

**ISSN 2410-1249**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА**

**Психологічне консультування і психотерапія**  
**Випуск 19**

**Psychological counseling and psychotherapy**  
**Issue 19**

Започаткований 2014 року

Харків 2023

У журналі представлено різноманіття психотерапевтичних підходів, модальностей та методик, що пов'язані з психологічним та медичним просторами сучасної психотерапевтичної та консультативної допомоги. Розглянуто теоретичні і практичні питання щодо різних аспектів психотерапевтичного втручання при різних розладах, їх гендерні аспекти, методики психодіагностики, взаємодія психотерапії та культури тощо.

Для психотерапевтів, консультантів, практичних психологів та всіх, хто цікавиться питаннями надання психотерапевтичної допомоги.

Затверджено до друку рішенням Вченої ради Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (протокол № 10 від 26.06.2023)

Журнал зареєстрований наказом Міністерства освіти і науки України № 627 від 14.05.2020 та внесений до переліку наукових фахових видань України, категорія «Б», спеціальність 053, за якою можуть бути опубліковані результати дисертацій на здобуття наукового ступеня кандидата та доктора в області психології.

#### Головний редактор

**Кочарян О. С.**, доктор психологічних наук, професор (Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, завідувач кафедри психологічного консультування і психотерапії).

#### Відповідальний редактор

**Барінова Н.В.**, кандидат психологічних наук, доцент (Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, доцент кафедри прикладної психології).

#### Члени редколегії:

**Дора Капоцца**, професор соціальної психології (Університет Падова, Італія)

**Горбанюк Олег**, Люблінський католицький університет імені Івана Павла II, Люблін, Польща

**Павелків Р.В.**, доктор психологічних наук, професор, перший проректор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненський державний гуманітарний університету (Україна)

**Сєдих К.В.**, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Полтава, Україна

**Павленко В.Н.**, кафедра прикладної психології В.Н. Харківський національний університет імені Каразіна, Харків, Україна

**Мушкевич М.І.**, доктор психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри практичної та клінічної психології Волинський національний університет імені Лесі Українки

**Геворкян С.Р.**, Доктор психологічних наук, професор, Ректор Вірменського державного педагогічного університету імені Хачатура Абовяна

**Дімітріс Аргіропулос**, Ph. D. з педагогіки, Університет Парми, Борго Каріссімі, 10 (43121) Парма, Посада: відділ освіти - кафедра DUSIC (відділ гуманітарних, соціальних та культурних справ)

**Вірна Жанна**, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

**Горностай П. П.**, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник (Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, завідувач лабораторії психології малих груп та міжгрупових відносин).

**Паламарчук О.М.**, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, завідувач кафедри психології та соціальної роботи, доктор психологічних наук, доцент. Вінниця, Україна

**Кочарян Г. С.**, доктор медичних наук, професор (Харківська медична академія післядипломної освіти, професор кафедри сексології та медичної психології).

**Фалева О.С.**, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри гуманітарної, психологічної підготовки та митної ідентифікації культурних цінностей Університету митної справи та фінансів, м. Дніпро, Україна

**Фоменко К. І.**, кандидат психологічних наук, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди.

**Хомуленко Т. Б.**, доктор психологічних наук, професор (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, завідувач кафедри практичної психології).

**Чабан О. С.**, доктор медичних наук, професор (НДІ соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України, завідувач відділу пограничних станів та соматоформних розладів, професор кафедри психології та педагогіки медико-психологічного факультету Національного медичного університету імені О. О. Богомольця).

**Шестопалова Л. Ф.**, доктор психологічних наук, професор (НДІ неврології, психіатрії та наркології АМН України, завідувач відділу медичної психології).

**Джакомуччі С.**, доктор медичних наук (DDr.) (Медичний університет Інсбрука, кафедра психіатрії і психотерапії, Австрія).

#### Відповідальний секретар

**Гірник С. А.**, канд. фіз. - мат. наук, (Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, кафедра медичної фізики та біомедичних нанотехнологій).

#### Адреса редакційної колегії

61022, Харків, майдан Свободи, 6, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, кафедра психологічного консультування і психотерапії, каб. 406. Тел. +38(057)707-50-88.

Сайт видання: <https://periodicals.karazin.ua/psychotherapy>

Електронна адреса: [pcrjournal@karazin.ua](mailto:pcrjournal@karazin.ua)

Статті пройшли внутрішнє та зовнішнє рецензування.

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ №20643-10463Р від 27.02.2014

The Journal presents a variety of psychotherapeutic approaches, modalities and techniques related to the psychological and medical spaces of modern psychotherapeutic and counseling care. Theoretical and practical issues on various aspects of psychotherapeutic intervention in various disorders, their gender aspects, methods of psychodiagnostics, the interaction of psychotherapy and culture, etc. are considered.

For psychotherapists, counselors, practical psychologists and anyone interested in providing psychotherapeutic care.

Approved for publication by the decision of the Academic Council of V.N. Karazin Kharkiv National University (Protocol no 10 of 26.06.2023)

The Journal is registered by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 627 from 14.05.2020 and included in the list of scientific professional publications of Ukraine, category "B", specialty 053, which can be published dissertations for the degree of candidate and doctor in psychology.

#### **Editor in Chief**

**Kocharyan O.S.**, Doctor of Psychological Sciences, Professor V.N. Karazin Kharkiv National University, Head of the Department of Psychological Counseling and Psychotherapy).

#### **Executive Editor**

**Barinova N.V.** - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor (V.N. Karazin Kharkiv National University, Associate Professor of Applied Psychology).

#### **Members of the Editorial Board**

**Dora Capozza**, Professor of Social Psychology (University of Padua, Italy)

**Oleg Gorbanjuk**, The John Paul II Catholic University of Lublin, Lublin, Poland

**Pavel Pavelkiv**, Doctor of Psychological Sciences, Professor, First Vice-Rector, Head of the Department of Age and Pedagogical Psychology, Rivne State University for the Humanities (Ukraine)

**Kira Sedykh**, Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava, Ukraine

**Valentyna Pavlenko**, Department of Applied Psychology, V.N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, Ukraine

**Myroslava Mushkevych**, Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Practical and Clinical Psychology, Lesya Ukrainka Volyn National University

**Srbuhi Gevorgyan**, Doctor of Psychology, Professor, Rector of the Khachatur Abovyan Armenian State Pedagogical University

**Dimitris Argyropoulos**, Ph.D. in Pedagogy, University of Parma, Borgo Carissimi, 10 (43121) Parma, Position: Department of Education - Department of DUSIC (Department of Humanitarian, Social and Cultural Affairs)

**Virna Zhanna**, Lesia Ukrainka East European National University, Lutsk, Ukraine

**Gornostay P.P.**, Doctor of Psychological Sciences, Senior Research Fellow (Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Head of the Laboratory of Psychology of Small Groups and Intergroup Relations).

**Palamarchuk O.M.**, Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynsky, Head of the Department of Psychology and Social Work, Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor. Vinnytsia, Ukraine

**Kocharyan G.S.**, Doctor of Medical Sciences, Professor, Kharkiv Medical Academy of Postgraduate Education, Professor of Sexology and Medical Psychology).

**Faleva O.E.**, Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Humanitarian, Psychological Training and Customs Identification of Cultural Property Department, University of Customs and Finance, Dnipro, Ukraine

**Fomenko K.I.**, Candidate of Psychological Sciences, G. S. Skovoroda National Pedagogical University, Kharkiv.

**Khomulenko T.B.**, Doctor of Psychological Sciences, Professor G. S. Skovoroda National Pedagogical University, Head of the Practical Psychology Department.

**Chaban O.S.**, Doctor of Medical Sciences, Professor (Research Institute of Social and Forensic Psychiatry and Narcology of the Ministry of Health of Ukraine, Head of the Borderline Conditions and Somatoform Disorders Department, Professor of Psychology and Pedagogy, Faculty of Medicine and Psychology, Bogomolets National Medical University).

**Shestopalova L.F.**, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Research Institute of Neurology, Psychiatry and Addiction of the Academy of Medical Sciences of Ukraine, Head of the Medical Psychology Department.

**Giacomuzzi S.**, Doctor of Medical Sciences (DDR.) Medical University of Innsbruck, Psychiatry and Psychotherapy Department, Austria).

#### **Technical Secretary**

**Girnyk S.A.**, Ph.D. of Phys.-Mat. Sciences, V.N. Karazin Kharkiv National University, Medical Physics and Biomedical Nanotechnologies Department.

**Address of the editorial board:** 61022, Kharkiv, Maidan Svobody, 6, V.N. Karazin Kharkiv National University, Psychological Counseling and Psychotherapy Department, office. 406. Tel. +38 (057) 707-50-88.

Publication site: <https://periodicals.karazin.ua/psychotherapy>

E-mail: [pcpjourn@karazin.ua](mailto:pcpjourn@karazin.ua)

Articles have been reviewed internally and externally.

Certificate of state registration KV 6420643-10463R dated 27.02.2014

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ: МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ.....</b>	<b>6</b>
<i>Антонович М.О., Амрахова В.О.</i> Статеврольові особливості впливу конформності на формування ціннісних орієнтацій підлітків.....	6
<i>Кочарян І.О.</i> Валідизація шкали есенціальності/інфернальності (Е/І) опитувальника діагностики есенціальної саморегуляції (ОДЕС).....	12
<i>Лісеная А.М., Лісеній Є.В., Кацавцева А.С.</i> Психологічні чинники суб'єктивного почуття самотності у підлітків .....	21
<b>РОЗДІЛ: ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ .....</b>	<b>29</b>
<i>Кочарян О.С., Барінова Н.В.</i> Особливості структурної організації ідентичності межової особистості .....	29
<b>РОЗДІЛ: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ МОДАЛЬНОСТІ, МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ .....</b>	<b>33</b>
<i>Харченко А.О., Барінов С.А.</i> Техніка схематичної візуалізації емоційної сфери в груповій психотерапевтичній роботі з клієнтами, які мають низький рівень рефлексивності .....	33
<b>РОЗДІЛ: СЕКСОЛОГІЯ ТА ГЕНДЕРНА ПСИХОЛОГІЯ.....</b>	<b>38</b>
<i>Кочарян Г. С.</i> Мастурбація та її наслідки у світлі наукових уявлень і емпіричних даних.....	38

---

---

**CONTENT**

<b>SECTION: MEDICAL PSYCHOLOGY .....</b>	<b>6</b>
<i>M. Antonovych, V. Amrakhova.</i> Gender-role features of the influence of conformity on the formation of value orientations of adolescents .....	6
<i>I. Kocharian,</i> Validation of the scale of essentiality/inferentiality (E/I) questionnaire for the diagnosis of essential self-regulation (QDES).....	12
<i>A. Lisenaya, Ye. Lisenyi, A. Kashchavtseva.</i> Psychological factors of subjective loneliness feelings in adolescents .....	21
<b>SECTION: PSYCHOLOGICAL CONSULTING AND PSYCHOTHERAPY.....</b>	<b>29</b>
<i>O. Kocharian, N. Barinova.</i> Features of the structural organization of the identity of the borderline personality.....	29
<b>SECTION: PSYCHOTHERAPEUTIC MODALITIES, METHODS AND METHODOLOGIES .....</b>	<b>33</b>
<i>A. Kharchenko, S. Barinov.</i> The technique of schematic visualization of the emotional sphere in group psychotherapy work with clients who have a low level of reflexivity .....	33
<b>SECTION: SEXOLOGY AND GENDER PSYCHOLOGY .....</b>	<b>38</b>
<i>G. Kocharyan.</i> Masturbation and its consequences in the light of scientific ideas and empirical data .....	38

---

SECTION: MEDICAL PSYCHOLOGY  
РОЗДІЛ: МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯUDC 159.922.77-053.6:17.022.1  
DOI 10.26565/2410-1249-2023-19-01

## СТАТЕВО – РОЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ КОНФОРМНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ†

Антонович М.О.

*доктор філософії, факультет психології, доцент кафедри психологічного консультування і психотерапії,  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
майдан Свободи, 4, 61022, м. Харків, Україна**E-mail: m.antonovych@karazin.ua; https://orcid.org/0000-0002-2654-1046*

Амрахова В.О.

*студентка факультету психології, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
майдан Свободи, 4, 61022, м. Харків, Україна**E-mail: v.amrakhova28@gmail.com*

У статті досліджено багатогранність феномену ціннісних орієнтацій підлітків, механізми його формування та підкреслюється значний вплив статево – рольових особливостей конформності на дану ієрархію мотиваційної структури особистості. Було розглянуто вплив рівня підліткової конформності на формування ціннісних орієнтацій особистості. Оскільки, саме у перехідному віці активно починає змінюватись соціальна ситуація, підлітки часто входять у конфронтацію з дорослими, починається процес сепарації, паралельно з цим, підлітки починають об'єднуватись у референтні групи для посилення своєї думки, отримання підтримки й прийняття. Часто при високому рівні конформності починають орієнтуватись на норми, моделі поведінки, статево – рольові експектації, цілі своїх однолітків, щоб бути прийнятими своєю референтною групою, що може впливати на формування підліткових ціннісних орієнтацій. Виявлено, що внесок феномену конформності на формування ціннісних орієнтацій підлітків становить 82,3%. Позитивний внесок робить на формування такої ціннісної орієнтації, як допомога та милосердя до інших; не робить такого внеску на формування високого соціального статусу та управління людьми. Окремо, виявлено, що внесок статево – рольових особливостей на формування ціннісних орієнтацій підлітків становить 32,1%. Шкала фемінності робить внесок у формування такої ціннісної орієнтації, як: кохання. Не робить такого впливу на формування такої ціннісної орієнтації, як: приємне проведення часу і відпочинок. Шкала маскулінності робить внесок у формування таких ціннісних орієнтацій, як: матеріальний добробут та високий соціальний статус й управління людьми. Не робить такого впливу на здоров'я, як ціннісну орієнтацію.

**Ключові слова:** ціннісні орієнтації, статево – рольові особливості, конформність, ієрархія, підлітки

**Метою роботи** є проведення аналізу впливу статево - рольових особливостей конформності на формування ціннісних орієнтацій осіб перехідного віку.

Це питання є **актуальним** у зв'язку з тим, що підлітки під впливом своєї референтної групи, підпорядковуючись думці більшості, можуть робити те, що найближче оточення вважає «єдино вірним», а також некритично ставитися до домінуючих ціннісних орієнтацій однолітків, екстраполюючи їх на своє світосприйняття. Саме статево – рольові особливості та прояви конформності значною мірою відбиваються на самоприйнятті підлітка, оскільки, сучасні моделі поведінки несуть у собі багато очікувань, щодо того, як повинні вести себе підлітки чоловічої статі та підлітки жіночої статі, що є фактором вибудовування ієрархії ціннісних орієнтацій. Попри те, що у сучасності гендерні рамки досить розмиті, досі існують думки, що, наприклад, жінка має мати домінуючу цінність – наявність шлюбу, сім'ї, чоловік - кар'єри тощо. В свою чергу, при високому

рівні конформності ці установки можуть бути одними з вирішальних у продукуванні ціннісних орієнтацій підлітків (Александрова, 2018).

Першочергово, зазначимо, що ціннісні орієнтації особистості – це соціально – психологічний феномен, який виявляється через доволі сталу ієрархічну систему життєвих пріоритетів, спрямованих на визначення цілей і сенсу життя та ґрунтується на внутрішній узгодженості, стосовно діяльності особистості. Це інтеріоризовані людиною цінності, які закладались в неї соціальним оточенням, вихованням, культурою тощо (Александрова, 2018). У сучасності, як правило, під ціннісними орієнтаціями більшою мірою розуміється задоволення знову ж таки власних інтересів таких, як, наприклад: особисте життя, кар'єра, гроші, здоров'я, ментальна цілісність тощо. Це можна обумовити тим, що наразі набирає популярності та активно поширюється екзистенціальний напрям у житті (Кравець, 2013). Ціннісні орієнтації можна віднести до одного з

† **How to cite:** Antonovych M.O., Amrakhova V.O., (2023). Gender-role features of the influence of conformity on the formation of value orientations of adolescents, *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (19), 6-11. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-01> (in Ukrainian)

**Як цитувати:** Антонович М.О., Амрахова В. О. (2023). Статево – рольові особливості впливу конформності на формування ціннісних орієнтацій підлітків, *Психологічне консультування і психотерапія*, (19), 6-11. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-01>

© Антонович М.О., Амрахова В.О., 2023

найголовніших чинників вибору особистістю її моделей поведінки, життєвих сфер на які вона цілеспрямована, способів реакцій на різні стресогенні фактори, мотиви діяльності тощо (Вольнова, 2008).

Слід зазначити, що даний феномен ґрунтується на двох структурах: особистісній та соціальній. Оскільки, з одного боку, ієрархія ціннісних орієнтацій є особистою для кожного, це відображення самої суті людини, її ставлення до предметів, явищ, ситуацій, подій тощо. З іншого боку, ієрархія цінностей особистості формується у процесі її соціалізації, через набуття того, що транслює оточення, тобто це соціальнозначущі установки, які закладаються в особистість. Отже, хоча і прийнято вважати, що ціннісні орієнтації є індивідуальними, оскільки, пріоритети у цінностях людина визначає сама для себе і формує та спрямовує свою діяльність на їх досягнення самостійно, глобально ж навіть сам перелік цінностей в нас закладає найближче соціальне оточення і людина в цьому питанні не виходить за рамки запропонованого з боку своєї референтної групи (Берюшева, 2015).

Зазначимо, що саме перехідний вік є визначним у формуванні та становленні ієрархії ціннісних орієнтацій, оскільки, саме в цьому віці перебудовується самосвідомість, пріоритети, ідеали. Можна припустити, це відбувається через те, що підлітки починають бачити, що їхні батьки у чомусь не ідеальні, або просто відчують, що система цінностей, яку вони мають за рахунок виховання їм не подобається і починають шукати нове на що можна спиратись у побудові ціннісних орієнтацій (Алексеева, 2005). Тобто, домінуючою рисою підліткового віку – є пошук життєвих цінностей. Це період формування ідентичності з соціумом, сучасним світом. Отже, провідною діяльністю цього віку є інтимно – особистісне спілкування, тобто, вміння вибудовувати комунікацію з однолітками та оточенням загалом, а домінуючою рисою даного віку виступає пошук життєвих орієнтирів, які в подальшому вплинуть на формування ієрархії ціннісних орієнтацій особистості.

Дослідниця ціннісних орієнтацій О. М. Петрова зауважує, визначальними рисами підліткових ціннісних орієнтацій є: непостійність, мінливість, низька критичність, амбівалентність, поєднання протилежних цінностей, орієнтація на цінності, що приносять задоволення, низький рівень цікавістю політичними, громадськими ціннісними орієнтаціями (Simon, 1962). Також дослідниця констатує, що у сучасні підлітки більшою мірою орієнтуються на задоволення матеріальних та гедоністичних цінностей. Навіть у сферах освіти та виховання, можна прослідкувати певні тенденції, направлені на задоволення вищезазначених ціннісних орієнтацій. Підтвердити це можна тим, що сучасні підлітки часто обирають майбутню професію, спираючись на такі засади: прибутковість, популярність, престижність, легкість, швидкість здобуття. Все більше підлітки не хочуть працювати, всі хочуть бути блогерами, тітокерами, продавати різні курси, інформацію, в них є чітке і стійке уявлення про те, що цінність роботи та гедонізму можна поєднувати, оскільки, працювати можна у задоволення і отримувати від улюбленої справи дохід. З іншого боку, слід

зауважити, що сучасні підлітки значною мірою обізнані особистості, вони цінують власний саморозвиток, самореалізацію, значною мірою схильні до інтроспекції та рефлексії, активно розвивають цінність свободи у всіх її проявах, починаючи від вільної, незалежної держави, завершуючи свободою від гендерних стереотипів, настанов минулого, характеризуються здоровим егоїзмом, фокусом на себе та свій власний розвиток тощо (Берюшева, 2015). Також психологиня зазначає, що значно підвищилась міра цікавості у підлітків до духовних цінностей, релігії. Це може бути пов'язано із виникнення великої кількості нових релігійних общин та зростанням можливості підлітків знайти свою референтну групу. На що знову ж таки може впливати рівень конформності (Ковальчук, 2018). Наразі, перейдемо до розгляду нашого дослідження, яке спрямовано саме на виявлення факторів формування ціннісних орієнтацій підлітків у контексті статево – рольових особливостей та прояву феномену конформності.

#### **Процедура і методологія дослідження.**

Вибірка складається з 60 осіб – 30 осіб чоловічої статі та 30 осіб жіночої статі віком від 12 до 17 років, середній вік представників всієї вибірки – 15 років, які наразі через військові дії в Україні проживають у різних містах нашої незалежної держави. Випробуваних було обрано порівну, оскільки, дослідники гендеру Е. Іглі та Л. Карлі виявили, що підліткова конформність може відрізнятися в залежності від статево – рольових особливостей, в осіб чоловічої статі конформність пов'язана із побоюваннями за свій соціальний статус; в осіб жіночої статі обумовлюється соціальними характеристиками, оскільки, даним особистостям частіше приходиться турбуватися про міжособистісні стосунки, запобігати конфліктам, шукати компроміси тощо (Вет, 1974). Досліджувані мешкають у повній сім'ї та є єдиними дітьми. Дотримання цих критеріїв при формуванні вибірки було важливим, оскільки, психолог А. Адлер виявив, що діти, які мешкають разом з татом і мамою та є єдиними дітьми часто мають складнощі у вибудовуванні комунікацій з однолітками та труднощі у розширенні меж світосприйняття, вираженні власних думок та емоційних проявів, оскільки, у своєму особистісному розвитку дитина може «застрягати» на етапі, коли весь світ обертався навколо (Кириченко, 2020).

**Методики, які використовувались:** Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С.С. Бубнова; Методика: «Маскулінність – фемінінність» С. Бем; 16 – ти факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла. Також, в роботі були використані такі методи математичної статистики, за допомогою яких здійснювалась математико – статистична обробка: U – критерій Манна – Уїтні, кореляційний аналіз Кендалла – Тау та регресійний аналіз.

#### **Результати дослідження:**

Для того, щоб виявити відмінності особливостей вираження ціннісних орієнтацій в осіб чоловічої статі та осіб жіночої статі, був застосований U – критерій Манна – Уїтні. Результати занесені у таблицю 1.

**Таблиця 1.** Відмінності вираження ціннісних орієнтацій в осіб чоловічої статі та осіб жіночої статі/Differences in the expression of value orientations in males and females

Цінності	$\Sigma_1$	$\Sigma_2$	U	Zперетворення	p-рівень
Допомога	1239	591	126	4,88	0,01
Кохання	1206	624	159	4,38	0,0012
Соц. Статус	669	1160	204	-3,72	0,0019
Спілкування	1210	620	155	4,45	0,008

Примітка до таблиці 1:  $\Sigma_1$  – сума рангів в осіб жіночої статі;  $\Sigma_2$  – сума рангів в осіб чоловічої статі; U – критерій Манна - Уїтні

Виявлені значущі результати при  $p \leq 0,05$ . Слід зазначити, що ціннісні орієнтації – допомога й милосердя до інших людей, а також високий рівень спілкування більшою мірою виражені в осіб жіночої статі, оскільки, саме для дівчат підліткового віку є важливим вміти вливатись в свою референтну групу, знаходити підтримку, прийняття від однодумців, відчувати безпеку та найголовніше – відчувати себе потрібними для людей, які є значущими (Александрова, 2018). З іншого боку, такий результат може бути обумовлений гормональними змінами, які відбуваються в цьому віці. Ендокринолог В. Липовецька зазначає, що дівчата стають більш вразливими, чутливими, плаксивими, можуть відчувати провину, що компенсують спробами допомогти своєму оточенню та бути милосердними (Кустова, 2017).

Така ціннісна орієнтація, як кохання більшою мірою домінує у дівчат через те, що, на відміну від хлопців, які у своїй референтній групі намагаються зайняти позицію лідера, дівчата ж орієнтовані на злиття зі своєю групою, або окремими її представниками (Міненко, 2002). Слід зазначити, що

соціологічна група: «Рейтинг», провівши дослідження, констатувала, що саме особам жіночої статі у підлітковому віці важливо відчувати себе коханими, так відповідали аж 71% опитуваних підлітків – дівчат у віці від 14 до 17 років, тільки 29% опитуваних зазначило, що їм важливіше кохати. Натомість, більше половини опитуваних хлопців – підлітків, віддали перевагу варіанту «кохати самим», навіть якщо це не є взаємним (Фролова, 2000).

Така ціннісна орієнтація, як високий соціальний статус й управління людьми є домінуючою саме у осіб чоловічої статі підліткового віку, через те, що одним з головних потреб цього віку є бажання самоствердитись, успішно й стало показати себе у соціумі, набути самостійності. Часто саме хлопцям – підліткам важливо бути лідером своєї групи, набути авторитету, впливати на оточуючих (Міненко, 2002).

Для того, щоб виявити взаємозв'язок між статево – рольовими особливостями в осіб жіночої статі та ціннісними орієнтаціями був проведений кореляційний аналіз Кендалла – Тау, дані якого представлені у таблиці нижче:

**Таблиця 2.** Взаємозв'язок статево – рольових особливостей та ціннісних орієнтацій осіб жіночої статі/Interrelationship of sex-role characteristics and value orientations of women

	Відпочинок	Насолода	Соц. статус	Визнання, повага
Маскулінність	0,33	0,18	-0,54	<b>1,00</b>
Фемінність	<b>0,47</b>	<b>0,33</b>	<b>-0,38</b>	-0,20
Андрогінія	0,54	0,18	-0,18	-0,54

Примітка до таблиці 2: жирним шрифтом виділено значущі показники при  $p < 0,05$ .

Була виявлена значуща кореляція між проявами маскулінних якостей та такою ціннісною орієнтацією, як визнання та повага. Тобто, чим сильніше особа жіночої статі підліткового віку виявляє маскулінні риси, тим вище в її системі цінностей знаходяться високий рівень визнання та поваги з боку оточення.

Даний результат можна обумовити тим, що за С. Бем однією з домінуючих рис у маскулінній моделі поведінки і є націленість на визнання та повагу з боку оточення, через вміння проявляти лідерські якості, самодостатність, вміння ризикувати тощо. Особистість з вираженою маскулінністю схильна до відстоювання власних думок, втілення своїх ідей, така особистість має визначні волевільні якості, що часто виступає підґрунтям для отримання визнання й поваги з боку соціуму (Фролова, 2000).

Була виявлена значуща кореляція між проявами фемінних якостей та такими ціннісними орієнтаціями, як: відпочинок та насолода. Іншими словами, чим сильніше в особи жіночої статі підліткового віку виражені фемінні риси, тим вище розвинені цінності відпочинку та насолоди. Такий результат може ґрунтуватись на тому, що сучасні підлітки більшою

мірою націлені на гедонізм (Берюшева, 2015). З іншого боку, такі фемінні якості, як: ніжність, ласкавість, розуміння, уважність, можуть бути предикторами розвитку цінності насолоди та відпочинку. Оскільки, в деякій мірі, саме на цих людських проявах базується можливість отримувати задоволення, не відчувати провини за власний відпочинок тощо (Акуленко, 2020).

Окремо, слід зазначити, що виявлена зворотня кореляція між проявами фемінних рис та цінністю високого соціального статусу в осіб жіночої статі підліткового віку. Тобто, чим сильніше виражені фемінні якості, тим нижче розташована в пріоритеті цінностей така ціннісна орієнтація, як соціальний статус й управління людьми. Такий результат можна обумовити тим, що ремінній моделі поведінки можуть виражатись риси: довірливість, поступливість, сором'язливість, що не може впливати на розвиток бажання управляти людьми, можливо, також через низький рівень розвитку лідерських якостей (Данько, 2017).

Окремо, слід зауважити, що особам в яких яскраво представлені фемінні риси, загалом націлені на інші



пріоритети, іноді їм може не вистачати характеру та ресурсу для отримання високого соціального статусу, дані особистості можуть мати зовнішній локус контролю, що не впливає на розвиток вміння управляти людьми, а навпаки, сприяє перекладанню відповідальності за свої рішення на інших (Вет, 1974).

Для того, щоб виявити взаємозв'язок між статево – рольовими особливостями в осіб чоловічої статі та ціннісними орієнтаціями був проведений кореляційний аналіз Кендалла – Тау, дані якого представлені у таблиці нижче:

**Таблиця 3.** Взаємозв'язок статево – рольових особливостей та ціннісних орієнтацій осіб чоловічої статі/Interrelationship of sex-role characteristics and value orientations of men

	Пізнання нового
Маскулінність	0,33
Фемінність	<b>-0,47</b>
Андрогінія	0,54

Примітка до таблиці 3: жирним шрифтом виділено значущі показники при  $p < 0,05$ .

Була виявлена зворотня кореляція між фемінними проявами та такою ціннісною орієнтацією, як пізнання нового в осіб чоловічої статі підліткового віку. Іншими словами, чим сильніше виражаються фемінні якості, тим нижче за пріоритетністю цінностей розташована така ціннісна орієнтація, як пізнання нового. Такий результат можна обумовити тим, що цінність пізнання нового включає в себе розуміння важливості отримання нових знань та конкретної мотивації, стосовно того, де ж ці знання можна застосувати. Дослідниця гендеру Е. Іглі зазначає, що існує сталий стереотип, стосовно фемінності, стосовно того, що

особистостям в яких домінують дані прояви не вистачає мотивації отримання та застосовування знань, не вистачає характеру чогось досягати, пізнавати нове, розширювати кордони, через значну м'якість, поступливість, довірливість тощо (Фролова, 2000).

Перейдемо до розгляду результатів регресійного аналізу. Був розрахований коефіцієнт множинної кореляції  $R=0,812$   $R^2=0,321$  що свідчить про 32,1% внеску статево – рольових особливостей на формування ціннісних орієнтацій.

**Таблиця 4.** Внесок фемінності у формування ціннісних орієнтацій підлітків/The contribution of femininity to the formation of value orientations of teenagers

Ціннісні орієнтації	$\beta$ -коефіцієнт регресії	Значущість
Відпочинок	-0,71	0,047
Кохання	0,69	0,037

Фемінність робить позитивний внесок у формування такої ціннісної орієнтації, як кохання. Даний результат можна обумовити тим, що цінність кохання виражається через духовну близькість особистостей, вміння довіряти, поважати, чути один одного, співпереживати, турбуватись, що може виступати як прояви фемінності. Психолог, дослідник ціннісних орієнтацій Ж. Міллер зауважує, що такі прояви фемінності, як: сенситивність, чутливість та інтуїтивне пізнання можуть виступати одними з головних чинників формування такої ціннісної орієнтації, як кохання та в подальшому відбиватись на успішності та гармонійності побудови стосунків (Кравець, 2013). З іншого боку, Г. Белль, зазначав, що фемінність вбирає у себе усі бажані риси, які впливають

на рівень привабливості особистості, що також впливає на рівень домінування такої ціннісної орієнтації, як кохання (Міненко, 2002).

Зазначимо, що прояви фемінності не мають такого впливу на формування такої ціннісної орієнтації, як приємне проведення часу і відпочинок. Припустимо, що даний результат може базуватись на тому, що сучасним підліткам, незалежно від їх статево – рольових особливостей, притаманні риси гедонізму, бажання отримувати задоволення в усіх сферах життя, навіть працювати через отримання задоволення, підтримуючи баланс між навчанням, працею та відпочинком, необтяжливо проводити час (Акуленко, 2020).

**Таблиця 5.** Внесок маскулінності у формування ціннісних орієнтацій підлітків/The contribution of masculinity to the formation of value orientations of teenagers

Ціннісні орієнтації	$\beta$ -коефіцієнт регресії	Значущість
Матеріальний добробут	0,47	0,00009
Соціальний статус	0,62	0,000001
Здоров'я	-0,24	0,04

Маскулінність робить позитивний внесок у формування таких ціннісних орієнтацій, як матеріальний добробут та високий соціальний статус й управління людьми. Даний результат можна обумовити високим рівнем стереотипізації, стосовно статево – рольових особливостей чоловіків та жінок, які є соціокультурно обумовленими. Прийнято вважати, що

маскулінність є похідною чоловічої моделі поведінки, націленою на заробіток, забезпечення себе та своєї сім'ї, працьовитості, досягнень у кар'єрі тощо (Вольнова, 2008). З іншого боку такі якості маскулінності, як: лідерство, розвинені вольові якості, раціональність, змагальність високою мірою впливають на формування соціального статусу, визначають мірою управління

людьми. Фактор маскулінності загалом можна віднести до чинників детермінації особистісної ідентичності, що включає в себе становлення пріоритетності ціннісних орієнтацій (Алексеева, 2005).

Зазначимо, що прояви маскулінності не мають такого впливу на формування здоров'я, як домінуючої ціннісної орієнтації. Попри те, що здоров'я можна визначити, як головну ціннісну орієнтацію всього людства, дослідниця цінностей в Україні Акуленко Л. М. зазначає, що сучасні підлітки часто націлені на отримання вигоди для себе, розвитку, знаходження друзів. Інтимних стосунків тощо, нехтуючи цінністю здоров'я. Як правило, у підлітковому віці мало хто вибудовує свої цілі, цінності, бажання, спираючись на можливість

**Таблиця 6.** Внесок конформності у формування ціннісних орієнтацій підлітків (The contribution of conformity to the formation of value orientations of teenagers)

Ціннісні орієнтації	$\beta$ -коефіцієнт регресії	Значущість
Допомога	0,51	0,12
Соціальний статус	-0,21	0,46

Конформності робить позитивний внесок у формування такої ціннісної орієнтації, як допомога і милосердя до інших людей. Розглянемо детальніше характеристики, які включає в себе конформність. Конформність означає модифікацію власних думок, вчинків, моделей поведінки під впливом того, що подобається оточенню, іншими словами, це злиття зі своєю референтною групою. Доведено, що цей феномен придушує особистісні та індивідуальні людські прояви (Александрова, 2018). Зауважимо, що одним із допоміжних засобів, за рахунок якого можна злитися з колом спілкування, виступає доброзичливе ставлення, милосердя, товариськість тощо. З іншого боку, саме можливість допомагати іншим, надає нові знання про свою групу, вподобання її членів, хобі тощо. Також, слід зазначити, що явище конформності загалом придушує систему цінностей окремого індивіда та виступає одним з головних чинників утворення пріоритетних цінностей на засадах думки спільноти. Тому часто може траплятися так, що людина несвідомо виконує те, що чекає від неї група, допомагає в усьому (Ковальчук, 2018).

Окремо, зазначимо, що феномен не має такого впливу та формування ціннісної орієнтації – високого соціального статусу та управління людьми. Припустимо, що даний результат міг виникнути через те, що наша вибірка трактує дану цінність, як можливість стати лідером, досягнення власних цілей, вміння суб'єкта розмірковувати за межами запропонованого, що може виступати як характеристики антиконформності. Сама ціннісна орієнтація, яка вбирає в себе можливість управляти людьми, має на увазі під собою те, що це може робити людина, яка має важелі тиску на своє оточення, вміє доносити й відстоювати власну думку, є лідером для своєї референтної групи, має стійкі та сталі пріоритети, цілі, які транслують групі, на що ніяк не може впливати розвиток конформності (Кириченко, 2020).

У **висновку**, зазначимо, формування ціннісних орієнтацій обумовлене рівнем вираженості статево –

зберегти своє здоров'я. Такий прояв пов'язаний саме з віком, оскільки, перехідний вік можна назвати в деякій мірі віком становлення у спілкування, формуванні майбутнього життя, через те, що саме в цьому віці особистість починає задумуватись над тим, а ким вона хоче бути, чого хоче досягти, де буде працювати тощо, в деякій мірі, наївно вважаючи, що в молодості можна робити що завгодно і на здоров'я це ніяк не вплине (Акуленко, 2020).

Перейдемо до розгляду результатів регресійного аналізу. Був розрахований коефіцієнт множинної кореляції  $R=0,907$   $R^2=0,823$  що свідчить про 82,3% внеску конформності на формування ціннісних орієнтацій.

рольових особливостей прояву конформності у підлітків. Особи перехідного віку з високим рівнем конформності мають таку домінуючу ціннісну орієнтацію, як допомога та милосердя до інших та високий рівень спілкування. В осіб жіночої статі підліткового віку при високому рівні конформності вверху ієрархії ціннісних орієнтацій також може виступати кохання. В осіб чоловічої статі підліткового віку при низькому рівні конформності домінуючими цінностями можуть виступати: високий соціальний статус та управління людьми та визнання її повага.

В осіб жіночої статі на формування таких ціннісних орієнтацій, як: приємне проведення часу і відпочинок та пошук і насолода прекрасним впливають риси фемінності. Чим сильніше вони проявляються, тип пріоритетнішими є дані ціннісні орієнтації. Зазначу, що також була виявлена зворотня кореляція: чим нижче рівень фемінності, тим сильніше домінує така ціннісна орієнтація, як: високий соціальний статус й управління людьми. В осіб чоловічої статі була виявлена зворотня кореляція між фемінними проявами та такою ціннісною орієнтацією, як пізнання нового.

#### Список використаних джерел/References

- Акуленко, Л. (2020). Світове дослідження цінностей в Україні. Київ: Видавництво Український центр європейської політики. 216 с. с. 13– 8. [Akulenko, L. (2020). World study of values in Ukraine. Kyiv: Ukrainian Center for European Policy Publishing House. 216 p. pp. 13–18.] (in Ukrainian)
- Александрова, О. (2018). Роль і місце ціннісних орієнтацій у сучасній теорії виховання. Запоріжжя: Запорізький національний університет. 17 с. с. 5–7. [Aleksandrova, O. (2018). The role and place of value orientations in the modern theory of education. Zaporizhzhia: Zaporizhzhia National University. 17 p. pp. 5–7]. (in Ukrainian)
- Алексеева, Г. (2005). Маскулінність – фемінність як чинник особистісної самоідентифікації в юнацькому віці. Київ: Видавництво Либідь. 17 с. с. 7–14. [Alekseeva, H. (2005). Masculinity - femininity as a factor of personal self-identification in youth. Kyiv: Lybid Publishing House. 17 p. pp. 7–14]. (in Ukrainian)

- Берющева, І. (2015). Локус контролю як особистісна детермінантна комунікативної залежності домогосподарок. Київ: Видавництво Либідь. 25 с. с. 7-9. [Vyerushcheva, I. (2015). Locus of control as a personal determinant of communicative dependence of housewives. Kyiv: Lybid Publishing House. 25 p. pp. 7–9]. (in Ukrainian)
- Вольнова, Л. (2008). Вплив схильності до конформізму на соціалізацію підлітків. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова. 217 с. с. 3–5; 45–49; 123–127. [Volnova, L. (2008). The influence of tendency to conformism on the socialization of teenagers. Kyiv: M.P. Drahomanov NPU. 217 p. pp. 3–5; 45–49; 123–127]. (in Ukrainian)
- Данько, А. (2017). Ціннісні орієнтації як показник активної життєвої позиції особистості. Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова. 47 с. с. 21–27. [Danko, A. (2017). Value orientations as an indicator of an individual's active life position. Kyiv: Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. 47 p. pp. 21–27]. (in Ukrainian)
- Кириченко, Т. (2020). Локус контролю як механізм розвитку саморегуляції у майбутніх учителів. Хмельницький: Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. 17 с. с. 9–11; 15–16. [Kyrychenko T. V. (2020). Locus of control as a mechanism for the development of self-regulation in future teachers. Khmelnytskyi: Khmelnytskyi State Pedagogical University named after Hryhoriy Skovoroda. 17 p. pp. 9–11; 15–16]. (in Ukrainian)
- Ковальчук, С. (2018). Співвідношення локусу контролю та соціальної відповідальності особистості. Дніпро: Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара. 27 с. с. 15–19; 21–23. [Kovalchuk, S. (2018). Correlation between locus of control and social responsibility of the individual. Dnipro: Oles Honchar Dnipro National University. 27 p. pp. 15-19; 21- 23. (in Ukrainian)
- Кравець, В. (2013). Гендерні дослідження: прикладні аспекти. – Мукачеве. Видавництво Наука. 112 с. с. 47, 66–73. [Kravets, V. (2013). Gender studies: applied aspects. Mukachevo: Nauka Publishing House. 112 p. pp. 47, 66 – 73]. (in Ukrainian)
- Кустова, Ю. (2017). Цінності в особистісному просторі сучасного підлітка Київ: Видавництво Либідь. 12 с. с. 6 7; 9–11. [Kustova Yu. A. (2017). Values in the personal space of a modern teenager. Kyiv: Lybid Publishing House. 12 p. pp. 6 7; 9–11]. (in Ukrainian)
- Міненко, О. (2002). Професійне становлення практичного психолога як система парадигмальних змін. Харків: Харківський Національний Університет імені В.Н. Каразіна. 223 с. с. 209–211. [Minenko, O. (2002). Professional formation of a practical psychologist as a system of paradigmatic changes. Kharkiv: V.N. Karazin Kharkiv National University. 223 p. pp. 209–211]. (in Ukrainian)
- Фролова, Н. (2000). Дослідження психологічного механізму трансформації в системі ціннісних орієнтацій молоді. Львів: Видавництво Молода нація. 27 с. с. 15–18. [Frolova, N. (2000). Research of the psychological mechanism of transformation in the system of value orientations of youth. Lviv: Young Nation Publishing House. 27 p. pp. 15-18]. (in Ukrainian)
- Bem, S. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155-162. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0036215>
- Simon, H. (1962). The architecture of complexity. In Proceedings of the American Philosophical Society pp. 467-482.

#### GENDER-ROLE FEATURES OF THE INFLUENCE OF CONFORMITY ON THE FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS OF ADOLESCENTS

**M.O. Antonovych**

*Doctor of Philosophy, Faculty of Psychology, Associate Professor of the Department of Psychological Counseling and Psychotherapy, V. N. Karazin Kharkiv National University Sq. Svobody, 4, 61022, Kharkiv, Ukraine*

**V.O. Amrakhova**

*student of the Faculty of Psychology, V. N. Karazin Kharkiv National University Sq. Svoboda, 4, 61022, Kharkiv, Ukraine*

The article examines the multifaceted phenomenon of adolescents's value orientations, the mechanisms of its formation, and emphasizes the significant influence of gender-role conformity features on this hierarchy of the individual's motivational structure. The influence of the level of adolescent conformity on the formation of value orientations of the individual was considered. Since the social situation actively begins to change during the transitional age, adolescents often enter into confrontation with adults, the process of separation begins, and at the same time, adolescents begin to unite in reference groups to strengthen their opinion, receive support and acceptance. Often, with a high level of conformity, they begin to focus on the norms, behavior patterns, sex-role expectations, goals of their peers in order to be accepted by their reference group, which can influence the formation of adolescent value orientations. Were investigated that the contribution of the phenomenon of conformity to the formation of adolescents's value orientations is 82.3%. Makes a positive contribution to the formation of such a value orientation as help and mercy to others; does not make such a contribution to the formation of a high social status and people's management. Separately, it was found that the contribution of gender-role characteristics to the formation of adolescents' value orientations, is 32.1%. The scale of femininity contributes to the formation of such a value orientation as: love. It does not have such an impact on the formation of such a value orientation as pleasant pastime and recreation. The scale of masculinity contributes to the formation of such value orientations as material well-being and high social status and people management. Does not have such an impact on health as value orientation.

**Keywords:** *value orientations, sex-role characteristics, conformity, hierarchy, adolescents*

The article was received by the editors 10.01.2023 (Стаття надійшла до редакції 10.01.2023)

The article is recommended for printing 10.02.2023 (Стаття рекомендована до друку 10.02.2023)

UDC 159.938.37

DOI 10.26565/2410-1249-2023-19-02

## ВАЛІДІЗАЦІЯ ШКАЛИ ЕСЕНЦІАЛЬНОСТІ/ІНФЕРНАЛЬНОСТІ (Е/І) ОПИТУВАЛЬНИКА ДІАГНОСТИКИ ЕСЕНЦІАЛЬНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ (ОДЕС)<sup>†</sup>

**Кочарян І.О.**

*Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології  
Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна  
майдан Свободи, 4, Харків, Україна, 61022*

*E-mail: [ikoch1980@gmail.com](mailto:ikoch1980@gmail.com); <https://orcid.org/0000-0003-0685-5774>*

Стаття присвячена дослідженню валідності однієї зі шкал психодіагностичної методики ОДЕС «Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції» - Есенційності/Інфернальності (Е/І). Конструкт Есенціальність/Інфернальність є складовим елементом концепції есенційної саморегуляції, яка забезпечує реалізацію тенденції до самоактуалізації людини. Есенціальність – це результат усвідомленого чи неусвідомленого вибору людини у бік особистісного зростання та розвитку, реалізації справжньої тенденції до самоактуалізації. Такий вибір можна назвати есенційним. Антагоністом істинної тенденції до самоактуалізації є інфернальний вибір – у бік спотворення тенденції до самоактуалізації. Е/І особлива шкала, яка спрямована на визначення можливості обстежуваного обирати комунікативні послання, які мають ознаки есенціальності – сутнісної самоактуалізації, або, навпаки, обирати послання, які мають ознаки інфернальності – викривленої самоактуалізації. Тобто здатність або до есенційного вибору в житті, або до інфернального. В роботі представлені завдання шкали, надані ознаки есенціальності й інфернальності. Завдання шкали Е/І відрізняються від завдань інших шкал методики ОДЕС. Загалом методика ОДЕС побудована на базі тверджень, з якими обстежувані або погоджуються, або ні. Завдання шкали Е/І побудовані на підставі висловлювань видатних осіб – людей, які реалізували себе у професії (письменники, філософи, психологи тощо) і людей з викривленою самоактуалізацією – серійних вбивць. Кожне завдання оцінене на наявність есенціальних та інфернальних ознак. Наведені результати кореляційного дослідження шкали Е/І й інших шкал методики ОДЕС та ще 15 психодіагностичних методик. Визначені дескриптори шкали Е/І серед інших шкал методики ОДЕС. Результатом роботи є підтвердження критеріальної валідності шкали Е/І.

**Ключові слова:** есенціальна саморегуляція, самоактуалізація, опитувальник, валідність.

Саморегуляція – це одна з основних функцій психіки. Людині необхідно постійно адаптуватися до умов середовища, що динамічно змінюються. Від ефективності регулятивних процесів залежить адаптація людини та якість її життя – її психологічний добробут, ментальне здоров'я та щастя. Таким чином, досліджуючи саме саморегуляційні процеси, – те, як психіка системно керує поведінкою та активністю людини, можна зрозуміти, як коригувати якість життя людини, розробляти методи та стратегії психокорекційної роботи (Dmytrienko K., 2012; Kocharian I., 2017).

У психології розглядається регуляція як окремих психічних процесів – емоційних (Cole P. M., Michel M. K., Teti L. O., 1994; Thompson R. A., 1994; Gross J. J., 2002; Niven K., Totterdell P., Holman D., 2009), когнітивних (Garnefski N.; 2007), вольових (Baumeister R. F., Vohs K. D., & Tice D. M.; 2007), так і комплексних системних утворень - таких як особистість або еґо (Bo O'Connor, B., & Fowler Z.; 2023). Усі ці теорії дозволили зрозуміти процеси симптомування (структурна теорія З. Фрейда), формування дезадаптивних і адаптивних переконань (А. Бек, Л. Елліс), прийняття доленосних виборів (Л. Сонді), постановки та досягнення цілей (О.О. Конопкін), актуалізації потреб та їх задоволення

(Ф. Перлс), самоконтролю поведінки (Р. Баумайстер) та багатьох інших факторів, що безпосередньо впливають на якість життя людини (Kocharian I., 2017; с. 14 – 30).

Однією із центральних тем останнього часу стала проблема щастя (Bergsma A., Buijt I., Veenhoven R., 2020). Саме щаслива людина дедалі більше стає орієнтиром для сучасного суспільства. Щаслива людина – це така людина, яка не просто відчуває благополуччя і задоволеність, а й переживає щось більше – радість від усього того, що відбувається і відбуватиметься в його житті. Саме така людина здатна і прийняти неминуче, і гідно оцінити і конструктивно використовувати ресурси, що є в її розпорядженні. Індекс щастя оцінюється різними міжнародними організаціями у багатьох країнах світу. А досягнення стану щастя стає предметом у різних терапевтичних напрямках.

Не винятком став і гуманістичний підхід, який розглядає радість та щастя як побічний продукт самоактуалізації (Kocharian I., 2017; с. 33). Щастя неможливо запланувати, воно лише є індикатором та результатом шляху людини – у бік реалізації свого потенціалу, особистісного зростання та розвитку. Щаслива людина – це людина, що самоактуалізується. Ця ідея вимагає і розуміння механізмів регуляції

<sup>†</sup> **How to cite:** Kocharian, I. (2023). Validation of the scale of essentiality/infertility (E/I) questionnaire for the diagnosis of essential self-regulation (QDES), *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (19), 12-20. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-02> (in Ukrainian)

**Як цитувати:** Кочарян І.О. (2023). Валідізація шкали есенціальності/інфернальності (Е/І) опитувальника діагностики есенційної саморегуляції (ОДЕС), *Психологічне консультування і психотерапія*, (19), 12-20. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-02>

© Кочарян І.О., 2023

поведінки, спрямованої на реалізацію тенденції людини, що самоактуалізується – системи есенціальності (сутнісної) саморегуляції. Таку термінологію ми запровадили за А.Б. Орловим, який назвав людино-центрований підхід есенціальним. Самоактуалізація є проявом сутнісного в людині – передбачає необхідність розкрити себе та свій потенціал (Kocharian I., 2017; с. 68 – 69).

Згідно з К. Роджерсом реалізація тенденції до самоактуалізації або природно прагнення людини рухатися у напрямку незалежності, соціальної відповідальності, креативності та зрілості є головною умовою психологічного здоров'я, благополуччя та щастя (Kocharian I., 2017). Людино-центрований підхід у психотерапії формується навколо стратегій допомоги людині розкрити та реалізувати її потенціал. К. Роджерс запропонував концепцію необхідних і достатніх умов, які створює психотерапевт у процесі роботи для самоактуалізації людини (Kocharian O., 2016; Kocharian O., Varinova N., 2016). Людина, потрапляючи в простір безумовного позитивного ставлення, емпатії та конгруентності, подібно до квітки, що росте в благодатних умовах, розквітає - стає кращою, красивішою, здоровішою тощо. (Hobfoll S. E., 2002; Kaufman S. B., 2023; Maunz L.A., Glaser J., 2023; Molina M. F., Iribarne K., Menéndez M. Ángela, & Álvarez Iturain A. R., 2023). Разом з тим К. Роджерс не заперечував наявність в людини деструктивних спонукань, думок, вчинків і переживань. Однак, він вважав, якщо всі ці процеси існують не окремо, а пов'язані єдиною цілісною системою – людиною, що повністю функціонує, то вони (процеси) позбавляються деструктивної спрямованості і набувають конструктивного саногенного і розвиваючого характеру. Все ж таки деструктивні явища і людські вади в людино-центрованому підході пов'язуються з викривленням тенденції до самоактуалізації. Завдання психокорекції бачиться у відновленні істинної сутнісної тенденції до самоактуалізації за допомогою занурення людини в простір, наповнений тими самими необхідними та достатніми умовами (Kocharian O., 2015). Однак, як відомо: «диявол ховається в дрібниці», і найбільшу небезпеку становить найменші спотворення в операційному застосуванні та розумінні цих умов. І замість прийняття людини та допомоги відновленню її справжньої самоактуалізаційної тенденції ми можемо отримати підтримку хворих деструктивних і, по суті, інфернальних спотворених проявів. Особливого значення набуває можливість розпізнати справжнє чи викривлене – есенціальне чи інфернальне. На жаль, цьому питанню у психологічній літературі приділяється мало уваги.

У методиці ОДЕС, призначеної для оцінки психологічних ресурсів для реалізації тенденції до самоактуалізації ми вирішили, заздалегідь виділивши відповідні критерії, заповнити цей недолік і запровадили шкалу Е/І, яка покликана діагностувати есенційний/інфернальний вибір людини (Kocharian I., Servinskiy V., 2019).

Для діагностики есенціальності /інфернальності було вирішено застосувати не опитувальник, а

практичні завдання. Для цього були підібрані висловлювання, що приписуються відомим людям. Ці цитати були відібрані на основі приналежності їх авторів до однієї з двох категорій: 1) відомі та реалізовані у професійній діяльності письменники, психологи, філософи та інші фахівці; 2) серійні вбивці, засуджені за свої злочини. Усі висловлювання були взяті із відкритих джерел в інтернеті. Насправді не важливо, чи належали вони конкретним людям, чи були придумані, оскільки далі всі фрази були оцінені на есенціальність /інфернальність, виходячи з наявності в тексті відповідних ознак.

Для оцінки есенціальності /інфернальності комунікації необхідно чітко структурувати та систематизувати все це різноманіття ознак. В результаті процедури фасетної класифікації есенціальних та інфернальних ознак було виділено відповідні фасети – узагальнюючі біполярні критерії есенціальності / інфернальності послання (Kocharian I., 2017; с. 80-83). Вийшло по п'ять фасетів, які відображають критерії есенціальності /інфернальності послань. Кожному фасету було підібрано відповідну назву:

- 1) самореалізація/користь;
- 2) справжність/викривлення істини;
- 3) єднання/розкол;
- 4) гуманізм/ворожість;
- 5) відповідальність/дифузія відповідальності.

Детально розглянемо критерії есенціальності /інфернальності послань:

1. Самореалізація / користь.

В есенціальному посланні проявляється прагнення людини до саморозвитку, самоактуалізації. Його ознаками є будь-який прояв безкорисливого інтересу до справи чи людини, захопленості пізнанням та діяльністю, а також наміри саморозкриття і реалізації своїх задумів.

Протилежний інфернальний полюс цього критерію – користь. Виявляється у використанні інших лише у своїх суто егоїстичних цілях. Людина діє лише заради власної вигоди або, щоб уникнути санкцій, що загрожують особисто їй.

2. Справжність (конгруентність)/викривлення істини.

Есенційні послання завжди щирі, у них проявляється справжнє ставлення до того, що відбувається, прагнення отримати, відобразити та висловити інформацію максимально точно без спотворень. Таке послання в іншому спонукає автентичність і справжність.

Будь-яке спотворення реальності неминуче позначається на якості прийнятих рішень. Тому інфернальне послання закликає будь-якими способами (маніпуляціями, брехнею, примітивними егозахисними механізмами тощо) спотворити інформацію.

Ознаки спотворення істини (А. Бек, А. Елліс):

1. Персоналізація (людина пов'язує всі події з собою і розглядає їх як спрямовані проти нього).

2. Дихотомічні судження (мислення крайнощами за принципом «чи так/чи так», не помічаючи інших варіантів).

3. Надгенералізація (невиправдане узагальнення з урахуванням несуттєвих чинників).

4. «Катастрофізація» (перебільшення наслідків несприятливих подій).

5. Фокусування на моральному боргу перед собою/іншими (маніпуляція почуттям провини).

6. «Оціночна установка» (схильність оцінювати особистість загалом, а чи не окремі риси чи вчинки людини).

3. Єднання/розкол.

Есенційні послання закликають до об'єднання та цілісності як групи людей, так і психічний простір однієї людини. При цьому послання, що об'єднують, не повинні закликати до втрати відмінностей – ідентичності людини або спільнот. Навпаки, есенційні послання спрямовані на поєднання зі збереженням унікальності кожного елемента. Подібно до будь-якої системи, коли кожна ланка здійснює свою функцію, а разом виконується спільна справа. Такі послання можуть виглядати як вираз позитивного по відношенню до Іншого (викликання до підтримки, прийняття, подяка, інтерес, увага, симпатія, любов). Вербально це може виявлятися певними мовними конструкціями: «Мені цікава твоя думка...»; "Допоможіть розібратися в ситуації ..."; "Ти правий..."; "Дякую..."; «Пробач...» та ін. Такі послання створюють фундамент для міжіндивідуального та внутрішньоособистісного діалогу.

Інфернальні послання спрямовані на розкол, дезінтеграцію психіки чи соціальної групи. Такі послання можуть мати різко негативний оціночний характер з метою настроїти себе проти Іншого і навпаки: «Все проти мене!»; Ти вульгарна жінка! («я не можу з такою спілкуватися»); «Він сутенер, а вона повія! («тому вони зараз проти мене і моїх цінностей»)) і т. д.; а можуть просто містити теми, що провокують конфлікт: «А знаєш, що він про тебе говорив за твоєю спиною?!». Існують і витонченіші послання, які закликають до об'єднання для того, щоб надалі знецінити цей союз. Наприклад, спрямованість на об'єднання за принципом проти чогось/когось. У таких посланнях є об'єднуючий елемент, але здійснюється в ім'я роз'єднання з кимось. В есенціального послання мета – створення цілісної системи, а інфернального – лише руйнація.

4. Гуманізм (емпатія) /ворожість.

Людина має соціальну природу. Як відомо, він і продукт, і споживач, і виробник соціального. Тому реалізація сутнісного пов'язане із принесенням корисного Іншому. Одним із критеріїв будь-якої творчості є конструктивність продукту (послання) для соціальної системи. Тому будь-який прояв гуманізму – любов, подяка, симпатія, підтримка, турбота, співпереживання тощо – можна вважати ознакою есенціальності послання.

Ворожість проявляється будь-якими агресивними актами, метою яких є не усунення перешкоди, що заважає самоздійсненню, а усунення інакодумства, заподіяння шкоди Іншому чи собі самому. Ворожість може виявлятися в різних формах, найбільш поширені з яких моралізаторство

(агресія, прикрита мораллю), авторитарна агресія (придушення волі Іншого); конвенціоналізм (пригнічення проявів волі); деструктивна агресія (агресія заради агресії); неприйняття суб'єктивності та емоційності (придушення інакомислення); раболіпність і культ сили (повага до переважаючої сили); дегуманізація (позбавлення Інших людських прав і свобод); залякування (звернення до найістотніших страхів).

5. Відповідальність/дифузія відповідальності.

Есенційне послання містить ознаки відповідальності за інших, але не замість них. Що б Інший не робив (здійснюючи навіть наймерзніші вчинки), есенціальне відповідальне за нього. Есенціальне поділяє відповідальність за всі успіхи та невдачі з Іншим, воно причетне до всього, що відбувається навколо.

Інфернальне послання спрямовано зняття з себе відповідальності за Іншого. Людина отримує ілюзію свободи: «Якщо я не причетний до невдачі Іншого, то й не несу жодної відповідальності». Дифузія відповідальності може проявитися і, навпаки, у зайвій відповідальності (гіпервідповідальності, гіперопіції). Тоді це вже стає відповідальністю замість Іншого. Часто це призводить до того, що оточуючі можуть зняти тоді відповідальність із себе – вивченої безпорадності, а потім і до розчарування у відповідальності: «Я повинна за всім стежити, а він безпорадний. Ось чому приводить моя відповідальність».

Усього було відібрано 18 цитат, які було згруповано 9 пар завдань. Обстежуваним була дана наступна інструкція: «Виберіть як більш цікаву одну з двох запропонованих цитат і поставте під нею 1. Потім повторіть це з іншими парами цитат». Як цитати використовувалися фрази відомих людей. Передбачалося, що прикладами інфернальних послань послужать фрагменти інтерв'ю людей зі спотвореною тенденцією самоактуалізації – серійні вбивці і маніяки. Прикладами ж есенціальних послань мали послужити висловлювання самореалізованих людей – відомих письменників, психологів, філософів тощо. Відібрані цитати піддавалися процедурі оцінки на наявність ознак есенціальності /інфернальності за описаними вище критеріями.

На підставі критеріїв есенціальності /інфернальності кожній цитаті було приписано бали. На підставі виборів 9 цитат підраховувалася їхня загальна сума балів.

Таким чином, підсумовуючи отримані бали при виборі цитати з 9 пар виходить, що розмах шкали есенціальності /інфернальності становить від -9 до +9 балів, де негативні показники розглядаються як інфернальність, а позитивні як есенціальність. Спочатку обстежуваним пропонується зробити більш простий вибір – між цитатою з явними ознаками есенціальності та цитатою з такими ж явними ознаками інфернальності, а згодом ускладнювали вибір за рахунок підбору менш очевидних варіантів комунікативних послань.

**Таблиця 1.** Завдання шкали Есенціальність /Інфернальність (Е/І) з оцінками висловлювань за відповідними критеріями/Tasks of the Essentiality/Infernality (E/I) scale with evaluations of statements according to the relevant criteria

«Єдина відповідь на зло – це зло. Люди нічого іншого не розуміють» (Ворожність, спотворення -2). Підсумковий бал: -1	«Життя — це чудова пригода, варта того, щоб заради успіхів терпіти і невдачі» (Відповідальність, гуманізм +2). Підсумковий бал: 1
"Коли необхідно зробити вибір, а ви його не робите, - це теж вибір" (Відповідальність +1). Підсумковий бал: 1	«Мені хотілося зупинитись, але я не міг. У мене не було іншого щастя у житті» (Справжність +1, дифузія відповідальності -1, дихотомічні судження -1). Підсумковий бал: - 1
«Я не знаю, що змушує людей шукати друзів. Я не знаю, що тягне людей один до одного. Мені не знайомі засновані на брехні соціальні взаємини» (Розкол, спотворення, ворожність -3). Підсумковий бал: -1	«Кожен із нас, залежно від обставин, може бути дикуном чи святим. Хороша людина відрізняється від поганого вибором» (Відповідальність +1). Підсумковий бал: 1
«Прекрасне досягається шляхом вивчення і великих зусиль, погане засвоюється само собою, легко» (Відповідальність +1). Підсумковий бал: 1	«Киньте мене в глуху в'язницю, для вас — це був би кінець... а для мене — це лише початок. Там цілий світ, де я вільний. Світ, який ви не завоювали!» (Розкол, дифузія відповідальності, ворожність -3) Підсумковий бал: -1
«Погляньте на мене зверху вниз – і побачите дурня. Подивіться на мене знизу вгору – і побачите пана. Подивіться мені прямо в обличчя - і побачите себе!» (Розкол, дифузія відповідальності -2). Підсумковий бал: -1	«Якщо ми ненавидимо будь-кого, то ненавидимо в ньому частину самого себе. Те, що не є частиною нас самих, не турбує нас» (Єдність +1). Підсумковий бал: 1
«Ваше суспільство так перекручено, що нормальна людина в ньому постане божевільним» (Спотворення, розкол, дифузія відповідальності -3). Підсумковий бал: -1	"Коли мені хочеться прочитати книгу, я її пишу" (Спотворення, розкол -2; саморозвиток +1). Підсумковий бал: 1
«Вам давно настав час озирнутися на самих себе. Ви живете лише заради грошей. Але ваш кінець близький. Ви самі вбиваєте себе...» (Розкол, користь, ворожність, спотворення -4). Підсумковий бал: -1	«Звичайно, я міг би стати алкашем, приглушувати свої життєві потреби. Але не для цього я вивчав філософські погляди всіх часів та народів, проходив університети — життєві та навчальні, щоб зацькувати свою свідомість» (Розкол, спотворення, дифузія відповідальності, користь -4, саморозвиток +1). Підсумковий бал: 1
“Закони я не порушував. Я їх відсовував і робив так, як вважав за потрібне» (корисливість, спотворення -2; відповідальність +1). Підсумковий бал: 1	«Та я так, відсторонено, десь не на землі, а вище, у Бога, чи що. У Всесвіті десь дивлюся на все звідти. Я ж понад усе це» (спотворення, дифузія відповідальності, розкол -3). Підсумковий бал: -1
«У мене немає батьків, тому я не вмю кохати людей» (Спотворення, дифузія відповідальності, ворожність -3). Підсумковий бал: -1	«Людина і душа, якою наділив мене Бог, існували, але, на жаль, розбилися з часом» (безвідповідальність, спотворення -2). Підсумковий бал: 1

**Вибірка дослідження.** У дослідженні взяли участь сумарно 1065 чоловік, у тому числі 698 жінок, а 367 чоловіків. Усі обстежувані були віком від 18 до 50 років. Насамперед студенти денного та заочного відділення Харківського національного університету імені В.М. Каразіна та Національного аерокосмічного університету імені Н.Є. Жуковського «ХАІ», а також їхні друзі, родичі. Крім того, були задіяні трудові колективи кількох комерційних організацій (84 особи). Дослідження проводилося з 2020 до 2023 року.

**Процедура дослідження.** Обстежуваним пропонувалося пройти серію тестів, серед яких була шкала есенціальності/інфернальності у складі методики ОДЕС (опитувальник діагностики есенціальної саморегуляції). Усього було задіяно 16 психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку різних аспектів саморегуляції людини:

1. Для тестування рівня функціонування особи: Самоактуалізаційний тест САТ (14 шкал); Шкала психологічного благополуччя Ріфф (7 шкал); опитувальник особистісної зрілості (ОЛЗ) (Штепа О.С.) (10 шкал); Тест КОТ - Короткий орієнтовний відбірковий тест (В.Н. Бузін, Е.Ф. Вандерлік) (1 шкала).

2. Для тестування емоційних, комунікативних та поведінкових компонентів саморегуляції психіки: Опитувальник структурних емоційних станів (адаптовано В.С. Гуськовським) (3 шкали); «Шкали внутрішньої діалогової активності» П. Олеся (3 шкали); Чотирихмодальний емоційний опитувальник (Л. Рабінович) (4 шкали); Опитувальник «Когнітивне регулювання емоцій CERQ» в адаптації Розповідової Є.І. та ін.) (9 шкал); методика «Опитувальник діагностики есенціальної

саморегуляції» ОДЕС (25 шкал); Опитувальник вольового самоконтролю (ТСК) (3 шкали); Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98» В.І. Моросанової (7 шкал).

3. Для тестування спонукальної сфери особистості – проєктивні тести: тест Л. Сонді (17 показників); колірний тест М. Люшера (11 показників); Тест В. Джоса (27 показників).

4. Для тестування стратегій подолання стресу: Опитувальник Лазаруса (8 шкал); Опитувальник Копінг - поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful CISS) (6 шкал).

Для того, щоб зрозуміти, що міряє запропонована нами шкала, результати піддавалися кореляційному аналізу (τ- Кендалла). Потім за допомогою множинної лінійної регресії ANOVA було здійснено оцінку впливу різних змінних, вимірених методиками на показники есенціальності /інфернальності. Розрахунки були зроблені за допомогою статистичної програми SPSS 22.0.0.0.

**Результати дослідження.** Кореляційне дослідження всередині методики ОДЕС показало такі результати, подані у таблиці 2.

**Таблиця 2.** Кореляції шкали Есенціальність /інфернальність (Е/І) з усіма шкалами методики ОДЕС /Correlations of the Essentiality/Infernalinity (E/I) scale with all scales of the ODES methodology

Шкали	Е/І			Відповідність гіпотезі	
	τ	Знач. (2-х стороння)	N	Знак кореляції	Значущість
Е+ (Афект)	-,084 **	,001	836	+	+
Е+- (Амбівалентність)	-,114 **	,000	708	+	+
Е = (Емоційний оптимум)	,099 **	,000	836	+	+
Е- (Апатія)	-,163 **	,000	836	+	+
К+ (Монолог)	-,033	,202	836	+	-
К+- (Нерівноправний діалог)	-,128 **	,000	835	+	+
К= (Рівноправний діалог)	,126 **	,000	836	+	+
К- (Хаотична комунікація)	-,153 **	,000	834	+	+
П1+ (Марносластво)	-,059 *	,019	836	+	+
П1 = (Гідність)	,094 **	,000	836	+	+
П1- (Самоприпущення)	-,039	,119	836	+	-
П2+ (Метушливість)	-,049	,053	836	+	-
П2 = (Рішучість)	,064 *	,011	836	+	+
П2- (Віктимність)	-,128 **	,000	836	+	+
П3+ (Жадібність)	-,110 **	,000	836	+	+
П3 = (Вдячливість)	,193 **	,000	836	+	+
П3- (Самодеструкція)	-,162 **	,000	836	+	+
П4+ (Упертість)	-,075 **	,003	836	+	+
П4 = (Наполегливість)	,128 **	,000	836	+	+
П4- (Безвілля)	-,139 **	,000	835	+	+
Сж (Соціальна бажаність)	,036	,164	836	Поза гіпотезою	
Пд (Підміна)	-,031	,218	836	+	-
Пп (Псевдопомога)	-,105 **	,000	836	+	+
Пр (Самозрада)	-,115 **	,000	836	+	+

Примітки: \*\* - кореляція значуща лише на рівні 0,01 (двостороння); \* - кореляція значуща лише на рівні 0,05 (двостороння); N – кількість обстежуваних; τ – коефіцієнт кореляції Кендалла; "+" - ознака відповідає гіпотезі; «-» - ознака відповідає гіпотезі.

Методика ОДЕС спрямована на діагностику есенціальної саморегуляції людини, тобто таких ресурсів психіки, що беруть участь у процесах регуляції поведінки, спрямованої на реалізацію тенденції до самоактуалізації. Спираючись на теорію збереження ресурсів (COR), в якій під ресурсами розуміються об'єкти, які цінні самі по собі, або цінні для отримання інших ресурсів (Hobfoll S. E., 2002), ми розуміємо ресурси саморегуляції, як психологічні чинники, що забезпечують процес самоактуалізації людини. Основна частина цієї методики сконструйована у формі опитувальника, але саме шкала есенціальності / інфернальності відрізняється від інших шкал – представлена у формі практичних завдань. Враховуючи, що ця шкала ще не проходила процедуру валідації, важливо оцінити, як ця шкала пов'язана зі шкалами

діагностичної методики ОДЕС та шкалами інших тестів.

У психодіагностиці під валідністю розуміють властивість тесту оцінювати саме той конструкт, для вимірювання якого тест призначений (Kline P., 1994). Відрізняють безліч видів валідності, однак у цьому випадку нас цікавить критеріальна (конкурентна) валідність. Її можна встановити за кореляцією показників шкали з показниками інших відповідних тестів та шкал.

З 24 шкал методики ОДЕС шкала Е/І має значні кореляції з 19. Лише п'ять шкал не корелюють зі шкалою Е/І: К+ (Монолог), П1- (Самоприпущення), П2+ (Метушливість), Сж (Соціальна бажаність) та Пд (Підміна). При цьому шкала Сж не є основною, і її завдання контролювати установки обстежуваних давати соціально бажані відповіді. Виявилось, що соціальна бажаність ніяк не пов'язана з тенденцією



обирати цитати з ознаками справжньої самоактуалізації або спотвореної. Шкала П2+ тільки наблизилася до порогового рівня ( $p = 0,53$ ) (Табл. 2). Таким чином шкала Е/І значимо корелює з 82,6%

основних шкал всередині методики ОДЕС. 55 показників вищеперелічених методик шкала Е/І значно корелює з І1, що становить 8% (Табл. 3).

**Таблиця 3.** Кореляції шкали Есенціальність /інфернальність (Е/І) зі шкалами поза методикою ОДЕС /Correlations of the Essentiality/Infernality (E/I) scale with scales outside the QDES method

Шкали	Е/І			Відповідність гіпотезі
	$\tau$	$p$	N	
Загальна вольова саморегуляція	,306 *	,010	40	+
Наполегливість	,326 **	,007	40	+
Самоконтроль	,285 *	,019	40	+
Витиснення/компенсації	,259 *	,040	35	-
pr – (аскетичність, обмеження себе в споживанні)	,490 **	,003	24	+
ad – (Прагнення еволюціонувати до богоподібної сутності, до духовного зростання, до піднесення себе як особистості над людською масою)	-,442 **	,006	24	?
rg (Примат прагнення створювати для себе максимально комфортні умови, прагнення, не шкодуючи грошей, доставляти собі максимально можливе задоволення)	-,468 **	,003	24	?
ad (Готовність поступатися, йти на компроміси)	,394 *	,011	24	+
l (Прагнення отримувати згоду на свої бажання, досягати консенсусу на вигідних умовах)	,383 *	,014	24	+
Особистісний ріст	,127 *	,048	128	+
Психологічний добробут	,131 *	,038	129	+

Примітки: \*\* - кореляція значуща лише на рівні 0,01 (двостороння); \* - кореляція значуща лише на рівні 0,05 (двостороння); N – кількість обстежуваних; "+" - ознака відповідає гіпотезі; «-» - ознака відповідає гіпотезі; «?» - ознака неоднозначно відповідає гіпотезі.

**Гіпотеза 1.** Для валідації шкали Е/І необхідно сформулювати гіпотезу. Якщо шкала Е/І в результаті емпіричного дослідження поведеться прогнозовано і відповідно до очікувань, то можна буде визнати її валідність. Згідно з очікуваннями шкала Е/І повинна мати позитивні значущі кореляції зі шкалами, що відображають ресурси самоактуалізації і мати значущу зворотну кореляцію зі шкалами – антиресурсами самоактуалізації людини. До ресурсних шкал методики ОДЕС відносяться 6 шкал: Е = (Емоційний оптимум), К = (Рівноправний діалог), П1 = (Гідність), П2 = (Рішучість), П3 = (Вдячливість) та П4 = (Наполегливість). Інші шкали, крім Сж відносяться до антиресурсних.

Як видно з таблиці 3 шкала Е/І поводиться повністю відповідно до очікувань за критерієм знака коефіцієнта кореляції: має прямий кореляційний зв'язок зі шкалами-ресурсами та зворотний – зі шкалами-антиресурсами. За рівнем значущості, як було зазначено вище, збіг з очікуваннями становив 82,6%. Таким чином загалом можна стверджувати, що шкала Е/І (Есенціальність /Інфернальність) поводиться відповідно до очікувань дослідників усередині методики ОДЕС. Отже, полюс «есенціальне» шкали Е/І також можна віднести до ресурсних шкал, тоді як полюс «інфернальне» - до антиресурсних.

Розглянемо, як шкала Е/І поводиться з іншими методиками. І тому сформулюємо гіпотезу 2.

**Гіпотеза 2.** Шкала Е/І повинна прогнозовано значуще корелювати зі шкалами та показниками інших наведених вище тестів. Враховуючи, що сумарно шкал і показників, з якими ми корелюємо шкалу Е/І на цьому етапі 130, складно спрогнозувати як повинна поводитися шкала, що валідізується. Тому

обмежимося емпіричними результатами та оцінимо шкалу за фактом.

Виявилося, що шкала Е/І має значні кореляції з такими методиками: 1) є прямий кореляційний зв'язок з усіма 3 шкалами опитувальника вольового самоконтролю (ТСК); 2) є значні кореляції з проєктивними методиками – показниками за кольоровим тестом М. Люшера та портретного тесту В. Джоса; 3) є прямий кореляційний зв'язок з окремими шкалами тесту психологічного благополуччя Ріфф. Що ж до перших двох пунктів, то внаслідок невеликої вибірки обстежуваних, які пройшли ці методики - від 24 до 40 осіб, то важко робити серйозні висновки з цих результатів. Можна лише відстежити деякі тенденції. Разом з тим значно якіснішими висновки можна зробити у зв'язку з шкалою Е/І та шкалою особистісного зростання та психологічного благополуччя. Хоча рівень значущості і невеликий, але достатній ( $0,05 > p > 0,01$ ), а обстежуваних 128 і 129 відповідно (табл. 3). В цілому це добре узгоджується з даними Kushlev K., Radosic N., Diener E., які показали, що задоволеність життям та позитивні емоції сприяють просоціальній поведінці (2022). Тенденцію вибирати висловлювання, у яких кількість есенціальних ознак більше, ніж інфернальних можна розглядати як ознаку особистісного зростання, психологічного добробуту, здатності долати труднощі і вибудовувати пріоритети. Подальшої перевірки на більшій вибірці заслуговують на результати кореляції шкали Е/І з векторами багатства, гуманізації та ментальності тесту В. Джоса. Можна сформулювати припущення, що ознакою есенціальності в тесті Джоса може бути така формула: pr -, ad +, l +. Це відповідає поєднанню трьох спонукальних команд:

1. «Заощаджуй!» (рґ -), 2. «Пристосовуйся, жертвуючи несуттєвим!» (ad +) 3. «Покажи людям хто ти є!» (l +). Можливо, йдеться про реалізацію сутнісного в людині на конкретному етапі адаптації. У складних економічних та соціальних умовах самореалізація може бачитись як необхідність жорстко контролювати наявні ресурси та намагатися проявити себе з кращого боку. Можливо, в іншій ситуації ці спонукальні команди для реалізації тенденції до самоактуалізації були б інші. Загалом і гіпотезу 2 вважаємо підтвердженою.

**Гіпотеза 3.** Шкали методики ОДЕС можуть бути не тільки статистично пов'язаними зі шкалою Е/І, а й бути її предикторами.

З метою перевірки цієї гіпотези проведемо аналіз методом множинної лінійної регресії ANOVA. Для цього на першому етапі ми побудували модель, в яку як можливі предиктори увійшли всі шкали методики ОДЕС, а шкала Е/І виступила як залежна змінна. Далі ми по черзі виключали з предикторів шкали, які мали незначну статистичну значущість і дійшли наступної моделі (табл. 4).

**Таблиця 4.** Модель предикторів шкали Е/І /Model of predictors of the E/I scale

Шкали ОДЕС	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знач.
	B	Стандартна Помилка	Бета		
Е- (Апатія)	-,220	,085	-,106	-2,594	,010
К+- (Нерівноправний діалог)	-,211	,085	-,105	-2,481	,013
П1- (Самоприпинення)	,232	,063	,153	3,662	,000
ПЗ = (Вдячливість)	,472	,092	,194	5,162	,000
ПЗ- (Самодеструкція)	-,211	,067	-,140	-3,165	,002
П4+ (Упертість)	-,252	,071	-,127	-3,542	,000
П4 = (Наполегливість)	,215	,096	,088	2,241	,025

Примітка: Знач. – значущість.

У нашу модель як предиктори тенденції вибирати висловлювання з великою кількістю ознак есенціальності увійшли 7 шкал з 23 основних шкал.

При цьому скоригований  $R^2$  даної моделі є найвищим у порівнянні з іншими можливими моделями і становить 0,149. Результати представлені у табл. 5.

**Таблиця 5.** Тестування різних моделей предикторів шкали Е/І /Different models testing of the E/I scale predictors

Модель	R	R <sup>2</sup>	Коригований R <sup>2</sup>	Стандартна помилка оцінки	Зміна R <sup>2</sup>	Зміна F	Знач. Зміна F
Предиктори: ПЗ=	,274	,075	,074	3,8633	,075	67,650	,000
Предиктори: ПЗ=, ПЗ-	,345	,119	,117	3,7728	,044	41,440	,000
Предиктори: ПЗ=, ПЗ-, П4+	,361	,131	,127	3,7500	,012	11,128	,001
Предиктори: ПЗ=, ПЗ-, П4+, Е-	,370	,137	,132	3,7394	,006	5,738	,017
Предиктори: ПЗ=, ПЗ-, П4+, Е-, П1-	,381	,145	,140	3,7238	,008	7,935	,005
Предиктори: ПЗ=, ПЗ-, П4+, Е-, П1-, К+-	,388	,151	,145	3,7127	,006	5,984	,015
Предиктори: ПЗ=, ПЗ-, П4+, Е-, П1-, К+-, П4=	,395	,156	,149	3,7037	,005	5,024	,025

Примітка: Знач. - значущість

Розрахунки показали високий рівень значущості моделі ( $p < 0,01$ ), критерій Дарбіна — Вотсона становив 1,886, що говорить про незначний ефект

автокореляції та допустимість інтерпретації моделі, отриманої на основі ANOVA. Результати моделі ANOVA з 7 предикторами представлені в табл. 6.

**Таблиця 6.** Розрахунки ANOVA для 7 предикторів шкали Е/І (ANOVA calculations for 7 predictors of the E/I scale)

Модель		Сума квадратів	Середній квадрат	F	Знач.	Дарбін - Уотсон
1	Регресія	2097,645	299,664	21,845	,000	1,886
	Залишок	11344,312	13,717			
	Усього	13441,957				

Примітка: Знач. - значущість

Таким чином, основними предикторами есенціальності чи тенденції вибирати висловлювання з більшим числом ознак есенціальності є емоційні, комунікативні та поведінкові компоненти есенціальності саморегуляції. Подяка, наполегливість і самоприпинення сприяють тенденції вибирати

висловлювання з більшим числом ознак есенціальності, а впертість, самодеструкція, апатія і нерівноправний діалог навпаки – сприяють тенденції вибирати висловлювання з більшою кількістю ознак інфернальності. Несподіванкою стало включення в модель предиктора - шкали П1- («Самоприпинення»).

Очевидно, здатність наполегливо йти до мети, вміння приймати та цінувати результати своєї діяльності у поєднанні можливістю упокорити своє его є головним ресурсом есенціального вибору. Схильність ж виправдовуватися чи тиснути на комунікації, бути впертим, знецінювати себе і ставати емоційно невразливим, навпаки впливає на інфернальний вибір людини.

### Висновки:

1. Шкала Есенціальність /Інфернальність (Е/І) спрямована на оцінку здатності людини обирати комунікативні послання, в яких більше ознак істинної самоактуалізації, ніж викривленої.

2. Шкала Е/І сконструйована на основі практичних завдань та пов'язана з іншими шкалами методики діагностики есенціальної саморегуляції ОДЕС, а саме: прямо корелює з ресурсними шкалами (емоційний оптимум, рівноправний діалог, самоповага, рішучість, вдячливість та наполегливість) і зворотно – з антиресурсними шкалами есенціальної саморегуляції (системи, що забезпечує регулювання реалізації тенденції до самоактуалізації).

3. Шкала Е /І пов'язана з вольовою саморегуляцією, особистісним зростанням та психологічним благополуччям. Тобто. люди, які вміють долати складнощі, вибудовувати пріоритети, особистісно розвиватися і створювати у своєму житті добробут також схильні вибирати висловлювання з переважанням ознак есенціальності . Очевидно, що вибір на користь есенціального висловлювання (есенціальний вибір) це також вольовий акт вибудовування пріоритетів справжньої самоактуалізації над спотвореною (інфернального вибору). Це і відбивається в результаті і на житті людини.

4. Предикторами есенціального вибору виступають емоційні, комунікативні та поведінкові компоненти есенційної саморегуляції. Насамперед це здатність цінувати наявні ресурси, можливість відмовитися від егоїстичних домагань і рухатись до досягнення самоактуалізаційних цілей.

Таким чином, ми можемо визнати шкалу Е/І валідною, здатною діагностувати схильність людини вибирати істинний шлях самоактуалізації або її спотворений варіант.

### Список використаних джерел/References

Dmytrienko, K. (2012). Саморегуляція поведінки засуджених, схильних до систематичних порушень режиму утримання в місцях позбавлення волі [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Дмитрієнко Катерина Валеріївна ; Харк. нац. ун-т внутр. справ. [Self-regulation of the behavior of convicts prone to systematic violations of the detention regime in places of deprivation of liberty [Text]: autoref. theses of the candidate of psychological sciences: 19.00.06 / Kateryna Valeriivna Dmytrienko; Hark. national University of Internal Affairs affairs]. - Kharkiv. – p.18. (in Ukrainian).

Kocharian, I. (2017). Система радости: эссенциальная саморегуляция психики и ее психологическая коррекция : монография / И. А. Кочарян. – 2-е изд., испр. –Х.: ХНУ им. В.Н. Каразина, [The system of joy: essential self-regulation of the psyche and its psychological

correction: monograph / I. Kocharyan. – 2nd ed., Kharkiv: V.N. Karazin KhNU]. – p. 288.

Cole, P. M., Michel, M. K., Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monogr. Soc. Res. Child. Dev.* 59(2-3). 73-100. <https://doi.org/10.2307/1166139>. PMID 7984169.

Thompson, R. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev.* 59(2-3). 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>. PMID 7984164.

Gross, J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology.* 39(3), p. 281–91. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>. PMID 12212647.

Niven K., Totterdell P., Holman D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion.* 9(4), 498–509. <https://doi.org/10.1037/a0015962>. PMID 19653772.

Garnefski, N., Kraaij V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European J. of Psychological Assessment.* (23), 141–149.

Baumeister, R., Vohs, K., Tice, D. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science,* 16(6), 351–355.

Bo O'Connor, B., Fowler, Z. (2023). How Imagination and Memory Shape the Moral Mind. *Personality and Social Psychology Review,* 27(2), 226–249. <https://doi.org/10.1177/10888683221114215>.

Bergsma, A., Buijt, I., Veenhoven, R. (2020). Will Happiness-Trainings Make Us Happier? A Research Synthesis Using an Online Findings-Archive. *Frontiers in Psychology,* 11, art. no. 1953. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01953>.

Kocharian, O. (2016). Етапи розвитку клієнт-центрованої психотерапії. [Stages of development of client-centered psychotherapy]. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology»,* (59), 75-85. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6041>.

Kocharian, O., Varinova, N. (2016). Теорія процесу у клієнт-центрованій психотерапії. Психологічне консультування і психотерапія. [Process theory in client-centered psychotherapy. *Psychological counseling and psychotherapy,* 1(5), 41-51. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2016-5-04>. (in Ukrainian).

Hobfoll, S. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology,* 6(4), 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>.

Kaufman, S. (2023). Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration with Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being. *Journal of Humanistic Psychology,* 63(1), 51-83. <https://doi.org/10.1177/0022167818809187>.

Maunz, L., Glaser, J. (2023). Does Being Authentic Promote Self-actualization at Work? Examining the Links Between Work-Related Resources, Authenticity at Work, and Occupational Self-actualization. *J. Bus. Psychol.* (38), 347-367 <https://doi.org/10.1007/s10869-022-09815-1>.

Molina, M., Iribarne, K., Menéndez, M. Ángela, Álvarez Iturain, A. (2023). La percepción de un futuro significativo y su relación con el autoconcepto y las experiencias positivas durante pandemia de covid-19 en estudiantes de nivel superior: The perception of a significant future and its relationship with self-concept and positive experiences during the covid-19 pandemic in higher level students. *Psicogente,* 26(49). <https://doi.org/10.17081/psico.26.49.5765>.

Kocharian O. (2015). Субвербальная модель клиент-центрированной психотерапии. Психологічне консультування і психотерапія. [The subverbal model of

client-centered psychotherapy]. *Psychological counseling and psychotherapy*, 2(1-2), 49-57. <https://periodicals.karazin.ua/psychotherapy/article/view/4999>.

Kocharian, I., Servinskiy, V. (2019). Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції та психометрична оцінка його завдань. *Bulletin of H.S. Skovoroda KhnPU. Psychology*. 60, 209-230. (in Ukrainian).

Kline, P. (1994). Справочное руководство по конструированию тестов. – Киев: ПАН Лтд. [Reference manual for designing tests. – Kyiv: PAN Ltd.].

Kushlev, K., Radosic, N., Diener, E. (2022). Subjective Well-Being and Prosociality Around the Globe: Happy People Give More of Their Time and Money to Others. *Social Psychological and Personality Science*, 13(4), 849–861. <https://doi.org/10.1177/19485506211043379>.

#### VALIDATION OF THE SCALE OF ESSENTIALITY/INFERNALITY (E/I) QUESTIONNAIRE FOR THE DIAGNOSIS OF ESSENTIAL SELF-REGULATION (QDES)

I. Kocharian

*PhD, Associate Professor of General Psychology Department, V.N. Karazin Kharkiv National University Sq. Svoboda, 4, Kharkiv, Ukraine, 61022*

The article is devoted to the study of the validity of one of the scales of the QDES psychodiagnostic method "Questionnaire for the diagnosis of essential self-regulation" - Essentiality/Infernalness (E/I). The construct Essentiality/Infernalness is a constituent element of the concept of essential self-regulation, which ensures the realization of a person's tendency to self-actualization. Essentiality is the result of a person's conscious or unconscious choice towards personal growth and development, the realization of a true tendency towards self-actualization. Such a choice can be called essential. The antagonist of the true tendency to self-actualization is the infernal choice - towards the distortion of the tendency to self-actualization. E/I is a special scale that is aimed at determining the ability of the examinee to choose communicative messages that have signs of essentiality - essential self-actualization, or, on the contrary, to choose messages that have signs of infernalness - distorted self-actualization. That is, the ability to either make an essential choice in life or an infernal one. The work presents the tasks of the scale, the signs of essentiality and infernalness are provided. The tasks of the E/I scale differ from the tasks of other scales of the QDES method. In general, the QDES technique is built on the basis of statements with which the examinees either agree or disagree. The tasks of the E/I scale are built on the basis of the statements of prominent persons - people who realized themselves in the profession (writers, philosophers, psychologists, etc.) and people with distorted self-actualization - serial killers. Each task is evaluated for the presence of essential and infernal features. The results of a correlational study of the E/I scale and other scales of the QDES methodology and 15 other psychodiagnostic methodologies are given. Descriptors of the E/I scale among other scales of the QDES methodology are defined. The result of the work is confirmation of the criterion validity of the E/I scale.

**Keywords:** *essential self-regulation, self-actualization, questionnaire, validity*

The article was received by the editors 22.02.2023 (Стаття надійшла до редакції 22.02.2023)

The article is recommended for printing 29.03.2023 (Стаття рекомендована до друку 29.03.2023)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ<sup>†</sup>

Лісеня А.М.

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
пл. Свободи 4, Харків, 610022, Україна**E-mail: lisenaya301163@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9496-0253>*

Лісеній Є.В.

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
пл. Свободи 4, Харків, 610022, Україна**E-mail: liseniy.evgeniy@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-9031-9060>*

Кашавцева А.С.

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
пл. Свободи 4, Харків, 610022, Україна**E-mail: nastakashav@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0003-6181-6492>*

Стаття присвячена дослідженню психологічних чинників суб'єктивного почуття самотності у підлітків. У статті представлено теоретичний аналіз дослідження феномену самотності, а також дані емпіричного дослідження даного феномену у осіб юнацького віку. Факторами, що обумовлюють актуальність вивчення даного психологічного явища є ситуація війни в Україні, вимушене переселення та переїзд у нове місто, чи навіть в іншу країну, дистанційне навчання підлітків, розрив стосунків та розлученням сімей, потреба в налагодженні нових соціальних зв'язків. Часто почуття самотності вважається проблемою старших поколінь, але у сучасних умовах все частіше саме підлітки гостро відчувають себе самотніми. На появу почуття самотності, окрім зовнішніх об'єктивних причин також можуть впливати і внутрішньо-особистісні фактори, а саме їх вивчення дозволяє більш глибоко оцінити весь масштаб та створити певну основу для дослідження феномену. Особливості самотності підлітків викликані корінними змінами у афективній, мотиваційній та поведінковій сферах життя і вплив цього стану на їх соціалізацію. У статті розглянуті різні теоретичні підходи до поняття самотності в психологічних дослідженнях. Виявлено, що до симптомокомплексу поняття самотності входять: відчуття психологічної відчуженості, не здатність до нормальної побудови відносин, не здатність формувати міцні прив'язаності. Розглянуто такі типи самотності як: хронічна, ситуативна та тимчасова. Окреслені особливості переживання почуття самотності саме у підлітковому віці. Визначені чинники, що впливають на виникнення почуття самотності у підлітковому віці. Емпірично досліджені такі психологічні чинники суб'єктивного почуття самотності у підлітків як особистісна та ситуативна тривожність, показники агресивності, рівень самооцінки, рівень товариськості у підлітків.

**Ключові слова:** *почуття самотності, усамітнення, підлітковий вік, агресія, психологічні чинники, тривожність, самооцінка, товариськість*

Поняття самотності у сучасній психології є однією з ключових проблем людства. За останні роки люди пережили багато потрясінь та заборон, що повністю змінили їх звичний ритм життя. Пандемія COVID 19, війна в Україні, життя в умовах евакуації, дистанційне навчання – все це стало плацдармом для розлучення близьких людей, неможливістю вільно подорожувати, відвідувати звичні місця, проводити час з рідними та друзями та знайомитись із новими людьми.

Все це стало причиною актуалізації почуття самотності у людей, не залежно від їхнього віку та соціального статусу. Спільна проблема та значні обмеження створили умови для виникнення психологічних та соціальних проблем, і головна з них – самотність. Беручи до уваги всі ці фактори можна стверджувати, що: «самотність є об'єктивною психологічною проблемою сучасності та зумовлює актуальність розкриття теоретичної сутності і визначення цього поняття» (Bashmanivska, 2015).

У наукових роботах зарубіжних психологів розкриття феномену самотності можна спостерігати починаючи з 50-х років минулого сторіччя. До науковців, що вивчали та досліджували проблематику самотності можна віднести таких психологів, як: Г. Зілбург, Р.С. Вейс, Т.Б. Джонсон, К. Роджерс, Г. Саліван, К.Е. Мустакас, Л.Е. Попелу, Д. Рісмен, У.А. Садлер, П.Є. Слейтер тощо.

У сучасній психології великий прорив у дослідженні цього поняття зробили ті представники, які вважають почуття самотності нормальним та навіть позитивним явищем, що має переживати кожна людина і який необхідний для правильного функціонування особистості. Також слід звернути увагу на дослідження Рокач і Брока, завдяки яким ми можемо досліджувати певні фактори самотності та навіть вбачати шляхи подолання цього поняття (Huseinova, 2013).

Проте, не зважаючи на великий потенціал та безліч досліджень теми, до сьогодні точно не визначено

<sup>†</sup> **How to cite:** Lisenaya, A., Liseniy Ye., Kashchavtseva, A. (2023). Psychological factors of subjective loneliness feelings in adolescents, *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (19), 21-28. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-03> (in Ukrainian)

**Як цитувати:** Лісеня А.М., Лісеній Є.В., Кашавцева А.С. (2023). Психологічні чинники суб'єктивного почуття самотності у підлітків, *Психологічне консультування і психотерапія*, (19), 21-28. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-03>

© Лісеня А.М., Лісеній Є.В., Кашавцева А.С., 2023

поняття самотності – це норма сучасної людини, чи все ж таки патологічне утворення, що може лікуватись та його необхідно позбутись. Саме тому, тема дослідження самотності є настільки актуальною у сучасному світі.

У психології, поняття самотності ще досі не є однозначним. Кожний психологічний підхід чи школа намагається показати та пояснити це поняття із власного погляду, але завжди це є лише частиною цього поняття та завжди представники інших шкіл мають можливість доповнити або критикувати визначення попередників. Саме тому у сучасній психології досі немає окремого визначення цього поняття та не існує точного розуміння феномену у повному обсязі, оскільки кожен розглядає самотність не як самостійний феномен психіки, а як частину чи наслідок більш масштабного психологічного поняття, що не може бути таким (Huseinova, 2013).

Дослідження феномену самотності відбувались у декількох підходах, таких як: психодинамічний підхід; феноменологічний; екзистенційно-гуманістичний; соціологічний; інтеракціоністичний; когнітивний; інтимний; теоретико-системний.

Г. Зілбург був чи не найпершим, хто фундаментально розглянув питання самотності та надав йому стислий психологічний аналіз. На його думку у природі цього поняття є два феномени, що розрізняються у дослідженні. Це поняття самотності та усамітнення. Де усамітнення – це нормалізоване почуття, що виникає у кожній людини, що втратила конкретну людину у своєму житті. Скоріше це можна висловити як «туга» за конкретною людиною через певні обставини (Bonchuk, 2016).

Г. Салліван казав, що проблеми самотності починаються в далекому дитинстві, оскільки вбачав проблематику багатьох патологічних станів дорослої людини через отримання певних патернів поведінки у дитячому віці (Lohvinova, 2005).

У своїй роботі, К. Роджерс вказував, що: «самотність - прояв слабкої пристосованості особистості, причина якої знаходиться всередині індивіда, у феноменологічних невідповідностях уявлень про власне «Я» (Nykonenko Yu.V., 2012).

В Україні питання самотності розглядали такі вчені як: Р.В. Шмельов, Г.А. Гаврилова, Т.Ю. Довбій, Б.М. Мастеров, Т.І. Гольман, М.А. Іванов, Я.О. Овсяннікова, С.Г. Корчагіна (Bedlinskyi O.I., 2011).

Дослідивши всі можливі точки зору з приводу поняття самотності, можна прийти до висновку, що загалом існує всього два підходи до вивчення та дослідження цього питання і всього два тлумачення поняття самотності.

Самотність – це стан людини, що суперечить її суто соціальній суті виживання, життя та комфорту, коли природне бажання та жага до спілкування, створення міцних зв'язків із іншими не втілена. Технічно, це розлад всередині особистості, що дає їй відчуття неповноцінності, невпевненості та несхожості з іншими представниками групи (Movchan, 2009). Такий підхід до розуміння проблематики самотності можна побачити у психодинамічних, інтеракціоністських,

когнітивних, системних, феноменологічних, інтимних, соціологічних та міждисциплінарних підходах.

Самотність – це амбівалентний феномен, що може виступати як у негативному ключі, та давати людині негативні враження, засмучувати, змушувати впадати у відчай та відчувати страх, так і полем для самопізнання, відкриття нового, навчання та рефлексії. Самотність у цих підходах не є однозначною та є нормою людського життя, періодом, що необхідний кожній людині для розвитку та самореалізації (Aivazian, 2013).

Загалом, поняття самотності вивчено не до кінця, а якщо говорити про почуття самотності у підлітків - то, майже не вивчена.

А. Реан у своїх дослідженнях зазначав, що: «особливості самотності підлітків з 11 років, викликані корінними змінами у афективній, мотиваційній та поведінковій сферах життя і вплив цього стану на їх соціалізацію» (Pavelkiv, 2015).

Дж. Мак-Дауелл та Б. Хостетлер у своїх дослідженнях вказують, що: «низька самооцінка, включаючи негативне ставлення до свого власного тіла, статі, зовнішнього вигляду, поведінки або функціонування, сприяють виникненню зон уразливості молоді особистості, що розвиває почуття самотності» (Palmarchuk, 2012).

Отже, розвиток особистості підлітка загалом складається з формування самосвідомості та визначення власного місця у житті та створення адекватного уявлення про себе та самооцінку. Все це є поштовхом до правильного та гармонійного спілкування та місця у соціумі. В протизагу цьому виступає самотність, що є показником недостатньо правильно сформованого кола спілкування та самосвідомості.

Так само, як і в дорослих, самотність підлітка може бути і позитивною, що штовхає його до саморозвитку та самовдосконалення, заради того, аби були зміни у його житті та самопочутті (Pomazova, 2013).

В психології поняття самотності прийнято вважати: станом, настроєм, життєвою позицією, почуттям, тощо. Дж. Янг у своїй роботі зазначав, що: «існують такі причини самотності як: труднощі залишатися сам на сам із собою, страх оцінок і засудження, страх бути неприйнятним, знехтуваним, невміння вибирати оточення, недовіра до людей, страх емоційної близькості, труднощі психосексуальної сфери, навички спілкування, високі, нереалістичні очікування від людей, схильність до самоствердження через інших людей, використання інших в своїх цілях» (Pomazova, 2013).

Отже, самотність – це форма сприйняття самого себе як окремої одиниці суспільства та форма самосвідомості. Її можна характеризувати як відчуження особистості від соціуму (що може бути як добровільним так і небажаним), що провокує негативні емоційні прояви та змушує людину перебувати у стані гострої апатії та спиратись на власні життєві показники. Самотність є індивідуальною ознакою конкретної людини у конкретний проміжок часу, і хоча людина може відчувати негативні емоції під час переживання

цього стану – частіше за все це певний життєвий етап, що дозволяє людині розвиватись, покращувати себе та свої навички.

Усамітнення ж в свою чергу – це рішення, що людина приймає стосовно свого соціального становища зараз та приймає вона його виходячи з міркувань власного комфорту та може не відчувати самотності взагалі. Саме тому ці поняття протилежні та не мають жодного зв'язку.

Переживання цього стану може бути необхідним та стати рушійною силою для внесення змін у власне життя, самореалізації або пошуку власного «я».

В емпіричному дослідженні психологічних чинників суб'єктивного почуття самотності вибірку досліджуваних склали 68 підлітків, віком від 13 до 16 років, які були розподілені на дві діагностичні групи за критерієм статі. До першої групи увійшли 32 дівчинки віком від 13 до 16 років, а до другої групи увійшли 36 хлопчиків, віком від 14 до 16 років. Досліджувані підлітки є учнями різних загальноосвітніх шкіл міста Харкова. Тестування проходили у режимі онлайн за погодженням батьків.

Для досягнення поставленої мети статті були проведені наступні діагностичні методики: Методика діагностики рівня суб'єктивного почуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона використана для визначення, наскільки досліджувані підлітки відчують себе самотніми. Шкала особової і ситуативної тривожності Ч. Спілбергера-Ханіна використана для дослідження двох векторів тривожності досліджуваних підлітків – тривожності, яка існує в них на актуальний момент та тривожності як особистісної риси. Опитувальник агресивності Басса-Даркі, використаний для діагностики особливостей агресивності досліджуваних підлітків за певними факторами. Опитувальник «Діагностика рівня

самооцінки» Г. Казанцевої, використаний для визначення рівня самооцінки досліджуваних підлітків. В даному випадку низька самооцінка може бути психологічним чинником підвищення суб'єктивного почуття самотності у підлітковому віці. Тест на оцінку рівня товариськості В. Ряховського використаний для визначення рівня такого психологічного феномена як товариськість, що притаманний досліджуваним дівчатам та хлопцям підліткового віку. Даний чинник може суттєво впливати на суб'єктивне почуття самотності, оскільки сама по собі товариськість передбачає вміння вдало встановлювати контакти із іншими, підтримувати спілкування, бути цікавим для оточуючих. У свою чергу, низький рівень товариськості, невміння та небажання спілкуватися із іншими може призвати саме до виникнення високого рівня суб'єктивного почуття самотності. Для математичної обробки отриманих статистичних даних використані такі методи математичної статистики як кореляційний аналіз (метод кореляцій рангів Ч. Спірмена) та порівняльний аналіз (U-критерій Манна-Уїтні). Завдяки дескриптивній статистиці у дослідженні оброблені наявні дані за групами досліджуваних, відокремлені середні показники за групами, стандартні відхилення, побудовані таблиці та графіки для наочного представлення результатів.

Отримані результати діагностичного тестування підлітків щодо психологічних чинників їхнього суб'єктивного почуття самотності показали наступне. Першими нами були проаналізовані саме показники суб'єктивного почуття самотності. Результати дослідження за методикою діагностики рівня суб'єктивного почуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона та порівняльний аналіз показників дівчат та хлопців підліткового віку були представлені нами у таблиці 1.

**Таблиця 1.** Результати дослідження за методикою діагностики рівня суб'єктивного почуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона/The results of the follow-up on the method of diagnosing the equalness of the subjective sense of self-esteem by D. Russell and M. Ferguson

	Дівчата		Хлопці		Порівняльний аналіз	
	Середнє	Ст. відх.	Середнє	Ст. відх.	U	p
Суб'єктивне Почуття самотності	25,46	19,46	21,22	15,25	512,00	0,43

За результатами дослідження ми можемо говорити про середній рівень самотності, що характерний як для дівчат так і для хлопчиків підліткового віку. Такий стан може бути опосередкований зовнішньою кризовою ситуацією в оточенні досліджуваних підлітків. Виходячи з того, що досліджувані знаходяться у ситуації воєнного конфлікту в країні, підлітки знаходяться на дистанційному навчанні, не мають можливості повноцінно спілкуватися із однолітками, деякі з них відірвані від власних батьків.

Також слід зазначити, що підлітковий вік загалом є періодом об'ємних змін, що опосередковує відчуття самотності у підлітків, розвиток думок щодо нерозуміння своєї особистості та переживань у стосунках з дорослими. Сьогодні такі переживання додатково підкріплюються

зовнішньою ситуацією війни та статусом переселенців.

Кореляційний аналіз показників особистісної і ситуативної тривожності та суб'єктивного почуття самотності у досліджуваних підлітків дав наступні результати, які представлені у таблиці 2.

За результатами кореляційного аналізу не було виявлено статистично значущих показників зв'язку. Тож ми можемо говорити, що підвищення тривожності, у даному випадку, опосередковане не наявністю суб'єктивного почуття самотності. Слід сприймати тривожність, як ситуативну, так і особистісну, як реакцію досліджуваних підлітків на зовнішні чинники, що наразі несуть досить реальну та суттєву небезпеку для їхнього життя і здоров'я, для життя їхніх близьких та друзів, а також реакцію на переживання досить складного періоду життя.

**Таблиця 2.** Результати кореляційного аналізу показників суб'єктивного почуття самотності та особистісної і ситуативної тривожності підлітків / The results of correlation analysis of indications of subjective self-feeling and special and situational anxiety

	Суб'єктивне почуття самотності		р
	Дівчата (r)	Хлопці (r)	
Ситуативна тривожність	-0,129	0,092	<,0500
Особистісна тривожність	0,007	-0,072	<,0500

Наступними були проаналізовані показники агресивності за опитувальником агресивності Басса-

Даркі у досліджуваних підлітків. Результати дослідження представлені у таблиці 3.

**Таблиця 3.** Результати дослідження за опитувальником агресивності Басса-Даркі /The results of the follow-up of the Bassa-Darka aggressiveness breeder

	Дівчата		Хлопці		Порівняльний аналіз	
	Середнє	Ст. відх.	Середнє	Ст.відх.	U	р
Фізична агресія	5,06	2,90	5,14	2,61	573,00	0,97
Непряма агресія	3,94	2,55	3,86	2,49	566,00	0,90
Роздратування	4,75	3,22	5,33	3,15	512,00	0,43
Негативізм	2,25	1,30	2,14	1,27	546,50	0,72
Образа	3,72	2,07	3,78	2,06	570,50	0,95
Підозрілість	4,81	2,72	2,92	2,76	363,00*	0,01
Вербальна агресія	5,19	3,76	6,28	3,71	477,50	0,23
Почуття провини	2,94	2,18	3,36	2,92	550,50	0,75

Примітка: \* $p \leq 0,05$

За шкалою фізичної агресії для обох досліджуваних груп характерний середній рівень вираженості, що говорить про схильність досліджуваних підлітків до імовірного використання фізичної сили проти свого опонента.

За показниками непрямой агресії для обох груп досліджуваних підлітків характерний низький рівень вираженості, що говорить про те, що більшою мірою вони схильні діяти прямо, направляти власну агресію на саме джерело агресії.

За шкалою роздратування для досліджуваних підлітків обох груп також характерними є низькі показники, що говорить про скоріше не характерну для них грубість та запальність, вираженість у проявах агресії, схильність обдумувати, в який момент агресивний прояв буде доречним та які наслідки може за собою нести.

Негативізм підлітків виявляється на середньому рівні, тобто ми можемо говорити, що для досліджуваних притаманними є опозиційна манера у спілкуванні, особливо із батьками та авторитетними дорослими, створення опору загальним нормам та правилам, які, на думку підлітків, не входять до їхньої картини бачення світу.

Показники за шкалою образи відрізняються низькими значеннями для обох досліджуваних груп

підлітків, що говорить про відсутність відкритої ненависті до оточуючих їх людей, співрозмовників тощо.

Показники підозрілості для обох груп досліджуваних також відрізняються низьким рівнем вираженості. Проте ми можемо побачити, що у групі дівчат ці показники є вищими за показники групи хлопців ( $U = 363,0$ ,  $p \leq 0,05$ ). Тобто для дівчат більш характерними є схильність до обережності та недовіри у стосунках з іншими людьми, прагнення більш детально вивчати свого опонента, бути більш прискіпливими та пильними.

Шкала вербальної агресії також вказує на низьку схильність підлітків обох досліджуваних груп виражати свої негативні почуття через крик, вереск, нецензурну лексику.

Низькими показниками також відрізняється і такий вектор агресивності підлітків як почуття провини, тобто досліджувані підлітки не схильні мати переконання щодо того, що вони є поганими людьми і все на світі зло відбувається серед них.

Також було проведено порівняльний аналіз показників хлопчиків та дівчат за індексами агресивності та ворожості. Результати порівняльного аналізу представлені у таблиці 4.

**Таблиця 4.** Порівняльний аналіз показників підлітків за індексом агресивності та індексом ворожості /Porivnyalny analysis of indicators in pidlitkiv for the index of aggressiveness and the index of volatility

	U	р
Індекс ворожості	414,00*	0,05
Індекс агресивності	485,00	0,26

Примітка: \* $p \leq 0,05$



За результатами порівняльного аналізу було виявлено статистично значущий показник відмінності за індексом ворожості ( $U = 414,0$ ,  $p \leq 0,05$ ). Вищими показниками за даним критерієм відрізняються досліджувані дівчата, тобто саме дівчата є більш схильними до пильності та обережності, до сприйняття оточуючих як таких, хто потенційно може завдати їм зло.

Проте за результатами дослідження було виявлено, що не дивлячись на більш високий показник у дівчат, числове значення знаходиться в межах норми, тобто можна говорити про здорову життєву застережливість досліджуваних дівчат. Результати кореляційного аналізу показників агресивності та суб'єктивного почуття самотності у досліджуваних хлопчиків та дівчат підліткового віку представлені у таблиці 5.

**Таблиця 5.** Результати кореляційного аналізу показників суб'єктивного почуття самотності та агресивності підлітків /The results of correlation analysis of indications of subjective feelings of selfishness and aggressiveness of subjugations

	Суб'єктивне почуття самотності		P
	Дівчата (r)	Хлопці (r)	
Фізична агресія	0,070	0,334*	<,0500
Непряма агресія	0,348*	0,044	<,0500
Роздратування	0,289	0,391*	<,0500
Негативізм	0,005	-0,011	<,0500
Образа	0,045	0,207	<,0500
Підозрілість	-0,003	0,043	<,0500
Вербальна агресія	0,394*	0,388*	<,0500
Почуття провини	-0,039	-0,022	<,0500
Індекс ворожості	-0,039	0,122	<,0500
Індекс агресивності	0,083	0,110	<,0500

Примітка: \* $p \leq 0,05$

За результатами кореляційного аналізу, відображеними у таблиці, нами було виявлено наступні статистично-значущі показники кореляції.

Статично значущий зв'язок було виявлено між показниками фізичної агресії та суб'єктивним почуттям самотності у досліджуваних хлопчиків підліткового віку ( $r = 0,334$ ,  $p \leq 0,05$ ). Тобто ми можемо говорити про те, що нижча схильність до використання фізичної сили у конфліктних ситуаціях, схильність до стриманості опосередковує нижчий рівень суб'єктивного почуття самотності.

Статично значущий зв'язок було виявлено між показниками непрямої агресії та суб'єктивним почуттям самотності у досліджуваних дівчат підліткового віку ( $r = 0,348$ ,  $p \leq 0,05$ ). Тобто можна сказати, що прагнення дівчат направляти свою агресію на її фактичне джерело, вирішувати конфлікти напругу і бути більш відвертими опосередковує нижчий рівень суб'єктивного почуття самотності.

Статично значущий зв'язок було виявлено між показниками роздратування та суб'єктивним почуттям самотності у досліджуваних хлопчиків підліткового віку ( $r = 0,391$ ,  $p \leq 0,05$ ). Тобто можна сказати, що прагнення хлопчиків бути більш стриманими, аналізувати, де доцільно відкривати власну агресивність, а де це буде не доречно, опосередковує нижчий рівень суб'єктивного почуття самотності.

Також прямий зв'язок було виявлено між показниками вербальної агресії та суб'єктивним почуттям самотності у групах дівчат ( $r = 0,394$ ,  $p \leq 0,05$ ) та хлопчиків ( $r = 0,388$ ,  $p \leq 0,05$ ). Тобто, будучи вихованими та стриманими, не відповідаючи на джерело агресії словесними випадками і не використовуючи ненормативну лексику у ненормованій кількості підлітки відчують нижчу самотність.

Наступними були проаналізовані показники самооцінки досліджуваних підлітків. Результати дослідження були представлені нами у таблиці 6.

**Таблиця 6.** Результати дослідження за опитувальником «Діагностика рівня самооцінки» Г. Казанцевої /The results of follow-up for the nursery "Diagnostics of equal self-esteem" by G. Kazantseva

	Дівчата		Хлопці		Порівняльний аналіз	
	Середнє	Ст. відх.	Середнє	Ст. відх.	U	p
Рівень самооцінки	2,44	5,30	1,36	5,42	510,00	0,42

За результатами дослідження, відображеними у таблиці, можемо констатувати нормальний рівень самооцінки в обох діагностичних групах підлітків. Даний показник описує реальне та оптимальне ставлення досліджуваних підлітків до себе, відсутність схильності до дуже високих стандартів відносно себе, до яких вони, за своїми міркуваннями, або не зможуть дотягнутися ніколи або ж

дотягнулися без зайвих зусиль. Нормальна самооцінка у підлітків є критерієм адекватного ставлення до себе та до світу, схильність поважати себе такими, які є.

Результати кореляційного аналізу показників самооцінки та суб'єктивного почуття самотності у досліджуваних хлопчиків та дівчат підліткового віку представлені у таблиці 7.

**Таблиця 7.** Результати кореляційного аналізу показників суб'єктивного почуття самотності та самооцінки підлітків /The results of correlation analysis of indicators of subjective feelings of self-esteem and self-assessment of subdivisions

	Суб'єктивне почуття самотності		p
	Дівчата (r)	Хлопці (r)	
Рівень самооцінки	- 0,311*	- 0,389*	<,0500

Примітка: \* $p \leq 0,05$

За результатами кореляційного аналізу були виявлені статично значущі зворотні кореляційні зв'язки між показниками суб'єктивного почуття самотності та рівнем самооцінки у групі дівчат ( $r = - 0,311$ ,  $p \leq 0,05$ ) та групі хлопців ( $r = - 0,389$ ,  $p \leq 0,05$ ). Тобто, ми можемо зауважити, що більш високий рівень самооцінки особистості та характерні для нього впевненість,

відкритість, адекватність сприйняття себе, знижає ймовірність розвитку суб'єктивного почуття самотності.

Останніми були проаналізовані показники рівня товарищескості досліджуваних підлітків. Дані зібрані за допомогою тесту оцінки рівня товарищескості В. Ряховського. Результати дослідження представлені у таблиці 8.

**Таблиця 8.** Результати дослідження за тестом оцінки рівня товарищескості В. Ряховського /The results of the follow-up test for the assessment of the level of comradeship by V. Ryakhovsky

	Дівчата		Хлопці		Порівняльний аналіз	
	Середнє	Ст.відх.	Середнє	Ст.відх.	U	p
Рівень товарищескості	16,38	8,21	18,78	7,29	475,00	0,21

За результатами дослідження, відображеними у таблиці, можемо говорити про нормальний (середній) рівень товарищескості, характерний для досліджуваних підлітків обох діагностичних груп.

Слід зазначити, що досліджувані підлітки відрізняються своєю допитливістю, цікавістю до розмов із іншими, до їхньої думки, терпимістю у спілкуванні. При цьому такі підлітки мають схильність до відстоювання своїх кордонів та точки зору без особливих дратівливості та гніву, завжди можуть підібрати правильні слова. Вони відкриті до

нових контактів. На зустріч новому колу спілкування йдуть без особливих переживань. Але також відрізняються і тим, що досить екстремальні та екстравагантні витівки, занадто висока гучність для них є не прийнятною, вони люблять порядок, конкретику і не люблять відверту багатослівність.

Результати кореляційного аналізу показників товарищескості та суб'єктивного почуття самотності у досліджуваних хлопчиків та дівчат підліткового віку представлені у таблиці 9.

**Таблиця 9.** Результати кореляційного аналізу показників суб'єктивного почуття самотності та товарищескості підлітків / The results of the correlation analysis of indicators of subjective feelings of self-esteem and comradeship

	Суб'єктивне почуття самотності		p
	Дівчата (r)	Хлопці (r)	
Рівень самооцінки	- 0,532*	- 0,565*	<,0500

Примітка: \* $p \leq 0,05$

За результатами кореляційного аналізу нами було виявлено статично значущі зворотні кореляційні зв'язки між показниками суб'єктивного почуття самотності та рівнем товарищескості у групі дівчат ( $r = -0,532$ ,  $p \leq 0,05$ ) та групі хлопців ( $r = - 0,565$ ,  $p \leq 0,05$ ).

Тобто, можемо зауважити, що більш високий рівень товарищескості, із характерним для нього прагненням до спілкування, знаходження нових друзів, розширення кола свого спілкування, терпимість та відкритість у комунікації дозволяє підліткам почувати себе менш самотніми.

### Висновки

В результаті теоретичного аналізу нами було визначено, що самотність – це стан людини, що суперечить її суто соціальної суті виживання, життя та комфорту, коли природне бажання та жага до спілкування, створення міцних зв'язків із іншими не

втілена. До симптомокомплексу поняття самотності входять: відчуття психологічної відчуженості, не здатність до нормальної побудови відносин, не здатність формувати міцні прив'язаності. Існують такі типи самотності як: хронічна, ситуативна та тимчасова. Причинами самотності є: труднощі залишатися сам на сам із собою, страх оцінок і засудження, страх бути неприйнятним, знехтуваним, невміння вибирати оточення, недовіра до людей, страх емоційної близькості, труднощі психосексуальної сфери, навички спілкування, високі, нереалістичні очікування від людей, схильність до самоствердження через інших людей, використання інших в своїх цілях. Існування підліткової самотності – це особливість даного вікового періоду, який погіршує процес соціалізації та загальний настрій протікання підліткового віку, хоча цей вік і без нього є досить важким та непередбачуваним.

У дослідженні визначено, що суб'єктивне почуття самотності як у дівчат так і у хлопчиків підліткового віку виражений на середньому рівні. Такий стан може бути опосередкований зовнішньою кризовою ситуацією в країні та в оточенні досліджуваних підлітків. Виявлено наявність помірного рівня тривожності як ситуативної так і особистісної для обох груп досліджуваних. Підвищення тривожності, у даному випадку, опосередковане не наявністю суб'єктивного почуття самотності. Слід сприймати тривожність, як ситуативну, так і особистісну, як реакцію досліджуваних підлітків на зовнішні чинники, що зараз несуть реальну небезпеку для їхнього життя і здоров'я, а також реакцію на переживання досить складного періоду життя.

Визначено, що для дівчат та хлопців підліткового віку характерними є відсутність яскраво-вираженої агресивності, як фізичної так і вербальної, відсутність роздратування та негативізму, характерне пряме направлення агресивності на джерело її виникнення, схильність до конструктивного вирішення проблемних ситуацій, що викликають агресивність.

Виявлено нормальний рівень самооцінки в обох групах підлітків, що говорить про реальне та оптимальне ставлення досліджуваних до себе, відсутність схильності до дуже високих стандартів відносно себе, є критерієм адекватного ставлення до себе та до світу, схильність поважати себе.

Виявлено, що для дівчат та хлопців підліткового віку характерний нормальний рівень товариськості, тобто вони відрізняються своєю допитливістю, цікавістю до розмов із іншими, до їхньої думки, терпимістю у спілкуванні.

За результатами кореляційного аналізу було виявлено, що саме відсутність схильності до застосування фізичної сили, відкритість у власних переживаннях, вираженість у вирішенні складних ситуацій дозволяють підліткам відчувати себе менш самотніми. Також за результатами кореляційного аналізу було виявлено, що більш високий рівень самооцінки особистості та характерна для неї впевненість, відкритість, адекватність сприйняття себе знижують ймовірність розвитку суб'єктивного почуття самотності. Також за результатами кореляційного аналізу було виявлено, що більш високий рівень товариськості, із характерним для нього прагненням до спілкування, знаходженням нових друзів, розширенням кола свого спілкування, терпимість та відкритість у комунікації дозволяють підліткам почувати себе менш самотніми.

#### Список використаних джерел/References

Башманівська Я.В. (2015). *Самотність людини в умовах глобалізації* (дис. канд. філос. наук) Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, Україна. [Bashmanivska Ya. V. (2015). *Samotnist liudyny v umovakh hlobalizatsii* [Loneliness of a person in the conditions of globalization] (PhD Thesis), Zhytomyr: Zhytomyrskiy derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka].

Гусейнова Н.О. (2013). Психологічний контекст феномену самотності. *Науковий вісник Херсонського державного*

*університету. Серія Психологічні науки*, (2), 14-16. [Huseinova N.O. (2013). Psychological context of the phenomenon of loneliness. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya Psykholohichni nauky*, 2, 14-16.

- Бончук Н.В. (2016). Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками. *Молодий вчений*, (32), 542–547. [Bonchuk N.V. (2016). [Subjective understanding of happiness by modern youth and teenagers]. *Molodyi vchenyi*, (32), 542–547].
- Логвінова Д.В. (2005). Гендерні стереотипи старшокласників про соціальні ролі. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (702), 100–104. [Lohvinova D.V. (2005). Gender stereotypes of high school students about social roles]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.N. Karazina. Seriya «Psykhohohiia»*, 702, 100–104.
- Никоненко Ю.В. (2012). Теоретичний аналіз проблеми дослідження самотності в сучасній психології. *Актуальні проблеми психології*, (35), 177-185. [Nykonenko Yu.V. (2012). Theoretical analysis of the problem of studying loneliness in modern psychology. *Aktualni problemy psykhohohii*, 35, 177-185.
- Бедлінський О.І. (2011). Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*, (2), 49–54. [Bedlinskiy O.I. (2011). [The problem of periodization of adolescence in modern society. *Praktychna psykhohohiia ta sotsialna robota*, (2), 49–54.
- Мовчан М.М. (2009). *Самотність, як феномен буття особистості: монографія* (с 265). Полтава: РВВ ПУСКУ. [Movchan M.M. (2009). Loneliness as a phenomenon of being an individual. Poltava: RVV PUSKU]. (in Ukrainian)
- Айвазян Л.Ю. (2013). Особливості прояву самотності як психологічного явища. *Вісник Національного університету оборони України*, (36), 147-151. [Aivazian L.Yu. (2013). Peculiarities of the manifestation of loneliness as a psychological phenomenon. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 36(5), 147-151.
- Павелків В. (2015). Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*, (30), 483-494. [Pavelkiv V. (2015). The specificity of the manifestation of aggression and destructive behavior in adolescence. *Problemy suchasnoi psykhohohii*, 30(5), 483-494. <http://problemps.kpnu.edu.ua/wpcontent/uploads/sites/5/8/2016/03/30-43.pdf>
- Палмарчук В.М. Психологічні чинники суб'єктивного почуття самотності студентської молоді. *Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XII міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів* (с. 180). 4-5 квітня 2012, Київ, Україна: Національний авіаційний університет [Palmarchuk V.M. (2012). Psychological factors of the subjective feeling of loneliness among student youth. Proceedings of the *Suchasni problemy nauky. Humanitarni nauky: tezy dopovidei KhII mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh uchenykh i studentiv (Ukraine, Kyiv, April 4-5, 2012)* (eds. M.S. Kulyk), Kyiv: Natsionalnyi aviatsiynyi universytet, pp. 180.
- Помазова О.В. (2013). Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*, (23), 206–214. [Pomazova O.V. (2013). Loneliness as a psychological phenomenon. *Naukovi zapysky. Seriya «Psykhohohiia i pedahohika»*, 23. 206-214.

**PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUBJECTIVE LONELINESS FEELINGS IN ADOLESCENTS****Alla M. Lisenaya***V. N. Karazin Kharkiv National University, 4, Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine***Yevhen V. Lisenyi***V. N. Karazin Kharkiv National University, 4, Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine***Kashchavtseva S. Anastasiia***V. N. Karazin Kharkiv National University, 4, Svobody Sq., Kharkiv, 61022, Ukraine*

This article investigates psychological causes of subjective loneliness feelings in adolescents. It presents a theoretical analysis of the loneliness phenomenon, as well as empirical research of this phenomenon in young people. The relevance of studying this psychological phenomenon is determined by the war in Ukraine, forced resettlement, and moving to a new city, or even to another country, distance learning, broken relationships and family separations, and the need to establish new social connections. Loneliness is often considered a problem of older generations, but under current conditions, it is adolescents who increasingly feel lonely. In addition to external objective reasons, individual factors may also affect the development of loneliness. Studying these factors allows for a more in-depth assessment of the scale of loneliness and creates a stronger basis for studying the phenomenon. The characteristics of adolescent loneliness stem from fundamental changes in the affective, motivational, and behavioral spheres of life and the impact of this state on socialization. The article discusses various theoretical approaches to the concept of loneliness in psychological research. The results indicate that the symptom complex of the loneliness concept includes a sense of psychological alienation, the inability to build normal relationships, and the inability to form strong attachments. The article considers three types of loneliness: chronic, situational, and temporary, and outlines characteristics of loneliness feeling experiences in adolescence. The article also identifies factors that influence the development of loneliness in adolescence. In addition, the article empirically studies psychological factors of subjective loneliness in adolescents, including personal and situational anxiety, indicators of aggressiveness, level of self-esteem, and level of sociability in adolescents.

**Keywords:** *feeling of loneliness, isolation, adolescence, aggression, psychological causes, anxiety, self-esteem, sociability*

The article was received by the editors 21.04.2023 (Стаття надійшла до редакції 21.04.2023)

The article is recommended for printing 26.05.2023 (Стаття рекомендована до друку 26.05.2023)

---

SECTION: PSYCHOLOGICAL CONSULTING AND PSYCHOTHERAPY  
РОЗДІЛ: ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ

UDK 159.98:615.851  
DOI 10.26565/2410-1249-2023-19-04

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МЕЖОВОЇ ОСОБИСТОСТІ<sup>†</sup>

Кочарян О.С.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

м. Свободи, 4, м. Харків, 61022, Україна

E-mail: [kocharian55@gmail.com](mailto:kocharian55@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-8998-3370>

Барінова Н.В.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

м. Свободи, 4, м. Харків, 61022, Україна

E-mail: [barinova.n2310@gmail.com](mailto:barinova.n2310@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-5103-0611>

Статтю присвячено аналізу особливостей структурної організації особистостей, які організовані межово. На психотерапевтичному прийомі сьогодні межово організовані особи становлять значну частку. Наведені дані вказують, що частка таких осіб у популяції може досягати 25%, а на прийомі психотерапевта, як мінімум, вдвічі більше. Тому знати особливості цих особистостей корисно і є основою проведення успішної психотерапії. Особистісну ідентичність межових особистостей описують як дифузну: нестабільність і мінливість уявлень про себе і світ, цінностей, цілей, бажань, неузгоджену та суперечливу поведінку, пов'язану з актуалізацією різних «відщеплених» частин їхньої ідентичності. Ще однією важливою рисою таких людей є поляризація – «чорно-біле» сприйняття, коли він сприймає себе та інших або лише як «хороших», або лише як «поганих»: вони не в змозі сприйняти себе та інших у єдності поганого та доброго. Їх світ може або стабільно розщепитися на погані і добрі об'єкти, або одні й ті самі об'єкти в один час є лише добрими, а в інший – лише нестерпними. Такі люди не мають стійкої та артикулованої я-концепції, не знають чого хочуть, чого прагнуть, переживаючи всередині «порожнечу», що не заповнюється. Це може у тому, що вони можуть визначитися у професійних інтересах, сферах зайнятості, виборі партнера тощо. Разом про те, у літературі відсутня опис конкретних феноменів організації ідентичності особи з межовою організацією. Ми використовували метод випадку як такий, що описує індивідуальну особливість структурної організації ідентичності. У результаті було виявлено специфічні особливості особистісної ідентичності межово організованих особистостей: еґо-дистонність деяких частин ідентичності; недостатня їх артикульованість; їх ірраціональна організація на кшталт таємниці та чаклунства; поляризація та контрарність частин ідентичності; їх фантазії, що йдуть від деяких частин ідентичності, не можуть бути втілені в реальність; частини ідентичності існують у різних хронологічних просторах, що позбавляє їхньої можливості комунікування та внутрішнього діалогу; самі частини ідентичності внутрішньо неоднорідні, суперечливі, інконсистентні; ідентичність характеризується наявністю деяких «закритих» частин, які внутрішньо негатовані (соромом, страхом тощо) та не мають можливостей для прояву.

**Ключові слова:** *межова організація особистості, особистісна ідентичність, інтерпретація сновидінь, межовий розлад особистості*

**Теоретичний фон.** В даний час у психотерапевтичній практиці існує розрив між, з одного боку, потребою клієнтів у швидкій допомозі, яка більш адекватна для редукції симптоматичних маніфестацій, і, з іншого боку, рівнем їхньої особистісної організації (ЛО), для корекції якої потрібна досить тривала терапія (McWilliams, 2020). Йдеться про межову особистісну організацію (ПЛО), яка пов'язана з наявністю структурних дефіцитів: порушень біфокальної організації еґо-сфери, еґо-ідентичності, емоційної саморегуляції, захисних утворень, змішування темпоральних просторів особистості (минулого та сьогодення, постійний «день бабака») та т. п. Н. МакВільямс (2020) описала 12 здібностей, наявність та розвиненість яких визначають рівень організації особистості.

Психотерапевтична робота з ПОЛ значною мірою відрізняється від роботи з невротично організованою

особистістю (НОЛ). НЗЛ будується навколо психотравми (як правило, інфантильної), а межова навколо внутрішнього дефіциту (Кочарян, 2021). Метафора роботи наступна: при невротичній організації будинок цілий, тільки в якійсь кімнаті бруд, розбиті шибки, розкидані меблі, розлита вода тощо. (Травма та її результати), загалом там без прибирання жити не можна. Люди по-різному обходяться з цією кімнатою: хтось прибирає, присвячує цьому заняття багато часу і внутрішніх зусиль, хтось, навпаки, закриває «брудну» кімнату на замок і там ні сам не живе, ні інших не пускає. Таке позбавлення цілої кімнати дуже ускладнює життя; ПДЛОГА, навпаки, має неправильний будинок, в якому несучі стіни і опори зміщені, тому спостерігаються тріщини по стінах і стелі (дефіцит). Завдання полягає не в тому, щоб усунути кімнату,

<sup>†</sup> **How to cite:** Kocharian, A., Barinova, N. (2023). Features of the structural organization of the identity of the borderline personality, *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (19), 29-32. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-04> (in Ukrainian)

**Як цитувати:** Кочарян О.С., Барінова Н.В. (2023). Особливості структурної організації ідентичності межової особистості, *Психологічне консультування і психотерапія*, (19), 29-32. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-04>

© Кочарян О.С., Барінова Н.В., 2023

навіть якщо там є бруд, а зміцнити конструкцію. Навіть глибоке та серйозне прибирання не вирішує головну проблему – наявність дефіцитів структурної організації особистості.

Кількість клієнтів із МОО на психотерапевтичному прийомі зростає. Є тенденція ототожнювати поняття МОО та межовий розлад особистості, маючи на увазі, що між ними суто кількісна різниця, пов'язана з більш вираженою травматизацією людей із МРО. Згідно з М. Малером (Mahler, 2000), ця травма трапляється з 1,5 років до 3х (стадія «сепарації-індивідуації»). Про тяжкість такої травми свідчать тяжкі ранні спогади таких людей, у яких вони переживали покинутість, смуток, тугу, почуття самотності та непотрібності. Пацієнти з МРО серед дорослого населення становлять від 1% (Samuels, 2002, Torgersen, 2001) до 5,9% (Grant, 2008), але це лише 10-25% тих людей, які мають МОО (Kreisman, 2021). Дж. Крейсман, Х. Страус (2021) відзначають, що особи з МРО менш функціональні, ніж люди з ПОЛ. Таким чином, до 24% дорослих у популяції мають ознаки МОО. На психотерапевтичному прийомі останніми роками ця цифра як мінімум подвоюється. Це означає, що терапевтична стратегія переважно має бути підтримуючою, спрямованою формування особистісного потенціалу – тих 12-ти здібностей, які описані М. МакВільямс.

**Проблема ідентичності осіб із МОО** Особи з МОО характеризуються дифузною ідентичністю, що маніфестується нестабільністю та мінливістю уявлень про себе та світ, цінностей, цілей, бажань, неузгодженою та суперечливою поведінкою, пов'язаною з актуалізацією різних «відщеплених» частин їх ідентичності. Ще однією важливою рисою таких людей є поляризація - «чорно-біле» сприйняття, коли він сприймає себе та інших або лише як «хороших», або лише як «поганих»: вони не в змозі сприйняти себе та інших у єдності поганого та доброго. Їх світ може або стабільно розщепитися на погані і добрі об'єкти, або одні й ті самі об'єкти в один час є лише добрими, а в інший – лише нестерпними. Такі люди не мають стійкої та артикульованої я-концепції, не знають чого хочуть, чого прагнуть, переживаючи всередині «порожнечу», що не заповнюється. Це може у тому, що вони можуть визначитися у професійних інтересах, сферах зайнятості, виборі партнера тощо.

Разом про те, у літературі відсутня опис конкретних феноменів організації ідентичності особистості з межовою організацією. Ми використовували метод випадку як такий, що описує індивідуальну особливість структурної організації ідентичності.

Опис клінічного випадку. Клієнтка І.Ж., 35 років, одружена, має 5-річну дочку. Скаржить на погані стосунки з чоловіком, що у його присутності вона не може бути собою. Він правильний, стабільний, мені постійно з ним нічого "не можна", і йому "нічого не потрібно" - ні друзів, ні поїздок, ні цікавих занять". Секс мені хочеться, але не з ним - не відчуваю себе прийнятною ним, не відчуваю себе жінкою. За її словами, «мене з ним тримає комфорт та чоловіча підтримка». Раніше з усіх відносин, коли ставало

нудно, вона йшла сама, зараз вона не може собі цього дозволити. Вона каже, що не йде на близькість. Її версія: «коли я поводитися як дівчинка, голубилася до тата, мама дивилася на мене із засудженням. Він на мене дивився з любов'ю та прийняттям. Мамин погляд відганяв мене від нього, а потім і від чоловіків – я не маю на них права». Мати засуджувала батька за слабкість, за те, що спрямовувала його та керувала ним. У сновидіннях проявляються різні «відщеплені» частини ідентичності. У першому сні: «Ніч. Ми з чоловіком стоїмо на сходах у приміщенні, маємо пройти до іншого приміщення. Чоловік іде донизу – не туди, а я, ухилившись від ліхтарика охоронця, не хочу бути поміченою і падаю у воду. Страх, що помітять, води не боюся»; у другому сні: «Я у близьні. Із чоловіком та дітьми йдемо в терми. У мене менструальна кров. У басейні мене краде знайомий чоловік, і у нас із ним близькість. Крові немає. Цей чоловік пропадає, але з'являється хлопчик (мій не мій?); у третьому сні: «Жінка старша за мене з короткою стрижкою вільною ходюю входить зал, охоронці її пропускають. Вона йде сходами вниз, я спускаюся за нею. Вона випиває алкоголь, а поряд із нею гарний чоловік. Він підтримує в ній цю свободу та легкість. Вона мені неприємна». Таким чином, у першому сновидінні йде відмова від чоловіка, йде в Жіноче, сексуальне (Вода), обминаючи охоронця (інстанцію совісті). У другому сновидінні вона йде до чоловіка, але перетворює його на дитину, синочка. У третьому сновидінні вона засуджує своє Жіноче - «Вона (ця жінка) без стрижня, без каркасу. Стати безкаркасною – це коли закохаюся та підкорююся чоловікові, а потім до нього маю запитання – він не такий. Я не можу прийняти ні себе, ні його». Проблема клієнтки полягає в тому, що не готова до близькості до чоловіка. В основі такої проблеми лежать її стосунки з матір'ю. І, здавалося б, травматична природа її нездатності бути з чоловіком виявляється понятною. Квінтесенція її нарративу: «Я, як маленька дівчинка, почуваюся неприйнятною мамою і не зрозуміла нею». Тому слід опрацювати її стосунки з матір'ю – головне сепаруватися від неї. Вона начебто йде цим шляхом, стала понад опозиційною по відношенню до матері, кішкою, яка гуляє сама по собі, відстоюючи свої інтереси. Це стосується не тільки матері, а й усіх близьких: «Я живу в шлюбі, але є моє особисте життя».

Далі вона каже, що в мені є те, що потрібно прийняти в собі. Воно неправильне». Потрібно бути корисною іншому, щоб бути потрібною, а тому треба бути не собою: «Я живу, але я не живу, не присутній у своєму житті, не розумію, як бути присутнім... Я мешкаю, але не присутній». Вона відчуває, що в ній є якась її ідентичність, яка не має права на життя. Її ідентичність розпадається на дві частини: 1) сильна, діяльна - "мамина частина", яка не дає місця іншій частині, перекриває її; 2) слабка частина – «батькова частина». У цій частині кохання, тепло, прийняття, слабкість. Вона пам'ятає, що мама завжди говорила: «Не лежи, вставай, не нудьги, будь активною, не будь батьком». Батько давно серйозно хворий (діабет, видалено дві ноги). Тому бути такий як батько – це бути хворий: «Я не хочу вмирати від хвороб, лінуватися, хворіти, закритися у чотирьох стінах, як

тато». Виникає внутрішня проблема прийняти та захистити свою «слабку» частину. «Тато любив усередині, а зовні ляжав (емоційний, запальний), мама любила зовні. Тато і родичі по батькові любили мене, а по мамі – переробляли мене». Далі "слабка", батьківська частина ідентичності негативно конотується словом "темрява", ця частина "ніби не може стати світлою". Але материнська частина – це «ілюзія світла»: «коли я пускаю туди світло, вона йде. Світло – це йога, медитація, афірмація». Ця частина – активна, яка контролює. «Темна частина виходить, коли я вимикаюся. Це відбувається тоді, коли беруть відповідальність замість мене». І далі йде вказівка, що ця «темна» частина егодистона: «Це не ти, це - в тобі». Більше того, про цю частину клієнт «знає», але вона погано артикульована, що виявилось у казці, яку написала клієнтка.

**Казка.** «Будинок гарний, великий. Скрізь чари. У підвалі будинку хтось мешкає. У підвалі той хтось ховається, коли до нього намагаються підійти. Цей хтось (щось) ховається в картинах, хоче, щоб його помітили (як цятка). Під дахом кімната з одним дзеркалом, яке закрито тканиною. Хлопчик і дівчинка знімають тканину і вступають у дзеркало. Там пусто. У кутку вони побачили маленьку темну цятку, ніби дитина 2-3 років. Це дівчинка, яка грає та не бачить дітей. До неї треба приходити, щоб вона побачила дітей. Для неї не існує світу, їй немає місця у цьому світі». Далі ця частина каже дітям: «Хіба я вам потрібна? Я спостерігач. Мені не потрібно спілкуватися з людьми».

Клієнтка описує цю частину ідентичності, як: «темна цятка», «маленька істота», «маленька дівчинка», «вона» (позбавляючи статі), як щось **чарівне, таємне, ірраціональне**.

Зрозуміло, що стратегія роботи полягає в тому, щоб йти та знайомитися з цією частиною ідентичності. Далі вона дала ім'я цієї частини - "батьківщина кися". Вона грайлива, радісна, красива, але тривожна і дивна – «будь-якої миті тато на неї міг накричати, а мама – засудити». Складається таке враження, що клієнтка завжди знаходиться в «світлій» маминій частині ідентичності, мріє про «темну» татову частину, але їй, як каже сама клієнтка, «немає місця в цьому світі», вона навіть не може заявити про своє бажання, "їй треба навчитися говорити". Клієнтка може раптом потрапити до цієї частини ідентичності, на якийсь час її егодентифікувати. Такі спонтанні переходи, **поляризація та контрарність** частин ідентичності специфічні для людей із ПОЛ. Їхні **фантазії принципово не можуть бути реалізовані**: як тільки вони починають набувати рис реальності, вони руйнуються – бажаний сильний і впевнений чоловік (фантазія) або трансформується в «слабака» («як я раніше цього не помічала»), або в «гвалтівника» («ось він який виявляється»). Реально існує два полюси: 1) полюс «самотність, сила, холодність, "олов'яний солдатик", все сама" versus 2) полюс "слабкість, теплота, близькість, грайливість, радість". Цей другий полюс фантазійний, іноді проникає в реальність, але швидко згасає.

Цей другий полюс має право бути в дитинстві: «За мною була стіна у вигляді брата та тата. Я себе Коваленка (умовне прізвище її чоловіка) не бачу, не існую, мене там немає справжнього, я втратила себе».

Таким чином, ці полюси (частини) ідентичності існують у різних хронологічних просторах – перший у просторі сьогодення, другий – минулого. Фактично вони не можуть бути навіть одночасно – вони не можуть сперечатися, не можуть комунікувати, вони змінюють один одного, не залишаючи місця для їх інтеграції.

Далі у низці сновидінь ця «дитяча», «батьківщина» частина ідентичності наповнюється новим змістом. В одному з них вона запросила на свій день народження незнайомих жінок, і почувала себе гірше за них, «недо», «вони поїли і пішли, не заплативши за себе і нічого не подарували мені». Інакше, «я не така, як інші жінки, я недо». І чоловік не готовий платити. В іншому сні вона бачить своїх дітей (не з реальності) у візку: вони маленькі та хворі. Хлопчик рве піною, вмирає, а дівчинка раптом встає з коляски, стає дорослою, дуже гарною, вульгарно одягненою та вульгарною. У дитинстві у неї відзначалися статеворольові девіації, вона почувала себе «хлопчиком» (пацаном у спідниці), була з татом і братом. Нині цей хлопчик помирає – йому немає місця. Дівчинка ж перетворилася на вульгарну дівчину, за неї соромно, і для неї теж немає місця. У третьому сні вона бачить «себе п'яною, алкоголічкою, яка не розуміє, готовою робити гидоти. Але чоловік поруч (поєднує зовнішність різних моїх чоловіків) намагається захищати мене, знімає з мене почуття, каже, що я не п'яна, що він може бути п'яним, але не я». Та частина ідентичності (жіноча), про яку вона мріє, сповнена, з одного боку, соромом (вона красива, але пішла, брудна, п'яна), а, з іншого, - почуттям «недо». Ця частина, в такий спосіб, **внутрішньо неоднорідна, суперечлива, інконсистентна**.

В одному зі сновидінь вона знаходиться поряд з чоловіком, який вибирає не її, а принцесу – я думала, що я з ним. А він хоче принцесу. Я – не вона».

Вона має фантазії щодо покращення ситуації. Для того, щоб стало краще, потрібно вирости: або народити ще одну дитину (прийняти свою жіночу), або піти на роботу (стати дорослою і відповідати за себе), або бути поруч із сильним чоловіком (як індикатором своєї значущості як жінки). «Якщо поряд буде сильний чоловік – стану бажаною, знайду себе».

У її сновидіннях постійно чергуються різні ідентифікаційні частини: наприклад, в одному зі сновидінь вона була на закритій території з хлопцями-друзями. А за парканом гарна жінка, і там її дочка. Вона відчувається автентичною з пацанами, як дружба. «Щойно я починаю відчувати закоханість, я стаю слабкою і вразливою. Тоді більше бачу красивих жінок і менше подобаюся собі». Тому відхід у «Жіноче» (а це нова частина її ідентичності) утруднений. В одному з снів вона намагається чоловікові показати, що має доступ до чоловічих чатів, але не може туди зайти – їй уже не бути з чоловіками, як з друзями. В іншому сні - вона ходить серед красивих жінок, але відчувається не на місці, чужий. Ще в одному сновидінні вона сидить на колінах у чоловіка, поряд із яким сидить дружина. Вона каже, що це ж ненормально. Ідея трикутника в даному випадку відображає наявність емоційного інцесту, елементи якого були раніше у сновидінні, де вона була п'яною.

П'яною все можна (Wirtz, 1989). У багатьох сновидіннях жінки чоловіків ревнують їх до неї, а "я не бачу сенсу в ревності - вони гарні". В одному зі

сновидінь дівчині 16 років подобається хлопець, який старший за неї, і він перебуває у стосунках, а вона якась хвора, неврівноважена та закохана в красивих та недоступних чоловіків. Ця ідея підліткової залученості у відносини виявилася і в наступному сновидінні: «Варта купа красивих чоловіків, а я їду велосипедом. Мені подобається на ньому їздити, але страшно, що будь-якої миті вдарить блискавка» (Мабуть, удар блискавки – це символізація коїтусу, оскільки жодних ознак блискавки уві сні немає – ні дощу, ні грози, ні грому).

Вона почувається вже підлітком (раніше дитина, «пляма», «воно»), що свідчить про те, що деякі частини ідентичності закриті, ніби вони знаходяться в якійсь кімнаті будинку (особистість – це будинок) під амбарним замком. Це «Жіноче» (підліткове) дуже нестійке: «Я можу спілкуватися з чоловіками не на жіночому рівні, а на дружньому. Дружба має сексуальний підтекст. Я ж не можу відчувати сексуальний потяг до своїх друзів. Якщо я закохана, то дружу». І відразу вона повертається до жіночих бажань – «Я маленьке щеня, яке мріє, що його візьмуть... Я й зараз продовжую шукати такого чоловіка». Її ставлення до чоловіків і до свого Жіночого описується жіночим сценарієм із казки «Царівна-жаба» - вона не може бути з Чоловіком: соромно (емоційний інцест), брудно, страшно (материнської фігури, що засуджує). Її Жіноча ідентичність є пульсуючою, то актуалізується, то стає потенційною.

Описані особливості ідентичності особи з межовою організацією ґрунтуються на аналізі випадку, і, звичайно, потребують верифікації на великому матеріалі.

**Висновки.** Внаслідок проведеного ідіографічного дослідження нами виявлено деякі особливості структурної організації ідентичності межово організованих особистостей

- 1) его - дистонність деяких частин ідентичності;
- 2) недостатня їх артикульованість;

- 3) ірраціональна їх організація за типом таємниці та чаклунства;
- 4) поляризація та контрарність частин ідентичності;
- 5) їх фантазії, що йдуть від деяких частин ідентичності, не можуть бути втілені в реальність;
- 6) частини ідентичності існують у різних хронологічних просторах, що позбавляє їх можливості комунікації та внутрішнього діалогу;
- 7) самі частини ідентичності внутрішньо неоднорідні, суперечливі, інконсистентні;
- 8) ідентичність характеризується наявністю деяких «закритих» частин, які внутрішньо негативно конотовані (соромом, страхом тощо) та не мають можливостей для прояву

#### Список використаних джерел/ Reference

- McWilliams N. (2020). Understanding Personality Structure in the Clinical Process. Psychoanalytic Process. Guilford Publications.
- Kocharyan, A., Barinova, N. (2021). Therapeutic strategy of K. Rogers. *Psychological Journal, H.S. Kostyuk Institute of Psychology*. 7(5), 7-16. (in Ukrainian)
- Mahler M.S., Pine F., Bergman A. (2000). Psychological Birth of The Human Infant Symbiosis And Individuation. N.Y.: Basic Books.
- Samuels J., Eaton W.W., Bienvenu O.J. 3rd, Brown C.H., Costa P.T. Jr., Nestadt G. (2002). Prevalence and correlates of personality disorders in a community sample. *Br. J. Psychiatry*. 180, 536-542.
- Torgersen S., Kringlen E., V Cramer Cramer V. (2001). The prevalence of personality disorders in a community sample. *Arch. Gen. Psychiatry*. 58(6), 590-596.
- Grant J.E., Kim S.W., Hartman B.K. (2008). A double-blind, placebo-controlled study of the opiate antagonist, naltrexone, for the treatment of pathological gambling urges. *J. Clin. Psychiatry*. 69(5), 783-789.
- Kreisman J.J., Straus H. (2021). I Hate You-Don't Leave Me: Third Edition: Understanding the Borderline Personality. Understanding the Borderline Personality. N.Y.: Random House.
- Wirtz U. (1989). Seelenmord: Inzest und Therapie. Published January 1st 1989 by Kreuz Verlag.

#### FEATURES OF THE STRUCTURAL ORGANIZATION OF THE IDENTITY OF THE BORDERLINE PERSONALITY

Alexander Kocharian

V. N. Karazin Kharkiv National University, Sq. Svobody 4, Kharkiv, 61022, Ukraine

Nataliia Barinova

V. N. Karazin Kharkiv National University, Sq. Svobody 4, Kharkiv, 61022, Ukraine

The article is devoted to the analysis of the features of the structural organization of individuals who are organized borderline. At the psychotherapeutic reception today, borderline organized personalities make up a significant proportion. The given data indicate that the proportion of such individuals in the population can reach 25%, and at least twice as much at the reception of a psychotherapist. Therefore, knowing the characteristics of these personalities is useful, and is the basis for successful psychotherapy. The personal identity of borderline individuals is described as diffuse: instability and variability of ideas about themselves and the world, values, goals, desires, inconsistent and contradictory behavior associated with the actualization of various "split" parts of their identity. Another important feature of such people is polarization - "black and white" perception, when he perceives himself and others either only as "good" or only as "bad": they are not able to perceive themselves and others in the unity of bad and good. Their world can either stably split into bad and good objects, or the same objects at one time are only good, and at another - only obnoxious. Such people do not have a stable and articulated self-concept, they do not know what they want, what they strive for, experiencing an "emptiness" that cannot be filled inside. This may manifest itself in the fact that they cannot decide on professional interests, areas of employment, choice of a partner, etc. At the same time, there is no description in the literature of specific phenomena of the organization of the identity of a person with a borderline organization. We used the case analysis, as such, which describes the individual feature of the structural organization of identity. As a result, specific features of the personal identity of borderline organized individuals were revealed: ego-dystonicity of some parts of the identity; their insufficient articulation; their irrational organization according to the type of mystery and magic; polarization and contrariety of parts of identity; their fantasies coming from some parts of their identity cannot be translated into reality; parts of identity exist in different chronological spaces, which deprives them of the possibility of communication and internal dialogue; the parts of the identity themselves are internally heterogeneous, contradictory, inconsistent; identity is characterized by the presence of some "closed" parts that are internally negatively connoted (shame, fear, etc.) and have no opportunities for manifestation.

**Key words:** boundary organization of personality, personal identity, dream interpretation, borderline personality disorder

The article was received by the editors 12.02.2023 (Стаття надійшла до редакції 12.02.2023)

The article is recommended for printing 15.03.2023 (Стаття рекомендована до друку 15.03.2023)



SECTION: PSYCHOTHERAPEUTIC MODALITIES, METHODS AND METHODOLOGIES  
РОЗДІЛ: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ МОДАЛЬНОСТІ, МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ

UDC 159.942:[159.98.072.43:615.851]  
DOI 10.26565/2410-1249-2023-19-05

ТЕХНІКА СХЕМАТИЧНОЇ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В ГРУПОВІЙ  
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ, ЯКІ МАЮТЬ НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ  
РЕФЛЕКСИВНОСТІ†

Харченко А.О.

E-mail: [kharchenkoao091284@gmail.com](mailto:kharchenkoao091284@gmail.com)

<http://orcid.org/0000-0001-6685-1498>

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психологічного консультування і психотерапії  
факультет психології, Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна  
Майдан Свободи, 6, Харків, Україна, 61022

Барінов С.А.

Індивідуальний підприємець. Харків, Україна

E-mail: [barinova.n2310@gmail.com](mailto:barinova.n2310@gmail.com)

Стаття має на меті описати техніку схематичної візуалізації емоційної сфери клієнта, яка розроблена для використання в груповій психотерапевтичній роботі та спрямована на підвищення рівня рефлексивності клієнта за рахунок збільшення якості процесу рефлексії даної сфери. Для продуктивної роботи з клієнтом у більшості психотерапевтичних методів, особливо гуманістичної парадигми, одним з важливих чинників є така властивість особистості клієнта, як можливість існування процесу самопізнання, тобто рефлексивності клієнта, однак не завжди вона розвинена до достатнього для психотерапевтичної роботи рівня (в даному випадку «рефлексивність» використовується як більш широке поняття, ніж «рефлексія»). Для вирішення цього питання необхідною є розробка нових технік, що й запропоновано автором роботи. Використання даної техніки сприяє підвищенню здатності проявляти власні емоції та почуття й наглядній демонстрації та усвідомленню клієнтом особливостей структури його емоційної сфери та утворень в ній, які характерні для осіб з травматичним емоційним досвідом. Наприклад: «злипання» емоцій астенічного та стеничного кіл; деструктивна конативність позитивних емоцій негативними; нездатність відчуття «чистої» емоції; феномен потенціювання негативної емоційності; втрата ресурсності певних емоцій, які контамінуються іншими емоціями; існування «наскрізних» емоцій, які стають стрижневими характеристиками емоційної сфери особистості. Протягом застосування техніки, робота вибудовується таким чином, щоб максимально задіяти динаміку групи, емоційний, когнітивний та поведінковий рівні для підвищення якості рефлексії емоційної сфери та рефлексивності клієнта в цілому. Класифікація рефлексивностей використана для аналітичної частини в застосуванні техніки (наприклад співставлення характерних для клієнта емоційних проявів в ретроспективному, перспективному та ситуативному векторах), а ідея «надреальності» на етапі трансформації та моделювання. В даній роботі детально надано 9 етапів застосування техніки та описано роль та завдання психотерапевта, клієнта та учасників групи на кожному з них.

**Ключові слова:** емоційна сфера, рефлексія, рефлексивність, психотерапевтична техніка

Мушкевич М.І. та Чагарна С.Є. зазначають, що в світовій практиці представлено більш ніж 600 різних форм та методів психотерапії (2017). В кожному з методів передбачається робота, спрямована на певну мішень, реалізацію стратегії, створення певного роду формату взаємодії терапевт-клієнт, орієнтування на теоретичні положення щодо генезу неврозу і т.д. Типовою є й та ситуація, що в роботі в кожному з методів виникають свої складнощі та проблематика, яка потребує свого вирішення. Однією з таких проблем для психотерапевтичних методів гуманістичної парадигми є робота з клієнтами з низькою рефлексивністю. Оскільки для більшості з цих методів психотерапевтичною мішенню є сфера

емоцій, почуттів та переживань клієнта, актуальним стає питання підвищення ним рефлексії цих реакцій станів та процесів. Звичайно в більшості методів є своє бачення вирішення цього питання, однак не завжди воно може показувати свою дієвість або потребує такої кількості часу, на який клієнт може бути не готовий і виникає вірогідність демотивації клієнта перш ніж він прийде в психотерапевтичному процесі до рефлексивності «своїм шляхом», коли ця властивість не виноситься окремо як завдання для роботи. Більш того, рефлексивність клієнта може бути настільки низькою, що стає складно говорити про ефективність та якість процесу та психотерапевтичної роботи в цілому. Це обумовлює потребу в пошуку

† **How to cite:** Kharchenko, A., Barinov S. (2023). The technique of schematic visualization of the emotional sphere in group psychotherapy work with clients who have a low level of reflexivity, *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (19), 33-37. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-05> (in Ukrainian)

**Як цитувати:** Харченко А.О., Барінов С.А. (2023). Техніка схематичної візуалізації емоційної сфери в груповій психотерапевтичній роботі з клієнтами, які мають низький рівень рефлексивності, *Психологічне консультування і психотерапія*, (19), 33-37. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-05>

© Харченко А.О., Барінов С.А., 2023

альтернативного технічного вирішення даного питання. Автором запропонована напрацьована техніка схематичної візуалізації емоційної сфери, використання якої в практиці суттєво допомагало у вирішенні вищезазначеної проблематики. Тобто використання даної техніки спрямоване на рефлексію своєї емоційної сфери та підвищення рівня рефлексивності клієнта в цілому. Оскільки існує три варіанти співвідношення понять «рефлексія» та «рефлексивність», слід зазначити що в даній роботі саме останнє розуміється як більш широке поняття (Zhdanova, I., Lastovets, I., 2015). Рефлексивність – це властивість, а рефлексія – процес. Рефлексія є конкретним проявом рефлексивності на рівні психічного процесу (Zimovin, O., Zaika, Ye., 2014). Тобто якісні зміни рефлексії конкретного психічного процесу покращують рефлексивність в цілому.

Періодично психотерапевт спостерігає наявність у клієнта низького рівня рефлексивності, яка систематично проявлялася в роботі клієнта в групі, як нездатність чи суттєва обмеженість рефлексії у намаганнях відреагувати, відслідкувати та проаналізувати ті чи інші свої емоційні реакції та стани, поведінку та ін. по відношенню до своїх внутрішньоособистісних процесів, реакцій на учасників групи чи взаємодії з оточенням поза групою. Поетапне використання техніки візуальної схематизації дозволяє вирішити це питання.

Етапи застосування техніки:

#### 1. Прояснення запиту.

На цьому етапі систематичні скарги на проблему нездатності зрозуміти себе у власних переживаннях та емоційних реакціях трансформуються в чіткий запит підвищити свою здатність щодо їх рефлексії, тобто підвищити рівень рефлексивності.

#### 2. Визначення компонентів.

Клієнт максимально детально розповідає про характерні для нього емоції та почуття, приводить приклади зі свого життя, в яких максимально показово проявляється його типова поведінка та емоційні реакції. На цьому етапі особливо важливою є робота психотерапевта, який допомагає клієнтові у формуванні переліку основних складових емоційної сфери, зі структуруванням яких буде проводитися подальша робота. Важливо визначити его-синтонні та его-дистонні, тобто его-ідентифіковані та его-не ідентифіковані емоції та почуття клієнта. Це можуть бути як ситуативні емоції, про які говорить клієнт в конкретних прикладах так і емоційні риси. Клієнт перераховує, що є типовим в його реагуванні, називає конкретні емоції та почуття.

Психотерапевт допомагає тим, що додає до цього переліку те, з проявом та рефлексією чого, на його думку, у клієнта є складнощі. До цього списку також можуть бути додані такі складові, як, наприклад, інтелект (якщо терапевт вважає, що для клієнта характерним є суттєва схильність до раціоналізації та «втечі» в когнітивну сферу від власних емоцій), образ іншого (символізм соціуму чи конкретна людина, якщо розглядається робота на прикладі певної життєвої ситуації), довіра, близькість, щастя, емоційна холодність, неспроможність, успіх, рішення та ін.

Вибір додаткових компонент зв'язаний з можливою специфікою запиту. Наприклад клієнтка Н. не могла зрозуміти чому не відчуває себе щасливою, адже, з її точки зору, жодних «перешкод» для цього не мала, тому «щастя» було обрано як одна із складових для подальшої роботи. Клієнт П. був здивований, що учасники групи часто говорили про «важку голову», «велику кількість думок», «багато голови» коли давали йому зворотній зв'язок тому в роботу було включено «інтелект».

Важливим елементом для подальшої візуалізації емоційної схеми для збільшення наглядності особливостей емоційної сфери клієнта (що передбачається на наступному етапі) - є вибір свого «Я». Це сприяє якісному покращенню рефлексії, а, відповідно тренування своєї рефлексивності клієнтом. Після формування списку всіх складових емоцій почуттів та додаткових компонентів, визначається остаточний варіант разом з клієнтом (перевірка чи все включено, що важливо для клієнта та що вважає за необхідне додати психотерапевт). На цьому етапі може бути корисною робота всієї групи, учасники якої можуть також запропонувати важливі додаткові складові. Задача психотерапевта слідкувати за недопущенням переносів зі сторони учасників, що не сприятиме продуктивності подальшої роботи. Важливим є врахування черговості вибору складових, що враховується на наступному етапі.

#### 3. «Вибір емоцій».

Першим клієнт обирає своє «Я». Потім, відповідно до визначеного списку, по чергово, зі складу учасників групи обираються ті люди, які для клієнта максимально «близькі» до кожної із складових вищезазначеного переліку. Надається достатньо часу, щоб неквапливо, обійти всіх учасників групи, якщо потрібно, встановити зоровий контакт, спробувати «відчути» кожного з учасників і лише тоді визначитися з вибором. Як правило обираються ті учасники, для яких характерним є прояв відповідних емоцій чи почуттів. Проте бувають випадки проєкції клієнта на відповідного учасника групи, коли його обирають на нехарактерну для нього емоційну рису, що також важливо для подальшої роботи.

#### 4. Формування структури-схеми емоційної сфери (візуалізація).

На цьому етапі психотерапевт пояснює клієнту, що він має в розпорядженні певний простір для роботи, в якому працює група, як еквівалент його психіки, в якому на власний розсуд можна розмістити всі компоненти (учасників) так, як «відчуває» та «бачить» для себе клієнт. Починається робота з розміщення «свого Я», що символізує Его клієнта в цьому просторі. Кожну емоцію чи почуття клієнт бере та розміщує відповідно до інтуїтивного бажання, не думаючи, чому він робить саме так, а не інакше.

Терапевт на цьому етапі слідкує за тим, щоб клієнт робив це максимально спонтанно, покладаючись саме на відчуття цього процесу, а не на логіку та штучне вибудовування якоїсь ідеї, як моделі. Важливо, щоб клієнт не вигадував чи показував своє бачення та припущення на підставі певних уявлень про себе, а

саме спробував «відчутти» процес та спробував максимально довіритися своїм переживанням та «виразити себе через ці компоненти».

Всіх учасників клієнт може вільно розміщати відносно один одного, розвертати в будь яку сторону, не пояснюючи чому він так «бачить» цей процес. Ні психотерапевт, ні учасники не втручаються та не коментують жодної дії клієнта, щоб жодним чином не вплинути на нього. Після розміщення клієнтом всіх компонентів психотерапевт впевнюється, що процес завершено. Всі учасники, яких не було обрано, займають місце або по периметру, або у вільному місці так, щоб не заважати роботі, що також узгоджується з клієнтом.

5. Актуалізація процесу взаємодії компонент-емоцій.

Психотерапевт інструктує всіх учасників, які були обрані для роботи: «Впродовж 3 хвилин ви знаходитесь в тому місці, в якому вас розмістили не переміщуючись та не роблячи жодних обертів тіла. Завдання полягає в тому, щоб спробувати відчутти себе, свій стан, свої емоційні реакції як внутрішні, так і по відношенню до інших учасників. Зафіксуйте, будь ласка, для себе, що саме з вами відбувалося, щоб мати змогу в подальшому дати зворотній зв'язок». На цьому етапі передбачається, що учасники, яких клієнт обирає не просто так, а як для себе відчував, а відповідно є носіями важливого для клієнта психологічного змісту, зможуть відчутти певну взаємодію між собою у якості обраних складових.

На цьому етапі психотерапевт слідкує за тим, щоб учасники не заважали один одному (хоча фіксували це, як можливе бажання і до кого саме) та щоб не змінювали загальну структуру. «Периметр» учасників також отримує інструкцію спробувати відчутти що відбувається між задіяними учасниками та проаналізувати створену структуру «зі сторони», що також буде важливо для подальшої роботи. Клієнт також може зайняти будь яке зручне для себе місце та спробувати «побути» в процесі та «побачити» цю систему зі сторони. Він не заважає учасникам, що включені в структуру-схему. Психотерапевт може переміщатися не заважаючи учасникам. На цьому етапі важливим є використання мета-навику психотерапевта, щоб проемпатувати та відрефлексувати ті процеси, які виникають у підсистемах всієї структури та у тих учасників, яких розміщено окремо, з урахуванням того, якою складовою емоційної сфери вони є. Для психотерапевта важливим є процес взаємодії між учасниками, тому він почергово емпатично «приєднується» до кожного з учасників та фіксує відповідні психічні процеси, що відбуваються.

Важливим на цьому етапі також є попередній аналіз психотерапевтом взаємодії всіх складових між собою: оцінка загальної структури, відстань між учасниками, їх спрямованість на інших, «скупчення емоцій», співвідношення умовно позитивних та умовно негативних емоцій та почуттів, близькість та віддаленість тих чи інших складових від Его, розміщення в центрі чи на периферії наданого для роботи простору, утворення емоційних конгломератів

та їх склад, топографія емоцій. Дані аспекти можуть допомогти в подальшій роботі з клієнтом та зробити припущення щодо цілісності чи дифузності емоційної сфери, причин певної проблематики, заблокованості певних емоцій, наглядної демонстрації щодо переважання у вираженості певного емоційного спектру та ін.

6. Зворотній зв'язок.

На даному етапі клієнт отримує можливість почути зворотній зв'язок від кожного учасника (з урахуванням того, яку емоцію він символізує). Порядковість визначає саме клієнт. Кожний учасник максимально детально розповідає про свої реакції в тій структурі, в якій він знаходився та ключові відреагування, які виникали по відношенню до інших. В учасників виникає відчуття домінування, тиску, бажання вийти, втекти з цього оточення, відчуття своєї обмеженості (в тому числі кимось з учасників), безсилля. Так, учасник, який в своєму повсякденному житті часто відчуває радість та бадьорість (за що його і обрали «радістю»), потрапляючи в оточення горя, суму, страху, в буквальному сенсі починає це проживати та відчуває свою пригніченість та безсилля. Тобто відбувається редукція цієї радості. Даний процес може не усвідомлюватися клієнтом, але систематично проживатися ним. Більше того, в такій структурі злість, як правило розміщується на великій дистанції, та відчуває (учасник) свою неспроможність, тобто не є ресурсною, щоб деблокувати радість. Частою в практиці є також заблокованість радості та щастя інтелектом, який «відмежує» їх від інших емоцій та почуттів. Завдання клієнта полягає слухати кожного учасника та не коментувати. Отримання зворотнього зв'язку може викликати у клієнта емоційний відгук-реакцію, в чому він «впізнає» свої власні процеси.

Власний відгук на зворотній зв'язок стає важливою складовою рефлексії емоційної сфери, як наслідок аналізу вже власних переживань та емоцій, але принципово важливо, щоб це було не «заміщення» своїх емоцій чужими, що створюватиме штучність процесу, а саме власна емоційна реакція клієнта. Психотерапевт відслідковує якість цього процесу. Тобто щоб це було саме проживання свого «відгуку на процес», а не «імітації» через конформність, раціоналізацію чи будь який інший варіант уникнення власних емоційних реакцій, які є тотожними чи близькими до виражених учасниками. Клієнт може задавати уточнюючі запитання кожному з учасників, які діляться досвідом перебування в даній схемі в якості «однієї зі складових емоційної сфери».

На цьому етапі терапевт навмисне мінімально інтерпретує та коментує процес, щоб у клієнта був простір саме для рефлексії власного контакту зі своїми переживаннями та емоціями, які можуть виникати як резонанс на висловлювання учасників. Це часто детермінує певні переживання та емоційні реакції, які клієнтові складно пояснити, що важливо зберегти для подальшої роботи та не надавати їм завершеності, щоб не втратити важливу частину цього процесу, до якого клієнт має «дозріти» самостійно. Важливою є тенденція до самоактуалізації про яку говорив

К. Роджерс. Важливо, щоб переживання від учасників залишалися лише своїм зворотнім зв'язком, які, як в техніці рефлексивних з КЦП запитань надають певне «відзеркалення» емоцій клієнта, реагувати чи не реагувати на які він обирає сам виключно орієнтуючись на те, на скільки це відчувається як частина його власного процесу. Важливо, щоб ні учасники ні клієнт «не вигадували» та «не підігравали» в даній роботі, що надаватиме штучного характеру цій роботі, за чим також слідкує психотерапевт.

7. Аналітична частина (аналіз особливостей структури емоційної сфери та види рефлексивності). На даному етапі проводиться психологічний аналіз та розбір цієї структури-схеми психотерапевтом разом з клієнтом. Робота починається з аналізу топографії цієї структури. Терапевт цікавиться у клієнта про те, що здалося цікавим чи дивним, що викликало запитання та роздуми, на що клієнт звернув увагу та ін. Далі психотерапевт аналізує цю структуру, звертаючи увагу на основні її особливості. Наприклад: відстань між тими чи іншими емоціями, їх конгломерати, потенціювання емоціями одна одної та їх наближеність до Его (домінування в цій структурі), редукцій радості, страху, злості іншими емоціями, наприклад соромом, провинною чи відразою. Феномени потенціювання травматичних структур та їх злипання стають наглядні для клієнта при їх візуалізації. Про ці феномени в структурі травматичного емоційного досвіду говориться в дослідженнях Кочаряна О.С. та Харченка А.О., а саме: емоції астеничного та стеничного кола «злипаються»; деструктивна конатованість позитивних емоцій негативними; нездатність відчутти «чисту» емоцію; феномен потенціювання негативної емоційності; втрата ресурсності певних емоцій, які контамінуються іншими емоціями; існування «наскрізних» емоцій, які стають стрижневими характеристиками емоційної сфери особистості (які гарно видно при візуалізації як ті, які «контролюють процес» та розміщуються клієнтом за «конгломератом» певних емоцій) (Kocharian, O., Varinova, N., Kharchenko, A., 2018; Kharchenko, A., 2018). Важливо, щоб клієнт отримав для себе матеріал для аналітичної роботи у розумінні як окремих особливостей цієї структури та феноменів у взаємодії емоцій, так і загальних принципів її будови та організації.

Заїка Є.В та Зимовін О.І пропонують класифікацію проявів рефлексивності у психічній діяльності, яка бачиться досить вдалою для використання, як критеріальна база для аналітичної частини в роботі зі схематичною візуалізацією емоційної сфери клієнта (Zimovin, O., Zaika, Ye., 2014). Тому продовженням аналітичної частини роботи є серія запитань, відповіді на які також мають сприяти підвищенню власної рефлексії, що сприятиме покращенню рефлексивності особистості клієнта. Перша класифікація рефлексивності пов'язана з розподілом психічних явищ на мотиваційні, емоційні, пізнавальні та регуляційні. Відповідно до неї можна формулювати запитання. Наприклад: «З Вашої точки зору, як виявлені особливості емоційної сфери впливають чи

пов'язані з регуляцією Вашої поведінки? Як це змінює Вашу поведінку?» (приклад запитання для регуляційної рефлексивності). Наступний варіант розподілу передбачає рефлексивність внутрішніх та зовнішніх процесів. Тобто запитання ставляться як на виявлення особливостей реалізації взаємодії з оточенням, так і на специфіку того, що відбувається з внутрішнім світом клієнта. Наприклад: «Як саме виявлені нами особливості Вашої емоційної сфери впливають (можуть впливати) на спілкування оточуючими Вас людьми?» або «Чи краще зараз Ви стали розуміти себе та стани, в яких Ви часто перебували?». Ще один з варіантів класифікації рефлексивності надано за часом, на який вона спрямовується. Може бути ретроспективна, перспективна, та ситуативна рефлексивність. Тому запитання можуть бути на кшталт: «Як давно Ви пам'ятаєте такі емоційні реакції чи почуття, про які ми сьогодні говорили?» чи «Як часто Ви так реагуєте в сьогоднішні?» Питання можуть бути сформульовані в ключі й інших класифікацій рефлексивності. Ідея принципу формулювання зрозуміла, тому далі просто надається сам перелік класифікацій: груповий та індивідуальний рівень; свідомі та несвідомі процеси; за ступенем вираженості; за ступенем узагальненості змісту, на який спрямовується; за місцем у структурі діяльності. Детальніше сам розподіл на види рефлексивності слід розглядати в самих класифікаціях.

#### 7. Трансформація та моделювання.

На даному етапі використовується ідея «надреальності», про яку говорить Морено Я. в психодрамі, як можливість створити та «прожити», тобто отримати досвід бажаної реальності, що несе в собі ідею саногенності психіки та одночасне створення бажаної та альтернативної реальності тій, яка існує (Moreno, J. Moreno, Z., Moreno, J., 1964). Клієнт разом з психотерапевтом спілкуються про можливість змін в структурі-схемі таким чином, щоб це посприяло покращенню емоційного стану клієнта та психологічного в цілому. Клієнт зазначає, що саме його турбує в цій структурі та як конкретно він би її перебудував. Обговорюється чому саме це і чому саме так він би зробив ці зміни. Наступна частина етапу полягає в реальній перестановці всіх структурних елементів та можливість бути клієнтові на місці Его, щоб спробувати себе в новій «емоційній сфері». Важливими є також коментарі учасників щодо того, як змінюються їх емоційні реакції при цій трансформації, що для клієнта знову стає показовим та наглядним. Даний етап допомагає в рефлексії щодо бажаних перспектив-змін та отриманню безпосереднього експірієнсу перебування в цьому процесі, що стає частиною самих цих змін. Після завершення цього процесу всіх учасників просять повернутися до звичайного формату роботи в колі.

#### 8. Зворотній зв'язок «периметру» групи.

На даному етапі клієнт слухає зворотній зв'язок тих учасників, які не брали безпосередньої участі в роботі та спостерігали зі сторони. Бажаючі проговорюють свої емоції та почуття на різних етапах роботи. Клієнт слухає та може задавати уточнюючі

запитання. Психотерапевт слідкує, щоб це спілкування залишалось виключно в такому форматі та не переходило в дискусію та бесіди.

#### 9. Підведення підсумків.

Дуже лаконічно клієнт в декількох репліках ділиться новим досвідом, тим, що для нього було важливим та новим. На даному етапі важливо щоб не відбувалося «забовтвання процесу», за чим слідкує психотерапевт. Бажано, щоб у клієнта залишалися запитання, на які він може не поспішати відповісти, процеси – з якими клієнтові важливо ще побути деякий час.

Таким чином, запропонована техніка візуальної схематизації емоційної сфери розроблена для підвищення її рефлексії та рівня рефлексивності в цілому у клієнта. Її використання дає можливість наглядно продемонструвати клієнту структурні особливості цієї сфери та можливі феномени та прояви травматичного емоційного досвіду. Актуалізації емоційних реакцій та почуттів у клієнта сприяє використання групової динаміки та емоційного, когнітивного та поведінкового каналів роботи.

#### Список використаних джерел/References

- Mushkevych, M. (2017). *Основи психотерапії* [Basics of psychotherapy]: navch. posib. M. I. Mushkevych, S. Ye. Chaharna, edited by M.I. Mushkevych. Publishing 3, Lutsk, Vezha-Druk. (in Ukrainian)
- Zhdanova, I., Lastovets, I. (2015). Reflexivity as a psychological condition to harmonize personal development of a cadet of a higher educational establishment within the Ministry of Internal Affairs, *Pravo i Bezpeka*, (1), 96–101. (in Ukrainian)
- Zimovin, O., Zaika, Ye. (2014). Рефлексивність та рефлексія: співвідношення понять [Reflexivity and reflection: relationship of concepts] *Bulletin of Kharkiv National University named after H. S. Skovoroda. Psychology*, (47), 65–71. (in Ukrainian)
- Kocharian, O., Varinova, N., Kharchenko, A. (2018). Особливості структури інфантильного травматичного досвіду у демобілізованих учасників бойових дій в Україні з постстресовою психологічною дезадаптацією [Peculiarities of the structure of infantile traumatic experience in demobilized combatants in Ukraine with post-stress psychological maladjustment]. *Psychological counseling and psychotherapy*. (1), 34-41. (in Ukrainian)
- Kharchenko, A. (2018) Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією [Structural features of the emotional sphere of combatants with post-stress psychological maladaptation] *Bulletin of Kharkiv National Pedagogical University named after H.S. Skovoroda. Series: "Psychology"*, (58), 67-79. (in Ukrainian)
- Moreno, J. L., Moreno, Z. T. and Moreno, Jonathan (1964). *The First Psychodramatic Family*, New York: Beacon House.

### THE TECHNIQUE OF SCHEMATIC VISUALIZATION OF THE EMOTIONAL SPHERE IN GROUP PSYCHOTHERAPY WORK WITH CLIENTS WHO HAVE A LOW LEVEL OF REFLEXIVITY

A. Kharchenko

*PhD. of psychological sciences, associate professor of the department of psychological counseling and psychotherapy Faculty of Psychology, V.N. Karazin Kharkiv National University Sq. Svobody, 6, Kharkiv, Ukraine, 61022*

S. Barinov

*Individual entrepreneur Kharkiv, Ukraine*

The article aims to describe the technique of schematic visualization of the client's emotional sphere, which is developed for use in group psychotherapy and is aimed at increasing the level of the client's reflexivity by increasing the quality of the process of reflection in this sphere. For productive work with the client in most psychotherapeutic methods, especially the humanistic paradigm, one of the important factors is such a property of the client's personality as the possibility of the existence of the process of self-knowledge, i.e. the client's reflexivity, but it is not always developed to a level sufficient for psychotherapeutic work (in this case, "reflexivity" is used as a broader concept than "reflection"). To solve this issue, it is necessary to develop new techniques, which is proposed by the author of the work. The use of this technique contributes to increasing the ability to manifest one's own emotions and feelings and to the client's visual demonstration and awareness of the features of the structure of his emotional sphere and formations in it, which are characteristic of persons with traumatic emotional experience. For example: "gluing" of emotions of asthenic and sthenic circles; destructive connotation of positive emotions with negative ones; inability to feel "pure" emotion; the phenomenon of potentiation of negative emotionality; loss of resourcefulness of certain emotions, which are contaminated by other emotions; the existence of "through" emotions, which become core characteristics of the emotional sphere of the individual. During the application of the technique, the work is structured in such a way as to maximally involve the dynamics of the group, emotional, cognitive and behavioral levels to increase the quality of reflection of the emotional sphere and the client's reflexivity as a whole. The classification of reflexivity is used for the analytical part in the application of the technique (for example, the comparison of emotional manifestations characteristic of the client in retrospective, prospective and situational vectors), and the idea of "surreality" at the stage of transformation and modeling. In this work, 9 stages of technique application are provided in detail and the role and tasks of the psychotherapist, client and group members at each of them are described.

**Keywords:** *emotional sphere, reflection, reflexivity, psychotherapeutic technique*

The article was received by the editors 1.04.2023 (Стаття надійшла до редакції 1.04.2023)

The article is recommended for printing 5.05.2023 (Стаття рекомендована до друку 5.05.2023)

SECTION: SEXOLOGY AND GENDER PSYCHOLOGY  
РОЗДІЛ: СЕКСОЛОГІЯ ТА ГЕНДЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

UDK 613.886

DOI 10.26565/2410-1249-2023-19-06

МАСТУРБАЦІЯ ТА ЇЇ НАСЛІДКИ У СВІТЛІ НАУКОВИХ УЯВЛЕНЬ І ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ<sup>†</sup>

Кочарян Г.С.

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти Харківського національного медичного університету  
пр. Науки, 4, Харків, 61022, Україна

E-mail: [kocharyangs@gmail.com](mailto:kocharyangs@gmail.com); <https://orcid.org/0000-0003-3797-5007>

У статті наведено інформацію про динаміку ставлення до мастурбації у зв'язку зі зміною уявлень про її можливу патогенність. Упродовж багатьох століть мастурбація вважалася надзвичайно шкідливою і такою, що може призвести до розвитку багатьох захворювань. Згодом ставлення до тяжкості можливих наслідків мастурбації пом'якшилося. Спочатку з їх списку виключили найважчі з них, а потім із часом взяла гору думка, що мастурбація не може призвести до жодних негативних наслідків, окрім почуття провини. Наведено класифікацію мастурбації за Vasilchenko (1977). Аналіз цієї класифікації показує, що в більшості випадків вона не чинить негативного впливу. Більше того, мастурбація періоду підліткової гіперсексуальності сприяє сексуальному розвитку, а вікарна мастурбація виконує замісну функцію. Водночас персеверативно-компульсивна мастурбація здійснюється в режимі, що значно перевищує конституціональний оптимум. Також наведено авторську класифікацію можливих несприятливих наслідків мастурбації (Kocharyan, 2006, 2007). На наш погляд, спільне використання цих двох класифікацій дає змогу комплексно оцінити можливість її впливу, зокрема патогенного, на організм людини, оскільки різні види мастурбації (зокрема, періоду юнацької гіперсексуальності за класифікацією Vasilchenko) в деяких випадках можуть чинити негативний вплив на організм людини (на даний час в основному через поведінкові механізми). Зазначається, що мастурбація, однак, може мати і позитивні ефекти (сприяє сексуальному розвитку, виконує компенсаторну функцію, має антидепресивну і протитривожну дію). У сексологічній практиці її використовують у терапевтичних цілях. У результаті проведеного аналізу автор доходить висновку, що мастурбацію не можна виключити зі списку явищ, відповідальних за виникнення порушень здоров'я людини. Спроби повністю реабілітувати її в цьому сенсі не відповідають дійсності.

**Ключові слова:** неінструментальна мастурбація; позитивні та негативні ефекти; соматичне, психічне та сексуальне здоров'я; динаміка ставлення до мастурбації.

**Ставлення до мастурбації та його динаміка**

Коли наприкінці 1970-х рр. я почав працювати клінічним сексологом (в Україні лікарів такого профілю називають сексопатологами), то в бесіді чоловіки неохоче відповідали на запитання, що стосувалися мастурбації, хоча більшість із них мастурбували в той чи інший період часу. Більше того, на запитання, що, на їхню думку, є причиною їхнього сексуального розладу, деякі з них відповідали, що мастурбація. При цьому мова могла йти про чоловіків, які мастурбували в підлітковому віці, а їхня сексуальна дисфункція розвинулася у віці 30-40 років.

Нині не тільки чоловіки, а й жінки в процесі опитування абсолютно спокійно і без жодного збентеження розповідають про свою мастурбацію. Ці зміни пов'язані з тим, що за цей час у населення абсолютно змінилися погляди про можливу шкоду мастурбації. Нині багато хто вважає, що вона абсолютно нешкідлива. Це знайшло відображення в посібниках, статтях, популярних книгах із сексології та енциклопедіях. Шлях до «депатологізації» мастурбації був довгим і характеризувався поступовим пом'якшенням поглядів на можливість завданої нею шкоди. Так, спочатку вважалося, що вона

не тільки гріховна, а й може призводити до розвитку найважчих захворювань. Крім статевої слабкості, яка, як вказують, може бути викликана ураженням спинномозкових центрів ерекції та еякуляції, називали величезну кількість інших несприятливих її наслідків. Серед них венеричні захворювання, епілепсія, ослаблення зору і навіть сліпота, «розм'якшення мозку», сухотка спинного мозку, прогресивний параліч, різні види божевілля, летаргія, збочення статевого почуття у чоловіків (у формі гомосексуалізму, зоофілії та фетишизму), рак і навіть передчасна смерть (Masters, Johnson, Kolodny, 1998; Kocharyan, 2006). Ломброзо в наведеному ним клінічному прикладі навіть наводить читачів на думку, що мастурбація може чинити найнесприятливіший вплив на потомство людини, яка займається нею (Kraft-Ebing, 1996).

З часом, однак, ставлення до мастурбації, як до чинника, здатного призводити до різних несприятливих наслідків, поступово пом'якшувалося. Наприклад, це виражалося в тому, що з переліку цих наслідків поступово виключали найстрашніші. Потім, більше того, вектор ставлення став змінювати свій напрямок з негативного на позитивний. Так, Imielinsky

<sup>†</sup> **How to cite:** Kocharyan G. (2023). Masturbation and its consequences in the light of scientific ideas and empirical data, *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (19), 38-44. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-06> (in Ukrainian)

**Як цитувати:** Кочарян Г.С. (2023). Мастурбація та її наслідки у світлі наукових уявлень і емпіричних даних, *Психологічне консультування і психотерапія*, (19), 38-44. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-06>

© Кочарян Г.С., 2023

(1972) зазначав, що на даний час онанізм, що зустрічається в період статевого дозрівання, вважається майже нормальним фізіологічним проявом, звичайною формою розвитку статевого потягу.

Водночас ставлення до мастурбації, як до чинника, що несприятливо впливає на здоров'я людини, все ще чинило великий вплив на уявлення вчених. Так, Milman (1972, р. 70) писав, що «онанізм у фізично здорових людей (із сильним типом вищої нервової діяльності) може іноді не завдавати великої шкоди». У контексті, що розглядається, інтерес становить і думка Arter (1972), якої він дотримувався в цей самий період часу. Автор вважав, що вплив мастурбації на організм залежить від її частоти (онаністичні акти, що здійснюються щоденно, частіше ніж нормальне статеве життя, призводять до більшої шкоди) та від того, в якому віці почали мастурбувати (тривалий онанізм, яким почали займатися в ранньому дитинстві, частіше за онанізм, що виник у період статевого дозрівання, є причиною статевої слабкості в чоловіків). Висловлювання Arter, більше того, свідчить про можливість несприятливого впливу на організм людини «нормального статевого життя».

Нині домінуючою точкою зору є та, згідно з якою мастурбація може призводити тільки до почуття провини, особливо коли йдеться про релігійних людей. Крім цього, в літературі можна зустрітися із зауваженнями про те, що надмірної мастурбації в принципі бути не може. Так, Kelly (2000) повідомляє, що мастурбація не завдає фізичної шкоди незалежно від того, наскільки часто вона практикується. Сексуально наситившись, індивід просто втрачає інтерес до того, щоб приводити себе в стан сексуального збудження.

Менш категорично щодо можливості надмірної мастурбації та її несприятливих наслідків висловлюються Stooks і Vaig (1990). Автори зазначають, що навіть у тих джерелах, де вона розглядається як «нормальне явище», мастурбацію «понад міру» часто називають відхиленням. При цьому, як правило, критерії надмірності відсутні. Проте коли людина займається онанізмом так часто, що це створює значні проблеми в інших сферах її життя, це може слугувати приводом для занепокоєння. Однак у цих випадках має місце якась внутрішня проблема, а мастурбація як така є лише її проявом (симптомом). Як приклад автори наводять ситуацію, коли людина, яка відчуває сильну тривогу, може вдаватися до мастурбації з метою її зменшення і самозаспокоєння. У цьому випадку проблемою є її емоційний стан, а зовсім не сама мастурбація.

На нашу думку, твердження про неможливість надмірної мастурбації набагато більше стосується непроблемних психічно здорових осіб, у яких спрацьовує нормальний механізм регуляції сексуальної активності. Однак у випадках, коли йдеться про так званий персевераторно-обсесивний варіант мастурбації, говорити про нормально функціонуючі регуляторні механізми не доводиться. Крім того, думка про те, що мастурбація не може бути надмірною, а відтак не призводити до несприятливих

наслідків, асоціюється з висловлюваннями про неможливість переїдання, фізичних перетренувань та розумових перенавантажень, які здатні призводити до несприятливих наслідків. Неправомірність таких висловлювань абсолютно очевидна (Kocharyan, 2006). Наша думка кореспондується з думкою Vasilenko (1977), який один із виокремлених ним типів мастурбації назвав персевераторно-обсесивним, і Kaplan, Sadock (1994), які вказують на існування компульсивної мастурбації.

Наведу один випадок із моєї клінічної практики, де йшлося про надмірну мастурбацію. Пацієнт, який звернувся по допомогу у зв'язку із сексуальною дисфункцією, мастурбував у середньому по 10 разів на день 4-5 разів на тиждень, інколи більш ніж 30 разів на добу («бувало з 11-ї години вечора і до 6-ї години ранку»). Здійснював мастурбаторні акти безперервно, «... не так, що скінчив, а потім відпочив, а підряд. Перші п'ять разів було сім'явиверження й оргазм, а потім усе менше й менше, але приємні відчуття зазнавав після онаністичного акту щоразу». Потім пацієнт зазначив, що в деякі дні, може, мастурбував не 30, а 50 разів (точно не рахував), але не менше 30. Інтенсивну мастурбацію пов'язує з тим, що багато часу проводив удома і не мав чим зайнятися. На запитання про те, як він почувається після інтенсивної мастурбації, відповів: «Напруга знімається, легше дихається, начебто стрес як рукою зняло, наче на крилах літаю, умиротворення, повна розслабленість, ейфорія, як після прийому наркотиків. Просто в мене був дефіцит позитивних емоцій і в такий спосіб (мастурбацією) я підвищував собі настрій. Після цього якийсь напівдрімотний сон, не відключаюся, тобто перебуваю між сном і неспаням, а на ранок серце барахлить, відчуваю, що воно перевантажилося, відчуваю, начебто йому місця бракує, відчуваю дисконфорт у ділянці груднини в ранковий час упродовж кількох годин після нічного сну». У цього хворого мала місце шизофренія.

Сучасний тренд, згідно з яким мастурбація чинить винятково позитивний вплив на людину, знайшов відображення в висловлюванні, згідно з яким вона багато в чому схожа з іншими видами сексу. Виняток полягає лише в тому, що «зазвичай у вас немає компанії». Також зазначається, що мастурбація – «радісна дія, яку ви можете продовжувати все життя, що залишилося. Це один із найкращих засобів сексуальної розрядки. Це абсолютно нешкідливо для вас і для суспільства. За винятком, звісно, того, що у вас відпадуть вуха» (The sensuous man, 1971). Останнє зауваження відображає іронічне ставлення до тих надзвичайно шкідливих наслідків онанізму, які називали в старій літературі, й апелює до почуття гумору читачів.

Vasilenko (1977) зазначає, що потрібно говорити не про мастурбацію, а про мастурбації. Він запропонував виділяти різні типи мастурбації, що відображено в його класифікації.

#### **Класифікація мастурбації за Г. С. Васильченком**

**1. Фрустраційна псевдомастурбація** – маніпуляції на статевих органах, ефект яких

обмежується появою ерекцій і не призводить ні до еякуляції, ні до оргазму (сенситивні прояви не виходять за рамки Wollust) (6,1%).

**2. Рання допубертатна мастурбація** (10,6%). Критеріями її слугують ранній початок (не менше ніж за рік до пробудження сексуального лібідо, найчастіше у віці до 10 років), а також наявність у більшості випадків дисоціації між еякуляцією й оргазмом. Як правило, дисоціація (оргазм без еякуляції або еякуляція без оргазму) спостерігається лише в початковому періоді і потім змінюється встановленням звичайного фізіологічного стереотипу.

**3. Мастурбація періоду юнацької гіперсексуальності** (72,9%). Для неї характерний початок після пробудження сексуального лібідо у віці не раніше 10 років, зазвичай після перших полюцій (якщо полюції не передували першому мастурбаторному акту, допоміжним критерієм є відсутність дисоціації між еякуляцією та оргазмом).

**4. Замісна (вікарна) мастурбація** (5,8%). Вона відрізняється від попередньої пізнішим початком (зазвичай після 20 років) і завжди має місце після початку статевого життя.

**5. Персевераторно-обсесивна мастурбація** (2,1%). Цей тип мастурбації характеризується незалежно від її ініціального типу рисами нав'язливості. У найважчих випадках мастурбація цього типу практикується за відсутності лібідо, ерекцій і оргазму. Так, один із хворих, що страждає на шизофренію, скаржився: «Бажання ніякого немає, оргазм спочатку притупився, а потім і зовсім зник ... радості від цього не відчуваю ніякої; навіщо мені все це – не знаю, а зупинитися не можу».

**6. Наслідувальна мастурбація** (1,4%). Характерною її ознакою є те, що мастурбаторні акти ніколи не здійснюються наодинці і за власною ініціативою. Ось типова розповідь одного з хворих: «Коли я вчився в п'ятому класі, на великій перерві хлопці збиралися у туалеті, вишикувалися в ряд і починали онанірувати «на висадку». Хто вилітав останнім, той вважався переможцем. Я завжди був беззмінним чемпіоном, тому що в мене сім'явиверження або зовсім не відбувалося, або відбувалося пізніше, ніж у всіх. Що при цьому відчував? Так, легке лоскотання ...». Поза школою він ніколи не мастурбував.

Також цитований автор виділяє особливі випадки мастурбації, що не піддаються класифікації (1,1%).

Ця класифікація має широке поширення на пострадянському просторі. Її аналіз свідчить про те, що в переважній більшості випадків мастурбація не чинить патогенної дії на організм людини. Більше того, мастурбація періоду юнацької гіперсексуальності сприяє сексуальному розвитку, а замісна мастурбація виконує компенсаторну функцію.

#### **Класифікація можливих несприятливих впливів мастурбації за Г. С. Кочаряном**

Досвід нашої клінічної роботи дає змогу стверджувати, що мастурбація може мати несприятливі наслідки. Це знайшло відображення в

нашій класифікації можливих негативних впливів неінструментальної мастурбації (Kocharyan, 2006, 2007).

#### **1. Когнітивно зумовлені патогенні впливи**

**А.** Уявлення про шкоду мастурбації. Може призводити до виникнення таких несприятливих наслідків:

**1.** Уявні сексуальні розлади і психогенні сексуальні дисфункції. Якщо перші зумовлюються спотвореною інтерпретацією нормальних сексуальних проявів, що пов'язано з впливом інформації про патогенний вплив мастурбації, то другі є результатом фіксації на сексуальній сфері, яка виникає під впливом такої інформації. Це може призводити до дезавтоматизації сексуальних функцій і, зокрема, проявлятися ослабленням ерекції. Крім того, переживання, пов'язані з очікуваними негативних наслідків мастурбації, можуть призводити до ослаблення лібідо. Обтяжувати уявні сексуальні розлади та названі сексуальні дисфункції, а також посилювати вираженість останніх можуть граничні психогенні психічні розлади, що виникли на їхній основі, про які йтиметься нижче.

**2.** Психогенні граничні психічні розлади (неврастенічні, субдепресивно/депресивні, тривожно-фобічні, обсесивно-компульсивні, іпохондричні).

**2.1.** Як зазначалося вище, ці розлади можуть розвинути в осіб, у яких після отримання інформації про можливі несприятливі наслідки мастурбації, внаслідок фіксації на сексуальній сфері, виникають уявні сексуальні розлади та психогенні сексуальні дисфункції (головним чином порушення ерекції). Якщо в одних випадках після отримання такої інформації пацієнт припиняє мастурбувати, то в інших – ні, що пов'язано з вираженою сексуальною потребою. В останньому випадку кожен мастурбаторний акт є черговою психотравмою.

Психогенні психічні розлади можуть виникати й у батьків тих, хто займається мастурбацією. До нас по лікувальну допомогу звернулася жінка у зв'язку з тим, що її син, якому 16 років, мастурбує. Дізналася про це, простеживши за ним, бо насторожилася через те, що він інколи подовгу затримувався в туалеті. Була дуже вражена і розповіла синові про багато, на її думку, можливих несприятливих наслідків мастурбації. Сама ж у зв'язку з цим захворіла на неврастенію, з приводу чого отримувала відповідне лікування. Розповіла, що у зв'язку з тим, що син займається онанізмом, зверталася в психоневрологічний диспансер до фахівця з дитячої психіатрії. Той, вислухавши її, сказав буквально таке: «Нехай займається собі на здоров'я». Така «психотерапія» тільки підлила масла у вогонь. Коли жінка на моє прохання привела свого сина, то ним виявився хлопець високого зросту і міцної статури. У свої 16 років він мастурбував, як з'ясувалося, 1 раз на тиждень. Тільки після адекватної психотерапії, що включала інформацію про різні типи мастурбації, а також роз'яснення того факту, що в даному конкретному випадку йдеться про мастурбацію періоду юнацької гіперсексуальності, яка жодним чином не чинить несприятливого впливу на організм, усі прояви неврастенії в матері нівелювалися.



**2.2.** Тривожні, тривожно-фобічні та obsесивно-компульсивні розлади.

**2.2.1.** Синдром тривожного очікування сексуальної невдачі. У низці випадків цей синдром може формуватися ще в період, що передує першому сексуальному контакту (так званий доманіфестний варіант формування названого синдрому, поява якого передує сексуальним дисфункціям, що часто виникають у зв'язку з його наявністю під час першого статевго контакту) (Kocharyan, 1992, 1995). Це може бути наслідком боязні несприятливих наслідків мастурбації.

**2.2.2.** Повідомляється, що уявлення про аморальність мастурбації може призводити до розвитку тривожно-фобічних та obsесивно-компульсивних розладів невротичного регістру, які символічно виражають ставлення до мастурбації, яка мала місце раніше, як до чогось нечистоплотного. Так, Svyadoshch (1971) припускає, що у жінки нав'язливий страх забруднення (мізофобія) може розвинути у зв'язку з тим, що дівчинкою, займаючись онанізмом, вона вважала це заняття брудним, морально неприпустимим. Karthikeyan, Swaminathan (1992) повідомили про 6 студентів коледжу чоловічої статі, яких направили на лікування через відчуття мастурбаторної провини із вторинною тривогою та проявами депресії.

**2.3.** Іпохондричні розлади. Imielinsky (1972) повідомляє, що такі розлади можуть виникати на ґрунті неправильних уявлень про мастурбацію.

**3.** Комплекс неповноцінності. Людина вважає, що внаслідок мастурбації вона стала якоюсь мірою неповноцінною, оскільки завдала шкоди своєму організму, зокрема й статевій системі. При цьому якихось сексуальних порушень під час статевих контактів може і не бути. Про цю «шкоду» вона, зокрема, може згадати, наприклад, тоді, коли через якийсь період нормального статевого життя в неї виникнуть сексуальні проблеми.

**В.** Патогенний вплив може чинити уявлення про мастурбацію, як про щось «брудне», морально неприпустиме, гріховне, що призводить до появи почуття провини.

**II. Поведінково зумовлені (біхевіоральні) патогенні впливи (неправильне навчання), що призводять до формування патологічних сексуальних стереотипів.**

Згідно з поведінковим підходом, ті чи інші патологічні прояви є результатом неправильного навчання. Таке навчання може відбуватися, зокрема, у разі поєднання мастурбації з певними ситуаційними факторами, під впливом під час мастурбації низки стимулів, відсутніх під час статевого акту (тактильних, візуальних, нюхових, температурних, психічних, зокрема інтрапсихічних [фантазії]), що спричиняють сексуальне збудження та сприяють його наростанню. Крім того, патогенний сексуальний стереотип може сформуватися за умови навмисного недопущення виникнення під час мастурбації еякуляції. Результатом такого навчання можуть стати різні сексуальні розлади. Наведемо характеристики умов виникнення патологічних сексуальних стереотипів, пов'язаних із мастурбацією.

**А.** Вплив ситуативних стимулів.

У літературі як одну з причин передчасної еякуляції називають той факт, що деякі представники чоловічої статі через боязнь викриття займаються мастурбацією в поспіху. Це може зумовлювати формування патологічних програм сексуального реагування, і під час проведення статевого акту чоловік завершує його швидко, незважаючи на те, що поспішати тепер зовсім нема чого. Один наш пацієнт пов'язував свою передчасну еякуляцію з тим, що під час мастурбації, якою він займався в підлітковому віці, щоразу прагнув швидко досягти оргазму (Kocharyan, 2012). В даному випадку це не було пов'язано з боязню викриття.

До нас зверталися по медичну допомогу люди, у яких під час мастурбації з використанням відповідних порно-сюжетів розвивався гомосексуальний потяг, а також потяг до трансвеститів і транссексуалів. Svyadoshch (1988) наводить приклади, коли поєднання сексуального збудження і мастурбації з підгляданням сексуальних сцен призвело до формування в жінки вуаеризму (візіонізму, скоптофільї), а з огляданням жінкою чоловічого статевого члена – ексгібіціонізму в чоловіка.

**В.** Вплив фізичної стимуляції, що відрізняється (часом значною мірою) від тієї, що може бути відтворена під час проведення статевого акту, і вражень, зумовлених впливом зовнішніх психічних чинників, що супроводжують мастурбацію.

У низці випадків під час мастурбації використовується фізична стимуляція, яка значно відрізняється від тієї, яка має місце під час інтимної близькості. Так, деякі підлітки мастурбують, стискаючи голівку статевого члена, інші «перекочують» стовбур пеніса між долонями обох рук як тісто тощо. Цілком природно, що під час сексуальної близькості така звична для даного чоловіка тактильна стимуляція не може бути відтворена, що, зокрема, може стати причиною анеякуляторних коїтусів. Несприятливі наслідки можна очікувати і від мастурбації, яка хоча й імітує копулятивні фрикції, проте не повністю, оскільки при цьому не залучається головка статевого члена. З цієї причини під час статевого акту її (головки) сексуальна чутливість може бути знижена.

Одна наша 28-річна пацієнтка не відчувала оргазму під час статевих актів ні з одним із двох своїх чоловіків (нині розлучена). Неодноразові її спроби пережити його під час інтимних контактів з іншими чоловіками також не увінчалися успіхом. Разом з тим вона здатна відчути до 30 і більше оргазмів після того, як протягом деякого часу стискає м'язи стегон, поклавши одне з них на інше. Виявилося, що таким чином ця жінка вперше відчула оргазм у 8 років і досі систематично вдається до цієї форми сексуального самозадоволення.

Також мова може йти про вплив комплексу фізичних стимулів, включно з тактильними, які характеризуються певною інтенсивністю, температурними та іншими параметрами, що самі по собі, а тим паче в сукупності, не можуть бути відтворені під час статевого акту. Як приклад можна навести фрагмент історії хвороби однієї з наших пацієнток. Молода жінка, яка звернулася по

лікувальну допомогу у зв'язку з відсутністю оргазму, розповіла про те, що вони з чоловіком перепробували різні сексуальні техніки й пози, але, незважаючи на те, що чоловік має дуже добру потенцію і може пролонгувати статевий акт із легкістю, усі спроби довести її до оргазму не увінчувалися успіхом. З'ясувалося, що коли вона була дівчинкою, то, займаючись мастурбацією, спрямовувала струмінь душі на область статевих органів. Спочатку просто відчувала приємні відчуття, а потім поступово став виникати оргазм. На момент звернення по лікувальну допомогу, як з'ясувалося, вона точно так само може легко викликати його.

**С.** Дія інтрапсихічних стимулів (фантазій), що значно відрізняються від тих психічних стимулів, які можуть бути відтворені під час статевих актів.

Велике значення для оцінки патогенності мастурбації відіграє оцінка еротичних фантазій, що супроводжують мастурбацію. Чим більше вони відрізняються від сюжетів, що мають місце під час інтимної близькості, тим більша ймовірність формування патологічних сексуальних стереотипів.

**Д.** Виключення можливості виникнення під час мастурбації еякуляції.

Воне може мати місце при боязні втрати сім'я, що в даний час в нашій культурі зустрічається вкрай рідко. Природно, що за такої мастурбації не виникає й оргазм. Якщо цей вид мастурбації практикується регулярно протягом тривалого часу, то це може призвести до формування патологічного сексуального стереотипу, який проявляє себе під час статевого життя головним чином анеякуляцією та аноргазмією.

Мої клінічні спостереження свідчать про те, що за поведінковими механізмами внаслідок систематичної мастурбації можуть розвиватися різноманітні сексуальні дисфункції, які спостерігаються під час інтимної близькості: ослаблення сексуального потягу, зниження або відсутність ерекції, ослаблення сексуального збудження, відсутність еякуляції, а також послаблення оргастичних відчуттів і відсутність оргазму. Негативним наслідком мастурбації може бути і ослаблення приємних, хтивих відчуттів під час інтимної близькості.

Треба спеціально зазначити, що всі ці дисфункції, які мають місце при інтимній близькості в тих осіб, у яких внаслідок мастурбації сформувалися патологічні сексуальні стереотипи, відсутні у них під час мастурбації. Також слід підкреслити, що у деяких чоловіків, які навіть спеціально не блокували сім'явиверження під час мастурбації, може спостерігатися анеякуляція при статевих актах. Практика блокування еякуляції при мастурбації також веде до появи застійних явищ, зокрема в області простати, що може сприяти виникненню її патології. Тому негативний вплив мастурбації зростає.

Milman (1972), характеризуючи цю форму мастурбації, зазначає, що вона є шкідливою, тому що простатична частина уретри, сім'яний горбок, передміхурова залоза, залози Купера та Літтре стають набряклими, у них виникають застійні явища, а це сприяє подальшому запаленню. Також виникає питання про долю невідреагованого сексуального

збудження (енергетичний аспект проблеми). Звідси слідує, що систематично здійснюване навмисне блокування сім'явиверження, а відтак і оргазму щонайменше неминуче веде до патологічної адаптації.

Слід відмітити, що загалом усі патологічні сексуальні стереотипи, про які йдеться, діагностують рідко. Водночас вони, мабуть, мають місце частіше, ніж виявляються.

**III. Патогенні впливи, зумовлені мастурбацією, що значно перевершує за своєю частотою конституціональний оптимум** (прикладом може бути компульсивна мастурбація).

**IV. Патогенні впливи, зумовлені фізичними ушкодженнями** (описано хронічний набряк статевого члена).

**V. Патогенний вплив несприятливих наслідків мастурбації на сексуальну та психологічну комунікацію подружжя/сексуальних партнерів.**

Аналіз показує, що в представленому нами підході різні непатогенні за класифікацією Г. С. Васильченка типи мастурбації (наприклад, періоду юнацької гіперсексуальності) в ряді випадків можуть чинити негативний вплив на організм людини (в даний час в основному за поведінковими механізмами: формування патологічних сексуальних стереотипів і порушення психосексуального розвитку). Слід зазначити, що останнім часом патогенний вплив біхевіоральних впливів значно зріс, що пов'язано з широким використанням порнографії, представленої в інтернеті. Спільне використання двох наведених вище класифікацій мастурбації дає змогу всебічно оцінити можливості її впливу, зокрема й патогенного, на організм людини (Kocharyan, 2014).

**Слід зазначити, що раніше найчастішим несприятливим наслідком мастурбації було уявлення про її шкоду. Таке уявлення в даний час практично не зустрічається!** Поступово сформувалася думка про те, що мастурбація в усіх випадках є нешкідливою (за винятком, мабуть, можливості виникнення почуття провини). Однак унаслідок мастурбації можуть виникати несприятливі наслідки, які в даний час трапляються нерідко. Вони розвиваються згідно з наведеними нами вище поведінковими механізмами. Цьому значною мірою сприяє використання інтернет-ресурсів.

#### **Позитивний вплив мастурбації**

Проте мастурбація може чинити і позитивний вплив (сприяє сексуальному розвитку, виконує компенсаторну замісну функцію, чинить антидепресивний і антитривожний ефект). Вона використовується і з лікувальною метою, зокрема й у нашій власній клінічній практиці (у разі передчасної еякуляції та анеякуляції у чоловіків, аноргазмії у жінок, порушеннях сексуальної орієнтації) (Lux, 1981; Kaplan, 1994; Kocharyan, Kocharian, 1994; Masters, Johnson, Kolodny, 1998; Kocharyan, 2012, 2017, 2018).

#### **Висновок**

У цій статті ми спробували розкрити проблему можливої патогенності неінструментальної мастурбації, спираючись на дані літератури та власні клінічні спостереження, що не дає змоги виключити її

з переліку явищ, які зумовлюють виникнення порушень здоров'я людини. Спроби повністю реабілітувати її в цьому сенсі, які знайшли відображення в низці спеціальних і популярних видань, не відповідають реальній дійсності.

### Список використаних джерел/References

- Apter, I. (1972). Онанизм (причини, лікування і профілактика). Статеві розлади. За ред. І. М. Аптера. [Onanism (causes, treatment and prevention. Sexual disorders, Ed. J. M. Apter], Kyiv: Health, pp. 123-134. (in Ukrainian)
- Crooks, R.; Baur, K. (1990). Our Sexuality. Fourth Edition. The Benjamin/Cummings Publishing Company, Inc.
- Imielinsky, K. (1972). Психогигиена половой жизни. Пер. с польск. [Psychohygiene of sexual life, translation from Polish], Moscow: Medicine, (in Russian)
- Kaplan, G., Sadock, B. (1994). Клиническая психиатрия. В 2 т. Т. 1., пер. с англ. [Clinical Psychiatry. In 2 volumes. Vol. 1. Translation from English], Moscow: Medicine, (in Russian)
- Kaplan, H. (1994). Сексуальная терапия. Иллюстрированное руководство, пер. с англ. [Sexual Therapy. Illustrated guide. Translation from English], M.: Independent firm "Class", (in Russian)
- Karthikeyan, R., Swaminathan, V. (1992). Behavioural management of masturbatory guilt, *Indian Journal of Clinical Psychology*, 19(2), 41-43.
- Kelly, G. (2000). Основы современной сексологии. Пер. с англ. [Fundamentals of modern sexology. Translation from English], St. Petersburg: Publishing house "Piter", (in Russian)
- Kocharyan, G., Kocharian, A. (1994). Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов [Psychotherapy of sexual disorders and marital conflicts], Moscow: Medicine, (in Russian)
- Kocharyan, G. (2007). Современная сексология [Modern sexology], Kyiv: Nika-Center, (in Russian)
- Kocharyan, G. (2012). Расстройства эякуляции и их лечение. [Disorders of ejaculation and their treatment], Kh.: A. P. Virovets' publishing house "Apostrophe".
- Kocharyan, G. (2017). Эрогенные стимулы и сексуальность [Erogenous stimuli and sexuality], Kharkov: Kh.: S. H. Rozhko publishing house, (in Russian)
- Kocharyan, G. (2014). О необходимости дихотомической оценки влияния мастурбации на организм человека. Інноваційні методи діагностики і лікування психічних і соматичних розладів психогенного походження (XVII Платонівські читання) – 2014: матеріали науково-практичної конференції, 16-17 жовтня 2014 р., курорт «Березівські мінеральні води [On the need for a dichotomous assessment of the impact of masturbation on the human body. Innovative methods of diagnosis and treatment of mental and somatic disorders of psychogenic origin (XVII Platonovs' Readings). 2014: materials of the scientific and practical conference, October 16-17, 2014, resort "Berezovsky Mineral Waters"], Kharkiv, pp. 73-74. (in Russian)
- Kocharyan, G. (2018). Оргазм, его расстройства и их преодоление. [Orgasm, its disorders and their overcoming], Kharkiv: "DISA PLUS", (in Russian)
- Kocharyan, G. (2006). Патогенные детерминанты и негативные последствия мастурбации: мифы и реальность. Современный анализ проблемы [Pathogenic determinants and negative consequences of masturbation: myths and reality. Modern analysis of the problem], *Sexology and sexopathology*, (1), 3-19. (in Russian)
- Kocharyan, G. (2006). Патогенные влияния мастурбации и их последствия как проблема клинической сексологии [Pathogenic effects of masturbation and their consequences as a problem of clinical sexology], *Health of Man*. 4(19), 84-93. (in Russian)
- Kocharyan, G. (1992). Синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи у мужчин (формирование, патогенетические механизмы, клинические проявления, психотерапия): Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Спец. 14.00.18 «Психиатрия» [Syndrome of anxious expectation of sexual failure in men (formation, pathogenetic mechanisms, clinical manifestations, psychotherapy): Abstract of the dissertation ... doctor of medical sciences. Speciality 14.00.18 "Psychiatry"], Moscow. (in Russian)
- Kocharyan, G. (1995). Синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи у мужчин и его лечение [Syndrome of anxious expectation of sexual failure in men and its treatment], Kharkiv: Osnova, (in Russian)
- Kraft-Ebing, R. (1996). Половая психопатия, с обращением особого внимания на извращение полового чувства. Пер. с нем. [Sexual psychopathy, with special attention to the perversion of sexual feelings. Translation from German], Moscow: Respublika, 591 p. (in Russian)
- Lux, E. (1981) Szexual pszichologia. Budapest: Medicina Konjukiado.
- Masters, W., Johnson, V, Kolodny, R. (1998). Основы сексологии [Fundamentals of sexology], Moscow: Mir, (in Russian)
- Milman, L. (1972). Импотенция. [Impotence], L.: Medicine. (in Russian)
- Svyadoshch, A. (1971). Неврозы и их лечение. 2-е изд. перераб. и доп. [Neuroses and their treatment. 2nd ed., revised. and additional], Moscow: Medicine, (in Russian)
- Svyadoshch, A. (1988). Женская сексопатология. 3-е изд., перераб. и доп. [Women's sexual pathology. 3rd ed., revised. and additional], Moscow: Medicine, 176 p. (in Russian)
- The sensuous man. Lyle Stuart, Inc., 1971.
- Vasilchenko, G. (1977). Различные клинические типы мастурбации, их патогенетическая характеристика, идентификационные критерии и семиологическое значение. Общая сексопатология: Руководство для врачей. Под ред. Г. С. Васильченко [Various clinical types of masturbation, their pathogenetic characteristics, identification criteria and semiological significance. General Sexual Pathology: A Guide for Physicians, Ed. G. S. Vasilchenko], Moscow: Medicine, 1977, 281-295. (in Russian)

**MASTURBATION AND ITS CONSEQUENCES IN THE LIGHT OF SCIENTIFIC IDEAS AND EMPIRICAL DATA****Garnik S. Kocharyan***Educational and Scientific Institute of Postgraduate  
Education of Kharkiv National Medical University,  
Science Avenue, 4, Kharkiv, 61022, Ukraine*

Information is presented on the dynamics of attitudes toward masturbation in relation to changing perceptions about its possible pathogenicity. For many centuries, masturbation was thought to be extremely harmful and such that could lead to the development of many diseases. Over time, attitudes about the severity of the possible negative consequences of masturbation have softened. At first, the most severe ones were excluded, and then, over time, the prevailing view was that masturbation could not lead to any negative results other than feelings of guilt. This article presents the classification of masturbation according to Vasilchenko (1977). The analysis of this classification shows that in the majority of cases it has no negative influence. Moreover, masturbation of the period of youthful hypersexuality promotes sexual development, and vicarious masturbation has a substitute function. At the same time, perseverative-compulsive masturbation is carried out in a mode significantly exceeding the constitutional optimum. The classification of possible adverse effects of masturbation developed by the author of the article is also presented (Kocharyan, 2006, 2007). In our opinion, the combined use of these two classifications of masturbation allows to estimate the possibility of its influence, including pathogenic one, on a human body in complex, because different kinds of masturbation (including of the period of youthful hypersexuality according to Vasilchenko classification) in some cases can have negative influence on a human body (at present mostly through behavioral mechanisms). It is noted that masturbation, however, can also have positive effects. In particular, it is expressed in the fact that it can promote sexual development, perform a compensatory function. It also has an antidepressant and anti-anxiety effect. It is widely used to treat various sexual disorders. Based on the analysis, the author concludes that masturbation should not be excluded from the list of phenomena responsible for the occurrence of human health disorders. Attempts to fully rehabilitate it in this sense are untrue.

**Keywords:** *masturbation (non-instrumental); positive and negative effects; somatic, mental and sexual health; dynamics of attitudes towards masturbation.*

The article was received by the editors 12.03.2023 (Стаття надійшла до редакції 12.03.2023)

The article is recommended for printing 22.04.2023 (Стаття рекомендована до друку 22.04.2023)

---

## ПРАВИЛА ОФОРМЛЕННЯ СТАТЕЙ ДЛЯ ЗБІРНИКА

## «Психологічне консультування і психотерапія»

Відповідно до постанови Президії ВАК України №7-05/1 від 15 січня 2003 р. «Про підвищення вимог до фахових видань. Внесених до переліків ВАК України» при підготовці статей до фахового збірника слід дотримуватися таких вимог:

- постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями;
- аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, на які спирається автор;
- виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття;
- формування цілей статті (постановка завдання);
- виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
- висновки з цього дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі;
- список використаних джерел у транслітерації (література оформляється відповідно до вимог ДАК МОН України

До редакції подаються паперова та електронна версії статті. Обсяг статті – 8–12 сторінок.

Електронна версія подається до редакції у форматі \*.doc, яку необхідно надіслати на адресу: [psrjournal@karazin.ua](mailto:psrjournal@karazin.ua).

Шрифт Times New Roman, 11 кегль, через 1,2 інтервали.

Поля: зверху – 2,5 см; знизу – 2 см; ліворуч – 2 см; праворуч – 2 см. Папір – А4. Шрифт Times New Roman, 11 кегль, через 1,2 інтервали. Кольори на зображеннях повинні розрізнятися при чорно-білому друку. Усі малюнки мають бути у форматі jpg.

Перед статтею подаються: ORCID усіх авторів статті, УДК, назва статті, прізвище та ініціали – українською та англійською мовами; анотації та ключові слова – російською, українською та англійською мовами. Викладення матеріалу в анотації повинно бути стислим і точним (від 1800 знаків і більше). Належить використовувати синтаксичні конструкції, притаманні мові ділових документів, уникати складних граматичних зворотів, необхідно використовувати стандартизовану термінологію, уникати маловідомих термінів та символів. Використовувати для перекладу комп'ютерні програми заборонено. Список літератури подається у двох стандартах ДСТУ та АРА (Американської психологічної асоціації): <https://guides.lib.monash.edu/citing-referencing/apa>.

Для назв з використання кирилических символів застосовуються наступні правила: прізвища авторів подаються латиницею, назва статті (книги, доповіді і т.п.) – мовою оригіналу, та у квадратних дужках надається переклад англійською мовою. Назва видавництва подається у транслітерації (якщо немає англійського варіанту назви), назва міста розташування видавництва – повністю без скорочень. Наприкінці у круглих дужках зазначається мова видання.

Наприклад:

1. Yung, K.G. (1991). *Архетипы и символы [Archetypes and Symbols]*. Moscow: Renessans. (in Russian)
2. Bondarenko, A.F. (2014). *Этический персонализм. Методическое пособие по психологическому консультированию, сообразному русской культуре. [Ethical personalism. Methodological manual on psychological counseling, in accordance with Russian culture]*. Kyiv: Alfa Reclama. (in Russian)
3. Bulan, A.A. (2015). Психоемоційні стани комбатантів в умовах бойових дій [Psychoemotional states of combatants in combat situations], *Aktualni problemi sotsiologiyi, psihologiyi, pedagogiki*, 4(29), 9-12. (in Ukrainian)

**Наукове видання**

**Психологічне консультування  
і психотерапія**

Випуск 19

**Збірник наукових праць**

**англійською та українською мовами**

Відповідальний за випуск Барінова Н. В.  
Комп'ютерне верстання Гірник С. А.

Підписано до друку 26.06.2023. Формат 60×84/8.  
Папір офсетний. Друк цифровий.  
Ум. друк. арк. 2,3. Обл.-вид. арк. 2,9  
Тираж 50 пр. Зам. № 8/23. Ціна договірна

Видавець і виготовлювач  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна  
61022, Харків, майдан Свободи, 4  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.09

Видавництво Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна  
тел. +380-057-705-24-32