

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА

*До 155-річчя  
Одеського національного університету  
імені І.І. Мечникова*

# ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ОРТОБІОЗУ ЛЮДИНИ

**Колективна монографія**

За загальною науковою редакцією  
доктора психологічних наук,  
професора *Н.В. Родіни*

Київ  
Видавництво Ліра-К  
2021

УДК 364.628:613](02)

Д70

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Одеського національного університету імені І.І. Мечникова  
Протокол №6 від 15 грудня 2020 року*

**Рецензенти:**

**О.В. Мамічева** – доктор психологічних наук, професор;

**А.М. Большакова** – доктор психологічних наук, професор;

**О.Ю. Дроздов** – доктор психологічних наук, доцент.

**Родіна Н.В., Чернявська Т.П., Кононенко О.І. та ін.**

Д70

Дослідження психології ортобіозу людини :  
монографія / за заг. наук. ред. проф. Н.В. Родіни. Київ :  
Видавництво Ліра-К, 2021. 234 с.

ISBN 978-617-520-050-6

У монографії наведено розробку теоретичних та методичних підходів до оцінки ортобіозу людини. Досліджено психологічна специфіка ортобіотичного погляду на системне розуміння психологічного здоров'я, як і щодо окремих його фундаментальних аспектів, так і щодо їх прикладної реалізації. У монографії наведено оригінальні розробки колективу авторів, зокрема вперше представлено системні дослідження ортобіозу особистості із застосуванням компетентнісного підходу; наведено результати дослідження оптимістичного відношення до життя як активуючого ресурсу особистості; розглянуто проблему впливу сучасних технологій на психологічне здоров'я; вперше запропонований підхід, що встановлює співвідношення понять «психологічне благополуччя» та «успішність діяльності особистості» у контексті ортобіозу людини. Особливої уваги приділено проблемам активації особистісних ресурсів для подолання важких життєвих ситуацій в рамках ортобіотичного підходу та гармонізації розвитку особистості. Розглянуто ортобіоз людини як процес балансування психологічних ресурсів, в якому важливу роль грає успішна діяльність людини, її символічна реальність, труднощі в встановленні психологічної інтимності та сексуальне здоров'я особистості, а також проблеми залежності від втрати часу.

Монографія може бути корисною для науковців-психологів та практиків, хто має інтерес до проблем гармонійного розвитку особистості та її психологічного здоров'я, а також для аспірантів та студентів.

**УДК 364.628:613](02)**

**ISBN 978-617-520-050-6**

© Колектив авторів, 2021

© Видавництво Ліра-К, 2021

## ЗМІСТ

---

---

**ПЕРЕДМОВА** (д-р психол. н., проф. Родіна Н.В.) ..... 7

### **Розділ 1. ОРТОБІОТИЧНІ ЗАСАДИ СИСТЕМНОГО МОДЕЛЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФЕНОМЕНІВ**

(д-р психол. н., проф. Родіна Н.В.)

1.1. Погляди засновника ортобіотики І.І. Мечникова.....	10
1.2. Наукові підходи до розуміння феномену «ортобіозу» ...	13
1.3. Ортобіотика як наука про здоровий спосіб життя .....	18
1.4. Досягнення та перспективи розвитку системного моделювання психологічних феноменів у дослідженнях ортобіозу людини .....	27
Література .....	33

### **Розділ 2. ОПТИМІСТИЧНЕ ВІДНОШЕННЯ ДО ЖИТТЯ ЯК АКТИВУЮЧИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ (ОРТОБІОТИЧНИЙ ПІДХІД)**

(канд. психол. н., Кременчуцька М.К.,  
аспірант Добриніна І.В.)

2.1. Оптимізм як психологічна категорія .....	36
2.2. Проблема активізації особистісних ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій .....	42
2.3. Зв'язок песимістичного і оптимістичного світовідчуття з процесом індивідуалізації (сучасний стан проблеми) .....	48
2.4. Емпіричне дослідження соціально – психологічних особливостей осіб з активним оптимістичним ставленням до життя.....	50
Література .....	56

### **Розділ 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І УСПІШНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ОРТОБІОЗУ ЛЮДИНИ**

*(д-р психол. н., проф. Чернявська Т.П.)*

3.1. Актуальність вивчення проблем психологічного благополуччя і успішності діяльності особистості.....	58
3.2. Визначення та сутність поняття психологічне благополуччя .....	59
3.3. Успішність діяльності як предмет наукового аналізу в сучасній психології .....	65
3.4. Психологічні механізми успішності особистості в бізнесі .....	71
Література .....	74

### **Розділ 4. КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ЯК ОСНОВА СИСТЕМНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОРТОБІОЗУ ОСОБИСТОСТІ**

*(канд. психол. н., доц. Барінова Л.Я. )*

4.1. Актуальність проблеми компетентісного підходу як основи системного дослідження ортобіозу особистості.....	76
4.2. Основні підходи до вивчення психологічного здоров'я особистості як індикатору її ортобіозу.....	77
4.3. Сутність компетентісного підходу як основи ортобіотичного дослідження особистості .....	79
4.4. Психологічна компетентність як невід'ємна частина компетентісного підходу в системному дослідженні ортобіозу особистості .....	82
4.5. Особливості цілісного конструкту психологічної компетентності .....	85
Література .....	94

### **Розділ 5. ВПЛИВ ОРТОБІОТИКИ ТА СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*(д-р психол. н., проф. Кононенко О.І.)*

5.1. Проблема впливу Інтернет-середовища та сучасних технологій на психологічне здоров'я людини.....	96
--	----

5.2. Сучасні уявлення про синдром FOMO та методи корекції та запобігання його .....	98
5.3. Психологічна природа селфі .....	109
5.4. Кіберкомунікативна залежність особистості та сучасні методи психокорекції її .....	118
Література .....	123

## **Розділ 6. СПІВВІДНОШЕННЯ ОРТОБІОЗУ ОСОБИСТОСТІ ТА СИМПТОМОКОМПЛЕКСУ «ЕМОЦІЙНОГО ХОЛОДУ»**

*(канд. психол. н., доц. Доценко О.Ю.)*

6.1. Ортобіоз та різні види порушення контакту між партнерами.....	125
6.2. Ортобіоз та міжособистісна залежність та контр залежність .....	132
6.3. Вплив симптомокомплексу «емоційного холоду» на формування ортобіозу особистості .....	135
6.4. Гармонійні стосунки як важлива частина ортобіозу.....	139
Література .....	142

## **Розділ 7. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК РОЗВИТОК ІДЕЇ ОРТОБІОТИКИ**

*(аспірант каф. диферен.і спец. психол. Єрмакова А.С.)*

7.1. Актуальність вивчення та сутність сексуального здоров'я людини .....	144
7.2. Якісні параметри сексуального здоров'я .....	147
7.3. Теоретичний аналіз психологічних проблем сексуального здоров'я .....	152
7.4. Проблеми сексуального здоров'я у сучасному світі.....	156
Література .....	160

## **Розділ 8. СИМВОЛІЧНА РЕАЛЬНІСТЬ ЯК РЕСУРСНИЙ ЧИННИК ОРТОБІОЗУ ЛЮДИНИ**

*(канд. психол. н., ст. викладач Перевязко Л.П.)*

8.1. Феноменологія символічної реальності особистості та методологічні підходи її вивчення у психологічній науці .....	162
--	-----

8.2. Символічна реальність в системі ресурсів особистості, її основні ресурсні характеристик .....	165
8.3. Особливості проявів символічної реальності в сновидіннях особистості в культурно-історичному контексті .....	171
8.4. Символіка сновидінь і структура особистості: системні взаємовідношення .....	179
8.5. Ортобіоз людини як актуалізація ресурсів: роль символічної реальності особистості як ресурсу подолання стресових ситуацій.....	185
Література .....	190

## **Розділ 9. ГАРМОНІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У СВІТЛІ КОНЦЕПЦІЇ ОРТОБІОЗУ І.І. МЕЧНИКОВА.**

*(д-р психол. н., проф. Родіна Н.В.,  
канд. психол. н. Кернас А.В.)*

9.1. Соціальний стрес і соціальна агресія як психологічні феномени.....	197
9.2. Концептуальні основи ортобіозу .....	199
9.3. Уточнення феноменологічної природи біологічних і соціальних мотивів діяльності людини.....	202
9.4. Психологічні особливості переважання потреб людини в контексті її фактичної вікової періодизації.....	210
9.5. Програма гармонізації розвитку особистості .....	215
Література .....	229

<b>ЗАКЛЮЧЕННЯ</b> .....	232
-------------------------	-----

## ПЕРЕДМОВА

---

---

Актуальність проблеми дослідження гармонійного розвитку особистості та її психологічного здоров'я в ортобіотичній парадигмі пов'язана перш за все, з вимогами духовного та соціально-економічного розвитку українського суспільства. Протягом останніх років складні соціально-політичні події, що відбуваються в Україні, позначаються на життєдіяльності великої кількості населення країни. В першу чергу це стосується тих, кого можна віднести до вразливих груп, тобто людей, які потребують пильної уваги з боку фахівців, зокрема тих людей, які безпосередньо на собі зазнали наслідків посиленого впливу військових конфліктів та бойових дій та епідеміологічних, екологічних та інших загроз. Економіка незалежної України нині стикається з умовами затяжної та всеосяжної кризи, яка характеризується в першу чергу нестабільністю у виробничій і фінансовій сферах, швидкими змінами умов ділової активності, змінами систем цінностей по відношенню до професійної діяльності та власного здоров'я та супроводжується кризою традиційних норм, зразків поведінки, ролей, статусів, системи соціального контролю в цілому. Дослідження психології ортобіозу людини як у теоретичному, так і прикладному аспекті очевидна, адже психологічні проблеми сучасної людини за своєю суттю потребують осмислення саме в ортобіотичній парадигмі.

У всьому світі все більше зростає інтерес до застосування принципу системного підходу до вивчення психологічних проблем, висвітлюючи різнобічні ракурси ортобіотики як науки про здоровий спосіб життя.

Сучасна психологія змушена все більше звертати увагу на те, що складні життєві ситуації, з якими стикається особистість, набувають кризового характеру, тому проблема гармонійного розвитку особистості та її психологічного здоров'я є дуже актуальною для українського суспільства. Необхідні докорінний перегляд існуючих

підходів до системного розуміння психологічного здоров'я, як і щодо окремих його фундаментальних аспектів, так і щодо їх прикладної реалізації. І в цьому автори монографії доцільно спиралися на науковий спадок видатного вітчизняного вченого, ім'ям якого названо Одеський національний університет – лауреата Нобелівської премії І.І. Мечникова. Науковцем були проаналізовані дві взаємозалежні теми: про дисгармонії людської природи та про ортобіоз – повноцінний життєвий цикл. Стосовно людської дисгармонійності вчений вважав, що людина не є досконалою і тільки своїми руками вона може удосконалити себе. Виявленням дисгармоніям І.І. Мечников протиставляв вчення про ортобіоз, повноцінний життєвий цикл, метою якого є відшукування засобів до виправлення та усунення дисгармоній.

Аналіз наукових праць І.І. Мечникова – засновника ортобіотики, який створив свою оригінальну філософську концепцію феномену людини, надав можливість побачити як теоретико-методологічні та емпіричні здобутки самого засновника ортобіотики і його послідовників так й розробити нові підходи до дослідження особливостей психологічного здоров'я особистості, які були вивчені за допомогою ортобіотичного підходу та системного моделювання психологічних феноменів. Вперше в Україні описане психологічне благополуччя і успішність діяльності особистості в контексті ортобіозу людини. Вперше в Україні емпірично вивчено соціально – психологічні особливості осіб з активним оптимістичним ставленням до життя як активуючого ресурсу особистості. У ході дослідження було встановлено, що формування у особистості оптимістичного ставлення до світу є актуальною практичною задачею забезпечення нормального циклу життя людини – так стверджував І.І. Мечников у своїй концепції ортобіозу. Вперше в Україні вивчено вплив ортобіотики та сучасних технологій на психологічне здоров'я особистості. Обґрунтовано, що дослідження цього впливу має як теоретичне так й прикладне значення, особливо для вирішення питань, пов'язаних із залежністю, депресією, самотністю і спотвореного розуміння сутності спілкування.

На прикладі отриманих у колективній монографії результатів можна побачити багатоаспектність наукової спадщини



дослідника, увага якого зосереджувалася на актуальних проблемах філософської антропології.

Таким чином, актуальною проблемою є відсутність у сучасній психологічній науці теорій про системне моделювання психологічного феномену ортобіозу людини та його розкриття на макро- та мікрорівнях під впливом складних соціально-політичних подій, які відбувались в Україні протягом останніх років, та позначалися на життєдіяльності великої кількості населення нашої країни, а також методів оцінки психологічного здоров'я особистості у ортобіотичній парадигмі та тенденцій його збереження та розкриття людиною протягом свого життя.

У цій монографії зроблена спроба відповісти на ці виклики до психологічної науки. Монографія, на нашу думку, може бути корисною для тих, хто має інтерес до проблем гармонійного розвитку особистості та її психологічного здоров'я, до філософської антропології та методологічних проблем сучасної психології та готовий вступити в дискусію з її авторами. Авторський колектив буде вдячний всім тим, хто знайде час надіслати свої зауваження та поділитися своїми ідеями щодо проблем, які обговорюються в монографії.

## Розділ 1

# ОРТОБІОТИЧНІ ЗАСАДИ СИСТЕМНОГО МОДЕЛЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФЕНОМЕНІВ

---

---

### 1.1. Погляди засновника ортобіотики І.І. Мечникова

Актуальність досліджень психології ортобіозу людини як в теоретичному, так і прикладному аспекті очевидна, адже психологічні проблеми сучасної людини за своєю суттю вимагають осмислення саме в ортобіотичній парадигмі.

Засновником ортобіотики вважається І.І. Мечников, котрий створив науку з «Догляду за власною персоною». Також основи ортобіотики викладені англійським мислителем Джоном Лаббокком у книзі «Успіхи та радощі життя». Розглядаючи поняття «здоров'я» як сукупність трьох складових: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, моральне здоров'я, ортобіотика надає рекомендації щодо практичного оволодіння принципами особистого ортобіозу – здорового способу життя (культури здоров'я), що становить основу ортобіотичних знань та допомагає протягом життя зберігати фізичне та духовне здоров'я, активну діяльність та радість світосприймання [7, с. 87].

І.І. Мечников відноситься до тих геніальних вчених-природодослідників, які створили свою оригінальну філософську концепцію феномену людини. Філософські ідеї він виклав у своїх відомих працях останніх років життя: «Етюди про природу людини» (1903 р.) [11] та «Етюди оптимізму» (1907 р.) [10]. Автор пропонує ідеї відновлення людини як гармонійної цілісності, і по суті дає поштовх ідеям про системний підхід дослідження особистості.

У рамках філософської антропології І.І. Мечниковим були проаналізовані дві взаємозалежні теми: про дисгармонії людської

природи та про ортобіоз – повноцінний життєвий цикл. Стосовно людської дисгармонійності вчений вважав, що людина не є досконалою і тільки своїми руками вона може удосконалити себе. Виявленим дисгармоніям І.І. Мечников протиставляв вчення про ортобіоз, повноцінний життєвий цикл, метою якого є відшукання засобів до виправлення та усунення дисгармоній. Людина буде знаходити способи вдосконалювати власну природу відповідно до об'єктивно складних можливостей. Природа ця, доданки якої досить різноманітні по своєму походженню, містить такі елементи, якими варто скористатися, щоб робити її гармонійніше.

Складава частина ортобіозу – продовження людського життя. На думку вченого воно занадто коротке і не дозволяє людині повною мірою виявити увесь свій потенціал. Але кінцевою метою є не тільки довге життя – потрібно домогтися, щоб життя не було обтяжене негодами – і це І.І. Мечников називає однією з головних проблем ортобіозу.

Ортобіоз виявлявся вченому способом подолання дисгармоній людського існування: і фізіологічних, і психологічних, і соціальних. «Ортобіоз, – писав І.І. Мечников, – вимагає працьовитого, здорового, помірнього життя, далекого всякої розкоші й надмірностей. Потрібно тому змінити існуючі звичаї і усунути крайності багатства й бідності, від яких тепер виникає так багато страждань» [10, с. 309].

Теорія ортобіозу проповідує цінність нормального життя і радить робити все, що може до нього вести. Під вченням про ортобіоз І.І. Мечников розуміє «...лад і порядок життя, заснований на науці, зокрема на гігієні, який забезпечував би людині тривале безболісне життя, що дозволяє розвинути і проявити всі його сили і буде закінчуватися природною, вже не страшною, а бажаною смертю [11, с. 36].»

На тлі мінливих умов навколишнього середовища, при посиленому впливі поєднаної бактеріальної та вірусної інфекцій зросла кількість хвороб цивілізації – злоякісні новоутворення, автоімунні захворювання, атеросклероз, гострі тромбози та ін. Ці патології розвиваються при порушенні різних ланок імуногенетичного контролю. Важливим як для біології, так і для психології науковим відкриттям І.І. Мечникова є те, що страх смерті

відчувається не однаково у різні періоди життя. З цієї причини молоді люди легковажно відносяться до усіх гігієнічних заходів, в той же час старші охоче прислухаються до вимог останніх. Зміни у напрямку оптимізму І.І. Мечников пов'язує з розвитком особливого «почуття життя». У молодості цей інстинкт виражений слабо. «Душевна еволюція в старості робить значний крок вперед. Навіть не приймаючи гіпотези інстинкту природної смерті, яка завершує нормальне життя, не можна заперечувати того, що молодість тільки підготовча ступінь і що лише у відомому віці душа досягає свого повного розвитку. Визнання цього має становити принцип науки життя і керувати педагогікою і практичною філософією». Отже, на думку вченого, еволюція почуття життя у розвитку людини й є сутністю філософії оптимізму. Це почуття має величезне значення, тому повинне бути «ретельно вивчено». Подібно до того як розвиваються у людини інші почуття, так само розвивається і почуття життя, в основному воно виявляється дуже пізно, але іноді з'являється і раніше під впливом хвороби або іншої смертельної небезпеки. «Трапляється, що у людей, які намагалися позбавити себе життя, раптово пробуджується інстинкт життя, що змушує їх всіляко прагнути врятувати себе. З огляду на те, що почуття життя піддається розвитку... молодим людям, схильним до песимізму треба завжди вселяти, що їх душевний стан тільки тимчасовий, і що він, по законам людської природи, має поступитися місцем більш світлого світогляду [10, с. 54]».

В останні роки своєї наукової діяльності І.І. Мечников з позицій біолога і патолога створив ідеал людини, який складається в нормальному розвитку і досягненні ним довгої та діяльної старості, а в кінцевому підсумку – в розвитку почуття насичення життям. Тому, гасло Мечникова проголошує, що найцінніше на Землі – людина і його благо, сумісне з благом інших людей [11, с.288].

Вважаючи, що старість і смерть наступають у людини передчасно, І.І. Мечников особливу роль відводив мікробам кишкової флори, що отруює організм своїми токсинами. Режимом харчування, гігієнічними засобами старість, як вважав І.І. Мечников, можна лікувати, як і всяку недугу. Вчений вірив, що за допомогою науки і культури людина в змозі подолати протиріччя людської природи (в тому числі і між раннім статевим

дозріванням і віком вступу в шлюб), підготувати собі щасливе існування і, при природному переході «інстинкту життя» в «інстинкт смерті», – отримати безстрашний кінець.

В своїх роботах особливого значення І.І. Мечников також надавав питанням щастя і морального розвитку людини. Уміння радіти – яскравий показник стану здоров'я. Глибоко правий американський публіцист і філософ Генрі Торо, радячи судити про своє здоров'я по тому, як ми радіємо ранку і весні. Радість є одним з найбільш ефективних ліків і є доступним для всіх. Веселі люди стійко переносять тяготи життя і хвороби. Вони, як правило, не падають духом при будь-яких ураженнях, а тому у них не формується «гормон страху», наявність якого руйнівно діє на здоров'я.

У психологічному плані життєрадісність обумовлена низкою факторів внутрішня задоволеність, як фактор психологічного благополуччя, і статус психологічного здоров'я взаємопов'язані, то можна говорити що концепція ортобіозу покликана розвинути у людини почуття повноцінного і насиченого життя для досягнення задоволеності і благополуччя.

Розглядаючи контекст ортобіотично – правильної життєдіяльності в умовах психологічного здоров'я особистості, слід в першу чергу звертати увагу на склад тих характеристик, які вищою мірою взаємопов'язані зі статусом психологічного благополуччя, і якими повинна володіти повноцінна, гармонійно розвинена особистість.

Отже, ми можемо зробити висновок, що в поглядах засновника ортобіотики простежуються повноцінного життєвого циклу, а саме здорового способу життя, з метою усвідомлення самоцінності життя та його збереження та удосконалення.

## **1.2. Наукові підходи до розуміння феномену «ортобіозу»**

Розробкою спеціальних теорій в області ортобіозу займалися І.І. Мечников, Л.Е. Орбан-Лембрик, Н.В. Родіна, В.М. Шепель, В.М.Здравосмилов. Дослідженнями у напрямку здоров'язбереження займались науковці: Н.П. Абаскалова, В.І. Бабич, В.І. Бобрицька, С.П. Гвозд'їй, М.Т. Данилко, С.Г. Добротворська,

Б.Т. Долинський, А.Д. Дубогай, С.В. Лукашук-Федик, Т.Ф. Орехова, Г.К. Зайцев, С.О. Омельченко, В.В. Поліщук, В.В. Лесик, В.Ю. Салов, О.Л. Трещева, Н.В. Сєдих, також в останнє десятиліття створені теорії в області здоров'яформуючої освіти, орієнтовані на рішення проблем виховання або формування культури здоров'я: В.П. Горашук, С.Н. Горбушина, А.Г. Маджуга, Н.Н. Малярчук, Н.А. Рибанчук, О.Л. Трещева, готовності до оптимізації життєдіяльності (Ю.В. Науменко), ціннісного ставлення до здоров'я (О.А. Бутакова).

Багато авторів виходять з різних методологічних та теоретичних підходів і передумов, сформованих як у філософській, соціологічній, так і в спеціальній (медицині, фізіології, гігієні, валеології та ін.) і психолого-педагогічній науці, що обумовлено різним рівнем розвитку цих наук в певний час і метою вчених. Загальним для всіх теорій є використання системного, особистісно-орієнтованого та діяльнісного методологічних підходів. Важливим фактором формування ортобіозу також визнається зміст освіти, побудований на основі інтегративної – синтезі знань різних навчальних дисциплін: фізичної культури, валеології, біології, технології та інших традиційних навчальних предметів[20].

В дослідженнях О. Л. Трещевої важливим компонентом формування ортобіозу є оздоровча активність особистості. Ця діяльність забезпечується впровадженням в систему виховання оздоровчих технологій. Це призводить до поліпшення індивідуального здоров'я, позитивних змін мотивації і способу життя, формування якостей особистості та духовно-моральних цінностей, що свідчить про формування культури здоров'я. Соціально-педагогічна та психологічна концепція формування ортобіозу спрямована на вирішення соціально-значущої проблеми здоров'я, адаптації до складних соціально-економічних умов життя в сучасному суспільстві [18,с. 57].

Дана концепція розроблена в спеціальному теоретичному дослідженні Н.П. Абаскалової. У роботі прийнята за основу адаптаційна концепція здоров'я: здоров'я розглядається як стан соціальної та психічної адаптації при взаємодії з навколишнім середовищем і нормальним функціонуванням систем організму. З точки зору дослідниці «областю практичного застосування

системи здорового способу життя є усі області життєдіяльності людини. При цьому система ЗСЖ ставить завдання поетапного формування, навчання, соціальної та психологічної адаптації суб'єкта в навколишньому світі і творчості досягнення нею інтеграції та об'єднання елементів життя в якісно нові стани системних відносин».

«Здоровий спосіб життя – це багаторівнева система багатосторонніх причинних зв'язків суб'єкта і навколишнього світу, поетапно формується на основі універсальних закономірностей як найбільш ефективної спрямованості еволюційного розвитку. Моделювання системи ЗСЖ і навчання її основам дозволить не тільки зберегти здоров'я нації, зняти соціальну напруженість, але і сформуванати вищі ціннісні орієнтири» – так обґрунтовує свій задум Н.П. Абаскалова [1, с. 23].

Зокрема, системний підхід у формуванні ЗСЖ учнів в системі «школа – вуз» реалізується, як показав аналіз теорії, на двох рівнях: на макрорівні – на рівні освітнього закладу, тобто на рівні цілісного педагогічного процесу і на рівні процесу навчання ЗСЖ (визначення системи цілей, змісту, методик і засобів навчання). Процес формування ортобіозу на кожному рівні охоплює два напрямки діяльності – здоров'язберігаючих (усунення впливу факторів, що негативно впливають на здоров'я учнів) і здоров'яформуючих (підтримання факторів, сприятливих для здоров'я). До складу ЗСЖ, крім загальноприйнятих аспектів життєдіяльності людини (дотримання принципів раціонального харчування, особистої гігієни, рухової активності, відмови від шкідливих звичок), які широко представлені в теоретичних і прикладних дослідженнях, входять соціальні компоненти здорового способу життя:

- культура навчальної праці, його наукова організація ;
- раціональний режим харчування, сну і відпочинку;
- організація індивідуально доцільного режиму рухової активності;
- культура міжособистісних відношень.

Підходити до розгляду людини і його здоров'я слід з урахуванням трьох принципів:

- 1) природовизначеності,
- 2) культуро визначеності,

3) додатковості (взаємозалежності різних аспектів здоров'я).

Людина – активний творець свого здоров'я. Ці ідеї переносяться в теорії на цілісний педагогічний процес, кожному компоненту якого «присвоюються» здоров'яутворюючі функції. «Освіта в даному напрямку – це якісна характеристика доцільно організованого педагогічного процесу, орієнтованого на формування у його суб'єктів готовності до формування здоров'я, яка є якістю особистості, що відображає культурну доцільність, аспекти здоров'я людини і обумовлює ЗСЖ».

Вирішальним фактором формування ортобіозу в учнів в освітньому процесі є готовність особистості до його впровадження; основною характеристикою цієї особистості є такий її чинник, як наявність потреби в здоров'яутворенні та збереженні, здатності і спрямованості до такого процесу.

Проблема формування готовності до ортобіозу при проектуванні системи педагогічної орієнтації учнів на спосіб життя, що сприяє здоров'ю, вирішувалася в теоретичному дослідженні С.Г. Добротвірської.

В якості основних факторів, які обумовлюють феномен орієнтації особистості до ортобіозу, автором визнані цінності суспільства, а також особистісні мотиви, цінності і потреби. Здоров'я як цінність і потреба в дотриманні ЗСЖ повинні «перебувати в загальній структурі ціннісних орієнтацій особистості». Як видно, теорія С.Г. Добротвірської будується на аксіологічному підході, що є особливо актуальним в освіті в умовах падіння духовності і відсутності ціннісних орієнтирів [3, с. 65].

Автор концепції, як і автори інших теорій, дотримується думки, що здоров'я значною мірою залежить від способу життя, тому педагогічні умови повинні бути спрямовані на його вдосконалення. «ЗСЖ студента – це система матеріальної і духовної життєдіяльності, характерна для студентів, які прагнуть до збереження і зміцнення здоров'я». «Готовність студентів вести ЗСЖ – це стан студента, що передбачає наявність у нього високої валеологічної культури, а також практику дотримання ЗСЖ».

Таке розуміння готовності ширше, ніж в дослідженні Т.Ф. Орехової, і означає ділову і функціональну готовність особистості. Готовність в теорії Т.Ф. Орехової пов'язана зі спрямованістю особистості і до здібностей, тобто з



психологічною готовністю особистості. В основі реалізації системи педагогічної орієнтації учнів на ЗСЖ в теорії С.Г. Добротвірської лежать принципи системності, теорія управління соціально-педагогічними процесами, а також особистісно – діяльнісного підходу [3, с. 87].

Під педагогічною системою при цьому автор концепції розуміє сукупність взаємопов'язаних елементів організації процесу навчання і виховання, об'єднаних виконанням організаційних, виховних, освітніх і науково-дослідних функцій, спрямованих на підвищення готовності учнів до ортобіозу, на забезпечення його особистісного саморозвитку. Можна зробити висновок, що в педагогічній науці накопичений багатий досвід теоретичних досліджень з проблеми формування ортобіозу, побудованих на різноманітних наукових підходах.

В існуючих теоріях можна виділити два основні підходи до процесу формування ортобіозу: організація здорової життєдіяльності окремих соціальних груп (учнів, педагогів) педагогічними засобами і формування соціальних аспектів здорового способу життя. Значне місце серед теорій займають ті, які націлені на побудову цілісних педагогічних систем, проектування нових освітніх моделей, що істотно збагачує теорію проектування та управління педагогічними системами.

У кожної людини має бути сформоване ставлення до свого здоров'я, як до приватної власності, від заощадження якої залежить все його благополуччя і саме життя. Не повинно бути людини байдужого і невибагливого до самого себе. Людину найчастіше доводиться вчити, як правильно планувати своє трудове, сімейне та особисте життя, нести особисту відповідальність за все, включаючи власне здоров'я і благополуччя, спонукати людей почати піклуватися про себе, не ставитися ганебно до свого здоров'я. Однак при цьому необхідно знати, які результати повинні бути отримані в ході діяльності по реалізації рішень, спрямованих на забезпечення здоров'язбереження.

Говорячи про ортобіоз як категорію виховання, варто зауважити, що головний резерв здоров'я людини – це спосіб життя, який формується в процесі виховання. Звідси випливає, що здоров'я – категорія педагогічна. Перш за все, педагог повинен бути прикладом для своїх вихованців в питаннях здоров'язбереження.

Коли здоровий спосіб життя – це норма життя педагога, тоді учні повірять і будуть приймати педагогіку ортобіо́зу належним чином. Самому педагогу необхідно змінити: світогляд викладача по відношенню до самого себе, свого життєвого досвіду в сторону усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем ортобіо́зу та свого ставлення до учнів.

Проблема в тому, що далеко не всі люди в нинішній економічній і соціальній ситуації можуть собі таке дозволити, а ті, хто може, далеко не завжди розуміють необхідність цілеспрямованої роботи у напрямку удосконалення. Здоров'я людей – предмет серйозної проблематики, як в суспільстві, так і у владних структурах. Однак істотних зрушень у цій сфері, як показує світовий досвід, неможливо досягти без опори на фундаментальну науку. Проблема здоров'я – веління часу і шлях до виживання людства.

Таким чином, феномен ортобіо́зу в наукових дослідженнях визначається як якісна характеристика життя, спрямована на здоров'я, складовими якого виявляються сукупність фізичних, психічних, духовно-моральних станів людини, що визначають її самопочуття, працездатність і ставлення до навколишнього міру та формуються за допомогою здоров'язберігаючих технологій, які слід розуміти як комплекс методів, прийомів і умов, що максимально сприяють збереженню і зміцненню фізичного, духовного і морального здоров'я людини.

### **1.3. Ортобіотика як наука про здоровий спосіб життя**

Проблематику ортобіотики як науки про здоровий спосіб життя досліджували І.І. Мечников, С.Д. Максименко, О.М. Кокур, Л.Є. Орбан-Лембрик, Н.В. Родіна, В.О. Штумф, Є. В. Кучерган, В.М. Шепель, Л.І. Макарова та ін. [ 8, 9, 10, 11, 13, 16, 21].

У своїх дослідженнях автори акцентували увагу на тому, що ортобіотика це – інноваційна соціальна технологія протистояння негативним факторам, а саме технологія самозбереження здоров'я і життєвого оптимізму, яка представляє систему отримання позитивного життєвого досвіду щодо підвищення

адаптаційних можливостей організму через включення внутрішніх резервів самої людини і залучення різних джерел і ресурсів, що надаються зовнішнім середовищем.

Розвиток ідей ортобіотики можна дослідити у працях: І. Дубровіна ( психологічне здоров'я учасників освітнього процесу); Л. Дьоміна, І. Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості); С. Максименко (генетична психологія); Н.В. Родіна (особливості копінг-стратегій та психологічного здоров'я абітурієнтів); В. Панкратов (саморегуляція психічного здоров'я); О. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів); О. Чебикін (проблема емоційної стійкості) та інші.

Розуміння психологічного здоров'я постає у працях таких українських та російських учених, як: Б. Братусь, Л. Бурлачук, О. Васильєва, І. Дубровіна, О. Завгородня, Л. Куліков, В. Лишук, Л. Лушин, Г. Нікіфоров та інших. Здоров'ю, серед життєвих цінностей людини, безсумнівно, відводиться першорядне значення. Здоров'я – це така форма життєдіяльності, яка забезпечує необхідну якість життя і достатню її тривалість. Без належного рівня здоров'я процес життєдіяльності не може повністю задовольнити людину, дати їй задоволення, радість, інтерес, натхнення, спокій. В даному ракурсі слід зазначити, що ХХІ століття характеризується зростанням захворюваності і смертності населення на тлі високих досягнень медицини, досконалості технічних засобів діагностики і лікування хвороб.

Для подолання вказаних факторів, серед іншого, важливим є фактор напрямку людства до збереження здоров'я. Збереження здоров'я як значущий внутрішній мотив виникає, як правило, в період зрілості. Як спонукаючі чинники виступає хвороба, або сукупність хронічних захворювань, що постійно загострюються. знижена працездатність, життєва криза чи інші екстремальні життєві ситуації.

Насправді турбота про своє здоров'я повинна цілеспрямовано і постійно формуватися у людини з самого раннього віку, так як стан здоров'я молоді – найважливіший показник благополуччя суспільства і держави, що відображає не тільки справжню ситуацію, але і дає точний прогноз на майбутнє. Спосіб життя – це система поглядів, яка формується у людини в процесі життя під впливом різних факторів на проблему здоров'я не як якусь

абстракцію, а як на конкретне вираження можливості людини в досягненні будь-якої поставленої мети [2].

Здоров'я людини в значній мірі залежить від стилю життя, який у великій мірі має персоніфікований характер і визначається національними традиціями і особистісними нахилами. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, відповідний генетично зумовленими типологічними особливостям даної людини, конкретними умовами життя і спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я та на повноцінне виконання людиною соціально – біологічних функцій.

Спосіб життя людини включає три категорії: рівень життя, якість життя і стиль життя. Під рівнем життя слід розуміти ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб; якість життя – категорія, яка характеризує комфорт у задоволенні людських потреб; стиль життя – поведінкова особливість життя людини, тобто певний стандарт, під який підлаштовується психологія і психофізіологія особистості

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я і розвитку умовах. У структурі установки на здоровий спосіб життя можна виділити три компоненти: когнітивний, емоційний і мотиваційно-поведінковий. Когнітивний компонент характеризує знання людини про своє здоров'я, розуміння ролі здоров'я в життєдіяльності, знання основних факторів, що як негативних (шкідливих), так і позитивних (зміцнювальних) впливів на здоров'я людини.

Емоційний компонент відображає переживання і почуття, пов'язані зі станом його здоров'я, а також особливості емоційного стану, зумовлені погіршенням фізичного або психічного самопочуття людини. Мотиваційно-поведінковий компонент визначає місце здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей людини, особливості мотивації в області здорового способу життя, характеризує особливості поведінки в сфері здоров'я та особливості поведінки в разі погіршення здоров'я.

На відміну від установок, цінності – це стійкі переконання в тому, що певний образ поведінки або кінцева мета існування має великі переваги з особистої або соціальної точки зору, ніж протилежний образ поведінки або протилежна мета існування.

Цінності поділяють на термінальні (щодо кінцевої мети існування) і інструментальні (певні способи поведінки).

Цінність здоров'я, як свідчать численні дослідження, завжди обирається як найважливіша, найперше і переживається як термінальна. Разом з тим повсякденна поведінка рідко відповідає цьому абстрактному ідеалу, тобто інструментальні цінності не відповідають термінальним. Реальні способи поведінки, спрямовані на здоровий спосіб життя, як правило, не приймаються і не засвоюються.

У молодому віці здоров'я найчастіше хоч і сприймається як цінність, але дуже абстрактна, така, що не має відносини до повсякденних звичок молоді людини, стилю його життя. Як вид соціальної установки, установка на здоровий спосіб життя виконує наступні функції:

- інструментальну, яка ніколи, що людина долучається до системи норм і цінностей здорової життєдіяльності;

- самозахисту, оберігає людину від негативних почуттів по відношенню до самого себе в процесі його залучення до здорової життєдіяльності;

- оціночно-експресивну, яка відображає здатність людини виражати індивідуально-особистісне ставлення до норм і вимог здорового способу життя;

- пізнавальну, що виражається в прагненні людини привести в систему особисті знання про норми і цінності здорового способу життя.

До значущих установок, які можуть сприяти посиленню ролі здорового способу життя, можна віднести статусні, креативні і автономні. Статусні установки відтворюють не завжди усвідомлюване прагнення самовираження і самоствердження в референтній групі, потребу у визнанні права займати відповідне місце в соціальному оточенні. Креативні установки сприяють прояву схильності до самостійного пошуку, створення і реалізації нових образів самореалізації, нових форм відносин, образів взаємодії, в тому числі і через протиставлення себе загальноприйнятим нормам. Автономні установки свідчать про готовність до самодостатності, самостійності, незалежності власного буття від іноді дуже позитивного оточення.

Розуміння сутності здоров'я вимагає конструктивного підходу до розуміння змісту поняття «здоровий спосіб життя». Ці два поняття є невід'ємними, оскільки здоров'я особистості, колективу, суспільства безпосередньо залежить від способу життєдіяльності, який визначається способом виробництва, рівнем та якістю життя, сукупністю природно-географічних, екологічних, суспільно-історичних умов та мотиваційно-ціннісних настанов. Саме в найбільш істотних формах життєдіяльності людини, тобто в способі життя буде проявлятися її здоров'я – у тому числі адаптація до умов навколишнього середовища, гармонія всіх функціональних систем, здатність повноцінно виконувати соціальні функції.

Узагальнюючи трактування різними дослідниками цього поняття, можна зробити висновок, що здоровий спосіб життя – це типові та істотні для даної суспільно-економічної формації види, типи, способи життєдіяльності, які зміцнюють адаптивні можливості організму людини, сприяють успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню людиною соціальних функцій і досягненню активного довголіття [4, с. 54].

Здоровий спосіб життя як активна діяльність суб'єкта спонукається мотивами, що визначають її спрямованість, у даному випадку, на збереження й примноження здоров'я. Цілісність людської культури має відтворюватися як символ у кожній людині. Відповідно, система взаємозалежних культуроутворювальних символів «здоров'я-здоровий спосіб життя» повинна підтримувати цілісність культури за допомогою її відтворення в кожній окремій людині.

Культура здоров'я – це поняття, яке ширшим ніж поняття «здоровий спосіб життя», оскільки воно є складовою частиною загальної культури особистості і не просто проявляється в здорових життєвих звичках особистості, а стає критерієм оцінки способу її буття. Сутність поняття «культура здоров'я» полягає в тому, що здоровий спосіб життя, як основний його стрижень – це науково обґрунтований, найбільш раціональний і оптимальний у конкретних умовах, усвідомлений особистістю як життєва необхідність, спосіб життя.

Зв'язуючим елементом у тріаді «здоров'я-здоровий спосіб життя культура здоров'я» є ціннісне ставлення до здоров'я. Звертаючись до проблеми культури здоров'я, дослідник А. Маджуга виділяє такі її види, що становлять інтерес для даного дослідження: культура фізична, показник якої – здатність індивіда впродовж усього свого свідомого життя керувати природо відповідними рухами свого тіла, тобто фізичними рухами, що забезпечують гнучкість хребта й еластичність м'язів; культура психологічна, фундамент якої – здатність людини керувати своїми почуттями й емоціями й на основі цього, а також на основі знань побудови безконфліктних стосунків, вступати в контакт з навколишніми людьми.

А. Маджуга звертає увагу та те, що необхідно додати до цього переліку ще один вид культури – культуру сексуальну, розуміючи її, як здатність людини керувати своєю сексуальною енергією з позицій вищих морально-духовних законів, вироблених людством упродовж усієї історії свого розвитку, регулюючи системи морально-духовних взаємин між статями й зумовлюючи тим самим здоровий характер цих взаємин [6, с. 52].

А. Мітяєва [12] акцентує увагу на тому, що культуру здоров'я необхідно визначати не тільки як суму знань про здоров'я, але й як активно-зацікавлену поведінку, засновану на духовних началах ставлення людини до потенціалу свого розвитку. Дуже важливо, на думку А. Мітяєвої, що людина розглядається як суб'єкт власного розвитку й одночасно як головний результат своєї діяльності зі зміни самої себе. Культуру здоров'я з цієї точки зору, на її думку, можна визначити як самосвідомість, самовідтворення людини в конкретних умовах її суспільно-перетворювальної (матеріальної і духовної) діяльності. Відповідно, суспільно-перетворювальна діяльність культури фізичної – це управління рухами тіла й функціональними можливостями організму; культури психологічної – це управління своїм мисленням.

Отже здоровий спосіб життя – це фізичні, духовні та соціальні показники життя людини, які мають формуватися на основі певних ціннісних орієнтирів особистості. Питання збереження здоров'я, оптимізації чинників, які його формують, перебувають у центрі уваги не тільки медиків, але і педагогів. На сучасному етапі вплив негативних чинників навколишнього середовища

невпинно зростає, а адаптаційні можливості людини як біологічного виду не безмежні. Лікарі, фізіологи, екологи, психологи вивчають причини, що впливають на організм людини, досліджують механізми впливу окремих чинників на протікання фізіологічних процесів, розглядають особливості динаміки стану здоров'я й можливості його регулювання.

Водночас не варто забувати про участь самої людини в збереженні свого здоров'я, формуванні поглядів на власне життя та його «складові». Науковці, вибудувавши чітку ідейно – світоглядну ієрархію соціальних інститутів, на одне з чільних місць в ній поставили школу. Фахівці вказують на різні причини незадовільного рівня здоров'я населення, особливо учнів та студентів, серед яких – і відсутність ефективних механізмів виховання свідомого і дбайливого ставлення учнів до власного здоров'я та можливості долати негаразди з метою здоров'язбереження. З даного приводу цікавими вдаються праці Н.В. Родіни, зокрема на тему копінг поведінки, тобто здатності людини долати кризові ситуації [16].

Формування прагнення до здорового способу життя – дуже тривалий і багатоаспектний процес. Як зазначає видатний український вчений С.Д. Максименко [9], пропагування здоров'язберігаючої поведінки має бути спрямоване на формування у молоді стійких переконань щодо необхідності:

- дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання, відпочинку;

- раціонального харчування; дотримання індивідуального оптимального рухового режиму;

- постійного загартовування і підвищення імунітету організму; дотримання особистої гігієни та санітарно-гігієнічних вимог умов проживання, роботи і навчання;

- розвитку звичок саморегуляції емоційного стану і встановлення оптимальних міжособистісних відносин; розвитку особистісно важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни);

- дотримання культури сексуальної поведінки;

- відмова від шкідливих звичок

Здоровий спосіб життя є невід'ємною частиною гуманітарної культури особистості, відображаючи багатство його духовного



світу, життєвих цілей і ціннісних орієнтацій. Потужний оздоровчий потенціал фізичної культури і спорту, можливості цієї сфери у формуванні морально-вольових якостей молоді і гармонійно розвиненої особистості протягом багатьох років недооцінювалися. За даними соціологічних досліджень лише невелика частина населення дотримується принципів здорового способу життя.

Таким чином, першочерговим завданням для підвищення рівня здоров'я, формуванням прагнення людини до здорового способу життя має стати не розвиток медицини, а свідома, цілеспрямована робота самої людини по зміцненню і розвитку життєвих ресурсів, щодо прийняття на себе відповідальності за власне здоров'я, коли здоровий спосіб життя стає потребою. Адже, якщо людина здатна відзначати навіть незначні позитивні зміни в процесі роботи над собою, то це має велике значення, тому що зміцнює його здоров'я, створює упевненість в своїх силах, активізує на подальшу активну роботу, сприяє вдосконаленню програми самовиховання.

Ортобіотика як наука досить тісно стикається з медициною та геронтологією, але якщо об'єктом медицини є хвороба, а об'єктом геронтології є процес старіння людського організму, об'єктом ортобіотики є технологія самозбереження людьми здоров'я і наповнення їх життєвим оптимізмом. Призначення ортобіотики – дати науково обґрунтовані рекомендації з цього приводу [21]. Як зазначає Є. В. Кучерган, ортобіотика – це наука про можливості довгого та щасливого життя людини, науку про подолання страху смерті шляхом усвідомлення її природної функції – завершення циклу ортобіозу; як мистецтво повноцінного, тривалого та енергійного життя [5].

Один із сучасних послідовників ортобіотики В.О. Штумф зазначає: «Ортобіоз, чи здоровий спосіб життя, включає у себе типові форми та засоби повсякденної життєдіяльності людини – праця, нормальний сон, позитивний емоційний настрій, оптимізм, раціональне харчування, дотримання режиму, загартування, фізичні вправи, які зміцнюють та удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи успішне виконання соціальних та професійних функцій, незалежно від політичних, економічних та соціально-політичних ситуацій.

Метою ортобіозу є навчання людини правильному та безпомилковому вибору у будь-якій ситуації виключно корисного, що сприяє здоров'ю та відмова від всього шкідливого» [23].

Ортобіотика розробляє технології кожного вікового етапу життя людей. Вона носить превентивний характер, її наробики покликані допомогти людям упереджувати будь-які небажані процеси в їх фізичному, психічному і моральному здоров'ї. Для ортобіотики моральні проблеми надзвичайно багато значать, як і проблеми психологічні, тому І.І. Мечников хотів довести важливість дотримання правильного способу життя для відновлення гармонії і балансу людської природи до виникнення інстинкту смерті (що по його дослідженням, вважалось позитивною характеристикою всього суцього на Землі). Він приділяв увагу численним компонентам людського здоров'я, але це були дослідження в області біології, менше – в області психології. В ті часи медицина починала свої перші серйозні кроки, і багато вчених намагалися спершу розібрати проблеми, які були більш доступні для розуміння. В той же час у психологічній науці відбуваються значні зміни, при яких вона перетворюється з гуманітарно-теоретичної бази знань в науково-практичну і це, більшою мірою, завдяки тому, що в поєднанні з медициною та іншими науками, можливо розглядати глибинні процеси, про які раніше можна було лише висувати теоретичні припущення. Саме тому, цікавим з нашої точки зору були погляди вченого на поняття «здоров'я» як єдність чотирьох складових:

- соматичне здоров'я (в основі якого біологічна програма індивідуального розвитку);
- фізичне здоров'я (рівень зростання, ваги, розвитку систем організму, пульс, тиск, тощо);
- психічне здоров'я (в основі якого душевний комфорт, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію);
- моральне здоров'я (система цінностей, установок, мотивів поведінки індивіда в суспільстві, пов'язане з загальнолюдськими цінностями, істинами добра, любові, краси).

Отже, ортобіотика розглядає здоров'я в трьох вимірах: фізичному, психічному і моральному. Звичайно, досягнення мети

ортобіотики залежить багато в чому від рівня розвитку медицини, валеології та геронтології, тому сприймаючи їх досягнення, ортобіотика по своїй практичній значущості згодом може стати пріоритетною науково-технологічною дисципліною, а саме наукою, що займається вивченням технологій самозбереження людьми здоров'я, наукою про здоровий спосіб життя та гармонізації людини та природи. Визначено призначення ортобіотики – дати науково обґрунтовані рекомендації з приводу розумного життя. Зазначено, що ортобіотика розробляє технології кожного вікового етапу життя людей. Вона носить превентивний характер, її наробки покликані допомогти людям упереджувати будь-які небажані процеси в їх фізичному, психічному і моральному здоров'ї. Ортобіоз, розглядає поняття «здоров'я» як єдність чотирьох складових: соматичне здоров'я (в основі якого біологічна програма індивідуального розвитку); фізичне здоров'я (рівень зростання, ваги, розвитку систем організму, пульс, тиск, тощо); психічне здоров'я (в основі якого душевний комфорт, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію); моральне здоров'я (система цінностей, установок, мотивів поведінки індивіда в суспільстві, пов'язане з загальнолюдськими цінностями, істинами добра, любові, краси). Показано, що для ортобіотики моральні проблеми надзвичайно багато значать, як і проблеми психологічні.

#### **1.4. Досягнення та перспективи розвитку системного моделювання психологічних феноменів у дослідженнях ортобіозу людини**

Сьогодні, коли в психології активно розвивається цілісне сприйняття психологічних феноменів, для теорії та практики вже недостатньо простого виявлення властивостей, причин і наслідків окремих когнітивних і поведінкових актів з подальшим співвіднесенням їх одне з одним [24]. Важливим є саме цілісне розуміння й осмислення ортобіозу людини в умовах нестабільної політичної і соціально-економічної обстановки в країні та активного реформування всіх сфер суспільного життя. Необхідність системного погляду на ортобіоз людини на

сучасному етапі розвитку психологічної науки потребує системного підходу, який стає загально визнаною методологічною платформою, на базі якої здійснюється багато різнопланових досліджень усіляких феноменів.

За влучним визначенням С.Д. Максименка принцип системності в психології спрямований на виявлення основних закономірностей виникнення і розвитку психіки як єдиного цілого [14]. Дослідження системного підходу та загальної теорії систем Одеської школи системології на чолі з академіком А.І. Уйомовим далеко відомі за межами Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. А.І. Уйомов увів у системологію положення про системні параметри [19]. Системне визначення об'єкта має сенс тільки в тому випадку, якщо на підставі такого визначення можлива характеристика об'єкта, що визначає його системну специфіку. Така характеристика може бути здійснена за допомогою системних дескрипторів і параметрів. Значення системних параметрів пов'язані між собою загальносистемними законами, що мають як статистичний, так і аналітичний характер.

Традиції міждисциплінарності системного підходу продовжено автором у дослідженнях системного моделювання психології копінг-поведінки. Дослідження проходило на протязі 2005 – 2012 років, у той час вивчення психології копінг-поведінки в Україні ще перебувало у стадії формування. Здебільшого у вітчизняній психології дослідження копінг-поведінки відбувалося на рівні емпіричного вивчення деяких його особливостей у певних контингентів або констатації того, як ці особливості співвідносяться з окремими індивідуально-психологічними або соціально-демографічними характеристиками, тому на той час важливого значення набувало створення концепції, у якій формування копінг-поведінки досліджувалося як система ієрархічної взаємодії різних рівнів психіки. Вперше нами було здійснено системно-параметричний аналіз основних закономірностей долаючої поведінки (копінг-поведінки) за допомогою формального апарату Параметричної загальної теорії систем (ПЗТС) – мови тернарного опису. Що надало можливості здійснювати системно-параметричний аналіз різних структур та об'єктів у тих сферах гуманітарного пізнання, в яких звичайними

логічними засобами провести системне моделювання та формалізацію психологічних феноменів не вдавалося. Це знайшло своє відображення у докторській дисертації на тему «Психологія копінг-поведінки: системне моделювання». Основними здобутками якої було проведення теоретичного аналізу основних методологічних підходів до вивчення копіngu. Була застосована психодинамічна парадигма як комплексний підхід, що враховує як свідомі, так і несвідомі психологічні механізми. Нами був обрано системний аналіз з огляду на те, що він є дієвою методологією, яка дозволяє виявити найбільш загальні принципи подолання життєвої кризи. У даному дослідженні вперше в Україні було розроблено системну модель формування копінг-поведінки, у якій зовнішнє середовище і особистість, що долає, розглядалися як цілісна єдина система, що складалася з шести елементів, чи підсистем, а саме: стресор (життєва криза), фактори середовища, що мали вплив у онтогенезі, актуальні вимоги зовнішнього середовища, несвідоме, свідомість та копінг-стратегії. Емпірична верифікація моделі ґрунтувалася на спільному використанні якісної та кількісної методології. Загальна вибірка дослідження склала 1113 осіб. На попередньому етапі нами було вивчено деякі психометричні властивості психодіагностичних методик, що потім використовувались у дисертаційному дослідженні, серед яких досить нові для українського дослідника: тест Вартегга і WOCQ. Також вони стали обґрунтуванням необхідності розглядати у якості детермінант копінг-поведінки не тільки свідомий рівень особистості, але і несвідомий. При цьому обиралися контингенти, представники яких знаходяться у різноманітних стресових умовах. Було наведено типологію життєвих криз, що ґрунтувалася на теорії потреб А. Маслоу. Життєві кризи досліджувались на прикладі двох полярних ситуацій: загрози життю і загрози самоактуалізації.

Було побудовано ієрархічну трирівневу модель, яка містить дві ситуаційно неспецифічні категорії вищого порядку: копінг, що вимагає зусиль, і копінг, що уникає. Шляхові діаграми, отримані за допомогою моделювання структурними рівняннями, довели зростання ролі несвідомих тенденцій у формуванні копінг-поведінки в ситуаціях загрози життю. Наведено

класифікаційні моделі, що відмежовують суб'єктів, що долають адаптивно, від тих, що долають неадаптивно.

Було запропоновано психодіагностичні методи для вимірювання копінгу в різних ситуаціях: нові версії психометричного тесту WOCQ і авторська проективна методика MBAS. На основі отриманих даних розроблено комплекс психокорекційних заходів для ефективного подолання. Успішна емпірична верифікація моделі формування копінг-поведінки доводить, що наведена концептуальна схема має широкі перспективи щодо дослідження різних психологічних феноменів. Були окреслені напрямки майбутніх системних досліджень копінгу [15].

Подальший розвиток ідей системного моделювання інших психологічних феноменів за допомогою засобів системного аналізу знаходить своє відображення у роботах наших учнів – кандидата психологічних наук, Б.В. Бірона у дисертаційному дослідженні «Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю», 2015 рік; кандидата психологічних наук, М.В. Капустянського у дисертаційному дослідженні «Психологічні умови розвитку мотивації професійного зростання особистості керівника», 2016 рік; кандидата психологічних наук, О.В. Мальцева у дисертаційному дослідженні «Копінг як чинник безпеки особистості в сучасному соціальному просторі», 2017 рік; кандидата психологічних наук – А.П. Карпенко у дисертаційному дослідженні «Детермінанти професійної ідентичності особистості», 2017 рік; кандидата психологічних наук, Н.С. Семенюк у дисертаційному дослідженні «Психологічні особливості життєвих орієнтацій особистості (на прикладі медичних працівників офтальмологічного профілю)», 2018 рік; кандидата психологічних наук, М.Д. Іванової у дисертаційному дослідженні «Особливості прихованої мотивації особистості», 2019 рік; кандидата психологічних наук, Л.П. Перевязко у дисертаційному дослідженні «Індивідуально-психологічні та культурно-історичні особливості символіки сновидінь особистості», 2019 рік; кандидата психологічних наук, Н.Л. Максименко у дисертаційному дослідженні «Психологічні особливості управлінського потенціалу особистості IT-фахівця», 2019 рік. Перспективи подальших наукових розвідок

обґрунтовано у затвердженій темі дисертаційної роботи Лаптевої Н.Л. «Системні параметри організаційної ідентичності особистості професіонала».

Дисертаційні дослідження представників наукової школи «Системне моделювання психологічних феноменів» присвячені проблемам гармонійного розвитку особистості та її реадаптації до умов життєдіяльності, реабілітації та абілітації після негативних життєвих подій, яка є дуже актуальною для українського суспільства. На наш погляд, необхідні докорінний перегляд існуючих підходів до системного розуміння психологічного здоров'я, як і щодо окремих його фундаментальних аспектів, так і щодо їх прикладної реалізації. І в цьому ми вважаємо доцільним спиратися на науковий спадок видатного вітчизняного вченого, ім'ям якого названо наш Одеський національний університет.

Узагальнюючи розвиток напрямку системного моделювання психологічних феноменів в Україні, його результатів та перспектив можна зробити наступний висновок – актуальним, з нашої точки зору, виявляється необхідність застосування наступних методів у проведенні досліджень: по перше – застосування у теоретичних методах – системного моделювання, окрім аналізу філософської, психологічної, соціологічної літератури, які застосовуються з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми та таких методів як порівняння, аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, класифікація та ін. Тому що, **системне моделювання** на підставі структурних рівнянь, яке є всеосяжною й надзвичайно потужною технікою багатовимірного аналізу, включає велику кількість методів з різних сфер статистики. Коротко можна зазначити, що структурне моделювання є розвитком багатьох методів багатовимірного аналізу, а саме множинної лінійної регресії, дисперсійного аналізу, факторного аналізу, які зазнали тут природного розвитку й об'єднання проводиться за допомогою якісної та кількісної методології системного аналізу. Моделювання структурними рівняннями – це метод цілісної репрезентації явищ. Це дійсно системний метод у загальфілософському (системологічному) розумінні. Це одна з форм кількісного системного аналізу Hard Systems Methodology

(синонім «тверде моделювання», де система описується числовими виразами, на відміну від «м'якого» Soft Systems Methodology, де опис забезпечується символами й/ або словами). Емпіричну верифікацію моделі формування копінг-поведінки, що збудовано на основі «твердої» методології, було здійснено за допомогою спеціально підібраних для вивчення кожної з підсистем психодіагностичних методик: для неусвідомлюваного рівня – рисунковий тест Е. Вартегга, метод портретних виборів Л. Сонді, метод колірних виборів М. Люшера, для усвідомлюваного – опитувальник ММРІ, для копінг-поведінки – WOCQ. Параметрична загальна теорія систем (ПЗТС), яка протягом тривалого часу розроблялася Одеською школою системології на чолі з академіком А.І. Уйомовим, надала широкі можливості для проведення м'якого моделювання досліджуваних феноменів. Насамперед ці можливості пов'язані з використанням формального апарату – мови тернарного опису, за допомогою якої стає можливим здійснити системно-параметричний аналіз різних структур та об'єктів у тих сферах гуманітарного пізнання, в яких звичайними логічними засобами провести формалізацію не вдається. Таким чином, застосування мови тернарного опису для моделювання досліджуваних феноменів надало особливу новизну епістемологічному дискурсу у даному напрямку досліджень та визначає концептуальні засади вивчення досліджуваного феномену.

По друге – стосовно емпіричних методів дослідження – негайне рішення питання про створення адекватних сучасним запитам практичної психології україномовних психодіагностичних інструментів. Тому що, сьогодні у вітчизняній психології є поширеною практика, коли для дослідження осіб, що розмовляють українською мовою застосовуються російськомовні методики, або їхні переклади, виконані без належного психометричного обґрунтування.

По-третє – стосовно методів математичної статистики – здійснення математичного аналізу емпіричних даних потрібно за допомогою сучасних статистичних програмних пакетів IBM SPSS Statistics 23.0.0, IBM SPSS Amos 23.0.0, та R 3.3.2.

Перспективами подальших досліджень у рамках системного моделювання психологічних феноменів в дослідженнях



ортобіозу особистості є розвиток методологічних основ класичної та постнекласичної психодіагностики; розробка за проектами міжнародного співробітництва проєктивних тестів та модифікація існуючих у співробітництві з науково-дослідним інститутом Л. Сонді у Цюрихе та іншими науково дослідними інститутами; впровадження комп'ютерних технологій у наукову, практичну та навчальну діяльність психологів.

## Література:

---

---

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса: «школа-вуз»: диссертация... доктора педагогических наук: 13.00.01 / – Н. П. Абаскалова. – Новосибирск, 2001. – 367 с.
2. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.:1987. – 64 с.
3. Добротворская С.Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни: дисс...д-ра пед. наук / – С. Г. Добротворская. – Казань, 2003. – 413 с.
4. Дубровский В.И. Валеология: здоровый образ жизни. – М., 1999. –860 с.
5. Кучерган Є. В. Здоров'я майбутнього учителя: резерви пропедевтичної роботи / Є. В. Кучерган // Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. праць. – Кривий Ріг : ВЦ КДПУ, 2016. – Випуск 49. – С. 247–264.
6. Маджуга А. Г. Акмеология здоровья [Текст] : коллективная монография / Под науч. ред. А. А. Вербицкого. – Стерлитамак : Информационно-издательский центр «Фобос», 2012. – 288 с.
7. Макарова Л.І. Шляхи гармонізації та самовдосконалення особистості: ортобіотичний аспект // Збірн. наук. праць: Серія Філософія, соціологія, психологія. Вип. 6.- Ч.1.- Івано-Франківськ, 2001.- 281с.- С.107-118.
8. Макарова Л.И. Учение И.Мечникова об ортобиозе как основа профилактической работы психолога образования // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. / За ред. С.Д.Максименка, М.В.Папучі. – Київ –

Ніжин: Видавництво НДІ ДС «Міланік», 2007. – Т.10, вип. 1. – 180 с. – С.30-31.

9. Максименко С.Д., Кокун О.М. Загальні концептуальні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – №11. – С.75 – 77.

10. Мечников, И.И. Этюды оптимизма / И.И. Мечников. – М.: Наука, 1987. – 327 с.

11. Мечников И.И. Этюды о природе человека. – М.: Издво АН СССР. – 1962. –315 с.

12. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева.– 2-е изд., стер.– М. : Издательский центр «Академия», 2010.– 192 с

13. Орбан-Лембрик Л.Е. Ортобіоз особистості керівника // Психологія управління. Посібник. – К.: Академвидав.- 568 с., С. 229-234.

14. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: Монографія / [Максименко С.Д., Болтівець С.І., Кокун О.М., Здіорук С.І., Губенко О.В., Гуменюк Г.В.]; за заг. ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. – 152 с.

15. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. Монографія. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.

16. Родіна Н.В. Перспективи позитивної психології та психології ортобіозу людини в реабілітації учасників Антитерористичної операції [Rodina N.V. Prospects of Positive Psychology and Psychology of human ortobiozis in rehabilitation of antiterrorist operation participants] // Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Issue: 2 (14) – co-publ.: Publishing office: Accent graphics communications – Hamilton, ON, 2016. –Р. 55-61.

17. Роменець В.А. Вчинок і постання канонічної психології // Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / За заг.ред. В.О.Татенко. – К.: Либідь, 2006.- 360с.

18. Трещева, О. Л. Теория формирования культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореферат диссертации... д-ра пед. наук / – О. Л. Трещева. – Омск, 2003. – 51 с.

19. Уемов А.И. Системный подход и общая теория систем / А.И. Уемов. – М.: Мысль, 1978. – 258 с.

20. Худякова, Н.Л. Теория и методика воспитания, ориентированного на развитие ценностного мира человека: учеб. пособие //Н.Л. Худякова. – Челябинск: изд-во ЧелГУ, 2008. – 202с.
21. Шепель В.М. Ортобиотика: слагаемые оптимизма. – М., 1996. – 295с.
22. Шепель, В.М. Как жить долго и радостно / В.М. Шепель. – М.: Антиква, 2006. – 347 с.
23. Штумф В. О. Возможности ортобиоза у часто болеющих старших школьников / В. О. Штумф // Вестник Красноярского государственного пед. университета им. В. П. Астафьева. – 2014. – № 4 (30). – С. 144-146.
24. Rodina N.V. The area of the psychological phenomena system modeling in Ukraine: development, results and prospects of research. Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools. 2017.Vol. 21(3). P. 56-60.

## Розділ 2

# ОПТИМІСТИЧНЕ ВІДНОШЕННЯ ДО ЖИТТЯ ЯК АКТИВУЮЧИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ (ОРТОБІОТИЧНИЙ ПІДХІД)

---

---

### 2.1. Оптимізм як психологічна категорія

Від особливостей системи відносин особистості до світу, до інших людей, до себе, яка формується під впливом умов життя і виховання та проявляється в особливостях соціальної поведінки, залежать багато явищ внутрішнього світу людини, її психічні стани та процеси.

Інтегральна характеристика особистості така, як оптимістичне ставлення до життя, до навколишнього світу, до себе і до свого майбутнього розглядається в багатьох науках: філософії, біології, психології. Ми підійшли до цього питання з позиції ортобіотики – науки, що вивчає саме заощадження людиною свого здоров'я і наповнення сенсу життєвим оптимізмом. Нормальна еволюція оптимізму завжди супроводжує нормальний цикл життя людини – так стверджував І.І. Мечников, який в своїй праці «Нариси оптимізму» ввів поняття ортобіозу як раціонального і розумного способу життя.

Оптимізм – це позитивний погляд на життя у всій його повноті від народження до смерті, тоді як песимізм означає розчарованість людини в житті і неприйняття її кінцівки. Песимізм, і оптимізм відображають не просто настрої особистості, вони представляють собою абсолютно різноспрямовану практичну її орієнтацію в світі.

Оптимізм пов'язаний з активною життєвою позицією особистості, він проявляється при виборі моделі поведінки, при подоланні труднощів і перешкод на шляху до мети, забезпечує стійкість до психологічних стресів.

Песимістичні умонастрої превалюють в період затяжних воєн, перманентних соціальних катаклізмів або хронічних економічних криз. Оптимізм, як тенденція, починає з'являтися зі стабілізацією соціальної обстановки і з ростом якості життя людей. У цьому сенсі глобальна трансформація суспільства, що супроводжується економічною кризою і частими соціальними і технологічними катаклізмами, не тільки піддала матеріальних нестатків значній частині населення країни, але також породила в народі почуття невпевненості в собі, в державних інститутах і, в кінцевому підсумку, в оновленні життя.

Формування в особистості оптимістичного ставлення до світу (в ортобіотичному сенсі) є актуальною практичною задачею для забезпечення ефективності діяльності особистості в самих різних сферах соціальної практики.

У даній роботі представлений аналіз проблеми оптимізму як активації особистісних ресурсів в рамках ортобіотичного підходу. Розглянуто зміст психологічної категорії відносини особистості до життя. Проаналізовано зміст оптимістичного ставлення до життя як активізує ресурсу особистості і представлені результати емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей осіб з активним оптимістичним ставленням до життя і світу.

Оптимізм як психологічна категорія – поняття дуже ємне і багатозначне. Концептуалізація явища оптимізму і його протилежності песимізму здійснюється в двох напрямках. Перше, філософське розуміння термінів ґрунтується на аналізі співвідношення добра і зла в світі, друге, соціально-психологічне трактування виходить з того, що оптимізм і песимізм є особистісними атитюдями, диспозиціями або думками, що відображають позитивні або негативні очікування щодо конкретних подій або майбутнього в цілому.

До другого підходу відноситься концепція ортобіозу викладена І.І. Мечниковим. Розуміння про правильне життя, засноване на всебічному знанні людської природи і пошуку засобів виправлення його дисгармонійності він викладає у своїй концепції ортобіозу. Він, розглядаючи суть людської природи, вказав на те, що є два погляди на природу людини. Відповідно до одного з них людина – це зразок гармонійної досконалості. А

згідно з іншим – наша фізична природа недосконала, що спонукає придушувати її або змінювати в залежності від епохи, національної приналежності та інше [23, С. 306]. Ці міркування він виклав у своїй оптимістичній концепції ортобіозу [14] де визначив своїм вибором другий з двох філософських поглядів, висловлюючи надію на те, що наука знайде способи для усунення недосконалості і встановлення більшої гармонії.

Ортобіоз – це ціла система самовдосконалення з метою досягнення довгої, діяльної і бадьорої старості, що приводить до розвитку почуття насиченості життям і бажання смерті. Провівши схожість між сном і природною смертю І.І. Мечников припустив, що подібно до того, як перед сном є інстинктивна потреба відпочинку, так і перед природною смертю людина повинна інстинктивно бажати померти. Саме ортобіоз повинен наступити в результаті перемоги над дисгармонійністю людської природи і відновити нормальний цикл життя, який веде до душевної рівноваги. Бажання смерті, парадоксальне в своїй основі, – ідеал ортобіозу [13].

Коли, завдяки успіхам науки, люди здоровими і діяльними будуть доживати до розвитку інстинкту смерті, то стануть ставитися до неї так само спокійно, як і ці старці, і смерть перестане бути однією з головних причин песимізму. Ось чому слід прагнути продовжити людське життя, дати можливість всім людям завершити весь свій життєвий цикл, що призводить до душевної рівноваги.

Психологічні спостереження привели Іллю Ілліча до висновку, що песимізм набагато більш властивий юнацькому, ніж літньому віку. Він пояснює це поступовістю розвитку інстинкту життя, який цілком проявляється тільки в зрілому віці. З настанням його людина починає цінувати життя; навчена досвідом, вона менш вимоглива до нього, внаслідок чого і душевний стан її стає врівноваженим. Ілля Ілліч Мечников наводив приклади, що природний психологічний розвиток сам по собі навіть вже і нині приводить до оптимізму. Але поки старість патологічна, а смерть передчасна, передбачення їх порушує нормальну еволюцію оптимізму. З урівнянням цих бід буде відновлений природний хід життя зі змінами нормальних діяльнісних періодів віку. «У кожному з них буде можливо виконання тих або інших,

відповідних віку, громадських і особистісних функцій; інстинкт смерті матиме час цілком розвинутися; людина пройде весь свій нормальний цикл життя – ортобіоз – і спокійно, безстрашно засне вічним сном» [14, С. 154-156].

Ортобіоз – це розумний спосіб мислення і розумний спосіб життя, що приводить до активізації життєвих ресурсів людини, і що веде до задоволення всіх типів потреб особистості.

Основні принципи ортобіозу:

- уважне, дбайливе і дбайливе ставлення до свого організму;
- формування індивідуального підходу і індивідуальних умов для свого організму. Для цього необхідно себе слухати, чути і слухатися. Відчувати і розуміти свої потреби і своєчасно задовольняти їх;

- постійна і свідомо спрямованість уваги на інтерес до життя і інтерес до людей. До яких людей і до якого типу життя, людина вибирає сама;

- ортобіоз позначає оптимізм, що в перекладі з латини означає «найкращий»;

- це здоров'я. Здоров'я фізичне, психічне і моральне. І все це веде до соціального здоров'я, коли людина успішно реалізує і проявляє свій потенціал, все те, на що він здатний і до чого призначений.

Далі в роботі оптимістами будемо називати людей, які дотримуються в цілому позитивних очікувань в життя. Разом з тим, очікування – не єдина відмітна ознака цих двох типів особистостей. А. Швейцер стверджував, що «Песимізм – це знижена воля до життя» [24, С. 276]. Тут ми підійшли до відмітної ознакою – наявністю волі в оптимізмі. І.І. Мечников писав, що основою оптимізму правильного життя є воля і моральна поведінку, для якої необхідний певний рівень освіти. «Невігластво, – писав І.І. Мечников, – слід віднести до найбільш аморальних явищ» [13, С. 244]. Затвердження своїх цінностей, реалізація життєвих цілей, а потім і відстоювання свого Я вимагає від людини сили волі. Саме воля надає оптимісту енергію, твердість духу, почуття контролю, мужність терпіти і домогтися кращого. Як вірно зауважив свого часу І. О. Ільїн справжній оптиміст – це не «легковажний веселун завжди в

гарному настрої», а людина, що володіє життєвою силою і волею до майбутнього [9, С. 227].

Нарешті, відзначимо ще одну найважливішу рису оптимістів, що відрізняє їх від песимістів: віру в краще, в майбутнє, віру в себе і в своє оточення. Віра, як правило, заснована на досвіді і знанні особистості і являє собою певну позитивну відповідь особистості, її життєву установку. Ось чому віра є переконаністю і впевненістю індивіда в своїх силах і в соціальному оточенні. Саме така впевненість організовує, спрямовує і надає форму людським прагненням. Один з дослідників оптимізму М. Селігман на основі здійснених ним експериментів робить висновок, що «визначальною рисою песимістів є їхня віра в те, що невдачі будуть тривати довго, погублять все, що б вони не робили, винні в них вони самі» [20, С. 238]. Оптимісти ж вірять, що невдача носить тимчасовий характер, що її причина разової властивості, і винен в ній збіг обставин.

На наш погляд, найімовірніше визначити «оптимізм» як стійку активну особистісну позицію по відношенню до життя, до навколишнього світу, яка заснована на вірі в людей, у власні сили і можливості. Виходячи з цього визначення, можна розглядати оптимізм як активуючий особистісний ресурс протистояння професійним і життєвим стресам.

Розглядаючи з позиції життєвих відносин особистості предмет нашого дослідження – оптимістичне ставлення до життя, можна стверджувати, що це одне з найбільш узагальнених життєвих почуттів, яке може бути прирівняне до спрямованості особистості. На думку С. Л. Рубінштейна «... оптимістична тональність становить ресурс особистості» [19, С. 364]. Особистість може неусвідомлено «харчуватися», «триматися» цим ресурсом, навіть при неблагополучному житті (природний оптимізм – як прийнято говорити). Песимістична перспектива обмежує не тільки майбутнє життя – звужуючи, скорочуючи або закриваючи його (наприклад, «мені залишається тільки будинок для людей похилого віку», «мені залишається тільки кухня», «мені залишається тільки робота» і т. Д.), але і ціннісний темпоральний ресурс самої особистості.

Теорія М. Селігмана представляє сучасне трактування оптимізму в гуманістичній психології. В цій концепції оптимізм



розглядається як віра в людську природу, в безумовно позитивну, добру і конструктивну сутність людини, закладену в вигляді потенціалу, який розкривається при відповідних умовах. М. Селігман говорить про рівень оптимізму (або, навпаки, песимізму) як найважливіший чинник, що визначає психологічну стійкість особистості, який відбивається в оцінці суб'єктом своїх успіхів і невдач [20].

Виділяють три параметри, що характеризують цю оцінку:

- 1) уявлення про постійність або тимчасовості успіхів і невдач;
- 2) уявлення про їх ситуативність або загальність;
- 3) приписування їх собі або оточенню.

На думку М. Селігмана суть оптимізму полягає в особливому способі атрибуції – особливому стилі пояснення причин невдач або успіхів. Оптимістичні люди схильні приписувати невдачі випадковому збігу обставин, що трапилося в певній вузькій точці простору в певний момент часу. Успіхи вони зазвичай вважають особистою заслугою, і схильні розглядати їх як те, що трапляється завжди і майже всюди.

При песимістичній установці невдачі розглядаються як типове явище, яке не обмежене ні даним конкретним моментом (сталість), ні даною конкретною ситуацією (загальність) і визначається невід'ємними якостями самого суб'єкта. Успіхи ж зв'язуються з впливом тимчасових факторів (тимчасовість), що діють тільки в даній конкретній ситуації (ситуативність) і визначаються не якостями суб'єкта, а зовнішніми обставинами.

Визначивши таким чином ключові характеристики оптимізму, М. Селігман зміг знайти і дуже надійний спосіб оцінки ступеню властивого людині оптимізму за її висловлюваннями, листами, статтями, а також запропонував спеціальний тест для оцінки ступеню оптимізму / песимізму. Це його відкриття дозволило провести ряд цікавих експериментів, які показали ступінь впливу оптимізму на політичну, професійну діяльність людей і на життя цілих країн.

Зіставляючи погляди М. Селігмана в світлі літературних клінічних даних і експериментів на тварин необхідно згадати В. С. Ротенберга і В. В. Аршавського, які розвинули теорію пошукової активності [18]. Відповідно до цієї концепції, суттєва не сама по собі оптимістична або песимістична установка, а

пов'язаний з цією установкою рівень пошукової активності суб'єкта. Під пошуковою активністю розуміється діяльність, спрямована на зміну ситуації або її суб'єктивного осмислення, при відсутності впевненості в результатах своїх дій, але при постійному обліку цих результатів на кожній стадії діяльності (альтернативними варіантами є пасивна відмова від пошуку, стереотипна активність і хаотична активність панічного типу). Рівень пошукової активності набуває вирішальне значення в «тупикових» ситуаціях, коли дія по задалегідь заданим алгоритмом стає неможливою або неефективною.

## **2.2. Проблема активізації особистісних ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій**

Термін «важка життєва ситуація» відноситься до числа найбільш часто вживаних термінів у психологічній та психотерапевтичній літературі. Однак немає чіткого визначення цього поняття, автори підкреслюють його змістовні ознаки: порушення звичного способу життя; неузгодженість між потребами людини, її можливостями та умовами діяльності; необхідність серйозної внутрішньої роботи і зовнішньої підтримки для адаптації у новій життєвій ситуації.

Посилаючись на класифікацію зарубіжних дослідників, Л.І. Анциферова [2] виділяє три основні види життєвих труднощів: повсякденні неприємності; негативні події, пов'язані з різними віковими періодами; непередбачені нещастя і прикrostі.

Н.Г. Осухова важку життєву ситуацію розуміє як ситуацію, яка об'єктивно порушує життєдіяльність особистості (нездатність до самообслуговування у зв'язку з похилим віком, хворобою, сирітство, безробіття, відсутність визначеного місця проживання, конфлікти і жорстоке поводження у сім'ї, самотність і т. п.), яку вона не може подолати самостійно [16].

Важливо відзначити, що будь-яка важка для людини ситуація – це індивідуальний феномен, так як визначення її складності визначається самою людиною в залежності від її

сприйняття, оцінки та інтерпретації, суб'єктивної значимості даної ситуації для людини.

Основною причиною різноманіття тактик і стратегій активації життєвих ресурсів людини називають індивідуальні особливості. Так, Н.Г. Осухова зазначає, що для характеристики процесу проходження людиною важких ситуацій, важливо «знайти особистісні структури, за допомогою яких людина встановлює і регулює рівновагу між «зовнішніми і внутрішніми умовами» [16, С. 189].

У психотерапевтичних роботах відзначається вплив наступних внутрішніх умов при подоланні життєвих труднощів: локус контролю впливає на ступінь прийняття відповідальності для подолання життєвих труднощів; високий рівень рефлексивних здібностей дозволяє людям більше фокусуватися на проблемі, а не на оцінці при подоланні важких ситуацій. Як значущі особистісні ресурси відзначаються соціальна сміливість, наполегливість, висока нормативність поведінки, висока мотивація досягнення.

Важливим внутрішнім фактором, що спонукає людину активно протистояти важким життєвим ситуаціям, є феномен повинності ( «я повинен бути в формі, щоб продовжувати свою роботу», «я повинна триматися, щоб виростити дітей» і т. п.).

Говорячи про індивідуальні внутрішні ресурси людини доцільно звернутися до різних рівнів психіки людини. З точки зору індивідуального рівня ми розглядаємо роль нервової системи, темпераменту, характеру людини, акцентуації, емоційної регуляції в особливостях долаючої поведінки людини. Вплив особистісного рівня пов'язано з функціонуванням людини в соціумі, з особливостями його міжособистісної взаємодії, тому значущими є мотиваційна сфера особистості, життєві цінності, установки, смисли, відносини, життєві стратегії. У психотерапевтичній практиці велике значення має глибинний, внутрішній рівень психологічної реальності – рівень душі, екзистенціальний рівень. З цим рівнем пов'язані найбільш насичені життєві смисли, переживання.

В роботі Є.Б. Фанталової відзначається, що даний рівень багато в чому визначається світоглядом, світовідчуттям, тому і категорії, що охоплюють і розкривають його, можуть бути не

тільки психологічними, а й філософськими: внутрішньо значуще і внутрішньо незначне; ієрархія цінностей; мораль; совість; ірраціональність і раціональність вибору; внутрішній екзистенційний конфлікт; внутрішній вакуум [21].

Активізація різних рівнів психіки людини в процесі подолання життєвих труднощів багато в чому пов'язана з віковими закономірностями розвитку. У кожному віці людина має певні ресурси, які допомагають впоратися з труднощами, найбільш оптимально вибудувати стратегію подолання.

Для дітей молодшого шкільного віку типовими важкими життєвими ситуаціями є нездатність впоратися з навчальним навантаженням, неможливість відповідати очікуванням сім'ї, вороже ставлення батьків або педагогів, зміна шкільного колективу. За даними зарубіжних досліджень ефективність в подоланні важких ситуацій у молодших школярів корелює з хорошими комунікативними навичками. Це допомагає дітям звернутися за допомогою, сформулювати прохання до дорослих, так як у віці 7-8 років самостійно важкі ситуації подолати неможливо (W.Kliewer, 1991) [цит. за 3].

Останнім часом звертає на себе увагу особливий феномен – невразливі діти. Це діти, які виховуються в найжахливіших умовах і все-таки домагаються значних успіхів у житті. Найбільш типовою рисою невразливих дітей є їх здатність не реагувати на стрес або справлятися з ним завдяки виключно інтенсивної розумової діяльності і компетентності. Невразливі діти характеризуються також хорошими соціальними навичками, вони доброзичливі і подобаються одноліткам і дорослим, у них високо розвинене почуття самоповаги. Як правило, вони мають високий самоконтроль: добре володіють своїми думками, почуттями, вчинками. Передбачається, що активне, творче ставлення до себе і до навколишньої дійсності дозволяє невразливим дітям долати негативний вплив навколишнього середовища. У багатьох з них був виявлений високий творчий потенціал [10].

В роботі Г.Т. Хоментausкаса відзначається, що в критичні моменти життя у них з'являється відчуття відчуженості від обтяжливого оточення, вони йдуть в себе і займаються читанням, малюванням і т. п. [22]. Розглядаючи дані різних авторів [17]

можна відзначити найбільш часте використання дітьми поведінкових стратегій, а також когнітивної стратегії, спрямованої на експресію (фантазія, молитва і т.п.)

Таке самоусунення сприяє появі і зміцненню почуття незалежності. На думку багатьох авторів, прояв у дітей механізмів психологічного захисту цілком природне явище. Вони захищають від внутрішнього конфлікту, з яким дитина не зумів би впоратися. Феномен «невразливих дітей» цікавий з точки зору цілеспрямованої роботи психологів з дітьми молодшого шкільного віку.

У підлітковому віці проблемні ситуації пов'язані з фрустрацією шести основних потреб: фізіологічної, яка запускає фізичну і сексуальну активність підлітків; потреби в безпеці, реалізується через приналежність до групи; потреба в незалежності від сім'ї; потреба в прихильності; потреба в успіху; нагальна вимога розвитку власного Я [22]. У підлітковому і юнацькому віці найбільш типовим є прагнення до емоційного вирішення життєвих труднощів, що по мірі дорослішання втрачає свою актуальність та використовується лише особами з яскраво вираженою фемінінністю. Найчастіше починають використовуватися когнітивні форми психологічного подолання [15].

У роботі з підлітками щодо подолання вікових і психологічних критичних ситуацій практичні психологи основну увагу звертають на розвиток соціальних умінь, тим самим, створюючи високий рівень «Я можу». Цей напрямок пов'язаний з допомогою в соціалізації підлітків і подоланням труднощів за рахунок соціальних навичок, перш за все, комунікативних.

Важливо ще раз наголосити, що віковий розвиток і особистісний розвиток людини можуть не збігатися. «Життєвий шлях належить не тільки віковій періодизації – дитинство, юність, зрілість, старість, – а й особистісної періодизації, яка, починаючи з юності, вже перестає збігатися з віковою» [23, С.145]. «Багато індивідів (і число таких катастрофічно збільшується) в наш час не проходять фазу юності і виявляються духовними ембріонами... протягом усього життя» [4, с.10].

Найбільш типові важкі віково-психологічні ситуації дорослої людини пов'язані з незадоволеністю особистим життям,

професійною діяльністю, а також з переоцінкою власних досягнень.

У міру дорослішання людина все більше усвідомлює змісту своєї індивідуальності, що тісно пов'язано зі зміною оцінки прихильності і прийнятих зобов'язань щодо близьких людей і самого себе, а також з усвідомленням своїх внутрішніх кордонів і меж інших, нехай навіть близьких, людей. «Розвинена концепція життя дорослої людини, допомагає йому усвідомити відмінності в проявах свого і чужого життя. Саме це допомагає відокремити реалістичний світ від фантомного, що не занурюватися в світ своїх негативних переживань» [5, С.112].

Здатність до переоцінки відносин, а також до усвідомлення невідповідності Я-реального та Я-відображеного, пов'язаного зі здатністю виявляти і усвідомлювати реакції інших людей, є джерелом не тільки особистісного, а й професійного розвитку. Професійні труднощі можуть виконувати важливі функції в житті людини – сигнальну і стимулюючу. Сигнальна функція визначається тим, що саме складні моменти виявляють і допомагають усвідомити власні обмеження, пов'язані з соціальними навичками, особистісними якостями. Стимулююча функція може бути розглянута як певний потенціал, так як особистісний розвиток відбувається при адекватному усвідомленні протиріч і наявності потреби в самозмінненні [7]. Ця здатність бачити обмеженість і умовність всіх здібностей, визначень, норм є внутрішнім ресурсом дорослої людини. У дорослої людини актуалізується здатність переформулювати ідеї в рамках більш реалістичної і стриманої точки зору, з посиленням тенденції задовольнятися тим, що є, з підвищенням значення близьких людей, і в той час посилення власного «Я».

За даними А.Н. Дорожєвця найбільш частими механізмами спонтанної долаючої поведінки дорослої людини, є когнітивні механізми. Незважаючи на відмінності в змісті і інтенсивності критичної події, процес когнітивної адаптації розгортається навколо трьох головних тем: пошуку сенсу події, прагнення досягти почуття контролю, спроби знову досягти високої самооцінки [8].

1. Пошук сенсу події. У складній життєвій ситуації людині важливо знайти сенс того, що відбувається і що сталося. Для

успішної адаптації необхідно відшукати сенс і причину виниклих життєвих труднощів. Дуже часто в травматичній ситуації людина повинна продукувати новий смисл, сенс подальшого життя.

Д.О. Леонт'єв виділяв наступні механізми породження сенсу: замикання життєвих відносин, індукція сенсу, ідентифікація, інсайт, зіткнення смислів, полягання сенсу [12]. Можна сказати, що всі ці механізми працюють особливо активно в важких життєвих ситуаціях.

2. Прагнення досягти почуття контролю над кризовою ситуацією і життям в цілому. Для багатьох людей спроби домогтися почуття контролю пов'язані з переконаннями, що правильна поведінка, добре ставлення і т. п. не дозволить події повторитися. В роботі А.Н. Дорожевця показано, що люди потребують того, щоб в їхній свідомості існувала «тимчасова розірваність»: «Я в минулому» не схожий на «Я зараз» [8].

3. Спроби знову досягти високої самооцінки. Аналіз психологічних досліджень показує, що всі жертви кризової події відзначають зниження самооцінки, навіть якщо причина події відноситься до зовнішніх чинників. Складна життєва ситуація підриває віру людини в свої сили, наприклад віру у власну компетентність. Віра в себе розглядається у вигляді найважливішого особистісного ресурсу. Загальним для всіх є прагнення підвищити самооцінку насамперед за рахунок соціального порівняння з людьми з гіршими показниками подолання або гіршими об'єктивними наслідками подій. Таке порівняння позначається як «порівняння, що йде вниз». «порівняння, що йдуть вгору» пов'язані зі спогадом про свої успіхи в інших областях і ситуаціях [6, С. 256].

Пізній період в житті людини пов'язаний з великою кількістю вікових труднощів. Це, перш за все, вихід на пенсію, коли відбувається зміна соціальної ролі, зміна структури психологічного часу, часто погіршується матеріальне становище людини. Літня людина психологічно не готова і не навчена переживати такого роду стреси. Слід підкреслити, що готовність літньої людини вирішувати складну вікову ситуацію, і, перш за все, її бажання і здатність будувати своє майбутнє сприяють виробленню найбільш ефективної поведінки.

Більшість дослідників психологів відзначають, що під час «кризи виходу на пенсію» людина свідомо чи несвідомо здійснює вибір своєї стратегії старіння. Перша стратегія пов'язана з прогресивним розвитком особистості людини, що проявляється в збереженні старих і формування нових соціальних зв'язків, що дає відчуття повноти життя, власної користі. При цьому зберігається структура сенсу життя [11].

Друга стратегія пов'язана з поведінкою «виживання» як індивіда, розвивається як пасивне ставлення до життя і відчуження від оточуючих, при цьому ситуація життєвих вікових труднощів може суб'єктивно сприйматися як втрата сенсу взагалі [1].

У процесі дослідження факторів ефективності долаючої поведінки людей похилого віку психологами-геронтологами виявлено, що психологічним ресурсом, що допомагає людям похилого віку впоратися з життєвими труднощами, є наявність психологічного майбутнього, яке дозволяє особистості вийти на нові мотиви свого життя, грає важливу стимулюючу роль. При цьому найбільш значущими стають ті області життя людини, в яких він зберігає свою автономність, здатність контролювати події, що відбуваються і робити висновки [1].

Таким чином, в кожному віковому періоді у людини існують деякі внутрішні ресурси, щоб оптимально справлятися з життєвими труднощами, проте ці ресурси часто можуть залишитися незатребуваними, якщо навмисно не сфокусувати увагу на їх виявленні та розвитку.

### **2.3. Зв'язок песимістичного і оптимістичного світовідчуття з процесом індивідуалізації (сучасний стан проблеми)**

Необхідно акцентувати увагу на тому, що основним критерієм песимізму і оптимізму є «ступінь залученості в світ», тобто світовідчуття особистості. Слід розрізняти світовідчуття і світогляд. Світогляд – система інтелектуально перероблених свідомих уявлень про світ. Світовідчуття ж не можна назвати системою, тому що воно складається з архетипічно апріорних уявлень про світ. Світовідчуття формується при перших онтологічних зіткненнях цих архетипічних



установок з навколишнім світом. Ця проблема має пряме відношення до методології сучасної психотерапії. Психолог повинен розмовляти з клієнтом на мові його світовідчуття, на мові емоцій. Але ніяк не прищеплювати йому оптимістичне світовідчуття, не зрозумівши суті його проблеми. Психолог швидше повинен прагнути до того, щоб світовідчуття (яким би непривабливим воно не було) послідовно ставало цілісним свідомим світоглядом. Це і є процес індивідуалізації: свідоме рішення особистісних протиріч, прагнення до своєї істинної сутності (самості). Як і індивідуалізація, так і перетворення світовідчуття в світогляд це процес довічний. За словами Юнга, майже неможливо досягти свого істинного «Я», також як не можна, позбувшись від емоцій, створити замкнуту систему світогляду [25]. Саме тому слід звернути увагу на несвідомий, емоційний зміст особистості, на те, з чого починається її світогляд. Тому і неприпустимі методи психотерапії, які раціонально прищеплюють «позитивне і світле відчуття» клієнтам. Не можна сказати: «Ти повинен бути щасливий, задоволений життям і т.п.»

Для песиміста, імовірно, характерна деяка віддаленість від життєвих подій, об'єктів, йому властиво роздум, споглядання, дистанціювання від світу. Оптиміст ж (за великим рахунком) включений в навколишню дійсність. Тому йому часто не вистачає часу на обдумування, усвідомлення життєвих ситуацій. Його спілкування швидше емоційно. На відміну від песиміста, він не думає яку маску слід надіти при спілкуванні. Песиміст же витрачає багато часу на «перевдягання» цих масок. Якщо слідувати цій логіці, то можна сказати, що метою життя песиміста є реалізація себе в світі, обростання об'єктивними зовнішніми зв'язками, відносинами. Саме таким є його шлях до цілісного світогляду. Оптиміст, навпаки (як не парадоксально), прагне до «позитивного відчуження» (потрібно віддалитися від інших, щоб знайти себе).

Тут необхідно ввести ще одне поняття: справжність проживаємого життя, яке можна визначати через відповідність світогляду споконвічному світовідчуттю, через ступінь інтернальності особистості. Інтернальність за Роттером – висока ступінь відповідальності за свої вчинки, самостійність. «Інтернал» за всі свої вчинки і поразки бере відповідальність на себе. «Екстернал» скоріше буде звинувачувати за свої біди і поразки зовнішні обставини, інших людей. Та й удачу він буде

списувати на випадок. Звідси впливає ще одна гіпотеза: особистості, віднесені швидше до екстернального полюсу, мають більш виражений розкол свідомих і несвідомих установок. І, навпаки, чим вище інтернальність особистості, тим вище ступінь інтеграції свідомого і несвідомого змісту.

За словами К.Г. Юнга, «за оптимістичною самовпевненістю перших криється глибоке відчуття безсилля, щодо якої їх свідомий оптимізм діє як безуспішна компенсація. І, навпаки, песимістичне смиренність другого маскує зухвалу волю до влади, далеко перевершує в самовпевненості свідомий оптимізм перших» [25, С. 236].

Подальші дослідження оптимізму – песимізму вчені бачать як теоретико феноменологічне дослідження в силу незвідності цих ідеальних типів до об'єктивних показників особистості (до темпераменту, задатків, особливостей фізіології і т. п.). Незважаючи на стереотипи, песимізм і оптимізм потрібно розглядати як рівноцінні установки.

## **2.4. Емпіричне дослідження соціально – психологічних особливостей осіб з активним оптимістичним ставленням до життя.**

Спираючись на уявлення про оптимізм-песимізм, що представлені в рамках ортобіотичного підходу, ми провели дослідження метою якого було виявити соціально-психологічні особливості осіб з активним оптимістичним ставленням до життя.

У дослідженні брало участь 180 піддослідних, у віці від 35 до 55 років. За первинними результатами оцінки фактору вираженості показників оптимізму і активності особистості (*ASQ* М. Селігмана, адаптація «Оцінка оптимізму і активності особистості» Н. Е. Водоп'янової, М.В. Штейн) було виділено дві групи випробуваних: активних оптимістів і пасивних песимістів загальною кількістю 80 осіб:

– активні оптимісти – з високими показниками за шкалами «Оптимізм» і «Активність», а також піддослідні з високими показниками за шкалою «Оптимізм» і з середніми показниками по шкалі «Активність».

– пасивні песимісти – з низькими показниками за шкалами «Оптимізм» і «Активність», а також піддослідні з низькими показниками за шкалою «Оптимізм» і з середніми показниками по шкалі «Активність» (далі по тексту ці дві групи будуть називатися «оптимісти» і «песимісти»).

Діагностика соціально-психологічних якостей в виділених експериментальних групах дозволила визначити їх психологічні особливості.

Так, розгляд ціннісних орієнтацій оптимістично і песимістично орієнтованих особистостей (*тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.А. Леонтьєва*) показав, що значущі відмінності в вибірках песимістів і оптимістів були виявлені тільки за показниками шкал «Локус контролю-Я» і «Локус контролю – життя».

Локус контролю – це стійке властивість особистості, яке формується в процесі життя. Якщо людина здебільшого приймає відповідальність за події, що відбуваються в її житті, пояснюючи їх своєю поведінкою, характером, здібностями, то це показує, що у нього є внутрішній локус контролю. Якщо ж вона схильна списувати все на зовнішні чинники – інших людей, погоду, долю, це говорить про зовнішній локус контролю. Достовірність відмінностей за шкалами «локус – контроль Я» і «локус контроль – життя» підтверджує, що оптимісти частіше мають внутрішній локус контролю (тобто сподіваються на себе), а песимісти – зовнішній (вважають, що від них в житті нічого не залежить).

Оптимісти в більшості своїй сам процес свого життя сприймають як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. У той час як песимісти частіше відчують незадоволеність своїм життям в сьогоденні, при цьому можуть надавати повноцінний сенс спогадам про минуле.

Що стосується питання постановки цілей, то люди, налаштовані оптимістично, часто розглядають своє життя лише як доказ особистого прогресу і переліку перемог. В результаті, може виникнути парадокс – оптимісти не схильні звертати увагу на короткострокові цілі, сподіваючись досягти успіху в довгостроковій перспективі.

В цілому, для оптимістів характерно уявлення про самих себе як про сильних особистостей, що володіють достатньою

свободою вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявленнями про його сенс, а також переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Для пасивних песимістів характерно як невіра в свої сили контролювати події власного життя, так і фаталізм, переконаність в тому, що життя людини непідвладна свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Розгляд феномену екстернальності-інтернальності в групах оптимістів і песимістів (*методика рівня суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера*) виявила значні відмінності між групою оптимістів і песимістів за шкалами загальної інтернальності, інтернальності в області відношення до досягнень і невдач, в області виробничих відносин.

Достовірність відмінностей, лише за вказаними показниками обумовлена тим, що песимістам більшою мірою, ніж оптимістам, властиво приписувати собі відповідальність і вину за невдачі, з якими вони зіткнулися в якій-небудь сфері діяльності, більшою мірою – в сімейної та виробничої. У той час як оптимісти більшою мірою схильні вважати себе причиною успішних професійних і сімейних ситуацій.

З огляду на те, що питання методики в основному носять нейтральний характер, (наприклад, «Зовнішні обставини, батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя», «Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність», «Діти виростають такими, якими їх виховують батьки») можна припустити, що кожен з типів особистостей (оптиміст чи песиміст) наповнює їх своїм змістом і сенсом, особливо з урахуванням віку випробовуваних. Так, на питання «Зовнішні обставини, батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя» і оптиміст, і песиміст можуть відповісти однаково, наприклад, погодитися, в залежності від того, який їхній досвід сімейного життя, яке їхнє матеріальне становище, а також які їхні відносини з прабатьківської сім'єю. Більш яскраво відмінності відповідей можна показати на прикладі такого питання, як «Діти виростають такими, якими їх виховують батьки». Якщо у оптиміста був

негативний досвід спілкування з батьківською сім'єю, він відповість згодою, списуючи деякі невдачі в спілкуванні з батьками на їх поведінку і ставлення. Якщо ж у песиміста був негативний досвід спілкування з батьками, він в силу свого світосприйняття, обвинувачуватиме себе в тому, що відбувається, і на підтвердження цієї провини, буде схильний не погодитися із запропонованим в опитувальнику твердженням.

Таким чином, отримані результати за середніми за шкалами інтернальності обумовлені як віковими особливостями, так і минулим досвідом, актуальним станом і світосприйняттям, що зумовлює сенсосприйняття висловлювань опитувальника.

Аналіз результатів був би не повним, якби ми не проаналізували способи подолання конфліктних ситуацій оптимістами та песимістами. Для встановлення можливих відмінностей в особливостях комунікативної сфери особистості у песимістів і оптимістів була використана *методика «Діагностика комунікативної установки» (комунікативні настанови) В.В. Бойко*. Між оптимістами і песимістами виявлені значущі відмінності в прояві комунікативної установки і її компонентів.

Так, для песимістів більшою мірою, ніж для оптимістів, характерні прояви завуальованої чи відкритої жорстокості в спілкуванні (різкіші і категоричні висловлювання, деяка упередженість у ставленні до співрозмовника), обґрунтованого негативізму у ставленні до певних типів людей і окремих сторін взаємодії, бурчання, схильність робити необґрунтовані узагальнення негативних фактів в області взаємин з партнерами по спілкуванню і в спостереженні за дійсністю, схильність оцінювати минулий досвід в спілкуванні, як негативний, що й обумовлює більш виражену, в порівнянні з оптимістами, загальну негативну комунікативну установку.

Для уточнення особливостей комунікативного процесу у оптимістів і песимістів також було проведено вивчення рівня їх комунікативної толерантності та її компонентів (*«Діагностика комунікативної установки» (комунікативна інтолерантність) В.В. Бойко*).

Згідно В.В. Бойко, загальна комунікативна толерантність включає в себе і зумовлює інші її форми – ситуативну, типологічну, професійну, тобто терпимість до конкретного іншої

людині, збірним типам людей і типам людей, з якими доводиться мати справу за родом діяльності. Від рівня комунікативної толерантності залежить ефективність комунікативної взаємодії партнерів по спілкуванню.

Виявлено значущі відмінності за певними параметрами інтолерантності: у песимістів в значній мірі проявляються такі характеристики, як незрозуміння і неприйняття індивідуальності інших людей, невміння згладжувати почуття, що виникають при зіткненні з некомунікабельними якостями партнера, невміння прощати іншому його помилки, нетерпимість до фізичного або психічного дискомфорту, в якому опинився партнер, загальна комунікативна толерантність.

Таким чином, можна говорити про відмінні соціально-психологічні якості особистостей з активним оптимістичним і пасивно песимістичним ставленням до життя:

Для активних оптимістів характерно уявлення про самих себе як про сильних особистостей, що володіють достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявленнями про його сенс, а також переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя.

Активних оптимістів відрізняє інтернальність локуса контролю, у важких життєвих ситуаціях вони частіше використовують конструктивні, що перетворюючі моделі поведінки.

Оптимістичне сприйняття обумовлює особливості позитивної спрямованості комунікації. Оптимісти більш позитивно ставляться до людей, орієнтовані на встановлення контакту, більше відкриті і спочатку переконані в позитивних намірах і позитивній настрої співрозмовника. Внаслідок цього, минулий і життєвий досвід спілкування усвідомлюється оптимістами як позитивний, що обумовлює їх комунікативну толерантність.

Для пасивних песимістів характерно як невіра в свої сили контролювати події власного життя, так і фаталізм, переконаність в тому, що життя людини не підвладна свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Песимісти схильні звинувачувати в своїх невдачах долю або інших людей. Песимістів схильні робити необґрунтовані

узагальнення негативних фактів в області взаємин з партнерами по спілкуванню і в спостереженні за дійсністю, схильність оцінювати минулий досвід в спілкуванні, як негативний, що й обумовлює більш виражену загальну негативну комунікативну установку і схильність до комунікативної інтолерантності.

Підбиваючи підсумки, можна зробити наступні висновки:

1. Ортобіоз – це ціла система самовдосконалення з метою досягнення довгої, діяльної і бадьорої старості, що приводить до розвитку почуття насиченості життям і бажання смерті.

Коли, завдяки успіхам науки, люди здоровими і діяльними будуть доживати до розвитку інстинкту смерті, то стануть ставитися до неї так само спокійно, як і ці старці, і смерть перестане бути однією з головних причин песимізму. Ось чому слід прагнути продовжити людське життя, дати можливість всім людям завершити весь свій життєвий цикл, що призводить до душевної рівноваги.

3. Специфіка ставлення до життя, а також застосування тих чи інших «технік» життя виступають індикатором різних типів особистості. Оптимізм і песимізм є особистісні атитюди, диспозиції або думки, настрої, що відображають позитивні або негативні очікування щодо конкретних подій або майбутнього в цілому. Оптимісти -люди, які дотримуються в цілому позитивних очікувань в життя. Визначальною рисою песимістів є очікування від життя гіршого.

4. Експериментально було встановлено, що:

Для осіб з активним оптимістичним ставленням до життя і світу характерні висока ступінь свідомості життя; інтернальність; установка на комунікацію при високій комунікативної толерантності. Оптимісти здебільшого живуть сьогоднішнім або спрямовані в майбутнє, Теперішній час для них приємно і безпечно, насичене подіями і виконано надією, легке і цікаве, успішне і значне. Оптимісти описують своє соціальне оточення в позитивних термінах, як щасливих і заможних, моральних і чуйних, патріотичних і оптимістичних. Саме таке позитивне ставлення зробило їх взаємини з оточуючими більш тісними і конструктивними.

Особистостей з пасивним песимістичним поглядом на життя відрізняє внутрішній дискомфорт, що виражається в пригніченому

настрої, в незадоволеності якістю свого життя, у відчутті себе нещасливим, тоді як для оптиміста характерна внутрішня гармонія, бадьорість, відчуття щастя, задоволеність різними сторонами життя. На відміну від оптимістів песимісти не тільки очікують гіршого від життя, але вони і відгукуються про світ негативно. Воно їм здається неприємним, безнадійним, важким, нудним, невдалим, безглуздим і чужим. Орієнтовані вони в основному на минуле. Песимісти характеризують оточуючих їх людей як невдачливих, песимістичних, деструктивних, бідних, що свідчить про низьку їх корпоративності.

5. В цілому, результати дослідження показують, що позитивний погляд на життя свідчить про життєстверджуючому, творчому, що розташовує до спільної діяльності диспозиціях особистості, тоді як негативний погляд на життя характеризує низький інтерес до життя, слабку волю і мотивацію, ірраціональну, непродуктивну і мало привабливу життєву стратегію.

## Література

---

---

1. Абрамова Г.С. Поток жизни/Психология возрастных кризисов: хрестоматия / сост. К. В. Сельченко. Минск: Харвест, 2003. С. 195 – 308.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита//Психол. журн. 1994. Т.15. № 1. С.3 – 19.
3. Арсеньев, А. С. Подросток глазами философа/Возрастная психология: детство, отрочество, юность: хрестоматия//Сост. и научн. ред. В. С. Мухина. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 624 с.
4. Балакирев В.П. Отрицательные переживания у детей//Журнал практического психолога. 1996.- № 1.С. 6 – 23.
5. Головаха Є.І., Паніна Н. В. Психологія людського взаєморозуміння: 2-е вид., зі змінами та доп. К.: Україна. Інститут соціології НАН України, 2002. 223 с.
6. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. СПб: Знание, 1999. 352 с.
7. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения//Журнал прикладной психологии. № 3. 2004. С. 20 – 25.



8. Дорожевец Н.А. Когнитивные механизмы адаптации к кризисным событиям//Журнал практ. психолога. 1998. № 4. С3 – 16.
9. Ильин И.А. Путь к очевидности: монография. Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2017. С. 154 – 160.
10. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Книга по Требованию, 2013. 368 с.
11. Кременчуцкая М. К. Образование в пожилом возрасте как инструмент укрепления психологического благополучия и когнитивного капитала//Психологическое благополучие личности и психосоциальный стресс: кол. мон. под ред. проф. Розанова В.А. Одесса: Феникс, 2017. С. 239-264.
12. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. 487 с.
13. Мечников Илья Этюды оптимизма. Издательство: Литера Нова, 2013. 308 с.
14. Мечникова О.Н., Жизнь Ильи Ильича Мечникова. М., «КомКнига», 2007. 240 с.
15. Митина Л.М. Психология развития конкурентноспособной личности. «МПСИ», 2002. 400 с.
16. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2012. 320 с.
17. Кулагина И.Ю. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. К.: Кондор, 2011. 469 с.
18. Ротенберг В. С., Аршавский В. В. Поисксовая активность и адаптация. М.: Наука, 1984. 193 с.
19. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. СПб.: Социально-психологический центр, 1996. 384с.
20. Селигман Мартин. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. М.: Альпина Паблишер, 2013. 238 с.
21. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта: монография. Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015. 72 с.
22. Хоментаскас Г.Т. Семья глазами ребенка. Издательство: Рипол Классик, 2003. 224 с.
23. Шабров А.В., Князькин И.В., Марьянович А.Т. Илья Ильич Мечников. Энциклопедия жизни и творчества. СПб.: Изд-во ДАЕН, 2008. 1263 с.
24. Швейцер А. Культура и этика. М.: Прогресс, 1973. 343 с.
25. Юнг К.Г. Архетип и символ/сост. и вступ. ст. А. М. Руткевича.: Ренессанс, 1991. 299 с.

## Розділ 3

# ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І УСПІШНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ОРТОБІОЗУ ЛЮДИНИ

---

---

### 3.1. Актуальність вивчення проблем психологічного благополуччя і успішності діяльності особистості

М. Селігман засновник руху «позитивна психологія» стверджував, що на одну сотню наукових статей про смуток доводиться всього лише одна стаття про щастя. Психологічна наука довгі роки вивчала те, що з людьми відбувається не так, і, як відзначає автор, вона добила чудових результатів в діагностуванні і лікуванні душевних захворювань [9]. Проте, на його думку, психологія як наука приділяла мало уваги до дослідження проблем, пов'язаних з тим що робить людину благополучною у житті і успішною у діяльності.

Актуальність вивчення проблем психологічного благополуччя і успішності діяльності особистості у контексті ортобіозу людини обумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування у межах позитивної психології конструктів «психологічне благополуччя» та «успішність діяльності», які відображають рівень психологічного здоров'я, продуктивного функціонування особистості та ступінь задоволеності людиною своїм життям.

Проблеми психологічного благополуччя та успішності діяльності особистості є досить складні та багатоаспектні. До проблем благополуччя та успішності можна підійти з різних сторін.

І.І. Мечников видатний вчений, лауреат Нобелівської премії (1908), наукові праці якого відносяться до ряду областей біології і медицини, якій розробляв біологічну теорію імунітету;

біологічну теорію старіння і ін. Він приділяв увагу до питань щастя, моральних основ розвитку людини, забезпечення благополуччя людству та пошуку моральних основ діяльності. Вчений писав, що «... людська природа здатна до змін так само, як і природа організмів взагалі і має бути видозмінена згідно певному ідеалу. Я думаю, що ідеал цей полягає в ортобіозі...» [8, с. 270]. Цінність благополучного, а саме тривалого і безболісного життя, що дозволяє розвивати і проявляти людині усі її сили та досягати повного і щасливого циклу життя, що закінчується спокійною природною смертю високо цінував І.І. Мечников. Вчений підкреслював, що наука може і повинна забезпечити людству максимальне благополуччя [8].

А. Ейнштейн видатний фізик ХХ-го століття, лауреат Нобелівської премії (1921), автор теорії відносності, яка лягла в основу багатьох сучасних теорій. Він розкрив секрет успіху в листі до свого сина, написав, що найкращий спосіб навчатись – це робити те, що тобі подобається, не помічаючи, як швидко біжить час. Вчений також підкреслював ціннісні виміри успіху, які полягають в тому, що необхідно прагнути не до того, щоб досягнути успіху, а до того, щоб життя мало сенс. На його думку, справжня цінність полягає не в тому, чого людина домоглася, а в тому, що вона може дати іншим людям. Вчений стверджував, що кожен важливий успіх ставить нові питання. Будь-який розвиток виявляє з часом усе нові й глибші труднощі.

### **3.2. Визначення та сутність поняття психологічне благополуччя**

Про благополуччя як про психологічний феномен можна подумати як про отримання благ, отримання чогось корисного, що стоїть, приріст вартості; збільшення цінності, успіху, успішності.

Благополуччя – це суб'єктивне переживання власного ресурсного стану, високого особистісного потенціалу, успішності, щастя, оптимізму, спроможності. Це відчуття і переживання того, що все складається, виходить, вдається, досягається, це здатність помічати позитивні моменти буття. У

моменти благополуччя людина виділяє позитивну чарівливість так, що люди навіть незнайомі перехожі звертають увагу, роблять компліменти.

**Поняття близькі до поняття «благополуччя»** – це суб'єктивна якість життя, душевне здоров'я, щастя, успішність.

**Суб'єктивна якість життя.** Щоб людина відчувала себе благополучною їй потрібні умови життя, які сприяють як найповнішому розвитку і розкриттю людських можливостей і хороше оточення.

Якість життя пов'язана з об'єктивними чинниками: фізичне здоров'я, фінансове благополуччя, зовнішні обставини і умови і тому подібне. Проте якість життя як суб'єктивна оцінка залежить від сприйняття особистістю свого життя і відношення до неї.

П. Екман фахівець в області психології емоцій, міжособистісного спілкування, психології «розпізнавання брехні» стверджує: «емоції визначають якість нашого життя. Ми проявляємо свої емоції на роботі, при спілкуванні з друзями, в наших контактах з родичами і в наших прихованих від сторонніх очей стосунках з собою і близькими нам людьми – тобто у всьому, що нам дорого і про що ми щиро піклуємося» [14, с. 10].

Суб'єктивне сприйняття особистості припускає, як емоційне, так і когнітивне сприйняття, яке спрямоване на пізнання і розуміння.

Л. Чомпі видатний нейробіолог стверджує, що людські почуття і мислення в усіх психічних процесах нероздільно взаємозв'язані.

Поєднання емоцій, висновків, людської поведінки, отримуваних вражень зв'язуються з життєвими пріоритетами і визначають цінності, які мають для людини найбільше значення і впливають на зміст суб'єктивної якості життя людини.

**Душевне здоров'я.** Позитивна психологія акцентує увагу на оптимальному здоровому функціонуванні людини.

Здоров'я – основна цінність особистості і суспільства и в усіх цивілізованих країнах його збереженню приділяють пильну увагу. Здоров'я – це складний, системний за своєю функцією феномен, специфіка якого проявляється на фізичному, психологічному та соціальному рівнях розвитку.

Душевне здоров'я – цей внутрішній стан людини, коли вона повна енергії і інтересу до життя, відчуває легкість, бадьорість, відкритість, позитивний і радісний настрій.

При хорошому душевному здоров'ї у людини ефективне мислення і спілкування, що дозволяють якнайкраще справлятися із стресами, складними ситуаціями, несподіванками, невизначеностями. Душевно здорова людина бачить майбутнє з оптимізмом, сміливо входить в кожен подальший період життя і знаходить в нім інтереси і життєві смисли.

І.І. Мечников пропонував світоглядні і біологічні шляхи гармонійного розвитку *людини*, вирішення проблем передчасного старіння, переходу від песимізму до оптимізму повсякденного життя. Він мріяв, що наука, зуміє попередити передчасне старіння та забезпечити *людині* продуктивне життя і нормальне довголіття [8].

А. Маслоу родоначальник гуманістичної психології, видатний фахівець в області людській потенційності досліджував вищі людські цінності і смисли, любов, творчість, свободу, відповідальність, автономію, психічне здоров'я. Він писав, що «люди з високою мірою самоактуалізації – найздоровіші в психологічному сенсі люди – мають дуже високі показники розвиненості когнітивних і перцептивних здібностей» [7, с. 19].

Дослідник вважав, що захворювання душі, які проявляються в тривогах, страхах, в незадоволенні якихось потреб людей, лежать в основі практично усіх психологічних проблем.

На його думку психологія мусить зосередитися на «людяності». У такому контексті людина, що страждає неврозами, – це людина, яка ще не змогла самоактуалізуватися. Він стверджував, що організм має набагато сильнішу тягу до здоров'я, зростання і біологічного успіху, ніж ми могли припускати сто років тому.

А. Маслоу [7] підкреслює інтерес до психологічно здорової особистості. Учений вказує, що перш, ніж аналізувати хворобу, треба зрозуміти, що є здоров'я.

Самоактуалізована особистість, на думку дослідника, виявляється людиною особливою, не обтяженою безліччю дрібних вад типу заздрості, злості, поганого смаку, цинізму; вона не буде схильною до зневіри, песимізму, егоїзму і так далі. Така людина

відрізняється високою самооцінкою, вона приймає себе, приймає інших, приймає природу, проста і демократична, схильна до переживання «пікових» почуттів типу натхнення і тому подібне [7].

Вчений також стверджував, що «людей можливо навчати щастю і душевній рівновазі» [7, с. 25].

**Щастя.** Учені поведінкового напрямку в психології не вивчали такі суб'єктивні феномени як оптимізм, щастя, благополуччя і ін. Представники біхевіоризму припускали дослідження тільки тих психологічних феноменів, які можна було безпосередньо спостерігати.

М. Чиксентміхайї [13] помічає, що до середини минулого століття психологи неохоче займалися вивченням щастя, оскільки провідна біхевіористська парадигма вважала суб'єктивні емоції дуже тонкою матерією для наукових досліджень.

Проте за декілька десятиліть «катастрофічний емпіризм» змінив розставлення сил в академічних кругах, після чого знов була визнана важливість суб'єктивного досвіду і дослідження щастя поновилися з новою силою [13, с. 27].

М. Селігман [9] запропонував науковий погляд на щастя і сенс життя і виділив суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності від життя, позитивні риси особистості і позитивні соціальні структури і явища. Автор виділив три способи наближення до щастя:

1) жити приємним життям, яке дозволяє отримувати високий рівень позитивних емоцій і задоволення;

2) жити хорошим життям, бути постійно поглиненим цікавими подіями, схильність до відчуття потоку;

3) жити осмисленим життям. Останні два способи формуються під впливом евдемоністичних цінностей [9].

Що робить нас щасливими? Дослідження М. Селігмана показали, що гроші, брак, стать, релігія, клімат, здоров'я – усі ці фактори не приносять щастя в життя людині.

Воістину щаслива людина живе життям повної радості і сенсу, щодня отримує задоволення від життя, захоплена своєю професійною діяльністю, веде повноцінне, активне і наповнене соціальне життя, має достатньо широке коло друзів і знайомих.

Важливо відмітити, що спроби гнатися за щастям не приносять бажаних результатів. Навпаки, коли людина щаслива,

то вона почуває себе сильною, енергійною, здатною здійснювати справжні вчинки. Розуміння і відчуття таких щасливих моментів допомагають здійснювати більше продуктивних дій.

М. Чиксентміхайї у своїй книзі «Потік. Психологія оптимального переживання» [13] стверджує, що людина переживає щасливі моменти, коли вона залучена в цікаву і захоплюючу діяльність, що задовольняє її потреби, в якій виконує важливу роль, випробовує стан «поток».

Він приділяє увагу важливому аспекту оптимального здорового функціонування людини – це відчуття потоку, що являє собою процес психологічного відбору, що грає вирішальну роль у визначенні власних інтересів, цілей і талантів впродовж свого життя. Учений пропонує створювати потік вчинків, які люди здійснюють заради отримання елементарного задоволення або інтелектуального задоволення, а не якихось винагород ззовні.

**Теоретичний аналіз змісту поняття «психологічне благополуччя» особистості.** На даному етапі психологічної теорії і практики проводяться дослідження продуктивного, результативного функціонування людини. Поняття психологічного благополуччя і успішності діяльності як найкраще характеризує психологічне здоров'я та ефективне функціонування людини.

Одними з основних підходів до вивчення проблеми психологічного благополуччя – є гедоністичний та евдемоністичний підходи.

Гедоністичний підхід розробляється у контексті когнітивної і поведінкової психології (Е. Десі, Д. Канеман, Р. Рюан і ін.). Психологічне благополуччя тут визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, при цьому задоволення трактується в широкому сенсі – це не лише тілесне задоволення, але і задоволення від процесу і змісту улюбленої справи, успішності і досягнення значущої мети, бажаних результатів діяльності.

Д. Канеман [5] видатний психолог, мислитель нашого часу, лауреат Нобелівської премії з економіки, автор теорії перспектив, наукові праці якого відносяться до когнітивної психології, теорії прийняття рішень та поведінкової економіки.

Він виділяє чинники, від яких залежить: суб'єктивне благополуччя; як на нас впливає наше «теперішнє Я»; що представляє

із себе концепція корисності, від якої залежить ухвалення рішень; наскільки оцінка життя впливає на щастя; що переживається людиною; як взаємозв'язані увага і задоволення, які ми випробовуємо від чого небудь; наскільки ми перебільшуємо значення того, про що ми думаємо. Учений приділяє увагу дослідженню феномену щастя: як воно насправді переживається, як продовжити або збільшити відчуття задоволення [5].

На його думку, оцінка людиною власного життя і його реальні відчуття можуть бути пов'язані, але в цілому різняться. Щоб отримувати більше задоволення, необхідно правильно розподіляти час, а саме більше часу виділяти для того, що більше подобається.

В рамках евдемоністичного напрямку (О.А Ідобаєва, С. Keyes, С. Ryff, М. Селігман і ін.) поняття психологічного благополуччя розглядається як реалізація людиною власного потенціалу, розвиток визначених психологічних рис у відповідній їм діяльності.

С. Ryff [18] стверджує, що психологічне благополуччя відображає сприйняття і оцінку людиною своєї самореалізації з точки зору піку потенційних можливостей. На її думку, психологічне благополуччя – це наявність у людини специфічних, стійких психологічних рис, що дозволяють функціонувати успішніше, ніж при їх відсутності.

Авторка виділяє шість базових складових психологічного благополуччя: позитивні стосунки з іншими; автономія (незалежність, внутрішній контроль); управління середовищем (здатність людини ефективно використовувати зовнішні ресурси); цілеспрямованість життя (здібність до рефлексії, свідомість); особистісне зростання (ефективне використання особистісних рис); самоприйняття (позитивне стосунки до своїх особистісних рис) [18].

А. Елліс і Р. Харпер у своїй книзі «Керівництво по раціональному життю» запропонували новий напрямок в психології – раціонально-емоційну терапію (РЕТ), яка на відміну від динамічного підходу в психології стверджує, що «емоції не є результатом пригнічуваних бажань і потреб, а народжуються безпосередньо з наших думок, ідей, відношення і віри» [15, с. 159]. Автори відмічають, що негативні думки роблять нас нещасними, а якщо ми будемо контролювати і дисциплінувати власні думки, не впадаючи у відчай і будемо розвивати в собі хороші і добрі думки, то цим ми будемо формувати



оптимістичний погляд на себе, своє життя і оточуючих. Логіка і дисциплінованість мислення можуть зробити наше життя щасливішим і продуктивнішим.

### **3.3. Успішність діяльності як предмет наукового аналізу в сучасній психології**

Поняття близькі до поняття «успішність» – це успіх, цілеспрямованість, установка на успішність, лідерство.

Наше дослідження психології успішності особистості в бізнесі показало, що «особистість успішна в бізнес-діяльності може ефективніше, в порівнянні з іншими, самореалізовуватися в соціальному середовищі, зберігаючи при цьому необхідний баланс особистої свободи і індивідуальної своєрідності» [10, с. 63]. Ця думка є продуктивною в контексті нашого дослідження проблеми психологічного благополуччя та успішності особистості в професійній діяльності.

Самооцінка успішності як феномен самопізнання особистості відіграє важливу роль в її успішності діяльності і не дається людині від природи.

Самооцінка формується в процесі розвитку особистості і має різну міру об'єктивності і повноти. Формування самооцінки особистості, її повноти і адекватності – одне із важливих завдань професійної орієнтації, професійного розвитку людини.

Фактори, які впливають на самооцінку:

- 1) зіставлення образу реального Я з образом ідеального Я;
- 2) схильність оцінювати себе так, як, на нашу думку, нас оцінюють значимі для нас інші;
- 3) оцінка успішності своїх дій і діяльності в цілому через призму піднесення потреб.

Усвідомлення успішності особистості в діяльності, як професійно важливої особистісної риси, заломлюється в структурі самосвідомості окремої людини, стаючи чинником розвитку її професійної самооцінки і регулятором її активності у напрямі досягнення певного професійного успіху. Іншими словами, взаємозалежність понять «успішність» і «продуктивна,

ефективна діяльність» стають очевидними усе більш зростаючому числу професіоналів.

Наші багаторічні дослідження успішних бізнесменів (топ-менеджерів, лідерів бізнесу, власників бізнесу), які були включені в практику управління і розвитку людських ресурсів бізнес-організацій, бізнес-компаній показують, що уявлення суб'єктів бізнес-діяльності про себе і свою діяльність, як правило, адекватні.

Бізнесмени усвідомлюють свої «сильні» сторони, які сприяють їх успішності у професійній діяльності і з достатнім розумінням і прийняттям відносяться до своїх «слабких» сторін, які можуть обмежувати їх успішність, їх професійні досягнення. Характеристики, які вони вживають при описі себе або інших людей, як елементи узагальненого образу відображають, з одного боку, стійкі тенденції в поведінці і діяльності, а з іншої – вибірковість сприйняття.

Узагальнюючи наші спостереження бізнесменів в реальних умовах їх професійної діяльності можна сказати, що успішним бізнесменам характерні позитивна Я-концепція або позитивне відношення до себе, самоповага, прийняття себе, адекватна самооцінка, відчуття власної цінності і значущості своєї діяльності.

У контексті нашого дослідження феноменів «психологічного благополуччя» і «успішності особистості в діяльності» є цікавим підхід Д. Майерса, який вважає, що «на Я-концепцію робить вплив те, які ролі ми граємо; те, з ким ми себе порівнюємо; наше сприйняття похвали у свою адресу; а також досвід успіху і невдачі» [6, с. 81].

Учений вивчав вплив досвіду успіху і невдачі (неуспіху) на Я-концепцію особистості. Він вважав, що наш повсякденний досвід теж робить вплив на Я-концепцію особистості. Якщо ми беремося за рішення достатньо складних, але в той же час посильних завдань і досягаємо успіху, то відчуваємо себе компетентнішими. Досягнення підтримують позитивну Я-концепцію особистості ту тому випадку, якщо вона підтримується також і оцінками оточуючих.

Лідер – це успішна людина, краща в якій-небудь сфері життя і діяльності, яка знає, чого вона хоче і любить організовувати людей і управляти ними.

Лідерство можна розуміти також і як певне призначення особистості.

Прагнення до лідерства і успіху у людини проявляються з самого раннього віку. Успішність не вимірюється кількістю грошей або масштабом влади. Насправді успішний лідер – це той, хто професійно, продуктивно, результативно і ефективно управляє своєю справою і відчуває задоволення від власного життя.

В сучасному світі керівництво організацій все частіше приходять до розуміння того, що сильний лідерський потенціал їх персоналу спроможний підвищити ефективність і успішність їх діяльності. Організаціям, що бажають зберегти і зміцнити власні позиції на ринку, необхідно формувати і розвивати лідерство своїх менеджерів [11].

На думку Е. Берна, лідер – це керівник групи або організації, який узяв на себе або наділений членами правом проявляти ініціативу, накладати санкції і який має достатню владу для цього» [2].

Дослідник представляє таку типологію лідерів, як: відповідальний лідер, ефективний лідер, психологічний лідер.

За Е. Берном: 1) відповідальним лідером індивід, що займає нішу лідерства в організаційній структурі, приймає рішення і несе відповідальність за них; 2) ефективним лідером є індивід, чії пропозиції і вимоги виконують в першу чергу; 3) психологічним лідером є індивід, чий образ найбільш заряджений на лідерські рішення і дії [2].

П. Друкер стверджував, що лідерство – це фактор, що суттєво впливає на людей. На його думку, цей важливий фактор розвивається в потужну силу, яка здатна: підняти бачення і кругозір людей; підвищити ефективність їх діяльності; сформувані особистість, яка не буде обмежена звичайними рамками [3].

Успішність особистості завжди проявляється в поведінці і діяльності людини і детермінується суб'єктивними і об'єктивними діалектично взаємозв'язаними і взаємообумовленими чинниками. Суб'єктивні чинники є особистісними утвореннями, які є результатом взаємодії особистості з діяльнісним середовищем і розвитку сутнісних сил самої людини, а також одночасно виступають в якості причини успішного перетворення сфери поведінки і діяльності людини. Об'єктивні фактори обумовлені специфікою зовнішнього середовища.

Критерії, тобто показники, на основі яких можна судити про рівень успішності діяльності можуть бути двох видів: зовнішні по відношенню до людини, що реалізовує себе в діяльності (об'єктивні) і внутрішні (суб'єктивні).

Представлені в моїй монографії «Психологія успішності особистості у бізнесі» [10] критерії бізнес-успішності є відносно самостійними і незалежними один від одного критеріями, що дозволяє припустити існування трьох підсистем бізнес-успішності, кожна з яких має свій зміст і свою структуру.

Нам представляється, що можна узагальнити і перенести авторські критерії успішності особистості і на будь-яку професійну діяльність. Структура критеріїв успішності особистості в професійній діяльності представлена в таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1.*

**Структура критеріїв успішності особистості у професійній діяльності (за Т.П. Чернявської [10])**

<b>Критерії</b>	<b>Характеристики критеріїв</b>
<b>Професійна продуктивність</b>	Утворює структуру, що складається з професійно важливих якостей, які впливають на продуктивність, якість і надійність діяльності. Як системо утворюючі чинники цієї структури прийняті складові ефективності діяльності.
<b>Професійна ідентичність</b>	Характеризується структурою, яка включає професійно важливі якості, що забезпечують прийняття діяльності як особисто значимою. Системо утворюючими компонентами в даній структурі є професійна спрямованість, а також задоволеність професією і діяльністю.
<b>Професійна зрілість</b>	Описується структурою, що включає професійно важливі якості, саморегуляцію і самодетермінацію становлення професіоналізму. Значимими елементами тут виступає сенс діяльності, усвідомлена відповідальність, самоприйняття, самоповага, позитивні і адекватні самооцінка і Я-концепція успішного професіонала. Системо утворюючим компонентом в структурі зв'язків виступає професійна самосвідомість.

Таблиця показує, що до характеристик критеріїв професійної продуктивності можна віднести об'єктивні показники, що впливають на продуктивність, якість і надійність діяльності, своєчасність постачань продукції або надання послуг.

Ми вважаємо, що найважливішою складовою узагальненого критерію професійної продуктивності є ефективність діяльності.

Великий словник іноземних слів дає наступне трактування поняття «ефективний»: «ефективний [лат. *effectivus* продуктивний] – дієвий».

Психологічне трактування поняття «ефективність», наступна: «ефективність – це здатність впоратися з довіллям, бути компетентним».

Е. Берн трактує цей термін таким чином: «ефективність (*effectiveness*) – здатність виконати необхідний об'єм роботи» [2, с. 318].

На наш погляд, ефективність професійної діяльності є інтегральним показником і включає економічну, соціальну, психологічну і «клієнт центровану» складові.

Економічна ефективність діяльності визначається відношенням доходів до витрат при отриманні корисного результату.

Психологічну ефективність визначають співвідношенням задоволеності фахівця і психофізіологічної «ціни» його діяльності.

Ефективність лідера трактується як його здібність справлятися з нестандартними, екстремальними ситуаціями; бути компетентним настільки, щоб долати виникаючі проблеми. Успішні лідери, говорячи про свою ефективність, часто згадують професійно важливу особистісну якість – уміння перетворювати «мінуси» на «плюси».

Соціальна ефективність характеризується співвідношенням корисного соціального результату (це можуть бути соціальні потреби групи, в якій працює співробітник організації), до соціальних витрат цієї групи.

Під «клієнт центрованою» ефективністю розуміється міра орієнтації професіоналів не на миттєву вигоду, а на підвищення якості вироблюваної продукції і послуг, що робляться, довгострокові взаємовідносини із споживачами.

Відмітимо, що при спільній професійній діяльності можна говорити про пайовий вклад працівника в продуктивність діяльності колективу і організації в цілому.

Критерій професійної ідентичності характеризує значущість для людини професії і діяльності як засобу задоволення своїх потреб, інтересів, бажань і розвитку свого індивідуального ресурсу. Цей критерій оцінюється на основі суб'єктивних показників, включаючи виправдання очікувань, задоволеність результатами діяльності, власними досягненнями, професією, кар'єрою, собою.

Професійна ідентичність проявляється шляхом співвідношення моделей професії і професійної діяльності з професійною Я-концепцією успішного професіонала.

Я-концепція успішного професіонала включає уявлення про себе як про певного професіонала, носія певної професійної культури, властивих професійному співтовариству.

Сюди входять уявлення про професію і про професійні якості особистості, які необхідні професіоналу для досягнення успішності у діяльності, а також система його стосунків до професійних цінностей, ціннісних орієнтацій, характерних для його професійного співтовариства таким, як «клієнт завжди прав, тому що він клієнт», «проблема – ключ до схованих скарбів», «складна мова затуманює свідомість людина», «час – гроші» і тому подібне.

Професійна ідентичність вимагає прийняття професіоналом певних ідей, переконань, правил поведінки, стандартів, що прийнятих і розділяються членами професійного співтовариства.

Критерій професійної зрілості особистості свідчить, про уміння співвідносити людиною, що реалізує себе в професійній діяльності, свої професійні можливості (особистісні потенції) і потреби з вимогами, які до нього пред'являються високими стандартами діяльності.

Дослідженні професійної самооцінки виділяють самооцінку результату (яка відображає задоволеність особистості власними результатами, професійними і особистісними досягненнями) і самооцінку потенціалу (яка відображає упевненість людини у власних силах, можливостях, ресурсах, потенціалі).

Низька самооцінка результату не обов'язково пов'язана з комплексом професійної неповноцінності. Більш того, низька самооцінка результату або досягнень у поєднанні з високою оцінкою індивідуального ресурсу (потенціалу) або можливостей професійного розвитку людини є чинником його саморозвитку. Немає сумнівів в тому, що вирішальне значення в становленні успішного професіонала має динаміка його особистісного і професійного розвитку. Знання можна отримати з книг або лекцій, навички і досвід отримуються в процесі роботи, але вони обмежені без розвитку і вдосконалення особистості. На перший план в успішності особистості в діяльності виступає професіонал, особистість якого і ціннісно-смилова сфера одночасно визначають результативність діяльності і самі зазнають зміни внаслідок виробленої діяльності.

Таким чином, ми представили критерії успішності особистості в діяльності такі, як: професійна продуктивність, професійна ідентичність, професійна зрілість.

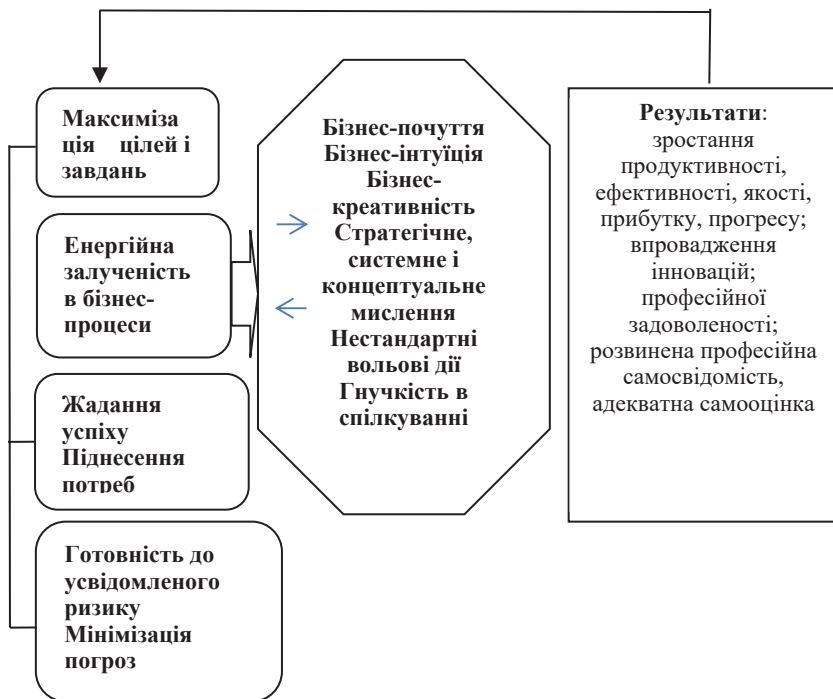
### **3.4. Психологічні механізми успішності особистості в бізнесі**

Оперуючи цими критеріями, ми побудували і обґрунтували динамічну модель успішності особистості у бізнесі, яку надалі використали для розробки змісту системи психологічного забезпечення розвитку бізнес-успішності, що включає технології оцінювання, консультування і тренінгу бізнесменів.

Динамічна авторська модель успішності особистості в бізнесі, що розроблена в 2004 році [10] і доповнена надалі, представлена на наступному рисунку 3.1.

Авторська модель, що представлена на даному рисунку, описує зміну і динаміку станів включених в неї конструктивів, дає уявлення про зміни в системі впродовж часу і дає можливість аналізувати і прогнозувати процеси і механізми.

На відміну від статичної, незалежної від часу, моделі динамічна модель описує процеси або стани включених в неї компонентів в русі, взаємодії, взаємовпливі.



**Рис. 3.1.** Динамічна модель успішності особистості в бізнесі  
(за Т.П. Чернявської [10])

Динамічна модель успішності особистості в бізнес-діяльності відображає складну взаємодію і взаємовплив психологічних процесів і механізмів:

1) енергійна залученість в робочі процеси, якій характерні готовність до усвідомленого ризику з одночасною мінімізацією загроз; максимізація цілей, завдань і підвищення потреб (бажання лідирувати на ринку, спрага перемоги над конкурентами, бажання відчувати радість від втілення бізнес-ідей, внутрішня потреба в самоактуалізації, творчій реалізації свого потенціалу);

2) когнітивно-емоційні процеси (бізнес-чуття, інтуїція і стратегічне, системне, концептуальне мислення), нестандартні вольові дії і гнучкість спілкування;



3) результативно-оцінні процеси включають зростання продуктивності і ефективності, якості, прибутку, прогресу, впровадження інновацій; професійну задоволеність, розвинену професійну самосвідомість, адекватну самооцінку і оцінку досягнень.

Характерною рисою успішного бізнесмена є максимізація професійних цілей. Чим значніше цілі і завдання бізнесмена і змістовніше його професійна бізнес-діяльність, тим жорсткіше проявляється детермінуюча сила цілей і завдань.

Професійна зрілість успішного професіонала проявляється в його задоволеності професією в загалі та професійними результатами зокрема, розвиненій професійній самосвідомості, адекватній самооцінці, самоприйнятті, самоповазі.

У основі здатності професіонала діяти самостійно і рішуче лежить прагнення до незалежності і свободі, віра у свою здатність вирішувати важкі завдання, здатність мобілізувати власні сили і зусилля команди на досягнення мети.

Взаємодія і взаємовплив самостійності, рішучості і здатності знаходити, формувати, мотивувати людей, що здатні реалізовувати поставлені цілі, створює цей унікальний феномен, який і називають лідерством.

Рівень успішності особистості в діяльності залежить від міри розвитку вказаних в моделі якостей, а також від масштабу особистості, широти її професійного досвіду.

Таким чином, реалізація власних цілей і власного потенціалу особистості є основою психологічного благополуччя і успішності особистості в діяльності.

Теоретичного обґрунтування проблем психологічного благополуччя і успішності професійної діяльності в рамках позитивної психології показало, що ці конструкти відображають рівень ефективного функціонування особистості та ступінь суб'єктивної задоволеності людиною власним життям.

Подальша розробка і дослідження актуальної наукової проблеми психологічного благополуччя і успішності професійної діяльності особистості ведеться під моїм керівництвом аспірантами та магістрами кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова у напрямі психологічного дослідження

взаємозв'язку та взаємовпливу психологічного благополуччя та успішності професійній діяльності особистості; психологічних особливостей емоційного, сексуального, фінансового благополуччя особистості.

## Література

---

---

1. Батлер-Боудон Т. 50 великих книг по психологии / Пер. с англ. В. Соколовой]. М.: Эксмо. 2012. 608 с.
2. Берн Э. Лидер и группа. О структуре и динамике организаций и групп. Екатеринбург: Изд-во «Литур», 2000. 320 с.
3. Друкер П. Рынок: как выйти в лидеры. Практика и принципы. М.: Бук Чембэр Интернешнл, 2006. 334 с.
4. Идобаева О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: автореф. дис. доктора психол. наук. М., 2013. 36 с.
5. Канеман Д. Думай медленно... решай быстро. / Пер. с англ. В.И. Баканова. М.: АСТ, 2013. 625 с.
6. Майерс Д. Социальная психология. / Пер. с англ. В. Гаврилова, С. Мелиневской, Д. Викторовой, А. Гуровой. СПб.: Питер, 2007. 794 с.
7. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / Пер. с англ. А.М. Татлыдаевой. СПб.: Евразия, 1999. 430 с.
8. Мечников И.И. Этюды оптимизма. М.: Наука, 1987. 328 с.
9. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: Изд-во «София», 2006. 368 с.
10. Чернявская Т.П. Психология успешности личности в бизнесе: [монография]. Одесса: Астропринт, 2010. 288 с.
11. Чернявська Т.П. Розвиток лідерського потенціалу менеджерів в умовах конкуренції. *Ринкова економіка: сучасна теорія і практика управління*. Т. 16, Вип. 1 (35). 2017. С. 55-62.
12. Чернявська Т.П., Єрмакова А.С. Гендерні особливості лідерів бізнесу. *Габітус*. Вип. 13. Одеса, 2020. С. 136-140.
13. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Смысл. 2017. 464 с.
14. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. СПб: Питер, 2015. 334 с.

15. Эллис А. Руководство по рациональной жизни / А. Эллис, Р. Харпер в кн. Батлер-Боудон Т. 50 великих книг по психологии / Т. Батлер-Боудон; [пер. с англ. В. Соколовой]. М.: Эксмо. 2012. С. 157-165.
16. Dubrin A.J. *Effective Business Psychology*. New Jersey: Prentice Hall, Englewood Cliffs. 1990. 434 p.
17. Ryan R., Deci E. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Ann. Rev. Psychol.* 2001. V. 52. P. 141-166.
18. Ryff C., Keyes C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 1995, Vol. 69, No. 4, University of Wisconsin–Madison. P. 719-727.

## Розділ 4

# КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ЯК ОСНОВА СИСТЕМНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОРТОБІОЗУ ОСОБИСТОСТІ

---

---

### 4.1. Актуальність проблеми компетентісного підходу як основи системного дослідження ортобіозу особистості

Ортобіоз особистості як основа її психологічного здоров'я та розумного способу життя – поняття для сучасної вітчизняної психологічної науки нове, але актуальність та своєчасність його дослідження підтверджується численними підходами, що склалися у світовій психології: комплексним (М. Мюррей), феноменологічним (К. Ясперс, І. Ялом), холістичним (К. Роджерс, Е. Еріксон), крос-культурним та соціально-орієнтованим (Е. Фромм, К. Хорні), аксіологічним (А. Кемпінські), акмеологічним (О.О. Бодальов), дискурсивним (М. Фуко) та ін. Особливого значення у вивченні особливостей ортобіозу особистості набуває компетентісний підхід, який розкриває готовність суб'єкта ефективно організовувати внутрішні та зовнішні ресурси для постановки та досягнення цілі.

Емпіричне дослідження застосування компетентісного підходу при вивченні ортобіотичних особливостей психологічного та соціального життя особистості як цілісної системи дозволило виділити три основні напрями наукових розвідок: ставлення до самого себе як до особистості та суб'єкту життєдіяльності; до взаємодії людини з іншими людьми; до активності людини, що проявляється у всіх її типах і формах. Виходячи з цього, можна припустити, що саме компетентісний підхід як основа системного дослідження ортобіозу особистості

дозволить моделювати та оцінювати наслідки активних дій як заздалегідь, так і на тривалу перспективу, здійснювати перехід від зовнішньої оцінки до вироблення «внутрішніх стандартів» оцінювання себе, своїх планів, життєвих ситуацій та дій інших людей з позиції їх соціальної та індивідуальної корисності та доцільності.

#### **4.2. Основні підходи до вивчення психологічного здоров'я особистості як індикатору її ортобіозу**

Основа формування уявлень про сутність психологічного здоров'я особистості як основного індикатору її ортобіозу розглядається сьогодні у царині фундаментальних теоретичних ідей Ш. Бюлер, Л.С. Виготського, А.В. Запорожца, О.М. Леонтьєва, А. Маслоу, А.Г. Маклакова, Г.С. Нікіфорова, В.С. Пахальяна, С.Л. Рубінштейна, В. Франкла та наукових доробків сучасних українських вчених С.Д. Максименко, Г.А. Балла, А.М. Большакової, І.В. Бринзи, Л.Ф. Бурлачука, Л.К. Велитченко, Г.В. Ложкіна, Н.В. Родіної та ін.

Науковий пошук сталених критеріїв психологічного здоров'я як одного з предикторів її ортобіозу дозволив вченим виділити серед усього загалу найбільш релевантні (І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич, А. Ellis, W. Dryden та ін.).

Так, на думку А. Ellis та W. Dryden, критерії психологічного здоров'я суб'єкта щільно пов'язані із його індивідуально-типологічними, особистісними та соціальними характеристиками та містять наступне:

1) інтерес до себе (помірна чутливість та емоційність, здатність певною мірою жертвувати собою заради тих, про кого піклується, але не цілком);

2) наявність інтересу до суспільного життя (прагнення відстоювати інтереси інших та заохочувати їх соціальний відбір, будувати свій власний світ, у якому можна жити затишно та щасливо);

3) навички самоврядування та самоконтролю (здатність брати на себе відповідальність за своє життя, прагнення до об'єднання з іншими без вимагання значної підтримки);

4) висока стійкість до переживання фрустраційних ситуацій (право на помилки без засудження себе або іншого);

5) пластичність психіки (відкритість до змін, адаптивність до нових умов, прийняття невизначеності);

6) креативність (орієнтація на творчі плани та творчі інтереси);

7) сучасне мислення (прагнення до об'єктивності, раціональності, онтогенетичної рефлексії);

8) самоприйняття (відмова від самооцінки виключно за зовнішніми досягненнями або під впливом оцінки інших, прагнення радити життя);

9) схильність до гедоністичного ризику (виправданість ризиків та життєвих викликів, пошук задоволення як від поточного моменту, так і від можливого майбутнього, дистанціювання від негайного отримання задоволення);

10) нонутопізм (відмова від нереалістичного прагнення до загального щастя, радості, досконалості або до повної відсутності тривоги, депресії);

11) відповідальність за власні дії (здатність брати на себе відповідальності за власні вчинки, а не звинувачення оточуючих або обставин з метою захисту) [17].

Наведений перелік критеріїв психологічного здоров'я А. Ellis та W. Dryden доводить, що психологічно здорова особистість – це самодостатня, відповідально, психологічно зріла особистість. Здатна на адекватні та розумні вчинки, що повністю співпадає із семантикою ортобіозу особистості.

Дещо звужений, але аналогічний за глибинним змістом перелік критеріїв психологічного здоров'я сформулювали І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін та М.І. Мушкевич, які, опрацювавши наукові джерела з проблем психологічного здоров'я, виділили наступні:

1) відповідальність за власне життя та здоров'я;

2) постійне самопізнання, самоприйняття та робота над собою;

3) уміння жити сьогоднішнім та цінити власні напрацювання та надбання;

4) свідомо вибудована система цінностей, яка поєднує індивідуальні та суспільні цінності;

5) здатність до розуміння, слухання та прийняття інших [11].

Тобто, психологічне здоров'я особистості як індикатор її ортобіозу має бути об'єктом багатофакторних досліджень, що дозволить виокремити його сутнісні характеристики. Так, підхід А. Маслоу констатує, що психологічним здоров'ям володіють люди з високим ступенем самоактуалізації, А.Б. Холмогорова та Н.Г. Гаранян визначають його як баланс між умінням віддавати та брати від іншого, бути на самоті та серед людей, любити себе та любити інших тощо [16].

На нашу думку, психологічне здоров'я є комплексним показником ортобіозу особистості, основні критерії якого співпадають із семантикою ортобіотичного підходу до розуміння сутності особистості, характеризує психологічну систему безпеки, потенціал розвитку духовності та психологічної зрілості особистості та потребує заломлення через сучасні трактування доцільності та розумності існування людини. Такою відображувальною суб'єктивною реальністю для вивчення психологічного здоров'я у ортобіотичному контексті може бути компетентнісний підхід, що повністю відповідає сучасним науковим викликам.

#### **4.3. Сутність компетентнісного підходу як основи ортобіотичного дослідження особистості**

В умовах інтенсивних соціальних змін в суспільстві потреба у ортобіотичних підходах до вивчення особистості є надзвичайно востребуваним. Сьогодні найважливішими універсальними особистісними якостями є такі як гнучке, креативне мислення, адаптивність, націленість на результат, відповідальність за себе і за інших, стресостійкість та ін. При цьому, збільшується значущість навичок самоорганізації і саморефлексії, міжособистісного спілкування (уміння встановлювати контакти і вирішувати міжособистісні конфлікти, налагоджувати взаємодію з навколишніми та ін.), планування своєї діяльності. Тобто, можна констатувати, що соціальні зміни диктують вимоги до формування і застосування в процесі життєдіяльності суб'єкта особливих ортобіотичних конструктів, які можна об'єднати категорією «психологічна компетентність» особистості.

Аналіз літератури з цієї проблеми показує усю складність, багатовимірність і неоднозначність трактування як самих понять «компетенція», «компетентність», так і заснованого на них підходу до процесу і результату становлення особистості, а також необхідність аналітичного розгляду компетентнісного підходу, що впроваджується в психологію ортобіозу особистості. Загальнопсихологічна дефініція «компетентність»/«компетенції» може означати, на наш погляд, самі різні явища: розумові дії (процеси, функції), особистісні якості людини, мотиваційні тенденції, ціннісні орієнтації (установки, диспозиції), особливості міжособистісної і конвенціональної взаємодії, практичні уміння, навички тощо.

Окремі компетенції як деякі внутрішні, потенційні, приховані психологічні новоутворення (знання, уявлення, алгоритми дій, системи цінностей і стосунків) саме і створюють цілісний конструкт компетентність особистості та заснований на ньому компетентнісний підхід до вивчення особистості. У європейському навчально-науковому просторі ця проблема вже давно є життєзабезпечувальною. Так, у проєкті «Налаштування освітніх систем в Європі» (Tuning Project) компетенції визначаються як динамічна комбінація характеристик, які містять знання, позиції особистості та її обов'язки та представлені таким чином:

- інструментальні, в тому числі когнітивні, методологічні здібності, технологічні і лінгвістичні уміння;
- міжособистісні, пов'язані із здатністю суб'єкта виражати почуття, здатність до критики і самокритики; а також соціальні уміння (такі як уміння працювати в команді і т.д.);
- системні компетенції як уміння і здібності, що стосуються цілих систем [18].

Компетентність за Дж. Равеном складається з великого числа компонентів, багато хто з яких відносно незалежний один від одного. Деякі компоненти відносяться переважно до когнітивної сфери, інші – до емоційної та ін., вони можуть замінювати один одного в якості складових ефективної поведінки особистості [14].

У сучасних дослідженнях поняття «компетентність» визначають не тільки як володіння знаннями, що дозволяють судити і висловлювати вагому авторитетну думку. Сьогодні «компетентність» частіше визначають як:



1) суму здібностей, умінь і знань, достатніх і адекватних тому, що треба зробити (виконувати певні функції);

2) поєднання психічних якостей як психічний стан, що дозволяє діяти самостійно і відповідально (О. М. Борисова, Дж. Л. Гібсон, Д. Х. Доннеллі, Д. М. Іванцевич, Е. Х. Шейн та ін.).

Інноваційним, на наш погляд, є підхід до вивчення компетентності, запропонований О.В. Кінельовою, яка розглядає цей феномен як невід'ємну складову психологічного часу особистості [8]. Вчена наголошує, що часова компетентність виступає своєрідним «індикатором», який відображає переживання психологічного часу (зокрема, таких його унікальних феноменів, як оберненість та багатовимірність), часових орієнтацій особистості (спрямованості свідомості та можливих асиметрій «індивідуального часу»); а також є інтегративною формою відображення загального рівня соціально-психологічної адаптованості та психологічного комфорту) [8, с.56].

Перспективним є виділення так званої «життєвої компетентності», запропоноване О.О. Демчук, І.Г. Єрмаковим, М. Д. Степаненко та ін..

Виходячи з провідних теоретичних передумов дослідження компетентності особистості, а саме, тези Б.Г. Ананьєва про людину як суб'єкт спілкування, пізнання, праці; основних положень теорії В.М. Мясіщева про те, що людина проявляється в системі ставлень до суспільства, інших людей, до себе, до праці; акмеологічний вектор дослідження компетентності (Н.В. Кузьміна, О.О. Деркач), нами умовно були виділені три основні підвиди компетентнісного підходу суб'єкта :

- до самого себе як особистості, як суб'єкта життєдіяльності;
- до взаємодії з іншими людьми;
- до діяльності, що проявляється в усіх її типах і формах [2], [3].

При цьому необхідно враховувати трактування компонентної структури компетентності, за Л.М. Мітіною, згідно якої:

- а) компетентність ширша за знання і уміння, вона містить їх;
- б) компетентність містить емоційно-вольову регуляцію її поведінкового прояву;
- в) зміст компетентності значимий для суб'єкта її реалізації;

г) будучи активним проявом людини в її діяльності, поведінці, компетентність характеризується мобілізаційною готовністю як можливістю її реалізації в ситуації, що вимагає цього [13].

В соціальному плані компетентність можна розглядати як «грамотну поведінку» або здатність оптимально використати власні індивідуальні характеристики для конструктивної взаємодії зі світом, що повністю співпадає із основною філософією та методологією ортобіотичного підходу [3]. У цьому смислі цікавим є трактування компетентності, запропоноване Дж.Равеном: компетентність – це специфічна здатність, необхідна для ефективного виконання конкретної дії в конкретній області, яка містить вузькоспеціальні знання, особливого роду предметні навички, способи мислення, а також розуміння відповідальності за свої дії [14].

Наше дослідження цієї проблеми дозволяє припустити, що в процесі індивідуального розвитку в особистості має бути сформована деяка цілісна соціально-психологічна якість, що дозволяє їй успішно реалізовувати свій внутрішній потенціал, взаємодіяти з іншими людьми, адекватно вирішувати стандартні і особливо нестандартні, такі, що вимагають творчості, завдання, переживати почуття внутрішнього комфорту і психологічної захищеності. Ця інтегральна якість визначена нами як цілісна інтегральна психологічна компетентність особистості.

#### **4.4. Психологічна компетентність як невід'ємна частина компетентнісного підходу в системному дослідженні ортобіозу особистості**

Незважаючи на практичне значення і безперечний науковий інтерес до проблеми компетентності, нерозкритими залишилися питання, що стосуються універсального, ортобіотичного розуміння компетентності, її внутрішньої моделі, що дозволяє особистості не лише успішно адаптуватися до будь-яких умов і нових обставин, але і зберігати при цьому свій індивідуальний, соціальний, валеологічний і внутрішньосімейний статус. Наша дослідницька позиція дозволяє припустити, що розвиток психологічної компетентності як

особистісної ортобіотичної характеристики призводить до того, що людина може моделювати і оцінювати наслідки своїх дій заздалегідь і на тривалу перспективу. Це дозволяє їй здійснювати перехід від зовнішньої оцінки до вироблення «внутрішніх стандартів» оцінювання себе, своїх планів, життєвих ситуацій і дій інших людей.

Отже, ми розглядаємо психологічну компетентність особистості як цілісну соціально-психологічну якість, що дозволяє їй успішно реалізовувати свій внутрішній потенціал, взаємодіяти з іншими людьми, адекватно вирішувати стандартні і особливо нестандартні, такі, що вимагають творчості, завдання, переживати почуття внутрішнього комфорту і психологічної захищеності [2].

Для нашого концептуального підходу до створення моделі психологічної компетентності особистості важливим є науковий погляд на цю проблему Н.В. Яковлевої, яка вважає, що компетентність не можна зводити до таких понять як «культура фахівця» (В. М. Алахвердов, Н. В. Беляк); «готовність до діяльності» (В. С. Мерлін, Є. О. Клімов); «інформаційна основа діяльності» (Д. А. Ошанін, В. Д. Шадріков); «професійна майстерність» (Н.В.Бакланова).

Ми підтримуємо Н.В. Яковлеву, яка вважає, що психологічна компетентність – це рівень представництва в індивідуальному усвідомленні ієрархічної структури проблемних ситуацій діяльності і володіння методами їх розв'язання. О.В. Софронова, у подібному науковому контексті, окремо виділяє соціально-психологічну компетентність особистості як здатність ефективно взаємодіяти з оточуючими в системі міжособистісних відносин. До складу соціально-психологічної компетентності, на думку автора, входить вміння орієнтуватися в соціальних ситуаціях, правильно визначати особистісні особливості й емоційний стан інших людей, обирати адекватні засоби спілкування з ними і реалізовувати ці засоби у процесі взаємодії. Особливого значення в структурі соціально-психологічної компетентності набуває здатність поставити себе на місце іншого. Соціально-психологічна компетентність формується в ході засвоєння індивідом систем спілкування і включення до сумісної діяльності [цит. за 2].

Не дивлячись на широку представленість проблеми компетентності особистості в психологічній науці, термін

«Психологічна компетентність» був нами відмічений лише в дослідженнях Ж. Г. Гараніної [6]. Вчена відмічає, що для фахівців сфери «людина-людина» однією з найважливіших складових професійної компетентності є психологічна компетентність, яку вона розглядає як центральне утворення в структурі професійно важливих якостей особистості. Психологічна компетентність виступає одним з внутрішніх інструментів успішної професійної діяльності фахівців соціономічної сфери і є особливим психічним утворенням особистості, що забезпечує ефективне професійне спілкування суб'єктів праці, припускає знання особливостей оточення і уміння ефективно з ними взаємодіяти [6]. На підставі проведених Ж.Г. Гараніною теоретичних і емпіричних досліджень психологічної компетентності було встановлено, що її основу складають когнітивний компонент, який забезпечує орієнтування в людях і практичний, що представляє собою систему умінь і навичок психологічної взаємодії. Найважливіше місце в структурі психологічної компетентності Ж.Г. Гараніна відводить психологічній дії, яку розглядає як одиницю міжособистісної взаємодії і головний складовий практичний компонент психологічної компетентності (психологічну дію автор визначає як дію, що здійснюється на партнера зі спілкування, а узагальненим ефектом психологічної дії відносно людини є зміна її суб'єктивних характеристик).

Не дивлячись на важливість появи самого терміну «психологічна компетентність», на наш погляд, Ж.Г. Гараніна, торкаючись професійних і соціальних аспектів даного феномену, не розкриває внутрішньоособистісні складові психологічної компетентності як інтегральної та універсальної характеристики суб'єкта.

Цікавим та вже спрямованим на виокремлення деяких внутрішніх гарантів вивчення компетентності є підхід І.Ф. Демідової, яка розглядає її як джерело внутрішнього конфлікту, коли у людини виникає ситуація вибору: приховувати свою некомпетентність, створюючи її видимість, або підвищувати свою компетентність, щоб відповідати соціальним очікуванням [7]. Вибір залежить від особистісних якостей, ціннісних орієнтацій, міри розвитку потреби в компетентності. Компетентність, на думку дослідниці, може бути об'єктивним критерієм, що дозволяє

отримати заслужену повагу, і в той же час особистісний рівень потреби в компетентності може не співпадати з уявленнями оточення про те, яким він має бути, щоб людина була гідною поваги. Пошук виходу з подібної ситуації можна розглядати як вирішення внутрішньоособистісного конфлікту, що здійснюється різними шляхами: людина може не погоджуватися з цими оцінками, створюючи образ, що ідеалізується, або орієнтуючись на свої реальні життєві досягнення (кар'єра, успіхи, матеріальне благополуччя, повага значимих для нього людей), а може погоджуватися, і тоді у неї знижується самооцінка, з'являється почуття невпевненості в собі аж до відмови від цієї діяльності [7].

Таким чином, в сучасній науці існує чітко виражена потреба у виділенні основних здоров'язберезувальних інстанцій та гарантів ортобіотичної побудови життєвого шляху особистості. Одним із універсальних глибиннопсихологічних компонентів цього процесу постає психологічна компетентність особистості.

#### **4.5. Особливості цілісного конструкту психологічної компетентності**

Метод психодіагностичного обстеження включав в себе низку психодіагностичних методик, а саме: Опитувальник формально-динамічних властивостей індивідуальності В.М. Русалова; Опитувальник «Юнгіанська типологія особистості» В.І. Колеснікової; Методика «Діагностика рівня емпатії» В.В. Бойка; Опитувальник «Вивчення дій з організації життя» (ДОЖ) Є.П. Колесникова. В дослідженні прийняли участь 150 респондентів – студентів факультету психології ОНУ імені І.І. Мечникова. Особливості конструкту психологічної компетентності досліджувалися шляхом вивчення проблемних ситуацій та дій суб'єкту з організації життя в цих ситуаціях: в контексті цих ситуацій завдяки певним діям з організації життя відбувається реалізація шуканого конструкту – психологічної компетентності. Виявлено, що найбільш активно респонденти організують власне життя в проблемних ситуаціях матеріально-соціальної сфери та професійної діяльності, найменш активно – у валеологічній сфер (табл. 4.1).

Як видно з таблиці 4.1, за показником стандартного відхилення, найбільший розкид значень спостерігається стосовно внутрішньосімейних стосунків: у вибірці представлені як ті суб'єкти, що дуже активно вирішують проблемні ситуації, пов'язані зі стосунками із найближчим колом осіб, так і ті, для яких властиве пасивне реагування, що може бути пов'язано із особливостями психологічного клімату в родинях респондентів. Найбільшу гомогенність вибірка виявила за параметром активності дій з організації життя у сфері майбутньої професійної діяльності.

*Таблиця 4.1.*

**Описові статистики, розраховані для показників активності дій з організації життя**

<b>Активність дій з організації життя у:</b>	<b>M</b>	<b>Me</b>	<b><math>\sigma</math></b>	<b>A</b>	<b>E</b>
Внутрішньосімейних стосунках	24,299	24,286	5,725	0,179	-0,435
Матеріально-соціальної сфері	25,106	24,375	4,961	0,326	-0,698
Валеологічній сфері	23,208	21,667	5,129	0,719	0,039
Професійній діяльності	24,800	24,375	4,635	0,262	-0,804

Як видно з таблиці 4.1, за показником стандартного відхилення, найбільший розкид значень спостерігається стосовно внутрішньосімейних стосунків: у вибірці представлені як ті суб'єкти, що дуже активно вирішують проблемні ситуації, пов'язані зі стосунками із найближчим колом осіб, так і ті, для яких властиве пасивне реагування, що може бути пов'язано із особливостями психологічного клімату в родинях респондентів. Найбільшу гомогенність вибірка виявила за параметром активності дій з організації життя у сфері майбутньої професійної діяльності.

Згідно з теоретичною моделлю психологічна компетентність може розглядатися, як в окремих сферах життя, так і комплексно, як інтегральний конструкт психологічної компетентності. Шляхова діаграма на рис.1 описує внесок кожного з часткових показників психологічної компетентності у загальний інтегральний показник.

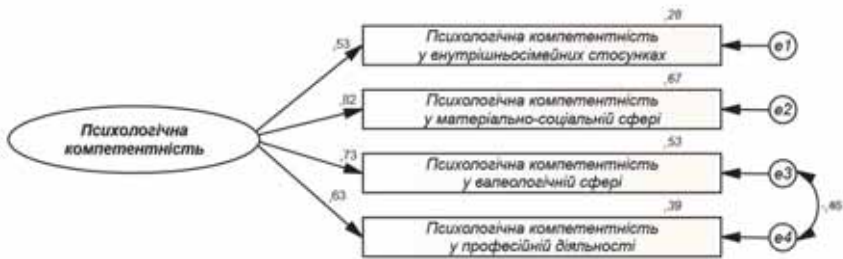


Рис. 4.1. Структура конструкту психологічної компетентності

Далі за допомогою кореляційного аналізу параметри психологічної компетентності порівнювались із індивідуально-психологічними характеристиками респондентів, а саме з психодинамічними та типологічними характеристиками та з рівнем емпатії.

Описові статистики, розраховані для показників психомоторної сфери наведені у таблиці 4.2.

Таблиця 4.2

**Описові статистики, розраховані для показників формально-динамічних особливостей психомоторної сфери**

Шкали	М	Ме	$\sigma$	А	Е
Ергічність психомоторна	29,717	29,000	7,314	-0,065	-0,299
Пластичність психомоторна	32,623	32,000	5,504	0,013	-0,016
Швидкість психомоторна	32,755	34,000	6,972	-0,292	0,147
Емоційність психомоторна	29,094	29,000	5,364	0,158	0,412

За даними таблиці 1 можна зазначити, що в емпіричній групі переважає психомоторна пластичність та психомоторна швидкість: для них характерними є підвищена гнучкість при перемиканні з одних форм рухової активності на інші, підвищене прагнення до різноманітних способів фізичної діяльності, а також пришвидшений темп психомоторної поведінки, що виявляється у різних видах

рухової активності. Психомоторна ергічність позитивно пов'язана із психологічною компетентністю у сфері внутрішньосімейних стосунків ( $r = 0,368$ ;  $p = 0,000$ ), психологічною компетентністю у сфері здоров'я ( $r = 0,236$ ;  $p = 0,015$ ) та інтегральним показником психологічної компетентності ( $r = 0,231$ ;  $p = 0,017$ ). У свою чергу, психомоторна емоційність виявила негативні кореляції, як з компонентами психологічної компетентності – у матеріально-соціальній сфері ( $r = -0,464$ ;  $p = 0,000$ ), у валеологічній сфері ( $r = -0,343$ ;  $p = 0,000$ ), у професійній діяльності ( $r = -0,279$ ;  $p = 0,004$ ) тощо, так і з інтегральним показником психологічної компетентності ( $r = -0,415$ ;  $p = 0,000$ ). Отже, психомоторна ергічність сприяє формуванню психологічної компетентності, тоді як психомоторна емоційність, навпаки, є передумовою для низької психологічної компетентності.

Аналіз описових статистик, розрахованих для показників формально-динамічних особливостей інтелектуальної сфери (табл. 4.3) виявив, що міри центральної тенденції цих параметрів знаходяться у межах середнього рівня виразності. Середньогрупові значення інтелектуальної швидкості та інтелектуальної емоційності незначно переважають над середньогруповими значеннями інтелектуальної ергічності та пластичності. Отже, при здійсненні інтелектуальної діяльності досліджуванам властиві підвищена швидкість розумових процесів та емоційне реагування на успіхи та невдачі в цій діяльності.

*Таблиця 4.3*

**Описові статистики, розраховані для показників  
формально-динамічних особливостей інтелектуальної сфери  
у майбутніх психологів**

<b>Шкали</b>	<b>М</b>	<b>Me</b>	<b><math>\sigma</math></b>	<b>А</b>	<b>Е</b>
Ергічність інтелектуальна	30,302	31,000	5,689	-0,255	-0,225
Пластичність інтелектуальна	29,509	29,000	5,588	0,682	0,143
Швидкість інтелектуальна	32,038	31,000	6,730	0,045	-0,122



Емоційність інтелектуальна	32,075	33,000	6,621	-0,003	-0,633
----------------------------	--------	--------	-------	--------	--------

Позитивними значеннями характеризувались коефіцієнти кореляції між інтелектуальною ергічністю з одного боку та психологічною компетентністю у професійній діяльності ( $r = 0,511$ ;  $p = 0,000$ ) та інтегральним показником психологічної компетентності ( $r = 0,289$ ;  $p = 0,003$ ) – з іншого. Інтелектуальна швидкість також виявила позитивні коефіцієнти кореляції з компонентами психологічної компетентності – у внутрішньосімейних стосунках ( $r = 0,200$ ;  $p = 0,040$ ) та професійній діяльності ( $r = 0,342$ ;  $p = 0,000$ ), а також з інтегральним показником ( $r = 0,270$ ;  $p = 0,005$ ). Між інтелектуальною емоційністю та компонентами психологічної компетентності взаємозв'язки були негативні. Від'ємні та статистично значущі коефіцієнти кореляції виявлені для психологічної компетентності у матеріально-соціальной сфері ( $r = 0,270$ ;  $p = 0,005$ ), валеологічній сфері ( $r = 0,270$ ;  $p = 0,005$ ) та для інтегрального показника ( $r = 0,270$ ;  $p = 0,005$ ). Відповідно, можна стверджувати, що психологічна компетентність базується на інтелектуальній ергічності та швидкості, тоді як вплив інтелектуальної емоційності на вказаний конструкт є негативним.

Описові статистики, розраховані для показників формально-динамічних особливостей комунікативної сфери наведені у таблиці 4.4.

*Таблиця 4.4*

**Описові статистики, розраховані для показників формально-динамічних особливостей комунікативної сфери**

Шкали	М	Me	$\sigma$	A	E
Ергічність комунікативна	33,000	33,000	6,676	-0,355	-0,042
Пластичність комунікативна	30,283	31,000	7,215	0,477	0,063
Швидкість комунікативна	35,660	36,000	6,696	-0,329	-0,782
Емоційність комунікативна	30,660	31,000	5,780	0,091	0,097

Таблиця 4.4 свідчить про те, що середньогрупові значення за комунікативною швидкістю можна вважати значеннями високого рівня, тоді як інших показників – середнього. Відповідно респонденти характеризуються легким і плавним мовленням, швидкою вербалізацією, високою швидкістю мовленевої активності.

Позитивним був коефіцієнт кореляції між комунікативною швидкістю та психологічною компетентністю у професійній діяльності ( $r = 0,290$ ;  $p = 0,003$ ). Негативними значеннями характеризувались коефіцієнти кореляції між комунікативною емоційністю і психологічною компетентністю у матеріально-соціальной сфері ( $r = -0,565$ ;  $p = 0,000$ ) у валеологічній сфері ( $r = -0,413$ ;  $p = 0,000$ ) у професійній діяльності ( $r = -0,435$ ;  $p = 0,000$ ) та інтегральним показником ( $r = -0,549$ ;  $p = 0,000$ ). Отже, результати дослідження показують, що комунікативна емоційність є передумовою низького рівня психологічної компетентності, тоді як комунікативна швидкість – високого.

Аналізі описових статистик для індивідуально-типологічних показників майбутніх психологів (табл. 4.5) показує, що вибірка є збалансованою за показниками більшості типів, адже їхні середньогрупові значення є приблизно рівними. Виключення становлять екстравертно-розумовий та екстравертно-чуттєвий типи (ці типи описують осіб, які орієнтовані на відчуття дійсності, без схильності до рефлексії, прагнуть ставити всю сукупність своїх життєвих проявів в залежність від інтелектуальних висновків; представники цих типів вірять в вирішальну силу об'єктивної дійсності і намагаються застосовувати інтелектуалізацію, притому не тільки по відношенню до самого себе, але і по відношенню до навколишнього середовища).

Кореляційний аналіз показує, що існують статистично значущі кореляції між індивідуально-типологічними показниками майбутніх психологів та компонентами їхньої психологічної компетентності. Екстравертно-чуттєвий тип виявив негативні зв'язки із психологічною компетентністю у валеологічній сфері ( $r = -0,356$ ;  $p = 0,000$ ) у професійній діяльності ( $r = -0,308$ ;  $p = 0,000$ ) та інтегральним показником ( $r = -0,295$ ;  $p = 0,000$ ). Екстравертно-сенсорний тип, навпаки, виявив

позитивні зв'язки із компонентами психологічної компетентності: у внутрішньосімейних стосунках ( $r = 0,271$ ;  $p = 0,005$ ) та у професійній діяльності ( $r = 0,195$ ;  $p = 0,045$ ) та інтегральним показником ( $r = 0,230$ ;  $p = 0,018$ ).

Таблиця 4.5

**Описові статистики, розраховані для індивідуально-типологічних показників**

Типи	М	Me	$\sigma$	А	Е
Екстравертно-розумовий	7,887	8,000	2,520	0,065	0,687
Екстравертно-чуттєвий	7,358	7,000	2,605	0,645	0,509
Екстравертно-сенсорний	8,679	9,000	2,682	0,115	-0,141
Екстравертно-інтуїтивний	8,358	9,000	2,508	0,964	1,147
Інтровертно-розумовий	8,566	8,000	2,387	0,229	-0,076
Інтровертно-чуттєвий	8,434	9,000	2,534	-0,007	-0,193
Інтровертно-сенсорний	8,509	8,000	2,395	-0,003	1,281
Інтровертно-інтуїтивний	8,736	9,000	2,768	0,296	-0,453

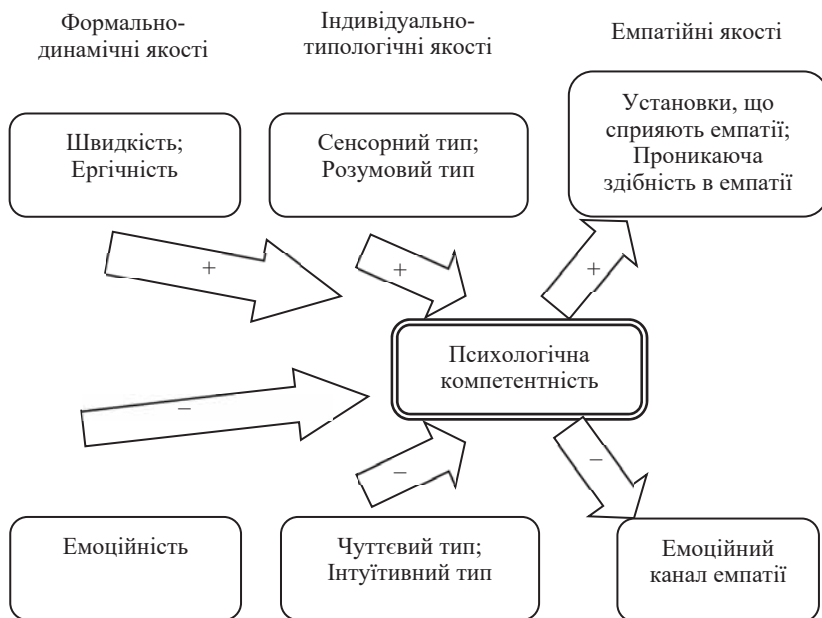
Для екстравертно-інтуїтивного типу всі коефіцієнти кореляції з компонентами психологічної компетентності мали від'ємний знак, а саме: з психологічною компетентністю у матеріально-соціальной сфері ( $r = -0,257$ ;  $p = 0,008$ ), у валеологічній сфері ( $r = -0,343$ ;  $p = 0,005$ ), а також з інтегральним показником психологічної компетентності ( $r = -0,292$ ;  $p = 0,005$ ). Параметр інтровертно-розумового типу виявив позитивну кореляцію із психологічною компетентністю в професійній діяльності ( $r = 0,340$ ;  $p = 0,000$ ). І наостанок, показник інтровертно-інтуїтивного типу зворотно корелював із психологічною компетентністю у матеріально-соціальной сфері ( $r = -0,308$ ;  $p = 0,001$ ), психологічною компетентністю у валеологічній сфері

( $r = -0,321$ ;  $p = 0,001$ ) та інтегральним показником психологічної компетентності ( $r = -0,317$ ;  $p = 0,001$ ). Отже, незалежно від параметру екстраверсія-інтраверсія у сенсорних та розумових типів спостерігається підвищений рівень розвинутості психологічної компетентності та її компонентів, тоді як у чуттєвих та інтуїтивних – знижений.

Реалізація психологічної компетентності як важливого показника ортобіозу особистості розглядається в контексті сформованості такої важливої якості, як емпатія.

Установки, що сприяють емпатії, виявили додатні коефіцієнти кореляції із психологічною компетентністю у внутрішньосімейних стосунках ( $r = 0,236$ ;  $p = 0,015$ ) та психологічною компетентністю у професійній діяльності ( $r = 0,193$ ;  $p = 0,047$ ). Проникаюча здібність в емпатії також виявила позитивні кореляції з компонентами психологічної компетентності, зокрема із психологічною компетентністю у внутрішньосімейних стосунках ( $r = 0,267$ ;  $p = 0,006$ ), психологічною компетентністю у професійній діяльності ( $r = 0,375$ ;  $p = 0,000$ ) та інтегральним показником психологічної компетентності ( $r = 0,273$ ;  $p = 0,005$ ). Емоційний канал емпатії виявив негативні кореляційні зв'язки із психологічною компетентністю у матеріально-соціальной сфері ( $r = -0,333$ ;  $p = 0,000$ ) та психологічною компетентністю у валеологічній сфері ( $r = 0,290$ ;  $p = 0,003$ ). Отже, психологічна компетентність майбутнього психолога сприяє розвитку таких якостей, як сприятливі емпатійні установки та проникаюча здібність в емпатії, створюючи в комунікації атмосферу відвертості, довірливості. Проте психологічна компетентність є передумовою зниження емоційного каналу емпатії – здатності емоційно резонувати з оточуючими.

Розглядаючи психологічну компетентність в структурі особистості, можна умовно розглянути її в системі структурних взаємовідношень між формально-динамічними, індивідуально-типологічними та емпатійними якостями. Ці структурні взаємовідношення схематично наведені на рисунку 4.2, де стрілки з плюсами та мінусами вказують відповідно на прямий та зворотній напрямок впливу.



**Рис. 4.2.** Психологічна компетентність в структурі особистості

**Висновки.** Таким чином, можна зазначити, що інтегральний конструкт психологічної компетентності операціоналізується як баланс між сприйняттям проблемності ситуації, пов'язаної з виникненням певних життєвих труднощів, та дій суб'єкту з організації життя в цих ситуаціях. Психологічна компетентність є комплексною особистісною рисою, яка складається з чотирьох компонентів: психологічної компетентності у внутрішньосімейних стосунках, психологічної компетентності у матеріально-соціальній сфері, психологічної компетентності у валеологічній сфері та психологічної компетентності у професійній діяльності. Серед формально-динамічних якостей швидкість і ергічність нервової системи виступали підґрунтям для формування психологічної компетентності, тоді як емоційність, навпаки виступала у якості негативної передумови для розвитку цього конструкту. Оцінюючи індивідуально-типологічні якості, варто зауважити, що психологічна

компетентність формується на основі сенсорного та розумового типів, тоді у представників чуттєвого та інтуїтивного типів слід очікувати низький рівень цього конструкту. Психологічна компетентність є важливим чинником ортобіотичного розвитку особистості, адже вона сприяє формуванню установок, що сприяють емпатії та проникаючій здібності в емпатії, проте в деякій мірі знижуючи роль емоційного каналу в емпатії.

## Література:

---

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания М., 1977. 344с.
2. Барінова Л.Я. Психологічна компетентність як проблема психології особистості. *Вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д.Ушинського*. №4. 2014. С.221-232.
3. Барінова Л. Я. Особливості долаття особистістю проблемних ситуацій як передумови розвитку психологічної компетентності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №3 (44). Северодонецьк, 2017. С 43- 52
4. Барінова Л.Я., Моделі особистості із різними типами життєвих стратегій. *Наука і освіта*. 2018 Випуск 3 (CLXVIII), Психологія. С. 5-11.
5. Гадилия А.М. Психологическая компетентность учителя как актуальная проблема современной практической психологии. *Ананьевские чтения*. 2003. 112-115.
6. Гаранина Ж.Г. Психологическая компетентность как профессионально важное качество специалистов социэкономической сферы. *Ананьевские чтения*. 2003. С. 132-134..
7. Демидова И.Ф. Представление о собственной компетентности как источник внутриличностного конфликта. *Ананьевские чтения*, 2013. С.176-178.
8. Кинелева О.В. Гендерные особенности временной компетентности студентов. *Вісник ОНУ*. 2012. Т. 17. Вип.4. С.56-64.
9. Колесникова В.И. Идеи аналитической психологии К.Г.Юнга в исследовании проблем личностного развития: автореф. дис... канд. психол. наук, спец.19.00.01 «Общая психология, история психологии» /В.И.Колесникова. Одесса, 2003. – 19 с.

10. Колесніков Є.П. Психологія дії, що організує житт.- Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології/ Є.П. Колесніков; ОНУ імені І.І.Мечникова, 2003. – 20 с.
11. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк, 2011. 430 с
12. Максименко С.Д. «Одиниці аналізу» розвитку особистості: методологія питання. *Наука і освіта*. 2004. №6-7. С.162-166.
13. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности М, 2000. 400с.
14. Равен Дж. Компетентность в современном обществе. Выявление, развитие и реализация. М., 2002. 278с.
15. Родина Н.В. К проблеме соотношения понятий «копинг-стратегии» и «защитные механизмы». *Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки*. 2006. С.98-104.
16. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, эмоции и психическое здоровье *Вопросы психологии*. 1999. №2. С.67-78.
17. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational-Emotive Therapy. N.Y.: Spinger Publishing Company, 1987. P. 18–20.
18. Tuning Educational Structures in Europe. Line 1. Learning Outcomes. Competences. Methodology. 2001 – 2003. Phase 1/ [http: // www.relintdeusto.es/TuningProject/index.htm](http://www.relintdeusto.es/TuningProject/index.htm).

## Розділ 5

# ВПЛИВ ОРТОБІОТИКИ ТА СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

---

---

### 5.1. Проблема впливу Інтернет-середовища та сучасних технологій на психологічне здоров'я людини

Інтернет досить міцно увійшов в наше життя. І сучасна людина вже не уявляє свого життя без відвідування Інтернет-простору. Інтернет приростає в середньому на 18% в рік: на грудень 2005 року кількість користувачів мережі було близько мільярда людей. Другий мільярд аудиторія Мережі повинна досягти до 2015 року. Третій мільярд набрати буде вже важче і, за прогнозами фахівців, до свого третього мільярду Інтернет повинен наблизитися в 2040 році.

Необмежений обсяг різної інформації і унікальних можливостей: спілкування і перевтілення – особливо приваблюють молодь, яка добу безперервно знаходиться в Мережі: спілкується, грає, вчиться, створює собі віртуальне життя під різними масками. «У 2005 році експерти з Массачусетського технологічного інституту (MIT) склали топ-список 25 найважливіших винаходів людства за останні два десятиліття: серед них Інтернет зайняв перше місце, а таке його застосування як електронна пошта – п'ята».

Необмежені можливості є ґрунтом для аддикцій і девіацій: Інтернет-залежності та ігрової залежності, агресивності і аморальності. А так як тема недостатньо вивчена: чітко не визначені її позитивні і негативні сторони, то не продумані і не створені заходи, що допомагають обмежити і запобігти негативний вплив Інтернету на молодь. У цьому полягає актуальної проблеми.



Проблему впливу Інтернету на особистість розглядали в своїх роботах вітчизняні вчені: Е.І. Горошко, Л.Н. Юрьєва, Т.Ю. Ботьот, С.В. Бондаренко, В.М. Фатурова, А. Жічкіна, А.Г. Асмолов, Г.А. Асмолов, В.А. Лоскутова, а також зарубіжні – К. Янг, К. Керделлан, Г. Грезійон[1; 2; 3;4;5; 7; 8; 9;10].

Думки вчених розділилися на предмет впливу Інтернет-простору (в т.ч. комп'ютера) на особистість. Позитивні впливу полягають в тому, що:

1) «у користувача комп'ютера перетворюється розумова діяльність, мислення набуває абстрактно-логічний характер з добре розвиненими прогностичними функціями»;

2) «поява нової соціальної спільності, до якої увійшли користувачі мереж, це частина об'єктивного процесу зростання соціального в житті людей, що розглядається в аспекті поведінки, орієнтованого на співпрацю»;

3) «сєнс існування кіберпростору полягає в інформаційному обміні, орієнтованому на задоволення різноманітних інтересів користувачів» (Павло Куртіс);

4) можливість швидко передавати інформацію, зберігаючи її чіткість.

І виділяють такі негативні впливи:

1) «в комунікації в Інтернеті втрачають своє значення невербальні засоби спілкування. Незважаючи на можливість висловлювати свої почуття за допомогою «смайликів», фізична відсутність учасників призводить до того, що почуття можна не тільки висловлювати, але і приховувати, так само, як і можна виражати почуття, які людина в даний момент не відчуває «;

2) «комп'ютер стає не тільки робочим інструментом, він починає впливати на поведінку людини, його міжособистісні контакти і відносини. Відбувається зміна середовища існування сучасної людини, що супроводжується трансформацією свідомості, раціоналізацією психічної діяльності, емоційним відчуженням, десоціалізацією, деструктивними змінами психіки»;

3) «Young встановила, що хворі з депресивними розладами, які набагато більше за інших відчувають страх зради і потребують соціальної підтримки, використовують Інтернет, щоб подолати труднощі міжособистісних взаємин в реальності»;

4) «комп'ютерні аддикти більшу частину часу втягнуті в соціальну активність, таку як участь в нових групах, чатах, форумах, ICQ»[11].

Таким чином, Інтернет-простір (в т.ч. комп'ютер) і позитивно, і негативно впливає на особистість: з одного боку – особистість може розвинути і поліпшити свої комунікативні навички та взагалі компенсувати дефіцит спілкування, а також розвинути своє мислення, завдяки роботі з комп'ютером, і підвищити рівень освіти, враховуючи доступ до величезної кількості інформації в Інтернеті, з іншого – може породжувати і поширювати агресивність і аморальність серед користувачів, а також реалізовувати аддиктивну схильність.

## **5.2. Сучасні уявлення про синдром FOMO та методи корекції та запобігання його**

Синдром втрачених можливостей або FOMO (від англ. «Fear of missing out») – нав'язливий страх пропустити цікаву подію або гарну можливість, що провокується в тому числі і переглядом соціальних мереж. Чотири людини з десяти відчували СВМ хоча б іноді, причому чоловіки частіше, ніж жінки. За іншими даними, страх пропустити щось важливе відчують взагалі 56% людей. Це явище характеризується непереборним бажанням постійно залишатися в курсі справ друзів і знайомих. СВМ також часто називають почуттям жалю, яке може призвести до страху пропустити цікаву подію, можливість поспілкуватися з друзями або знайомими, отримати новий досвід або матеріальну вигоду [13].

Цей термін був створений у 2004 році, коли автор Патрік Дж. Мак-Гінніс опублікував в The Harbus, журнал Гарвардської школи бізнесу, під назвою «Two FO's: The Social Theory at HBS», в якому він послався на FOMO та інші пов'язані умови, FOBO (страх перед кращим варіантом) та їх роль у суспільному житті в школі [10].

Згідно теорії самодетермінації, почуття зв'язаності, спорідненості з іншими людьми – це базова психологічна потреба, задоволення якої є однією з умов психічного здоров'я

людини. В рамках цієї теорії, СВМ є захисним станом психіки, викликаним довгостроковими почуттям незадоволеності соціальним життям.

Страх бути відсутнім був визначений як «(...) повсюдне побоювання, що інші можуть отримувати різні нагородні переживання, але в тебе вони відсутні в даний момент (...)» [13]. Автори представили практичну і емпіричну картину феномена FOMO і розробили анкету для самозвіту, яка відображає страхи і побоювання людей про те, що вони не пов'язані з досвідом в своєму розширеному соціальному середовищі. На думку авторів, FoMO, як було показано, опосередковує вплив певних особистісних характеристик (дефіцит потреби, емоційні проблеми) на участь в соціальних мережах (Przybylski et al., 2013).

Концепція FoMO є відносно новою і ще не повністю консолідованою як конструкція, і її роль у розвитку неадаптивного використання додатків інтернет-зв'язку ще не повністю зрозуміла. На емпіричному рівні було показано, що, з одного боку, FOMO опосередковує зв'язок між психопатологічними симптомами і негативними наслідками неадекватного використання SNS на мобільних пристроях, між мотиваційними дефіцитами і залучення соціальних мереж, а також дефіцит потреб або емоційні проблеми і використання соціальних мереж. З іншого боку, FOMO також використовується в якості предиктора і, як виявилось, передбачав залежність від смартфонів і емоційний стрес [10].

Однак можливості підключення, спільного використання та отримання досвіду зі знайомими значно збільшилися завдяки постійній доступності соціальних мереж через мобільні пристрої. Тому часте використання додатків інтернет-зв'язку також може ініціювати або збільшувати аспект FOMO, який конкретно відноситься до онлайн-діям інших користувачів, яка розвивається в контексті інтернет-комунікації та менш стабільна. FOMO включає використання додатків інтернет-зв'язку. Оскільки ці додатки надають практично необмежені можливості для отримання інформації та встановлення зв'язків, вони можуть збільшити можливості для людей суб'єктивно випускати з-за спілкування інших людей теми, які можуть бути психологічно

або FOMO міг би просто існувати як розповсюджений психічний стан, але він також може призвести до різних фізичних реакцій (наприклад, пітливості) та поведінки в реальному житті. Відповідно до опитування, проведеного в США та Великобританії, більшість дорослих тисячоліть (поточний вік від 18 до 34 років) заявили, що хочуть сказати «так» на все через страх перед втратою; більше половини респондентів сказали, що вони ледве вкладають достатньо енергії або часу, щоб занурюватися у тематику або нові інтереси. Крім того, FOMO служить мотивом для зростаючого використання соціальних медіа, які могли б відвернути людей від навчання в класі і експлуатації автотранспортних засобів. Крім того, нездорові цифрові звички, такі як постійна перевірка електронних листів та оновлення соціальних мереж, можуть бути розроблені і, таким чином, призводять до недостатнього залучення до поточних соціальних взаємодій.

Окрім впливу на реальні соціальні заходи, FOMO може також впливати на формування довгострокових цілей та самопідчуття людей. Близько половини респондентів заявили, що вони перевантажені кількістю інформації, яка дозволяє їм залишатися в курсі, і майже неможливо не втратити щось. В процесі відносної депривації FOMO також виявляється сприятливим для незадоволення людей своїм досвідом і почуттям меншого. Крім того, FOMO також відіграє негативну роль у загальному психологічному добробуті людей. Вважається, що FOMO викликає негативні соціальні та емоційні переживання, такі як нудьга та самотність, через використання соціальних мереж. Відповідно до попередніх досліджень, емпіричні дослідження FOMO у 2013 році виявили, що FOMO негативно впливає на загальний настрій людей та задоволення життя [14].

З точки зору пізнавальних ефектів, FOMO може ще більше підкреслити переконання, що переривання – це як «зв'язок». FOMO може змусити когось постійно шукати кращого або більш цікавого зв'язку з іншими, відмовляючись від поточних зв'язків, щоб це зробити, не усвідомлюючи, що те, до чого вони рухаються, не обов'язково краще, а просто інше. Крім того, важливість, пов'язана з потенційною можливістю соціальної взаємодії або постійним перебуванням в курсі поточних подій,

настільки сильна, що особиста безпека може бути проігнорована. Наприклад, загальноприйнято знаходити повідомлення людей під час їзди.

З теоретичної лінзи психологічних потреб FOMO може бути пов'язано з ситуативним чи довгостроковим дефіцитом задоволення психологічних потреб, поширеність якого сприяє підвищенню прозорості суспільного життя інших людей та збільшенню кількості інформації в реальному часі. Відповідно до теорії використання та схвалення, люди активно вибирають та використовують соціальні медіа для виконання своїх конкретних потреб, таких як потреби в інформації або спілкування з іншими. Людям, які намагаються боротися з FOMO, залучення соціальних мереж може бути привабливим, оскільки він служить зручним інструментом для соціального зв'язку з відносно низькою вартістю.

Теорія самовизначення стверджує, що психологічна задоволеність особи в їх компетенції, автономії та спорідненості складається з трьох основних психологічних потреб людей. Люди з нижчими рівнями базового психологічного задоволення повідомили про більш високий рівень FOMO; Іншими словами, була виявлена значна кореляція між базовим психологічним задоволенням та FOMO. Крім того, майже чотири з десяти молодих людей повідомили про те, що вони іноді або часто проявляють FOMO. Встановлено, що FOMO негативно співвідноситься з віком, і чоловіки частіше, ніж жінки, повідомляють про FOMO.

Ознаки:

- частий страх упустити важливі речі і події
- смисловий акцент на фразі «всі, крім мене»
- нав'язливе бажання входити в будь-які форми соціальної комунікації (наприклад, ходити на всі вечірки)
- прагнення постійно подобатися людям і отримувати схвалення
- прагнення весь час бути доступним для спілкування
- прагнення постійно оновлювати стрічки соціальних мереж

На теоретичному рівні конструкція FOMO зазвичай описується і оцінюється в онлайн-контексті, але ні її визначення, ні елементи шкали FOMO (крім одного) не належать до

поведінки в Інтернеті[14]. Тому вони припускали, що FOMO не є унітарним явищем, а скоріше більш складною конструкцією, яка може відображати певну особисту схильність, а також конкретне пізнання щодо страху втратити щось, що відбувається в Інтернеті. У цьому сенсі FOMO можна розглядати як диспозиційну рису з точки зору відносно стабільною індивідуальною характеристикою і як загальний страх перед індивідумом, упустити щось.

Служби соціальних мереж, такі як Facebook, Foursquare та Twitter, є технологічними інструментами для пошуку соціальних зв'язків та забезпечення обіцянки більшого рівня соціальної участі. Однак нездорові цифрові звички можуть перешкоджати достатній активності в сучасних соціальних взаємодіях. Коли люди використовують технологію, щоб визначати себе, ділившись своїми думками і почуттями, навіть коли вони мають їх, вони побічно доставляють повідомлення «Я поділяю, тому що я», що може призвести до того, що люди спотворено неправильно зрозуміють суть соціальних зв'язків або взаємодії. Якщо все більше і більше людей намагаються шукати новизну, щоб поділитися з іншими та привернути їхню увагу, можливо, вони поступово відчують себе більш ізольованими та порожніми [15].

Сайти соціальних мереж стали важливим фактором для відчуття FOMO. Люди розвивають негативні почуття та емоції з сайтів соціальних мереж через заздрість до постів та життя інших людей. Соціальні медіа створили прості для доступу, централізоване місце для людей, щоб постійно оновлювати свої канали та з'ясувати, що роблять інші в той момент. Snapchat взяла цю ідею на наступний рівень. Люди ставлять історії snapchat, які є набором фотографій та відеозаписів, які тривають 24 години, практично будь-якого і все в їхньому житті. Це може бути що завгодно з фотографій їжі, яку вони просто їли, до відео про концерт, який вони відвідують у країні. Це дозволяє користувачам бачити всі веселі речі, які їх друзі зробили протягом останнього дня, завдяки чому FOMO дійсно встановився. Дослідники двох німецьких університетів переглянули дані Facebook і виявили, що люди мали негативні почуття при використанні соціальних мереж, оскільки бачили, здавалося б, «досконалі» життя своїх друзів. Люди, які

відчувають FOMO, більш схильні використовувати сайти соціальних мереж, оскільки вони відчувають потребу завжди «залишатися на зв'язку». Перш ніж соціальні медіа та мобільний телефон з'явилися, люди зазвичай лише знали, що роблять їхні друзі, будучи з ними. Сьогодні, однак, люди можуть шукати те, що вони пропустили одним клацанням кнопки [12].

Психолог і гештальт-терапевт Наталія Сафонова вважає, що причиною страху упустити щось важливе може бути обмеження, яке існує в людському житті: «Неможливо прочитати всі книги і подивитися всі фільми, познайомитися з усіма людьми, відвідати всі вечірки... Це даність, яку буває важко прийняти, на що хочеться закрити очі, – відзначає вона. – І тоді людина може довго жити з неясною тривогою і постійним бажанням обійти необмежене і встигнути все. А перегляд соціальних мереж лише підливає масла в вогонь – формується обманне враження, що інші-то успішно, значить, і я можу «. По думку фахівця, FOMO також може бути пов'язаний з самотністю: «Як голодний людина в усьому світі помічає закусочні та магазини, так і людина з дефіцитом спілкування може все-таки звернути увагу на тих, хто веде більш насичене соціальне життя» [10].

Сьогодні багато людей вважають важливим зв'язуватися з іншими особами за допомогою своїх мобільних телефонів упродовж усього дня та не втрачати цей зв'язок будь-якими способами [12]. Це явище приписується фундаментальною потребою людини в тому, щоб бути пов'язаним з соціальним середовищем в будь-який час без фізичного обмеження (Geser, 2004).

Дослідження, які вивчали важливість поінформованості про найновіші новини, соціальні події та соціальні події, показали, що потенційний брак взаємозв'язків у будь-який час і в будь-якому місці, тим самим втрачаючи зв'язок з іншими та зовнішнім світом, припускає, що це призводить до почуття тривоги і страх. Це явище називається страхом втрати (FOMO) явища [15].

JWT Intelligence опублікував великий звіт про тенденції, який базується на кількісному та якісному дослідженні феномена FOMO з точки зору використання соціальних медіа. Автори стверджують, що з експоненціальним зростанням мобільних пристроїв, FOMO збільшився, що, у свою чергу, призвело до збільшення суспільного

осмислення цього явища. На основі результатів досліджень вони дійшли висновку, що FOMO закликає людей регулярно перевіряти свій мобільний телефон, щоб заспокоїти відчуття втрати. Їхні висновки також показали, що особи віком від 13 до 33 років становлять найбільш групи ризику для розвитку FOMO. Більше половини студентів, які брали участь в їх дослідженні, повідомили, що вони не можуть витримати ідею пропустити. 65% респондентів повідомили, що вони відчували себе непридатними, коли взнали (за допомогою використання їх соціальних мереж), що їхні друзі робили щось без них.

У дослідженні Przybylski та ін., FOMO вважається рисою особистості. Дослідження спрямоване на побудову шкали, яка визначає рівень фізичної активності людини на основі самооцінки. Вони зосередили увагу на тому, наскільки люди боялися втратити соціально корисні переживання, дії та дискурси (наприклад, в жартax). У дослідженні розглянуто FOMO щодо демографічних чинників, добробуту, мотиваційних та поведінкових факторів. Їхні результати свідчать про те, що молоді чоловіки мають тенденцію до вищих результатів у FOMO. Крім того, ті, хто повідомив про нижчі рівні 8 задоволення психологічними потребами (зв'язок з іншими, автономія, компетентність), також демонструють більш високий рівень FOMO. Крім того, FOMO було негативно пов'язано з загальним настроєм та загальним задоволенням життя. Крім того, FOMO був пов'язаний із залученням соціальних мереж. Зокрема, вони досліджували, як FOMO було пов'язано з використанням Facebook, вивчаючи взаємодію з нею протягом дня. Студенти, які отримали високий бал на FOMO, частіше відчувають змішані почуття, використовуючи соціальні медіа та використовуючи Facebook під час лекцій. Крім того, вони виявили, що ті, хто забив високий рівень у FOMO, були більш схильними до використання своїх мобільних телефонів під час водіння. Оскільки перевірка мобільних телефонів під час руху вважається небезпечною, це також може сигналізувати про проблему використання [14].

Поведінка перевірки FOMO та (примусової) перевірки Враховуючи зв'язок між FOMO та перевіркою поведінки, мало відомо. Тим не менше, це було продемонстровано Пржибильським та ін., що FOMO в основному відбувається серед



людей у віці від 13 до 33 років. Особливо для цієї вікової групи є те, що вони першими виростили за допомогою медіа-технологій, таких як смартфони, які, як кажуть, є показниками страху перед зникненням[13]. Було проведено декілька досліджень, які вимірюють взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та студентами, а також частотою перевірки таких інструментів та додатків [10]. Дослідження Розена показало, що підлітки майже підсвідомо використовують та перевіряють Інтернет та їхні смартфони[10]. Переважна більшість цієї вікової групи розглядає соціальні мережі як чудове місце, щоб дізнатись, що роблять їхні друзі. Це свідчить про те, що отримання знань про останніх оновлень є хорошим показником для перевірки сайтів соціальних мереж. Окрім того, обізнаність останніх оновлень друзів є мотиватором для 9 осіб, які перевіряють та використовують програми, які дозволяють підтримувати взаємозв'язок. Отримати знання про останні новини інших та інших видів новин через перевірку свого мобільного телефону може бути корисним. Oulasvirta та співавт. визначено три види нагород, пов'язаних з перевіркою поведінки: 1) інформаційні нагороди, наприклад, усвідомлення новітньої інформації, листів та новин; 2) інформаційні нагороди (отримання динамічно оновленої, але неінтерактивної інформації); 3) нагороди, які включають в себе соціальні взаємодії (наприклад, соціальні мережі, перевірка останніх оновлень). Згідно з Oulasvirta et al's, для того, щоб отримати нагороди, люди можуть відчувати бажання часто перевіряти свої мобільні телефони. Згідно з їхніми висновками, «найсильніші звичайні візерунки» були пов'язані з перевіркою електронної пошти, оновленням новин в Facebook та перевіркою заголовків новин. В основному вони проводилися в «порожні моменти» (між різними видами діяльності) – під час подорожі, між лекціями чи вдома [15].

Звіт про тренінг JWT Intelligence про вплив FOMO та соціальних мереж також свідчить про те, що ті, хто побоюється втратити інформацію, більше використовують соціальні медіа, електронну пошту та інші додатки в реальному часі. Такі види використання смартфонів також популярні серед тих, хто схильний співпрацювати зі своїми смартфонами як другий екран, незалежно від теми використання[13;14]. Це може вказувати на те, що ті, хто

має більший страх втратити, як правило, більше займаються своїми смартфонами. У поточному дослідженні виявляли, наскільки люди беруть участь у перевірці свого смартфона з FOMO, розробляючи шкалу, яка аналізує вищезазначену поведінку перевірки, що стосується п'яти різних областей використання мобільних телефонів, а саме шкали C-FOMO.

FOMO був розроблений в дослідженнях, в основному в обмежених термінах – страх втратити нагороду соціальної діяльності. Тим не менше, можна припустити, що крім соціальної діяльності можуть існувати й інші види «нагород» або події, які можуть спричинити страх втрати. Вчені провели дослід, який пропонував людям не лише перевіряти свій мобільний телефон, боячись втратити інформацію про соціальні заходи, але й побоюватися втратити інші аспекти. Масштаб, на якому зосереджувалося це дослідження, мало намір виміряти, наскільки люди перевіряють свій телефон на відсутність страху у наступних п'яти областях:

C-FOMO в цілому перший домен – це перевірка мобільного телефону з побоювання втратити взагалі. Усі виміри використання мобільних телефонів, які були розглянуті у зв'язку з FOMO, дозволяють припустити, що певні загальні страхи (наприклад, занепокоєння, нервування або занепокоєння) генеруються (з перспективи) «відключено». У 2010 році експериментальне дослідження за участю студентів університету зі всього світу показало, що день без будь-якої соціально-технологічної взаємодії (включаючи електронну пошту, текстові повідомлення, сайти соціальних мереж) викликав страх у студентів [12]. У дослідженні студентам було запропоновано написати про те, як вони відчували себе під час «відключення», і багато хто з них використовував вирази пристрасті для опису своїх почуттів. Вони включали, але не обмежувались: божевільний, залежний, панічний, депресивний, нервовий та параноїдний. Вони також повідомили, що, не будучи доступними в будь-який час, ні в якому місці – підкреслюючи мобільні телефони – вони відчували, що вони «втратили частину себе». Дослідження, проведене Бленфордом, також показує, що люди відчують відключення, якщо у них немає свого мобільного телефону, тому вони постійно залишають пристрій. Дослідження

Ноорег і Zhou, спрямовані на категоризацію поведінки використання мобільних телефонів на основі основної мотивації [10].

Учасники дослідження повідомили, що відчувають занепокоєння думкою, що вони, можливо, пропустили дзвінок чи повідомлення, а ідея про відсутність їхнього мобільного телефону викликала страх і тривогу, які підтверджують вищезгадані результати досліджень Розена, які заявили що коли студенти не мали можливості регулярно перевіряти свої мобільні телефони, вони дуже хвилювалися [9].

C-FOMO в соціальній діяльності / новини другий домен – це перевірка мобільного телефону через відсутність соціальних взаємодій та інформації. За даними медіа-дослідників, мобільний телефон розглядається як домінуючий спосіб зв'язку з іншими. Aoki і Downes вивчили мотиви використання мобільних телефонів і виявили, що мобільні телефони часто використовуються для спілкування з родиною та друзями. Крім того, декілька інших вчених засобів масової інформації вважають, що соціальне використання часто повідомляється як найпоширеніший вимір використання мобільних телефонів [9]. Поширюючи текстові повідомлення та виклики, соціальні мережі та електронні листи також є популярними інструментами для підтримки контактів, коли мова йде про соціальне керування смартфонами.

Виходячи з концепції FOMO в дослідженні Призібильського та інших, можна припустити, що доступ до сайтів соціальних мереж та інших форм комунікаційних додатків на 12 мобільних телефонах є засобом виконання потреб соціальної взаємодії. Люди мають мотивацію перевіряти свої мобільні телефони через відсутність таких соціальних взаємодій та інформації. Це поняття «Перевірка телефону з» Страху відсутності «, пов'язаного з соціальним доменом, розглядалося в дослідженні як» C-FOMO-Social» [15].

C-FOMO з нагальних питань сім'ї / знайомих, які потребують. Дослідження, проведене Лінгом щодо користувачів стільникових телефонів, показало, що, крім доступності та мікроорганізації, мотиви безпеки також пояснюють прийняття мобільних телефонів [11]. Забезпечення безпеки є основним мотивом для

володіння мобільними телефонами в декількох інших дослідженнях. За даними ряду досліджень, користувачі мобільних телефонів, як правило, підкреслюють, що в деяких випадках наявність мобільного телефону робить їх більш безпечними, оскільки це означає, що сім'я та друзі є доступними у випадку непередбачених подій. Це вказує на те, що відсутність у них мобільного телефону може призвести до зниження рівня безпеки та підвищеного рівня страху.

Люди можуть бути мотивовані перевіряти свої мобільні телефони з побоювання втратити можливі термінові дзвінки / повідомлення членів сім'ї або друзів, які знаходяться в небезпеці або потребують допомоги. Це поняття «Перевірка телефону на відсутність страху перед відсутністю безпеки» в дослідженні було згадано як «C-FOMO-Safety».

C-FOMO важливих заголовків новин – це перевірка мобільного телефону через відсутність важливих заголовків новин. Окрім збору новітньої інформації про друзів, перевірка новин та Інтернет-серфінг також є звичайною практикою використання мобільних телефонів. Пошук новин в Інтернеті є однією з причин, яка може пояснити, чому молодь може стати залежною від технології.

Інша головна причина того, що люди регулярно перевіряють свій мобільний телефон, можуть бути тому, що вони бояться, що вони втрачають інформацію про останні оновлення та події. Це поняття «Перевірка телефону з» Страху зникнення «, пов'язаного з доменом новин, було розглянуто в дослідженні як» C-FOMO-News».

FOMO з питань, пов'язаних з роботою / школою – це перевірка мобільного телефону через відсутність у роботі / школі питань. Згідно з результатами якісного дослідження, яке досліджувало практику мобільних телефонів, професійне життя в роботі є спільною темою використання мобільного телефону. У цьому дослідженні люди повідомили, що вони прийняли мобільний телефон, тому що вони могли дбати про особистий та робочий бізнес у будь-якому місці через будь-який час і будь-яке місце. У дослідженні Пітера та Аллоуша було розглянуто використання та схвалення мобільного КПК (персонального цифрового помічника) також у зв'язку з завданнями, пов'язаними з завданнями [11]. Люди повідомляли, що вони використовували

свої мобільні пристрої, щоб вони завжди були доступними для колег, однокурсників або клієнтів. Вони також повідомили, що мобільний КПК був корисний для електронної пошти з колегами, а також за постійну доступність та зв'язок з 14 робочими місцями / компанією. Автори пишуть, що «люди, які використовують нову технологію мобільного зв'язку, використовують його практично постійно та скрізь як в особистих, так і в робочих ситуаціях» [11].

Крім того, автори розглянули паралельну обґрунтованість масштабу, оцінивши його відношення до трьох інших заходів.

Завдяки будь-якій взаємодії з будь-яким часом, потреба у постійному зв'язку з зовнішнім світом в наші дні є сильнішою, ніж будь-коли. Як заявив Розен, підлітки практично безперервно використовують і перевіряють Інтернет і свої смартфони через страх втратити повсюдний контакт із зовнішнім світом [11].

### **5.3. Психологічна природа селфі**

Про швидкість розповсюдження феномена Селфі, що залучає інтерес соціологів і психологів, свідчить зростання частки призначеного для користувача контенту, яку займають селфі. Так, за 2015 р тільки в мережі Instagram постало понад 34 млн фотографій з тегом «selfie». Серед вивчених факторів швидкого поширення Селфі фахівці назвали країни, що розвивають сучасні високі технології вбудованих функцій фотоапарата мобільних пристроїв, смартфонів, планшетів, а також широку можливість розміщення напоказ і загальний огляд фото в світовій павутині Інтернет. У технічному аспекті селфі не вимагає спеціальної підготовки і воно просте в відтворенні користувачем.

Знімати себе на камеру і розміщувати фото в Інтернеті стало неймовірно популярно, модно і легко. Неодмінним атрибутом даного захоплення є простота пошуку та перегляду даної фотопродукції, його виборчого копіювання та рейтингової квантифікаційної ( «в лайках») онлайн-оцінки відвідувачами відповідних сайтів Інтернету. Інтернет-користувач потрапляє в психологічну залежність від звички «викладати» свої фотографії на публічний огляд в Інтернеті.

За даними численних публікацій, захопленість селфі реєструється як прояв адекватної і нешкідливою моди серед дітей, підлітків, школярів, студентської молоді, осіб зрілого віку, знаменитих людей, зірок і т.д. Редакція Оксфордського словника назвала переможця в номінації «Слово року – 2013». Кращим словом року було визнано «selfie», що в перекладі означає «знімок самого себе». Автори словника повідомили, що за останній рік популярність цього слова різко зросла. Зараз вже стало ймовірним, що «божевілля» на самофотографуванні і викладанні знімків в Інтернет стало таким глобальним явищем, що ним зацікавилися психологи, соціологи, наркологи, психіатри, психотерапевти. Вважається, що більшість власників смартфонів викладає об'єкт свого самозамилування, тобто свій селф-портрет, в Instagram, припускаючи набирати якомога більше «лайків» під фотографіями. Це так звана змагальна складова феномена селф-залежності.

Численні дослідження показують, що для окремої особистості захоплення селфі не завжди є нешкідливим і несе в собі загрозу психічному стану особистості. У 2014 р. Американська психіатрична асоціація визнала селфі «психічним розладом, який виражається в нездоланній манії робити фотографії та викладати їх в мережу». Лікарі відзначають, що на даний момент проти цього захворювання не існує медичних препаратів і тому немає можливості запобігти зростаюче число смертельних випадків загибелі людей, що намагаються зробити ефектне селфі: за 2015 рік у нещасних випадків, що сталися під час фотографування, загинуло 50 осіб [4].

Численні дослідження «темної» сторони селфі, в яких стверджується – для любителів селфі характерні нарцисизм, відсутність цілісності суб'єкта, зниження самооцінки. Перші спроби селфі, які беруть свій початок в дитячо-підлітковому віці, можуть швидко трансформуватися в звичку, потім в захопленість, азарт, фанатизм і субстанціональну залежність, яка за своїми деструктивним соціальним наслідкам погіршує якість життя, змінює кращі мотивації, може закінчуватися важкої депресією, суїцидальними тенденціями, а в гонитві за адреналіном призвести до нещасних випадків і летальним ісьходам. Так, К. Томпсон и К.В. Ануфрієва вважають даний феномен не еволюцією уявлень

людини про себе і своєї ролі в суспільстві, а новим рівнем розвитку нарцисизму, потребою в утвердженні власного Я; способом самореклами, самозакоханістю [2].

А. Н. Карр вважає нарцисизм занадто простим і недостатнім поясненням для Селфі. Автор доводить: активні користувачі соціальної мережі Instagram сприймають стрічку сервісу як джерело новин, а селфі в даному випадку лише гранично особистий рівень новинний порядку. «Це функціональний нарцисизм, який необхідний середньостатистичному користувачеві, щоб про нього почули і дізналися. Селфі – лише найзручніша форма для цього, що дозволяє швидко вмонтувати себе в світовий потік даних»[9].

О.І. Одарущенко зараховує селфі до характеристики кризи самовизначення, найбільш характерного для підліткового віку, де фотографування себе розглядається як спроба осмислити власне Я [10].

На думку Д. Оуллет, Селфі – віртуальний аналог матеріальних тотемів (наприклад, сувенірів з поїздок, постерів, улюблених іграшок, листівок і т.д.), функція яких – з'єднати наш внутрішній світ із зовнішнім, можливість «упакувати» себе в правильну «обгортку», навіть якщо реальність зовсім інша. Селфі – самореклама, спосіб подати себе суспільству в найкращому світлі [4].

Б. Худ відноситься до феномену селфі більш «позитивно» вважаючи, що людина тимчасово гранично прив'язана до технологій. Настільки, що смартфони і гаджети стають штучним продовженням людського тіла. Таким чином, ставлення дослідників до феномену селфі неоднозначно. Подання щодо цього феномена варіюються від психічного розладу і патологічних особливостей особистості до сучасного способу соціалізації. Найбільший інтерес викликає цей феномен у психологів, які трактують Селфі як прояв нарцисизму, якому піддаються люди «з истероїдною акцентуацією характеру, схильних до демонстративної поведінки», і деякі дослідники готові бачити подальшу еволюцію цієї природної потреби в сторону її посилення. Інші вчені, які займаються проблемою селфи, вважають це феноменом самомилування і нарцисизму, самозадоволення або самореалізації, самоствердження або самопізнання, іноді тягне за собою такі негативні наслідки, як фізичні травми – і психічні – розлади, такі як obsesивно –

компульсивний (яке можна охарактеризувати як стан, при якому у людини активно розвиваються нав'язливі спогади, думки, дії і рухи, а також різні патологічні боязні – фобії [4].

Вважається, що селфі – це не спосіб самоконструювання свого «я», а метод деконструкції себе, шляхом «розкладання» себе на безліч повсякденних що вислизують миттєвих фотознімків, губляться в низці інших. Звернемося до Ролану Барту з його коментарями до фотографії взагалі: «Фотографія до нескінченності відтворює те, що мало місце лише один раз; вона нескінченно повторює те, що вже ніколи не може повторитися в екзистенційному плані. Подія в ній ніколи не виводить за власні межі до чогось іншого; фотографія зводить упорядковану сукупність до тіла, яке я бачу. Вона являє собою абсолютну Одичність, суверенну, тьмяну і як би випадковість».. Іншими словами, закарбування себе з допомогою фотографії – це «спритна дисоціація свідомості власної ідентичності» [4].

Причину поширення Селфі слід шукати в простоті цього явища, бо створення селфі не вимагає ні спеціальної підготовки, ні унікального обладнання. Однак, незважаючи на зовнішню невігядливість даного явища, не можна не відзначити, що популярність селфі важко пояснити тільки модою або прагненням людини до самозамилування. Поширеність селфі слід шукати в особливостях постсучасної культури, яка не тільки породила цей жанр фотографії, але і особливостями якої він постійно відтворюється. Селфі в повній мірі відобразило такі особливості постсучасної культури як її віртуалізацію і візуалізацію, в один і той же час, відповідаючи цим тенденціям, і в той же час, сперечаючись з ними.

Поширення селфі пов'язане з задоволенням потреби у вираженні своєї ідентичності – легким способом заяви про себе, відображення себе «тут і зараз», показу глядачеві певних моментів свого життя і свого ставлення до них. Ця заява про свій соціальний статус, сімейний стан, приналежності до соціальної групи, про свої успіхи в тому чи іншому виді діяльності, захоплення, хобі. Причому не завжди це може бути реальним станом справ, селфі дозволяє конструювати бажану ідентичність, свої «віртуальні образи». Селфі є ілюзія творчості, можливо, саме цим селф-практики такі привабливі.



Часто можна зустріти пояснення позитивного боку селфі як засобу самопізнання. Однак пізнання себе – це чесне сприйняття себе, усвідомлення і аналіз своїх не тільки позитивних сторін особистості, але і перш за все, своїх недоліків. Ті, хто практикують селфі, дуже прискіпливо вибирають з безлічі практично ідентичних знімків найбільш привабливі. Це втеча від усвідомлення себе, що тільки гальмує і спотворює розвиток особистості. Селфі сприяє задоволенню нарцисичних нахилів, потреби в захопленні і схвалення, відчутті своєї унікальності і почутті власної значущості. Самодемонстрація себе для отримання соціального схвалення пов'язана з внутрішнім відчуттям нестачі любові до себе, з низькою самооцінкою, що часто не усвідомлюється і може проявлятися, навпаки, в завищеній розумілості про себе, демонстрації своєї переваги над іншими. Компенсаторним механізмом є якраз отримання сурогату любові у вигляді соціального схвалення ( «лайки» і коментарі). Захоплення селфі властиво людині, який потребує постійного підтвердження факту свого існування. Бажання стежити за опублікованими фотографіями, тими, кому вони сподобалися або тими, хто коментує їх, прагнення досягти найбільшого числа «лайків» – можуть бути ознаками того, що селфі викликають проблеми психологічного характеру.

Селфі супроводжується наступними факторами: глибока незадоволеність своїм зовнішнім виглядом, оточенням, способом життя, яка, найчастіше, є причиною постійного фотографування себе.

Селфі, з точки зору психоаналізу, можна розцінювати як вид ексгібіціонізму – прагнення оголювати себе напоказ (в даному випадку людина оголює себе психологічно, оголює свій спосіб життя, робить себе як би публічною людиною); Наступною потребою, яку задовольняють селф-практики, є потреба в саморекламі. Селфі в даному випадку використовується як інструмент свого просування, ставлення до себе як до рекламному банеру.

Багато також ставлять заслугу даного феномена, позитивно оцінюючи цю сторону. Однак треба мати на увазі наступні ризики. Марнославство, самохвальба ще в народній творчості і традиції оцінювалася як явище, що несе небезпеку, як випробування, причому найсильніше і небезпечно, з яким

найважче впоратися. Селфі виступає саме таким видом випробування – легким здобутком успіху, популярності. Справитися з цим може тільки дуже сильна особистість, але парадокс в тому, що сильна особистість не потребує селфі. Це прагнення до успіху у публіки, з точки зору психоаналізу, пов’язане з сексуальними мотивами, так як успіх переживається досить гостро, також як і сексуальне задоволення.

Людина, невпевнена у позитивному сприйнятті себе іншою статтю, може таким чином створити у себе ілюзію популярності у протилежної статі і трохи знизити тривогу, викликану непевністю в собі.

Стійке прагнення робити селфі вказує на егоїстичні риси людини.

Розгляд складного і багатовимірного феномену «селфі» дозволило виділити основні мотиви постійно знімаються автопортретів: дослідження себе і самопрезентація. Крім ексгібіціонізму, нарцисизму і інфантильності, в цьому феномені можна виявити:

- можливість з’єднання внутрішнього світу людини, його самосприйняття і світу зовнішнього;
- допомога в прийнятті себе і свого тіла такими, якими вони є;
- формування здорового уявлення про людську зовнішність;
- рішення базової проблеми в документуванні свого життя і залишення сліду для нащадків.

Селфі- це масове явище сучасної культури, яку може придбати нездорові риси й стати «культурної патологією», новим видом психологічної залежності, ще одним «особою» нарцисичного перфекціонізму – надлишкової і некерованої прихильності до ідеалізованому образу «Я». Тут важливо підкреслити деякі специфічні особливості селфі як роду психологічної залежності: по-перше, це нав’язливість – зазвичай це не поодинокі, випадкові фотографія, а цілий серіал. По-друге, розробка технології селфі: правил презентації, докладні рекомендації по вибору найбільш виграшних позицій і поз, різних ракурсів, використання технічних коштів для «відшліфовування» свого вигляду (іноді до невпізнанності). В соціальної й клінічної психології є таке поняття – аутоманіпуляція – створення людиною прийомів і вивертів

самообману (і обману інших), мотивоване прагненням до самопіднесення і самоідеалізації [4].

Якщо захоплення селфі виходить з-під контролю, використовується нескінченно, незалежно від ситуацій, і людина не може відірватися, не може жити без цього, то можна говорити про адикціях, про об'єктивних розладах особистості, ознаки яких є в міжнародних психологічних посібниках. Але це стосується дорослих людей, у яких процес формування самоідентичності якщо і не завершився, то принаймні перестав бути провідною потребою, задоволення якої особистість кидає всі сили. Адже як розвивається самоідентичність, чим складається цей процес? У людини як соціальної істоти є два прагнення, дві базові потреби, без яких цілісна і досить стійка ідентичність не складається. Перша потреба – це самовизначення себе як відмінного від всіх інших, унікального. Для цього необхідно віддифференціювати себе від «Іншого», знайти свою відмінність, сформувані стійку і відносно незалежну самооцінку, свою життєву позицію, систему цінностей і смислів. Інша тенденція – це потреба в відчутті того, що ти серед людей, згідно з ними, прагнеш бути прийнятним, оціненим, адекватно відображеним в очах і думках інших. Людині необхідно наявність відомого консонансу між тим, як я себе уявляю, як мене представляють, оцінюють і відносяться до мене люди. Становлення самоідентичності полягає в гармонійному поєднанні цих тенденцій, здатності людини їх регулювати. У цьому сенсі можна розглядати нарцисичний перфекціонізм – часто зустрічається стан або розлад, коли ці тенденції діють навпаки. Чоловік прагне не просто виділитися серед інших, але перевершити всіх і у всьому, бути «досконалістю». Одночасно він очікує, що приймати, захоплюватися і любити його «зобов'язані» буквально все, інакше – крах, «нарцисична рана на все життя. Але неможливо бути абсолютно унікальним і ні на кого не схожим, ні улюбленим всіма на світі, а вже «досконалість» – і зовсім химера. Для людей з такими рисами особистості селфі стає ще одним продуктом цивілізації, який можна поставити на службу задоволення маніпулятивних стратегій [2].

Як показує статистика, 90% всіх селфі роблять підлітки та молоді люди від 15 до 35 років. Деякі вчені вважають, що

селфіманія є симптомом «кризи самовизначення». Ситуація з підлітками полягає у спробах знайти себе зовні, представити себе, почути відгук і приміряти на себе той чи інший образ, адже власне уявлення про себе ще не цілком склалося, воно фрагментарне і дуже сильно залежить від власного стану, настрою, ситуації; воно ще крихке і вразливе до думок інших людей. І якщо пошук себе затягується за межу юного віку і перетікає в пору зрілості, тоді ми вже говоримо про інфантильність або наростаючий нарцисизм.

У явищі селфі знаходить підтвердження ще одна своєрідна культурна особливість: люди дуже залежні від зовнішнього образу. Все існування в Інтернеті тепер є вид самопрезентації. Люди пишуть, чимось діляться, зокрема фотографіями. До надмірного захоплення селфі найбільше схильні люди або нарцисично відчуженні у своєму самоствердженні, або люди, які бажають виключно «отримувати лайки» в широкому сенсі слова і тому стають хамелеонообразними, намагаються догодити, заслужити похвалу оточуючих за допомогою селфі. В даному випадку селфи – ідеальна можливість для формування ідеології маніпуляцій сприйняттям інших людей.

На тлі масового залучення селфі в ряді випадків може набувати крайні, патологічні форми, що несуть соціально-психологічний збиток (селфізалежність і її негативні наслідки, включаючи репутаційні та інші ризики), або чреваті серйозним для здоров'я або навіть життя «жертв» селфідемії (особливо екстремальні селфі). Звичайно, мова йде лише про незнання відсотку користувачів в загальній масі любителів селфі, однак селф-асоційоване травмонебезпечна поведінка призводить до людських трагедій, що викликають широкий соціальний резонанс. До сих пір селфізм ще офіційно не визнаний окремим захворюванням, з точки зору Всесвітньої організації охорони здоров'я. Однак, на думку експертів Американської психіатричної асоціації, в деяких випадках пристрасть до селфі дійсно набуває крайніх форм і може бути охарактеризоване як психічний розлад – патологічний селфізм Таку ж думку висловлює Б. Циганков, коментуючи можливе введення селфізму як нозології в Міжнародну класифікацію хвороб 11-го перегляду [4]. Саме захоплення селфі стає масовим явищем, що можна говорити вже про цей феномен як про соціомедійної епідемії

– «селфідемії». Порівняння соціального явища з поширенням захворювань – не тільки метафора. Аналогія більш глибока: на тлі масового захоплення селфі в ряді випадків може набувати крайні, патологічні форми, що несуть соціально-психологічний збиток (селфізалежність і її негативні наслідки, включаючи репутаційні та інші ризики) або чреваті серйозними наслідками для здоров'я або навіть життя «жертв» селфідемії. Якщо пристрасть до селфі поєднується з іншими душевними захворюваннями, то порушує соціально-психологічну адаптацію людини або завдає шкоди фізичному здоров'ю – актуально чи потенційно, в зв'язку з травмонебезпечною поведінкою. В інших випадках мова може йти про звичайний, непатологічний стереотип соціомедійної поведінки, нав'язану мережевим наслідуванням або конформізмом. Для людей, які страждають селфізмом, часом характерно хворобливе невдоволення власною зовнішністю. Такий інтернет-користувач робить величезну кількість своїх знімків і виставляє їх в соціальну мережу, щоб отримати лайки і тим самим заспокоїти внутрішнє невдоволення собою. Відповідно його поведінка має дісморфобічну форму селфізму. В основі пристрасті до селфі може лежати особистісна дисгармонія, яка здатна варіювати за ступенем вираженості від акцентуації до розладу особистості. Йдеться про нарцисизм, що включає як схильність до самозамилування, так і підвищену потребу перебувати в центрі уваги. Подібні випадки можна розглядати як нарцисическую форму селфізму. Є користувачі, які прагнуть «підкорити» публіку шокуючими, страшними фотографіями, запам'ятовуючи себе на тлі екзотичних місць, в травмонебезпечних умовах. Подібна поведінка, неадекватна для дорослих людей, буває властиво дітям, які в силу дефіциту життєвого досвіду ще не усвідомлюють його реальну небезпеку. Тут проявляється ще одна психологічна особливість характеру людей, які нав'язливо роблять селфі: інфантильність. Будучи дорослими, вони поводяться як діти – так впливає на них перебування в онлайні, особливо в соціомедійному середовищі. З одного боку, регресія побуждає інфантильний стереотип соціалізації – «дитячу безпосередність». Це парадоксальний дитячий егоцентризм, як спосіб подолання протиріч умовної і безумовної батьківської любові. Визначено три рівня захворювання селфізмом: перший – епізодичний, коли людина знімає себе не

менше трьох разів на день, але при цьому не викладає фото в мережу, другий – гострий – той мінімум в три фотографії, але в цьому випадку вони все з'являються в інтернеті, і третій – хронічний – який характеризується як мінімум шістьма викладеними селфи в день. Друга причина побоюватися селфи криється в тому, що за останній час значно зросла кількість осіб, загиблих в результаті спроби зробити селфи. Так, згідно зі статистикою, наведеною в «The telegraph», тільки за неповний 2015 рік від нещасних випадків, що сталися під час фотографування, загинуло 50 осіб, і ця цифра тільки збільшується. Люди зриваються з мостів, перестають слідкувати за дорогою, перебуваючи в автомобілі, забираються на дахи – все це в гонитві за новими фотографіями [2].

Систематичне і регулярне фотографування себе в будь-якій формі викликає зміни у стані свідомості у вигляді підвищення настрою, пов'язаного з викидом в кров ендорфінів, або внутрішніх опіоїдів, внаслідок чого розвивається спонтанне (компульсивное) і непереборне потяг до цього виду активності і потреба в збільшенні частоти роботи зніmkів і їх кількості, тоді як утримання супроводжується так званим синдромом відміни або абстинентним синдромом (негативний настрій, депресивність, агресивні випадки на адресу оточуючих, особливо близьких тощо).

#### **5.4. Кіберкомунікативна залежність особистості та сучасні методи психокорекції її**

Існує велика кількість методів корекції та запобігання кіберкомунікативної залежності, серед яких провідну роль займає ортобіотичний підхід, згідно якому наприклад сформульовані наступні рекомендації:

1. Усвідомте проблему. Все просто. Перший крок до позбавлення від будь-якої залежності – визнання самого факту існування проблеми. Зізнайтеся собі, що впадати в паніку при розрядці телефону – це не здорово.

2. Виділіть час на використання гаджетів. Починати треба з базових речей – адже вони створюють систему. Наприклад, якщо при кожній нагоді ви хапаєтесь за смартфон, запишіть загальний час використання гаджета, і починайте день за днем його

знижувати. Головне правило – діяти поступово. Різкий перехід з 8-ми годин використання телефону до 2-х змусить вас нервувати і зривати невдоволення на ні в чому не винному оточенні. Поступове ж зниження часу «зависання» в смартфоні пройде легше. Встановіть собі правила – перевіряти телефон не частіше кількох разів на день і твердо дотримуйтеся його.

3. Зменшіть кількість повідомлень на телефоні. Через нескінченні пушей ваш смартфон перетворюється в «центр управління польотами». Facebook-повідомлення. WhatsApp-чати. Telegram-підписки. Push-повідомлення, які не несуть корисної інформації, лише забирають ваш час, відволікаючи від нагальних речей. Як тільки ви заглиблюєтесь в щось по-справжньому важливе, і налаштовуєте свій мозок на роботу, як, вжух – повідомлення. Екран телефону оживає, ви відволікаєтесь, і все доводиться робити заново. Вихід – відпишіть від зайвих повідомлень, залиште тільки найпотрібніші. Якщо все здаються одночасно найнеобхіднішими (так, таке буває), варто обмежитися топ-3 або топ-5 (але не більше) важливими повідомленнями, які безпосередньо впливають на ваш робочий процес або отримання важливої інформації від колег або близьких.

4. Позбавтеся від непотрібних додатків. Головне правило перезапуску свого життя або кар'єри «викидайте старе, позбавляйтеся від спогадів» поширюється не тільки на відносини, але і на технічну революцію. Пункт, логічно впливає з попереднього. Якщо ви вовни AppStore або Google Play в пошуках нової програми – задумайтеся: а чи дійсно воно так вам треба? Ця саме та інформація, якою ви прагнете мати? Або всього лише бажання скачати новинку заради обивательського інтересу? Якщо ви все-таки схиляєтеся до другого варіанта, вибір очевидний: не викачувати нічого нового. І подібне одному господареві, прибирати будинок після зими, займіться масовою чищенням додатків, і не встигнете відчутти, як жити стає значно легше.

5. Не користуйтеся телефоном за годину до сну. Деніел Сіберг в книзі «Цифрова дієта» відзначає ще один формат Детокс. Сенс в наступному: пообіцяйте не використовувати телефон за годину до сну і присвятіть цей час спілкуванню з сім'єю (реальному!) І

своїм власним інтересам. Загалом, всьому розслаблюючому і приємному, що не пов'язане з скролінгом смартфона. В цьому випадку у нейронних зв'язків є час перезарядитися, а людина банально отримує можливість відпочити від негативних емоцій. Це допоможе забезпечити спокійний сон.

#### 6. Дивіться час за наручним годинником

Як би це смішно звучить, але дуже часто ми включаємо телефон на автоматі. Дивлячись, що екран телефону порожній і не захащений новою інформацією, ми перевіряємо час. Припиніть! Якщо хочеться дізнатися який зараз година – зверніться краще до наручним годинником, вони допоможуть досягти безпосередній мети, не дивлячись під черговим приводом в гаджет. Такої думки дотримуються психологи Центру «Фенікс».

7. Більше читайте. Еван Вільямс, засновник Blogger і Twitter, каже, що його двоє синів теж мають деякі обмеження. У їхньому будинку – сотні паперових книг, і кожна дитина може читати їх скільки завгодно. А ось з планшетами та смартфонами все важче – вони можуть користуватися ними не довше ніж години в день.

Під час читання паперової версії вас не будуть відволікати спливаючі вікна, і ви згадаєте, як це круто – теплий, ламповий процес возз'єднання з книгою. 8. Приділяйте більше уваги спорту і друзям

Користувачі сайту geektimes.ru прийшли до цікавого висновку – переключення енергії на інший об'єкт. Якщо вам вистачає активності не випускати смартфон з рук, то її вистачить і на реальне спілкування, а також на фізичні навантаження. Займіться тим, від чого можна отримувати тривалі справжні емоції і реальну користь. Що може зрівнятися з грою в волейбол з одноклубцями або рідкісної зустріччю в компанії друзів, у яких буде можливість запитати набагато більше, ніж в форматі електронного листування. Те ж саме і з заняттями спортом – до того ж, після тренувань банально не вистачатиме енергії на довгий копання в смартфоні.

#### 9. Купуйте старий мобільний телефон

На форумах гаджет-гиків обговорюють не тільки новинки електронного світу, але і боротьбу з цим світом. Самий радикальний крок – повернення до старих моделей телефонів, де



верхи розваги є гра в змійку. Це, звичайно, крайній захід. Однак багато людей сприймають тільки такий підхід, оскільки напівзаходи не в силах їх зупинити. В цьому випадку можна зіткнутися з троллінгом друзів і колег, мовляв «хто у нас тут такий ретроград». Але чи має це значення, коли ви боретеся з залежністю? з плюсів – ви поринете в світ ностальгії і згадайте, що таке купити апарат, витративши на нього незначні для смартфона 3-4 тисячі, як знову вмістити все найважливіше в 70 знаків і т.д.

#### 10. Гуляйте без смартфона

Здайтеся питанням – як часто, після чергової прогулянки ви переглядаєте фотографії, зроблені на телефон? Люди бояться зізнатися, що ця важливість удавана, а фото може здатися стоять тільки безпосередньо в момент зйомки. Чому у наших батьків в альбомах 30 фотографій з поїздок або свят, але кожна з них – на вагу золота, а тисячі знімків на хмарі нікому не потрібні? Психолог радить проживати побачені моменти, адже в кінцевому підсумку це важливіше, ніж зробити чергову фотографію. А без настирливих поштових повідомлень і дзвінків, які повертають вас в звичний світ, прогулянка забарвиться в нові кольори. Як і у випадку зі сном, можна насолодитися спілкуванням із супутником або побути наодинці з собою без електронного посередника.

11. Обмежте число гаджетів. Журналіст The New York Times Нік Білтон під час одного зі своїх інтерв'ю зі Стівом Джобсом, задав батькові яблучної продукції питання: чи люблять його діти iPad. «Вони не користуються ним. Ми обмежуємо час, який діти вдома витрачають на нові технології», – відповів той.

У вас є один смартфон – в принципі цього достатньо, щоб сказати собі стоп. Найголовніша проблема гаджетів – вони часто копіюють функції один одного, і в підсумку виходить якийсь безглузде нашарування. В ідеалі можна мати старий телефон і один планшет / ноутбук, який буде відповідати всім сучасним вимогам.

12. Припиніть «гуглити» все підряд. Клінічний психолог Михайло Хорс дає ще один цікавий рада – припинити гуглити все підряд. Є важливі питання, на які може відповісти тільки інтернет. Є незвідані факти або загадки історії. Є Суперечки в

компанії друзів і необхідність швидкого його дозволу. Але давайте зізнаємося – в основному це океан незначних питань. Ніхто не просить відмовлятися від досягнень інтернету, треба лише навчитися ефективно ними користуватися. А якщо предмет дослідження настільки значний, може бути, краще сходити в бібліотеку? До речі, коли ви там були в останній раз?

### 13. Заведіть класичний будильник

Почати день з гарним настроєм допоможе музичний будильник. Досить часто люди застосовують свій смартфон в якості будильника. Однак, це жажлива помилка. Замість телефону використовуйте традиційний будильник, щоб встати вранці з ліжка. Таким чином, у вас не буде можливості черговий раз перевірити пошту або Facebook.

### 14. Використовуйте беззвучний режим

В робочий час або на навчанні слід переводити смартфон в беззвучний режим або зовсім вимикати пристрій. Так ви набагато швидше ввійдете в робочу атмосферу і зможете ефективно працювати над важливими завданнями.

### 15. Створіть «територію без смартфонів»

Забороніть користуватися смартфонами в спальні. Проти залежності від гаджетів особливо корисні так звані «території, вільні від смартфонів». Виділіть будинку кімнату, в якій не можна буде користуватися мобільним телефоном. Це дозволить, наприклад, уникнути зловживання смартфонами в спальні.

### 16. Позбавтеся від непотрібних акаунтів

Сьогодні існує нескінченна кількість соціальних мереж. Але чи повинні ви бути всюди відразу? Ні! Слідуйте правилу «більше – не означає краще»: видаліть неважливі або невикористовувані акаунти з соцмереж. Таким чином ви зменшите кількість відволікаючих повідомлень.

### 17. Не перевіряйте смартфон кожні дві хвилини

Краще один раз приділити достатньо часу гаджету, ніж постійно відволікатися на пару хвилин. Здається, смартфон вібрував? А індикатор стану не блимає? Багато хто прагне якнайшвидше відреагувати на кожне сповіщення свого телефону. Замість того, щоб заглядати в екран кожні дві хвилини, користуйтеся телефоном рідше, але довше. Так ви встигнете відповісти відразу на всі повідомлення і перевірити

повідомлення. Можна навіть встановити таймер: коли час вийде, приберіть телефон до наступного «сеансу».

#### 18. Обмежте вживання гаджетів в повсякденному житті

Смартфони стали важливою частиною повсякденного життя. За допомогою розумного телефону можна платити в магазинах, замовляти цифрові квитки на поїзд чи літак. Щоб позбутися від залежності, варто обмежити використання смартфона в тих сферах, де без нього легко обійтися. Згадайте про класичних методах: роздрукуйте ваші квитки, а покупки намагайтеся оплачувати готівкою або карткою.

Слід пам'ятати – шлях обмеження на увазі витримку і дисципліну, а зменшення спілкування з гаджетами запрацює тільки в разі комплексного підходу. Якщо ви візьмете від кожного пункту по чуть-чуть – це можна буде вважати досягненням. І тоді вас чекає успіх, тоді спілкування зі смартфоном буде не в тягар, а перетвориться в плідну співпрацю. Про що ми всі мріємо.

### Література:

---

---

1. Асмолов А.Г., Асмолов Г.А. От Мы-медиа к Я-медиа: трансформации идентичности в виртуальном мире // Вестник Московского университета. Серия Психология, 2010 – №01 Январь-март, стр. 3-22.

2. Ануфриева К. В. Селфи как форма проявления нарциссизма личности в современном глобальном сообществе // Вестник ТвГУ. Серия «Философия» – Вып.2.- 2014.С.- 79-90.

3. Бондаренко С.В. Социальная структура виртуальных сетевых сообществ. – Ростов-на-Дону – 2004. 320 с.

4. Гончарова Е.Ю., Сосин В. К., Чуев Ю.Ф. Селфи как субкультура и новая форма зависимости: идентификация проблемы // Вопросы психологии.-2015, № 2.-С.4-12

5. Горошко Е.И. Информационно-коммуникативное общество в гендерном измерении: Монография.- Х.: ФЛП Либуркина Л. М., 2009. – 816 с.

6. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции // Аддиктология. 2005. № 1. С.65-77.
7. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете, 2003 <http://flogiston.ru/articles/netpsy/refinf>
8. Керделлан Кристин, Грезийон Габриэль Дети процессора: Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых / Пер. с фр. А. Лушанова.– Екатеринбург: У-Фактория, 2006.– 272 с. (Серия «Психология детства: Современный взгляд»).
9. Фатурова В.М. Інтернет-середовище як фактор психологічного розвитку комунікативного потенціалу особистості Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України.– К., 2004.– 21 с.: рис., табл.
10. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография.– Днепропетровск: Пороги, 2006. -196 с.
11. Amichai-Hamburger, Y. & Ben-Artzi, E. (2003), «Loneliness and internet use», *Computers in Human Behavior*, 19 (1): 71–80, doi:10.1016/S0747-5632(02)00014-6
12. Anderson, Hephzibah (16 April 2011). «Never heard of Fomo? You're so missing out». *The Guardian*. Retrieved 6 June 2017.
13. «Fear of Missing Out (FOMO)» (PDF). J. Walter Thompson. March 2012. Archived from the original (PDF) on June 26, 2015.
14. «Why Snapchat Is The Leading Cause Of FOMO». *The Odyssey Online*. 2016-03-21. Retrieved 2017-12-06.
15. «Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction? – Semantic Scholar». [www.semanticscholar.org](http://www.semanticscholar.org). Retrieved 2017-12-06

## Розділ 6

### СПІВВІДНОШЕННЯ ОРТОБІОЗУ ОСОБИСТОСТІ ТА СИМПТОМОКОМПЛЕКСУ «ЕМОЦІЙНОГО ХОЛОДУ»

---

---

#### 6.1. Ортобіоз та різні види порушення контакту між партнерами

Багато сучасних жінок відчують труднощі у встановлення психологічної інтимності та створенні тривалих і близьких стосунків із партнером. Порушення інтимної комунікації викликане нездатністю людей бути разом і, як правило, обумовлене особливостями сімейної соціалізації, вивчення яких у психології привертає посилену увагу дослідників. Різні аспекти таких психологічних феноменів можна пояснити за допомогою понять співзалежності [1], протизалежності [2], токсичної любові [3], страху інтимності [4], самотності [5], «любоголізму» [6], які в комплексі, на думку ряду вчених [7, 8, 9], являють собою різні варіації симптомокомплексу «емоційного холоду».

Відомий вчений І.І. Мечников створив теорію ортобіозу, яку можна розглянути як протилежність симптомокомплексу «емоційного холоду». Ідея ортобіозу представляє собою оптимістичний світогляд про можливість та необхідність створення гармонічних стосунків та виправлення дисгармоній у міжособистісних стосунках. [10].

У сучасному світі існує багато умов уникнення близьких теплих стосунків. М. Вудман зауважує, що почуття – це головна проблема нашої культури. Почуття не цінуються в сучасному суспільстві, їх вважають «наївними, нелогічними і дурними». А звідси сучасна культура дає велику кількість різноманітних способів уникнення інтимності та вступу у взаємини. Одним із

прикладів такого уникнення може бути трудоголізм. Думаючи про свій професійний розвиток та кар'єрні перспективи, жінки не поспішають одружуватися, заводити сім'ю, а на стосунки в них просто не залишається часу. Так само зручним способом уникнення стосунків може бути активне використання мережі Інтернет, коли немає необхідності багато часу витратити на особисте спілкування, можна без зобов'язань контактувати в мережі з багатьма. Цьому сприяє активний розвиток соціальних мереж за типом «Instagram», «Facebook» тощо. Так само для цих цілей підходить гаджет-адикція. Сучасний розвиток техніки сприяє використанню телефону та ноутбука в будь-якому місці, тобто можна спілкуватися, не зустрічаючись і не проводячи час разом, поза мережею Інтернет.

Більшість учених розглядають емоцію як суб'єктивне переживання. Отже, можна сказати, що емоційний холод – це нездатність переживати емоції або недолік емоційності, який виявляється у близьких стосунках.

Р. Г. Суні вважає, що саме емоції стимулюють людину до дій, називає емоції фундаментом самоідентифікації та усвідомлення того, хто є «ми та хто є інші».

Як вважає Т. Лідз, розвиток здатності до взаємодії з людиною протилежної статі – здатності та готовності до інтимності, яка, якщо її правильно розуміти, означає дещо більше, ніж просто здатність до статевих стосунків до переживання задоволення при статевому акті. Такий розвиток засвідчує готовність особи вступати в стосунки і розвивати їх, але при цьому на передній план може висуватися боязнь втратити своє «Я», загубити самого себе.

Як зауважує Н. Н. Обозов, «деяка дистантність стосунків – це навіть не стільки холодність у них, а більше як прояв неухвилю до іншої людини». Тобто дистантність – запорука відсутності залежності від іншої людини.

Емоційна стійкість, злагода з оточенням, поступливість, товариськість, довірливість і щирість у стосунках вирізняються невимушеністю у вираженні своїх почуттів. Емоційно неврівноважені, запальні, надмірно критичні до інших, прагнуть змагатися, домінувати, вони замкнуті, відчужені, підозрілі, недовірливі до людей, скуті у вираженні своїх почуттів, думок, переживань і планів.

Довічне прагнення людини до взаємності у спілкуванні, встановлення близьких інтимних стосунків з обраним партнером супроводжується тривогою та навіть страхом за ступінь відповідності потенційного партнера вимогам, що пред'являються як самою людиною, так і близькими, які входять в коло сім'ї. Численні дитячі невдачі, а також наявний досвід помилок у стосунках часто підсилює страх перед ілюзорністю близькості, неминучістю болю та розчаруванням у разі подальшого розвитку стосунків. Через це молоді жінки можуть вступати в численні стосунки, що включають сексуальну близькість, не відчуваючи при цьому справжньої інтимної близькості, оскільки не можуть оцінити ці стосунки серйозно. Відсутність навичок продуктивної підтримки взаємин із партнером, сформованих у процесі сімейної соціалізації, часто веде до побудови ліній поведінки, які не передбачають щирості і відкритості.

Ідея про те, що інтимність не може бути не справжною, є спільною в роботах психологів [11]. Так, К. Роджерс вказував, що партнери, які розкривають свої справжні переживання у стосунках, здатні тривалий час існувати і розвиватися. Про це ж з позиції теорії транзактних стосунків писав Е. Берн, який визначав інтимність як «шире ставлення на рівні Дитина-Дитина без ігор і взаємної експлуатації... Справжні інтимні транзакції відбуваються між двома Дитячими его-станами». R. W. Firestone і J. Catlett відзначають, що в основі страху інтимності знаходяться екзистенційні страхи, оскільки люди з життєвого досвіду добре знають, що у всього є початок і завершення. Якщо перенести цей досвід на взаємини, люди не хочуть бути справжніми, самими собою та виражати свої справжні почуття[4]. Таким чином, відсутність автентичності в близькості, партнерських взаєминах, нещирість ведуть до формування порушень партнерської взаємодії.

На думку ряду психологів [3], інтимність може *розглядатися* на особистісному рівні, а також на рівнях взаємодій і стосунків. На першому рівні інтимність розглядається як здатність людей створювати та підтримувати близькі стосунки. На другому рівні під інтимністю розуміють поведінку, спрямовану на створення інтимних стосунків. До таких видів поведінки відносять: розкутість, власну чуйність і взаємну чуйність партнера. На

третьому рівні встановлюється глибша інтимність, коли відбувається спільне накопичення взаємного досвіду і знань, характерного, наприклад, для дружніх стосунків, але відсутнє у взаємодії знайомих. Третій рівень становить найбільший інтерес у дослідженні особливостей соціалізації молодих жінок, у яких є порушення партнерської взаємодії та труднощі у встановленні й підтримці партнерської взаємодії.

Визначення інтимності першого рівня може бути доповнено ознаками страху інтимності.

Так, наприклад, R. W. Firestone і J. Catlett[4] вважають, що страх інтимності лежить в основі негативного ставлення до себе та інших, яке розвивається в ранньому віці. У людей, які бояться близькості, спостерігається обмежена здатність формування та підтримки тісних зв'язків з іншими. Важливими компонентами інтимності С. Пейдж називає саморозкриття, відкидання зовнішніх, орієнтованих на публіку, способів поведінки і здатність розділити власний внутрішній світ з іншим. Зазначені підходи доповнюють традиційне розуміння страху інтимності, показуючи недоліки міжособистісних стосунків людини, що зазнає цього страху, і особливості її поведінки. Ґрунтовнішу типологію поведінки дає R. Gunther, яка вважає, що страх інтимності є одним із десяти типів поведінки, які саботують та знецінюють тривалі близькі стосунки. Особи, які відчувають страх інтимності, навіть перебуваючи у стосунках, прагнуть до незалежності, відчувають себе як у пастці, бояться втратити себе у стосунках з партнером, можуть любити, тільки маючи «запасний вихід» [12, Р. 10-22]. Американська дослідниця, назвавши ці проблеми в міжособистісних стосунках, запропонувала семисходинкову методику подолання цих своєрідних способів ухилення від інтимності у взаєминах. Перша сходинка – це гратися, сміятися та розважатися разом, бути спонтанним та живим. Друга сходинка – це розділяти з партнером свої думки та мрії. Можливість уявити себе як пару у незвичайних умовах. Третя сходинка – це довіряти. Уміти довіряти своєму партнеру свої думки, почуття та щирі побажання. Четверта сходинка – працювати як команда. Бути «бандою» зі своїм партнером, переживати труднощі разом. П'ята сходинка – успішне обговорення. Уміти дискутувати на будь-яку



спірну тему з партнером, висловлювати свою думку та не боятися втратити партнера, будучи самою собою. Шоста сходинка – піклуватися про внутрішню «дитину» свого партнера. Дуже важливий та крихкий етап, на якому одразу виконуються всі попередні дії сходинок. Сьома сходинка – довірити свою «внутрішню дитину» партнеру. Цей етап – перевірка партнера: чи та це людина, яка не образить і буде піклуватися про «маленьку дівчинку» та захищати її?

Далі варто звернути увагу на класифікацію проблем у міжособистісній комунікації, виокремлену С. Б. Карпманом, який розглядає поблажливість, уривчатість, потайність, а також уникнення як психологічне блокування інтимної комунікації [13]. При цьому люди, які використовують усі чотири блокування інтимної комунікації і не навчилися ними керувати, на думку С. Б. Карпмана, є «невдахами в інтимності».

Розглянемо теорію комплексу злиття, запропоновану Н. Шварц-Салантом [14]. Він вводить термін «комплекс злиття» – відчуття як такого потягу до думок чи тонкого тіла іншої людини, що з'являється якесь хаотичне або нерозривне злиття, але водночас є і повна відсутність зв'язку, одночасна наявність потягу до злиття і стану непов'язаності з іншим (або з самим собою). До основних особливостей комплексу злиття належать: одночасність тяги до злиття і відсутності комунікації; дезорганізуюча природа архетипічного ядра комплексу. Ці компоненти – тяга до злиття та тенденція до дистантності і не-комунікативності – існують одночасно: є і зв'язок на рівні злиття, і стан роз'єднаності, оскільки не вистачає стабільного переживання простору «всередині» і «зовні» іншої людини або самого себе і тому не може бути емпатії або значущої комунікації. Автор зазначає, що комплекс злиття виникає при відсутності контейнуючих стосунків із батьками, які не здатні емпатично реагувати на тривожність дитини.

Згідно з теорією Н. Шварц-Саланта, комплекс злиття характеризується такими ознаками:

- одночасність потягу до злиття і уникнення комунікації, тобто злиття та сепарація в одному контакті;

- дезорганізуюча природа архетипічного ядра комплексу як втрата зв'язаності та ідентичності;

– сепарація, крайня тривожність і втрата енергії. Відсутність когерентності (зв'язаності) та зниження активності комунікації з оточенням через власну нездатність відокремитися;

– приховане і надзвичайно пасивне фантазійне життя, у якому людина проводить багато часу та ніколи не розказує про нього;

– відсутність простору, що перешкоджає продуктивному використанню проєктивної ідентифікації, тобто людина не може відрізнити зовнішнє та внутрішнє через комплекс злиття;

– «порушене тонке тіло і використання сурогатної шкіри», а саме контейнер внутрішнього життя, що існує «між» розумом і тілом, відсутній; та для існування використовуються дезадаптивні захисні механізми, такі, як дисоціація, фантазійне життя, м'язова ригідність та ненависть до самого себе, що формують захисні контейнери проти внутрішніх і зовнішніх вторгнень;

– потужні та надмірні форми нарцисизму, коли людина одночасно і говорить, і сама себе слухає;

– страх, гнів і звинувачення. Ці почуття перешкоджають спілкуванню та контактам з оточенням, тому що людина з комплексом злиття не здатна адекватно сприймати думки інших, якщо вони суперечать її особистим міркуванням;

– раптові стрибки або переривчастість переживання. Така людина в контакті занадто емоційна;

– відраз (abjection). Коли комплекс злиття надзвичайно яскраво виражений, тоді існує страх заразитися чимось від іншого, наприклад, його настроєм;

– непрожите життя і приниження, відчуття невикористаного потенціалу та через це почуття власної другосортності та незатребуваності.

Теорія комплексу злиття Н. Шварца-Саланта розкриває новий рівень розуміння порушень міжособистісних взаємин як утворення на межі зовнішнього і внутрішнього, оскільки стосунки, у яких присутній комплекс злиття, можна назвати «стосунками без стосунків», бо в них немає найголовнішого – психологічної інтимності, близькості та справжності.

У дослідженнях Brunell, Pilkington, Webster, Descutner, Thelen, Vander Wal, Thomas, Harmon було виявлено, що страх інтимності

негативно впливає на якість стосунків. Проте у дослідженнях М. Р. Sobral, С. Р. Teixeira та М. Е. Costa [15] домінує інша думка: страх інтимності не завжди негативно впливає на стосунки. Ці вчені допускають, що зв'язок між страхом інтимності та задоволеністю стосунками може бути негативним, якщо у партнерів різний рівень страху інтимності. Для підтвердження цього факту наводиться дослідження Markey and Markey, у якому було встановлено, що романтичні пари з високим рівнем якості стосунків більш розбіжні в параметрах домінування та більш однакові в параметрах теплоти, ніж романтичні пари з низьким рівнем якості стосунків. У дослідженні Thelen [16] було виявлено, що люди схильні зустрічатися з партнерами з однакоим рівнем страху інтимності. Ці результати, у зв'язку з даними, описаними вище, указують на те, що люди схильні будувати стосунки з партнерами з подібними переконаннями та почуттями щодо близькості, інтимності та залежності. Але нам видається правомірним перевірити, чи справді особа шукає собі партнера з таким же рівнем боязні інтимності, яку має сама. У працях Descunter&Thelen [17, р. 219] страх інтимності визначається як «нездатність особистості через власні переживання, ділитися особистісно значимими думками та почуттями з близькою особою». Але інтимні стосунки складаються не лише зі здатності розділяти думки та почуття, а ще й зі здатності бути автономним (незалежним) та справлятися із залежністю від партнера. Тому Sobral and Costa [6] було запропоновано двомірну концепцію страху інтимності, яка включає обидва компоненти інтимності – обмін почуттями та залежність. Також було отримано емпіричне підтвердження [16] існування цих двох компонентів інтимності: 1) страх втратити себе (fear losing self (FLS)); 2) страх втратити партнера (fear losing the other (FLO)). Близькі стосунки припускають здатність обох партнерів бути поруч один з одним, приймаючи автономність іншого. Не окремість чи незалежність іншого, а саме автономність. Високий рівень страху втратити себе (FLS) та високий рівень страху втратити партнера (FLO) в особистості викликає відчуття дискомфорту в інтимній близькості, проте з різних причин. Сильний страх загубити себе (FLS) з'являється в особи через відчуття дискомфорту при залежності від романтичного партнера, тоді як острах втратити партнера спричинений боязню проявити себе так, що буде втрачено схвалення свого партнера.

## 6.2. Ортобіоз та міжособистісна залежність та контр залежність

Оскільки страх інтимності є одним із видів порушень партнерських стосунків та заперечує ідеям ортобіозу [10], він взаємопов'язаний із декількома видами міжособистісної залежності – співзалежністю й протизалежністю. Далі розглянемо ці два види порушень міжособистісної комунікації.

Симптомокомплекс «емоційного холоду» може припускати наявність співзалежності, яку визначають як «нездатність відчувати почуття істинної близькості і любові» [1, С. 13]. У свою чергу, визначення R. Burney, який називає боязнь інтимності «пораним серцем співзалежності» і вважає, що страх інтимності виникає в результаті дитячих травм: покинутості, зради та емоційної знедоленості, – дозволяє виявити взаємозв'язок страху інтимності і співзалежності.

Інше визначення дає Г. В. Старшенбаум, називаючи співзалежність «порушенням особистісних границь в області інтимних і духовних взаємин; злиття всіх інтересів людини з об'єктом прихильності» [18, С. 308]. Ця тема зустрічається і у визначенні Дж. Клауда і Г. Таунсенда, на думку яких, співзалежність зазвичай спричиняється при наявності проблем зі встановлення границь [19, С. 201], які було розглянуто раніше. Таким чином, співзалежність корелює з описаним вище проявом страху інтимності в комбінаціях границь-стін і прозорих границь процесів «слухання» і «говоріння».

Схильність до порушення границь обумовлена недоліками сімейної соціалізації, тому поведінку співзалежної людини часто порівнюють із поведінкою дитини, яка ще не знає, що вона відчуває і чого потребує; бажає догодити оточенню навіть на шкоду собі; намагається довести іншим, що гідна любові; довіряє і ідеалізує всіх без винятку [1, С. 17-18].

Інший теоретичний підхід до розгляду інтимності заснований на встановленні границь особистості. Так, P. Mellody і L. Freundlich виділяють зовнішню (фізичну і сексуальну) і внутрішню (емоційну та інтелектуальну) границі особистості. Учені розглядають внутрішню границю «слухання», що забезпечує отримання інформації від оточення, і внутрішню

границю «говоріння», яка дозволяє передавати відомості партнерам по спілкуванню. При цьому границі «слухання» вважаються повноцінними тоді, коли людина реагує спокійно і без агресії на інформацію, яку вважає правильною або неправильною. Границя-стіна є захисною і пропускає тільки ту інформацію, яку людина вважає правильною. Прозора границя веде до слухання всієї інформації, незалежно від того, вважається вона правильною чи неправильною [3, Р. 67]. Аналогічні положення поширюються і на границі «говоріння» – повноцінна межа веде до вираження правди в шанобливій, дипломатичній формі, границя-стіна не дозволяє нікому сказати нічого важливого, а прозора границя передає всю інформацію без винятку [3, Р. 68]. Боязнь інтимності виникає на різних рівнях функціонування інтимності, а саме на особистісному рівні і на рівнях взаємодії та стосунків. Також страх інтимності характеризують границі «слухання» і «говоріння» особистості, до них належать повноцінні, прозорі і границі-стіни. Оскільки інтимність є зворотним відображенням порушень партнерської комунікації, то характеристики цих явищ багато в чому пов'язані і можуть бути використані в психокорекційній роботі з цими порушеннями. У контексті розглянутої теорії в жінок, у яких виникає складність у встановленні довготривалих стосунків із партнерами, внутрішні границі «говоріння» і «слухання» не є повноцінними. Найбільш імовірними видаються комбінації границь-стін і прозорих границь, що ведуть до порушень процесів інтимності.

Ще одну сторону співзалежності як залежності від людей певного типу поведінки або від конкретних речей досліджували П. Майер, Ф. Мінірт і П. Хемфельт. Запропоновані цими авторами характеристики співзалежної людини можуть бути класифіковані на основі зіставлення з прозорими границями і границями-стінами, про які йшлося вище. Тобто, прозорі границі характерні для людей, які схильні до одного або більше видів нав'язливої поведінки, залежності; мають дуже низьку самооцінку та інфантильні; вважають, що щастя і благополуччя залежать від інших; без будь-яких підстав відчують себе відповідальними за інших; турбуються про те, чого не можуть змінити, і намагаються змінити це; постійно зайняті пошуками

того, що відсутнє або чого не вистачає в їхньому житті. Границі-стіни переважають у стосунках співзалежних людей, які створюють неврівноважені руйнівні стосунки в шлюбі або сім'ї; схильні до крайнощів у житті; є майстрами заперечення та придушення.

Деякі характеристики співзалежних особистостей можуть знаходити прояви в обох видах границь, це характерно для тих, хто переживає наслідки виховання в дисфункціональній сім'ї.

Взаємозв'язок описаних характеристик співзалежності особистості і границь «слухання» і «говоріння» дозволяє співвіднести поняття співзалежності та страху інтимності. Особистість, наділена почуттям страху, формує співзалежні стосунки, характеристики яких ми надали. Альтернативою співзалежності, своєрідною її зворотною стороною, може бути протизалежність як відмова від прив'язаності.

Страх інтимності у стосунках часто супроводжується протизалежною поведінкою [2], яка також є компонентом симптомокомплексу «емоційного холоду» та не зупиняє гармонійний розвиток особистості, а саме ортобіоз.

Оскільки протизалежність – це контроль та жорстке обмеження кількості любові, близькості й інтимності, Б. Уайнхолд серед причин формування протизалежності називає незавершеність у дитячому віці двох найбільш важливих процесів розвитку – прихильності та сепарації. Відсутність пов'язаності тягне нерозвиненість почуттів базової довіри і безпеки, неможливість сепарації та подальшого формування емоційно автономного людської істоти [2, С. 10]. Протизалежність та співзалежність формуються через порушення розвитку в процесі сімейної соціалізації, яке у випадку з протизалежністю полягає в травмі через насильство, а у випадку зі співзалежністю – у травмі через занедбаність, відсутність батьківського піклування і зневагу.

### 6.3. Вплив симптомокомплексу «емоційного холоду» на формування ортобіозу особистості

Поняття «емоційного холоду» було введено відносно недавно в роботах професора О. С. Кочаряна, який під емоційним холодом розуміє:

- феномен нездатності створити і зберегти психологічну інтимність;
- нездатність до встановлення і збереження стабільних емоційних стосунків;
- нездатність встановлювати тривалі близькі стосунки з партнером.

У роботах О. С. Кочаряна та Н. М. Терещенко було введено триангулярну структуру симптомокомплексу «емоційного холоду», двома протилежними полюсами якої є «холод» і «псевдоемоційність», а третім, незалежним від них, – «емоційність». Два полюси симптомокомплексу мають різну феноменологію. Так, полюс «холод» пов'язується з проявами байдужості, дистанційованості в ситуації контакту, самотності, протизалежності, ізоляції, а полюс «псевдоемоційність» – із зовнішньою емоційністю, маніпуляціями, псевдопочуттями, міжособистісною залежністю, які в комплексі приховують відсутність справжньої психологічної близькості. Полюс «емоційність» являє собою відкритість, щирість та істинність емоційного міжособистісного контакту.

При такому розумінні симптомокомплексу «емоційного холоду» цей феномен тлумачиться із функціональної позиції, що дозволяє виділити основні проблеми у стосунках жінок із партнером і представити науковий підхід до розуміння загальної спрямованості психологічних процесів, що сповільнюють або унеможливають гармонійний позитивний розвиток особистості – ортобіоз.

Симптомокомплекс «емоційного холоду» може розглядатися і як феномен порушення сфери інтимно-особистісної взаємодії та відображати різні аспекти емоційної «дефіцитарності». Однією з важливих характеристик симптомокомплексу «емоційного холоду», на думку О. С. Кочаряна та Н. М. Терещенко, є

уникнення справжніх, щирих почуттів та емоцій. Жінка з симптомокомплексом «емоційного холоду» поводить себе як самодостатня особистість, якій не потрібні теплі стосунки, вона прагматична в емоційних і сексуальних стосунках, або, навпаки, залежна від іншої людини, її теплового ставлення та потребує занадто багато яскравих емоцій, любові, для якої не існує ніяких перешкод, та жертвна в коханні і дружбі.

У дослідженні структури симптомокомплексу «емоційного холоду» [20] було встановлено його узагальнений характер порівняно з феноменами міжособистісної залежності і страху психологічної інтимності та визначено, що ці види порушень міжособистісної взаємодії недостатні для опису всіх можливих розладів партнерських стосунків. У роботі Т. С. Асланян наголошується, що зазначені параметри знаходяться скоріше в ортогональних стосунках, тобто між ними не існує значущого кореляційного зв'язку. Це дозволило, спираючись на вибірку жінок, виділити чотири типи структурної організації симптомокомплексу «емоційного холоду» [20] на основі поєднання параметрів міжособистісної залежності та страху психологічної інтимності:

1) залежний (високий рівень міжособистісної залежності, низький/середній рівень страху психологічної інтимності) – жінки, що схильні вступати у стосунки міжособистісної залежності та мають низький або середній страх психологічної інтимності;

2) контрзалежний (низький/середній рівень міжособистісної залежності, високий рівень страху психологічної інтимності) – жінки, що підкреслюють особисту незалежність і самодостатність, свідомо уникають емоційно близьких стосунків;

3) амбівалентний (високий рівень міжособистісної залежності, високий рівень страху психологічної інтимності) – жінки, які уособлюють поєднання двох протилежних тенденцій: схильність до симбіотичного злиття і страх перед емоційною близькістю;

4) нормативний, або дифузний (обидва параметри знаходяться в межах середніх значень) – такі жінки виявляють амбівалентні риси залежності та контрзалежності, разом із тим,



не спостерігається певного вектора в їхній поведінці, і, таким чином, цей тип не описується параметрами міжособистісної залежності та страху психологічної інтимності.

Авторка робить висновок про те, що стосунки психологічної інтимності забезпечуються триангулярною емоційною структурою, що включає такі параметри, як «емоційність», «псевдоемоційність» (контрзалежність, страх психологічної інтимності, самотність) та «емоційний холод» (псевдопочуття, ракетні почуття, псевдоспівпраця, токсична любов). Організація такої структури представлена континуумом, полюсами якого є «Емоційний холод» – «Псевдоемоційність», натомість параметр «емоційність» знаходиться поза цим континуумом і становить окремий вимір.

І. О. Бару [21] розглядає симптомокомплекс «емоційного холоду» «як багатовимірне різнорівневе психічне утворення», до складу якого включені стильові характеристики поведінки особистості, що визначають нездатність до встановлення і підтримання стосунків психологічної інтимності і близькості. Так само в її роботі розглянуто структуру симптомокомплексу «емоційного холоду», що включає виявлено три незалежні компоненти: «злиття», «сепарація», «близькість». Ця трьохфакторна структура була співвіднесена з триангулярною структурою любовних стосунків Р. Стернберга та феноменологічним описом структури симптомокомплексу «емоційного холоду»: емоційність, псевдоемоційність та «емоційний холод», яку було описано раніше в роботах О. С. Кочаряна, Н. М. Терещенко, Т. С. Асланян.

У дисертаційному дослідженні І. О. Бару [21] було доведено, що симптомокомплекс «емоційного холоду» відображає взаємодію трьох компонентів – «злиття», «сепарація» та «близькість», особливості сполучення яких визначають його різні типологічні варіанти. Кожен із цих структурних компонентів має різне емоційне забезпечення: компонент «близькість» спирається на зближуючі почуття особистості; гендерні відмінності полягають у тому, що функціонування компонента «злиття» у жінок спирається на почуття сорому, функціонування компонента «сепарація» в чоловіків спирається на переживання самотності та ізоляції. У дослідженні І. О. Бару були описані особливості

функціонування симптомокомплексу «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках, тобто виділено характеристики стилів міжособистісних стосунків – трьох незалежних компонентів: «злиття», який відображає порушення в структурі стосунків за типом надблизькості, надзлиття; «сепарація», що означає переважно виражену потребу в сепарації або автономії, уникнення контакту в стосунках; «близькість», який відбиває нормативний рівень міжособистісної залежності (здорова залежність) і виступає чинником компенсації протизалежності і остраху інтимності, та показані їхні взаємозв'язки із суверенністю психологічного простору, статоворольовими властивостями особистості, компонентами самооцінки і якістю міжособистісних стосунків. Дослідниця описує емоційну підструктуру симптомокомплексу «емоційного холоду», що включає повноцінно функціонуючі компоненти: «близькість» і «самотність», – які становлять зрілу структуру актуальних міжособистісних стосунків. Виявлено інфантильні компоненти: «злиття», яке є функціонально «відмираючим» у зв'язку з тим, що в актуальних стосунках замінюється «близькістю», і «сепарація», яка має потенціал зростання як необхідний елемент побудови стосунків. Останні мають гендерні відмінності: для жіночої статі властивою є структура «злиття», яка функціонально підтримується почуттям сорому; для чоловічої статі властивою є структура «сепарації», яка функціонально забезпечується переживанням самотності та ізоляції. Ще одним аспектом дослідження симптомокомплексу «емоційного холоду» стала його потреба структура міжособистісних стосунків сучасної молоді, яка, незалежно від статі, є недиференційованою, характеризується нерозділеністю базових потреб, що свідчить про її незрілість та інфантильність. Формування «близькості» як компоненту симптомокомплексу «емоційного холоду» спирається на повноцінне задоволення потреби в любові і прийнятті, незалежно від статі досліджуваних. Компоненти «злиття» і «сепарація» не пов'язані з міжособистісними потребами, що відображає їхню самотійність як порушених стилів прихильності або базових потреб особистості.

На підставі виокремлених стилів міжособистісних стосунків, які було включено у відповідні сфери особистості, у роботі

І. О. Бару описано структурну організацію особистості, емоційно-чуттєву сферу, сферу міжособистісної взаємодії. Тобто стиль «близькість» виявляє зв'язок із суверенністю психологічного простору в цілому та окремими його компонентами, із високим рівнем інтегрального самовідношення і окремими його складовими; із розвинутою статоворольовою Я-концепцією особистості (фемінінною у жінок, маскулінною у чоловіків), гармонійністю міжособистісних стосунків і низьким рівнем суб'єктивного переживання самотності. Стиль «злиття» виявляє зв'язок з фемінінною Я-концепцією (у жінок), високим рівнем переживання самотності, дисгармонійністю міжособистісних стосунків, із незрілістю границь особистості і низьким рівнем самооцінки (у жінок). Для стилю «сепарація» характерний зв'язок із високим рівнем переживання самотності, дисгармонійністю міжособистісних стосунків, із незрілістю границь особистості і низьким рівнем самооцінки (у жінок).

У наявних на сьогодні роботах, де досліджується симптомокомплекс «емоційного холоду» зрозуміло, що цей симптомокомплекс заважає ортобіозу особистості та позитивному свіогляду.

#### **6.4. Гармонійні стосунки як важлива частина ортобіозу**

Порушення інтимної комунікації викликане нездатністю людей бути разом і, як правило, обумовлене особливостями сімейної соціалізації. Труднощі у встановленні та збереженні близьких міжособистісних стосунків пов'язані з різними видами порушень партнерської взаємодії, такими як міжособистісна залежність, контрзалежність та страх психологічної інтимності, що можуть проявлятися і в комплексі і самотійно, перешкоджаючи встановленню близьких інтимних стосунків із партнером та ускладнюють досягнення ортобіозу.

В основі страху інтимності знаходяться екзистенційні страхи, оскільки люди з життєвого досвіду добре знають, що у всього є початок і завершення. Якщо перенести цей досвід на взаємини, люди не хочуть бути справжніми, самими собою та виражати свої

справжні почуття. Таким чином, відсутність автентичності в близькості, партнерських взаєминах, нещирість ведуть до формування порушень партнерської взаємодії. страх інтимності є одним із десяти типів поведінки, які саботують та знецінюють тривалі близькі стосунки. Особи, які відчувають страх інтимності, навіть перебуваючи у стосунках, прагнуть до незалежності, відчувають себе як у пастці, бояться втратити себе у стосунках з партнером, можуть любити, тільки маючи «запасний вихід».

Симптомокомплекс «емоційного холоду» може припускати наявність співзалежності, яку визначають як «нездатність відчувати почуття істинної близькості і любові» та «порушенням особистісних границь в області інтимних і духовних взаємин; злиття всіх інтересів людини з об'єктом прихильності». Протизалежність – це контроль та жорстке обмеження кількості любові, близькості й інтимності, Б. Уайнхолд серед причин формування протизалежності називає незавершеність у дитячому віці двох найбільш важливих процесів розвитку – прихильності та сепарації. Відсутність пов'язаності тягне нерозвиненість почуттів базової довіри і безпеки, неможливість сепарації та подальшого формування емоційно автономного людської істоти. Протизалежність та співзалежність формуються через порушення розвитку в процесі сімейної соціалізації, яке у випадку з протизалежністю полягає в травмі через насильство, а у випадку зі співзалежністю – у травмі через занедбаність, відсутність батьківського піклування і зневагу.

Прояви порушень міжособистісних стосунків мають різну характеристику, але всі їх об'єднує симптомокомплекс «емоційного холоду». Це поняття розглядається як феномен нездатності створити і зберегти психологічну інтимність, як нездатність до встановлення і збереження стабільних емоційних стосунків та неспроможність встановлювати тривалі близькі стосунки з партнером.

У дослідженні структури симптомокомплексу «емоційного холоду» було встановлено його узагальнений характер порівняно з феноменами міжособистісної залежності і страху психологічної інтимності та визначено, що ці види порушень міжособистісної взаємодії недостатні для опису всіх можливих розладів

партнерських стосунків, але достатні для розуміння, ортобіоз особистості може використовуватись як подолання дисгармоній людського існування. Виділено чотири типи структурної організації симптомокомплексу «емоційного холоду» на основі поєднання параметрів міжособистісної залежності та страху психологічної інтимності: 1) залежний; 2) контрзалежний; 3) амбівалентний; 4) нормативний, або дифузний. Стосунки психологічної інтимності забезпечуються триангулярною емоційною структурою, що включає такі параметри, як «емоційність», «псевдоемоційність» (контрзалежність, страх психологічної інтимності, самотність) та «емоційний холод» (псевдопочуття, ракетні почуття, псевдоспівпраця, токсична любов). Організація такої структури представлена континуумом, полюсами якого є «Емоційний холод» – «Псевдоемоційність», натомість параметр «емоційність» знаходиться поза цим континуумом і становить окремих вимір.

Розглянуто симптомокомплекс «емоційного холоду» «як багатовимірне різнорівневе психічне утворення», до складу якого включені стильові характеристики поведінки особистості, що визначають нездатність до встановлення і підтримання стосунків психологічної інтимності і близькості. Досліджено структуру симптомокомплексу «емоційного холоду», що включає виявлено три незалежні компоненти: «злиття», «сепарація», «близькість». Ця трьохфакторна структура була співвіднесена з триангулярною структурою любовних стосунків Р. Стернберга та феноменологічним описом структури симптомокомплексу «емоційного холоду»: емоційність, псевдоемоційність та «емоційний холод». Доведено, що симптомокомплекс «емоційного холоду» відображає взаємодію трьох компонентів – «злиття», «сепарація» та «близькість», особливості сполучення яких визначають його різні типологічні варіанти. Кожен із цих структурних компонентів має різне емоційне забезпечення: компонент «близькість» спирається на зближуючі почуття особистості; гендерні відмінності полягають у тому, що функціонування компонента «злиття» у жінок спирається на почуття сорому, функціонування компонента «сепарація» в чоловіків спирається на переживання самотності та ізоляції.

Нездатність прив'язатися до іншої людини бере початок з минулого жінки, визначається особливостями її стосунків із батьками та їхнім ставленням до доньки. Встановлення психологічної інтимності та створення тривалих і близьких стосунків із партнером є важливим компонентом ортобіотичного способу життя.

## Література:

---

1. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости / Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. – М: «Класс», 2003. – 224 с.
2. Уайнхолд Б. Противозависимость: бегство от близости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд / пер. с англ. Е. Бабенко, Г. Смолин. – Каменец-Подольский: Аксиома, 2009. – 328 с.
3. Mellody P. The Intimacy factor: The Ground Rules for Overcoming the Obstacles to Truth, Respect, and Lasting Love. / Mellody P., Freundlich L. S. – Harper San Fransisco. – 2004. – P.215
4. Firestone R. W. Fear of Intimacy / Firestone R. W., Catlett J. – Washington, DC: American Psychological Association. – 2006. – 358 p.
5. Laurenceau J.-Ph. Two Distinct Emotional Experiences in Romantic Relationships: Effects of Perceptions Regarding Approach of Intimacy and Avoidance of Conflict. / Laurenceau J.-Ph., Troy A.B., Carver C. S./ Personality and Social Psychology Bulletin, 2005, 31, 8, P. 1123-1133
6. Москаленко В. Д. Когда любви слишком много. Профилактика любовной зависимости / Валентина Москаленко.– М. : Психотерапия, 2010.– 224 с.
7. Полоролевая психология: коллективная монография / [А. С. Кочарян, М. Е. Жидко, Н. Н. Терещенко, Е. В. Фролова]; под ред. д. психол. н., проф. А. С. Кочаряна. – Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2015– 220 с.
8. Кочарян А. С. Особенности психокоррекционной работы с девушками с синдромом «эмоционального холода» / Кочарян А. С., Терещенко Н. Н., Доценко А. Ю. // Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 23–24 жовтня 2015 року) / М-во освіти і науки України, ХНПУ

імені Г.С. Сковороди [та ін.].– Харків: Вид-во «Діса плюс», 2015.– С. 117-118.

9. Кочарян А. С. Влияние социальных факторов на формирование синдрома «эмоционального холода» у женщин / Кочарян А. С., Терещенко Н. Н., Асланян Т. С. // Гендерні стереотипи індивідуального здоров'я: матеріали міжн. наук.-практ. конф. (3 жовтня 2007 р., м. Луцьк). – С.111-115

10. Мечников Илья Этюды оптимизма. Издательство: Литера Нова, 2013. 308 с.

11. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. / Роджерс Карл Рэнсом / Пер. с англ./ Общ. ред. и предисл. Исениной Е. И. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.

12. Gunther R. Relationship Saboteurs: Overcoming the Ten Behaviors that Undermine Love – New Harbinger Publications. 2010. – 224 p.

13. Karpman S. Psychological blocks to intimacy. // Karpman Drama Triangle URL: [www.karpmandramatriangle.com/pdf/IntimacyBlocks.pdf](http://www.karpmandramatriangle.com/pdf/IntimacyBlocks.pdf)

14. Шварц-Салант Натан Черная ночная рубашка. Комплекс слияния и непрожитая жизнь. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2008. – 237с. С. 10

15. Maria Pedro Sobral Who Can Give Me Satisfaction? Partner Matching in Fear of Intimacy and Relationship Satisfaction / Maria Pedro Sobral, Catia P. Teixeira, and Maria Emilia Costa / The Family Journal: Counseling

16. Sobral M. P. The role of attachment to parental and romantic figures on couples' fear of intimacy. / Sobral M. P., Matos P. M., Costa M. E./ Communication presented at the IFTA 2014 World Family Therapy Congress. Panama City, Panama, 2014.

17. Descutner C. Development and validation of a fear-of-intimacy scale. Psychological Assessment / C. Descutner, M. Thelen. // A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1991. – P. 218-225.

18. Старшенбаум Г. В Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Старшенбаум Г. В. – М.: Когито-Центр, 2006. – 367с

19. Клауд Г. Фактор матери. / Генри Клауд, Джон Таунсенд – М.: Триада, 2007. – 328 с.

20. Асланян Т. С. Структурні та функціональні характеристики симптомо-комплексу «емоційного холоду» у жінок : Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Асланян Тетяна Сергіївна. – Харків, 2010. – 19 с.

21. Бару І. О. Особливості симптомокомплексу «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках / Інна Олександрівна Бару. – автореферат дис.... 19.00.01. – Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України. – Харків, 2015. – 19 с.

## Розділ 7

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ЯК РОЗВИТОК ІДЕЙ ОРТОБІОЗУ

---

---

#### 7.1. Актуальність вивчення та сутність сексуального здоров'я людини

Вивчення психологічних особливостей сексуального здоров'я людини важливо проводити як розвиток ідеї ортобіозу І.І. Мечникова. Дослідження людської природи привели вченого до створення теорії ортобіозу, яка представляє собою оптимістичний світогляд про можливість та необхідність ведення людиною правильного життя, налагоджування гармонічних стосунків та створення засобів виправлення дисгармоній.

Дослідження психологічних проблем сексуальності та сексуальної культури в широкому сенсі є актуальними тому що секс – це те, до чого майже кожен відчуває інтерес: якщо не професіонала, то, принаймні, любителя.

І.С. Кон стверджував, що відбулися зміни, які стосуються суспільних та моральних норм в бік прийняття сексуальної сфери і при цьому інтерес до цієї сфери не зменшився, а можливо лише зріс [7].

Більшість людей мають свої уявлення про секс та сексуальність, які формуються з інформації, яку люди отримують один від одного, і лише пізніше з власного досвіду. Дані уявлення і інформація часом містять багато страхів, понад спрощених думок та переконань; стійких міфів і старих стереотипів про секс та сексуальність, які нав'язують засоби масової інформації, художні фільми, книги та інше. Методи наукового психологічного дослідження – це спосіб для виявлення істинного і помилкового в сфері сексуальності людини.



Що стосується психологічних досліджень сексуального здоров'я людини, то системний аналіз та розуміння даної специфіки здатні допомогти розумінню здорової сексуальності в частині:

1) підвищення ефективності сексуальної освіти, що сприяє формуванню: позитивного прийняття людиною сексуальної сфери та власного тіла; поваги до осіб протилежної статі; знань та дотримання правил збереження репродуктивного здоров'я і безпечної сексуальної поведінки; особистої відповідальності людини за власне сексуальне життя;

2) формування та розвитку особистого сексуального досвіду людини, що може розглядати сексуальність поряд з насолодою і збереження психічного здоров'я, що виявляється в намаганні досягнути оргазму та розрядити сексуальну напругу, відчутті сексуального переживання та зміцненні позитивних зв'язків з іншою людиною;

3) корегування надмірних очікувань; фантастичних, часто неадекватних еротичних образів, які особистість вважає привабливими; девіантної поведінки людини, яка може бути наслідком формування складного комплексу уявлень.

У дослідженні психологічних особливостей сексуальної сфери людини важливо чітко і ясно усвідомлювати та виокремлювати критерії сексуального здоров'я людини.

Сексуальне здоров'я людини – це комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних та соціальних складових її життя, за допомогою якого особистість може розвиватися та підвищувати свої здатності в спілкуватися і любити [16].

Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO), яка затверджена у 2002 році, визначає феномен сексуального здоров'я, як фізичне, психічне та соціальне благополуччя щодо сексуальності, а не тільки відсутність хвороби, або будь-яких інших порушень. Забезпечення сексуального здоров'я можливо при виконанні наступних умов: позитивне поважне відношення до сексуальності та статевим стосункам; безпечність інтимного життя, що приносить задоволення; відсутність примусу, а також дискримінації і насильства; повага, захист, дотримання сексуальних прав людини [21].

Психологічні аспекти сексуальності, сексуальної поведінки, сексуальних проявів у широкому плані та гендерні відмінності

зокрема вивчали такі вчені, як Н.В. Дмитрієва, М.В. Єкімов, К. Імелінський, Г.Ф. Келлі, І.С. Кон, Ц.П. Короленко, Г.С. Кочарян, Б. Маньянти, У. Мастерс, В.В. Петров, D. Renshaw та інші.

Психологічні особливості сексуальних дисгармоній, статевих розладів досліджували Г. Вагнер, Г.С. Васильченко, Р. Грін, В.А. Доморацький, Н. Kaplan, С.С. Лібих та інші.

Психологічному здоров'ю присвячені роботи таких дослідників як Г.С. Васильченко, С.Р. Григорян, К. Імелінський, В.В. Кришталь, С.С. Лібих, Б. Мартель, Г.С. Никифоров, В. Франкл та інші.

Розкриття сутності поняття здоров'я передбачає аналіз трьох рівнів: біологічного, психологічного, соціального.

Сексуальне здоров'я людини – це біолого-психолого-соціальний феномен, що охоплює безліч взаємопов'язаних викликів та проблем. У зв'язку з вказаною неоднорідністю сексуальності особливу проблему складає вивчення сексуального здоров'я в цілому і проблем сексуального здоров'я зокрема.

Поняття сексуального здоров'я тісно пов'язане з поняттям норми у сексології. На думку С.С. Лібиха, сексологія сьогодні знаходиться на зламі. До цього часу в літературі можна було знайти набір старих понять і про сексуальне здоров'я і про сексуальну норму, які починали сформулюватися ще у 19-му столітті. Ще на початку 20-го століття сексуального здоров'я вважалося лише одним з варіантів соматичного здоров'я. Тому акценти робилися виключно на фізичних проявах сексуального життя: здатності до ерекції, еякуляції, пролонгації сексуального акту, lubricації та іншого. Якщо статеві органи чоловіка та жінки були здорові, то їх вважали сексуально здоровими. Аспектом, що його зазначає автор, є частота сексуальних контактів, яка була чітко регламентованою, а отже малися визначені вимоги щодо сексуальної гігієни [16].

Трансформації суспільства, які спостерігаються в останні роки, спричинили за собою і зміни в уявленні про сексуальне здоров'я [16].

Передусім це стосується змін традиційних гендерних стереотипів: стереотипи фемінності та маскулінності стають менш жорсткими. Відбуваються зміни в інституті шлюбу та сім'ї. Пом'якшується суспільна мораль, відбувається руйнування анти

сексуальних настанов у суспільстві. Простежуються значні зміни в соціалізації дітей, підлітків, молоді та людей старшого віку [2].

Сексуальна функція людини реалізує дві мети – прокреативну та рекреативну. Прокреативна мета статевої функції полягає в продовженні людського роду, тобто в здатності до народження дітей. Рекреативна сторона статевої функції зумовлює реалізацію специфічних сексуальних взаємостосунків, реалізацію почуття любові, реалізацію емоційного комплексу, пов'язаного з любов'ю.

На думку І.С. Кона, важливою тенденцією в сучасному світі у даній проблематиці постає відмежування сексуальної поведінки від репродуктивної. Окрім зазначених вище змін, автор відмічає більш раннє сексуальне дозрівання, а відповідно і більш ранній початок сексуального життя серед підлітків, соціальне та моральне погодження дошлюбних сексуальних контактів, зростання інтересу до еротичних тем в культурі та побуті, зростання соціальної терпимості, визнання сексуальної задоволеності одним з факторів міцності стосунків [7].

Яскравим прикладом того як раніше сприймалася тема сексу в радянському суспільстві може бути діалог на телебаченні, коли у учасників програми запитали «чи є секс в СРСР», то відповідь була «ні», що насправді не відповідало дійсності, тому що діти в СРСР народжувалися як і в інших країнах світу.

## 7.2. Якісні параметри сексуального здоров'я

В умовах таких соціальних трансформацій на зміну формальному кількісному підходу щодо поняття сексуальної норми та параметрів сексуального здоров'я прийшли якісні параметри такі, як: сексуальний потяг, сексуальне задоволення та щастя, сексуальна гармонія, особистісний розвиток, задоволеність собою та підвищення самооцінки, отримання радості, задоволення естетичних потреб, наявність значущих змістовних якісних комунікативних зв'язків та інше.

**Сексуальний потяг**, статевий потяг, сексуальна сила, сексуальна енергія, сексуальний інтерес є прикладами якісних параметрів сексуального здоров'я.

Від лат. *libido* – прагнення, бажання, потяг, сексуальна енергія. Функція сексуального потягу забезпечується, з одного боку, глибинними структурами головного мозку, а з іншого боку – системою залоз внутрішньої секреції. Як відомо, статевий потяг може регулюватися і системою потреб та мотивів людини. Отже, сексуальний потяг можна розглядати як неспецифічну сексуальну потребу у змаганні з іншою особою, для досягнення матеріальних благ, у кар’єрному зростанні і тому подібне.

**Сексуальне задоволення;** моменти щастя, що відчують сексуальні партнери під час сексуальних стосунків – це також приклади якісних параметрів сексуальної норми.

**Щастя** залежить і визначається очікуваннями. Суб’єктивне відчуття щастя визначається не зовнішніми параметрами (винагородою, наявністю автомобіля, наявністю власного будинку та інше), а складною системою нервів, нейронів, синапсів і біологічно активними речовинами серотоніном, дофаміном і окситоцином.

На думку біологів, не виграш в лотерею, не купівля будинку, не підвищення по службі не зроблять людину щасливою. На їх думку, людину зроблять щасливою тільки одна важлива обставина – це приємне відчуття в організмі.

Той, хто виграв у лотерею й скаче від радості – насправді бурхливо реагує не на гроші. Він реагує на гормони у крові, на електричні розряди в певних ділянках мозку. Біохімічна система людини запрограмована на підтримку певного рівня щастя. Біологічно людина готова до відчуття коротких моментів насолоди. Але довго вони не триматимуть.

Задоволення сексом також є моментом насолоди, а значить щасливим моментом, моментом щастя. Якби секс не супроводжувався приємними відчуттями, люди могли б і не надавати йому великого значення.

Зовнішні події: виграш в лотерею, купівля автомобілю чи будинку на нетривалий час можуть зробити нас щасливими або нещасними при утраті цінних речей.

Глибина переживання щастя залежить від біохімії. Щастя обумовлюється біохімічною системою.

Психологічні дослідження показують, що люди у шлюбі середньо статистично щасливіші ніж самотні люди. Сім’я і коло

спілкування мають важливе значення для суб'єктивного переживання задоволення та щастя. Особливо важливим є шлюб. Вдалий шлюб, де є взаємна любов – це умова сексуального задоволення подружжя. Щастя людини залежить від її сексуального здоров'я.

Те, що може збрити нас по справжньому щасливими йде зсередини. Довговічне щастя приходить лише зсередини.

Д. Канеман нобелівський лауреат і основоположник поведінкової економіки. Ему вдалося об'єднати економічні та когнітивні знання для визначення ірраціональності відношення людини до ризику в прийнятті рішень і в управлінні власною поведінкою [5].

Вчений визначає когнітивні пастки, які не дозволяють правильно думати про щастя ні простим людям, ні вченим дослідникам.

До таких когнітивних пасток автор відносить:

1) небажання признати, наскільки складним є поняття щастя;  
2) змішення досвіду та пам'яті, тобто між станом щастя в житті людини і відчуттям щастя відносно власного життя чи відчуттям, що життя задовольняє людину:

3) ілюзія фокусу – неможливість думати про щось, що впливає на власне благополуччя, не спотворюючи його значимості.

Дослідник підмічає загадку дихотомії «досвід – пам'ять». Людини живе в двох вимірах, які проявляються в таких двох сутностях: «Я, яке відчуває» і «Я, яке пам'ятає». Плутанина між ними створює нерозуміння з поняттям щастя.

В нашому контексті. «Я, яке пам'ятає» – це оповідач історій про чудовий, довготривалий секс. Насправді – якщо вірити статистиці, то тривалість сексу коливається в межах від 10-15 хвилин. Мається конфлікт між «Я емпіричним» і «Я, яке пам'ятає».

Історію визначають зміни, значні моменти і кінцівка. Фінал дуже важливий. Він має рішуче значення. Більшість моментів, які відчуває людина, не залишаються в її пам'яті.

Два «Я» тягнуть за собою дві концепції щастя за Д. Канеманом. Для «Я, яке відчуває» є важливим відчуття щастя в часі. Для «Я, яке пам'ятає» є важливим задоволення людини, коли вона думає про щастя, що вона пережила насправді. Різниця між щастям «Я, яке відчуває» і задоволеністю «Я, яке пам'ятає» суттєва [5].

Важливим результатом опитувань американського інституту дослідження громадської думки Геллапа (American Institute of Public Opinion) був парадокс, який не очікували отримати дослідники. Коли вчені простежили, як почуття варіюються в залежності від доходів – виявилось, що якщо дохід нижче ніж 60 000 \$ за рік, для американців (такий сегмент в США досить великий), то такі представники відчували себе щасливими. Представники з доходом менше 60 000 \$ за рік відчували себе нещасливими. І чим бідніші люди, тим вони відчують себе менш щасливими. Але все, що вище цієї цифри, в цьому випадку вийшла абсолютно рівна пряма, абсолютно прямий профіль. Отже, за гроші не можна купити емпіричне щастя, але їх нестача стовідсотково призводить до нещастя.

Що стосується «Я, що пам'ятає», тут ситуація інша – чим вищий дохід, тим більше задоволеність. Це не стосується почуттів.

Підвищення рівня щастя відбувається по-різному в залежності від образу мислення і від того, чи думає людина «Я, яке пам'ятає» чи «Я, яке відчуває».

Цей новий когнітивно-поведінковий підхід демонструє, наскільки «Я, яке відчуває» і «Я, яке пам'ятає» по-різному сприймають щастя. Цей підхід також має важливе значення для економіки, політики, а також власної самосвідомості людини.

**Особистісний розвиток** також відноситься до якісних параметрів сексуального здоров'я.

Особистісний потенціал відображає міру подолання особистістю заданих умов, в кінцевому рахунку подолання особистістю самої себе.

Е. Фромм стверджує фундаментальну подвійність людини. С одного боку, людина вийшла із світу природи і її природно тягне по легкому шляху без опорів. Цей шлях – шлях відмови від самостійності, від власного прийняття рішень. Но людина в той же час живе серед інших людей і повинна шукати власний шлях до людей; повинна створювати основу для власного життя. І в цій справі їй ніхто не може допомогти.

Отже, самовизначення людини до цієї дихотомії і виявляється особистісне в людині, потенціал її особистості. Потенціал особистості відображає ступень людяності. Кожна людина на протязі свого життя продовжує вирішувати це завдання.

**Значущі змістовні якісні комунікативні зв'язки** – це також приклади якісних параметрів сексуального здоров'я.

Антуан де Сент-Екзюпері сказав, що людське спілкування – це найбільша розкіш на світі.

Комунікації – важливий інструмент налагодження міжособистісних зв'язків. Важливо, щоб комунікативні зв'язки будувалися в формі позитивного діалогу між сексуальними партнерами. Тільки так близькі люди будуть чути один одного, правильно сприймати і інтерпретувати повідомлення, що їм передаються.

Світ навколо нас змінюється з величезною швидкістю. Однак цінність сімейних відносин, бажання любові, необхідність спілкування залишаються важливими.

Коли люди спілкуються, то вони проявляють індивідуальність і характер, тестують свою самооцінку на оточуючих.

Сприйняття людиною світу і оточуючих її людей, інтерпретація їх поведінки, манера відповідати і реагувати – це результат досвіду спілкування, що накопила людина на протязі всього життя.

Часто люди оточують себе тими, хто схожий на них, у кого подібні інтереси, захоплення, виховання. З такими людьми приємно і комфортно, але, якщо обмежити себе таким колом, то можливо лишиться нових вражень і знань, викликів і нетипових власних реакцій. У власному спілкуванні люди звикли до певних шаблонів і оборотів, до сленгу, до слів-паразитів, що «чужим» складно зрозуміти і прийняти таке спілкування.

Комунікативні бар'єри – це перешкоди, які спотворюють вихідний сенс, заважають конструктивному діалогу.

Суб'єктивні бар'єри дуже різноманітні і серед них можна виділити декілька видів:

– семантичні бар'єри – це неправильне чи неоднозначне тлумачення смислів слів, смислових відтінків невербальної поведінки;

– бар'єри сприйняття – це неоднозначне сприйняття чи розуміння людини при першому враженні; в результаті стереотипів, певних внутрішніх установок, конфліктних ситуацій, власного неприйняття теми чи співрозмовника і т.д. У співрозмовника може скластися неправильне перше враження, на спілкуванні може позначитися неприємний попередній досвід

спілкування; велике значення можуть значити упередження, забобони по відношенню до себе чи до інших, а також комплекси, стереотипи, інші установки;

- бар'єри інтересу – це тоді, коли люди охоче спілкуються на інтересні до них теми і тоді інтерес в значній мірі підвищується;

- емоційний стан співрозмовників – це коли стало звісно, що власний автомобіль попав аварійну ситуацію і тоді не до приємного спілкування;

- невмінні чи небажання слухати – це важлива причина неефективної комунікації;

- невірний контекст – це коли спілкування відбувається не в потрібний час, не в потрібному місці.

Ефективна комунікація – це така, коли вплив бар'єрів мінімізується.

Щоб уникнути суб'єктивних бар'єрів комунікації, треба:

- зрозуміло використовувати слова, щоб уникнути лексичних помилок;

- з початку зацікавити співрозмовника темою спілкування;

- розмовляти максимально ясно;

- до спілкування необхідно переконатися, що у співрозмовника нема бар'єрів сприйняття (впливу стереотипів чи установок). Коли мають такі бар'єри, то необхідно проявити власну асертивність і емпатію, покращити емоційний фон спілкування.

Часто причиною неефективної комунікації є небажання уважно слухати співрозмовника, розуміти його, перейнятися його почуттями.

### **7.3. Теоретичний аналіз психологічних проблем сексуального здоров'я**

Теоретичний аналіз літератури з психологічних проблем сексуального здоров'я показує, що є різноманітні підходи до вирішення цих проблем у сучасному науковому просторі.

Проблеми сексуального здоров'я недостатньо вивчені з точки зору саме здоров'я. Фокус уваги вчених та фахівців сексологів,



психологів, психотерапевтів, дослідників психологічних аспектів сексуальності частіше спрямований на природу невротичних особливостей та патологічних аспектів сексуальної взаємодії (Г. Вагнер, Г.С. Васильченко, Р. Грін, В.А. Доморацький, Г.Ф. Келлі, Г.С. Кочарян, С.С. Лібих, В. Франкл, Н. Kaplan, D. Renshaw та ін.).

Проблеми дисгармонії сексуально-еротичної функції традиційно досліджувалися, як неспроможні подолати психосоматичні порушення, психосексуальні розлади; тривоги та страхи, пов'язані з невпевненістю у взаємній любові; з можливою неспроможністю під час сексуальної взаємодії, з можливими неприємними почуттями, з можливою негативною оцінкою партнера по сексу тощо.

В. Франкл говорить про сексуальні розлади з позиції екзистенціальної психології, що сексуальний потяг нагнітається тільки в умовах екзистенціального вакууму. Вчений стверджує, що гіпертрофоване лібідо може виступати в якості причини сексуальних розладів, та «ступінь ризику розвитку сексуальних розладів прямо пропорційна ступеню зосередження людини на своїх сексуальних відчуттях» [18, с. 19]. В. Франкл лікував сексуальні розлади у пацієнтів-чоловіків з використанням психотерапевтичного досвіду. Він відмічав, що його пацієнти сприймають сексуальний акт як виклик, як відповідальне завдання, з яким вони повинні впоратися. Часом вони намагалися надмірно проявляти власну чоловічу силу. Пацієнтки-жінки, які хочуть доказати, що у них відсутня фригідність, що вони можуть відчувати оргазм часто проявляли домінуючу поведінку [18].

Г. Вагнер і Р. Грін визначили особистісні фактори зниження сексуального потягу такі, як боязнь коїтусу, страх відсутності любові з боку партнера, боязкість, невпевненість в собі, сором, відроза, ревності, ненависть, занепокоєння, страх і нерішучість [1].

Г.С. Кочарян приводить приклади особливості формування синдрому тривожного очікування невдачі під час сексуальної взаємодії у чоловіків. Він виділяє класифікацію патернів поведінки хворих з сексуальними розладами, описує проблему психічної саморегуляції сексуальних функцій у чоловіків з сексуальними порушеннями [9].

Г.Ф. Келлі розглядає проблему впливу сексуальних фрустрацій (розчарувань, досад, фізичного дискомфорту та ін.) у

жінок на втрату інтересу до сексуальних контактів і зниження збудження від них [6].

D. Renshaw висуває схожі припущення в рамках дослідження поведінки жінок, які уникають сексуальних контактів з партнерами-чоловіками [20].

С.С. Лібіх вирішує проблеми жіночої сексопатології (фригідність, вагінізм, німфоманія та ін.) у рамках гендерної специфіки сексуальних порушень. Він стверджує, що такі сексуальні розлади у жінок відбуваються в силу принципових відмінностей у функціонуванні їх статевої системи на відміну від чоловіків [16].

В.А. Доморацький під час досліджування порушень сексуального функціонування у чоловіків розробив авторську модель інтегративної психотерапії сексуальних дисфункцій у чоловіків [2].

Н. Kaplan вивчає особливості дисфункцій міжособистісної і сексуальної взаємодії в подружніх парах. Дослідниця стверджує, що результатом деструктивних ментальних і емоційних процесів і проявів психологічного захисту особистості і є основні симптоми психосексуальних порушень у людей [19].

Наукові дослідження в галузі нормальної сексуальності та позитивного підходу до сексуального здоров'я людини присвячені рідкісні праці вчених (Г.С. Васильченко, С.Р. Григорян, Н.В. Дмитрієва, К. Імелінський, Ц.П. Короленко, В.В. Кришталь, С.С. Лібіх, Б. Мартель, В. Франкл та ін.).

Ц.П. Короленко і Н.В. Дмитрієва [8] досліджують різні аспекти сексуальності чоловіків і жінок в умовах постмодерністського суспільства. На думку авторів, «в умовах постмодерністського суспільства проблема трансформації ідентифікації (особистісної, соціальної, гендерної, сексуальної та ін.) стає однією з актуальних, у зв'язку з тим, що суспільні кризи детермінують появу особистісних криз» [8, с. 27]

С.С. Лібіх визначає такі критерії сексуального здоров'я, як рівень сексуального потягу, сексуальну задоволеність. Автор підмічає, що достатній рівень сексуальної сили і сексуальна задоволеність є критеріями сексуального здоров'я людини, тоді, як недостатній або надмірний рівень статевого потягу і відсутність сексуальної задоволеності є критеріями сексуального нездоров'я чи сексуальних порушень [16].

Г.С. Васильченко досліджує сексуальне здоров'я в розумінні норми і до сексуальної норми відносить потенційну здатність особистості виконувати такі функції, як: біологічна (прокреація), психологічна (насолода, задоволення) і соціальна (реалізація потреби в міжлюдських контактах) [14].

Вивчаючи особливості сексуальної норми, В.В. Кришталь і С. Григорян визначають сексуальну норму як оптимальне поєднання анатомо-фізіологічних, соціальних, психологічних і соціально-психологічних проявів сексуальності. Дослідники стверджують, що сексуальне здоров'я – це інтегральний комплекс взаємодіючих складових сексуальності: біологічного (анатомо-фізіологічного), соціального, психологічного, соціально-психологічного. Ці складові впливають на сексуальну поведінку людини і забезпечують складну систему сексуальної взаємодії та взаємовідносин, що призводять до оптимальної сексуальної адаптації до протилежної статі, сексуальної гармонії [10].

К. Імелінській визначає наступні категорії сексуальної норми такі, як:

- 1) оптимальна категорія (сексуальні взаємодії і поведінка, які більшою мірою бажані з індивідуального і соціального погляду);
- 2) прийнятна категорія (неоптимальні сексуальні взаємодії і форми поведінки, які не стримують ні розвиток особистості ні налагоджування позитивних міжлюдських відносин);
- 3) сексуальні дії, які можуть бути оцінені по-різному з позицій норми або патології [4].

Б. Мартель з гештальт-терапевтичних позицій вивчала різні аспекти сексуального життя людини від найпоширеніших до самих складних і нетипових. Вона запропонована концепцію [13], в якій сексуальне здоров'я людини розглядається з позицій особистісної зрілості. На думку авторки, сексуальне здоров'я визначається через психологічну гнучкість і включає в себе такі складові, як:

- 1) здатність за власним рішенням пройти весь цикл сексуальної взаємодії або перервати його за власним бажанням;
- 2) гнучкість в прояві ніжності, близькості і агресивності, як трьох складових сексуальних відносин.

Дослідниця вважає, що важливим критерієм сексуального здоров'я є здатність людини переживати близькість, інтимність. На її

погляд, близькість – це можливість прийняття сексуального партнера на своїй території, проникнути в іншу людину і при цьому не втрачати себе самого, що передбачає наявність у особистості внутрішньої впевненості у собі і особистісної автономії [13].

Розглядаючи психологічні проблеми сексуального здоров'я можна привести думку В. Франкла, якій вважав, що сексуальність становиться складовою частиною особистості людини в процесі її здорового сексуального розвитку і статевого дозрівання [18].

В результаті теоретичного огляду психологічних проблем сексуального здоров'я людини в сучасному світі можна стверджувати, що профілактика здорового сексуального життя людини включає позитивне ставлення людини до сексуальної взаємодії, сексуальних відносин, сексуальних стосунків, коли ці взаємодії і відносини включають сексуальні почуття, що в свою чергу забезпечує цілісність особистості та зберігає її індивідуальність, що сприяє сексуальному здоров'ю.

#### **7.4. Проблеми сексуального здоров'я у сучасному світі**

Представлені у нашій статті «Проблеми сексуального здоров'я у сучасному світі» [3] проблемні зони сексуального здоров'я є відносно самостійними і незалежними один від одного конструктами, кожен з яких має свій зміст і свою структуру, які представлені у вигляді потреб, які необхідно задовольнити, щоб вирішити дані проблеми.

В нижче наведеній таблиці представлено результати узагальнення та систематизації теоретичних концепцій і положень щодо проблем сексуального здоров'я людини та потреб, які необхідно задовольнити, щоб вирішити ці проблеми: медична сексологія та психотерапія сексуальних розладів [1; 2; 4]; загальна та сучасна сексологія [4; 6; 7; 8; 9; 10]; екзистенціальна *психотерапія*, яка основана на пошуку та аналізі сенсу існування особистості [18]; розлади сексуальних бажань, дисфункції та регуляція сексуальної мотивації [19]; проблеми, які стосуються із тим, як жінки/чоловіки справляються із сексуальним уникненням партнера [20].

Проблемні зони сексуального здоров'я та відповідні їм потреби, які необхідно задовольнити, щоб вирішити дані проблеми представлені в наступній таблиці 7.1.

Таблиця 7.1.

**Проблеми сексуального здоров'я (СЗ) людини  
(за А.С. Єрмакової [3])**

<b>Проблемні зони СЗ</b>	<b>Потреби, які необхідно задовольнити, щоб вирішити проблеми</b>
<b>Проблеми СЗ, пов'язані з цілісністю тіла та сексуальною безпекою</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• потреба у формуванні здорового образу життя для раннього виявлення сексуальних проблем;</li> <li>• потреба свободи від усіх форм сексуального примусу та сексуального насильства</li> </ul>
<b>Проблеми СЗ, що пов'язані з еротизмом</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• потреба в знанні про тіло, що пов'язано із сексуальною реакцією і задоволенням;</li> <li>• потреба визнання цінності сексуального задоволення, яким ви насолоджуєтеся впродовж усього життя, безпечним та відповідальним чином в рамках ціннісних рамок, що поважають права інших;</li> <li>• потреба просування сексуальних відносин, що практикуються у безпечних і відповідальних манерах;</li> <li>• потреба заохочувати практику і використання взаємних, що не експлуатують, чесних, взаємно приємних відносин</li> </ul>
<b>Проблеми СЗ, що пов'язані із статтю</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• потреба гендерної рівності;</li> <li>• потреба свободи від усіх форм дискримінації за ознакою статті;</li> <li>• потреба поваги та прийняття гендерних відмінностей</li> </ul>
<b>Проблеми СЗ, що пов'язані із сексуальною орієнтацією</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• потреба свободи від дискримінації за ознакою сексуальної орієнтації;</li> <li>• потреба вільно виражати сексуальну орієнтацію безпечним та відповідальним чином в рамках ціннісних рамок, що поважають права інших</li> </ul>

*Продовження таблиці 7.1.*

<b>Проблеми СЗ, що пов'язані з емоційною прихильністю</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• потреба звільнитися від експлуаторських, примусових, насильницьких або маніпулятивних відносин;</li><li>• потреба в навиках: прийняття рішень, спілкування, впевненість в собі, переговори, які покращують особисті відносини;</li><li>• потреба шанобливого і відповідального вираження любові і розлучення</li></ul>
<b>Проблеми СЗ, що пов'язані з відтворенням</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• потреба приймати відповідальні рішення і практику щодо репродуктивної поведінки незалежно від віку, статі і сімейного стану;</li><li>• потреба у доступі до охорони репродуктивного здоров'я;</li><li>• потреби у доступі до безпечного материнства</li></ul>

За допомогою системного підходу та принципу структурного аналізу проблем сексуального здоров'я нам вдалося представити проблемні зони сексуального здоров'я людини (у зв'язку з цілісністю тіла та сексуальною безпекою, з еротизмом, із статтю, із сексуальною орієнтацією, з емоційною прихильністю, з відтворенням) та відповідні актуальні потреби їх задоволення [3].

Визначені в даній таблиці узагальнені та систематизовані проблеми сексуального здоров'я людини та потреби їх задоволення є найбільш адекватним забезпеченням сексуального благополуччя людини. За допомогою даних таблиці можна прогнозувати можливу динаміку розвитку кожної з цих проблемних зон, обрати можливі вектори оптимізації цих проблемних зон та корегувати їх в напрямку підвищення їх ефективності.

Таким чином, теоретичний аналіз психологічних проблеми сексуального здоров'я, проведений з позицій системно-структурного підходу, дозволяє зробити наступні висновки.

Психологічні проблеми сексуального здоров'я людини являються актуальними і недостатньо вивченими у сучасній психологічній літературі та у наукових роботах суміжних наукових галузей.

Актуальність дослідженої проблематики полягає ще і у тому, що в останні роки спостерігаються швидкі зміни в таких сферах, як: особистісна, соціальна, гендерна, сфера сексуальної ідентичності та інші. Зміни в цих сферах надають нові змісти та динамічний характер.

Сучасний підхід до дослідження психологічних проблем сексуального здоров'я людини з позицій системно-структурного підходу передбачає вивчення біологічної, психологічної та соціальної складових сексуального життя, сексуальної поведінки, сексуальних відносин.

Теоретичний аналіз показів, що значна більшість наукових досліджень проблем сексуального здоров'я в галузях психології, біології, соціології спрямовані на особливості сексуальної взаємодії та сексуальних взаємостосунків, які мають дисгармонічний та негативний характер. Більш прийнятний шлях досліджень сексуальності людини – це вихід за рамки клінічної картини цього феномену і вивчення поведінки та мотивації здорових людей в природних умовах їх реального життя.

Новий когнітивно-поведінковий підхід Д. Канемана, якій має важливе значення для економіки, політики, а також власної самосвідомості людини показує, що суб'єктивне відчуття щастя та власного благополуччя відбувається по-різному в залежності від особливостей мислення і від того, чи думає людина емпірично чи розповідає те, що вона запам'ятала.

Сучасна людина, що адекватно сприймає свою сексуальність як невід'ємну і важливу частину життя, що вміє виражати свої сексуальні потреби, інтереси, бажання та здатна ефективно встановлювати та задовольняти сексуальні відносини, що *благодійно* впливають на її психіку і поведінку, має спрямованість на збереження і зміцнення сексуального здоров'я. Сексуальне здоров'я є важливим компонентом психологічного здоров'я людини.

Серед психологічних причин порушення сексуального здоров'я людини можна виділити хронічне стомлення, стрес, емоційне вигоряння, які є найбільш руйнівними факторами для розвитку сексуальних стосунків, сімейної гармонії.

Ефективна профілактика та подолання сексуальних розладів має включати взаємне вивчення індивідуальності сексуальних

партнерів, що не заважає збереженню особистої цілісності та індивідуальності, власної внутрішньої автономії.

Отже, перспективи подальшого наукового дослідження психологічних особливостей та проблем сексуального здоров'я людини у сучасному світі вбачаємо у вивченні таких психологічних феноменів, як: гендерні особливості сексуального здоров'я; сексуальне благополуччя особистості; зв'язок сексуального здоров'я із особливостями професійної діяльності людини; взаємозв'язок та взаємовплив сексуального благополуччя та успішності професійної діяльності; зв'язок статево-рольової поведінки та сексуального здоров'я людини та інше.

Розробка когнітивно-поведінкового тренінгу, якій буде спрямований на формування та розвиток соціально-психологічних компетенцій учасників тренінгу таких, як: їх здібностей ефективно взаємодіяти та спілкуватися зі своїми сексуальними партнерами; підвищенню сексуальній культурі учасників як суттєвого аспекту розвитку особистості; діагностика і корекція особистісних якостей і вмінь (гнучкість мислення та спілкування, емпатія, інтуїція, креативність, адекватна самооцінка та ін.); розвиток здібностей уникати суб'єктивних бар'єрів комунікації.

## Література:

---

1. Вагнер Г., Грин Р. Импотенция. Физиология, психология, хирургия, диагностика и лечение. М: Медицина, 1985, 240 с.
2. Доморацкий В. А. Медицинская сексология и психотерапия сексуальных расстройств. М.: Академический проект; Культура, 2009, 470 с.
3. Єрмакова А.С. Проблеми сексуального здоров'я у сучасному світі. *Вісник післядипломної освіти*: зб. наук. праць. Вип. 13 (42). Київ: ДЗВО Університет менеджменту освіти, 2020. С. 92-97.
4. Имелинский К. Сексология и сексопатология. М.: Медицина, 1986, 424 с.



5. Канеман Д. Думай медленно... решай быстро. М.: АСТ, 2013. 656 с.
6. Келли Г.Ф. Основы современной сексологии. СПб.: Питер, 2000, 896 с.
7. Кон И.С. Введение в сексологию. М.: Медицина, 1988. 320 с.
8. Короленко Ц.П., Дмитриева Н. В. Сексуальность в постсовременном мире. М.: Академический проект, 2011, 326 с.
9. Кочарян Г. С. Современная сексология. Киев.: Ника-Центр, 2007, 400 с.
10. Кришталь В.В., Григорян С. Р. Сексология. М.: ПЕР СЭ, 2002, 880 с.
11. Леонтьев Д.А., 2009
12. Маньянти Б. Секс-мифы. Почему все, что мы знаем, – неправда [пер. с англ. Э.И. Мельник]. М.: Эксмо. 2014. 352 с.
13. Мартель Б. Сексуальность, любовь и Гештальт. СПб.: Речь, 2006, 192 с.
14. Общая сексопатология. Руководство для врачей / Под ред. Г.С. Васильченко. М.: Медицина, 1977, 488 с.
15. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с
16. Руководство по сексологии [Либих С.С., Петров В.В., Екимов М.В., Федорова А.И. и др.]: под ред. С.С. Либиха. СПб.: Питер, 2001. 480 с.
17. Чернявська Т.П., Єрмакова А.С. Гендерні особливості лідерів бізнесу. *Габітус*. Вип. 13. Одеса, 2020. С. 136-140.
18. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2011, 105 с.
19. Kaplan H. *Sexual Desire Disorders: Dysfunctional Regulation of Sexual Motivation*. N.Y., USA: Routledge, 1995, 352 p.
20. Renshaw D. Women Coping with a Partner's Sexual Avoidance, *Family Journal*, 9, 2001, 242 p.
21. Sexual health issues. Available, *World Health Organization*. URL: <https://www.who.int/sexual-and-reproductive-health/sexual-health-issues/>

## Розділ 8

### СИМВОЛІЧНА РЕАЛЬНІСТЬ ЯК РЕСУРСНИЙ ЧИННИК ОРТОБІОЗУ ЛЮДИНИ

---

---

#### 8.1. Феноменологія символічної реальності особистості та методологічні підходи її вивчення у психологічній науці

Слово «символ» має грецьке походження і етимологічно містить значення «поєднувати», «порівнювати» і під символом в сучасній українській мові розуміється: 1. умовне позначення якогось предмета, поняття або явища (на створення символів впливає оточення; це уява особливого роду, але завжди конкретно взята з зовнішнього світу; у кожного народу в символіці є свої особливості, що пояснюються передусім специфікою спілкування цього народу з довкіллям); 2. художній образ, який умовно відбиває яку-небудь думку, ідею, почуття тощо [13]. За Х. Е. Керлот специфічними відмінностями символу від інших знакових тропів є такі його характерні ознаки [17, с.14]:

1) можливість нескінченного розкриття сенсу в процесі співвіднесення з власної предметністю;

2) здатність встановлювати комунікацію і формувати спільноту «присвячених», тобто, суб'єктів, які в процесі тлумачення перебувають в полі дії і відносної зрозумілості символу;

3) багатозначність і здатність виявляти доступний «присвяченому» рівень розуміння;

4) сходження від «частин» до дійсного і передбачуваного «цілого».

Найчастіше під символом розуміють те, що служить знаком або визначенням іншого об'єкта, того, що цей об'єкт являє або

значить. Тобто, за символом стоїть широке коло предметів, явищ, настроїв тощо. Причому специфіка полягає навіть не в широті охоплення, а у невизначеності конкретного змісту того, що цим символом позначають. На відміну від понять, сфера, що позначається символом, не має більш-менш чітких меж і виражених ознак приналежності [13].

В сучасній науці дослідження різних аспектів символу та символічної сфери представлені в широкому колі робіт. О.О. Кармадонов наголошує, що феномен символічного присутній усюди, де є найпростіше теоретичне узагальнення емпіричного досвіду, все, що потрапляє в поле діяльності людського інтелекту, неминуче піддається символізуванню [16]. Окремі ракурси осмислення феномену символу певною мірою представлені в низці сучасних досліджень: Л. Іоніна, який розглядає символічну взаємодію як один з механізмів презентації та споживання продуктів культурного виробництва [14], А.С. Ковальчука – крізь призму культурного виробництва і споживання [18], В. Шинкаренка – через структуру соціокультурного простору особистості [53], Є. Листвиної – використання художньої символіки з метою діагностування культурної ситуації в країні [23]. Безумовний інтерес представляють дослідження А. Сергєєвої, яка досліджує специфіку національних зразків колективної поведінки, наближається до опису і теоретичного моделювання його стереотипних форм і констатує визначальну роль символічних форм колективної ментальності [40]. Цікавою є спроба А. Пелипенко та І. Яковенко інтерпретувати культуру як певну систему символічних форм вираження і самовираження [32] тощо. А в роботах українських дослідників Т.С. Яценко [60], І.В. Євтушенко [12] та П.В. Теслюк [45] важливим кроком у цьому напрямку є вивчення полівалентності символу. Отже, в сучасних дослідженнях проблема символу і символізму представлена різноманітно як за змістом, так і за формою застосування.

Перед тим як перейти до визначення поняття «символічна реальність», необхідно розкрити термін реальність – 1) властивість за значенням «реальний»; 2) об'єктивно існуюча дійсність, явища, події, факти, предмети дійсності [8]. Таким чином, семіотично репрезентована сукупність психічних об'єктів становить символічну реальність, яку ми у цьому дослідженні

концептуалізуємо як сформовану на базі природних глибинних психічних передумов сукупність внутрішніх і зовнішніх, усвідомлюваних і неусвідомлюваних явищ, представлених для сприйняття суб'єкта в якості символів або об'єктів, що мають символічний зміст. Елементарною одиницею символічної реальності виступає символічний конструкт як впорядкована функціональна єдність множинних смислів, укладених в уніфіковану форму знаку. Наділення знаку глибинним множинним змістом трансформує його у символ.

Символічний зміст особистості виявляється в різний спосіб: у фольклорі [34, 35], візуальній комунікації [22,59], сновидіннях [48, 51], обмовках [1, 24] тощо. Сучасні психологи, що вивчають репрезентацію символічного змісту у сновидіннях стикаються з певними методологічними проблемами. По-перше, сновидіння – це значущий досвід, який представляє важливий життєвий досвід, а також конфлікти та невирішені питання. По-друге, припускається, що сновидіння є особистими та унікальними для людей, тому їх не можна зрозуміти, використовуючи словники або стандартні символічні тлумачення [74]. І. Кривенко зазначає, що при організації досліджень, які беруть до уваги зміст сновидінь як матеріал для аналізу психологічних особливостей, важливими питаннями залишаються такі: що саме повинно фіксуватися, як саме повинен збиратися такий емпіричний матеріал [20].

Таким чином, сформульовано визначення символічної реальності особистості, як сформовану на базі природних глибинних психічних передумов сукупність внутрішніх і зовнішніх, усвідомлюваних і неусвідомлюваних явищ, представлених для сприйняття суб'єкта в якості символів або об'єктів, що мають символічний зміст. Визначено, що елементарною одиницею символічної реальності виступає символічний конструкт як впорядкована функціональна єдність множинних смислів, укладених в уніфіковану форму знаку. Зазначено, що символічний зміст особистості виявляється в різний спосіб: у фольклорі, візуальній комунікації, сновидіннях, обмовках тощо. Розглянуто методологічні проблеми, з якими стикається психологія при вивченні репрезентації символічного змісту у сновидіннях.

## 8.2. Символічна реальність в системі ресурсів особистості, її основні ресурсні характеристики

Проблема ресурсності особистості традиційно привертає увагу дослідників. Розглядаючи поняття ресурс, слід зазначити, що поняття «ресурси» є міждисциплінарним. Аналізуючи словники, можна зазначити, що під поняттям «ресурс» розуміють: 1) запаси чого-небудь, які можна використати в разі потреби [2, 8, 41, 43] чи які є в наявності для використання на випадок необхідності [2, 19 42]; 2) засіб, можливість, якими можна скористатися в разі необхідності [8]; 3) можливий термін експлуатації технічного приладу [2]. Термін є запозиченням з французької мови (фр. *ressource*), що означає засіб, спосіб, дані, ресурси, пов'язаний з стародавнім французьким словом *ressourdre* – підійматися, яке походить від латинського *resurgere* – знову підійматися, розпрямлятися, знову виникати, що складається з префікса *re-* і дієслова *surgere* – підіймати, сходити, виникати, утвореного за допомогою префікса *sub-* (під, біля) та *regere* – правити, направляти, кидати в ціль [11].

На сьогоднішній день існують різні визначення терміну «ресурс» у соціальних науках. Автори теорії обміну соціальних ресурсів У. Фoa та Е. Фoa у якості ресурсу визначають «будь-який елемент, матеріальний або символічний, який може стати об'єктом обміну між людьми» [70, р. 78]. За Р. Емерсоном ресурс – «це здібність, власність, або інший атрибут суб'єкту дії, що дає йому здатність нагороджувати (або карати) іншого специфічного суб'єкту дії» [68, р. 347]; С. Гобфол концептуалізує ресурси як «об'єкти, особистісні характеристики, умови, або енергії, які цінуються індивідами, або які служать в якості засобу для досягнення цих об'єктів, особистісних характеристик, умовами або енергії» [75, р.516]. Л.Д. Молм розглядає ресурси як «об'єкти, що знаходяться у власності або поведінкові можливості, які цінуються іншими суб'єктами (тобто, вони є ресурсами в контексті стосунків, які власник має з іншими суб'єктами)» [79, р. 26]. Е. Дінер та Ф. Фуджита вважають ресурсами об'єкти, особисті характеристики, умови, або енергії, які цінні самі по собі, або цінні, оскільки вони діють в якості каналів для

досягнення або захисту цінних ресурсів У широкому сенсі під особистісними ресурсами вони розуміють індивідуально-психологічні особливості, пов'язані з успішнішим здійсненням різних видів діяльності і більш високим рівнем психологічного благополуччя [66].

В.О.Толочек [47] розглядає ресурси не як «об'єкти» і «суб'єкти», а як процеси актуалізації зовнішніх і внутрішніх умов, що сприяють залученню нових складових в активність суб'єкта, встановленню зв'язків між новими і колишніми складовими і призводять до породження нових структур і станів. Як психологічний феномен, що відрізняється від інших явищ (здібностей, мотивації та ін.), ресурси характеризуються такими особливостями, як: 1) періодична актуалізація; 2) зміна ступеня впливу на соціальну успішність в різному віці; 3) зміна валентності, знаку впливу; 4) специфічна актуалізація (залежно від гендеру, віку, соціальної мікро- та мезосреди тощо); 5) випереджаючий за часом вплив окремих ресурсів; 6) відстрочений у часі вплив інших; 7) ініціювання різних ефектів в залежності від міри актуалізації окремих ресурсів, їх значимості для людини, ступеня їх суб'єктивної виразності; 8) позитивні і небажані ефекти знаходяться в залежності від діапазону актуалізації окремих ресурсів і їх взаємозв'язків (ймовірно, внаслідок становлення і прояву їх системних властивостей) [46].

Виокремлюють особистісні, персональні та психологічні ресурси. Особистісними ресурсами найчастіше називають певні яскраві риси людини або ті властивості, які людина зараховує до власних сильних сторін [3]. До особистісних ресурсів І. Рибкін зараховує високу самооцінку, емоційну врівноваженість, упевненість і лідерство, автономність та інтернальність, відповідальність, цілеспрямованість, адаптивність і психологічну гнучкість [39, с. 55]. Персональні ресурси описав С. Гобфолл, поділивши їх на зовнішні (соціальні) та внутрішні («душевні», психологічні») [75]. Психологічні ресурси особистості О. Штепа розглядає як індивідуальні екзистенційні можливості людини, що виявляються в її прагненні до самовизначення. Серед таких – упевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра в добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність тощо [54]. У

найбільш широкому розумінні особистісні ресурси В. Марков тлумачить як усе те, що належить особистості: риси характеру, здібності, цінності тощо. властивості, які є цілісною системою, що постійно оновлюється та розвивається [27]

Ресурси особистості – це всі ті життєві опори, які є в розпорядженні людини й дають їй змогу забезпечувати свої основні потреби: 1) виживання, 2) фізичний комфорт, 3) безпеку, 4) залученість у соціум, 5) повагу з боку соціуму, 6) самореалізацію в соціумі [15].

При аналізі даних літератури соціально-філософського спрямування, нами виявлено низку досліджень, що постулюють ресурсну роль символу і значення символічної реальності в системі ресурсів особистості. Так, розуміння символу як пізнавального ресурсу розкривається у феноменологічному підході А. Шюца [56] і передбачає переважно філософсько-гносеологічну інтерпретацію символу як знаряддя соціального пізнання, як знак на позначення вже пізаного. У контексті цієї концепції можуть бути пояснені ті моменти символічної взаємодії, в яких розуміння, адекватна інтерпретація й ефективна символічна комунікація мають пріоритетне значення.

Символ як механізм презентації та самопрезентації соціальних суб'єктів суспільному оточенню розкривається в концепції «соціальної драматургії» Е. Гофмана [69], яка виводить символічні форми соціальної взаємодії на технологічний рівень, описує даний процес як упорядковану сукупність дій і взаємодій, стосовно яких можна встановити правила, поведінкові коди, виділити особливі етапи, виявити критерії корисності тощо. Важливою у розкритті ресурсності символу є концепція символічного капіталу П. Бурдьє [7]. Символічний капітал розглядається як перманентна реконверсія капіталів, його особливий різновид, здатний посилювати чи послаблювати соціальні позиції взаємодіючих суб'єктів. Домінуючий аспект концепції – аналіз символічного капіталу не тільки як стратифікаційного знаку відмінності та приналежності, але й як важливого ресурсу соціального самоствердження і мобільності. Аналіз змісту концепції символу як ресурсу історичних трансформацій Н. Еліаса [57] переконує у тому, що символ дійсно є визначальним мотивом соціальної взаємодії, зокрема ресурсом

важливих соціальних трансформацій, кожній із яких властиве і кожному з яких супроводжує знаково-символічне сприйняття дійсності.

Сучасні українські вчені також приділяють увагу вивченню символічної реальності як ресурсу особистості. Так, Т.О. Огаренко [30] зазначає, що символ завжди був і залишається важливим ресурсом соціальної взаємодії. На думку вченої раціоналізація й капіталістична модернізація суспільства, а також промислова і подальші науково-технічні революції дещо змінили сферу застосування й цінність символу як важливого соціального та комунікативного ресурсу, проте не усунули його зовсім. Цим зайвий раз була доведена його органічність як певної властивості суспільних відносин.

Е.В. Мамонтова розглядає символ як ресурс влади [26]. Відзначимо у цьому зв'язку, що виробництво символічної продукції та діяльність по впровадженню у масову свідомість смислів, що несуть ці символи, перед усім, здійснюються у сфері культури та комунікації. Авторка припускає, що реальна влада у суспільстві – це завжди влада нематеріальна. Адже соціальний світ, складовою якого є і підсистема політики, є надзвичайно багатомірним простором. Цей простір, розмічений, сконструйований та побудований за принципом диференціації, формується сукупністю діючих факторів, володіння якими і є запорукою влади у цьому універсумі. Виходячи з вищезазначеного, присвоєння дефіцитних матеріальних та нематеріальних благ, де останні визначаються як символічні ресурси, як і встановлення контролю за їх подальшим розподілом у процесі соціальної взаємодії, є фундаментальним джерелом політичної влади та управління. Більш того символ виступає репрезентантом архетипу у даному дискурсі [25].

Розглядаючи психологічні уявлення стосовно ресурсності символу, необхідно в першу чергу, звернутись до класиків психоаналізу, де символ розкривається як інструмент міжособистісної і внутрішньоособистісної комунікації. Основи такого розуміння символів були закладені З. Фрейдом [49, 50, 51], який пов'язував з ними прояви щодо примітивного психічного механізму, що дозволяє знімати психічне напруження, викликане затримкою в задоволенні інстинктивних потреб. Символ, на думку



З. Фрейд, виступає як результат ілюзорного суміщення предмета інстинктивної потреби з властивостями зовнішніх об'єктів [51]. Якщо символи включаються в первинні психічні процеси, то їх зміст відривається від властивостей зовнішніх об'єктів і відображає сексуальні фантазії, що характерно, наприклад, для сновидінь або фантазій невротика. Коли ж символи включаються у вторинні психічні процеси, то їх зміст так чи інакше прив'язується до системи зовнішніх об'єктів. В цьому випадку символи сприяють адаптації та є інструментом творчої уяви. Служачи первинним процесам, символи забезпечують лише короткочасне зняття психічної напруги, що характерно для психіки дитини, а також у разі психічних розладів. Включення символів у вторинні психічні процеси веде до поступового усвідомлення людиною своїх потреб, а також до розвитку навичок комунікації та взаємодії з навколишнім предметним світом. Проте з символами З. Фрейд пов'язував ту чи іншу ступінь інфантилізму, сприймаючи їх як прояв відносного примітивного механізму психічної регуляції [71].

Інший погляд на природу і функції символів характерний для К.Г. Юнга [58], для якого вони являють собою природний і універсальний спосіб психічної експресії на самих різних стадіях психічного розвитку, включаючи і зрілу психіку. Символи тісно пов'язані з проявами індивідуального і колективного несвідомого. Ті з них, які відображають колективне несвідоме, К.Г. Юнг називав архетиповими символами. Вони служать прояву вроджених форм психічного досвіду. Архетипові символи мають стійкий, транскультуральний характер. З ними пов'язані найбільш фундаментальні психічні властивості і процеси, а також відпрацьовані еволюцією способи вирішення внутрішньопсихічних конфліктів. З архетиповими символами К.Г. Юнг пов'язував прояви так званої «трансцендентної функції» психіки, яка виступає фактором індивідуалізації і відбиває її здатність до саморегуляції. Ідея К.Г. Юнга про психіку як складної саморегульованої системи передбачала, що психіка може сама підтримувати певну рівновагу шляхом включення на тих чи інших стадіях розвитку певних компенсаторних процесів, покликаних подолати психічну дисгармонію. У символічних образах, що містяться в творчій уяві або сновидіннях людини,

знаходить своє вираження енергія несвідомого, тимчасове блокування якої в силу різних причин може бути причиною емоційних і психічних порушень. Таким чином, К.Г. Юнг вважав, що символи можуть служити відновленню психічної рівноваги і сприяти більш гармонійному розвитку людини.

Сучасні українські вчені також приділяють увагу вивченню символічної реальності як ресурсу особистості. Так, Н.В. Родіна [36] вказує на потенційну роль ресурсів архетипового змісту в опануванні важких життєвих ситуацій. Відповідно, ґрунтуючись на вищенаведених даних, індивідуальна символічна реальність є ресурсною за своїм змістом і основними її ресурсними характеристиками виступають:

- ресурс внутрішньоособистісної комунікації;
- ресурс міжособистісної комунікації;
- ресурс регуляції;
- ресурс подолання;
- ресурс пізнання;
- ресурс інтеграції.

Все це дозволяє осмислити символічну реальність у якості багатоаспектного ресурсу особистості.

Отже, зазначено, що поняття «ресурси» є міждисциплінарним і означає запаси чого-небудь, які можна використати в разі потреби, чи які є в наявності для використання на випадок необхідності. Показано, що у теорії обміну соціальних ресурсів у якості ресурсу визначається будь-який елемент, матеріальний або символічний, який може стати об'єктом обміну між людьми, а у психологічних концепціях – процеси актуалізації зовнішніх і внутрішніх умов, що сприяють залученню нових складових в активність суб'єкта, встановленню зв'язків між новими і колишніми складовими і призводять до породження нових структур і станів. Доведено, що індивідуальна символічна реальність є ресурсною за своїм змістом і основними її ресурсними характеристиками виступають: ресурс внутрішньоособистісної комунікації, ресурс міжособистісної комунікації, ресурс регуляції, ресурс подолання, ресурс пізнання та ресурс інтеграції.

### **8.3. Особливості проявів символічної реальності в сновидіннях особистості в культурно-історичному контексті**

Розглядаючи особливості проявів символічної реальності в сновидіннях особистості в культурно-історичному контексті, слід зазначити що ще К.Г. Юнг розробив два основних підходи до аналізу матеріалу сновидінь: об'єктивний та суб'єктивний [77]. В об'єктивному підході кожен персонаж сновидіння відноситься до реальної людини: мати – це мати, подруга – подруга тощо. В суб'єктивному підході кожен персонаж сновидіння представляє аспект самого сновидця. К.Г. Юнг вважав, що хоча сновидець може бути спершу складно приймати суб'єктивний підхід, але в процесі роботи над сновидінням він зможе впізнати в персонажах сну свої риси і невідомі раніше аспекти своєї особистості. Необхідно зазначити, що серед систем кількісного опрацювання змісту сновидінь досить поширеною є система кодування К. Голла та Р. ван де Касла [72]. У ній налічують 10 базових категорій (герої; соціальні взаємодії; дії; удачі і невдачі; успіхи та поразки; емоції; обставини та об'єкти; описові елементи; елементи з минулого; їжа), а також оцінки міри інтенсивності розгортання дій та незвичних елементів. Система відзначається високою надійністю, дані для стандартизації отримано від респондентів з Канади, Європи, Індії та Японії, розроблено норми для молоді різної статі та для літніх людей. Ця система розвивалась В. Домгоффом [67] та ін.

Системи кількісного аналізу є методичними реалізаціями «контент-аналізу», в яких на відміну від інтуїтивного порівняння застосування шкал дозволяє оцінити якість вимірювань. Але контент-аналіз має деякі недоліки. При використанні певних наборів шкал відбувається деяка втрата інформації, оскільки можна виміряти лише окремі аспекти звіту про сновидіння. Унікальність сновидінь конкретної людини не може бути відображена цілком, проблемними є питання про валідність та надійність таких систем [82, 83] та транскультуральні аспекти [65].

Нами створено систему кодування, за якою сюжетно-символічний зміст в сновидіннях класифікувався за сімома смисловими групами: персони в сновидіннях (П), тривожні і

агресивні сюжети (ТАС), сюжети про смерть (СС), додаткові типові сюжети (ДТС), додаткові відомості про сновидіння (ДВ), символи, яким надається значущість в роботах З. Фрейда (СФ), а також нові символи, на які було звернено увагу при аналізі змісту сновидінь (НС). Кожна смислова група налічувала цілий ряд категорій.

Як зазначає Б.Г. Херсонський [52] проблема символіки значно ширше, ніж теорія сновидінь. З одного боку, це загальнокультурна проблема, з іншого – загальнопсихологічна. «Константна символіка» – не плід уяви психоаналітиків. Її слід вивчати в контексті проблеми «універсальної мови несвідомого». Сама по собі «константність» символів робить їх понадособистісними і транскультурними. Але існує і інша точка зору. Н.В. Родіною та Б.В. Біроном [36] на прикладі феномену аномії показано, що будь-який критичний вплив середовища апелює, в першу чергу, до неусвідомлюваного рівня особистості. Цей вплив, по-перше, формує особистість в онтогенезі, по-друге, виступає як чинник актуального стресу у особистості, по-третє, також є чинником, що змінює взаємовідношення між свідомим та несвідомим рівнями особистості. Тому відповідно цієї точки зору соціальні трансформації мають призводити до змін у індивідуальному несвідомому, зокрема і у сновидіннях. Отже, це питання вимагає подальшого дослідження.

Сучасні дослідження проведені такими дослідниками, як: Т.А. Нільсен зі співат. [81]; М. Шредл зі співат. [83]; К. Ю [89] показали крос-культурну константність високих показників поширеності для типових образів сновидінь. Крім того, результати, отримані в різних етнічних групах, підтвердили, що відносна частка типових сновидінь є стабільною в різних періодах часу та популяціях. Однак слід зазначити, що майже всі учасники цих досліджень були студентами університету, які вивчали психологію. Ця специфіка вибірки представляє загрозу для узагальнення результатів, стосовно універсальності типових сновидінь. Розумно підозрювати, що психологічна освіта може вплинути на сприйняття студентами психічної діяльності в певному конкретному напрямку, наприклад, підвищуючи їх обізнаність про досвід сновидінь, або про значення, яке має на увазі певний символ. Тому необхідними є дослідження широкого матеріалу сновидінь, який дозволяє робити певні узагальнення.

Таким чином, у цьому підрозділі, використовуючи широкий фактичний матеріал, проведено вивчення константності сновидінь в цивілізаційному та історичному вимірах.

Досліджено 4053 сновидінь із різних джерел (літературні джерела, інтернет, консультації з клієнтами тощо). За цивілізаційної ідентичністю сновидців було віднесено до наступних макрокатегорій: «Цивілізації Сходу» (n = 715; 17,64%), «Західна цивілізація» (n = 747; 18,43%), «Православна цивілізація» (n = 991; 24,45%), «Глобальний вимір цивілізації» (n = 800; 19,74%). Досліджені епохи було об'єднано у макрокатегорії: «Стародавня та антична епоха» (n = 1025; 25,29%), «Середні віки та Відродження» (n = 610; 15,05%), «Новий та Новітній час» (n = 971; 23,96%), «Теперішній час» (n = 1447; 35,70%). За приналежністю до історичної епохи сновидців було віднесено до наступних макрокатегорій: «Стародавня та антична епоха» (n = 1025; 25,29%), «Середні віки та Відродження» (n = 610; 15,05%), «Новий та Новітній час» (n = 971; 23,96%), «Теперішній час» (n = 1447; 35,70%).

Проведено частотний аналіз показників символічного змісту сновидінь із проаналізованих джерел, що дало можливість оцінити представленість категорій даних параметрів у масиві інформації. Окрім цього для визначення розраховано коефіцієнт пов'язаності Крамера [62], який є мірою зв'язку двох номінальних змінних на основі критерію  $\chi^2$ -квадрат. Застосовується до таблиць пов'язаності довільної розмірності. Величина коефіцієнту пов'язаності, який вважався задовільним для інтерпретації виявлених зв'язків як суттєвих закономірностей становила за абсолютним значенням  $K > 0,100$  за Дж. Коеном [64], значення нижче за критичне свідчило про трансцивілізаційний та транс-історичний характер сюжетно-символічного змісту. Також розглянуто багатовимірні співвідношення між досліджуваними параметрами (цивілізаційна ідентичність та історична епоха з одного боку параметри змісту сновидінь – з іншого). До подальшого аналізу було включено параметри сновидінь, які мали частоту згадування не менш ніж 0,5% в цілому по вибірці. Просторова модель, отримана в результаті багатовимірного шкалювання, оцінювалась за наступними критеріями: Нормалізований необроблений стрес (англ. Normalized Raw Stress – NRS), Пояснена дисперсія (англ. Dispersion Accounted

For – DAF), Коефіцієнт конгруентності Такера (англ. Tucker's coefficient of congruence – TCC) [63]. Багатомірне шкалювання пропонує геометричне подання стимулів у вигляді точок координатного простору мінімально можливої розмірності [44].

Зазначено, що в розглянутих сновидіннях зустрічались наступні персони (П): батько (n = 49; 1,21%), матір (n = 61, 1,51%), чоловік / дружина (n = 84; 2,07%), син / дочка / діти (n = 48; 1,18%), брат / сестра (n = 30; 0,74%), найближчі родичі, предки (n = 46; 1,13%), інші люди / інша людина / «хтось» / колега / знайомий (n = 350; 8,64%), знамениті і відомі особистості (n = 57; 1,41%), Бог або боги, божества (давньогрецькі зокрема) (n = 153; 3,77%), святі, апостоли, пророки, монахи і / або ангели (n = 181; 4,47%), персонажі міфології, фольклору і казок, напівлюдина-напівтварина (n = 44; 1,09%), істота невизначена або дивна і / або чудовисько (n = 17; 0,42%), дух або духи / привид / демони / біси / диявол (n = 72; 1,78%). Таким чином, найбільш частими персонами в сновидіннях виступали: інші люди, святі (апостоли, пророки, монахи і / або ангели), Бог або боги, чоловік або дружина, дух або духи.

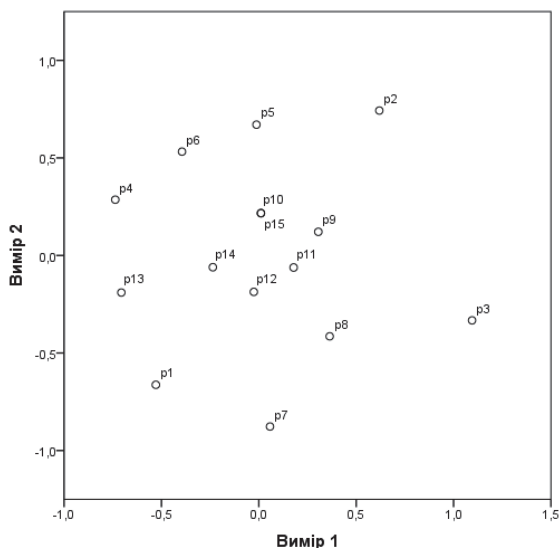
Встановлено, що частіше зустрічаються такі тривожні та агресивні сюжети (ТАС): небезпека, неприємності і нещастя, що стосуються сновидця (n = 150; 3,70%), фізична атака та вбивство сновидця (n = 98; 2,42%), небезпека, неприємності та нещастя, що стосуються іншого або інших (n = 132; 3,26%), переслідування і напад, тікати та ховатись (n = 122; 3,01%), фізична атака та вбивство інших (n = 98; 2,42%), а також сни-катастрофи (n = 96; 2,37%). Найчастіше серед сюжетів про смерть (СС) зазначаються такі, як наявність живих уві сні, але в дійсності померлих осіб (n = 277; 6,83%). Серед додаткових типових сюжетів (ДТС) у якості найчастіших можна визначити: нейтральні сюжети або щоденні звичайні справи (n = 427; 10,54%), релігійні (n = 93; 9,70%), любов та секс (n = 241; 5,95%), сюжети, пов'язані з хворобою та безсиллям тощо (n = 110; 2,71%), а також сюжети, пов'язані із їжею, питтям (n = 100; 2,47%), а також з вагітністю і пологами (n = 89; 2,20%). Серед додаткових відомостей про сновидіння (ДВ) найбільш часто зустрічалось пророче сновидіння (n = 435; 10,73%) та сон-повідомлення (n = 389; 9,60%). У числі символів, яким надається значущість в роботах З. Фрейда (СФ) найбільш часто зустрічались такі, як: чоловічі символи (n = 112; 2,86%), сходи, поручні тощо

(n = 78; 1,92%), змії (n = 57; 1,41%), а також гроші або сні про гроші (n = 42; 1,04%). Зазначено, що найбільш поширеними новими символами (НС) можна вважати наступні: транспорт (n = 55; 1,36%), собака (n = 44; 1,09%), кінь (n = 40; 0,99%), скарб (n = 38; 0,94%), сучасні засоби комунікації (n = 42; 1,04%), кров (n = 24; 0,59%), друковані засоби (n = 24; 0,59%), кіт (n = 23; 0,57%), комахи різні (n = 20; 0,49%).

Проведено аналіз цивілізаційної та історичної константності сюжетно-символічного змісту із проаналізованих джерел. Встановлено, що наявність у сновидіннях таких персон, як Батько, Матір, Чоловік / дружина, Син / Дочка / Діти, Брат / Сестра, Найближчі родичі, предки, Знамениті і відомі особистості, Персонажі міфології, фольклору і казок, Напівлюдина – напівтварина, Дух або духи / привид / демони / біси / диявол носить позацивілізаційний та позаісторичний характер ( $K < 0,100$ ). Виразне цивілізаційне забарвлення мають специфічні категорії, які можна знайти у сновидіннях Стародавньої та античної епохи та Середніх віків та Відродження: Бог, боги, божества, Святі апостоли, пророки, монахи і / або ангели ( $K > 0,100$ ). Виявлено існування зв'язку між цивілізаційною ідентичністю та іншими тривожними сюжетами які найчастіше зустрічаються у глобальному вимірі цивілізації ( $K > 0,100$ ), що пов'язано із сучасними анкісіогенними чинниками. Проте, всі зазначені тривожні та агресивні сюжети в сновидіннях, а також більшість сюжетів про смерть (сюжети про смерть, а саме смерть близьких: мертві уві сні, але в дійсності живі, Смерть самого сновидця, смертельні небезпеки, Смерть інших і її атрибути) в сновидіннях носять трансцивілізаційний та транс-історичний характер ( $K < 0,100$ ). Виключення становлять лише сюжети категорії «Дух» померлих: живі уві сні, але в дійсності померлі ( $K > 0,100$ ). Ця категорія найчастіше зустрічається у сновидіннях Середніх віків та Відродження, у сновидіннях характерних для Стародавньої та античної епохи, є властивою для Православної цивілізації та цивілізацій Сходу. Встановлено, що символи, які зустрічаються в роботах З. Фрейда мають позацивілізаційний та позаісторичний зміст ( $K < 0,100$ ).

За допомогою багатовимірного шкалювання проаналізовано співвідношення між тривожними та агресивними сюжетами

(ТАС), Результати цього аналізу наведені на рисунку 8.1. Наведена модель характеризується достатніми індексами придатності (NRS = 0,083; DAF = 0,917; TCC = 0,958). Встановлено, що окремо розташованими параметрами виступають категорії Небезпеки, неприємності і нещастя, що стосуються сновидця, а також Фізична атака і / або вбивство сновидця. Очевидно, це пов'язано з особистісною значущістю таких сновидінь. Центральне ядро графічного відображення взаємовідношень складають такі сюжети, як Військова тематика, Падіння – падати або провалюватися або тонути, Заблукати, загубитися, Іспит / співбесіда / конкурс / перевірка знань і умінь, Поспіх – запізнення, Сни-катастрофи, Інші тривожні сюжети, Змішані тривожні сюжети. Можна припустити, що такі сновидіння характеризують тривожний вектор несвідомих переживань сновидців, що виявляються у сновидіннях.



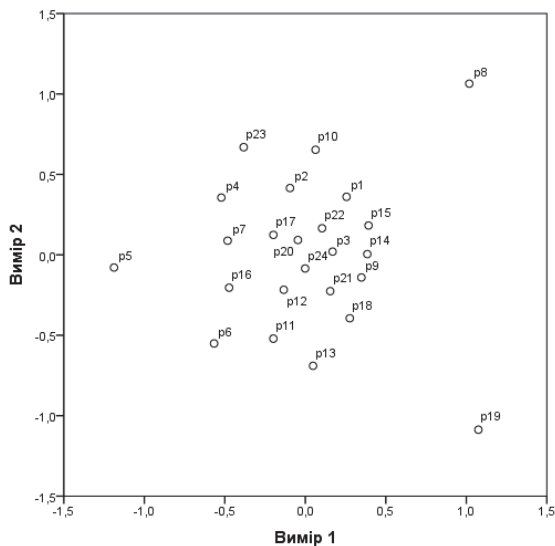
**Рис. 8.1.** Двовимірне графічне відображення структури взаємовідношень між тривожними та агресивними сюжетами

**Примітка:** p1 – Переслідування і напад, погоня/ тікати та ховатись, p2 – Фізична атака і / або вбивство сновидця, p3 – Небезпеки, неприємності і нещастя, що стосуються сновидця, p4 – Фізична атака і / або вбивство інших, p5 – Злочин і / або звинувачення і / або покарання / позбавлення



свободи, р6 – Матеріальні збитки / зазнавати збитків / втрата, р7 – Небезпеки і неприємності / нещастя стосуються іншого або інших, р8 – Військова тематика, р9 – Падіння – падати або провалюватися або тонути, р10 – Заблукати, загубитися, р11 – Іспит / співбесіда / конкурс / перевірка знань і умінь, р12 – Поспіх – запізнення, р13 – Сни-катастрофи, р14 – Інші тривожні сюжети, р15 – Змішані тривожні сюжети.

За допомогою багатовимірної шкалювання проаналізовано співвідношення між додатковими типовими сюжетами (ДТС). Результати цього аналізу наведені на рисунку 8.2. Наведена модель характеризується достатніми індексами придатності (NRS = 0,075; DAF = 0,925; TCC = 0,962). Як видно з даного рисунку, окремо у семантичному полі розташовуються категорії, пов'язані з любов'ю та сексом, щоденними справами та релігійні сюжети. Вони описують семантичний простір за трьома векторами: інтимне та особисте життя, побутове життя та духовне життя.



**Рис. 8.2.** Двовимірне графічне відображення структури взаємовідношень між додатковими типовими сюжетами

**Примітка:** р1 – Політ і ширяння, р2 – Зникнення, втрати і / або пошуки, р3 – Втрата зубів, р4 – Одяг / Нагота, що засоромлює, р5 – Любов, секс, р6 – Хвороба / безсилля / слабкість / травми / операції / лікування / погане самопочуття, р7 – Метаморфози тіла / потворність,

p8 – Релігійні, p9 – Туалетна тема, p10 – Тварини мирні, p11 – Подарунок, винагорода, p12 – Магазин і покупки, p13 – Вагітність і пологи, p14 – Сварки / суперечки / претензії / з'ясування стосунків / лайка / нападки / закиди / скарги, p15 – Веселі, радісні, щасливі і святкові, p16 – Водні, p17 – Нечисті, брудні сни, p18 – Мандрівка, від'їзд, відхід, відпочинок, p19 – Інші нейтральні сюжети або щоденні звичайні справи, p20 – Зростання і озеленення, p21 – Навчання, тренінги, p22 – Весілля, вибір нареченої / нареченого, пропозиція, заручення, вінчання тощо, p23 – Їжа, пиття, накриті столи, p24 – Підійматися на гору, пагорб.

Ці вектори нами використано при аналізі структуру взаємовідношень між додатковими типовими сюжетами та цивілізаційною ідентичністю. За моделлю, що характеризується достатніми індексами придатності (NRS = 0,047; DAF = 0,953; TCC = 0,976) у семантичному просторі представників неєвропейських цивілізацій визначними є особистісно-інтимний та побутовий вектори, у західної цивілізації – особистісно-інтимний та духовний вектори, у православної цивілізації – духовний вектор, у сучасної глобальної цивілізаційної спільноти – вектор побутового життя. Проаналізовано взаємовідношення між додатковими типовими сюжетами та історичною епохою. За моделлю, що характеризується достатніми індексами придатності (NRS = 0,044; DAF = 0,956; TCC = 0,975) для стародавньої та античної епохи у семантичному просторі відповідає духовний вектор. Для Середніх віків та епохи Відродження найближчими векторами є побутовий та духовний вектори. Для Нового та Новітнього часу – побутовий вектор. Для наших сучасників – вектор інтимно-особистісний.

Таким чином, здійснено аналіз культурно-історичної динаміки особливостей символічної реальності у сновидіннях особистості і виявлено константні символічні змісти і сюжетні лінії. Застосовано психокультурний підхід до контент-аналізу і розглянуто параметри наступних смислових груп: персони у сновидіннях, тривожні і агресивні сюжети, сюжети про смерть, додаткові типові сюжети, додаткові відомості про сновидіння символів, яким надається значущість в роботах З. Фрейда, а також нові символи, на які було звернено увагу при аналізі змісту сновидінь. Встановлено, що більшість персон у сновидіннях, більшість сюжетів про смерть,

тривожні та агресивні сюжети мають константний позацивілізаційний та позаісторичний характер. Виразне цивілізаційне забарвлення мають специфічні категорії, які можна знайти у сновидіннях Стародавньої та античної епохи та Середніх віків та Відродження: Бог, боги, божества, Святи апостоли, пророки, монахи і / або ангели. Виявлено, що при аналізі додаткових типових сюжетів у семантичному просторі представників неєвропейських цивілізацій визначними є особистісно-інтимний та побутовий вектори, у західній цивілізації – особистісно-інтимний та духовний вектори, у православної цивілізації – духовний вектор, у сучасної глобальної цивілізаційної спільноти – вектор побутового життя. Для стародавньої та античної епохи у семантичному просторі відповідає духовний вектор. Для Середніх віків та епохи Відродження найближчими векторами є побутовий та духовний вектори. Для Нового та Новітнього часу – побутовий вектор. Для сучасності – вектор інтимно-особистісний.

#### **8.4. Символіка сновидінь і структура особистості: системні взаємовідношення**

У даному підрозділі аналізуються співвідношення між виділеними у попередньому розділі категоріями символічної реальності сучасної особистості та її диспозиційними характеристиками. У дослідженні брало участь 200 осіб. Всі учасники були студентами відділення психології ОНУ імені І.І. Мечникова денної та заочної форми навчання. З них 20 осіб чоловічої статі, 180 – жіночої статі. Вік учасників дослідження від 19 до 56 років.

Методичним інструментарієм дослідження виступали наступні методики.

1. Анкета для вивчення сновидінь являла собою набір пунктів, що описують різні аспекти сновидійної реальності сучасної особистості.

Структура анкети з вивчення сновидінь була утворена сімома категоріями:

– Загальна спрямованість особистості щодо сновидінь,

- Фізіологічні реакції, пов'язані зі сном,
- Прогностичної функції сновидінь,
- Роль сновидінь в повсякденному житті,
- Емоційно-когнітивна оцінка сновидінь,
- Символічний зміст,
- Сюжетний зміст.

2. 16-ти факторний опитувальник Р. Кеттелла, форма А [31].

Використовувалися наступні статистичні критерії для оцінки ступеня взаємозв'язку: коефіцієнт кореляції  $r$  Пірсона, коефіцієнт кореляції  $t_b$  Кендалла, розраховувався рівень їх статистичної значущості. Інтерпретовано статистично значущі значення критеріїв. Також використано метод багатовимірної шкалювання.

Для категорії «Загальна спрямованість особистості щодо сновидінь» були виявлені наступні статистично значущі коефіцієнти кореляції. Високу частоту сновидінь (пункт 1) визначали такі фактори опитувальника Кеттелла, як Н (сміливість – боязкість) ( $t_b = -0,19$ ;  $p = 0,04$ ) і Q1 (радикалізм – консерватизм) ( $t_b = -0,23$ ;  $p = 0,02$ ). Таким чином, чим більше підвищена чутливість до загрози у респондентів, тим більш насторожено вони ставляться до нового, тим частіше вони бачать сновидіння.

Твердження 10. *Мене хвилюють мої сновидіння* виявило статистичні значущі кореляції з наступними факторами Кеттелла: Е (домінантність – підлеглість) ( $t_b = 0,36$ ;  $p = 0,02$ ), Н (сміливість – боязкість) ( $t_b = 0,30$ ;  $p = 0,01$ ), О (схильність до почуття провини – самовпевненість) ( $t_b = -0,29$ ;  $p = 0,01$ ). Отже, чим сильніше виражена активність, енергійність у досліджуваного, ніж спокійніше і впевненіше він відчуває себе, тим менше його хвилює його символічна реальність. З іншого боку, надмірна рефлексія по відношенню до власних сновидінь наголошується у тих респондентів, хто пасивний, тривожний, стурбований життєвими проблемами.

Наступні кореляції стосувалися категорії «Фізіологічні реакції, пов'язані зі сном». Твердження 19. *Мій сон поверхневий і неспокійний* виявило негативну і статистично значущу кореляцію з фактором Q3 (контроль бажань – імпульсивність) методики Кеттелла. Коефіцієнт кореляції склав  $t_b = -0,21$ ;  $p = 0,02$ . Відповідно, у індивідів зі слабкими вольовими якостями і зниженим

самоконтролем є схильність до поверхневого і неспокійного сну. Про те, що після сну відчувають себе втомленим і «розбитими» повідомляють переважно ті респонденти, для яких характерні підозрілість, недовірливість, проявляють міжособистісному спілкуванні себе як наполегливі, дратівливі, що не терплять конкуренції, що не піддаються впливу інших людей, які скептично ставляться до моральних мотивів поведінки оточуючих. Про це свідчить коефіцієнт кореляції між пунктом 20 і фактором L (підозрілість – довірливість) опитувальника Кеттелла, що склав  $t_b = 0,26$ ;  $p = 0,02$ . Таким чином, в основі даного фізіологічного симптому лежать параноїдні тенденції.

Твердження 23. *Я відчуваю уві сні, що не можу поворухнути жодною частиною свого тіла* виявило статистично значущі кореляції з наступними факторами опитувальника: L (підозрілість – довірливість) і N (проникливість – наївність), які склали відповідно:  $t_b = 0,31$ ;  $p = 0,00$  і  $t_b = -0,29$ ;  $p = 0,00$ . В даному випадку схильність до таких фізіологічних порушень має особистісну predisпозицію у вигляді епілептоїдних тенденцій, оскільки для такого поєднання чинників характерні грубі, повільно наростаючі афекти, а також стану: люті, ненависті, гніву, мстивості.

І нарешті, аналіз кореляцій пункту 61. *Під час еротичних сновидінь мені вдається досягти оргазму* показав, що статистично значущі взаємини виявлені для трьох факторів: F (безпечність – заклопотаність) ( $t_b = 0,22$ ;  $p = 0,02$ ), N (проникливість – наївність) ( $t_b = -0,21$ ;  $p = 0,02$ ) і O (схильність до почуття провини – самовпевненість) ( $t_b = -0,19$ ;  $p = 0,03$ ). Дані параметри вказують на те, що для переживання оргастичних реакцій під час сновидінь ключовими predisпозицію є короткий ланцюг ерго-задоволення, підвищений фон настрою, знижена тривожність. Низький рівень соціальної проникливості, очевидно, сприяє схильності повідомляти про цю делікатну тему під час відповідей на пункти анкети.

Компоненти категорії «Прогностична функція сновидінь» також виявили статистично значущі коефіцієнти кореляції з факторами опитувальника Кеттелла. Відносно пункту 4. *Я вважаю, що сновидіння може передбачати майбутнє* можна відзначити статистично значущі взаємозв'язки з факторами

М (мрійливість – практичність) ( $t_b = -0,18$ ;  $p = 0,04$ ) і N (проникливість – наївність) ( $t_b = 0,18$ ;  $p = 0,04$ ). Таким чином, респонденти, орієнтовані на серйозний, практичний підхід до скрутних життєвих ситуацій, добре розуміють контекст міжособистісного спілкування, схильні вважати, що сновидіння мають високу прогностичну цінність.

Сонником схильні користуватися ті досліджувані, для яких характерна млявість афекту, відсутність живих, тріпотливих емоцій, формальність у контактах. Ті, які мало цікавляться життям оточуючих, цураються людей, вважають за краще «спілкуватися» з книгами і речами. На це вказує статистично значущий негативний взаємозв'язок між фактором А опитувальника Кеттелла (товариськість – замкнутість). Коефіцієнт кореляції та його статистична значимість склали:  $t_b = -0,22$ ;  $p = 0,02$ .

Твердження, що увійшли до складу категорії: «Роль сновидінь в повсякденному житті» також виявили ряд статистично значущих кореляцій з параметрами опитувальника Кеттелла. Пункт 9. *Рішення важливих проблем моєму житті приходило уві сні*, корелював з факторами I (Сердечна – суворість), N (проникливість – наївність) і Q3 (контроль бажань – імпульсивність). Коефіцієнти кореляції та їх статистична значимість були наступними для фактора I ( $t_b = 0,20$ ;  $p = 0,04$ ), для фактора N ( $t_b = 0,22$ ;  $p = 0,02$ ), для фактора Q3 ( $t_b = 0,27$ ;  $p = 0,00$ ). Таким чином, роль сновидінь як чинників вирішення важких життєвих ситуацій, була більш активною у індивідів, які емоційно сприймають те, що відбувається, але здатні контролювати свої емоційні прояви і регулювати необхідну дистанцію в міжособистісному спілкуванні. Безтурботні, імпульсивні, такі, що не прагнуть до обережності, респонденти з більшою ймовірністю будуть розповідати свої сновидіння іншим людям. Про це свідчать статистично значущі коефіцієнти кореляції між пунктом 14. *Я розповідаю свої сновидіння іншим* і наступними факторами Кеттелла – F (безпечність – заклопотаність) ( $t_b = 0,24$ ;  $p = 0,01$ ) і Q3 ( $t_b = -0,21$ ;  $p = 0,02$ ) (контроль бажань – імпульсивність).

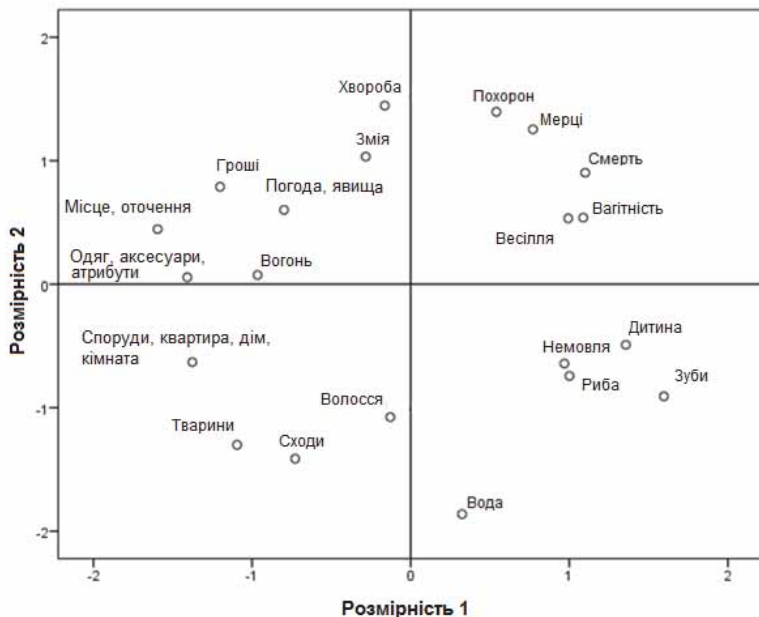
Пункти, які увійшли в категорію «Емоційно-когнітивна оцінка сновидінь», також статистично значимо корелювали з факторами Кеттелла. Статистично значимий коефіцієнт кореляції пов'язував пункт 13. Мені часто сниться один і той же сон і

фактор Q4 (фрустрованість – розслабленість) ( $t_b = 0,26$ ;  $p = 0,01$ ). Відповідно, чим більше фрустрований індивід, чим він більш напружений, збуджений, дратівливий і нетерплячий, тим він частіше схильний повідомляти про повторюваність власних сновидінь.

Також з факторами опитувальника Кеттелла корелював пункт 21. *Мені сняться кошмарні сновидіння*. Це стосувалося таких параметрів як F (безпечність – заклопотаність) ( $t_b = 0,21$ ;  $p = 0,03$ ) і L (підозрілість – довірливість) ( $t_b = 0,23$ ;  $p = 0,02$ ). Дане поєднання чинників свідчить про наявність паранойяльного радикалу в структурі особистості. Відповідно, такі прояви даного радикала – наполегливість, енергійність, конкурентність знаходять також своє вираження у вигляді переживання кошмарних сновидінь.

За допомогою методу багатовимірного шкалювання досліджено просторову організацію символічної реальності. Аналіз проводився по групі символів, які найбільш часто зустрічаються. Результати цього аналізу наведені на рисунку 8.3. Наведена модель характеризується достатніми індексами придатності (NRS = 0,073; DAF = 0,928; TCC = 0,972).

Як видно з даного рисунку, Розмірність 1 відображає континуум «знеособленість – міжособистісність», оскільки в правій частині діаграми знаходяться переважно символи, пов'язані з життєвим циклом сім'ї, тоді як у лівій – неживі предмети, явища природи. (Анімалістичні символи, які характеризувалися найбільшою частотою у сновидіннях досліджуваних, розташовувалися центральній частині діаграми). У свою чергу, Розмірність 2 відображає суб'єктивне емоційне навантаження, пов'язане з символами у сновидіннях. Так, у верхній частині діаграми розташовані емоційно насичені символи, тоді як в нижній частині знаходяться об'єкти, емоційне сприйняття яких є досить рівним. Виходячи з цих двох розмірностей, можна описувати символічний зміст несвідомого і, зокрема, використовувати отримані розмірності як окремих змінних для порівняння з іншими параметрами символічної реальності.



**Рис. 8.3.** Двовимірне графічне відображення структури взаємовідношень між об'єктами символічної реальності

За допомогою коефіцієнта кореляції  $r$  Пірсона оцінювалися взаємозв'язки між розмірностями символічної реальності і факторами Кеттелла. Дані параметри були інтервальними змінними з розподілом близьким до нормального. Розмірність 1 «Знеособленість – міжособистісність» статистично значимо корелює з фактором Q2 (самостійність – залежність від групи) ( $r = 0,26$ ;  $p = 0,01$ ). Отже, респонденти, для яких характерна велика роз'єднаність з групою і відповідно відчуття самотності, схильні визнавати високу значимість міжособистісних символів у сновидіннях, що можна розглядати як компенсаторний механізм, пов'язаний з функціонуванням символічної реальності сучасної особистості. Розмірність 2 «суб'єктивне емоційне навантаження» виявила статистично значущий взаємозв'язок з фактором L (підозрілість – довірливість). Значення коефіцієнта кореляції і його статистична значимість були наступними  $r = 0,24$ ;  $p = 0,02$ . Таким чином, психологічний захисний механізм



проекції, що лежить в основі високих значень з даного фактору, сприяє тому, що символічний зміст сновидінь набуває емоційно насиченого, нерідко загрозливого характеру.

Таким чином, зіставивши особливості символічної реальності сучасної особистості з її диспозиційними характеристиками, можна дійти до наступних висновків. Зазначено, що чим більше фрустрований індивід, тим він частіше схильний повідомляти про повторюваність символічного змісту власних сновидінь. Респонденти, для яких характерна велика роз'єднаність з групою і відповідно відчуття самотності, схильні визнавати високу значимість міжособистісних символів у сновидіннях. Активне функціонування психологічного захисного механізму проекції сприяє тому, що і символічний зміст сновидінь набуває емоційно насиченого, нерідко загрозливого характеру зміст.

### **8.5. Ортобіоз людини як актуалізація ресурсів: роль символічної реальності особистості як ресурсу подолання стресових ситуацій**

Розглядаючи роль символічної реальності особистості як ресурсу подолання стресових ситуацій ми вважаємо доцільним спиратися на науковий спадок видатного вітчизняного вченого, лауреата Нобелівської премії І.І. Мечникова, який виступив із концепцією ортобіозу людини. Адже ще В.А. Роменець, якого справедливо вважають одним з найяскравіших представників психологічної науки не лише в Україні, а й у межах світового наукового співтовариства, визнавав величезну силу, прогресивність і значення вчення І.І. Мечникова про ортобіоз для постання нової канонічної психології, для вирішення вічних екзистенційних проблем людини [38]. І.І. Мечников відноситься до тих геніальних вчених-природодослідників, які створили свою оригінальну філософську концепцію феномену людини. Філософські ідеї він виклав у своїх відомих працях останніх років життя: «Етюди про природу людини» (1903 р.) [28] та «Етюди оптимізму» (1907 р.) [29]. Автор пропонує ідеї відновлення людини як гармонійної цілісності.

Стосовно людської дисгармонійності вчений вважав, що людина не є досконалою і тільки своїми руками вона може удосконалити себе. Виявленим дисгармоніям І.І. Мечников протиставляв вчення про ортобіоз, повноцінний життєвий цикл, метою якого є відшукання засобів до виправлення та усунення дисгармоній. Складова частина ортобіозу – продовження людського життя. На думку вченого воно занадто коротке і не дозволяє людині повною мірою виявити увесь свій потенціал. Але кінцевою метою є не тільки довге життя – потрібно домогтися, щоб життя не було обтяжене негодами – і це І.І. Мечников називає однією з головних проблем ортобіозу. Тобто вчений говорить про благополуччя людини.

Один із сучасних послідовників ортобіотики В.О. Штумф зазначає: «Ортобіоз, чи здоровий спосіб життя, включає у себе типові форми та засоби повсякденної життєдіяльності людини – праця, нормальний сон, позитивний емоційний настрій, оптимізм, раціональне харчування, дотримання режиму, загартування, фізичні вправи, які зміцнюють та удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи успішне виконання соціальних та професійних функцій, незалежно від політичних, економічних та соціально-політичних ситуацій. Метою ортобіозу є навчання людини правильному та безпомилковому вибору у будь-якій ситуації виключно корисного, що сприяє здоров'ю та відмова від всього шкідливого» [55, с. 144].

Як зазначає Є. В. Кучерган, ортобіотика – це наука про можливість довгого та щасливого життя людини, науку про подолання страху смерті шляхом усвідомлення її природної функції – завершення циклу ортобіозу; як мистецтво повноцінного, тривалого та енергійного життя [21]. Огляд наукових публікацій, проведений дослідницею, дозволяє узагальнити: вчені стверджують, що ортобіотика – наука про технологію ортобіоза, наука про самозбереження здоров'я, яка пропонує людині засоби практичного оволодіння технікою збереження власного здоров'я (фізичного, психічного, розумового та духовного) задля продовження продуктивного людського життя.

Отже, ортобіоз вимагає раціонального, здорового способу життя і включає в себе виправлення дисгармоній людської природи: від анатомічного рівня до соціального. Тим самим ортобіоз передбачає «покращення» людини на різних рівнях його організації, включаючи особистісний рівень.

Сучасні теорії психологічних ресурсів кореспондують з концепцією ортобіозу стосовно задіяння здорових, позитивних сил особистості. Як відомо, особливе місце серед психологічних ресурсів займають копінг-ресурси. Копінг-ресурси розуміються як репертуар технік, які доступні для використання індивідом в копінг-процесі [78], як ресурси, що притаманні індивідові і що дозволяють йому впоратися зі стресами більш ефективно, завдяки яким негативні симптоми виникають у меншій кількості і відчуються менш інтенсивно, а також дозволяють більш швидко відновлюватись після впливу стресору [73]. Вслід за Р. Моосом ми визначаємо копінг-ресурси як відносно стабільні характеристики особистісних диспозицій чи оточуючого середовища [80]. Згідно його теорії, яку він розвинув разом з Ч. Голаганом [76], в стресових ситуаціях особистісні та соціальні ресурси здатні забезпечувати стабільне функціонування індивіда опосередковано через зусилля подолання – копінг.

Слід зазначити, що диференціація конструктів подолання на копінг-стратегії та копінг-ресурси зазнає критики, по причині своє спрощеності. По-перше, в психології копіngu постулюється певна функціональна еквівалентність копінг-стратегій та копінг-ресурсів – стверджується, що вони забезпечують суб'єктивні відчуття благополуччя та безпеки людини, які обумовлюють її нормативну життєдіяльність [86]. По-друге, було доведено, що загальноприйнята дихотомічна модель «особистісні копінг-ресурси – копінг-стратегії» суттєво поступається альтернативній моделі, яка передбачає наявність трьох копінг-векторів: інтегральних структурно-функціональних одиниць, які об'єднують як особистісні копінг-ресурси, так і копінг-стратегії [5].

Важливість копінг-ресурсів для функціонування особистості підтверджено відповідними дослідженнями [4, 9, 10, 85, 88].

Висунуто гіпотезу, що ортобіоз людини виступає як процес актуалізації психологічних ресурсів, в якому важливу роль

відіграє символічна реальність особистості. Для її підтвердження необхідно довести, що несвідомий символічний зміст, що виявляється у сновидіннях, розкриває себе у психологічних ресурсах подолання стресових ситуацій.

У дослідженні брало участь 208 осіб. Всі учасники були студентами відділення психології ОНУ імені І.І. Мечникова денної та заочної форми навчання. З них 20 осіб чоловічої статі, 186 – жіночої статі. Вік учасників дослідження від 17 до 24 років.

Методичним інструментарієм дослідження виступали наступні методики:

1. Анкета сновидінь, що наведена у попередньому підрозділі;
2. Шкала відчуття когеренції. Для дослідження загального рівня відчуття когеренції та її структури А. Антоновський розробив шкалу відчуття когеренції (англ. Sense of Coherence Scale – SOC). [61, 84], в адаптації [9];
3. Методика «Шкала автентичності» (англ. Authenticity Scale – AS). А.М. Вуд, П.А. Лінлі, Дж. Малтбі, М. Балиусіс, С. Джозеф [88], в адаптації Б.В. Бірона [6].

Для оцінки ступеня взаємозв'язку використовувався точечно-бісеріальний коефіцієнт кореляції. Інтерпретувались лише статистично значущі кореляції. Проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками методик дослідження копінг-ресурсів відчуття когеренції та автентичності, з одного боку, і сюжетами та символами у сновидіннях – з іншого, який дозволив висунути припущення про те, на вибір яких ресурсів опору стресу вказує переважання певного сюжетно-символічного аспекту у сновидіннях. Показано, що такий копінг-ресурс як зрозумілість – відчуття, що вплив зовнішнього і внутрішнього середовища є пізнаваний, упорядкований, структурований і надається до розуміння, а не хаотичний, випадковий, невпорядкований та непридатний для пояснення [61] – пов'язаний з таким символом у сновидіннях як вогонь ( $r_{pb} = 0,37$ ;  $p < 0,001$ ), що є символом очищення та відновлення, могутності та стихійності. Встановлено, що такий копінг-ресурс як самозарадність – відчуття доступності ресурсів для того, щоб відповідати вимогам середовища [61] – пов'язаний з такими символами як риба ( $r_{pb} = 0,32$ ;  $p < 0,001$ ) та транспортні засоби ( $r_{pb} = 0,33$ ;  $p < 0,001$ ), які є проявами несвідомого відчуття контрольованості подій у

сновидінні. Виявлено, що такий копінг-ресурс як сенсовність – відчуття, що життя має сенс, а його вимоги та проблеми (принаймні більшість) варті того, щоб гідно відповідати на них; що життя має сенс, а не є тягарем, з яким людина не бажала б мати справу [61] – пов'язаний з символом ключів у сновидінні ( $r_{pb} = 0,26$ ;  $p < 0,001$ ) та сюжетом вагітності ( $r_{pb} = 0,31$ ;  $p < 0,001$ ): цей сюжетно-символічний зміст свідчить про несвідомі спроби осмислити власне «Я». Зазначено, що такий копінг-ресурс, як прийняття зовнішнього впливу, виявив статистично значущі кореляції з такими агресивними символами як зуби ( $r_{pb} = 0,34$ ;  $p < 0,001$ ) та предмети, інструменти, складні прилади, мобільні телефони, комп'ютери ( $r_{pb} = 0,28$ ;  $p < 0,001$ ), що свідчить про несвідоме сприйняття зовнішньої агресії особистістю по відношенню до себе, як прояв зовнішнього впливу. Зазначено, що такий копінг-ресурс, як автентичне життя, виявив статистично значущі кореляції з такими екзистенційними сюжетно-символічними категоріями як смерть ( $r_{pb} = 0,289$ ) та пологи ( $r_{pb} = 0,199$ ), що свідчить про несвідомий пошук сенсу власного існування. Усі зазначені кореляційні взаємозв'язки свідчили про те, що символічна реальність як ресурсний чинник ортобіозу людини. Це підтверджує гіпотезу про ортобіоз людини як процес актуалізації психологічних ресурсів, в якому важливу роль відіграє символічна реальність особистості.

Розглянуто концепцію ортобіозу і показано, що він вимагає раціонального, здорового способу життя і включає в себе виправлення дисгармоній людської природи на різних рівнях організації, включаючи особистісний рівень. Показано, що сучасні теорії психологічних ресурсів кореспондують з концепцією ортобіозу стосовно задіяння здорових, позитивних сил особистості. Підтверджено гіпотезу про ортобіоз людини як процес актуалізації психологічних ресурсів, в якому важливу роль відіграє символічна реальність особистості, яку можна вважати ресурсним чинником ортобіозу. Встановлено, що специфічний символічний зміст у сновидіннях виявляється у особистостей з більшою автентичністю (екзистенційні символи) та когерентністю (символи самокерування, самодійснення та самовідновлення).

## Література:

---

---

1. Барден Н. Слова и символы. Язык и коммуникация в терапии / Барден Н., Уильямс Т.; пер. с англ.– Х.: Гуманитарный Центр, 2012. – 180 с.
2. Бибик С. П. Словник іншомовних слів: тлумачення, словотворення та слововживання / С. П. Бибик, Г. М. Сюта ; за ред.. С. Я. Єрмоленко. – Х. : Фоліо, 2006. – 623 с. – ISBN 966-03-3173-8.
3. Бишоф А. Самоменеджмент / А. Бишоф, К. Бишоф ; пер. с нем. Д.А. Пергамент. – М. : СмартБук, 2012. – 123 с.
4. Бірон Б.В. Навчена ресурсність та психічне здоров'я: психометричний аналіз української версії шкали самоконтролю. / Б.В. Бірон // Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. – 2017. – Т. 22. – № 1(43). – С.14-22.
5. Бірон Б.В. Копінг-вектор як інтегральна структурно-функціональна одиниця / Б.В. Бірон // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Київ, 2014. – Том. 11. – Вип. 11. – Ч. 1. – С.102-111.
6. Бірон Б.В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: дис. на здобуття канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Бірон Богдан Володимирович. – Одеса, 2015. – 197с.
7. Бурдьє П. Рынок символической продукции. / П. Бурдьє «Вопросы социологии», М.: Socio-Logos, 1993, № 1-2. С. 49-63; 1994, №5, С. 50-60.
8. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. Бусел В. Т.].– К.; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2003.– 1440 с.
9. Галецька І.І. Самоефективність у структурі соціальної адаптації // І. І. Галецька // Вісн. Львів. унів-ту. Сер. філос. науки. – 2003. – с.138-149.
10. Галецька І.І. Психологічні властивості компонентів відчуття когерентності // І. І. Галецька // Вісник Львівського університету. Серія: філософські науки. – 2005. – Вип. 8. – С. 282-292.
11. Етимологічний словник української мови : у 7 т. / [голов. ред. О. С. Мельничук]. – К. : Наукова думка, 1983(Словники України).
12. Євтушенко І.В. Роль архетипної символіки у вираженні інтимних почуттів суб'єкта до близьких йому людей (на основі міфів,

казок, психомалюнків): Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології імені Григорія Костюка АПН України. – К., 2004. – 20 с.

13. Жайворонок В. В. Знаки української етнокультури: Словник-довідник. /В. В. Жайворонок– К.: Довіра, 2006.– С. 537.

14. Ионин Л.Г. Социология культуры: учеб. пособие для вузов / Л. Г. Ионин; Гос. ун-т– Высшая школа экономики. –4-е изд., перераб. и доп.– М.: Изд. дом ГУ ВШЭ, 2004.– 427 с.

15. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст / В. Ф. Казібекова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2017. – Вип. 2(1). – С. 120-127

16. Кармадонов О.А. Социология символа / О.А. Кармадонов. – М.: Academia, 2004. -352с.

17. Керлот Х.Э. Словарь символов / Керлот Х.Э. – М.: РЕФЛ-бук, 1994. – 608 с.

18. Ковальчук, А. С. Социально-культурная деятельность / А. С. Ковальчук. – Орел: ОГИИК, 1997. – 172 с.

19. Короткий тлумачний словник української мови: Близько 70 000 слів ; за ред. Д. Г. Гринчишина. – К. : Вид. центр «Просвіта», 2004. – 608 с.

20. Кривенко І. Методи дослідження змісту сновидінь у психології/ І. Кривенко // Психологія особистості. – 2017. – № 1. – С. 184-190

21. Кучерган Є. В. Здоров'я майбутнього учителя: резерви пропедевтичної роботи / Є. В. Кучерган // Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. праць. – Кривий Ріг : ВЦ КДПУ, 2016. – Випуск 49. – С. 247–264.

22. Лебедева Л. Практика арт-терапії: підходи, діагностика, система занять / Л. Лебедева– СПб.: Речь, 2003.– 256 с.

23. Листвина Е. В. Современная социокультурная ситуация: сущность и тенденции развития / Е. В. Листвина – Саратов : Изд-во Саратовского университета, 2001. – 168 с.

24. Лісойван О. В. Теоретична модель дослідження вербальної реконструкції символів особистості / О. В. Лісойван // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2017. – Вип. 55. – С. 134-142.

25. Мамонтова Е.В. Символ як репрезентант архетипу в процесах публічної комунікації [Електронний ресурс] / Е.В. Мамонтова // Публічне управління: теорія та практика. – 2015. – Вип. 1(спец. вип.). – С. 100-107.

26. Мамонтова Е. В. Символічні практики архаїчного суспільства як джерело формування політичної ідентичності: історія та сучасність /

Е. В. Мамонтова // Вісник Маріупольського державного університету. Серія : Історія. Політологія. – 2016. – Вип. 15. – С. 260-269.

27. Марков В.Н. Личностно-профессиональный потенциал кадров управления: психолого-акмеологическая оценка и оптимизация : дисс.... докт. психол. наук : спец. 19.00.13 / В.Н. Марков. – М., 2004. – 453 с.

28. Мечников И.И. Этюды о природе человека. /И.И. Мечников. – М.: Изд-во АН СССР. – 1962. –315 с.

29. Мечников И.И. Этюды оптимизма. /И.И. Мечников. – М.: Наука, 1987. – 328 с.

30. Огаренко Т.О. Символічна презентація статусно-рольових трансформацій: автореф. дис... канд. наук: 22.00.04 – Огаренко Т. О. – 2008. – 20 с.

31. Основы психологии : практикум / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 704 с.

32. Пелипенко А.А. культура как система / А.А. Пелипенко, И.Г. Яковенко. – М. : Языки русской культуры, 1998. – 371 с

33. Перевязко, Л. П. Індивідуально-психологічні та культурно-історичні особливості символіки сновидінь особистості: автореф. дис.... канд. психол. наук : 19.00.01 / Л. П. Перевязко; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. – Одеса, 2019. – 20 с.

34. Плотникова, А. А. Беседы о ведьмах (по материалам экспедиции к липованам Румынии) / А. А. Плотникова // Живая старина : Журнал о русском фольклоре и традиционной культуре. – 2008. – N 4. – С. 19-22.

35. Путилов Б.Н. Фольклор и народная культура./ Б.Н.Путилов – СПб.: Наука, 1994. – 239 с.

36. Родіна Н. В. Проективна експрес-методика, що заснована на стимульному матеріалі тесту Вартегга. Застосування у вивченні копінгу / Н. В.Родіна // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка. Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2010. – Т. 12, ч. 2. – С. 247–257.

37. Родіна Н.В. Копінг-поведінка аномічної особистості / Н.В. Родіна, Б.В. Бірон // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – 2012. – Т.14 (1). – С.298-305.

38. Роменець В.А. Вчинок і постановня канонічної психології / В.А.Роменець // Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / За заг.ред. В.О.Татенко. – К.: Либідь, 2006.– 360с.

39. Рыбкин И.В. Коучинг Социального Успеха / И.В. Рыбкин. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2005. – 224 с.

40. Сергеева, А.В. Русские: стереотипы поведения, традиции, ментальность / А.В.Сергеева. – М.: Флинта: Наука, 2006. – М.: Изд. совет РПЦ, 2006. – 272 с.



41. Словник іншомовних слів / [уклад. С. М. Морозов, Л. М. Шкарапута]. – К. : Наук. думка, 2000. – 680 с.
42. Словник іншомовних слів: 23 000 слів та термінологічних словосполучень / [уклад. Л. О. Пустовіт ті ін.]. – К. : Довіра, 2000. – 1018 с.
43. Сучасний глумачний словник української мови / [уклад. Л. П. Олексієнко, О. Л. Шумейко]. – К. : Кобза, 2002. – 544 с.
44. Терехина А. Ю. Многомерное шкалирование в психологии. / А.Ю. Терехина // Психологический журнал – Т. 4, №1.– 1983.– С.76-88
45. Теслюк П.В. Полівалентність змісту символіки тематичних психомалюнків (на матеріалі професійної підготовки психологів-практиків): Автореф. дис....канд. психол. наук: 19.00.07. – Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2000. – 20 с.
46. Толочек В. А. Квази-измерения в решении научных и прикладных задач комплексного человекознания : надежность и валидность / В.А. Толочек, В.Г. Денисова, Н.И. Журавлева // Проблемы социальной психологии личности. – 2013. – № 11. – С. 32-45.
47. Толочек В.А. Социальная успешность человека: внесубъектные и интересубъектные ресурсы / В.А. Толочек // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2015. – № 2(14). – С. 115–123.
48. Толстая С.М. Иномирное пространство сна / С.М. Толстая // Сб. Сны и видения в народной культуре. Мифологический, религиозно-мистический и культурно-психологический аспекты. Сост. О.Б.Христофорова; под ред. С.Ю.Неклюдова. – М.: Российск. гос. гуманит. ун-т, 2001. – С. 170–181. – (Серия «Традиция, текст, фольклор»).
49. Фрейд З. О сновидениях/ З. Фрейд – М.: АСТ, 2009 192 с.
50. Фрейд З. Сновидения в фольклоре / З. Фрейд, Д. Оппенгеймер // Russian Imago 2002. Исследования по психоанализу культуры. – М.: Аграф, 2004. – С. 104–132.
51. Фрейд, З. Толкование сновидений / З. Фрейд – Мн : Попурри, 2003. – 576 с.
52. Херсонский Б. Зигмунд Фрейд. Автобиография бессознательного / Б. Херсонский // Фрейд, З. Толкование сновидений / З.Фрейд. – К.: Здоровье, 1991. – С. 5-24.
53. Шинкаренко В. Д. Смысловая структура социокультурного пространства : Миф и сказка / В. Д. Шинкаренко. – М. : КомКнига, 2005. – 208 с.
54. Штепа О.С. Психологічні ресурси як унікальні якості майбутніх психологів / О.С. Штепа // Гуманітарний вісник. – К. :

Гнозис, 2012. – Додаток 1 до вип. 27. – Том V (38) : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – 2012. – С. 536–542.

55. Штумф В. О. Возможности ортобиоза у часто болеющих старших школьников / В. О. Штумф // Вестник Красноярского государственного пед. университета им. В. П. Астафьева. – 2014. – № 4 (30). – С. 144-146.

56. Шюц А. Избранное: Мир, светящийся смыслом. /А. Шюц – М.: «Российская политическая энциклопедия» (РОС-СПЭН), 2004.-- 1056 с.

57. Элиас Н. Придворное общество: исследование по социологии короля и придворной аристократии / Н. Элиас ; пер. А. П. Кухтенков [и др.]. – М. : Языки славянской культуры, 2002. – 368 с.

58. Юнг К.Г. Архетипы и символ / К.Г. Юнг. – М.: «Ренессанс», 1991. – 254 с.

59. Яковлев В. Виртуальные миры трансового рисунка / В. Яковлев.– М.: Независимая фирма «Класс», 2006. –304 с.

60. Яценко Т.С. Психологический анализ тематических рисунков (практика и теоретические обобщения) / Т.С. Яценко // Журнал практического психолога. – 2004. – № 1. – С. 156–188.

61. Antonovsky, A. The structure and properties of the sense of coherence scale / A. Antonovsky // Social Science Medicine. – 1993. – No 36. – P. 725–733.

62. Bergsma W. A bias correction for Cramér's V and Tschuprow's T. / W. Bergsma // Journal of the Korean Statistical Society. – 2013. – 42 (3). – P. 323–328.

63. Borg I. Modern Multidimensional Scaling Theory and Applications/ I. Borg, P. J.F. Groenen. – New York, NY: Springer 2005 – 613p.

64. Cohen, J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. / J. Cohen. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Assoc., 1988. – 567 p.

65. Deslauriers D. Transcultural Strategies for Working with Dreams/ D. Deslauriers // Perchance to Dream: The Frontiers of Dream Psychology / S. Krippner and D. Ellis (Eds.). – New York: Nova Science Publishers Inc., 2009 – P. 133-148

66. Diener E., Fujita F. Resources, personal striving, and subjective wellbeing: A nomothetic and ideographic approach / E. Diener, F. Fujita // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 68. P. 926-935.

67. Domhoff G.W. New directions in the study of dream content using the Hall and Van de Castle coding system. / G.W. Domhoff // Dreaming – 1999. – 9 (2-3), P. 115-137.

68. Emerson, R. Social exchange theory/ R. Emerson // Annual review of sociology./ A. Inkeles, J. Coleman, N. Smelser (Eds.) – Palo Alto: Annual Reviews, 1976. Vol. 2, pp. 335–362

69. Goffman E. Forms of talk. /E. Goffman. – Philadelphia: University of Pennsylvania Press and Oxford: Blackwell, 1981. – 335p.
70. Foa E.B. Resource theory: Interpersonal behavior as exchange / E.B. Foa, U.G. Foa // In K. J. Gergen, M. S. Greenberg, R. H. Willis (Eds.) / Social exchange: Advances in theory and research. – New York: Plenum Press, 1980. – P. 77-94.
71. Freud S. Die Traumdeutung / S. Freud // Gesammelte Werke: chronologisch geordnet : 18 B. – Dritte Auflage. – Zweiter und dritter Band. – London : Imago Publishing Co., Ltd., 1961. – S. 1–642.
72. Hall C. The content analysis of dreams / C. Hall, R. Van de Castle – New York: Appleton-Century-Crofts, 1966 – 320p.
73. Hammer, A.L. Manual for the coping resources inventory / A.L. Hammer, M.S. Marting. – Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1988. – 25 p.
74. Hill C.E. Working with Dreams: A Cognitive-Experiential Model. / C.E. Hill, A.B. Rochlen //Perchance to Dream: The Frontiers of Dream Psychology / S. Krippner and D. Ellis (Eds.). – New York: Nova Science Publishers Inc., 2009 – P. 71–77.
75. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S.E. Hobfoll // American Psychologist. – 1989. – № 44. – P.513-524.
76. Holahan C.J. Life stressors, resistance factors, and psychological health: An extension of the stress-resistance paradigm / C.J. Holahan, R.N. Moos // Journal of Personality and Social psychology. – 1990. – Vol. 58, No. 5. – P. 909-917.
77. Jung C.G. General aspects of dream psychology /C.G. Jung //Collected Works of C. G. Jung, Vol. 8. Princeton University Press, 1972. – P. 237-280.
78. Margalit M. Coping and Coherence among parents with disabled children / M. Margalit, A. Raviv, D.B. Ankonina // Journal of Clinical Psychology. – 1992. – Vol. 21, No 3. – P. 202-209.
79. Molm L.D. The social exchange framework / L.D. Molm / In P. J. Burke / Contemporary social psychological theories. – Stanford: Stanford University Press, 2006. – P. 24-45.
80. Moos R. H. Conceptualizing and measuring coping resources and coping processes / R.H. Moos, A.G Billings // Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects / L. Goldberger, S. Breznitz. – New York: Free Press, 1982. – P. 212-230.
81. Nielsen, T.A. The typical dreams of Canadian university students./ T.A. Nielsen, A.L. Zadra, V. Simard, S. Saucier, // Dreaming. – 2003. – 13. – P. 211–235.

82. Schredl M. Dream content analysis: Basic principles / M. Schredl // International Journal of Dream Research – 2010. – Vol. 3, No. 1 – P. 65–73.
83. Schredl M. Typical dreams: Stability and gender differences / M. Schredl, P. Ciric, S. Götz, L. Wittmann, // Journal of Psychology. – 2004. – 138 – P. 485–494.
84. Schumacher J. Deutsche Normierung der Sense of Coherence Scale von Antonovsky / J. Schumacher, T. Gunzelmann, E. Brähler // Diagnostica. – 2000. – No. 4. – P. 208–213.
85. Volanen S.-M. Sense of coherence. Determinants and consequences./ S.-M. Volanen. – Academic dissertation. – Helsinki: University of Helsinki, 2011 – 99p.
86. Wills-Herrera E. The relationship between perceptions of insecurity, social capital and subjective well-being: Empirical evidences from areas of rural conflict in Colombia // E. Wills-Herrera, L.E. Orozco, C. Forero-Pineda, O. Pardo, V. Andonova / The Journal of Socio-Economics. – 2011. – № 40. – P. 88–96.
87. Wood A.M. The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale / A.M. Wood, P.A. Linley, J. Maltby, M. Baliouis, S. Joseph //Journal of Counseling Psychology. – 2008. – Vol. 55, №3. – P. 385–399.
88. Wood A.M. The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale / A.M. Wood, P.A. Linley, J. Maltby, M. Baliouis, S. Joseph //Journal of Counseling Psychology. – 2008. – Vol. 55, №3. – P. 385–399.
89. Yu C.K.-C. Typical dreams experienced by Chinese people./ C.K.-C. Yu // Dreaming. – 2008. – 18. P. 1–10.

## Розділ 9

### ГАРМОНІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У СВІТЛІ КОНЦЕПЦІЇ ОРТОБІОЗУ І.І. МЕЧНИКОВА

---

---

#### 9.1. Соціальний стрес і соціальна агресія як психологічні феномени

Нині наша держава переживає складний, тривалий за часом, період на шляху до свого становлення. На цьому історичному витку особливо гостро відчуваються зміни, що відбуваються в українському суспільстві. Відсутність стабільності в політичній, соціальній і економічній сферах життєдіяльності держави в тій або іншій мірі чинять негативний вплив на кожну людину, що проживає в Україні. Внаслідок цього люди стають більш схильні до соціальних стресів, що чинить украй негативний вплив на їх психологічний і фізичний стан здоров'я.

В той же час у населення нашої країни росте і зміцнюється хвиля загального незадоволення існуючим положенням усередині держави. Помітний істотний розподіл шарів суспільства за ознаками матеріального достатку, відсутність реальних видимих перспектив в осяжному сьогоденні і найближчому майбутньому.

У результаті люди стають озлобленими, агресивними. У нормах їх поведінки, в тенденціях глобального масштабу все частіше відбуваються підміни. На зміну альтруїзму і безкорисливості приходять пожадливість і меркантильність. На зміну високої духовності і широті помислів приходять низовина і приземленість поглядів на світ.

Наслідком подібних метаморфоз є духовне збіднення нації і дослідження чітких тенденцій у бік деградації суспільства.

М.Є. Сандомирський звертає увагу на те, що стреси – не лише особиста справа окремих громадян, але і проблема суспільства в

цілому. По-перше, з тієї причини, що багато з них типові і повторювані – можна сказати, тиражуються у вигляді стандартних сценаріїв з незначними варіаціями. І внаслідок широкої поширеності набувають характеру соціального явища. А по-друге, з тієї очевидної причини, що їх джерела пов'язані з соціальними процесами, з впливом змін способу життя на життя великих людських мас. Врешті-решт, як справедливо помічено класиком: «Жити в суспільстві і бути вільним від суспільства не можна. Так само людина виявляється не вільною і від тих проблем, які переживає суспільство.

У наукових дослідженнях ми неминуче переходимо від опису стресів, пов'язаних з безпосередньою, живою взаємодією людей, від масштабів сімейно-побутових або офісно-виробничих, до стресів, пов'язаних з їх взаємодією опосередкованою, в масштабах суспільства в цілому. Від розгляду стресів мікросоціальних, викликаних спілкуванням людей одне з одним – до макросоціальним, виробленим їх «спілкуванням з суспільством»! А оскільки суспільство в цілому є щось неживе, то йдеться про взаємодію індивіда з соціальними інститутами і про опосередкований вплив на його поведінку процесів, що відбуваються в соціумі. І перший з них – це людська розділеність, «атомізація» суспільства, в якому поведінка тих, що розштовхують один одного ліктями людей нагадує хаотичний рух броунівських часток, що безперервно стикаються один з одним. Залишається лише один загальний вектор руху – особиста вигода, успіх за рахунок оточення, успіх за всяку ціну. І найдорожчою ціною виявляється відділення від собі подібних, споживче відношення до інших людей, що стає принципом життя в суспільстві тотальної конкуренції, де усі виявляються в ролі однаків. Усі людські цінності спрощуються, емоції і поведінка стандартизуються, і на тлі розпаду багатьох соціальних зв'язків люди розділяються на дві великі групи: «програвших» і «переможців» (учасники цих груп час від часу міняються місцями). Розподіл лише формальний, тому що програвшими в цій ситуації опиняються усі, просто в кожній групі по-своєму: одні терплять банкрутство матеріальне, інші – духовне. Звідси і поширюється в соціумі «стрес неуспішності» укупі з його дзеркальним антиподом – «стресом успішності» [21]. У контексті

усього вищевикладеного дуже актуальною звучить фраза великого класика світової літератури Вільяма Шекспіра: «Жорстоке століття, жорстокі серця».

## 9.2. Концептуальні основи ортобіозу

Сила, спрямованість і тривалість агресивних проявів залежить від цілого спектру психологічних, фізіологічних і ситуаційних чинників. Важливе значення при формуванні пристойного рівня агресивності грають багато біографічних і конституціональних чинників – характер раціону людини неабиякою мірою визначає його войовничість. Але, так або інакше, в основі всякої агресивності лежить той або інший конфлікт – усвідомлюваний або несвідомий, швидкоплинний або затяжний, такий, що охоче роздувається або вимушено приймається. По суті своїй, всяка агресія є нічим іншим, як проявом активного, діяльного невдоволення людини умовами навколишнього життя, ближніми або самим собою.

Не слід забувати про те, що людина, обтяжена відомим зарядом агресивної активності, незмінно страждає від неї сама, причому неабиякою мірою. У наш сумбурний і навіжений час мало хто виявляється в змозі реально управляти власною агресивністю. Дратівливість і нетерплячість, завжди супроводжуючі мимовільні прояви агресивності, носять неприродний, нав'язливий, компульсивний характер. Фактично переважна більшість людей є рабами власної агресивності, особливо якщо від народження вони наділені нею значною мірою. Зовнішні прояви агресивності незмінно пов'язані з погано усвідомлюваним (але що анітрохи не менш руйнує душі) почуттям страху.

Погано контрольована агресивність нерідко обертається проти самого індивідуума, проявляючись в різних формах саморуйнування – від самозвинувачень і самобичувань до розтягнутого за часом самогубства у формі нікотинomanії або зловживання алкоголем. Фахівці-психологи цілком обґрунтовано вважають, що головною причиною нещасних випадків і автомобільних аварій на ділі виявляється все та ж

неусвідомлювана ненависть до самого собі і породжена нею пристрасть до самознищення. Навіть якщо остання і не усвідомлюється, це проте не заважає їй реалізовуватися на практиці, заводячи людину в непрохідну драговину і направляючи його автомобіль назустріч загибелі.

Особливо небезпечним у сьогоднішньому світі представляється те, що агресивна поведінка нерідко пов'язана з так званою дефіцитарною мотивацією, визначуваною недоліком або відсутністю тих або інших бажаних предметів або станів. Найчастіше агресивність виходить назовні тоді, коли людина не в змозі інтелектуально вирішити проблему, що стоїть перед нею, і замість того, щоб обійти або яким-небудь чином здолати перешкоду, що встала на її шляху, в сліпій люті прагне його просто зруйнувати [19].

«Покваптеся захопитися людиною, бо упустите радість» – свідчать слова східного мудреця. Але чи гідна захоплення недосконала людина, що живе в недосконалому суспільстві?

Альтернативу цьому невтішному положенню ми знаходимо в концепції ортобіозу І.І.Мечникова. Концепція ортобіозу включає турботу про фізичне здоров'я, оптимальний ритм роботи і відпочинку, рухову активність, раціональне харчування, культуру спілкування і особисту гігієну [15].

Сам І.І. Мечников визначав ортобіоз як теорію «наукової гігієни» або «наукової моральності». Успішна реалізація ортобіозу, за його словами, є «справжня мета людського існування» (Мечников 1914: 26). Він відводить їй головне місце в прикладній етиці, тій гілці знання, яка, за його переконанням, учиє людей, як слід жити, щоб зміцнити своє здоров'я і продовжити життя. Як одне з джерел цієї теорії він називає те, що виникло ще в давнину вчення – «метріопатію» (від греч. *Metrios* – що має належну міру, і *pathos* – пристрасть, тобто буквально «приборкування пристрастей»), яке займалося дослідженням мети морального життя, згідного з людською природою. Воно, як відмічає Мечников, було прийняте великим числом мислителів, але по-різному інтерпретувалося спочатку стоїками і епікурейцями, потім християнами, потім представниками епохи Відродження і Нового часу аж до XIX століття. Відповідно до нього розуміння добродесного включає усе спрямоване на досягнення людського блага.



Метою ортобіозу, за словами вченого, являється відновлення «правильної еволюції людського життя», тобто перетворення її «дисгармонії на гармонію». Ортобіоз – це, по суті, теорія «нової моральності», заснованої «не на збоченій людській природі, яка вона тепер, але на ідеальній, тобто такий, якій повинна вона стати в майбутньому».

Ідеал ортобіозу полягає в розвитку людини з метою досягнення бадьорості і діяльної старості, а також в нормальній еволюції почуття життя, що призводить зрештою до розвитку почуття насиченості життям [6].

У свою чергу В. М. Аллахвердов акцентує увагу на тому, що оглядові дослідження спрямовані в першу чергу на постановку проблеми для її наступного вивчення (емпіричного або теоретичного). Проте зазвичай вони виглядають як переказ різних підходів до предмета дослідження. Такий переказ навіть без якого-небудь логічного аналізу має деякий сенс, особливо в гуманітарних науках. Гуманітарні науки займаються, в основному, тлумаченням текстів (правда, під текстом розуміють усі: від явищ природи до поведінки людини). І в цих науках прагнуть дотримуватися правила: нову інтерпретацію тексту можна пропонувати тільки на основі врахування попередніх його інтерпретацій. Цією вимогою гуманітарне наукове співтовариство захищається від дилетантів, які занадто часто норовлять усе інтерпретувати по-своєму, не знаючи і не розуміючи багатьох нюансів, що обговорювалися попередниками. Воно виконує важливу охоронну функцію: тому, хто мало знає, немає місця на Олімпі гуманітарних наук [1].

Таким чином, приступаючи до розробки коректувальної програми, спрямованої на психологічну гармонізацію розвитку особистості на основі концепції ортобіозу І.І.Мечникова, нами було прийнято рішення взяти до уваги також і ідеї учених-психологів, в наукових роботах яких нам вдалося виявити пояснення феноменологічної природи явищ, що цікавлять нас, і закономірностей їх впливу на формування особистості.

### **9.3. Уточнення феноменологічної природи біологічних і соціальних мотивів діяльності людини**

Ю.Б.Гіппенрейтер міркує про природу людської психіки і про те, що ж таке людина – істота біологічна або соціальна, звертає увагу на наступне. Якщо вважати, що людина по перевазі істота біологічна, то відповідь буде приблизно такою: потрібно передусім піклуватися про фізичне здоров'я, про фізичне благополуччя і комфорт; можливо, навіть потурати «пристрастям», культивувати інстинкти. Адже усе це буде «природно», тобто відповідати природі людини.

Якщо ж вважати, що людина за своєю природою істота не біологічна, а соціальна або духовна, то відповідь буде абсолютно інша: звичайно, людина повинна фізично існувати, щоб існувати взагалі, але не заради цього вона живе. Якщо вона несе в собі якісний особливий, соціально-духовний початок і він головний, то людина повинна жити так, щоб цей початок отримав свій повний розвиток. Тільки тоді вона житиме відповідно до своєї природи, а значить, жити щасливо!

Ще один найважливіший практичний наслідок вирішення того ж питання відноситься до виховання дітей. Як виховувати дітей? Про що передусім піклуватися? Піклуватися про те, щоб дитина була нагодована, одягнена, здорова, або щоб в неї виховувалися істинно людські якості – почуття обов'язку і справедливості, прагнення до ідеалів і тому подібне?

При «біологічній» точці зору на людину слідує природний вивід, що її психічне життя можна описувати за допомогою тих же понять, що і психічне життя тварин. Наприклад, закони вищої нервової діяльності однакові для тварин і людини. Оскільки вони пояснюють і так звані психічні явища (недаремно І. П. Павлов назвав умовний слиновий рефлекс – «психічним» відділенням слини), то фізіологія вищої нервової діяльності, або наука про мозок в цілому, рано чи пізно замінить психологію.

Але визнаючи психіку людини, її свідомість, якісно новими утвореннями, необхідно вводити зовсім інші поняття і шукати зовсім інші закони і механізми, що пояснюють її поведінку.

Далі Ю.Б.Гіппенрейтер погоджується з Л.С.Виготським, на думку якого тут має місце двохсторонній зв'язок: вказані зміни в

психіці людини виступають одночасно і як наслідки її змінених стосунків з природою, і як чинник, який забезпечує ці зміни. Адже якщо життєдіяльність людини зводиться не до пристосування до природи, а до зміни її, то її дії повинні здійснюватися по якомусь плану, підкорятися якимсь цілям. Так от, ставлячи і реалізуючи зовнішні цілі, людина з якогось моменту починає ставити і здійснювати внутрішні цілі, тобто навчається управляти собою. Таким чином, перший процес стимулює другий. В той же час прогрес в самоорганізації допомагає ефективніше вирішувати зовнішні завдання.

Отже, опанування природою і опанування власною поведінкою – процеси, що йдуть паралельно, глибоко взаємозв'язані. Подібно до того як людина опановує природу за допомогою знарядь, вона опановує власну поведінку теж за допомогою знарядь, але тільки знарядь особливого роду – психологічних [3].

У свою чергу В. К. Вілюнас вказує на те, що феноменологічні дані виразно свідчать про те, що функцію виділення в образі потребнісно значущих явищ і спонування до них суб'єкта виконують численні різновиди упередженого, емоційного переживання. Живі істоти, наділені психікою, не лише відбивають навколишню дійсність, але також певним чином упереджено відносяться до відбиваних явищ: бажають їх, люблять, бояться, насолоджуються і так далі. Саме ці різноманітні форми упередженості презентують і психічні потреби, причому як безпосередньо їх відбиваючи, так і вказуючи ті предмети і дії, а також дії з ними, які здатні привести до їх задоволення. Таким чином, саме емоційні переживання є тією мовою, якою життя, що наділило організм здатністю до гнучкого пристосування, управляє ним, вказуючи, в якому напрямі і для вирішення яких завдань її слід використовувати для задоволення своїх потреб.

Явне підтвердження тези про віддзеркалення емоційними переживаннями потребнісної значущості предметів отримує з боку уявлень про функціональні характеристики емоцій. При усіх теоретичних і термінологічних відмінностях цих представлень вони зазвичай сходяться в тому, що емоції оцінюють і відбивають щось значуще для індивіда. Але за великим рахунком чи може

існувати яка-небудь значущість, окрім як потрібнісна? Той факт, що ця значущість може бути багаторазово опосередкована діяльністю і досвідом індивіда, не повинен затінювати того, що зрештою вона визначається потребами. Бажання, потяги і тому подібне виконують функцію спонукання; до чого ще вони можуть спонукати, якщо не до предметів, необхідних для задоволення потреб. [16]

О.Н.Леонт'єв у своїй роботі «Потреби, мотиви і емоції» прямо вказує на те, що перша передумова всякої діяльності є суб'єкт, що має потреби. Наявність у суб'єкта потреб – така ж фундаментальна умова його існування, як і обмін речовин. Власне, це – різні вирази одного і того ж.

У своїх первинних біологічних формах потреба є стан організму, що виражає його об'єктивну нужду в доповненні, яке лежить поза ним. Адже життя є існуванням рознятим: ніяка жива система як окремість не може підтримати своєю внутрішньою динамічною рівноважністю і не здатна розвиватися, якщо вона вимкнена з взаємодії, що утворює ширшу систему, яка включає також елементи, зовнішні по відношенню до цієї живої системи, відокремлені від неї.

Потреби людини мають іншу природу, чим потреби тварин. На цьому положенні доводиться спеціально наполягати, оскільки його напіввизнання, що так часто зустрічається в психології, веде до протиставлення біологічного і соціального в людині. «Позитивне» мислення, звичайно, легко відкриває спільність первинних, біологічних потреб людини і тварин. Адже людина, як і тварина, має шлунок і відчуває голод: щоб існувати, вона повинна, як і тварина, задовольняти свої потреби в їжі, воді і тому подібне. Інша справа – вищі потреби людини. Вони є «функціонально автономними». Вони детерміновані не біологічно, а соціально. Інакше кажучи, існують два роди потреб, що управляють людиною: біологічні – з одного боку, соціальні – з іншого [13].

Аналогічної точки зору дотримується і В.А.Крутецький. Так, згідно з автором, разом з природними, у людини є і чисто людські, духовні, або соціальні, потреби: потреба в словесному спілкуванні з іншими людьми, потреба в знаннях, активній участі в громадському житті, культурні потреби (читання книг і газет,

слухання радіопередач, відвідування театрів і кіно, слухання музики). Дуже важливе значення має потреба в праці [11].

Погоджуючись з концептуальними ідеями автора, вважаємо необхідним відмітити, що у випадках, коли соціальні потреби людини протиставляються біологічним потребам, ключовим механізмом, що допомагає понизити градус внутрішнього опору і досягти перемоги соціального над біологічним, являється знання типових реакцій, що сформувалися в ході еволюції, на стресогенні психотравмуючі ситуації.

Для наочнішого прикладу розглянемо реальний історичний приклад. Герой першої світової війни, педагог, військовий інструктор І. Лафарг у своїх мемуарах «Піхотна атака» детально описує події, пов'язані з його військовою службою. Зокрема те, що його, як військового інструктора, направили на відповідальну ділянку фронту, поставивши перед ним завдання максимально підвищити боєздатність штурмових підрозділів, яким належало захопити добре укріплені позиції супротивника. До штурму залишалось декілька тижнів.

Далі Лафарг описує перші дні своєї підготовчої роботи з військовим складом. На той момент люди знаходилися в пригніченому психологічному стані, серед військових панували поразкові настрої. Почуття безвихідної приреченості не покидало їх, адже вони прекрасно розуміли, що втрати під час проведення атаки будуть величезними і багато хто з них загине. Розповідаючи про проведену їм роботу, Лафарг відмічає наступне. «Раніше усього потрібно вивести людей на простір, змусити їх бігати, стрибати, оп'янити їх повітрям і рухом. Зовнішні ознаки вкажуть і на внутрішнє відродження». Протягом першого тижня психологічний клімат в середовищі військових кардинально помінявся. Люди з натхненням виконували фізичні вправи, долали тренувальну смугу перешкод, відточували навички ближнього бою, із завзяттям рвалися в бій. Проведена атака закінчилася перемогою. Розглянемо цю ситуацію детально і спробуємо проаналізувати.

Отже, перед військовими було поставлено бойове завдання, його виконання було хоч і вимушеною для багатьох людей, але все-таки соціальною потребою, оскільки це було пов'язано з виконанням присяги, захистом батьківщини; у разі успіху –

отриманням нагород, підвищенням по службі, визнанням і зміцненням авторитету у військовому середовищі і в суспільстві в цілому.

В той же час це йшло в протиріччі з біологічними потребами людей. Зокрема – з найсильнішою потребою людини у власній безпеці, уникнення ситуацій, що представляють загрозу життя.

У свою чергу, як відмічає Р.М.Грановська, суть стресової реакції полягає в «підготовчому збудженні, активації, необхідній для готовності до фізичної напруги, проте у людини адаптація відбувається інакше, ніж у тварин. Через соціальні заборони вона не може реагувати втечею або агресією, а механізми, вироблені в еволюції, спрацьовують і призводять на початку до вегетативного збудження внутрішніх органів. Тут потрібно нагадати, що симпатична система визначає активацію, парасимпатична – відновлення функцій після напруги і загального розслаблення організму» [4].

М. Аргайл у своїй роботі «Психологія щастя» прямо вказує на те, що фізкультура і спорт – це сфера діяльності, яка викликає почуття благополуччя в основному завдяки фізичним ефектам, подібним до виділення ендорфіну і інших нейромедіаторів і наступної релаксації, крім того виникає цілий ряд психологічних ефектів, таких як регулювання активації, тимчасовий відпочинок від певного режиму активності і почуття самоповаги в результатах досягнутих успіхів. Brown і Mahone дотримуються аналогічної точки зору [2, 23].

У свою чергу, А. Менечетті вважає, що якщо в тілі здійснюється кругообіг психічної енергії, тоді ми можемо говорити про здоров'я, і взагалі оцінювати ситуацію як надзвичайно сприятливу: тільки через психічну інтенціональність можна добитися психоемоційної цілісності суб'єкта. Далі Менечетті вказує на те, що спортивні заняття обов'язково повинні відбуватися в групі. Груповий спорт це радісна соціальність. Якщо спортом займатися весело серед друзів, показувати їм свої здібності, доставляючи радість як розуму, так і тілу, то йде процес розвитку. [14]

Таким чином для нас представляється очевидною та користь, яку приносять цілеспрямовані систематичні заняття фізичною культурою і спортом.

А. Маслоу називає дефіцитом ті потреби, незадоволення яких створює в організмі порожнечу. При цьому він обумовлює, що далеко не усі фізіологічні потреби можна віднести до цієї групи, наприклад потреба в сексі, виведенні екскрементів, сні і відпочинку.

Усунення дефіциту призводить до зняття напруги, відновлення гомеостазу, рівноваги і самозахисту, тобто до самозбереження. Але є, відмічає А. Маслоу, і потреба в розвитку, самовдосконаленні. Це друга група потреб, пов'язаних з самоактуалізацією, яку він розуміє як безперервну реалізацію потенційних можливостей, здібностей, як здійснення своєї місії, покликання, як повніше пізнання. В той же час А. Маслоу відмічає, що розвиток особистості складається залежно від того, на чому вона «зациклена» на «ліквідації дефіциту» або ж на самоактуалізації [7].

В той же час Альфред Адлер вважав, що велике значення у формуванні структури особистоті людини грає її сім'я, люди, які її оточують в перші роки життя. Значення соціального оточення особливо підкреслювалося Адлером (одним з перших в психоаналізі), оскільки він виходив з думки, що дитина народжується не з готовими структурами особистості, але лише з їх прообразами, які формуються в процесі життя. Найбільш важливою структурою він вважав стиль життя.

Розвиваючи ідею про стиль життя, що визначає поведінку людини, Адлер виходив з того, що це та детермінанта, яка визначає і систематизує досвід людини. Стиль життя тісно пов'язаний з почуттям спільності, одним з трьох природжених несвідомих почуттів, що становлять структуру Я. Почуття спільності або громадський інтерес – це своєрідний стержень, який тримає усю конструкцію стилю життя, визначає її зміст і напрям. Почуття спільності хоча і є природженим, але може залишитися нерозвиненим. Ця нерозвиненість почуття спільності – основа асоціального стилю життя, причина неврозів і конфліктів, що виникають у людини.

Формуючи свій життєвий стиль, людина фактично сама є творцем своєї особистості, яку вона створює з сирого матеріалу спадковості і досвіду. Творче Я, про яке пише Адлер, є своєрідним ферментом, який впливає на факти навколишньої

дійсності і трансформує ці факти в особистість людини, «особистість суб'єктивну, динамічну, єдину, індивідуальну і таку, що має унікальний стиль». Творче Я, з точки зору Адлера, надає життю людини сенс, воно творить як саму мету життя, так і засоби для її досягнення. Таким чином, для Адлера процеси формування життєвої мети, стилю життя являються, по суті, актами творчості, які надають людській особистості унікальність, свідомість і можливість управління своєю долею [26].

При цьому вважаємо необхідним акцентувати увагу на тому, що невід'ємною складовою на цьому шляху є прийняття і освоєння соціальних ролей. Ю.Б.Гіппенрейтер вказує на те, що в психології цей механізм описується за допомогою понять «соціальна позиція» і «соціальна роль».

Соціальна позиція – це функціональне місце, яке може зайняти чоловік по відношенню до інших людей. Вона характеризується передусім сукупністю прав і обов'язків. Зайнявши цю позицію, людина повинна виконувати соціальну роль, тобто здійснювати сукупність дій, яких від нього чекає соціальне оточення.

Звертаючись до процесу входження в роль, її освоєння і виконання, виявляємо, що багато моментів цього процесу являються, так би мовити, гарячими точками життя особистості.

Передусім помітимо, що про позиції, або ролі, мріють. Відомо, що старший дошкільник мріє стати школярем, солдат (по відомому вислову) – генералом, спортсмен – чемпіоном. Цікаво, що в мріях такого роду істотну роль займають уявлення про те, «як я виглядатиму», тобто зовнішні регалії, ознаки, символи позиції: шкільна форма («як я її одягнув і йду з портфелем»), мундир і погони, п'єдестал і медаль чемпіона [3].

В той же час А. Адлер звертає увагу на те, що якщо почуття спільності визначає напрям життя, його стиль, то два інших природжених і несвідомих почуття – неповноцінності і прагнення до переваги – є джерелами енергії особи, необхідної для її розвитку. Обидва ці почуття є позитивними, це стимули для особистісного зростання, самовдосконалення. Якщо почуття неповноцінності впливає на людину, викликаючи в ній бажання здолати свій недолік, то прагнення до переваги викликає бажання бути краще за усіх, не лише здолати недолік, але і стати



найумілішим і знаючим. Ці почуття, з точки зору Адлера, стимулюють не лише індивідуальний розвиток, але і розвиток суспільства в цілому завдяки самовдосконаленню і відкриттям, зробленим окремими людьми. Існує і спеціальний механізм, що допомагає розвитку цих почуттів, компенсація.

У правильності поглядів авторів ми переконуємося при розгляді біографії самого І.І.Мечникова. Ілля Ілліч ріс і виховувався в багатодітній сім'ї, де він був молодшим з дітей. У дитинстві він всіляко намагався притягнути до себе увагу старших братів і дуже важко переживав їх ігнорування. До старшого з братів – Лева приходив репетитор – студент медик Ходунов, і Ілля, сидючи мовчки в кріслі, прислухався до його пояснень. Ця зацікавленість притягнула увагу Ходунова до Іллі, і він став розповідати йому про медицину, завербувавши собі відданого слухача. Крім того, Ілля цікавився рослинами і став збирати гербарії. Щоб притягнути до себе увагу старших братів, він читав їм «лекції» з ботаніки; за читання кожної «лекції» йому платили дві копійки.

Набагато пізніше, коли Ілля Ілліч вже став відомим ученим, він вирішив подати прохання на заміщення вакантної посади ординарного професора – завідувача кафедрою зоології Петербурзької медичної академії. Рекомендував І.І.Мечникова на цю посаду видатний російський фізіолог І.М.Сеченов. Але «старі» професори віднесли негативно до домагань такого молодого ученого, висловивши, як фальшивий привід, думку, ніби кафедра зоології взагалі не потрібна медичній академії. Для Мечникова ця подія стала одним з найбільш страшних ударів долі [22].

Таким чином, нам представляється очевидним те, наскільки значущим для людини є правильним вибір його професійного шляху з одного боку, і затребуваність цієї професії в державі і суспільстві з іншого боку.

У разі надкомпенсації такі люди прагнуть обернути свої знання і уміння на користь людям, їх прагнення до переваги не перетворюється на агресію проти людей. Прикладами такої надкомпенсації переваги при соціальному життєвому стилі для Адлера служили Демосфен, що здолав своє заїкання, Ф. Рузвельт, що здолав свою фізичну слабкість, і багато інших чудових людей [25].

У свою чергу, як відмічає В.А.Крутецький, моральний (чи етичний) ідеал – це зразок, який наслідує людина в діяльності і поведінці. Кожна історична епоха має свій ідеальний образ, в якому утілюються найбільш значущі риси і спрямування людей цієї епохи.

Важливий мотив поведінки – переконання, тісно пов'язані з ідеалами. Переконання – певні положення, судження, думки, знання про природу і суспільство, в істинності яких чоловік не сумнівається, рахує їх безперечно переконливими, прагне до того, щоб керуватися ними в житті. Емоційна сторона переконань пов'язана з глибоким їх відчуттям. Переконання – це те, що не лише зрозуміло, осмислено, але і глибоко відчуте, пережите. Якщо переконання утворюють певну систему, вони стають світоглядом людини [9].

#### **9.4. Психологічні особливості переважання потреб людини в контексті її фактичної вікової періодизації**

Для нас представлялася очевидною необхідність врахування гендерних і вікових особливостей. Як відомо, на певному життєвому відрізку для кожної людини найбільшу значущість і актуальність придбавають потреби, пов'язані з її віковим періодом, в якому вона знаходиться в теперішньому фактичному часі.

На наш погляд, оптимально відповідний віковий період, починаючи з якого можлива ефективна взаємодія і сприйняття смислового змісту програми, а також усвідомлене наслідування усіх рекомендацій – це підлітковий вік.

Дамо коротку оцінку кожному віковому періоду відповідно до класифікації вікової періодизації І.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцького.

підлітковий вік від 11 до 15 років

рання юність від 16 до 17 років

юність від 17 до 20-23 років

молодість від 20-23 до 30 років

зрілість від 30 до 60-70 років.

Підлітковий вік (від 11 до 15 років)

Приблизно у 11-12 років виникає інтерес до свого внутрішнього світу, а потім відбувається поступове ускладнення і поглиблення самопізнання. Підліток відкриває для себе свій внутрішній світ. Складні переживання, пов'язані з новими стосунками, свої особові риси, вчинки аналізуються їм упереджено. Підліток хоче зрозуміти, яким він є насправді, і уявляє собі, яким він хотів би бути. Пізнати себе йому допомагають друзі, в яких він заглядає, як в дзеркало, у пошуках схожості, і частково близькі і дорослі. Особова рефлексія, потреба розібратися в собі самому породжують і сповідальність в спілкуванні з ровесником, і щоденники, які починають вести саме в цей період, вірші і фантазії.

Образи «Я», які створює у своїй свідомості підліток, різноманітні – вони відбивають усе багатство його життя. Фізичне «Я», тобто уявлення про власну зовнішню привабливість, уявлення про свій розум, здібності в різних областях, про силу характеру, товариськість, доброту і інші якості, з'єднуючись, утворює великий пласт «Я-концепції» – так зване реальне «Я».

Пізнання себе, своїх різних якостей призводить до формування когнітивного (пізнавального) компонента «Я-концепції». З ним пов'язані ще два – оцінний і поведінковий. Для підлітка важливо не лише знати, яким він є насправді, але і наскільки значущі його індивідуальні особливості. Оцінка своїх якостей залежить від системи цінностей, що склалася головним чином завдяки впливу сім'ї і однолітків.

Окрім реального «Я» «Я-концепція» включає ідеальне «Я». При високому рівні домагань і недостатньому усвідомленні своїх можливостей ідеальне «Я» може занадто сильно відрізнитися від реального. Тоді переживаний підлітком розрив між ідеальним чином і дійсним своїм положенням призводить до невпевненості в собі, що зовні може виражатися в образливості, упертості, агресивності. Коли ідеальний образ представляється досяжним, він спонукає до самовиховання. Підлітки не лише мріють про те, якими вони будуть в найближчому майбутньому, але і прагнуть розвинути в собі бажані якості. Якщо хлопчик хоче стати сильним і спритним, він записується в спортивну секцію, якщо хоче бути ерудованим – починає читати художню і наукову

літературу. Деякі підлітки розробляють цілі програми самовдосконалення.

Рання юність (від 16 до 17 років)

Підліток нестримно вийшов за рамки шкільних інтересів і, відчувши себе дорослим, різними способами намагався залучитися до життя старших. Але, придбавши набагато більшу, чим раніше, самостійність, він залишився школярем, все ще залежним від батьків. Залишився він і на рівні своєї підліткової субкультури. Фактично підлітковий вік – тривале дитинство, з якого дитина з великими труднощами «зростає». Новий віковий етап – ранню юність – вважають третім світом, існуючим між дитинством і дорослістю. В цей час зростаюча дитина виявляється на порозі реального дорослого життя.

15 (чи 14-16) років – перехідний період між підлітковим і юнацьким віком. Цей час доводиться на 9-й клас, якщо мати на увазі 11-річну загальноосвітню школу. У 9-му класі вирішується питання про подальше життя: що робити – продовжити навчання в школі, піти в училище або працювати? По суті, від старшого підлітка суспільство вимагає професійного самовизначення, хоча і первинного. При цьому він повинен розібратися у власних здібностях і схильностях, мати уявлення про майбутню професію і про конкретні способи досягнення професійної майстерності в обраній області. Це само по собі складне завдання. Ще більш воно ускладнюється у наш час – переломний історичний період, коли рушаються вироблені попередніми поколіннями стереотипи, цінності, зокрема, уявлення про значущість освіти і престижності тієї або іншої професії.

Для ранньої юності характерна спрямованість в майбутнє. Якщо в 15 років життя кардинально не змінилося і старший підліток залишився в школі, він тим самим відстрочив на два роки вихід в доросле життя і, як правило, сам вибір подальшого шляху. У цей відносно короткий термін необхідно створити життєвий план – вирішити питання, ким бути (професійне самовизначення) і яким бути (особове або моральне самовизначення). Життєвий план – не те ж саме, що підліткові туманні мрії про майбутнє. Коли плани зводяться до наміру вчитися, займатися в майбутньому цікавою роботою, мати вірних друзів і багато подорожувати, це ще не можна назвати життєвою

перспективою. Старшокласник повинен не просто уявляти собі своє майбутнє у загальних рисах, а усвідомлювати способи досягнення поставлених життєвих цілей. Як правило, у випускному класі діти зосереджуються на професійному самовизначенні.

Юність (від 17 до 20-23 років)

Соціальна ситуація розвитку в юності (так само як і в старшому шкільному віці) – ситуація вибору життєвого шляху. Починається реалізація планів, намічених в 16-17 років, іноді вдала, така, що приносить задоволення, іноді призводить до усвідомлення помилковості зробленого вибору, розчарування, метань, спрямованості до нових цілей. Ціна зробленої в цей період помилки велика: це не шкільна двійка, а упущені роки, необхідність починати усе спочатку.

Пошуки роботи. Випускники школи, що вирішили працювати або що не поступили у ВНЗ, стикаються з різними труднощами. Для частини з них важко вибрати певну діяльність. За даними опитувань, що проводяться співробітниками Управління праці і зайнятості, багато хто не може чітко вказати вимоги до своєї майбутньої роботи, не має ясної мети своїх пошуків. Якщо ж є уявлення про майбутню роботу, зроблений вибір, важко знайти відповідне місце.

Кількість людей (у тому числі дорослих), що шукають роботу, нині досить велика. Хлопець або дівчина, виявившись одними з претендентів на вакантну посаду, повинні уміти спілкуватися з людьми, від яких залежить їх майбутнє, тобто в якійсь мірі володіти технікою ділового спілкування і уміти справити сприятливе враження. Обидві ці проблеми, особливо проблема самопрезентації, загострюються через відсутність досвіду, упевненості в собі або зайвого юнацького натиску.

Молодість (від 20-23 до 30 років)

Молодість охоплює період життя від закінчення юності (від 20-23 років) до приблизно 30 років, коли людина «більш-менш міцно затверджується в дорослому житті».

Молодості властивий оптимізм. Людина приступає до реалізації свого життєвого задуму, вона повна сил і енергії, бажання здійснити свої цілі і ідеали. В молодості найбільш доступні найскладніші види професійної діяльності,

якнайповніше і інтенсивно відбувається спілкування, найлегше встановлюються і якнайповніше розвиваються стосунки дружби і любові. Молодість вважається оптимальним часом для самореалізації. Виникаючі труднощі не є каменем спотикання, супутні ним сумніви і невпевненість швидко проходять, активно шукаються нові можливості досягнення цілей.

Зрілість (від 30 до 60-70 років)

У зрілості, як і в молодості, головними сторонами життя зазвичай є професійна діяльність і сімейні стосунки. Проте визначальна їх соціальна ситуація розвитку істотно міняється: якщо в молодості вона включала опанування вибраної професії і вибір супутника життя (створення сім'ї), тобто була ситуацією організації, створення відповідних сторін життя, то в зрілості це ситуація реалізації себе, повного розкриття свого потенціалу в професійній діяльності і сімейних стосунках [12].

Таким чином, при практичному застосуванні розробленої нами програми ми рекомендуємо для досягнення більшої ефективності провести розподіл випробовуваних по вікових критеріях, сформувавши їх в окремі різновікові групи чисельністю від 10 до 20 чоловік.

При збереженні цілісної структури і загальної цільової спрямованості на поетапну комплексну дію програми на психологічну гармонізацію розвитку особистості, її самоідентифікацію і професійну орієнтацію ми рекомендуємо в кожній окремій віковій групі робити більший акцент на рішенні проблем найбільш типових і актуальних для конкретного вікового періоду.

Також для нас представляється очевидною необхідність підготовки і синтезування ввідного лекційного матеріалу з урахуванням віку аудиторії слухачів, що входять до тієї або іншої групи. При цьому лекційний матеріал, спрямований на формування мотивації до самовдосконалення і передачу слухачам основ наукових знань, має бути звичною мовою і зрозумілий для середньостатистичної людини, що не володіє вузькоспеціалізованими знаннями, і що не розуміє наукової термінології (на кожен використовуваний науковий термін повинні даватися вичерпні пояснення). З метою збереження уваги і підтримки інтересу аудиторії необхідно в контексті

сміслового змісту наводити забавні приклади з життя (у тому числі з життя відомих людей), що прямо або побічно підтверджують основні тези лекційного матеріалу.

Також ми рекомендуємо при проведенні лекцій час від часу ставити слухачам питання, виносити їх на загальне обговорення, заохочуючи активність, що, на наш погляд, сприятиме кращому осмисленню лекційного матеріалу.

## 9.5. Програма гармонізації розвитку особистості

Програма призначена для проведення в різновікових групах чисельністю від 10 до 20 чоловік.

По термінах проведення програма розрахована на 5 календарних місяців і складається з 7 етапів.

1 етап. Попереднє знайомство з випробовуваними, що беруть участь у формуючому експерименті. На цьому етапі для учасників формуючого експерименту, підлітків, що входять до групи, обов'язкова присутність батьків, або інших близьких родичів.

2 етап. Проведення психодіагностичної роботи з метою отримання початкових первинних даних, в ході якої необхідно використовувати наступні комплекси психодіагностичних методик: Фотографічний тест професій Ахтніха; Колірний тест Люшера; Методика оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН) В. С. Доскына; Методика діагностики стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге; Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; Методики діагностики типу емоційної реакції на дію стимулом довкілля В. В. Бойко; Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки; Диференціально-діагностичний опитувач «Я віддам перевагу» Є.А.Климова.

3 етап. Проведення комплексу лекційних занять з метою передачі слухачам наукових знань по наступних напрямках:

1. Безпека життєдіяльності. У завдання цього курсу повинні входити розширення питань, пов'язаних з веденням здорового способу життя, правильного харчування, дотримання

оптимального режиму роботи і відпочинку. А також розгляд умовних ситуацій, що представляють потенційну небезпеку для здоров'я і життя людини (природні лиха, техногенні катастрофи, пожежі і так далі); основи надання першої медичної допомоги; вивчення основ віктимології, зокрема, розгляд типових кримінальних ситуацій, в яких потерпілі від злочину поводитися віктимний, з акцентуванням уваги на допущені потерпілими помилки в поведінці, що послужили провокаційним поштовхом для здійснення протиправних дій, спрямованих на потерпілих.

2. Основи філософії. Як відомо, філософська культура – важлива складова частина загальної культури людини, формування якої – насушна потреба наших днів. В умовах глибоких змін, що відбуваються, украй необхідно відмовитися від застарілих стереотипів, застиглих догм, умоглядних схем і в мисленні, і в практичній діяльності. А тому потрібно уміти мислити і діяти конструктивно-критично, творчо, тобто діалектично. Щоб опанувати це мистецтво, потрібна велика робота по усебічному освоєнню основ, що представляють багатства світової філософії [16].

3. Основи конституційного права. У рамках цього курсу має бути розглянута сфера стосунків, регульованих нормами конституційного права, – предмет цієї галузі права. Предметом конституційного права є особливий зріз громадських стосунків, наявних в усіх сферах розвитку суспільства: політичної, економічної, соціальної і духовної. Це фактичні стосунки із приводу: а) устрою держави і організації державної влади; б) громадянської свободи (стосунки між людиною і державою).

Конституційне право як галузь права в будь-якій державі – складова частина його національної правової системи. Ця галузь права, як і інші, є сукупністю правових норм, що встановлені і охороняються державою. Але конституційне право відрізняється від інших галузей права передусім особливостями тієї сфери громадських стосунків, на регулювання яких спрямовані норми цього права [10].

4. Основи психології. У рамках цього курсу передбачається вивчення основ загальної, соціальної, вікової і юридичної психології. Оволодіння навіть елементами наукових знань по психології не лише кількісно збільшує можливості людини, але і



сприяє якісним змінам стратегії його поведінки. Лише сплав науки і практики забезпечує свідомий і цілеспрямований саморозвиток.

Знання шляхів самоорганізації потрібне в будь-якому віці. Адже особистісне зростання пов'язане з усвідомленням своєї індивідуальності. Наскільки людина приймає себе, довіряє собі, настільки він може піти на ризик, перейняти на себе відповідальність. Свідомість сучасної людини заблокована різними стереотипами, історично обумовленими установками, що обмежують сприйняття і поведінку. Ці нав'язані суспільством і сім'єю обмеження заважають йому відчувати свою індивідуальність і в спілкуванні зі світом зберігати душевну рівновагу, достатню для розвитку ініціативи і заповзятливості. Тільки вироблення готовності до змін, до сприйняття нового – запорука продуктивної організації своєї поведінки. Тоді досяжна така психологічна письменність, яка дозволить людині зрозуміти суть вікових змін, як в юності, так і в зрілому віці, підготуватися до правильного використання психологічних пристосувальних механізмів, збереження активної життєвої позиції до глибокої старості [4].

4 етап. Вивчення теорії і практики психогієни. Як відомо, по Г. Сельє стресова реакція протікає в три стадії: спочатку – стадія тривоги (початок процесу адаптації), потім – стадія резистентності (напруженій адаптації). Ці стадії у людини при сильних (на порозі переносимості) стресових діях можуть тривати в середньому до двох тижнів, і, якщо дія стресових чинників не знімається, може розвиватися третя стадія – виснаження (зірвавши адаптації). По суті, будь-яке тривало протікаюче хронічне захворювання (чи його зтяжне загострення) відповідає цій стадії стресу [21, 23]. На цьому етапі усім слухачам має бути наданий методичний інструментарій, що дозволяє вносити цілеспрямовані корективи до свого емоційного стану.

Проведення групових сеансів аутотренінгу і нервово-м'язового розслаблення. Усім учасникам експерименту має бути наданий стимульний матеріал у вигляді інформаційних листів з повним описом методів аутотренінгу і нервово-м'язового розслаблення.

## 5 етап. Заняття фізичною культурою і спортом

1. Заняття фізичною культурою і спортом. Відомі всьому світу великі люди старовини були і великими спортсменами: філософ Платон – кулачний боєць, математик і філософ Піфагор – олімпійський чемпіон, Гіппократ – плавець, борець.

Міфічні герої, що мають надприродні фізичні і духовні здібності, були у усіх народів: Геракл і Ахіллес – у греків, Гильгамес – у вавілонян, Самсон – у іудеїв, Ілля Муромець, Добриня Микитич – у слов'ян. Люди, звеличуючи їх подвиги, перемоги в змаганнях, боротьбі із злом і силами природи, прагнули самі бути здоровими, сильними, умілими і працелюбними, що, природно, відбивалося і на особливостях виховання, фізичного виховання, культури фізичної [5].

Для кожного учасника/учасниці експерименти мають бути складені індивідуальні програми тренувань, що передбачають відвідування фітнес-залу. Програма тренувань має бути складена з урахуванням індивідуальних особливостей людини, його статі, віку, типу статури (ендоморф, мезоморф, екторморф); рівня фізичної підготовки на теперішній час; наявності або відсутності досвіду занять спортом раніше, і на якому рівні; стани здоров'я і наявності медичних протипоказань (для осіб з виявленими проблемами розвитку сколіозу мають бути категорично виключені фізичні вправи, виконання яких представляє загрозу посилювання хвороби. В той же час необхідно в програму тренувань ввести фізичні вправи кінезотерапії, спрямовані на формування м'язового корсета і корекцію постави).

У складену індивідуальну програму планування тренувань повинно бути включено: комплекс фізичних вправ, раціон збалансованого харчування і режим відпочинку.

2. Заняття спортивними видами єдиноборств з метою переорієнтації можливих деструктивних антисоціальних проявів агресії в русло соціально прийнятної ігрової агресії, що знаходить свій вихід в ході здорової конкуренції у рамках спортивного змагання.

Згідно з Еріком Фроммом, ігрова агресія потрібна в учбовому тренінгу на майстерність, спритність і швидкість реакцій. Вона не має ніякої руйнівної мети і ніяких негативних мотивацій (гнів, ненависть).

Тут доречно згадати, що і у первісних народів змагання по боротьбі в першу чергу служили демонстрації спритності і майстерності, а вираження агресивності відходило на другий план [19].

У свою чергу гармонійною, всеосяжною на наш погляд являється система єдиноборств під назвою «рукопашний бій». У цій цілісній системі органічним чином переплелися найбільш ефективні технічні прийоми і методи підготовки, запозичені з різних видів єдиноборств: караті, боксу, самбо, дзюдо, джіу-джитсу, тейквондо.

Систематичні заняття цим видом єдиноборств сприяють загальному зміцненню здоров'я, розвивають силу, спритність, гнучкість, витривалість, сприяють формуванню таких важливих якостей особи, як: дисциплінованість, сміливість, ініціативність, мужність, емоційна стійкість.

Рукопашний бій по своєму цільовому призначенню ділиться на два напрями:

Спортивний розділ призначений для занять спортивною діяльністю, підтримки фізичної форми, участі в змаганнях;

Бойовий (військово-прикладний) розділ призначений для підготовки співробітників силових органів і застосовується ними при виконанні завдань службової діяльності.

При організації занять в групах ми рекомендуємо зробити основний акцент на вивченні спортивного розділу, спрямованого на досягнення і підтримку хорошої фізичної форми. В той же час ми рекомендуємо освоїти з групою окремий набір прийомів, узятий з бойового розділу, оптимально відповідний для відробітку навичок самооборони.

При проведенні занять по рукопашному бою необхідно приділяти велику увагу духовному наповненню смислового змісту занять. Проводити бесіди, спрямовані на формування у учнів стійких морально-етичних принципів гуманізму, прагнення до добра, справедливості.

6 етап. Розвиток творчого потенціалу особи. Проблема інновацій нині стала актуальною в усіх сферах: в науці і техніці, в мистецтві і освіті, у виробництві і споживанні. Її рішення лімітується рівнем професіоналізму людини і його здатністю знаходити нестандартні оригінальні ідеї і рішення. Тому

затребувані соціально-психологічні методики, призначені для розкриття і повноцінного розвитку природного таланту творчої особи, а також для формування стійкої потреби до будь-якої творчості і у тому числі до засвоєння і створення нових знань. Ці методики мають бути розраховані на застосування не лише під керівництвом педагога, але і тим, хто навчається самостійно.

Об'єктивною характеристикою цінності творчого інтелектуального або художнього продукту у вербальній або невербальній формі є міра його новизни, з якою безпосередньо пов'язана міра корисності творчої діяльності. Ці кількісні, по суті, характеристики однаково застосовні в двох якісно різних сферах творчої діяльності людини: інтелектуальній і художній, що відповідають двом типам мислення: вербально-логічному і невербально-інтуїтивному. Права півкуля у правші вважається домінантною в художній творчості, тоді як функції лівої півкулі (наприклад, мовна і аналітична) домінують в інтелектуально-раціональній творчості. Крім того, висока активність домінантної півкулі є стимулюючим чинником розвитку творчих здібностей, властивих контралатеральній півкулі. У основі цього синергетичного ефекту, очевидно, лежить механізм нейропластичності мозку, який забезпечує дієвість різних розвиваючий психотехнік [25].

Тепер приступимо до розгляду практичних способів дії, що дозволяють вносити цілеспрямовані корективи до функціонального стану головного мозку. Для того, щоб вплинути на функціональний стан мозку і через це – на стан свідомості, в традиційних медитативних практиках використовуються зосередження уваги (в термінах традиційної йоги – пратьядхара) в різних варіантах, зокрема – на тілесних відчуттях. В процесі послідовного поглиблення стану загальної релаксації відбуваються закономірні зміни активності кори головного мозку, в першу чергу – функціональній асиметрії. Спочатку відбувається згладжування внутрипівкульної або лобово-потиличній асиметрії – зменшення відмінностей активності передніх (лобових) і задніх (проекційних) областей кори. Для цього потрібне уважне, безвідривне, невербальне спостереження поточного чуттєвого досвіду (тілесних відчуттів, зорових образів) і порівняння його з минулим досвідом. У міру

поглиблення стану розслаблення і зосередженні на внутрішніх тілесних і психічних процесах відбувається зміна і право-лівій міжпівкульної асиметрії активності мозку. Спочатку права, субдомінантна півкуля як би «розкріпачується», активується. На наступному етапі, у міру стирання асиметрії, обидві півкулі мозку починають працювати в одному режимі, умовно-правопівкульному або «дитячому», немов повертаючись в спочатку природний стан, властивий мозку ще до опанування мови і логічного мислення. І в тому і в іншому випадку домінуюча, ліва півкуля (у правші) запускає, ініціює процес створення особливого стану свідомості. Воно нібито добровільно передає естафету влади, делегує контроль стану свідомості правій півкулі і сприяє його активації.

Цей процес можна активувати, зайнявши ліву півкулю монотонним спостереженням тілесних відчуттів, в першу чергу на підконтрольній або «підвідомчій» йому правій половині тіла. При цьому для того, щоб утримати увагу тривало, необхідно уникати звикання, пов'язаного з адаптацією порогів чутливості, завдяки якій ми перестаємо помічати постійне, протягом довгого часу відчуття (якщо воно не пов'язане з болем), що не міняється. Відповідно, спостережуване тілесне відчуття повинне відповідати суперечливим вимогам: з одного боку, бути звичним і стійким, «довгограючим», незмінно присутнім, з іншою – повинно мінятися, щоб уникнути перемикування уваги, його розсіювання. Це протиріччя вирішується при використанні для спостереження відчуттів, пов'язаних з ритмічними природними процесами організму, зокрема диханням. І звичайно, створення умов для роздільної сенсорної стимуляції півкуль шляхом монолатеральних подразників – наприклад, відчутті на одній половині тіла – допомагає впливати на функціональний стан мозку необхідним чином. У клінічній психотерапії воно дістало назву латеральної терапії. У традиціях духовних практик народів Азії це було виявлено інтуїтивно, емпірично, і використовувалося упродовж багатьох віків. Зокрема, в йозі поперемінне носове дихання використовується в техніці пранаями. Слід зазначити, що і «одностороннє» носове дихання може виникати і само по собі з цілком природних причин, у зв'язку з анатомо-фізіологічними особливостями організму. А саме, у людей з викривленою

носовою перегородкою подібне дихання відбувається мимоволі. Нерідко подібне звичне асиметричне дихання супроводжується підвищеною трансовою готовністю.

На практиці описаний вище комплекс дихальних вправ застосовується таким чином, спочатку протягом декількох хвилин, можна заспокоїти ліву півкулю спостереженням за відчуттями дихання в області правого носового ходу. Для того, щоб відвернути його від первинних словесно оформлених думок, можна зайняти лівопівкульні мовні зони монотонним підрахунком вдихів-видихів, з одноманітно-ритмічною декламацією. Потім – активізувати праву півкулю, також протягом декількох хвилин спостерігаючи за відчуттями дихання, тепер уже в області лівого носового ходу. Після цього – допомогти синхронізації активності обох півкуль шляхом поперемінного спостереження або ритмічного перемикання після заданого числа дихальних циклів з «лівого» на «праве» носове дихання, і навпаки. І нарешті, повернутися до спостереження симетричного носового дихання, одночасно з ототожненням синхронних дихальних відчуттів і в інших ділянках тіла.

Слід прийняти зручну позу тіла, розслабитися і провести подумки ревізію відчуттів свого тіла, дихаючи носом. При цьому легким дотиком пальців в області лівого крила носа створити перешкоду для проходження повітря, так, щоб дихання здійснювалося лише через правий носовий хід. При цьому дихати необхідно усвідомлено, не просто роблячи вдих і видих, а уважно і безвідривно спостерігаючи за відчуттям переміщення повітря через носові ходи, а також за виникненням відбитих відчуттів в окремих ділянках тіла і за тим, як міняється загальний стан. Для пригнічення сторонніх відволікаючих думок слід промовляти про себе число досконалих дихань, роблячи це вистачає повільно, розтягуючи вимовлення на увесь дихальний цикл [21].

7 етап. Розвиток психологічної компетентності, самоідентифікація і професійна орієнтація особистості. На цьому етапі роботи необхідно проводити практичні заняття в об'єднаних групах, до складу яких входять випробовувані з різних вікових категорій.

Професійне самовизначення особи є однією з головних складових подальшого успішного життя. Лише людина, що

займається улюбленою справою, може бути по-справжньому щаслива.

У подальшій професійній діяльності, як відмічає Р. Грановська, ігри стали одним з найбільш продуктивних нововведень в справі навчання за останні десятиліття, тому часто використовуються і рекомендовані у вживаних на сучасному етапі тренінгових технологіях в умовах професійного відбору і навчання [4].

Цей метод іноді називають ще сенситивним або соціально-психологічним тренінгом. Психологічною базою цього методу служить перебудова установок особи, що визначає наступне зміни відношення до себе і іншим людям. У нім створюються умови для тренування в програванні різних ситуацій за іншого, в умінні побудувати прогноз поведінки людини у фіксованій ситуації. Він формує у людини уміння управляти стилем своєї поведінки за рахунок усвідомлення того, як його власна поведінка сприймається оточенням, що провокує їх симпатію або антипатію. З цією метою метод розвиває такі особисті якості, як чутливість, сприйнятливність до психологічного стану оточення, до їх установок і прагнень.

Тренінг готує умови для зростання особистості, дозволяючи обернути ситуацію повсякденного сприйняття, коли людина сприймає себе зсередини, а іншого – з боку. У груповому тренінгу, навпаки, себе можна бачити з боку, а інших – як би зсередини. Наприклад, одне з тренувань виглядає так: хтось закриває очі. Інші розставляють стільці і сідають на такій відстані від нього, яке символізує їх психічну дистанцію по відношенню до цієї людини. Ситуація запам'ятовується (малюється схема). Після цього стілець повертається в початкове положення. Розплющивши очі, людина сама розсаджує усіх відповідно до своїх уявлень про те, як вони переживають цю дистанцію. Нова картина порівнюється з першою і проводиться обговорення причин відмінностей.

Відомо, який глибокий, іноді безповоротний слід залишає перше враження від людини. Тренінг дозволяє не лише утямити, яке перше враження ви справляєте, але і коригувати його на основі правильно організованого зворотного зв'язку. Використовують відеозапис для демонстрації членам групи їх поведінки, після чого проводять дискусії.

Учасники тренінгу повинні виявитися здатними інформувати один одного про те, як вони бачать і інтерпретують поведінку, і описувати почуття, що виникають у них. Це основний процес, за допомогою якого учасники «навчаються» власною поведінкою і своїми зусиллями інтерпретувати поведінку іншої людини. В ході тренування у людини розвивається вміння спостерігати, визначати хоч би у загальних рисах стан іншої людини за зовнішніми ознаками (поза, вираз обличчя, око, хода, рухи) і відповідно будувати свою поведінку. Вона звикає враховувати також особливості темпераменту і характеру партнера по спілкуванню, розуміє, що для ефективної взаємодії з людьми потрібне знання деяких прийомів: як сказати іншому гірку, але необхідну правду, як запобігти готовій спалахнути сварці, як знайти вихід в конфліктній ситуації, як відвернути іншу людину від важких переживань. Цей метод тісно пов'язаний з програванням ролей. По влучному вираженню англійських фахівців, вона дозволяє нам «походити в чужих черевиках» [4].

Проведення ділових ігор. Ділові ігри повинні проходити у рамках складеного сценарію, максимально наближеного до реалій професійної діяльності, з урахуванням специфічних особливостей, властивих тому або іншому виду діяльності. З навмисним загостренням деяких етапів діяльності, імітацією різних змін в трудовій діяльності, що вимагають вивірених, творчих, іноді нестандартних рішень [9, 27].

Отже, нами запропоновано нове теоретичне узагальнення проблеми психологічної гармонізації розвитку особистості, її самоідентифікації і професійної орієнтації у світлі концепції ортобіозу.

1. Психологічна гармонізація як складне багатоаспектне інтерактивне явище має зв'язок з такими поняттями як психологічна корекція, психологічний тренінг, психологічне консультування, психогігієна, психотерапія. Головна риса цього явища – його спрямованість на особистість людини і позитивні зміни в його поведінці згідно встановленого або бажаного еталону.

Як підкреслював Ілля Ілліч Мечников, ортобіоз – це по суті теорія «Нової Моральності», заснованої не на збоченій людській природі, яка вона тепер, але на ідеальній, тобто тій, якою вона повинна стати в майбутньому.



На превеликий жаль, люди, що живуть нині, через ряд драматичних обставин нинішнього життя, більшою мірою схильні до прояву збоченої людської природи, чим високоповажні сучасники Іллі Ілліча Мечникова.

Нині люди все частіше готові нехтувати загально визнаними морально-етичними принципами існування на угоду своїм особистим корисливим інстинктам.

Отже, концептуальні ідеї І.І. Мечникова про формування людини майбутнього не втратили своєї актуальності.

Ілля Ілліч Мечников, без жодного сумніву, був неабиякою особою, що багато в чому випередила той час, в якому він жив. Видатний учений, педагог, гуманіст. Його прогресивні ідеї були спрямовані на перетворення людини і суспільства. Його ім'я вписане золотими літерами у світову історію науки. Його ім'ям названий прекрасне ВНЗ на півдні України. На його наукові роботи посилаються сучасні учені. Його ідеї актуальні і затребувані суспільством в теперішній непростий час.

2. Однією з важливих складових успішного щасливого життя людини є вибір професії.

3. На підставі проведеного нами теоретичного дослідження ми прийшли до рішення про доцільність об'єднання ансамблю різних методик в єдину оригінальну програму коректувальної дії.

Розроблений нами проект програми, спрямованої на гармонійний розвиток особистості, її самоідентифікацію і професійну орієнтацію, є спробою запропонувати свій варіант вирішення проблеми.

Практичне використання цієї програми вимагає залучення широкого штату фахівців, висококваліфікованих професіоналів, кожен з яких повинен відповідати за свою ділянку проведеної роботи, в також наявність матеріальних засобів і хорошої технічної бази.

## **Стимульний матеріал коректувальної програми**

Інформаційні листи 1

Аутогенне розслаблення (АТ)

1. Загальне заспокоєння: «Я спокійний Я абсолютно спокійний Я відпочиваю Відпочиває усе моє тіло. Моє тіло приємно розслаблене Відпочиває кожна клітинка мого організму

Відпочиває кожен нерв Відпочиває кожен мускул Усі мої м'язи приємно розслаблені Сторонні звуки перестали мене відволікати Перестали тривожити і турбувати Я зовсім перестав хвилюватися Усі мої проблеми пішли геть Мені добре Я відпочиваю Я абсолютно спокійний Я уважно слухаю своє тіло Я відчуваю те, що говорю сам собі «

2. Дихання: «Я спокійний Я абсолютно спокійний Я дихаю легко і вільно Дихаю без жодної напруги Моє дихання рівномірне Мої вдихи і видихи неглибокі Моє дихання рівне і спокійне (потім потрібно мовчки простежити за своїм диханням в течію приблизно одной-двох хвилин, як би прислухаючись до нього зсередини свого організму).

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

4. Тяжкість рук: «Я спокійний Я абсолютно спокійний Моя права рука немов починається тяжкістю Ця тяжкість йде від кінчиків пальців все вище і вище (уявним поглядом потрібно прослідкувати хвилю важкості від кінчиків пальців до плеча) Уся моя права рука стала важкою. Права рука дуже важка Мені приємна ця тяжкість» (Потім така ж формула вимовляється для лівої руки). На закінчення: «Обидві мої руки важкі».

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

6. Тепло в руках: «Я спокійний Я абсолютно спокійний Моя права рука (у лівші – ліва) приємно теплішає Тепло струмує через

плече в мою праву руку Воно йде до ліктя Потім в кисть В кінчики пальців (Зверніть увагу на те, що відчуття тяжкості повинне йти від кінчиків пальців до центру, а відчуття тепла – в протилежному напрямі) Тепло хвиля за хвилиною прокатується через мою праву руку від плеча до кінчиків пальців Кінчики пальців приємно коле Уся моя права рука дуже тепла Мені приємно це відчуття» (Потім така ж формула повторюється для лівої руки) На закінчення: «Обидві мої руки дуже теплі».

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

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

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

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

Формула виходу: «Я спокійний Я абсолютно спокійний Я добре відпочив Усе моє тіло розслабилося. Приємне відчуття в усьому тілі. У мене гарний настрій Моє дихання ритмічне і

спокійне З кожним вдихом в мене вливається бадьорість Я посміхаюся Свіжість і бадьорість наповнюють мене Я зібраний і уважний Я заряджений енергією Витягаю свої руки вперед Сплітаю пальці рук між собою Підіймаю їх вгору над собою і одночасно роблю глибокий вдих Сеанс закінчений!. Розплющити очі! Видих! Руки опустити! Встати»!

Інформаційні листи 2

Нерво-м'язове розслаблення (НМР):

1. Знайдіть тихе місце з м'яким освітленням. Закрийте двері на ключ, відключите телефон, радіоприймач, телевізор. Вас ніхто і ніщо не повинне відволікати. Зручно сядьте на стілець (у крісло, на диван). Ноги поставте так, щоб ступні повністю торкалися підлоги, а коліна не стикалися. Ослабте ремінь на брюках, щоб тіло не було пережате. Закрийте очі.

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

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

4. Знову напружте свою обличчя і очі, зморщившись або здавивши їх як можна сильніше, а потім розслабте і постарайтеся відчути, як хвиля розслаблення пішла далі вниз.

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

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

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

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

Іноді перші кілька разів буває важко представляти уявним поглядом свою особу, різні частини тіла або довго утримувати ці образи. І в цьому немає нічого страшного. Не лайте себе, інакше ви викличете ще більшу напругу. Краще повторите свою спробу ще раз, і ще. Розслаблено корисно само по собі. По нам воно потрібне лише в якості середовищами підготування до складніших форм психотренінгу.

Як показує практика, при добросовісному виконанні методичних вказівок одного місяця цілком достатньо для освоєння методів аутотренінгу і нервово-м'язового розслаблення.

## Література:

---

1. Аллахвердов, В.М. Типология теоретических исследований в психологии: когнитивный подход. /В.М. Аллахвердов/ Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2011. №2. С. 6-16.

2. *Аргайл М.* Психология счастья // Психология и эмоции: [Хрестоматия] / сост. В.К. Вилюнас / Майкл Аргайл. – СПб.: Питер, 2008. – С. 314-337.

3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. / Гиппенрейтер Ю.Б. – М.: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. – 336 с.

4. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии. /Р.М. Грановская – СПб.: Речь, 2003. – 655 с.

5. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И.Евсеев. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.

6. Засухина В.Н. Научные и философские предпосылки российского биоэтического дискурса: концепция ортобиоза И.И.Мечникова. /В.Н.Засухина/ МАиБ 2015– №1 (9)
7. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы /Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2011 –
8. Истратова, О.Н.. Большая книга подросткового психолога. /О.Н.Истратова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 636 с.
9. Кернас, А.В. Теоретический обзор методов, направленных на профессиональный отбор и самоидентификацию личности. /А.В.Кernas// Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. Збірник наукових праць. Випуск 2 (23). Національна академія педагогічних наук України. Інститут обдарованої дитини. Київ, 2019. – С. 113-118.
10. Конституционное право: Учебник / Отв. ред. А.Е.Козлов. – Изд. БЕК, 1997. – 464 с.
11. Крутецкий, В.А. Психология: Учебник для учащихся пед. училищ. /В.А. Крутецкий. – М.: Просвещение, 1980. – 352 с.
12. Кулагина, И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. /И.Ю Кулагина, В.Н. Коллюцкий. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 464 с.
13. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции // Психология мотивации и эмоций: Хрестоматия / сост. Ю.Б.Гиппенрейтер, М.В.Фаликман / А.Н.Леонтьев – М.: АСТ: Астрель, 2009. – С. 257-264.
14. Менечетти А. Введение в теорию онтопсихологической музыкотерапии // Методы эффективной психокоррекции: хрестоматия / сост. К.В.Сельченко / Антонио Менечетти. – Мн.: Харвест, 2003. –
15. Мечников И.И. Этюды о природе человека. /И.И.Мечников/ Изд. Академии наук СССР. Москва, 1961. –
16. Основы философии: учебное пособие для средних специальных учебных заведений / В.П.Кохановский (и др.) Под ред. В.П.Кохановского – Изд. 10-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 315 с.
17. Психология и эмоции: [Хрестоматия] /сост. В.К. Виллонас/ Майкл Аргайл. – СПб.: Питер, 2008. –
18. Психология мотивации и эмоций /под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В.Фаликман. М.: АСТ: Астрель, 2009. –
19. Психология человеческой агрессивности: Хрестоматия. /Сост. К.В.Сельченко/. М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2005. –
20. Родина Н.В. Перспективи позитивної психології та психології ортобіозу людини в реабілітації учасників Антитерористичної операції [Rodina N.V. Prospects of Positive Psychology and Psychology of human ortobiozis in rehabilitation of antiterrorist operation participants] //

Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Issue: 2 (14) – co-publ.: Publishing office: Accent graphics communications – Hamilton, ON, 2016. – P. 55-61.

21. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии. /М.Е.Сандомирский/ 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

22. Циммерман, Я.С. Илья Ильич Мечников: история жизни и научные свершения /Я.С.Циммерман/ Клиническая фармакология и терапия, 3.2018.

23. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. /Ю.В.Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

24. Brown M.A. and Mahone M.J. Sport psychology. Annual Review of Psychology 35, 1984. – p. 605-625

25. Дащинская Т. Н., Социально-психологическая методика развития творческих способностей. Интернет-ресурс. Режим доступа: <http://www.art-education.ru/electronic-journal/socialno-psihologicheskaya-metodika-razvitiya-tvorcheskih-sposobnostey>

26. Теория личности А.Адлера. Интернет-ресурс. Режим доступа: <https://psyera.ru/5025/teoriya-lichnosti-adlera>

27. Kernas, A.V. (2019). Teoreticheskie aspekty povysheniya kachestva professional'noj orientacii [Theoretical aspects of improving the quality of vocational guidance]. *LOGOS: Collection of scientific papers with Proceedings of the International Scientific and Practical Conference*. (26-28 December, Washington), USA.

## ЗАКЛЮЧЕННЯ

---

---

В умовах складних соціально-політичних подій, що відбуваються в Україні та позначаються на життєдіяльності великої кількості населення країни встає питання про розвиток методології та методів виявлення та збереження психологічного здоров'я особистості. В першу чергу це стосується тих, кого можна віднести до вразливих груп, тобто людей, які потребують пильної уваги з боку фахівців, зокрема тих людей, які безпосередньо на собі зазнали наслідків посиленого впливу військових конфліктів та бойових дій та епідеміологічних, екологічних та інших загроз.

Автори монографії виходили з того, що психологічне здоров'я особистості потрібно розглядати ґрунтуючись на поглядах засновника ортобіотики – науки про здоровий спосіб життя І.І. Мечникова, який створив свою оригінальну філософську концепцію феномену людини. Саме на прикладі його робіт можна побачити багатоаспектність наукової спадщини дослідника, увага якого зосереджувалася на актуальних проблемах філософської антропології.

Таким чином, діяльність одеських науковців – співробітників кафедри диференціальної та спеціальної психології факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова якраз і покликана висвітлити наукові здобутки колективу авторів у напрямку дослідження психології ортобіозу людини в умовах невизначеності та ризику.

Більш того, складні життєві ситуації, з якими стикається особистість, набувають кризового характеру, тому проблема гармонійного розвитку особистості та її психологічного здоров'я є дуже актуальною для українського суспільства.

Показано, що докорінний перегляд існуючих підходів до системного розуміння психологічного здоров'я, як і щодо окремих його фундаментальних аспектів, так і щодо їх прикладної реалізації можливо досліджувати спираючись на науковий спадок видатного вітчизняного вченого, ім'ям якого



названо Одеський національний університет – лауреата Нобелівської премії І.І. Мечникова.

Коллективна монографія «Дослідження психології ортобіозу людини», яка присвячена 155-річчю з дня заснування Одеського національного університету імені І.І. Мечникова як у науковому так і практичному значенні є досить актуальною та виконувалася в рамках наукової тематики кафедри диференціальної та спеціальної психології.

Структурно колективна монографія складається з дев'яти розділів, кожен з яких висвітлює різні аспекти досліджуваної проблематики. Зокрема, науковий інтерес становлять підрозділи, присвячені проявам у людини таких комплексних феноменів, як: психологічне здоров'я та благополуччя особистості, особистісні та внутрішні ресурси, оптимістичне ставлення до життя, символічна реальність особистості та успішна діяльність. Цікавими також уявляються дані стосовно психологічної інтимності і сексуального здоров'я особистості. Привертає увагу результати дослідження несвідомого символічного змісту, який виявляється у сновидіннях та розкриває себе у специфічних способах подолання стресових ситуацій.

Важливими у фундаментальному та прикладному значенні є результати емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей осіб з активним оптимістичним ставленням до життя і світу

В даному монографічному дослідженні була висвітлена багатогранність проблем ортобіозу людини. Розглянуті теоретичні та методичні підходи до виявлення гармонійного розвитку та психологічного здоров'я особистості.

Перспективи дослідження ортобіозу людини пов'язані з розробкою діагностичного інструментарію для діагностики та оцінки різноманіття ортобіозу (здорового способу життя) людини, а також корекційних програм, що спрямовані на їхній розвиток, базуючись на системі факторів ортобіотичного способу життя людини в умовах невизначеності та ризику із застосуванням принципу системного підходу до вивчення психологічних проблем та висвітлюючи різнобічні ракурси ортобіотики як науки про здоровий спосіб життя.

*Наукове видання*

Родіна Н.В., Чернявська Т.П., Кононенко О.І.,  
Кременчуцька М.К., Барінова Л.Я., Доценко О.Ю.,  
Перевязко Л.П., Кернас А.В., Добриніна І.В., Єрмакова А.С.

# **ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ОРТОБІОЗУ ЛЮДИНИ**

**Колективна монографія**

За загальною науковою редакцією  
доктора психологічних наук,  
професора *Н.В. Родіни*

Керівник видавничого проекту *В. І. Зарицький*  
Комп'ютерний дизайн *О. П. Щербина*

Підписано до друку 20.01.2021. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Ум. друк. арк. 13,6. Обл.-вид. арк. 12,44.

Видавець і виготовлювач: ТОВ «Видавництво «Ліра-К»,  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єктів видавничої справи ДК № 3981 від 15.02.2011.  
03142, м. Київ, вул. В. Стуса, 22/1.  
тел./факс (044) 247-93-37; (050) 462-95-48  
Сайт: [lira-k.com.ua](http://lira-k.com.ua), редакція: [zv\\_lira@ukr.net](mailto:zv_lira@ukr.net)