування узалежнень у середовищі підлітків і молоді. З'ясовані можливості протидії узалежненню у підлітковому і молодіжному середовищі. Зроблені висновки з проведеної роботи і намічені перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

**Постановка проблеми.** У наш час різні види узалежнення набули неприпустимого розповсюдження і стали звичним явищем повсякденного життя. Причому сьогодні вони розповсюджені не тільки серед молоді та підлітків, оскільки наявна прогресуюча тенденція до їхнього поширення навіть у дитячому середовищі. А тому дедалі частіше ми зустрічаємося з ними не лише у студентському, але і в учнівському середовищі. Узалежнення перешкоджають конструктивній взаємодії з тими, хто навчається, що утруднює налагодження та перебіг як навчального, так і виховного процесу. Відтак, саме відсутність патогенних залежностей слід розглядати як невід'ємний компонент особистісного здоров'я і благополуччя. Звідси слідує, що протидія різним видам узалежнень є актуальним завданням, без вирішення якого реалізація конструктивної психолого-педагогічної взаємодії значно ускладнюється, а

нерідко взагалі стає неможливою. Необхідність розгляду даної проблеми зумовлює доцільність даного дослідження.

**Мета роботи:** висвітлити особливості формування і поширення різних видів uzалежнень у підлітковому та молодіжному середовищі, а також можливості протидії їм.

**Завдання дослідження:**

- здійснити огляд наукових публікацій за обраною темою; з'ясувати тематику та підходи до дослідження проблеми uzалежнень серед підлітків і молоді;

- розглянути особливості формування uzалежнень у середовищі підлітків і молоді;

- з'ясувати можливості протидії uzалежненням у підлітковому і молодіжному середовищі;

- зробити висновки з проведеної роботи і намітити перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Дана робота підсумовує багаторічний досвід діяльності у даному напрямку [8 - 15].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед виявлених публікацій за темою дослідження варто відзначити, передусім, ті, в яких розглядаються загальні теоретичні питання стосовно проблеми формування і поширення uzалежнень: С. Б. Беляєвої [1], власні статті [8; 9], С. Ле Вера [25], Д. Печової [28], І. Г. Соловей [32], Г.В. Старшенбаума [34] та ін.

Стосовно проблеми профілактики та подолання нікотинowego uzалежнення, необхідно відзначити праці: З. Боровця [5], Д. Брайзера [6], власні публікації [10; 12; 13], А. Й. Капської [19], А. Карра [20], збірник праць різних авторів [29] та ін.

Питання профілактики та подолання алкогольного uzалежнення висвітлені в публікаціях таких авторів: В. Бертрама [4], власних публікаціях [14; 15], А. Додзюка і В. Камецького [17], А. Карра [21], Ю. Кирика [22], В. В. Лапшичева [24], Ю. С. Сорокіна [31] та ін.

Щодо профілактики та подолання наркотичного uzалежнення, заслуговують уваги наступні праці: збірник матеріалів [7], Е. Ігумена [18], Б. П. Лазоренко [23], збірники праць різних авторів [30; 33], І. В. Ципоркіної і Е. А. Кабанової [35] та ін.

Питання поширення та подолання комп'ютерного uzалежнення висвітлені у публікаціях: Т. Ю. Больбота [2], Н. М. Бугайової [3], власній статті [11], А. Е. Войскунського [16], Н. О. Максимовської і Н. В. Дикун [26], З. Некрасової і Н. Некрасової [27], Л. М. Юр'єва [36], К. М. Янга [37] та ін.

Інформація, наявна в даних публікаціях, використана при організації та проведенні власного дослідження.

### **Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.**

Незважаючи на те, що загальні підходи до дослідження проблеми, яка перебуває в центрі розгляду, у наявній науковій літературі з даної тематики висвітлені достатньо повно, інформації про те, як формуються uzалежнення, і як, виходячи з цього, слід організувати роботу з протидії їм, виявлено не достатньо. Оскільки наявні відомості не дають цілісної картини явища, що розглядається, це змушує до організації і проведення власного дослідження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проведене дослідження полягало у підсумуванні та узагальненні досвіду багаторічної роботи з протидії uzалежненням у підлітковому та студентському середовищі. Ця робота зводилася, в основному, до проведення профілактичної роботи з подолання uzалежнень серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів і студентів ВНЗ м. Львова. Вона проводилася протягом останніх десяти років, а її результати публікувалися переважно в науковому журналі «Здоровий спосіб життя» та в матеріалах Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві»; а іноді також в інших наукових виданнях. Для того, щоб задіяти можливості протидії uzалежненням, передусім потрібно з'ясувати закономірності їхнього формування.

Як було встановлено в ході попередніх досліджень, uzалежнення можна розглядати як наполегливе прагнення людини задовільнити якусь потребу,

навіть паталогічним шляхом, якщо вона не знаходить для неї повноцінного природного вдоволення. Тобто наявне намагання отримати своєрідну компенсацію за нестачу чогось, у чому людина має потребу. Наявне бажання скомпенсувати вплив несприятливих факторів, що спричинюють неоптимальні психічні стани, позбутися дискомфорту і повернути втрачену рівновагу, виходячи з наявних можливостей [9, с. 14]. Саме відсутність можливості повноцінного задоволення наявних потреб змушує шукати сурогатну компенсацію. Часто для підлітків такими незадовільненими потребами стають брак уваги, турботи, поваги – передусім з боку найближчих людей: батьків, інших родичів, а також вчителів, приятелів та ін. Людина чинить за принципом: “Коли немає того, що хочеш, задовільняйся тим, що маєш”.

Неоптимальні психічні стани не є причиною узалежнень, але є неодмінною складовою процесу їхнього формування. В основі механізму формування узалежнення – не вирішена проблема, і втеча від неї (через неможливість або невміння вирішити її). Людина, що не може змінити неоптимальний стан, вдається до сурогатних, нерідко патогенних способів компенсації, – проте, оскільки повноцінної компенсації не настає – потрапляє в залежність, яка є патогенною. Свою роль у формуванні такої прив’язаності відіграють пристрасті; причому пристрасть не є в основі узалежнення, але вона передує йому. Спричинюють його комплекс як зовнішніх, так і внутрішніх несприятливих факторів, що утруднюють протидію їм.

Що породжує неоптимальні психічні стани? Неблагополуччя, різні його прояви, виступає як причина формування неоптимальних психічних станів, що веде до пошуку можливостей скомпенсувати їх. Пристрасть дає можливість одержати таку компенсацію. Людина отримує не те, що їй потрібно, але надмірна доза необхідних емоцій компенсує нестачу. Тобто має місце не вдоволення актуальної потреби, а завжди наявної потреби у позитивних емоціях, або ж уникання негативних. Разом з цим відбувається втрата мотивації до досягнення бажаного, нівелювання цінностей, знецінення життя тощо [9, с. 15].

З наведеного стає зрозумілою сутність явища. *Узалежнення – сильна*



*компенсуюча прив'язаність, що дозволяє індивіду досягти стану рівноваги, проте має на нього патогенний вплив і спричинює дезадаптацію до вимог оточення, якої він не може самотійно позбутися.* Людина поновлює гомеостаз в організмі за рахунок дезадаптації з оточенням. У результаті дії цього механізму відносно нетривалі неоптимальні психічні стани перероджуються у постійну залежність. Для подолання узалежнення потрібно розірвати цей ланцюг; причому важливо впливати не на кінцеву, а на початкові ланки. Найслабшою ланкою цього ланцюга є саме неоптимальні психічні стани, як доволі пластичне психологічне утворення, податливе до впливів і змін.

Чинники, що сприяють формуванню узалежнень, вивчені й описані в спеціальній літературі [цит. за 9, с. 16]). Їх поділяють на біологічні, соціокультурні та психолого-педагогічні. Основними з них є наступні.

1. Спадковість (не піддається ні діагностиці, ні корекції, але відомо, що особи з алкогольною спадковістю часто мають відставання у фізичному та розумовому розвитку та частіше схильні до алкогольного узалежнення).

2. Неправильне сімейне виховання (відсутність контролю та належного керівництва і підтримки з боку батьків, відсутність емоційного контакту з дитиною, байдужість до неї та її проблем, грубість та агресивність батьків, приниження гідності дітей, відсутність духовної близькості, взаєморозуміння, психологічної підтримки у сім'ї й ін.).

3. Деструктивний вплив середовища (у т.ч. вуличних компаній, молодіжних субкультур, ЗМІ, реклами, стереотипів та ін.).

Тобто несприятливі для розвитку особистості чинники є сприятливими для розвитку узалежнень. Крім зовнішніх, сприяють появі узалежнень і внутрішні чинники.

Внутрішніми чинниками формування узалежнень виступають наявні психологічні проблеми: нездоланні неоптимальні психічні стани, у т.ч. неспроможність вирішувати наявні життєві труднощі, а ще наявність ряду небажаних особистісних якостей: безвілля, слабохарактерність, наявність певних акцентуацій, схильностей та ін. Цілий ряд психологічних особливостей

підлітків сприяють формуванню uzалежнень. Загалом, емоційно-вольова сфера особистості може відігравати важливу роль як у формуванні, так і у подоланні uzалежнень. Відтак, особистісні якості, передусім ті, що визначають стан її здоров'я, можна розглядати як ресурси, необхідні для подолання uzалежнень.

Uzалежнення мають прояв у деструктивній поведінці, а саме одному з її різновидів, що називається адиктивною поведінкою. Адиктивною називають поведінку, спричинену uzалежненнями; у фаховій літературі їй дається наступне визначення. *Адиктивною називається поведінка людини, для якої притаманне прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки прийому різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності для розвитку й підтримання позитивних емоцій (або уникання негативних). В результаті такої поведінки людина існує у своєрідному, нереальному світі. Вона не тільки не вирішує своїх проблем, а в окремих випадках навіть деградує* [цит. за 9, с. 17]. Для неї є характерним звуження кола інтересів, концентрація уваги навколо об'єкта, від якого виникло uzалежнення, поведінка зосереджується довкола нього, людина приділяє йому надто багато часу, нерідко на шкоду іншим справам. Загалом, спостерігається порушення функціонування як на рівні організму, особистості, так і на соціальному рівні.

Розрізняють три групи різновидів адиктивної поведінки [цит. за 9, с. 18]:

- нехімічні адикції (паталогічна схильність до азартних ігор, комп'ютерна залежність, трудоголізм);
- проміжні адикції (анорексія – відмова від їжі, булімія – прагнення до постійного споживання їжі);
- хімічні адикції (вживання психоактивних речовин: нікотину, алкоголю, наркотиків, медичних препаратів, речовин побутової хімії).

Будь-які uzалежнення небезпечні тим, що мають негативні наслідки.

Розпочати розгляд цього питання доречно з наслідків паління.

1. Стан людини стає залежним від кількості випалених цигарок, а її поведінка, її настрої стають обумовленими пристрасстю до нікотину.

2. Людина затрачає багато часу на не просто непотрібні справи, а на те, щоб завдати шкоди собі й оточуючим.
3. Закінчитись може низкою хвороб, серед яких і рак легень.

“Безневинні”, “помірковані” та “культурні” випивки теж часто мають небажані, нерідко катастрофічні наслідки.

1. Людина напідпитку невірно оцінює ситуацію, тому не може адекватно реагувати на неї.
2. Напідпитку людина не контролює себе, що може спричинити неадекватні реакції на впливи оточення.
3. Будучи напідпитку, навіть за умови що людина контролює свій стан, потрапивши у будь-яку конфліктну ситуацію, вона обов’язково буде визнана винною.

Про наркотики взагалі говорити не варто, оскільки негативні наслідки їх вживання очевидні. Оскільки будь-які uzалежнення мають небажані наслідки, можна констатувати наступне. Не було б необхідності боротися з uzалежненнями, якби вони не завдавали шкоди, що може мати різні прояви і наслідки. У найзагальнішому випадку шкода від uzалежнень полягає у порушенні нормального функціонування індивіда, дезорганізація виконання ним своїх суспільних функцій.

За розглянутою вище схемою формуються практично всі відомі uzалежнення, включаючи комп’ютерне. Проте, як було встановлено раніше, воно має як свою специфіку, так і особливості проявів [11]. Особливої уваги воно заслуговує не лише через швидке і всеохоплююче поширення, але й тому, що більшість людей не вбачають у ньому ніякої шкоди. Через це методики протидії йому практично відсутні. Відтак, необхідно розглянути як його особливості, так і можливості протидії uzалежненням у підлітковому і молодіжному середовищі.

Ознаки, що характеризують наявність даного виду uzалежнення, можна назвати наступні: підвищений інтерес до комп’ютера, зосередженість на вузькому колі питань, підвищена увага до предмету uzалежнення, проведення надміру часу за комп’ютером при відсутності будь-яких видимих (чи, принаймні,

значущих) результатів діяльності.

Нерідко дослідники заперечують те, що узалежнення від комп'ютера має ту ж природу, що й інші узалежнення: від тютюнопаління, алкоголю, наркотиків та ін. Часто дають цьому сумнівне пояснення: час формування узалежнення в кожному з випадків різний. Даний критерій слід вважати невірним, оскільки він не відображає сутності явища. Крім цього, положення про те, що узалежнення від комп'ютера формується швидше (в середньому за час до 1 року), ніж інші види узалежнення, не витримує критики: найшвидше формуються узалежнення від нікотину (для цього часто достатньо викурити одну або ж кілька цигарок; чи від наркотиків, для чого переважно достатньо зробити одну ін'єкцію).

Узалежнення від комп'ютера має суттєву відмінність від інших патогенних залежностей, яка впливає з його сутності. За своєю природою узалежнення бувають:

- психологічні;
- фізіологічні;
- психофізіологічні.

Узалежнення від комп'ютера є суто психологічним, як і узалежнення від телевізора, ігрових автоматів, Інтернету та ін.

Приклади фізіологічного узалежнення: від ліків, алкоголю, наркотиків, різноманітних хімічних психоактивних речовин та ін.

Натомість узалежнення від тютюнопаління, їжі, певних продуктів є психофізіологічним, тобто найчастіше має як психологічну, так і фізіологічну складову.

Слід також окремо відзначити, що наявність тієї чи іншої складової узалежнення необхідно визначати в кожному конкретному випадку. Проте, у будь-якому разі, психологічна компонента різних узалежнень підпорядковується одним і тим же закономірностям та має одні й ті ж механізми формування [9]. Тому, закономірно, різні види узалежнень мають багато схожого як у проявах, так і в способах подолання. Отже, узалежнення від комп'ютера має ту головну особливість, що не містить фізіологічної складової, тобто є суто психологічним

за своєю природою. Дана обставина є важливою для розуміння його сутності та пошуку можливих шляхів подолання.

Нерідко дослідники виділяють стадії формування узалежнення від комп'ютера, проте підхід, що застосовується, слід вважати неправомірним, оскільки процес, що приводить до формування узалежнення, починається не з того моменту, коли людина починає працювати з комп'ютером а, як свідчать результати проведених досліджень, задовго до цього [цит. за 11].

Переважаючими узалежненими від комп'ютера є особи підліткового віку, чоловічої статі, які мають певні психологічні особливості; серед яких найчастіше вказуються наступні: інфантилізм (особистісна нерозвиненість), схильність до неоптимальних психічних станів, (як відчуття самотності, відчуженості та т. п.), або різного роду психічні розлади. Даний перелік неповний і неконкретний, але, незаперечним є факт, що у будь-якому випадку, в узалежнених осіб наявні серйозні психологічні проблеми.

Цікаво також з'ясувати: чому серед комп'ютерно-узалежнених лише близько 10 % – особи жіночої статі? Які гендерні особливості дозволяють це пояснити? Адже стосовно інших видів узалежнення склалася інша ситуація: за показниками куріння серед підлітків дівчата не уступають хлопцям; а за вживанням алкоголю стрімко наздоганяють їх.

Можливо, таку ситуацію можна пояснити більшою схильністю хлопців до зацікавлення технікою, електронікою, електронними технічними пристроями взагалі – а саме таким пристроєм є комп'ютер. Відповідно, батьки частіше купують комп'ютер саме хлопчикам, вважаючи таке заняття скоріше чоловічим, а дівчат орієнтують на інші види діяльності. Дане пояснення, хоч і видається вірогідним, є недостатнім, і потребує доповнення та уточнення. У дівчат-підлітків, що працюють за комп'ютером, наявні практично ті ж мотиви, що й у хлопців-ровесників, проте це захоплення переважно не переходить за розумні межі. Отже, дане питання потребує подальшого ретельного вивчення.

Узалежені відчувають радість, нерідко ейфорію під час перебування за комп'ютером, не можуть зупинитися, навіть якщо настає час для інших занять,

їжі або сну. Проте поза цим заняттям вони стають роздратованими, відчувають спустошеність, нерідко депресію, часто зневажливо ставляться до оточуючих (у т.ч. до рідних, близьких і друзів, особливо коли ті намагаються захистити їх від згубного впливу і обмежити час перебування за комп'ютером), втрачають відчуття реальності, працездатність тощо. Узалежнені дедалі більше часу проводять за комп'ютером, все частіше відчувають головний біль, сухість в очах, болі у спині, страждають розладами сну [11].

Дослідники вказують на ряд наслідків, які зумовлені захопленням роботою підлітків на комп'ютері, серед них є як позитивні, так і негативні. Серед позитивних найчастіше вказують: розвиток візуального інтелекту, розширення кругозору, розвиток пам'яті, вироблення навичок роботи з інформаційними технологіями, тощо. Негативні, які вказуються найчастіше: втрата відчуття реальності, шкідливий вплив на здоров'я, соціальна дезадаптація, психічні розлади, деформація особистості (неконтрольована агресивність, підвищена дратівливість, схильність до насильства, безвідповідальність та ін.). Негативні соціальні наслідки: зниження суспільної активності, труднощі у стосунках з оточуючими, а у старшому віці – розпад сім'ї, проблеми у навчанні та на роботі тощо. Проте, коли йдеться про наявність узалежнення, це означає, що негативні наслідки переважають і нівелюють позитивні. На думку дослідників, патологія проявляється в руйнуванні звичного способу життя, зміні життєвих орієнтирів, появі депресії, наростанні соціальної ізоляції.

Комп'ютерне узалежнення формується не внаслідок тривалої роботи на комп'ютері, а лише в разі дії при цьому ряду специфічних чинників. З педагогічної точки зору, тобто за їхнім впливом на виховний процес, всі вони є негативними. Такі чинники виявлені в результаті спостереження, бесід та інтерв'ю, які були проведені з узалежненими підлітками, їхніми батьками та вчителями. Їх можна поділити на внутрішні і зовнішні [9].

**ЗОВНІШНІ** (які зумовлені наявними соціальними умовами перебування):

- деструктивний вплив однолітків;
- брак уваги і розуміння з боку батьків;

- брак уваги вчителів;
- відсутність підтримки оточуючих;
- відсутність позитивного прикладу тощо.

ВНУТРІШНІ (сформовані в результаті тривалої дії зовнішніх чинників):

- відчуття самотності, беззахисності, безпорадності, непотрібності;
- невміння розібратися у своїх переживаннях;
- брак досвіду у вирішенні наявних проблем;
- нестача або відсутність корисних зацікавлень;
- несформованість позитивних установок;
- несформовані або відсутні інші інтереси;
- відсутні значущі мотиви;
- відсутні значущі цілі діяльності;
- відсутність установки на досягнення успіху;
- відсутність перспектив, зневіра;
- брак відповідальності та ін.

Як правило, одночасно діють кілька внутрішніх і зовнішніх, тобто цілий комплекс несприятливих чинників. Крім цього, одна й та ж причина, за різних умов, може призвести до формування різних узалежнень. Дія перелічених негативних чинників свідчить про наявність серйозних психологічних проблем. Вплив перелічених чинників необхідно максимально подолати (усунути або обмежити) при налагодженні роботи з протидії узалежненню (подолання чи профілактики). До внутрішніх чинників слід також віднести мотиви, що спонукають до проведення часу за комп'ютером, проте дане питання варто розглянути окремо.

Як показує дослідження мотивації до роботи з комп'ютером серед узалежнених (здійснене за допомогою опитування), найчастіше ними вказуються наступні мотиви надмірної зацикленості на даному занятті:

- мені це цікаво;
- приятелі теж цим займаються (підлітки не хочуть виглядати "білою вороною" серед ровесників);

- займатися цим престижно;
- більше нічим зайнятися у вільний час та ін.

Доросліші узалеженні, переважно молодь, наводять також інші мотиви:

- розслабитися, відпочити, розважитися;
- відволіктися від неприємностей і повсякденних проблем;
- дізнатися щось нове, цікаве тощо.

Доволі часто узалеженні просто не задумуються над тим, що змушує їх проводити надміру часу за комп'ютером. Як видно з наведеного, домінуючими є незрілі, інфантильні мотиви. Переважно ніхто не сказав, що хоче серйозно опанувати комп'ютер, щоб у майбутньому стати інженером чи програмістом, або освоїти якусь конкретну діяльність, що приноситиме користь (хоча б собі, не згадуючи вже про оточуючих чи суспільство загалом).

За мотивами, що змушують дітей до надмірного захоплення комп'ютером, можна визначити, чи можуть вони призвести до формування узалежнення. В такому випадку відсутні вагомі, значущі мотиви, немає мети, як і орієнтації на певні здобутки, відповідно, немає діяльності та немає її результату. Комп'ютер у такому випадку виступає просто як засіб для марнування часу.

Що ж спричинює узалежнення від комп'ютера? Спеціальні дослідження констатують: насправді відбувається втеча від реальності у віртуальний світ. Втечу від чого? Для того, щоб відповісти на дане питання, необхідно детально розглянути обставини, які зумовлюють ситуацію, що спонукає до такої втечі.

Як було показано раніше, за своєю сутністю узалежнення – сильна компенсуюча прив'язаність, що дозволяє індивіду досягнути стану рівноваги, проте має на нього патогенний вплив і спричинює дезадаптацію до вимог оточення, якої він не може (як правило, у більшості випадків) самостійно позбутися. Що змушує людей, переважно підлітків і молодь, вдаватися до такої патогенної компенсації? Що призводить до втрати стану рівноваги з наявним оточенням, в реальному житті?

Переважно саме батьки дітей відіграють вирішальну роль в формуванні у них комп'ютерного узалежнення. Часто вони стурбовані тим, що діти надто



багато часу проводять на вулиці, не відомо де, з ким і чим саме займаються. Тому, щоб уберегти їх від згубного впливу вулиці, вирішують: краще купити комп'ютер, і нехай сидять вдома. Вони за те, щоб діти проводили час за комп'ютером, самі заохочують їх до цього, намагаючись таким чином захистити від неконтрольованого впливу вулиці. Такі батьки ще не знають, чим це може закінчитись для їхніх дітей. Насправді, врятувавши їх від однієї небезпеки – що несе вулиця, вони наражають дітей на іншу – що несе комп'ютер і сучасні інформаційні технології.

В чому ж причина такого рішення батьків? Чим, за своєю суттю, відрізняється неконтрольоване проведення часу на вулиці від неконтрольованого проведення часу за комп'ютером? Зрештою, питання слід поставити так: чому діти надто багато часу проводять на вулиці, не відомо де, з ким і чим саме займаються? Все це ознаки бездоглядності, відсутності чи недостатності виховання і педагогічної занедбаності. Те ж саме відбувається, коли дитина сидить вдома за комп'ютером. Різниця, звісно, є, але вона не така уже й велика: у першому випадку батьки не бачать, як гине їхня дитина, а у другому – мають змогу бачити, проте переважно теж не бачать. Дитину не можна врятувати від одного різновиду бездоглядності за допомогою іншої, оскільки за своєю сутністю вони однакові, різняться лише їхні прояви. Проте комп'ютер не може замінити виховних впливів, а сидіння за ним – процесу виховання.

Навіть коли згодом такі батьки помічають, що одержали результат, далекий від бажаного, і починають розуміти зло, яке несе їм і їхнім дітям комп'ютер, все одно не визнають своєї вини у тому, що сталося. Вони намагаються виправдати себе, і задля цього вдаються до самообману, переконуючи себе та інших у тому, що, якби не комп'ютер, було би ще гірше. Це їм потрібно для самозаспокоєння; про те, що могло бути краще, вони вже й не згадують. Очевидно, що не могло, бо для цього потрібно було серйозно займатися своїми дітьми. Таким батькам краще виправдовувати себе, поведінку своїх дітей, комп'ютер – все, що завгодно, щоб тільки не займатися вихованням. З різних причин: зайнятості, відсутності необхідних знань і вмінь, а зачасту просто через нездатність до виховання чи

байдужості.

Отже, за своєю природою узалежнення від комп'ютера – різновид педагогічної занедбаності, один з її проявів, що є результатом відсутності виховання і проведення надміру часу за комп'ютером, який набув поширення у наш час інформаційної революції і переходу до інформаційного суспільства. Своєю чергою, педагогічна занедбаність і бездоглядність можуть провокувати появу інших узалежнень: нікотинowego, алкогольного та ін.

Таке “вирішення проблеми” виховання – це самообман, потрібний лише для заспокоєння. Проте цей обман незабаром неодмінно викриється, адже таке проведення часу чи дозвілля нездорове, у всіх відношеннях: фізичному, психічному і соціальному.

Розглянемо далі, відбувається після того, як бездоглядна дитина починає проводити надмір часу за комп'ютером.

Для того, щоб почався процес формування узалеженення, комп'ютер не потрібен, але обов'язково мають бути наявними несприятливі умови перебування; не важливо де саме: вдома у школі чи в середовищі однолітків. Дитині не приділяють достатньо уваги вдома чи у школі, вона не має успіхів у діяльності, якою займається, її не цінують ровесники – така дезадаптація, через невідповідність реального і бажаного, спричинює відчуття дискомфорту. Невдоволеність наявними умовами виступає початковою ланкою механізму формування узалежнення, його необхідною, проте не достатньою передумовою. Несприятливі умови не дозволяють задовільнити наявні потреби, що формує неоптимальні психічні стани. Людина шукає можливості для компенсації, щоб позбутися неприємних відчуттів і переживань, проте за несприятливих умов вона не може цього зробити. Натомість значно доступнішими є паталогічні способи компенсації, які теж дозволяють поновити втрачену рівновагу і позбутися неприємних відчуттів та переживань. Такими можуть стати тютюнопаління, вживання алкоголю, психоактивних речовин чи надмірна зосередженість на комп'ютері. Оскільки повноцінної компенсації немає, людина повинна не тільки постійно продовжувати вдаватися до паталогічної компенсації, але й, – для

підтримання стану рівноваги – постійно збільшувати величину компенсуючих впливів. У результаті формується паталогічна пристрась, яка й становить основу узалежнення. А так як компенсація відбулася, людина не прагне позбутися такої залежності і повернутися до нормального життя (тим більше, що за наявних умов це не можливо). Механізм дії психологічної патології запущено, і він буде справно працювати протягом тривалого часу, даючи чим далі, то більше небажаних наслідків. Зупинити його дуже важко, оскільки для цього потрібно змінити умови, а потім перервати або ж запустити у протилежному напрямку цей процес.

З'ясовано умови, за яких сім'я стає сприятливим середовищем для формування узалежнень:

- відсутність контролю та належного керівництва і підтримки з боку батьків, вчителів, дорослих взагалі;
- відсутність емоційного контакту оточуючих, передусім близьких, з дитиною;
- байдужість інших до неї, її інтересів і проблем;
- грубість та агресивність батьків;
- приниження гідності дітей;
- відсутність духовної близькості, взаєморозуміння, психологічної підтримки та ін. [цит. за 11].

Як відзначалося, коли йдеться про узалежнення, передусім мається на увазі його патогенний вплив, або негативні наслідки, які переважають позитивні і нівелюють їх. Батьки не усвідомлюють того факту, що психологічна небезпека теж є реальною. Адже не тільки комп'ютерні ігри, які провокують прояви агресивності, насильства, призводять до соціальної депривації становлять потенційну небезпеку, особливо для незрілої, несформованої дитячої психіки. Інтернет теж відображає всі тенденції, наявні в нашому суспільстві, тому в ньому є багато інформації, яка є шкідливою для психіки: пропаганда шовінізму, расизму, сексу та “легких” стосунків, реклама споживацтва та “гарного життя”, пропаганда наркотиків і самогубств та безліч іншого – реальна загроза не менша,

ніж для бездоглядної дитини на вулиці. Дитина, психіка якої формується під дією таких впливів, причому неконтрольованих, потрапляє в психологічне рабство. Вона стає залежною від бажань інших, причому корисливих і недобррозичливих людей. Так діють відомі і широко розповсюджені сьогодні технології маніпулювання свідомістю. В результаті діти та підлітки стають “зомбі”, у повному розумінні, ведуть деструктивний і саморуйнуючий спосіб життя, що, в кінцевому результаті – при значному розповсюдженні даного явища – призводить до занепаду держави і виродження нації.

З наведеного слідує: комп’ютер не замінить ні батьків, ні педагогів, ні уваги та турботи всіх людей про підростаюче покоління. Даний механізм – це та ж педаль, на яку тисне миша, щоб отримати задоволення, що швидко приводить до її загибелі. Психологічна смерть – ось прямий наслідок узалежнення від комп’ютера, за якою невдовзі слідує і смерть соціальна, а згодом і фізична. Звідси постає завдання протидії узалежненню від комп’ютера.

Можливі способи протидії узалежненню неодноразово були описані у спеціальній літературі; найчастіше до них відносять: спеціалізовані служби підтримки (телефонні або Інтернет), індивідуальну чи групову психотерапію та ін. Часто автори вказують на необхідність цілеспрямованих педагогічних впливів [цит. за 11].

У будь-якому випадку, протидія узалежненню не можлива без налагодження процесу виховання, формування особистості, утвердження справжніх людських цінностей, визначення життєво важливих цілей і можливостей їхнього досягнення, розвитку цілеспрямованості, самостійності та працездатності, налагодження процесу соціалізації особи взагалі.

Подолання узалежнення від комп’ютера передбачає:

- постановка і формування значущих цілей;
- розвиток різносторонніх інтересів;
- актуалізація і формування мотивів значущої діяльності;
- формування позитивних установок;
- формування почуття відповідальності;

- формування значущих цінностей;
- надання необхідної допомоги і т. д.

Цьому повинна передувати робота з виявлення і усунення причин та супутніх чинників, що сприяють формуванню узалежнення, подолання неоптимальних психічних станів, оскільки узалежнення – не що інше, як реалізація неусвідомленого бажання позбутися їх, паталогічним шляхом, через ілюзорну втечу від проблем, від реальної дійсності в привабливий, але оманливий віртуальний світ. Не потрібно намагатися закрити дитину вдома, щоб не дати їй можливість бути на вулиці: сама по собі вулиця не несе в собі щось корисне або шкідливе (як, до речі, і комп'ютер). Батьки повинні більше часу приділяти дитині, у тому числі зайнятися організацією її дозвілля, яке необхідно зробити цікавим і змістовним. З дітьми потрібно не тільки гуляти, влаштовувати різні ігри та розваги, але й відвідувати всеможливі заходи, як громадські, так і розважальні. Не слід також забувати і про безліч корисних домашніх занять. Дитина не повинна відчувати себе всіма забутою, нікому не цікавою і не потрібною.

Можна виділити чинники, сприятливі для подолання комп'ютерного узалежнення [9].

**ЗОВНІШНІ** (діють за наявності сприятливих умов життєдіяльності):

- позитивний вплив однолітків;
- турбота і розуміння з боку батьків;
- підтримка вчителів;
- позитивний приклад оточуючих та ін.

**ВНУТРІШНІ** (формується в результаті тривалої дії зовнішніх чинників):

- відчуття власної значущості;
- сформована позитивна мотивація;
- оптимістичний світогляд;
- цілеспрямованість;
- наполегливість тощо.

Наведені чинники необхідно максимально задіяти при налагодженні

роботи з протидії (подолання чи профілактики) узалежненню. Проте у будь-якому випадку, щоб подолати узалежнення від комп'ютера, потрібно запропонувати і протиставити даному захопленню щось значно цікавіше і більш цінне. Як відомо, у світі немає нічого ціннішого за приязні та щирі людські стосунки, проте, виходить, що дітям, які бездумно годинами проводять час біля комп'ютера, про це вкрай мало що відомо. Їм дійсно не відомий світ людських стосунків, із його цінностями і переживаннями, здобутками та перспективами. Повернути дитину до нормального життя в сім'ї, як і в групі однолітків, в суспільстві взагалі, не можливо без налагодження таких, приязних і доброзичливих, суто людських стосунків. Дитина повинна засвоїти, причому не з нотацій дорослих, а з власного досвіду, що існують речі, набагато цінніші за мальовничий, але нереальний світ у моніторі комп'ютера.

Подолати комп'ютерне узалежнення може допомогти той самий комп'ютер, але робота на ньому в такому разі повинна перестати бути бездумною розвагою і пустою тратою часу, а перетворитися на цілеспрямовану продуктивну діяльність, причому таку, що матиме для підлітка особистісний сенс (комп'ютер повинен допомагати у реальному повсякденному житті). Дитина – обов'язково під керівництвом дорослих – може освоїти графічні і текстові редактори, мови програмування, основи WEB-дизайну та ін., – що знадобиться їй у реальному житті. Важливо навчити підлітка отримувати від своєї роботи не відсрочену в часі та уявну, а реальну сьогоденну вигоду: приймати участь у конкурсах програмістів, олімпіадах, інших змаганнях, займатися спортивним програмуванням, вивчати іноземні мови, вчитися вирішувати реальні життєві завдання і навіть заробляти гроші. Адже подібних корисних та потрібних як самому підлітку, так і іншим справ, що допоможе вирішити комп'ютер, може бути безліч; а чим більше вигоди навчиться підліток отримувати від своїх занять, тим легше буде йому в житті, як зараз, так і у майбутньому. Звичайно, батьки далеко не завжди мають необхідні знання і кваліфікацію, щоб допомогти опанувати комп'ютер на професійному рівні, проте вони у будь-якому випадку можуть залучити підлітка до конструктивної

діяльності, сприяти його особистісному становленню. Потрібного фахівця при потребі зараз не складно знайти, крім цього дитина може відвідувати комп'ютерні курси, спеціальну школу чи студію.

Фактично узалежнення – це своєрідна пастка. Людина не може вибратись самостійно, оскільки її зусилля спрямовані не на подолання наявної проблеми. Підлітковий вік є сприятливим для формування узалежнень, причому підліток часто не усвідомлює, чому і як він сюди потрапив, а також те, що його чекає далі і як звідси вибратись. Сурогатна компенсація не дає задовільнення реальної потреби. Та найгірше в цьому те, що з ними ніхто не працює, дорослі часто просто не помічають їхніх проблем.

Алкоголізм, як і наркоманія – це своєрідна втеча від реальності у світ ілюзій, через неспроможність протистояти їй, її згубному впливу. Їхнє основне призначення – полегшити страждання людини. Проблема не стільки у відсутності нових методів протидії, а в ефективному застосуванні вже відомих. Наприклад: є психологічні методики боротьби з палінням, проте ними ніхто не користується. А основна проблема узалежнених підлітків полягає в тому, до оточуючі не достатньо ними цікавляться, а то й взагалі не цікавляться. Вони не можуть самостійно впоратися з наявними труднощами, що призводить до появи узалежнення. Відтак постає завдання виявлення і протидії узалежненням [9, с. 17].

Питання попередження адиктивної поведінки підлітків досить добре розроблені й описані у спеціальній літературі. Розроблена комплексна система профілактики адиктивної поведінки учнів. Проте не менш важливим і недостатньо вивченим є питання своєчасного виявлення як узалежнень (особливо на ранніх стадіях), так і неоптимальні психічні стани неоптимальні психічні стани, що можуть призвести до їхньої появи. Стійкі неоптимальні психічні стани є тривожним симптомом, що може свідчити про необхідність профілактичної роботи з учнем. Тому варто, хоча б коротко, зупинитись саме на цьому питанні.

Як психічні стани, так і неоптимальні психічні стани можна діагностувати.

Для цього варто проводити профілактичні обстеження психічного здоров'я учнів шкіл. Придатні для застосування наступні діагностичні методики [9, с. 18]:

1. Загальна оцінка емоційних станів;
2. Оцінка психологічних станів;
3. Методика виявлення і аналізу конкретних психічних станів;
4. Діагностика психічних станів методом колірних переваг та ін.

Враховуючи природу явища, є три варіанти протидії узалежненням:

1. Дати те, чого не вистачає (зміна умов).
2. Замінити чимось іншим, не менш привабливим, але не шкідливим.
3. Примусове переривання (у т. ч. з допомогою стресової терапії).

Важливо виявити узалежнення на першій стадії, тоді для боротьби з ними можна ефективно застосовувати методи психотерапії. Зокрема, ефективною є *терапія діяльністю*. Її сутність зводиться до наступного: налагодження діяльності, спрямованої на вирішення проблеми. При цьому задіюються всі елементи діяльності: потребово-мотиваційний, інформаційно-пізнавальний, цілеутворюючий, операційно-результативний і емоційно-почуттєвий [9, с. 18].

Необхідним елементом даного підходу є усвідомлення сенсу діяльності. А для цього є необхідною здатність до усвідомлення, яка є похідною певного рівня особистісного розвитку. Відтак загальний розвиток особистості можна розглядати як основний чинник протидії узалежненням.

Налагодження процесу усвідомлення виступає в даному випадку в якості механізму подолання патогенної залежності і її шкідливих наслідків. Доцільно організувати спеціальні заняття з узалежненими учнями, в ході яких їм потрібно допомогти усвідомити: причини узалежнень; механізм узалежнень; шкідливість узалежнень; можливі шляхи подолання. Однак узалежненими часто використовуються всеможливі захисні механізми: втечі від реальності, самообману та ін., що значно ускладнює роботу. Це ніби заплутаний клубок проблем, і потрібно знайти саме ту ланку, потягнувши за яку розплутаємо увесь клубок.

Терапія діяльністю має як переваги, так і недоліки. Вона дає стійкі



позитивні результати лише при роботі з учнями, у яких достатньою мірою розвинута здатність до усвідомлення. Проте розвинені форми самосвідомості формуються лише в старшому підлітковому віці; тому при роботі з учнями молодшого і середнього шкільного віку вона є малоефективною. Для роботи з учнями вказаних вікових категорій доцільно застосовувати т. з. *терапію поведінкою*.

Профілактика полягає в тому, що необхідно подолати дію негативних чинників і задіяти позитивні. Негативні чинники – ті, що підживлюють адиктивну поведінку; зовнішні: негативний вплив однолітків, брак уваги батьків, вчителів тощо, внутрішні: відчуття самотності, беззахисності, безпорадності та ін. Позитивні чинники – ті, що пригнічують адиктивну поведінку; зовнішні – позитивний вплив ровесників, турбота батьків; підтримка вчителів тощо, внутрішні: відчуття власної значимості, позитивна мотивація, наполегливість та ін. [9, с. 19].

При організації роботи подолання uzалежнень відбувається через управління поведінкою або діяльністю і в будь-якому випадку починається з формування необхідної мотивації. У першому випадку формуються зовнішньообумовлені мотиви, в другому – внутрішньообумовлені. Загалом, профілактика, як і подолання адиктивної поведінки та uzалежнень зводиться до подолання (чи, принаймні, обмеження) впливу негативних чинників, і задіяння позитивних.

Щодо протидії різним видам uzалежнень у підлітковому і молодіжному середовищі, необхідно враховувати їхнє розповсюдження. Так, даних із поширення тютюнопаління серед школярів м. Львова та регіону виявити не вдалося. Розвідувальне дослідження, проведене серед студентів Національного університету «Львівська політехніка» дозволило встановити, що курять 21, 5 % студентів. Ці дані значно нижчі, ніж середній показник для дорослого населення України, проте він все одно є неприпустимо високим, як для юнацького віку.

Стосовно поширеності вживання алкоголю у підлітковому та молодіжному середовищі, необхідні дані також відсутні. Відомо, що періодично вживають

алкогольні напої майже всі підлітки, особливо у старшому підлітковому віці, та практично всі без винятку студенти. Яка частка з них є uzалежненими від алкоголю, за допомогою бесід з представниками цих вікових категорій встановити не вдається. Головним чином, через те, що вони не вважають періодичне “помірковане” вживання алкогольних напоїв шкідливим для здоров’я; а ті з них, хто потрапив у пастку uzалежнення, приховують це. Саме не профілактику і подолання алкогольної залежності передусім повинні бути спрямовані заходи з протидії uzалежненням у підлітковому і молодіжному середовищі.

Наявність проблеми з вживанням різних наркотичних речовин підлітками і молоддю не визнається ні керівництвом навчальних закладів, ні представниками влади. Проте журналісти періодично публікують матеріали про те, що біля навчальних закладів, починаючи зі шкіл, помічено торговців “одурманюючим зіллям”. Серед певної частини молоді, студентів зокрема, входить у моду на вечірках частуватися цигарками з марихуаною та іншими препаратами, які “вставляють” та “приносять кайф”. Ніяких конкретних даних про поширеність даного явища виявити не вдалося.

Проте найбільше розповсюдження в наш час отримало компю’терне uzалежнення. Кількісні показники його поширення не відомі, проте досвід ознайомлення зі станом справ свідчить, що uzалежені значна частина учнів молодших класів, переважна більшість середніх і практично всі старшокласники. Серед студентів також спостерігається практично повне uzалежнення. Ситуація ускладнюється тим, що способи і методи протидії комп’ютерному uzалежненню найменше розроблені.

Наявний стан справ з поширенням uzалежнень серед підлітків і молоді зобов’язує до розробки науково обґрунтованої методики протидії їм, придатної до широкого впровадження, передусім у закладах системи освіти. Далі наведено дані про одну з таких методик, створену для профілактики алкогольного uzалежнення в підлітковому і молодіжному середовищі, яка пройшла успішну апробацію і покарла обнадійливі результати [14].

З досвіду попередньої багаторічної роботи у даному напрямку, (в основному з учнями старших класів загальноосвітніх шкіл і студентами) встановлено, що окремі заходи дають лише тимчасові, нестійкі результати, далекі від бажаних. Тому на практиці доцільно використовувати комплексний підхід, в якому антиалкогольна профілактика є лише однією зі складових. Відтак, всі заходи з формування установки на тверезий спосіб життя проводилися в межах реалізації єдиної технології залучення молоді до здорового способу життя. Саме про компоненти роботи, реалізовані в ході впровадження даної технології, що були спрямовані на формування тверезого способу життя, буде сказано далі.

Передусім необхідно також відзначити специфіку залучення даного контингенту до здорового способу життя: ні учні шкіл, ні студенти не мають узалежнення від алкоголю, а тому немає необхідності використовувати методики для подолання алкогольного узалежнення, відтак всі заходи зводяться до проведення профілактики вживання алкоголю. Розроблена технологія складається з наступних етапів, що послідовно реалізуються в ході її впровадження; на кожному з етапів вирішуються певні конкретні завдання.

На першому етапі реалізації технології передбачено проведення аналітичного емпіричного соціологічного дослідження про різні аспекти залучення тих, хто навчається, до здорового способу життя. Для цього піддослідним пропонується дати відповіді на питання анкети, спеціально розробленої для даного дослідження. В ній передбачено запитання, що виявляють ставлення опитуваних до вживання алкогольних напоїв, (додаткову інформацію одержано в ході подальших бесід із учнями та студентами): з якого приводу, де, коли, з ким, скільки, час залучення, періодичність вживання, загальний стаж і т. д. З'ясовувалося також, чи подобається їм вживати алкоголь, робиться це добровільно чи вимушено, наскільки усвідомлено, чи могли би вони відмовитися від вживання, хто заохочує, хто відмовляє, як ставляться до цього близькі люди і приятелі, тощо. Який стан після вживання алкоголю, чи були неприємні наслідки, ситуації, пов'язані зі станом сп'яніння, а також наскільки обізнані опитувані з проблемою алкоголізму: формування узалежнення, його

проявами, супутніми захворюваннями та іншими небажаними наслідками [14, с. 20].

Після збору необхідної інформації здійснюється обробка одержаних даних, які використовуються для планування подальших інформаційних заходів. Результати свідчать про те, що у піддослідних наявні переважно незрілі уявлення про предмет розгляду, тому на наступному етапі їм потрібно надати знання, необхідні у подальшому житті, які допоможуть їм сформуванню адекватного ставлення як до свого здоров'я, здорового способу життя загалом, так і до вживання алкоголю. На жаль, серед учнів та студентів розповсюджені стереотипні уявлення про те, що “культурне” вживання алкоголю не завдає шкоди людині, а різні вина та пиво взагалі не можуть зашкодити тим, хто їх вживає. Не менше поширений серед них і міф про “користь” від поміркованого вживання алкоголю, а також про “зцілення” алкоголем від ряду захворювань, зокрема, застудних та ін. Найгірше те, що вони взагалі не уявляють свого життя в сучасному світі без алкоголю, без якого не обходяться не лише всі свята, але й взагалі будь-які події в житті. Переважна більшість молодих людей сьогодні не уявляють собі тверезого життя, часто не мають відповідного взірця для наслідування, це при тому, що майже всі задіяні в апробації технології учні та студенти були вихідцями із благополучних родин. Саме дана обставина стає найбільшою перешкодою в реалізації задуму залучення їх до тверезого способу життя.

На наступному етапі здійснюється інформаційна кампанія по залученню до здорового способу життя, де також ряд заходів містять матеріали з проблеми узалежнення від алкоголю. Так, учням і студентам необхідно надати інформацію про те, що таке алкоголь, історію та причини його появи і розповсюдження, поширення вживання в сучасному світі, в Україні та даному регіоні зокрема, а також про наявні наслідки, зокрема, про шкоду, що завдає систематичне вживання алкоголю здоров'ю людини. Необхідно також надати знання про формування алкогольного узалежнення, спричинені ним захворювання, необхідність та можливості протидії.

Загалом, призначення всіх заходів, що проводяться на даному етапі – сформуванати інтерес учнів та студентів до даної проблеми, показати, що вона стосується як кожної окремої людини, так і всього нашого суспільства загалом. Особливо важливо відзначити те, яким повинно бути, могло би стати наше суспільство, в разі подолання проблеми алкоголізму серед населення; показати вплив вживання алкоголю, як непомірного, так і поміркованого, на життя кожної окремої людини, рівень її життєвих домагань, реальних досягнень, формування самооцінки та інших рис характеру. Вже на цьому етапі важливо розпочати дискусію з учасниками заходів, що проводяться; кожен повинен віднайти особистий інтерес і виробити власне ставлення до проблеми, обґрунтувати його й відстоювати, як в дискусіях, так і в реальних життєвих ситуаціях.

Далі передбачено реалізацію заходів, спрямованих на формування в учнів та студентів мотивації до здорового, у т. ч. тверезого способу життя. При цьому реалізується власна робробка, яка була створена раніше і апробована під час роботи зі студентами, а згодом адаптована для роботи з учнями старших класів загальноосвітніх шкіл [14, с. 22]. Запропонована програма заходів передбачає:

1. Формування відповідних потреб (ведення тверезого життя, формування самоповаги й відповідного ставлення оточуючих, збереження і зміцнення здоров'я тощо);
2. Ознайомлення з можливостями їхнього задовільнення та очікуваними наслідками;
3. Формування мети: дотримання здорового, у т. ч. тверезого способу життя;
4. Постановка окремих завдань, спрямованих на її досягнення;
5. Реалізація поставлених завдань у повсякденному житті;
6. Контроль виконання і облік одержаних результатів;
7. Корекція завдань, у разі необхідності.
8. Подальші цикли реалізації програми залучення до здорового і тверезого способу життя.

Починається виконання програми із застосування методів групової роботи з учнями (чи студентами) [14. с. 24]. На цьому етапі вирішуються наступні

завдання, ряд з яких безпосередньо стосуються формування мотивації відмови від вживання алкоголю:

- постановка і актуалізація проблеми;
- інформування з різних аспектів проблеми;
- ознайомлення з пропонованою програмою залучення до здорового, зокрема тверезого способу життя;
- конкретизація окремих кроків програми;
- ознайомлення з процедурою контролю результатів;
- ознайомлення зі способами корекції програми;
- ознайомлення з процедурою підбиття підсумків.

Появу і актуалізацію необхідних мотивів (а також їхній прояв, якщо такі були раніше наявними) можна спостерігати відразу ж після отримання учнями чи студентами необхідної теоретичної інформації (в результаті усвідомлення ними наявного стану речей), що було підтверджено під час проведеного опитування. Проте будь-яке уявлення про реалії, що виникло в свідомості, не стає мотивом, якщо не спонукає до активності. Отже, хоча мотиви можуть виникати в результаті усвідомлення, подальше формування можливе лише у ході їхньої реалізації, за рахунок багатократної перевірки на практиці та накопичення позитивного досвіду (одержання і примноження бажаних результатів), корекції та подальшого поглиблення, розширення й розвитку [14, с. 25].

На наступному етапі технологія передбачає проведення індивідуальних заходів (зокрема, застосування оздоровчих методик; а в даному випадку – методик подолання алкогольного uzалежнення). Проте, оскільки, як було з'ясовано і відзначалося раніше, алкогольного uzалежнення в учнів шкіл (як і у студентів) не було виявлено, індивідуальні заходи (а саме: застосування методик для подолання алкогольного uzалежнення) з даного питання не проводилися, і мали інше спрямування, а саме, реалізацію різних аспектів залучення молоді до здорового способу життя: здорового харчування, загартовування, оптимізації фізичних навантажень та ін. Проте, в разі необхідності, при наданні індивідуальних консультацій всім охочим надавалися також консультації з

різних аспектів дотримання тверезого способу життя.

Незважаючи на те, що алкогольного uzалежнення в учнів та студентів виявлено не було, спостерігалось не тільки лояльне ставлення до вживання алкоголю, яке взагалі є розповсюдженим у нашому суспільстві. У багатьох піддослідних виявлено підвищений інтерес до алкоголю, а в певній частині студентів – непомірне і неконтрольоване вживання слабоалкогольних напоїв, пива передусім, що можна розцінити як початкову стадію формування uzалежнення. Причому стаж такого нездорового захоплення у ряду з них вже становив кілька років, що стало ще однією трудностю при реалізації запланованих заходів.

Крім цього, слід відзначити наступне. Методики подолання алкогольного uzалежнення були освоєні (соціальними педагогами і соціальними працівниками, що були задіяні при впровадженні даної технології) раніше, при виконанні інших фахових завдань. Із усіх відомих були відібрані як найефективніші та такі, що можуть бути застосовані в наявних умовах: методика Г. Шичко [24], методика А. Карра [20; 21] та програма 12 кроків [22]. Хоча, як було відзначено, їхнє застосування не передбачалося, при проведенні запланованих заходів учням та студентам надавалася ознайомча інформація про різні методи та способи подолання алкогольного uzалежнення.

Далі здійснено оцінку результатів апробації технології, що передбачала аналіз даних спостереження (за діяльністю учнів та студентів у ході їхнього залучення до здорового способу життя), а також опитування думки учасників реалізованих у ході виконання запропонованої програми формування мотивів про їхні досягнення в сфері турботи про своє здоров'я; підбиття підсумків шляхом проведення узагальнення і формулювання висновків.

При проведенні спостереження було помічено, що в ході діяльності з виконання запропонованої програми стійкі результати досягалися за рахунок формування у задіяних осіб ряду відповідних якостей особистості. Передусім, було помічено формування стійких інтересів до проблеми здоров'я і турботи про нього. Це мало вияв у тому, що учні та студенти, задіяні в заходах, почали

частіше і регулярніше проявляти зацікавленість інформацією з даної тематики: літературою, телепередачами – в яких розглядалися питання за даною тематикою, нерідко охоче обговорювали їх – тобто приділяли більше уваги і часу для поглиблення власної обізнаності з даного предмету.

Поступово у багатьох з них сформувалися звички, (а також актуалізувалися в тих, у кого вони були сформовані раніше) які є необхідними для здорового способу життя: контролювати свою поведінку, вести активний спосіб життя і відпочинку, звертати увагу не лише на якість продуктів, води, що використовується для приготування їжі, а також на вживання алкогольних напоїв, приводи до цього, спожиту кількість, вплив на організм, психіку, наслідки тощо. Учні студенти на цьому етапі не тільки починали задумуватися над такими аспектами власного життя, які раніше вважали дріб'язковими і тому не звертали на них увагу; а й вчилися аналізувати власну поведінку у відповідних життєвих ситуаціях.

Згодом, у результаті виконання даної діяльності у багатьох із них стала формуватися і проявлятися схильність до занять нею. Це мало свій прояв у тому, що учні та студенти регулярно здійснювали види діяльності, які вимагали від них турботи про власне здоров'я: вживали лише здорову їжу, звикали контролювати свою поведінку, зокрема, відмовлялися від вживання алкоголю або ж контролювали його вживання, виробляли корисні навички поведінки у відповідних ситуаціях і т. п. На інших найбільший вплив мав особистий приклад тих, хто раніше свідомо залучився до здорового та тверезого способу життя.

Далі в процесі реалізації технології і залучення до здорового способу життя у старшокласників та студентів, задіяних в заходах, почали формуватися певні переконання. Вони вже не тільки не намагалися спростувати або поставити під сумнів ті чи інші твердження, які висував та доводив викладач, але і самі висловлювали подібні положення, знаходили нові й нові докази на їхню користь, використовуючи при цьому самостійно здобуту інформацію.

Нарешті, у тих, хто був задіяний у запропонованих заходах, дедалі чіткіше став проявлятися відповідний, т. з. валеологічний, світогляд. Він мав вияв у тому,



що при пошуку підходів до вирішення повсякденних завдань вони виходили з позицій збереження і зміцнення свого здоров'я, у т. ч. за рахунок відмови від вживання алкоголю. У них змінювалися життєві цінності, пріоритети, – це було пов'язано з тим, що належне місце в цій системі зайняла турбота про власне здоров'я.

Наявність стійких результатів, зафіксованих за допомогою спостереження, було підтверджено під час опитування учасників реалізованої в ході апробації технології програми, методом анкетування; в разі необхідності окремі нюанси було уточнено під час бесід з ними. Загалом, в процесі проведених заходів здійснювалося формування необхідних мотивів, інтересів, схильностей, звичок, знань і навичок, а загалом установки на тверезий спосіб життя. Тобто, можна стверджувати, що дана технологія дозволяє задати певний напрямок педагогічному процесу формування особистості учнів та студентів.

На завершальному етапі впровадження технології передбачено здійснити опрацювання одержаних даних і сформулювати остаточні висновки, а також розробити рекомендації з її застосування тощо. В разі потреби передбачено також внести певні зміни. Апробовану і відкоректовану технологію можна рекомендувати для широкого впровадження, передусім у закладах системи освіти.

Проведене дослідження дає підстави зробити наступні **висновки**.

1. Огляд наукових публікацій за темою дослідження дозволив з'ясувати, що в працях сучасних дослідників наявно чимало міркувань на дану тему, проте вони не дозволяють ні встановити природу та механізм формування узалежнень, ні обґрунтувати методику для протидії їм, зокрема, у підлітковому і молодіжному середовищі.

2. Дослідження особливостей появи і прояву узалежнень дозволило встановити психологічні механізми його формування, послідовність їхньої дії і чинники, що сприяють або перешкоджають цьому процесу; задіяння корисних або ж нівелювання впливу шкідливих чинників можна покласти в основу методики протидії узалежненням у підлітковому та молодіжному середовищі.

3. Виявлені закономірності процесу формування uzалежнень дозволяють розробити методику протидії uzалежненням у підлітковому і молодіжному середовищі, придатну для широкого розповсюдження; її застосування покликане налагодити профілактику соціально небажаних явищ серед учнів шкіл і студентів ВНЗ, і уникнути низки небажаних наслідків.

У майбутньому передбачено провести емпіричне дослідження, яке повинно з'ясувати, кількісно показники поширення серед студентів різних видів uzалежнень.

### Література

1. Беляєва С. Б. Як допомогти дитині оминати пастку uzалежнення? – Львів: вид-во НУ «ЛП», 2009. – 76 с.
2. Больбот Т. Ю. Профілактика і корекція комп'ютерної залежності в осіб молодого віку // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2005. – № 2. – С. 139-142.
3. Бугайова Н. М. Профілактика Інтернет-адикції // [http://www.psy-science.com.ua/addiction/oklad.php?mova=ua&scho=\\_ua/knopki/articles/statti/Ryzyk\\_comp\\_teh\\_igry.html](http://www.psy-science.com.ua/addiction/oklad.php?mova=ua&scho=_ua/knopki/articles/statti/Ryzyk_comp_teh_igry.html)
4. Бертрам В. Алкоголь. Все в порядку? – Ерфурт: Федеральна спілка зайнятості та соціального забезпечення, 1998. – 47 с.
5. Боровець З. Курити – не курити... не все одно. – Львів: Свічадо, 2008. – 40 с.
6. Брайзер Д. Как бросить курить. – М.: Издательский дом “Вильямс”, 2006. – 304 с.
7. Ваша дитина і наркотики. Брошура для батьків та інших вихователів. – Черкаси: БФ «Escape», 2002. – 31 с.
8. Вінтюк Ю. В. Формування мотивації до здорового способу життя у студентів // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 25. – С. 12-16.
9. Вінтюк Ю. В. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у

- шкільному віці та способи протидії їм // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 34. – С. 13-20.
- 10.Вінтюк Ю. В. Формування мотивації відмови від тютюнопаління у нікотиноузалежених осіб в студентському середовищі // Здоровий спосіб життя. – 2009. – № 35. – С. 12-17.
- 11.Вінтюк Ю. В. Узалеження від комп'ютера: формування і можливості протидії // Вісник Львівського університету. – Серія філософські науки. – 2010. – № 13. – С. 215-226.
- 12.Вінтюк Ю. В. Нікотинове узалеження у курсантів і можливості його подолання / Ю. В. Вінтюк // Здоровий спосіб життя. – 2011. – № 63. – С. 23-31.
- 13.Вінтюк Ю. В. Технологія подолання нікотинового узалеження в молодіжному середовищі / Ю. В. Вінтюк // Здоровий спосіб життя. – 2012. – № 65. – С. 16-22.
- 14.Вінтюк Ю. В. Антиалкогольна профілактика серед учнів та студентів навчальних закладів у процесі залучення їх до здорового способу життя / Ю. В. Вінтюк // Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві: Доповіді науково-практичної конференції. – Біла Церква, 2012. – С. 19-28.
- 15.Вінтюк Ю. В. Перешкоди на шляху до утвердження тверезого способу життя у сучасних умовах / Ю. В. Вінтюк // Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві: Матеріали III науково-практичної конференції. (4-5 листопада 2016 р., м. Львів). – Львів, 2016. – С. 72-79.
- 16.Войскунский А. Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. - 2004. - Т. 25. - № 1. - С. 90-100.
- 17.Додзюк А., Камецький В. Вирватись з пастки: Прості розмови про згубну пристрасть / Пер. з поль. З. М. Найди. – Львів: Ініціатива, 1996. – 216 с.
- 18.Евменій Ігумен. Отче, я – наркоман! Практичний посібник для душпастирів. – Львів: Свічадо, 2007. – 360 с.
- 19.Капська А. Й., Карпенко О. Г., Лук'янова Н. Л., Підлісна Н. Б. Деякі

- аспекти профілактики тютюнопаління серед школярів (методичні рекомендації для шкільних психологів та класних керівників). – К.: ЧП “Європрінт”, 2001. – 56 с.
20. Карр А. Нарешті я не курю або легкий спосіб кинути курити. – К.: Книга, 2005. – 192 с.
21. Карр Аллен. Легкий способ бросить пить / Пер с англ. – М.: Добрая книга, 2007. – 272 с.
22. Кирик Юрій. Алкоголь: Як вирватися із зачарованого кола. – Львів: Свічадо, 2007. – 128 с.
23. Лазоренко Б. П. Методика психокорекції особистості наркозалежної молоді: Методичні рекомендації для реабілітаційної роботи у центрах ресоціалізації наркозалежної молоді. – К.: ДЦССМ, 2004. – 40 с.
24. Лапшичев В. В. Самый надежный и правдивый метод избавления от любой вредной привычки. Метод Шичко. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; Владимир: ВКТ, 2008. – 214 с.
25. Ле Вер С. Как избавиться от вредных привычек / С. Ле Вер, Г. Макклейн; Пер. с англ. В. Г. Панова. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – XX, 323 с.
26. Максимовська Н. О., Дикун Н. В. Соціально-педагогічна профілактика комп'ютерної залежності серед підлітків // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – К., 2008. – С. 56-65.
27. Некрасова З., Некрасова Н. Как оттащить ребенка от компьютера и что с ним потом делать. – М.: ООО Издательство «София», 2008. – 256 с.
28. Печова Дана. “Проблема залежності стосується не окремої хворої людини, а цілого суспільства” // Український журнал. – 2008. – № 4. – С. 16-17.
29. Подход жизненных ситуаций к профилактике табачных проблем / Под ред. Т. И. Андреевой и др. – Ч. 1. – К., 2001. – 140 с.
30. Профілактика наркоманій у дитячому, підлітковому та молодіжному середовищі: Довідник для соціальних працівників, вчителів, шкільних психологів, батьків / Б. П. Лазоренко, О. Т. Баришполець, Н. Ю.

- Максимова, І. М. Пінчук, О. М. Стрільців, С. І. Хаїрова / За ред. Б. П. Лазоренка. – К.: Держсоцслужба, 2005. – 300 с.
31. Сорокин Ю. С. Легко ли бросить пить. – М.: Астрель; АСТ, 2009. – 320 с.
32. Соловей И. Г. Как преодолеть зависимость: Практическая психология на основе Библии. – Минск: Харвест, 2007. – 448 с. – (Библиотека практической психологии).
33. Соціально-психологічна реабілітація людей із залежністю від наркотичних речовин: Науково-методична збірка. – К., 2003. – 121 с.
34. Старшенбаум Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. - М.: «Когито-Центр», 2006. – 368 с.
35. Ципоркина И. В., Кабанова Е. А. Практическая психология для подростков, или Вся правда о наркотиках. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2008. – 288 с.: ил. – (Практическая психология).
36. Юр'єва Л. М., Больбот Т. Ю. Интернет-залежність – нова проблема української психіатрії // Таврический журнал психиатрии. – 2003. – №. 7. – № 2 (23). – С. 63-65.
37. Янг К. С. Диагноз: Интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. - № 2, С. 24-29.