

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ СУСПІЛЬНИХ НАУК  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**НАУКОВИЙ ВІСНИК  
УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ**

---

---

Серія

**ПСИХОЛОГІЯ**

Випуск 1



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2024

*Науковий вісник включений до міжнародної наукометричної бази  
Index Copernicus International (Республіка Польща)*

**РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

**Головний редактор:** Михайлишин У.Б. – *д-р психол. наук, професор*

**Відповідальний секретар:** Смук О.Т. – *канд. психол. наук*

**Члени редколегії:**  
Корольчук В.М. – *д-р психол. наук, професор*  
Корольчук М.С. – *д-р психол. наук, професор*  
Раєвська Я.М. – *д-р психол. наук, доцент*  
Хміляр О.Ф. – *д-р психол. наук, професор*  
Ендріулайтієне Ауксе – *д-р психол. наук, професор*  
Конрад Яновський – *PhD, віце-декан факультету психології (Польща)*

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet  
Вченою радою Державного вищого навчального закладу  
«Ужгородський національний університет», протокол № 6 від 23 квітня 2024 року.  
Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія»  
zareєстровано Міністерством юстиції України (свідоцтво про державну реєстрацію  
друкованого засобу масової інформації серія КВ № 24630-14570Р від 20.11.2020 р.)  
На підставі Наказу Міністерства освіти і науки України № 1017 від 27 вересня 2021 року (додаток 3)  
журнал внесений до переліку фахових видань у категорії «Б».

Офіційний сайт видання: [www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua](http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua)

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

Автори статей несуть усю повноту відповідальності  
за зміст статей, достовірність даних, фактів, цитат, рівень незалежності отриманих результатів.

**ISSN 2786-5010 (Print)**  
**ISSN 2786-5029 (Online)**

© Ужгородський національний університет, 2024

## ЗМІСТ

### ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Мащак С. О., Стащак Я. В. СУБ'ЕКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІРУЮЧИХ ОСІБ, ЩО ВИВЧАЮТЬ ПСИХОЛОГІЮ.....	7
Мащак С. О., Дилин С. М. МОТИВАЦІЙНІ ТЕНДЕНЦІЇ У ДОРОСИХ ОСІБ, ЩО ЗДОБУВАЮТЬ ОСВІТУ ПСИХОЛОГА.....	12
Ющенко І. М., Панченко Т. С. ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	17

### ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ; ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

Галаган В. В., Раєвська Я. М. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ КОМЕРЦІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ.....	21
Друзь О. В., Родченко Л. М., Руденко Л. М., Вельган О. О. ВПЛИВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ НА ПРОДУКТИВНІСТЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	26

### МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Аврамчук О. С. КОГНІТИВНІ СТРАТЕГІЇ УНИКНЕННЯ В ОСІБ ІЗ СОЦІАЛЬНИМ ТРИВОЖНИМ РОЗЛАДОМ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ВІЙНИ.....	30
Іванова Т. В., Коляда Н. В., Гунбіна Г. І. ФЕНОМЕН ТРИВОГИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СЕМАНТИЧНІ РАКУРСИ.....	37

### СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Борисова Ю. В. РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПОСЛУГИ МЕДІАЦІЇ В УРЕГУЛЮВАННІ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ .....	42
Вавілова А. С., Михальська О. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕДІА ЯК ІНСТРУМЕНТУ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ.....	47
Хміляр О. Ф. КОМАНДА СЕРЕД КОМАНД. ЧОМУ МАЛА КОМАНДА Є ЕФЕКТИВНОЮ БОЙОВОЮ ОДИНИЦЕЮ?.....	53
Шиліна Н. Є. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В РОБОЧИХ КОНФЛІКТАХ: ҐЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ.....	60

### ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Кононенко С. В. ФОРМУВАННЯ ПРАВОСВІДОМОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	65
---	----

### ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Барабашук Г. В., Боднар І. П. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У ВИРШЕННІ КОНФЛІКТНОЇ СИТУАЦІЇ ПЕДАГОГАМИ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	71
Джежик О. В. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ «ПСИХОЛОГІЯ КОМУНІКАЦІЇ».....	76
Копчинська О. О. ВНУТРІШНЯ СУПЕРЕЧНІСТЬ ПСИХІКИ ТА НАВЧЕНА БЕЗПОРАДНІСТЬ ЯК ПРИЧИНИ ВІДМОВИ ВІД САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ.....	80
Михайлишин У. Б., Юхименко І. В., Шимоняк Я. О. АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ ТА КОНФЛІКТНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ.....	86
Пелех Г. Я., Волошок О. В. ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК ПЕРІОДУ ДОРΟΣЛОСТІ.....	91
Терещенко Л. А., Булгакова Т. М. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	98

<b>Туз Л. Г., Аврамченко С. М. РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ В ПРОЄКТУВАННІ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>104</b>
<b>Хомчук О. П., Пономаренко Т. І. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>109</b>
<b>Яновська Т. А., Гончарова Н. О. ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСУ ТА РІВНІВ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ КОЛЕДЖУ.....</b>	<b>114</b>

### **СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ**

<b>Туріщева Л. В., Дорожко І. І., Малихіна О. Є. РОЗВИТОК «SOFT SKILLS» У ПІДЛІТКІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ.....</b>	<b>118</b>
--	------------

### **ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

<b>Стасюк В. В., Дикун В. Г., Кириченко А. В. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ ДО КОМАНДИРА (НАЧАЛЬНИКА).....</b>	<b>123</b>
<b>Чердиченко Т. В. ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>127</b>

## CONTENTS

### GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

<b>Mashchak S. O., Stashchak Ya. V.</b> SUBJECTIVE WELL-BEING OF BELIEVERS STUDYING PSYCHOLOGY.....	7
<b>Mashchak S. O., Dylun S. M.</b> MOTIVATION TENDENCIES IN ADULTS PURCHASING PSYCHOLOGIST EDUCATION.....	12
<b>Yushchenko I. M., Panchenko T. S.</b> PROFESSIONAL IDENTITY AS A FACTOR OF PERSONALITY HARDINESS.....	17

### PSYCHOLOGY OF WORK; ENGINEERING PSYCHOLOGY

<b>Halahan V. V., Raievska Ya. M.</b> SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE MENTAL HEALTH OF EMPLOYEES OF COMMERCIAL ORGANIZATIONS.....	21
<b>Druz O. V., Rodchenko L. M., Rudenko L. M., Velhan O. O.</b> THE IMPACT OF THE MENTAL HEALTH OF ORGANIZATIONAL EMPLOYEES ON PRODUCTIVITY IN MARTIAL LAW CONDITIONS.....	26

### MEDICAL PSYCHOLOGY

<b>Avramchuk O. C.</b> COGNITIVE AVOIDANCE STRATEGIES IN PERSONS WITH SOCIAL ANXIETY DISORDER DURING THE PERIOD OF ADAPTATION TO THE WARTIME.....	30
<b>Ivanova T. V., Koliada N. V., Hunbina H. I.</b> THE PHENOMENON OF ANXIETY: PSYCHOLOGICAL AND SEMANTIC PERSPECTIVES.....	37

### SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

<b>Borysova Yu. V.</b> THE ROLE OF THE SOCIAL MEDIATION SERVICE IN MARITAL CONFLICTS REGULATION.....	42
<b>Vavilova A. S., Mykhalska O.</b> ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE MEDIA AS A TOOL FOR REDUCING YOUNG PEOPLE'S ANXIETY.....	47
<b>Khmiljar O. F.</b> TEAM AMONG TEAMS. WHY IS A SMALL TEAM AN EFFECTIVE COMBAT UNIT?.....	53
<b>Shylina N. Ye.</b> COPING STRATEGIES IN WORK CONFLICTS: GENDER DIFFERENCES.....	60

### LEGAL PSYCHOLOGY

<b>Kononenko S. V.</b> FORMATION OF LEGAL AWARENESS AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATION...	65
---	----

### PEDAGOGICAL AND AGE PSYCHOLOGY

<b>Barabashchuk H. V., Bodnar I. P.</b> SPECIFICITIES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND BEHAVIORAL STRATEGIES IN RESOLVING CONFLICT SITUATIONS AMONG PEDAGOGUES OF PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS.....	71
<b>Dzhezhyk O. V.</b> METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE EDUCATIONAL COMPONENT “PSYCHOLOGY OF COMMUNICATION”.....	76
<b>Kopchynska O. O.</b> THE INTERNAL CONTRADICTION OF THE PSYCHE AND LEARNED HELPLESSNESS AS REFUSAL REASONS TO SELF-ACTUALIZATION.....	80
<b>Mykhailyshyn U. B., Yukhymenko I. V., Shymoniak Ya. O.</b> CHARACTER ACCENTUATION AND CONFLICT BEHAVIOR OF ADOLESCENTS.....	86
<b>Pelekh H. Ya., Voloshok O. V.</b> DETERMINANTS AND PECULIARITIES OF ANXIETY IN WOMEN DURING ADULTHOOD.....	91
<b>Tereshchenko L. A., Bulhakova T. M.</b> PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF THE NEGATIVE EXPERIENCE OF LONELINESS IN STUDENT AGE.....	98

<b>Tuz L. H., Avramchenko S. M.</b> THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL INTERPRETATION OF LIFE EXPERIENCE IN DESIGNING THE LIVING SPACE OF AN INDIVIDUAL.....	104
<b>Khomchuk O. P., Ponomarenko T. I.</b> FEATURES OF PSYCHO-EMOTIONAL STATES OF ADOLESCENTS.....	109
<b>Yanovska T. A., Honcharova N. O.</b> FEATURES OF STRESS AND LEVELS OF EDUCATIONAL ACHIEVEMENTS OF COLLEGE EDUCATION ACQUIRES.....	114

### **SPECIAL PSYCHOLOGY**

<b>Turishcheva L. V., Dorozhko I. I., Malykhina O. Ye.</b> DEVELOPMENT OF SOFT SKILLS IN ADOLESCENTS WITH HEARING IMPAIRMENT.....	118
---	-----

### **PSYCHOLOGY OF ACTIVITY IN SPECIAL CONDITIONS**

<b>Stasiuk V. V., Dykun V. H., Kyrychenko A. V.</b> METHODS OF RESEARCHING CONFIDENCE TO THE COMMANDER (CHIEF).....	123
<b>Cherednychenko T. V.</b> FRUSTRATION TOLERANCE AS A COMPONENT OF THE PSYCHOLOGICAL READINESS OF RESCUERS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY.....	127

## ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.1>

**Мащак С. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»*

**Стащак Я. В.**

*магістр психології  
Інституту права, психології та інноваційної освіти  
Національного університету «Львівська політехніка»*

### СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІРУЮЧИХ ОСІБ, ЩО ВИВЧАЮТЬ ПСИХОЛОГІЮ

#### SUBJECTIVE WELL-BEING OF BELIEVERS STUDYING PSYCHOLOGY

В статті окреслено основні аспекти проблеми суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, що вивчають психологію. Наведено теоретичні підходи та розуміння суб'єктивного благополуччя у психології. Констатовано, що дослідження теми має теоретичне та практичне значення. Дослідження суб'єктивного благополуччя є віруючих осіб, що вивчають психологію є запорукою збереження психічного здоров'я і адаптації до складних умов життєдіяльності. «Закрита» українська культура ще тривалий проміжок часу впливатиме на усвідомлення українцями необхідності психологічного супроводу їх якісного життя. Адже, кожен із нас – сам собі психолог. Іноді таку функцію виконують наші друзі, близьке оточення, а у релігійних осіб – наставник, священнослужитель, пастор. Проте, якщо об'єднати зусилля наукової, життєвої психології, релігії, можна отримати набір засобів для щасливого життя особи у соціумі. Глибоке розуміння суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, що пізнають закономірності психологічної науки нададуть широкі можливості не тільки змінювати негативні психічні стани, але й підвищувати рівень щастя та задоволеність життям, дозволять попереджувати самогубства, сприятимуть саморозвитку, самоосвіті, самовдосконаленню.

Дослідження та оцінка суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, що вивчають психологію є чисто «суб'єктивними», базуються на власних переживаннях і оцінках конкретної особи. Суб'єктивне благополуччя віруючих осіб, що вивчають психологію може формуватись дією різноманітних факторів: задоволення від особистих та професійних досягнень, якість соціальних відносин, рівень самореалізації, здоров'я, економічна стабільність, освіта, віра, духовний потенціал, знання власних психологічних особливостей. Вагомим елементом у дослідженні суб'єктивного благополуччя віруючих осіб що вивчають психологію є віра як акт особистої довіри Богові та відданості.

В емпіричному дослідженні брали участь 100 осіб, що вивчають психологію. Більшість з них, а саме 95% – особи, які сповідують християнство та вірять в Бога. Виявлено, що вивчення психології і віра тісно корелюють і визначають суб'єктивне благополуччя досліджуваних осіб (86% жінок, 14% опитаних чоловіків, які вивчають психологію є представниками різних вікових когорт). До 50-ти років вони є більш зацікавленими у вивченні психології, а після 50-ти – зацікавленість згасає, виникають мотиви віри та духовності. Віра в себе та «вищий духовний абсолют», методичний та методологічний арсенал психології допомагають віруючим людям творити власний життєвий проєкт та визначають їх суб'єктивне благополуччя та щастя жити. Слід констатувати: середній показник індексу задоволеності життям у віруючих осіб, що вивчають психологію, дорівнює 29,32 (високий рівень задоволеності життям). Згідно зі шкалою інтерпретації результатів, середній показник психологічного благополуччя дорівнює 317 (показник середнього рівня благополуччя).

**Ключові слова:** суб'єктивне благополуччя, щастя, задоволеність життям, ментальне здоров'я, емоції, віра, особистість.

The article outlines the main aspects of the problem of subjective well-being of believers studying psychology. Theoretical approaches and understanding of subjective well-being in psychology are given. It was established that the research of the topic has theoretical and practical significance. The study of the subjective well-being of believers who study psychology is the key to maintaining mental health and adapting to difficult life conditions. "Closed" Ukrainian culture will continue to influence Ukrainians' awareness of the need for psychological support for their quality of life for a long time to come. After all, each of us is our own psychologist. Sometimes this function is performed by our friends, close circle, and for religious persons, a mentor, clergyman, pastor. However, if you combine the efforts of science, life psychology, and religion, you can get a set of tools for a happy life of a person in society. A deep understanding of the subjective well-being of believers who learn the laws of psychological science will provide ample opportunities not only to change negative mental states, but also to increase the level of happiness and satisfaction with life, prevent suicides, and promote self-development, self-education, and self-improvement.

Research and assessment of the subjective well-being of believers studying psychology are purely "subjective", based on the individual's own experiences and assessments. The subjective well-being of believers studying psychology can be formed by the action of various factors: satisfaction with personal and professional achievements, quality of social relations, level of self-realization, health, economic stability, education, faith, spiritual potential, knowledge of one's own psychological characteristics. An important element in the study of the subjective well-being of believers studying

psychology is faith as an act of personal trust in God and devotion. 100 people studying psychology participated in the empirical study. Most of them, namely 95%, are persons who practice Christianity and believe in God. It was found that the study of psychology and faith are closely correlated and determine the subjective well-being of the studied persons (86% of women, 14% of interviewed men who study psychology are representatives of different age cohorts). Until the age of 50, they are more interested in studying psychology, and after the age of 50, the interest fades, motives of faith and spirituality arise. Belief in oneself and the "higher spiritual absolute", the methodical and methodological arsenal of psychology help religious people to create their own life project and determine their subjective well-being and happiness in living. The surveyed respondents decided to study psychology with the following motivation: 29% of people – to better understand themselves and help themselves, 45% – to better understand others and help them, 26% defined their goal in two ways – helping themselves and others. It should be stated: the average index of life satisfaction among believers studying psychology is 29.32 (high level of life satisfaction). According to the scale of interpretation of the results, the average indicator of psychological well-being is 317 (this is an indicator of the average level of well-being).

**Key words:** subjective well-being, happiness, life satisfaction, mental health, emotions, faith, personality, personality.

**Вступ.** Переживання щастя як базової емоції, задоволеність життям, «добробут» у проявах ментальної сфери в умовах українсько-російської війни є однією з провідних умов повноцінного функціонування особистості. Дослідження суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, що вивчають психологію, є запорукою збереження психічного здоров'я і адаптації до складних умов життєдіяльності. «Закрита» українська культура ще тривалий проміжок часу впливатиме на усвідомлення українцями необхідності психологічного супроводу їх якісного життя. Адже, кожен із нас – сам собі психолог. Іноді таку функцію виконують наші друзі, близьке оточення, а у релігійних осіб – наставник, священнослужитель, пастор. Проте, якщо об'єднати зусилля наукової, життєвої психології, релігії, можна отримати набір засобів для щасливого життя особи у соціумі. Глибоке розуміння суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, що пізнають закономірності психологічної науки, нададуть широкі можливості не тільки змінювати негативні психічні стани, але й підвищувати рівень щастя та задоволеність життям, дозволять попереджувати самогубства та сприятимуть саморозвитку, самоосвіті, самовдосконаленню. Досліджень у цій царині в українській психології недостатньо. З огляду на це, спробуємо внести нове бачення у дослідження проблеми.

**Мета статті** – теоретичний та емпіричний аналіз суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, що вивчають психологію.

**Виклад основного матеріалу.** Суб'єктивне благополуччя – це емоційно-оцінне ставлення особи до себе, власного життя, взаємостосунків з іншими людьми, що виражається у задоволеності з життя загалом й окремими його сферами. Дослідження є важливим у теоретичному та прикладному аспектах для визначення місця і ролі психології у формуванні суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, а також категорії «віри» як чинника суб'єктивного благополуччя. Слід зауважити, що проблему системно досліджували Е. Дінер, М. Аргайл, А. Маслоу, Е. Фром, К. Роджерс, К. Ріфф, М. Селігман, І. Семків, Ш. Шварц. Дослідниками було виявлено вплив різних особистісних характеристик на досягнення суб'єктивного благополуччя. Вивчення теми суб'єктивного благополуччя є доволі важливою та затребуваною темою. Мабуть саме через чималі виклики сучасного світу, людина все більше опиняється з питаннями, як збільшити власний рівень

суб'єктивного благополуччя. «Глибоке розуміння суб'єктивного благополуччя особистості дасть можливість корегувати психологічні стани, підвищувати рівень щастя та задоволеності життям, упереджувати самогубства та сприяти розвитку кожної людини у економічній та фінансовій царинах» [7].

Суб'єктивне благополуччя – це емоційно-оцінне ставлення особи до власного життя, власної особистості, взаємостосунків з іншими людьми, що виражається у задоволеності з життя загалом й окремими його сферами та є основою для самореалізації [4]. Фактично – це науковий термін, який визначає рівень задоволеності життям та щастя людини, людина визначає чи її життя йде добре, чи погано. Слід зазначити, що на рівень благополуччя впливають чимало факторів, це можуть бути як зовнішні фактори, так і внутрішні. Серед внутрішніх факторів може бути світогляд особистості, а серед зовнішніх – навколишнє середовище, з яким людина взаємодіє. Фактично суб'єктивне благополуччя вказує на особистий внутрішній стан задоволення та щастя особи. Це концепція, яка оцінюється і вимірюється на основі особистого почуття і задоволення життя, яке виражається в особистих емоціях і переживаннях. Визначення та оцінка благополуччя віруючої особи, що вивчає психологію є суб'єктивними, оскільки вони базуються на особистих переживаннях і оцінках кожної конкретної віруючої особи. Суб'єктивне благополуччя може бути сформоване різними факторами, такими як задоволення від особистих та професійних досягнень, якість соціальних відносин, рівень самореалізації, здоров'я, економічна стабільність і багато інших аспектів життя. Важливо враховувати індивідуальні різниці в оцінці благополуччя, оскільки те, що приносить радість і задоволення одній людині, може бути менш важливим для іншої. Слід звернути увагу на те, що суб'єктивне благополуччя – це не переживання абсолютного щастя або задоволеності всім. Якщо говорити мовою психології станів, це «стан динамічної рівноваги, що досягається різноспрямованими за валентністю переживаннями задоволеності в різних сферах життєдіяльності, коли на рівні стану незадоволеність однією сферою компенсується задоволеністю в іншій, а на рівні внутрішньої динаміки незадоволеність створює певну зону напруження, яка стає рушійною силою розвитку, а задоволеність – зону вирішення» [4]. Дослідник дотримується думки, що «у світовій психологічній науці сформувалися два основних підходи до розу-



міння природи благополуччя: гедоністичний і евдемоністичний» [1]. До гедоністичного підходу належить також слово «задоволення» і це говорить про те, що благополуччя і задоволення виступають як слова-синоніми. Тобто чим більше людина переживає задоволень, різної протяжності, тим вона більш щасливіша. На противагу цьому підходу є також евдемоністичний підхід, його запропонував Аристотель. Мова йде тут про те що людина отримує задоволення від внутрішньої свободи та незалежності від обставин зовнішнього світу. Щастя, на думку Аристотеля, – це подолання прагнення до відчуттів та насолод шляхом самообмеження, самодисципліни, звільнення від прив'язаностей до зовнішнього світу та його благ, а свобода, що досягається при цьому від зовнішньої необхідності та мінливості долі, то розумність, тотожна справжній чесноті» [1]. Слід зауважити, що у психології гедоністичний підхід відобразився в біхевіоризмі та психоаналізі, де важливо людині переживати задоволення на противагу дискомфорту ситуаціям. Психолог та дослідник двадцятого століття Н. Н. Бредбурн вважає що благополуччя – це фактично баланс який досягається через взаємодію двох видів афекту: позитивного і негативного, тобто переживання почуття задоволеності і незадоволеності життям. Якщо говорити про евдемоністичний підхід, то в психології він відобразився у гуманістичній психології. Е. Фромм стверджував, що оптимальне благополуччя вимагає розмежування між тими потребами (бажаннями), які суб'єктивно відчуває людина і втамування яких призводить до миттєвого задоволення, та тих потреб, які кореняться у людській природі, реалізація яких сприяє людському росту та викликає «евдемонію», тобто відчуття благополуччя» [1]. Фактично на відміну від гедоністського підходу, евдемоністичний говорить про те, що справжнє щастя і задоволення від життя людина отримує тільки коли досягає місії свого життя, чи виконує своє призначення, це багато вище за звичні тілесні задоволення. Досі йде жвавий діалог стосовно того чи відносити суб'єктивне благополуччя до психологічного, чи все ж таки психологічне благополуччя є частиною суб'єктивного.

Сучасні українські науковці виділяють декілька напрямів дослідження проблеми: «аналіз теоретичних аспектів поняття «психологічне благополуччя», вивчення його особистісних і соціально-психологічних детермінант, дослідження взаємозв'язків з іншими психологічними феноменами, а також вивчення цього феномена у різних категоріях досліджуваних» [4]. Виділяють сім критеріїв суб'єктивного благополуччя: задоволеність як когнітивно-емоційна оцінка, соціальне благополуччя, психічний та психофізичний стан, ціннісний критерій, самооцінка, уміння досягати цілі, використовуючи можливості, самоефективність. Суб'єктивне благополуччя може включати в себе декілька аспектів. *Соціальне* благополуччя – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого вона належить, міжособистісними стосунками і статусом у мікросоці-

альному оточенні, почуття спільності (А. Адлера) [2]. *Духовне* благополуччя – це фактично є відчуття належності до духовної культури суспільства. Також це спокій від того, що людина має безпеку в цьому питанні та повне право визначати свій духовний шлях. Духовне благополуччя включає в себе здатність людини знайти своє покликання, віднайти віру в Бога, а також віру в вище призначення власного існування. *Матеріальне благополуччя* – це фактично матеріальний достаток, який приводить до задоволеності матеріальною стороною свого існування. *Фізичне* благополуччя – відчуття здоров'я, відчуття комфорту у власному тілі. *Психологічне* благополуччя – це про душевний комфорт, злагодженість всіх психічних процесів і функцій, відчуття цілісності і рівноваги. Всі вищеперераховані складові дуже пов'язані між собою, і впливають одне на одного, всі вони складають суб'єктивне благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя – «це багатофакторний конструкт, складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чинників; результат впливу генетичної схильності, середовища і особливостей індивідуального розвитку» [5]. Також важливо згадати і про важливість суб'єктивного благополуччя, і тут є кілька значних причин. По-перше – особисте задоволення: суб'єктивне благополуччя відображає особисте задоволення і щастя кожної окремої людини. Задоволена і щаслива людина зазвичай більш продуктивна, більше сприймає позитивні рішення та більше приділяє увагу своїм обов'язкам та відносинам. По-друге, воно сприяє фізичному і психічному здоров'ю: здоров'я тісно пов'язане з психічним благополуччям. Задоволеність життям може сприяти зменшенню стресу, покращенню імунітету і загальному фізичному стану. По-третє – це соціальні відносини: задоволеність життям може позитивно впливати на відносини з оточуючими. Щасливі люди зазвичай є більш відкритими для соціальної взаємодії, можуть легше встановлювати та утримувати стосунки. По-четверте: мотивація та саморозвиток. Задоволеність своїм життям може стати джерелом мотивації для саморозвитку і досягнення особистих цілей. Щасливі люди частіше відчувають ентузіазм і більш схильні працювати над удосконаленням себе. І останнє – якість життя. Суб'єктивне благополуччя слугує важливим показником якості життя. Визначенням власного щастя і задоволення можна визначити, наскільки особа вважає своє життя значущим та задовільним.

Слід зазначити, що освіта та саморозвиток, сприйняття себе – це також добробут, можливість навчання та особистого розвитку, ступінь впевненості в собі, задоволеність власними досягненнями та внутрішньою самооцінкою, сприйняття сенсу та значущості у власному житті, цілі та цінності, які надають життю сенс. І споживання часу – як особа витрачає свій час і наскільки цілеспрямовано та задовільно проводить свій час. Соціокультурні впливи – культурні та соціальні стандарти, які можуть впливати на особисте задоволення та щастя. Стиль життя – вибір

та прийняття різних аспектів стилю життя, таких як активність, хобі, відпочинок. Практики, які направлені на формування щастя – мова йде про свідоме використання певних стратегій, для того щоб збільшити рівень задоволеності. Представник позитивної психології Мартін Селігман визнав, що задоволеність життям, щастя і процвітання можна побудувати й підтримувати за допомогою таких методів, як практика усвідомленості, вдячності й здійснення добрих вчинків [3].

Дослідження стверджують що 30% щастя людини залежить від її генетики. Усі перелічені фактори можуть взаємодіяти і поєднуватися, створюючи унікальний набір обставин для кожної людини. Оцінка та рівень важливості кожного з цих факторів є суб'єктивними і можуть змінюватися в залежності від індивідуальних цінностей, життєвих обставин і динаміки особистого розвитку. Важливо розуміти, що суб'єктивне благополуччя – це комплексне і багатогранне явище, і врахування цих факторів може допомогти краще зрозуміти та підтримувати особистий розвиток та щастя. І лише вивчення і пізнання себе, свого духовного я у поєднанні дадуть повну картину для усвідомлення щастя та благополуччя.

Вагомим елементом у дослідженні суб'єктивного благополуччя віруючих осіб, що вивчають психологію, є віра як акт особистої довіри Богові та відданості. Фактично загальна віра – це впевненість в фактах, але особиста віра – довіра певній особистості, в нашому випадку Богові. Якщо говорити про віру, то вона передбачає впевненість в тому, що Біблія говорить про Бога, його жертву і вияв любові до всього людства. Як стверджує американський богослов Міллард Еріксон: «Віра в Христа не ґрунтується на раціональному доказі і не узаконюється ним. Вона може бути науково доведена. Зміст віри лежить поза сферою природного розуму та історичного спостереження, отже, може бути незаперечно доведено» [8, с. 496]. Віра – це не лише інтелектуальна згода з вченням Біблії, віра є чимось більшим. Віра включає в себе інтелект, або знання, також переконання і довіру. Фактично, віра – це дар людині, який не набувається за допомогою фактів чи науки, але приймається людиною як рішення. Чим віра є такою особливою для християн, і який зв'язок це має з суб'єктивним благополуччям? В першу чергу, якщо довіряти Слову Божому, то треба визнати що людина є безнадійно грішною, вона потребує допомоги більшої, ніж може дати консультант чи навіть професійний терапевт. Людина є зламанною душею, оскільки будучи створеною на образ і подобу Бога, втратила з Ним зв'язок через гріхопадіння як описано на початку Біблії.

Дослідження проводиться на базі Національного університету «Львівська політехніка», (100 респондентів віком від 17 до 75 років). Методами дослідження є: теоретико-методологічний аналіз, узагальнення, систематизація теоретичних даних; психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик (Шкала суб'єктивного благополуччя, Індекс задоволеності життям (LSIA), тест

життєстійкості С. Мадді, методика діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційній сфері, шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф), авторський опитувальник), методи математико-статистичної обробки.

В емпіричному дослідженні беруть участь 100 осіб, що вивчають психологію. Дослідження ще триває. Отримані перші результати. Більшість з них, а саме 95% – особи, які сповідують християнство та вірять в Бога. Тобто вивчення психології і віра тісно корелюють і визначають суб'єктивне благополуччя досліджуваних осіб. Більшість респондентів є жінками (86%), і вони вивчають психологію, 14% опитаних – чоловіки (рис. 1). Іншим критерієм є вік опитаних (рис. 2). Особи, які вивчають психологію, є різного віку (до 50 років особи зацікавлені у вивченні психології, а після 50 років є менш зацікавленими). Більше 45% респондентів мають вищу магістерську освіту, ще 20% отримали диплом бакалавра, 23% респондентів в процесі здобуття вищої освіти, і лише 12% не мають вищої освіти. Досліджені респонденти вирішили вивчати психологію з такою мотивацією: 29% осіб – щоб краще розуміти себе і допомагати собі, 45% – щоб краще розуміти інших і допомагати їм, 26% визначили свою мету в двох цілях – допомога собі й іншим. Слід констатувати: середній показник індексу задоволеності життям у віруючих осіб, що вивчають психологію, дорівнює 29,32 (високий рівень задоволеності життям). Згідно зі шкалою інтерпретації результатів, середній показник психологічного благополуччя дорівнює 317 (показник середнього рівня благополуччя).

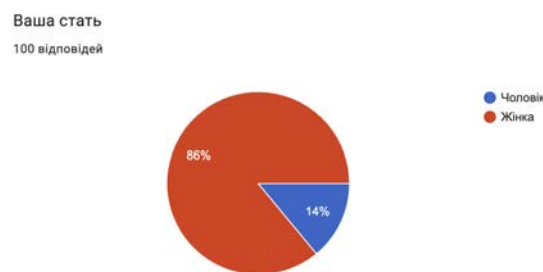


Рис. 1. Стать опитаних осіб

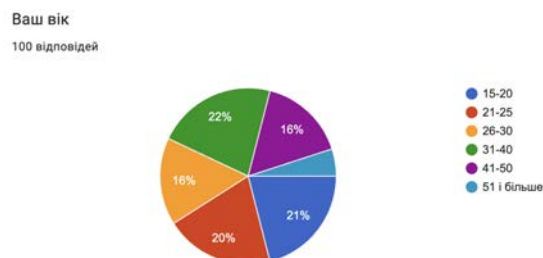


Рис. 2. Вікові характеристики

**Висновки.** Суб'єктивне благополуччя – це науковий термін, який визначає рівень задоволеності життям та щастя людини. На рівень благополуччя впливають чимало зовнішніх та внутрішніх факторів. Воно вказує на особистий внутрішній стан задоволення

та щастя особи, оцінюється і вимірюється на основі особистого почуття і задоволення життям, виражається в емоціях і переживаннях. Віруючі особи мають щонайменше п'ять груп мотивів вивчення психології. В залежності від світоглядної концепції, віруючі люди можуть приймати, вивчати та використовувати психологію та психотерапію для свого суб'єктивного благополуччя. Віра є вагомим чинником і дозволяє особі по-іншому сприймати життя, дивлячись на нього через призму Божого плану. Християни враховують той факт, що життя задумане Богом, сплановане ним, а обставини, хоч і впливають на суб'єктивне благо-

получчя, все ж дозволяють віруючим людям адекватно їх приймати. Розуміння себе, індивідуальних властивостей, того, що кожна обставина має ціль у Бога, відбувається не просто так, дозволяє віруючим людям легше приймати виклики життя. Віра в себе та «вищий духовний абсолют», методичний та методологічний арсенал психології допомагають віруючим людям творити власний життєвий проєкт та визначають їх суб'єктивне благополуччя та щастя жити.

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаємо у дослідження взаємозв'язку віри та духовного потенціалу віруючих осіб.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномену Суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання [Електронний ресурс]: Збірник наукових праць РДГУ, 2018. 17 с. Режим доступу: [https://prap.rv.ua/index.php/prap\\_rv/article/view/2/2](https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/2/2)
2. Дяченко В. А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя. [Електронний ресурс]: *Вісник Чернівецького НПУ ім. Т. Г. Шевченка*, 2018. Режим доступу: <https://dspace.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2306/1/%96.pdf>
3. Джеремі Саттон. 10 психологічних факторів щасливого життя. [Електронний ресурс] Пер. з англ. Редакція «Психологер», 2023. Режим доступу: <https://psychologer.com.ua/10-psykholohichnykh-faktoriv-shchaslyvoho-zhyttia/>
4. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання [Електронний ресурс]: *Науковий вісник ХДУ Серія психологічні науки*, 2022. Режим доступу: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1275>
5. Луї Беркхофф. Систематичне богослов'я. [Електронний ресурс]: Faverdale Trading Limited, 2003. Режим доступу: <https://equalibra.org/read/#1567/1/100>
6. Психологія, теологія та духовність у християнському консультуванні. Марк Р. Мак-Мінн; пер. з англ.: Олена Козинець Херсон: Таврійський християнський інститут, 2023. 344 с. (Серія «Богословська освіта»)
7. Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2(12). С. 186–194.
8. David Bentley Hart, *The Doors of the Sea: Where Was God in the Tsunami?* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 2011). P. 103.

**Машак С. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Національного університету «Львівська політехніка»*

**Дилин С. М.**

*магістр психології  
Інституту права, психології та інноваційної освіти  
Національного університету «Львівська політехніка»*

## **МОТИВАЦІЙНІ ТЕНДЕНЦІЇ У ДОРОСИХ ОСІБ, ЩО ЗДОБУВАЮТЬ ОСВІТУ ПСИХОЛОГА**

### **MOTIVATION TENDENCIES IN ADULTS PURCHASING PSYCHOLOGIST EDUCATION**

У статті подано результати емпіричного вивчення мотиваційних тенденцій осіб, що здобувають психологічну освіту. Це – прагнення до безперервного саморозвитку, реалізації свого потенціалу та наявність цілей і відчуття свідомості життя, позитивне ставлення до себе та свого минулого. вивчення психології та здобуття професії психолога у дорослому віці є дуже часто усвідомленим мотивом. Доросла особа усвідомлює та інтуїтивно відчуває, що знання з психології можуть допомогти у вирішенні низки життєвих проблем, особистого розвитку та саморозвитку, покращити матеріальний добробут. Тому, мотивації змін у дорослих, які вивчають психологію є важливою соціально-психологічною проблемою. Її переосмислення дозволить не тільки визначити фактори, що впливають на готовність дорослих осіб до змін та активну участь у житті суспільства, але й внесе зміни у професійну підготовку майбутнього психолога. Спеціаліста, який вміє нестандартно мислити, знаходити оптимальні рішення, аналізувати, рефлексувати, діяти, спираючись не лише на життєві знання, але професійні. Із зростанням показника, який характерний для емоційно зрілих, незалежних, активних та самостійних осіб зростають показники позитивних відносин з іншими, здатність виконувати вимоги повсякденного життя, особистісного зростання, цілей у житті та позитивного сприймання себе. Показники особистісного зростання пов'язані із рівнем наполегливості і самовладання, а із зростанням показника наполегливості, зростає і показник рівня мотивації і навпаки. У дорослих, що вивчають психологію, лише частково висока мотивація, вони позитивно оцінюють своє минуле, є емпатійними, наполегливими, мають бажання проявляти турботу про інших та мотиви особистісного зростання, самовдосконалення. Встановлено, що чим вищий рівень мотивації, тим вищі показники здатності виконувати вимоги повсякденного життя, особистісного зростання, наявності цілей у житті та позитивного відношення до себе і свого минулого. Проте, є особи, не схильні докладати зусиль та пасивно ставляться до життя, а у інших може виникати надмірна самокритичність, через, що вони втрачають віру в те, що можуть добитись бажаного.

Переважає більшість студентів-психологів, є вольовими, наполегливими та емоційно стійкими. У них близькі, довірливі стосунки з оточуючими, вони здатні протистояти соціальному тиску, ефективно використовувати різні життєві обставини, прагнуть безперервного розвитку, мають чіткі цілі у житті та позитивне відношення до себе.

**Ключові слова:** мотивація, мотив, потреба, активність, психолог, дорослість, активність.

The article presents the results of an empirical study of the motivational tendencies of persons receiving psychological education. This is the desire for continuous self-development, the realization of one's potential and the presence of goals and a sense of life consciousness, a positive attitude towards oneself and one's past. Studying psychology and becoming a psychologist as an adult is a very often realized motive. An adult realizes and intuitively feels that knowledge of psychology can help solve a number of life problems, personal development and self-development, and improve material well-being. Therefore, motivations for change in adults studying psychology is an important social-psychological problem. Its rethinking will allow not only to determine the factors affecting the readiness of adults to change and active participation in society, but also to introduce changes in the professional training of future psychologists. A specialist who knows how to think outside the box, find optimal solutions, analyze, reflect, act, relying not only on life knowledge, but professional knowledge. With the growth of the indicator, which is characteristic of emotionally mature, independent, active and independent persons, the indicators of positive relations with others, the ability to fulfill the requirements of everyday life, personal growth, goals in life and positive self-perception increase.

Indicators of personal growth are related to the level of perseverance and self-control, and with the growth of the indicator of perseverance, the indicator of the level of motivation also increases and vice versa. Adults studying psychology have only partly high motivation, they positively evaluate their past, are empathetic, persistent, have a desire to show concern for others and motives for personal growth and self-improvement. It was established that the higher the level of motivation, the higher the indicators of the ability to fulfill the requirements of everyday life, personal growth, the presence of goals in life and a positive attitude towards oneself and one's past. However, there are individuals who are not inclined to make efforts and have a passive attitude to life, and others may be overly self-critical, due to which they lose faith in the fact that they can achieve what they want. The vast majority of psychology students are strong-willed, persistent and emotionally stable. They have close, trusting relationships with others, they are able to resist social pressure, effectively use various life circumstances, strive for continuous development, have clear goals in life and a positive attitude towards themselves.

**Key words:** motivation, motive, need, psychologist, adulthood, activity.

**Вступ.** Мотивація до змін у дорослих осіб в особистісному та професійному вимірах є необхідною складовою якісного життєтворення і життєдіяльності. Подійний план життя змушує дорослу людину адаптуватися до нових викликів в різних сферах професійної діяльності. Яскравим підтвердженням цьому є наслідки військових дій в Україні. Зовнішні та внутрішні переселенці змушені покинути житло, переїздити в чужу країну, вивчати іноземну мову, отримувати нову професію та досвід життя часто у некомфортних умовах. Значна частина українського населення та зовнішніх переселенців потребують психологічної допомоги та підтримки. З огляду на це, вивчення психології та здобуття професії психолога у дорослому віці є дуже часто усвідомленим мотивом. Доросла особа усвідомлює та інтуїтивно відчуває, що знання з психології можуть допомогти у вирішенні низки життєвих проблем, особистого розвитку та саморозвитку, покращити матеріальний добробут. Тому мотивації змін у дорослих, які вивчають психологію, є важливою соціально-психологічною проблемою. Її переосмислення дозволить не тільки визначити фактори, що впливають на готовність дорослих осіб до змін та активну участь у житті суспільства, але й внесе зміни у професійну підготовку майбутнього психолога. Спеціаліста, який вміє нестандартно мислити, знаходити оптимальні рішення, аналізувати, рефлексувати, діяти, спираючись не лише на життєві знання, але професійні. У царині психології досліджень мотиваційних тенденцій розвитку спеціалістів достатньо. Проте існує необхідність поглиблення емпіричних знань у нових реаліях життя українців вдома та за межами України.

**Мета статті** – вивчити та описати мотиви вивчення психології у дорослому віці для здобуття професії психолога.

**Виклад основного матеріалу.** Мотивація як внутрішній процес, спонукає людину до певної поведінки і є основою ефективної професійної діяльності. Мотив як збуджувальний стимул, пов'язаний з іншими компонентами діяльності, а в першочергово – з потребою. Термін «мотивація» позначає сукупність потреб, мотивів, установок, диспозицій, намірів, усвідомлених та неусвідомлених мотивів, що спонукають активність особи та визначають процесу, який стимулює та підтримує поведінкову активність. Мотивація – це сукупність причин психологічного характеру, які пояснюють поведінку людини, визначають спрямованість її активності. Слід зауважити, що у психології представлено велику кількість мотиваційних теорій, описано термінологію «потреби» та «мотивація», запропоновано наукові підходи до вивчення мотивації та засобів її підвищення. Вони у різних планах дозволяють зрозуміти процес мотивації та спонукань. Мотивація – це стан, що визначає міру активності та спрямованості дій людини в конкретній ситуації; спонуки, що викликають активність організму і визначають його спрямованість причин психологічного характеру (система мотивів), які зумовлюють поведінку і вчинки людини, їх початок, спрямованість і активність.

Узагальнюючи загально наукові підходи, ми розглядаємо мотивацію як процес спонукання особи до ефективної діяльності для досягнення цілей, шляхом задоволення потреб. У основі стимулювання лежить взаємодія зовнішніх умов і внутрішніх характеристик особи [9, с. 1].

На даний час існує декілька різних, але достатньо обґрунтованих теорій мотивації, які вчені поділити на три групи: первинні, що базуються на історичному досвіді поведінки людини в процесі праці, змістові, що відображають зміст потреб та процесуальні, що вивчають процес винагородження. Змістові теорії мотивації ґрунтуються на формуванні, аналізі, виявленні структури мотивів і потреб працівника та пропонують ієрархічну класифікацію мотивів, зокрема теорія потреб А. Маслоу; теорія двох факторів Ф. Герцберга; теорія потреб Д. МакКлелланда. Абрахам Маслоу всі потреби розташував в строгій ієрархічній послідовності у вигляді піраміди, в основі якої лежать первинні потреби, а вершиною є вторинні. Потреби реалізуються у висхідному порядку – від потреб нижчих рівнів до потреб вищих рівнів [7, с. 207]. Іноді її критикують. Проте для глибшого розуміння мотиваційних тенденцій дорослих осіб вона дієва.

Дорослий вік людини – це період продовження розвитку особистості людини та досягнення розквіту її потенцій і можливостей. Саме в цей період людина досягає розуміння відповідальності як за власне життя, власні рішення, власні дії та вчинки, так і за долю близьких людей. Доросла людина постає перед необхідністю вирішувати безліч складних соціальних завдань, долати життєві випробування, втрати, колізії професійної кар'єри та особистого життя, які часто є вельми болісними, але без яких неможливо уявити подальший розвиток.

Важливим показником дорослішання є зрілість людини. К. Горні визначає здатність позитивно змінюватися впродовж дорослості: особистість людини може змінюватися, впливу піддається не тільки маленька дитина. Всі ми до тих пір, поки живі, зберігаємо здатність до змін, навіть до фундаментальних змін. Ця віра підтверджена досвідом» [1, с. 291–293].

Потреба в навчанні людини є усвідомлюваною чи неусвідомлюваною пізнавальною потребою в набутті досвіду, знань, навичок і вмінь. Вона залишається актуальною впродовж усього життя і задовольняється в процесі навчання як спільної діяльності тих, хто вчить (суб'єкти навчання) і тих, хто навчається (об'єкти навчання) [9, с. 86].

Отже, розглянемо детальніше особливості мотивації до навчання у дорослому віці. Внаслідок аналізу публікацій та досліджень можна визначити освітні мотиви, що найчастіше зустрічаються у цьому періоді. Це, зокрема, мотив отримання схвалення і прагнення до прийняття, що має виражений зовнішній характер. Він властивий людям, які здебільшого у своїй діяльності звикли орієнтуватися на думку інших людей – керівництва, колег тощо. Вони ініціюють навчання, щоб отримати визнання і схвалення, а також мати можливість кар'єрного

зростання та покращення свого матеріального становища [9, с. 92].

Стосовно професійної переорієнтації дорослих людей, то цікавим є той факт, що на Заході контингент людей, що здобувають другу освіту – це, в першу чергу, особи, які розширюють свою професійну кваліфікацію, а також безробітні та мігранти. В Україні – це, навпаки, особи з досить високим соціальним статусом, фінансовими можливостями та рівнем освіти, які або підвищують свою кваліфікацію, або знаходяться у пошуку власних меж самореалізації [5, с. 53]. Особливості мотивів вибору професії психолога, можна звести до трьох основних комплексів:

1. Інтерес. Професійні інтереси психологів можна поділити на дві основні групи: безпосередні інтереси, які виникають на основі привабливості змісту та процесів конкретної діяльності; опосередковані інтереси, зумовлені деякими організаційними, соціальними й іншими характеристиками професії.

2. Обов'язок. Можна виділити 5 основних груп мотивів обов'язку: відповідальність стосовно повсякденних професійних обов'язків і вимог; прагнення до вдосконалення майстерності у вибраній справі; новаторство у праці та її організації; загальногромадянські та загальноальтруїстичні прагнення.

3. Самооцінка професійної придатності. Процес формування самооцінки професійної придатності відбувається нерівномірно, і це може виражатись у такому протиріччі: або особистості не вдається співвіднести властивості професії зі своїми особистими якостями (дефіцит самопізнання), або особистості важко визначити правильність професійного вибору (дефіцит професійної інформації). З віком зміст самооцінки поступово збагачується, але ці зміни не є процесом, який розвивається послідовно та інтенсивно [2, с. 122]. У контексті підготовки психологів в умовах післядипломної освіти Інжиєвська Л. розглядає той варіант життєвого результату, коли людина через свою незадоволеність у професійній сфері починає новий пошук себе. Зміна професії може бути пов'язана із внутрішньоособистісним конфліктом, зміною цілісного образу «Я-концепції» або окремих його компонентів, зовнішнім проявом особистісних зрушень, що відбуваються на рубежі десятиліть і наближають суб'єкта до стану особистісної зрілості. Сформованість мотиваційної сфери, впорядкованість ієрархії цінностей, включеність механізмів емоційно-вольової регуляції в систему діяльності та поведінки, характерне для зрілої особистості, сприяють формуванню особистісного змісту пережитої суб'єктом ситуації переорієнтації, допомагаючи модифікувати умови її розвитку. Водночас процес професійної переорієнтації характеризується наявністю внутрішніх суперечностей і труднощів, які, з одного боку, є специфічними залежно від віку досліджуваних, а з іншого – загальними для учасників усіх ситуацій переорієнтації [2, с. 2–3].

За результатами дослідження мотиваційної сфери студентів другої вищої освіти з'ясовано, що здобуття дорослими другої спеціальності у більшості було самостійно прийнятим рішенням з такими осно-

вними мотивами вступу, як необхідність мати освіту відповідну наявній посаді, бажання самореалізації та можливості пошуку нової роботи [8, с. 258–266].

І. Тичина відзначає, що змістове наповнення свідомості особистості категоріями цінностей надає унікального контексту її професійного шляху, розкриваючи особливості ставлення до себе як до суб'єкта професійної діяльності та детермінуючи характер професійних виборів. Відтак в ході аналізу одиничного випадку професійної переорієнтації на психолога у досліджуваній виявлено основний мотив здобуття другої спеціальності – прагнення допомагати людям [10, с. 145–149].

Цікаво, що К. Савченко визначає новий показник для кількісної характеристики мотиваційної сфери здобувачів освіти – рівень актуалізації особистісних мотивів, який розраховується як частка актуалізованих мотивів у загальній кількості мотивів [8, с. 255]. Запропонований ним метод щодо порівняння результатів в уніфікованій формі приведення даних до 5-рівневої шкали, що відповідає піраміді потреб А. Маслоу, дозволив виявити особливості особистісної мотивації в процесі здобуття першої та другої вищої освіти. Зокрема, здобувачі другої спеціальності домінуючим мають пізнавальний мотив (5 рівень піраміди), натомість здобувачі першої – мотив професійного зростання (4 рівень) [8, с. 215–223]. Встановлено, що мотивація до змін у дорослих, які вивчають психологію і мають бажання змінити професію є складним процесом, який залежить від взаємодії особистих і ситуативних факторів. На основі теоретичного аналізу виділено основні фактори мотивації до змін у дорослих: персональні особистісні: потреба в самоактуалізації, потреба в повазі, потреба в приналежності, потреба в владі, потреба в досягненні успіху, ситуативні – наявність позитивного досвіду змін, підтримки з боку інших людей, можливості для навчання і розвитку, наявність стимулів для змін. До особистих факторів, які мотивують дорослих до змін, відносяться прагнення до самоактуалізації.

База дослідження: 40 магістрів Національного університету «Львівська політехніка» та 10 студентів Інституту Позитивної Психотерапії м. Київ. Вік досліджуваних – 30–55 р., з них 49 осіб жіночої статі, 1 особа чоловічої статі (табл. 1).

Нами виявлено, що дорослі, які вивчають психологію, прагнуть до розвитку своїх особистісних якостей і реалізації потенціалу. Навчання психології дає їм можливість зрозуміти себе і інших людей, а також розвивати свої навички і компетенції. Вони хочуть бути поважними і цінними членами суспільства.

Навчання психології дає змогу отримати знання і навички, які будуть корисні в їхній професійній діяльності та особистому житті. Вони хочуть бути частиною спільноти людей, які поділяють їхні інтереси. Навчання психології дає їм можливість спілкуватися з іншими людьми, які цікавляться психологією і створювати міцні соціальні зв'язки. Вони хочуть мати вплив на інших людей і змінювати світ.

Навчання психології дає можливість зрозуміти людську поведінку і використовувати ці знання для вирішення соціальних проблем. Дорослі, які вивчають психологію, хочуть досягти успіху у своїй освіті і професійній діяльності. Така діяльність дає їм можливість розвивати свої професійні навички і компетенції, які будуть необхідні для досягнення успіху у новій професії – «психолог».

Для дослідження тенденцій мотивації здобувачів другої вищої освіти за спеціальністю «Психологія» було створено Гугл-форму, яка містила запитання із трьох опитувальників («Діагностика мотивації до успіху Т. Елерс», «Опитувальник шкали благополуччя К. Ріфф», «Вольова саморегуляція А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана»). Учасники дослідження ознайомлені із особливостями проходження опитування та правилом дотримання конфіденційності.

Таблиця 1

Розподіл респондентів за статтю

Стать	Частота	Відсоткове значення
Жінка	49	97,5
Чоловік	1	2,5
Всього	50	100

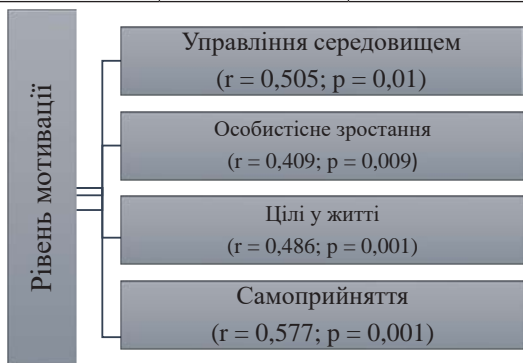


Рис. 1. Кореляційна плеяда рівня мотивації

За результатами дослідження мотивації до успіху за методикою Т. Елерса було встановлено, що 32% досліджуваних осіб мають помірно високий рівень мотивації, вони прагнуть до досягнення успіху і готові ризикувати, орієнтуються на власні сили, гнучко і наполегливо добиваються мети. 55% респондентів демонструють середній рівень мотивації. Вони мають всі шанси на досягнення успіху, проте їм може знадобитися більше часу і зусиль, порівняно із іншою частиною учасників із помірно високим рівнем мотивації. 8% учасники з низьким рівнем мотивації (особи не прагнуть досягти перемоги та не хочуть докладати зусиль. 5% респондентів із занадто високим рівнем мотивації, а це може спричинити надмірну самокритичність та втрату віри в те, що успіх можливий.

Аналізуючи результати дослідження вольового самоконтролю за методикою А. В. Зверькова

та Є. В. Ейдмана, бачимо, що переважна більшість (шкала В – 77%, субшкала Н – 80%, субшкала С – 72%) учасників мають високу величину індексу за показниками загального самоконтролю, наполегливості та самовладання. А отже, ці учасники мають високий рівень оволодіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатні свідомо управляти своїми діями, станами і мотивами. Такі показники характерні для осіб емоційно зрілих, активних, незалежних і самостійних. Також властивий для них внутрішній спокій, впевненість в собі звільняє від страху перед невідомістю і підвищує готовність до сприйняття нового.

Аналізуючи середні значення отриманих показників по 6 факторах психологічного благополуччя (методика К. Ріфф): у більшості учасників домінує середній, ближче до високого та високий показник у всіх шкалах (позитивні відносини з іншими – 12% і 80%, автономність – 70% і 22%, управління середовищем – 20% і 75%, особистісне зростання – 7% і 85%, цілі в житті – 13% і 82%, самоприйняття – 20% і 75%).

**Висновки.** Отже, мотиваційні тенденції осіб, що здобувають психологічну освіту: прагнення до безперервного саморозвитку, реалізації свого потенціалу та наявності цілей і відчуття свідомого життя, позитивне ставлення до себе та свого минулого. Із зростанням показника, який характерний для емоційно зрілих, незалежних, активних та самостійних осіб, зростають показники позитивних відносин з іншими, здатність виконувати вимоги повсякденного життя, особистісного зростання, мети у житті та позитивного самоприйняття. Показники особистісного зростання пов'язані із рівнем наполегливості і самовладання, а із зростанням показника наполегливості, зростає і показник рівня мотивації. У дорослих, що вивчають психологію, лише частково висока мотивація, вони позитивно оцінюють своє минуле, є емпатійними, наполегливими, мають бажання проявляти турботу про інших, домінують мотиви особистісного зростання, самовдосконалення. Встановлено, що чим вищий рівень мотивації, тим вищі показники здатності виконувати вимоги повсякденного життя, особистісного зростання, наявності цілей у житті та позитивного відношення до себе і свого минулого. Проте, є особи, не схильні докладати зусиль та пасивно ставляться до життя, а у інших може виникати надмірна самокритичність, через, що вони втрачають віру в те, що можуть добитись бажаного.

Переважна більшість студентів-психологів, є вольовими, наполегливими та емоційно стійкими. У них близькі, довірливі стосунки з оточуючими, вони здатні протистояти соціальному тиску, ефективно використовувати різні життєві обставини, прагнуть безперервного розвитку, мають чіткі цілі у житті та позитивне відношення до себе.

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаємо у порівняльному дослідженні мотиваційних тенденцій дорослих ранньої та середньої дорослості у кризових умовах життєдіяльності.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Артюшина М. В., Журавська Л. М., Колесніченко Л. А. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Навч. посіб. Київ, 2008. С. 291–293.
2. Інжиєвська Л. Професійно-особистісні особливості підготовки психологів в умовах післядипломної освіти. Післядипломна освіта в Україні. 2016. № 1. С. 2–3.
3. Мишко Н. М. Особливості розвитку мотиваційно-ціннісної сфери майбутнього психолога у процесі здобуття другої вищої освіти: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Харків, 2016. 21 с.
4. Мишко Н. М. Теоретичні аспекти розвитку готовності дорослої особистості до нової професії психолога. Етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія в сучасному світі: збірник наукових праць за ред. С. Б. Кузікової, І. М. Щербакової, Н. О. Пасічник. Суми, 2016. С. 53–56.
5. Моргулець О. Б. Менеджмент у сфері послуг. Навчальний посібник. Київ 2012. 207 с.
6. Одінцова В. М. Особливості мотивів вибору професії психолога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки.* 2017. Вип. 3 Том 1. 122 с.
7. Пророк Н. В., Психологічна діагностика мотивації особистості навчання в умовах інформаційного суспільства. Монографія. Київ, 2020. 86, 92 с.
8. Савченко К. Взаємозв'язок показника мотивації успіху й рівня актуалізації особистісних мотивів у студентів і слухачів, що здобувають другу вищу освіту. *Психологія особистості.* 2013. № 1 (4). С. 255–262.
9. Слободянюк О. Е. Теорії мотивації Вінницький національний технічний університет, 2020. С. 1–4.
10. Тичина І. М. Дослідження ціннісних детермінант професійної переорієнтації. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції «Ціннісні парадигми освіти в контексті євроінтеграції». Харків, 2005. С. 145–149 с.
11. Шанскова Т. І. Мотиваційна орієнтація студентів гуманітарних спеціальностей щодо здобуття другої вищої освіти. *Педагогічний процес: теорія і практика: Збірник наукових праць.* 2010. Вип. 2 (3). С. 258–266 с.



**Ющенко І. М.***кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної вікової та соціальної психології  
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка***Панченко Т. С.***старший викладач кафедри загальної вікової та соціальної психології  
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*

## ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### PROFESSIONAL IDENTITY AS A FACTOR OF PERSONALITY HARDINESS

У статті викладені результати емпіричного дослідження впливу професійної ідентичності на рівень життєстійкості особистості. У дослідженні перевіряється припущення про те, що рівень сформованості професійної ідентичності впливає на життєстійкість у несприятливих умовах життєдіяльності. Було обстежено 100 працюючих осіб віком від 18 до 60 років, 49 чоловіків та 51 жінка. Теоретичною основою дослідження є концепція життєстійкості та положення про те, що конкретизація Я-образу сприяє кращій адаптивності та здатності протистояти стресу. Для пошуку співвідношення показників статусу професійної ідентичності та життєстійкості у дослідженні були застосовані методики С. Мадді «Життєстійкість людини», методика дослідження професійної ідентичності Л. Шнейдер, тест колективної самооцінки професійної групи Р. Ляхтанена та Дж. Крокера. Аналіз отриманих даних показав, що існують позитивний взаємозв'язок між загальним показником життєстійкості та статусом професійної ідентичності. У дослідженні з'ясовано, що високий рівень життєстійкості на статистично-значущому рівні позитивно пов'язаний із такими статусами професійної ідентичності, як мораторій та досягнута позитивна ідентичність, натомість найнижчий рівень життєстійкості пов'язаний із передчасною професійною ідентичністю. З'ясовано, що особи з досягнутою позитивною ідентичністю мають найвищі показники складових життєстійкості «залученість» та «прийняття ризику». Водночас, найнижчі показники всіх, без виключення, складових життєстійкості мають досліджувані з передчасною професійною ідентичністю.

Зроблені висновки про те, що професійна ідентичність, здобута та «вистраждана» шляхом життєвого самовизначення, особистісного пошуку, а не формально присвоєна через зовнішні атрибути професійної приналежності, надає людині відчуття повноцінності, осмисленості, внутрішньої наповненості життя та дозволяє зберігати психологічний баланс. Тому пошук ефективних шляхів та засобів розвитку професійної ідентичності сприятиме підвищенню життєстійкості особистості та її спроможності не лише виживати, а й зростати у несприятливих умовах життєдіяльності.

**Ключові слова:** життєстійкість, статус професійної ідентичності, передчасна ідентичність, дифузна професійна ідентичність, мораторій професійної ідентичності, досягнута позитивна професійна ідентичність.

The article presents the results of an empirical study of the influence of professional identity on the level of personality hardiness. The study tests the assumption that the level of professional identity formation affects hardiness in unfavorable living conditions. A total of 100 working people aged 18 to 60, 49 men and 51 women, were surveyed. The theoretical basis of the study is the notion that the concretization of the "self-image" contributes to better adaptability and the ability to withstand stress. In order to find the correlation between the indicators of professional identity status and resilience, the study used S. Muddy's "Human Hardiness", L. Schneider's methodology for studying professional identity, and R. Liughtanen and J. Crocker's test of collective self-esteem of a professional group. The analysis of the obtained data showed that there are positive correlations between the general indicator of resilience and the status of professional identity. The study found that a high level of resilience at a statistically significant level is positively associated with such professional identity statuses as moratorium and achieved positive identity, while the lowest level of hardiness is associated with premature professional identity. It has been found that individuals with an achieved positive identity have the highest rates of the hardiness components "involvement" and "risk taking". At the same time, the lowest indicators of all components of resilience, without exception, are observed in subjects with premature professional identity.

It is concluded that professional identity, acquired and "suffered" through life self-determination, personal search, and not formally assigned through external attributes of professional affiliation, gives a person a sense of fullness, meaningfulness, inner fulfillment of life and allows maintaining psychological balance. Therefore, the search for effective ways and means of developing professional identity will help to increase the hardiness of the individual and his or her ability not only to survive but also to grow in adverse conditions.

**Key words:** hardiness, professional identity status, premature identity, diffuse professional identity, professional identity moratorium, achieved positive professional identity.

**Вступ.** Для більшості українців широкомасштабна війна РФ проти України стала серйозним життєвим викликом. Головним завданням людини, яка потрапляє в подібні надзвичайно складні умови життєдіяльності, є пошук ефективних шляхів існування

в подібних умовах. Життєстійкість є психологічною властивістю особистості, що забезпечує її успішне функціонування у кризовій життєвій ситуації.

Коли йдеться про вияв життєстійкості, то критеріями цього є здатність особистості мобілізу-

вати внутрішні та зовнішні ресурси, якими виступають фізіологічні, індивідуально-типологічні особливості, когнітивні процеси, особистісні якості, мотиваційно-ціннісні та емоційно-регулятивні компоненти, соціальна підтримка, фінансове благополуччя, знання, навички, досвід подолання складних життєвих ситуацій та ін. На думку сучасних дослідників, однією з яскравих ознак життєстійкості є залученість до життя у всіх його проявах, численних повсякденних подій, справ тощо, серед яких значне місце посідає виконання професійної діяльності [2, с. 39]. Професійна самоідентифікація розуміється, у широкому сенсі, як пошуки суб'єктом свого способу життєдіяльності, екзистенційне єднання людини та професії, що основою особистісного вибору в умовах кризи [4]. У кризовій ситуації, коли відчувається перервність, нестабільність та невизначеність звичного існування, людина прагне віднайти опору у своїй професійній приналежності, з якою пов'язує не лише можливість заробітку та фізичного виживання, але й збереження впевненості у собі, можливості подальшого особистісного розвитку та самореалізації.

**Мета статті** – представити дані емпіричного дослідження спрямованого на виявлення характеру взаємозв'язку між статусом професійної ідентичності в рівнем життєстійкості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасній вітчизняній психології концепція життєстійкості, впроваджена у науковий обіг С. Мадді [7], отримала значний розвиток. Науковці активно досліджують зміст, структуру, механізми, чинники та умови формування життєстійкості. Українські дослідниці Т.Титаренко та Т.Ларіна під життєстійкістю особистості розуміють здатність ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Такі чинники, як задоволеність соціокультурними умовами, державною політикою, приналежністю до свого етносу, сімейним станом, власною професією та місцем роботи, відіграють значну роль, як адаптаційний ресурс, що допомагає подолати ситуації напруження [5, с. 4]. Серед особистісних властивостей, що забезпечують розвиток життєстійкості, ними виокремлюється наявність складної множинної ідентифікації. Процес ідентифікації сприяє тому, що людина стає більш вибірковою, загартованою, усталеною і самостійною, водночас зберігає свою унікальність [5, с. 13–20].

Останнім часом вітчизняними дослідниками використовується концепт «професійна життєстійкість», яка розглядається, як особистісний ресурс у складних обставинах життя. Аналізуючи чинники адаптації українських біженців у Польщі Л. Бахмутова та А. Неска виявили, що професійна зайнятість є тим життєвим ресурсом, який допомагає швидше адаптуватися до нових умов життя, подолати стрес тощо [1].

У червні-липні 2022 року Інститутом психології імені Г. С. Костюка НАПН України було проведено всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни». Його результати, зокрема, показали

залежність психофізіологічної та психологічної стійкості від того, чи втратила особа своє місце роботи без можливості знайти нову, чи змушена була змінювати свою професію або посаду у зв'язку з війною, чи професійних змін не відбулося [3].

І. Ващенко та Б. Іваненко, виокремлюючи способи подолання людиною складної життєвої ситуації, називають позитивне самоствалення, разом з іншими характеристиками зрілої особистості (відповідальність, терпимість, саморозвиток, позитивний погляд на світ, духовність, творчість [2, с. 55–56]. До конструктивних способів поведінки людини в стресових ситуаціях вони відносять конкретизацію Я-образу [2, с. 41], що передбачає її професійну самоідентифікацію.

Отож, аналіз сучасних публікацій дозволяє припустити, що прийняття свого професійного «Я», задоволеність приналежністю до своєї професії та професійної групи позитивно впливає на життєстійкість особистості. Дане припущення було перевірене нами у ході емпіричного дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** В дослідженні був використаний опитувальник життєстійкості С. Мадді, методика дослідження професійної ідентичності Л. Шнейдер, тест колективної самооцінки Р. Люхтанена та Дж. Крокера [6] та методи математико-статистичної обробки даних (частотний аналіз, вираховування середніх, кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона, міри статистичної вірогідності відмінностей – критерій t-Ст'юдента,  $\chi^2$  Пірсона, однофакторний дисперсійний аналіз). Питання опитувальників були внесені до Гугл-форми, які рандомним методом поширювалися через соцмережі, електронні скриньки. Опитування проводилося анонімно, з дотриманням принципу конфіденційності.

У дослідженні брало участь 100 осіб віком від 18 до 60 років. З них 49 чоловіків та 51 жінка. 24 особи (24%) вказали, що втратили роботу на початку війни. На даний період часу всі опитані працюють.

У ході дослідження ми отримали дані стосовно життєстійкості та її показників по всій вибірці (табл. 1).

Таблиця 1  
**Розподіл респондентів за рівнями життєстійкості, у %**

Рівні	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
низький	28	9	13	16
середній	57	79	58	68
високий	15	12	29	16

Як бачимо, переважна більшість респондентів демонструють за всіма критеріями життєстійкості середні та високі рівні. Загалом, 84% респондентів демонструють середні й високі показники життєстійкості, що виявляється в їх здатності до активної взаємодії зі світом, спроможність протистояти стресовим ситуаціям, опановувати їх та інтегрувати у власний досвід. Лише у 16% опитаних виявлено низький рівень життєстійкості.

Методика Л. Шнейдер, розроблена згідно з відомою концепцією Дж. Марсія, дозволяє виявити чотири статуси професійної ідентичності: 1) досягнуто ідентичність, 2) мораторій ідентичності, 3) передчасну ідентичність, 4) дифузну ідентичність та 5) псевдопозитивну ідентичність.

Дослідження виявило, що найбільше респондентів (49%) мають дифузну професійну ідентичність, на другому місці за кількістю респонденти з мораторієм ідентичності (30%), у 11% передчасна професійна ідентичність, 10% демонструють досягнуто позитивну ідентичність, псевдопозитивної ідентичності не виявив жоден опитуваний.

В таблиці наведені середні значення показників колективної самооцінки приналежності до професійної групи при мінімальному значенні – 1, максимальному – 7 (табл. 2).

Таблиця 2  
Середні значення параметрів самооцінки респондентів їх приналежності до професійної групи

Параметри	Середнє	Стд. відхилення
Оцінка себе як члена професійної групи	5,57	1,20
Особиста оцінка професійної групи	5,78	1,17
Суспільна оцінка професійної групи	5,09	1,26
Значимість професійної ідентичності	4,57	1,22

Кореляційний аналіз виявив наявність достовірного взаємозв'язку між показниками «професійний стаж» та «значущість професійної ідентичності» ( $r=0,214$  при  $p \leq 0,05$ ).

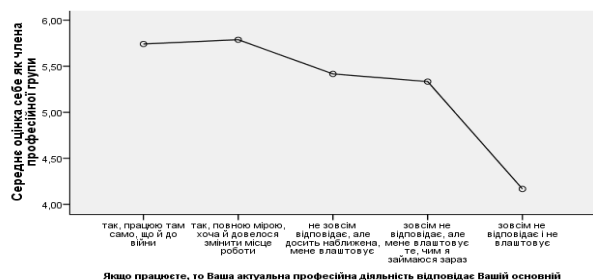


Рис. 1. Оцінка себе як члена професійної групи залежно від ставлення респондента до актуальної професійної діяльності

Крім того, виявлено статистично достовірну різницю показників оцінки себе, як члена професійної групи, залежно від того, чи втрачали вони роботу за фахом на початку війни. Як видно з рисунку 1, найвищі середні показники оцінки себе, як члена професійної групи, притаманні опитуваним, які залишилися на тому ж робочому місці, що й до війни. Найнижчі показники, у тих респондентів, у кого теперішня професійна діяльність зовсім не відповідає довоєнній професії і актуальна діяльність їх не влаштовує.

Дослідження виявило статистично достовірні відмінності у рівні прояву середніх показників життєстійкості у осіб з різним статусом професійної ідентичності (на рівні  $p \leq 0,01$ ).

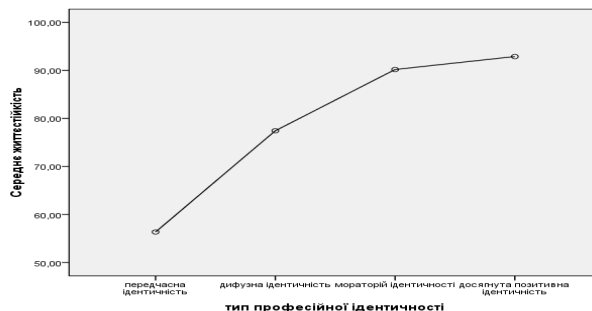


Рис. 2. Залежність загального показника життєстійкості від типу професійної ідентичності

Як видно з наведеного рисунку (рис. 2), найнижчі середні показники життєстійкості демонструють респонденти з передчасною професійною ідентичністю порівняно з респондентами з іншими типами професійної ідентичності. Натомість, найвищі середні показники життєстійкості спостерігаються у осіб з мораторієм ідентичності та досягнутою позитивною професійною ідентичністю.

Крім того, було встановлено, що статус професійної ідентичності впливає на всі показники життєстійкості.

За параметром «залученість», було встановлено статистично достовірні відмінності показників (на рівні  $p \leq 0,01$ ) у групах з різними статусами професійної ідентичності. Як бачимо з представленого рисунку (рис. 3), найнижчі показники залученості у осіб з передчасною професійною ідентичністю, а найвищі у осіб з досягнутою позитивною ідентичністю.

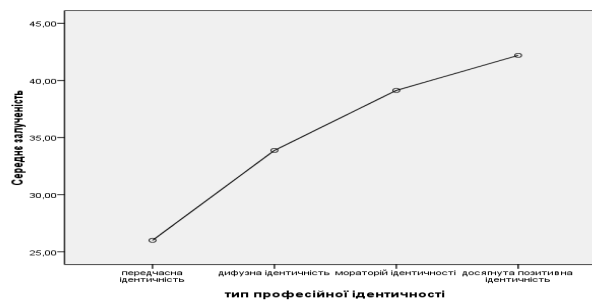


Рис. 3. Залежність показника «залученість» від типу професійної ідентичності

Природно, що саме особи з досягнутою позитивною професійною ідентичністю виявляють активність, оскільки займаються важливою та цікавою для них діяльністю, здатні бути в потоці життя, різноманітних життєвих подій, знаходять у них нові можливості для задоволення своїх потреб і прагнень.

У дослідженні з'ясовано, що існує досить складна залежність показника «контроль» та статусом професійної ідентичності. Як бачимо з рисунку (рис. 4), найменші показники «контроль» у осіб з передчасною професійною ідентичністю, а найвищі у тих,

хто переживає мораторій професійної ідентичності, тобто знаходиться у пошуку себе та свого покликання. Можна припустити, що саме цей пошук дає відчуття контрольованості того, що відбувається, керованості власним життям.

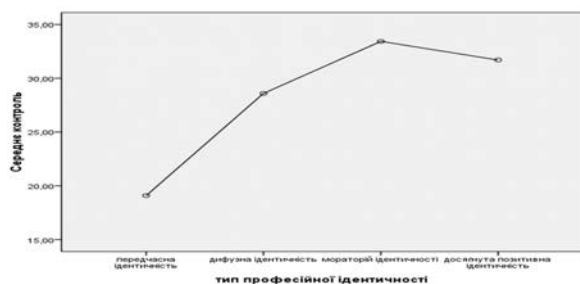


Рис. 4. Залежність показників «контроль» від типу професійної ідентичності

Аналогічно попереднім параметрам, знайдено статистично значущі відмінності середніх показників «прийняття ризику» (на рівні  $p \leq 0,01$ ) у осіб з передчасною професійною ідентичністю порівняно з особами, що мають з дифузну ідентичність, мораторій ідентичності та досягнуту професійну ідентичність (рис. 5).

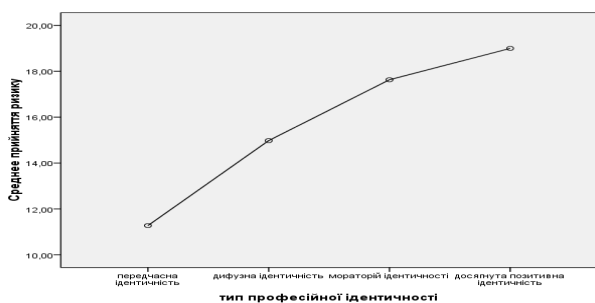


Рис. 5. Залежність рівня прийняття ризику від типу професійної ідентичності

Як свідчать отримані дані, особи з передчасною професійною ідентичністю, не люблять ризикувати та не здатні до прийняття самостійних рішень, оскільки їх професійна ідентифікація ґрунтується на некритично прийнятій, запозиченій системі професійних установок, цінностей, поглядів, переконань. Ймовірно, їм не вистачає рефлексивності для конкретизації свого «Я», вміння осмислювати, інтегрувати професійний досвід та використовувати його як ресурс для подальших дій, тому такі особи почувуються невпевнено у складних, незвичних ситуаціях.

**Висновки.** Дослідження показало, що на рівень життєстійкості особистості впливає статус її професійної ідентичності. Високий рівень життєстійкості пов'язаний із досягнутою позитивною ідентичністю та мораторієм, а низький рівень життєстійкості із передчасною професійною ідентичністю.

Встановлено, що особи з досягнутою позитивною ідентичністю мають найвищі показники складових життєстійкості «залученість» та «прийняття ризику». Водночас, найнижчі показники всіх, без виключення, складових життєстійкості мають досліджувані з передчасною професійною ідентичністю.

Отримані дані свідчать про те, що професійна ідентичність, здобута та «вистраждана» шляхом особистісного пошуку, життєвого самовизначення, а не формально присвоєна через зовнішні атрибути професійної приналежності, надає відчуття повноцінності, осмисленості, внутрішньої наповненості життя та дозволяє зберегти психологічний баланс.

Тому пошук ефективних шляхів та засобів розвитку професійної ідентичності сприятиме підвищенню рівня життєстійкості особистості та її спроможності не лише виживати, а й зростати у несприятливих умовах життєдіяльності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бахмутова Л., Неска А. Професійна життєстійкість – головний особистісний ресурс українських біженців у Польщі. Матеріали III Науково-методичного семінару. Особистісні та психофізичні ресурси життєстійкості. Київ. 2022. С. 3–5.
2. Ващенко І.В. Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 33–49. Режимдоступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psp1\\_2018\\_40\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psp1_2018_40_5).
3. Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
4. Остапйовський О.І. Професійна ідентичність у становленні особистості. Педагогічний пошук. 2020. № 3 (107). С. 14–16.
5. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. . К.: Марич, 2009. 76 с.
6. Luhtanen, R. K., & Crocker, J. A collective self-esteem scale: Self-evaluation of one's social identity. Personality and Social Psychology Bulletin, 1992. № 18(3) 302–318.
7. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology, 2004. Apr. 4. P. 279–298.

## ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ; ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:316.4

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.4>

**Галаган В. В.**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
кафедри психології  
Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук  
Міжрегіональної Академії управління персоналом*

**Расвська Я. М.**

*доктор психологічних наук, професор,  
директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, завідувач кафедри психології  
Міжрегіональної Академії управління персоналом*

### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ КОМЕРЦІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

### SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE MENTAL HEALTH OF EMPLOYEES OF COMMERCIAL ORGANIZATIONS

В статті проведено теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми психологічного здоров'я працівників комерційних організацій у науковій літературі та стану її розробки. З'ясовано, що сучасні наукові дослідження присвячені вивченню співвідношення категорій психологічного та психічного здоров'я, домінуючих емоційних та особистісних станів психічно здорового працівника. Психічне здоров'я є важливою складовою загального стану індивіда та впливає на його якість життя, професійну діяльність та відносини з оточуючими. Психічне здоров'я визначається як комплексний психоемоційний стан особи, що охоплює її емоційну стабільність, здатність до адаптації до різних життєвих ситуацій, а також рівень задоволення життям. Це поняття імплікує в собі індивідуальну методик і опитувальників, що є подальшими науковими розробками.

Виокремлено теорії психічного здоров'я працівників комерційних організацій: теорія стресу, теорія мотивації та задоволення роботою; теорія організаційної поведінки; теорія соціальної підтримки; теорія робочого конфлікту; теорія організаційної культури та клімату; теорія людського капіталу; теорія організаційних змін; умови праці; стиль керівництва та переживання організаційної справедливості; міжособистісні відносини на роботі; баланс між роботою та особистим життям; доступ до ресурсів для підтримки психічного здоров'я; програми підтримки психічного здоров'я в організаціях; створення організаційної культури, орієнтованої на благополуччя працівників; навчання керівників та розвиток лідерських якостей.

Визначено, що соціально-психологічними чинниками здоров'я на робочому місці є: психофізіологічні, психоемоційні, соціальні, фінансові, ергономічні та професійні, які впливають на збереження або не збереження психічного здоров'я працівників комерційних організацій, а також можуть бути вимірними за допомогою психодіагностичних методик і опитувальників, що є подальшими науковими розробками.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, соціально-психологічні чинники, працівники, комерційні організації, професійна діяльність.

The article carries out a theoretical and methodological analysis of approaches to the study of the problem of psychological health of employees of commercial organizations in the scientific literature and the state of its development. It was found that modern scientific research is devoted to the study of the relationship between categories of psychological and mental health, dominant emotional and personal states of a mentally healthy worker. Mental health is an important component of the general condition of an individual and affects his quality of life, professional activities and relationships with others. Mental health is defined as a complex psycho-emotional state of a person, which includes his emotional stability, ability to adapt to various life situations, as well as the level of satisfaction with life. This concept implies individual resistance to stress and the ability to solve psychological conflicts and problems.

Theories of mental health of employees of commercial organizations are singled out: stress theory, motivation theory and job satisfaction; theory of organizational behavior; theory of social support; theory of labor conflict; theory of organizational culture and climate; the theory of human capital; theory of organizational changes; working conditions; management style and experience of organizational justice; interpersonal relations at work; balance between work and personal life; access to mental health support resources; mental health support programs in organizations; creation of an organizational culture focused on the well-being of employees; training of managers and development of leadership qualities.

It was determined that the socio-psychological factors of health at the workplace are: psychophysiological, psychoemotional, social, financial, ergonomic and professional, which affect the preservation or non-preservation of the mental health of employees of commercial organizations, and can also be measured with the help of psychodiagnostics methods and questionnaires, which are further scientific developments.

**Key words:** mental health, socio-psychological factors, employees, commercial organizations, professional activity.

**Вступ.** Психічне здоров'я працівників відіграє вирішальну роль у загальному благополуччі індивідів та ефективності організації у сучасному світі. У контексті швидких змін робочого середовища, збільшення стресу та вимог до продуктивності, підтримка психічного здоров'я стає не просто актом гуманності, а стратегічною необхідністю. Враховуючи, що значна частина життя людини проходить на роботі, стан психічного здоров'я безпосередньо впливає на її працездатність, мотивацію, відносини з колегами та загальну якість життя. Психічне здоров'я є важливою складовою загального стану індивіда та впливає на його якість життя, професійну діяльність та відносини з оточуючими. Зростання уваги до психічного здоров'я у робочому контексті відображає тенденцію до створення більш інклюзивного, продуктивного та здорового робочого місця, де кожен працівник може реалізувати свій потенціал. У сучасному світі, де конкуренція та тиск на досягнення результатів постійно зростають, питання психічного здоров'я стає актуальним для працівників комерційних організацій. Ця проблема вимагає уважного дослідження та аналізу, оскільки вона впливає на багато аспектів життя та роботи сучасних професіоналів.

**Аналіз наукових досліджень і публікацій.** Теоретико-методологічною базою дослідження стали вчення Баякіної О. (співвідношення понять психічне та психологічне здоров'я) [1], Василевської О. (підходи до вивчення психічного здоров'я особистості) [3], Креденцер О. (підходи до визначення здоров'я та психологія здоров'я людини) [7], Карамушки Л. (психологія управління; організаційна психологія; психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я на роботі) [5].

Термін «психічне здоров'я» було вперше використано у 1979 році на засіданні Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Відповідно до термінології ВООЗ «психічне здоров'я – це такий стан добробуту, що визначається здатністю людини реалізувати власні здібності, долати щоденні стреси, плідно працювати та робити внесок у життя суспільства» [14].

За визначенням Бачерникова М., Петленка В. та Щербини Є., «психічне здоров'я – це такий відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні й соціальні умови, здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні та суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних взаємодій в організмі» [2].

М. Тимофієва [11] та Н. Добровольська [4] визначають психічне здоров'я як самовиховання, внутрішній стан людини, спрямований на підтримку регуляції поведінки, адекватної реальності. Наполягаючи на складній структурі психічного здоров'я автори виділяють лише два рівні: особистісне та психофізіологічне здоров'я. Критеріями основних проявів психічного здоров'я М. Тимофієва [11] та Н. Добровольська [4] вважають основні види прояву психічного: психічні стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції та ін. на наш погляд, такий

підхід є непродуктивним, оскільки, не розкриваючи специфіку психологічного здоров'я, лише посилює термінологічну та змістовну плутанину.

Вітчизняні психологи Карамушка Л. і Дзюба Т. визначають психічне здоров'я як «інтегральну характеристику повноцінного функціонування всіх психічних структур індивіда (рівень і якість мислення, розвиток пам'яті й уваги, ступінь емоційної стійкості, розвиток вольових якостей), що забезпечують відчуття суб'єктивного психічного комфорту, здатність до осмисленої діяльності та адекватні форми поведінки» [10].

Креденцер О., аналізуючи українські традиційні моделі здоров'я, виділяє чотири групи основних психологічних підходів до визначення досліджуваного поняття, зокрема: філософсько-концептуальна (феноменологічний, еволюціоністичний, дискурсивний, диспозиційний підходи), соціальна (кроскультурний, або соціально-орієнтований, культурологічний підходи), особистісно-орієнтована (нормоцентричний, аксіологічний, акмеологічний, компетентнісний, діяльнісний, кількісний підходи), комплексна (системний, інтегративний, холістичний підходи) [7].

**Мета статті** – на основі теоретико-методологічного аналізу наукової літератури виокремити соціально-психологічні чинники психічного здоров'я працівників комерційних організацій.

**Виклад основного матеріалу.** Психічне здоров'я, в контексті дослідження, визначаємо як комплексний психоемоційний стан особи, що охоплює її емоційну стабільність, здатність до адаптації до різних життєвих ситуацій, а також рівень задоволення життям. Це поняття імплікує в собі індивідуальну стійкість до стресу та здатність вирішувати психологічні конфлікти і проблеми.

Здоровий психічний стан обумовлюється наявністю психологічної стійкості та здатністю особи до позитивних міжособистісних відносин. Важливою характеристикою є також здатність до ефективної саморегуляції емоцій і реакцій на стресові ситуації.

За останні десятиліття спостерігається збільшення уваги до психічного здоров'я працівників у комерційних організаціях. Це стало відомим фактором, який впливає на продуктивність праці, креативність, здатність до прийняття рішень і якість обслуговування клієнтів. У цьому контексті розгляд психічного здоров'я стає ключовим завданням для керівництва та HR-відділів комерційних організацій.

Психічне здоров'я відображається в стані емоцій, когнітивних функціях, емоційній стабільності та здатності до адаптації до змінних ситуацій. Воно впливає на ступінь задоволення роботою, рівень стресу та загальну якість життя. Негативні аспекти психічного здоров'я, такі як стрес, тривожність і депресія, можуть призводити до зниження продуктивності, збільшення витрат на медичне обслуговування та втрати робочого потенціалу працівників.

Теоретичний аналіз проблеми дозволив виокремити теорії психічного здоров'я працівників комерційних організацій.

*Теорія стресу* зосереджується на аналізі того, як індивіди реагують на ситуації, що сприймаються як виклики або загрози їхньому благополуччю. У кон-

тексті роботи, стрес може виникати через різноманітні фактори, включаючи високі вимоги до продуктивності, конфлікти з колегами або керівництвом, нестабільність зайнятості, а також недостатнє визнання внеску працівника. Теорія стресу вивчає механізми сприйняття стресу та його вплив на психічне і фізичне здоров'я людини, а також розглядає стратегії адаптації та справляння зі стресовими ситуаціями. Розуміння цих процесів допомагає організаціям розробляти ефективні програми зниження рівня стресу серед працівників, сприяючи їхньому психічному здоров'ю та загальній продуктивності.

*Теорія мотивації та задоволення роботою* розглядає фактори, які спонукають працівників до ефективної праці та сприяють їх загальному задоволенню роботою. Одна з ключових концепцій у цій області – теорія очікувань, яка стверджує, що мотивація є результатом переконання людини у тому, що її зусилля призведуть до бажаного результату, і що цей результат буде нагороджений. Інші теорії, як-от теорія гігієни та мотиваторів Герцберга, розглядають фактори, які прямо впливають на задоволення роботою, розділяючи їх на мотиватори (ті, що сприяють задоволенню) та фактори гігієни (ті, що, будучи відсутніми, викликають незадоволення). Застосування цих теорій допомагає керівництву краще розуміти потреби та очікування своїх працівників, а також формувати умови праці, які сприяють підвищенню мотивації та задоволеності.

*Теорія організаційної поведінки* вивчає поведінку індивідів та груп у контексті організацій, а також вплив організаційних структур та процесів на цю поведінку. Ця теорія інтегрує знання з психології, соціології та менеджменту для аналізу таких питань, як лідерство, комунікація, прийняття рішень, організаційний конфлікт і культура. Вона дозволяє організаціям оптимізувати управління людськими ресурсами, сприяти позитивній організаційній культурі та підвищувати загальну ефективність. Використання принципів організаційної поведінки може допомогти в ідентифікації та вирішенні проблем на робочому місці, сприяючи створенню здорового та продуктивного робочого середовища.

*Теорія соціальної підтримки* займається аналізом того, як соціальні взаємодії та відносини впливають на психологічне та фізичне здоров'я людини. У контексті робочого місця, соціальна підтримка від колег та керівництва може зіграти ключову роль у зменшенні робочого стресу, покращенні задоволення роботою та підвищенні загальної продуктивності. Соціальна підтримка може бути емоційною, інформаційною, або мати форму практичної допомоги, і її наявність є важливим ресурсом для адаптації до робочих викликів. Теорія підкреслює значення створення міцної соціальної мережі всередині організації для підтримки психічного здоров'я та благополуччя працівників.

*Теорія робочого конфлікту* досліджує причини, динаміку та наслідки конфліктів у робочому середовищі. Конфлікти на роботі можуть виникати з різних причин, включаючи розбіжності в цілях, конкуренцію за ресурси, розходження у вартостях та очікуваннях, а також через міжособистісні відносини. Хоча конфлікти часто сприймаються як негативне

явище, теорія робочого конфлікту вказує на те, що вони можуть мати як деструктивні, так і конструктивні наслідки. Конструктивне вирішення конфліктів може сприяти інноваціям, покращенню комунікації та розвитку команди. Важливим аспектом є вміння організації управляти конфліктами таким чином, щоб мінімізувати їхній негативний вплив та використовувати як можливість для розвитку.

*Теорія організаційної культури та клімату* зосереджується на ролі спільних цінностей, норм, переконань та очікувань, які формують поведінку працівників і спосіб функціонування організації. Організаційна культура впливає на мотивацію, задоволення роботою, співпрацю, а також на здатність організації адаптуватися до зовнішніх змін. Здорова організаційна культура, яка підтримує відкритість, довіру, співпрацю та інклюзивність, може сприяти підвищенню продуктивності та інноваційності. Організаційний клімат, з іншого боку, відноситься до сприйняття та відчуттів працівників щодо робочого середовища. Він може мати безпосередній вплив на їхнє благополуччя та ефективність роботи. Розуміння та управління організаційною культурою та кліматом є ключовими для створення продуктивного та здорового робочого місця.

*Теорія людського капіталу* є однією з ключових концепцій в економічній науці, яка розглядає людські знання, навички та досвід як цінні активи, що сприяють економічному зростанню та розвитку організації. З точки зору цієї теорії, інвестиції в освіту, професійний розвиток та здоров'я працівників можуть значно підвищити їх продуктивність і, відповідно, сприяти підвищенню доходів організації. Теорія підкреслює важливість розробки програм навчання та розвитку, медичного обслуговування та інших соціальних пакетів як інвестицій у людський капітал, які в кінцевому підсумку призводять до зростання ефективності та конкурентоспроможності на ринку.

*Теорія організаційних змін* займається дослідженням процесів, через які організації впроваджують зміни для адаптації до зовнішнього середовища або для досягнення внутрішніх цілей. Ця теорія охоплює різні аспекти, включаючи планування змін, управління опором до змін, комунікаційні стратегії та методи оцінки ефективності впроваджених змін. Основна ідея полягає в тому, що для успішної адаптації до змін організації потребують гнучкості, інноваційного мислення та активного залучення співробітників у процес змін. Теорія організаційних змін підкреслює важливість лідерства, корпоративної культури та стратегічного планування в процесі адаптації організації до нових викликів і можливостей.

Обидві ці економічні теорії мають значний вплив на практику управління персоналом та стратегічне планування в організаціях. Теорія людського капіталу наголошує на значенні інвестицій у розвиток співробітників як ключового фактору підвищення продуктивності та досягнення довгострокового успіху. Теорія організаційних змін вказує на необхідність адаптації до постійно змінюваних умов ринку та впровадження інновацій для забезпечення стійкості та зростання організації. Використання цих теорій дозволяє керівництву розробляти ефективні стратегії управління та зміцнювати конкурентні позиції своїх організацій.

Умови праці мають безпосередній вплив на психічне здоров'я працівників. Це охоплює фізичне середовище, таке як освітлення, шум, ергономіка робочого місця, а також організаційні аспекти, включаючи години роботи, навантаження та темп роботи. Неприятливі умови можуть призвести до підвищення рівня стресу, вигорання та фізичних проблем, що негативно відбивається на психічному здоров'ї. З іншого боку, оптимально організоване робоче середовище, що враховує потреби та добробут працівників, може сприяти підвищенню задоволеності роботою, мотивації та продуктивності.

Стиль керівництва та переживання організаційної справедливості значно впливають на психічне здоров'я працівників. Лідерство, яке характеризується відкритістю, підтримкою, визнанням зусиль та справедливим ставленням до кожного працівника, може створити позитивний психологічний клімат у колективі. Відсутність дискримінації, прозорість прийняття рішень та справедливе винагородження є ключовими аспектами організаційної справедливості, які сприяють відчуттю безпеки та довіри серед співробітників, знижуючи рівень стресу та конфліктності.

Міжособистісні відносини на роботі, включаючи взаємодію з колегами та керівництвом, істотно впливають на психічне здоров'я. Підтримка та позитивні взаємини можуть слугувати важливим джерелом соціальної підтримки, що зменшує стрес і сприяє загальному благополуччю. Натомість, токсичні відносини, конфлікти та мобінг можуть призвести до психічних розладів, включаючи депресію та анкіозність.

Баланс між роботою та особистим життям. Здатність збалансувати робочі обов'язки та особисте життя є критично важливою для психічного здоров'я. Надмірна робота, постійні переробітки та відсутність часу на відпочинок та сімейне життя можуть призвести до стресу, вигорання та зниження життєвого задоволення. Організації, які пропонують гнучкі умови роботи, можливості для відпусток та враховують потреби співробітників у балансі між роботою та особистим життям, демонструють турботу про їх добробут та сприяють позитивному психічному здоров'ю.

Наявність доступу до ресурсів для підтримки психічного здоров'я, таких як консультування, програми психологічної підтримки та інформаційні матеріали, може мати значний позитивний вплив. Організації, які інвестують у психічне здоров'я своїх працівників, демонструють високий рівень соціальної відповідальності та створюють основу для стійкого розвитку. Підтримка з боку роботодавця в цій сфері не тільки сприяє покращенню самопочуття співробітників, але й підвищує їхню лояльність та відданість організації.

Програми підтримки психічного здоров'я в організаціях є важливою стратегією для покращення добробуту співробітників. Вони можуть включати різноманітні ініціативи, такі як доступ до психологічних консультацій, тренінги зі стрес-менеджменту, програми зниження вигорання та ініціативи з підвищення освіти у сфері психічного здоров'я. Такі програми допомагають співробітникам розпізнавати симптоми стресу та вигорання, надають інструменти

для їх подолання та сприяють створенню підтримуючого середовища в колективі. Впровадження програм підтримки психічного здоров'я також демонструє зобов'язання організації піклуватися про своїх працівників, що може підвищити моральний дух та згуртованість команди.

Створення організаційної культури, орієнтованої на благополуччя працівників, включає визнання важливості психічного здоров'я як ключового фактору загальної продуктивності та задоволеності роботою. Це означає забезпечення такого робочого середовища, де співробітники відчувають себе цінними, їхній внесок визнається, а міжособистісні стосунки підтримуються на високому рівні. Культура, яка підтримує відкритість, взаємоповагу та довіру, сприяє зниженню стресу та покращенню психічного здоров'я. Це також означає впровадження політик, що сприяють балансу між роботою та особистим життям, та надання ресурсів для підтримки співробітників у складних життєвих обставинах.

Навчання керівників та розвиток лідерських якостей відіграють вирішальну роль у формуванні організаційної культури, що сприяє психічному здоров'ю. Керівники повинні бути обізнані щодо впливу свого стилю управління на добробут співробітників та вміти розпізнавати ознаки стресу чи вигорання у своїх підлеглих. Тренінги з лідерства можуть надати менеджерам навички ефективної комунікації, конфліктної компетенції та стратегій мотивації, які сприятимуть створенню підтримуючого та здорового робочого середовища. Особлива увага при цьому відводиться розвитку емпатії та здатності до підтримки співробітників, що підвищує моральний дух команди.

Все вище викладене дає підстави до визначення низки соціально-психологічних чинників, що чинять вплив на стан психічного здоров'я працівників комерційних організацій (рис. 1).



Рис. 1. Теоретична модель компонентів соціально-психологічних чинників психічного здоров'я працівників комерційних організацій

1) Психофізіологічна складова: наявність / відсутність фізичного дискомфорту; наявність / відсутність больових відчуттів; наявність / відсутність фізіологічних станів (порушення теплообміну, порушення у роботі внутрішніх органів, порушення когнітивної функції); чутливість до зовнішніх подразників; особливості сну; рівень напруження.

2) Психоемоційна складова: психоемоційні стани (спокій – емоційне напруження – емоційне виснаження – розлад); здатність регулювати власні



емоції; ефективні копінг-стратегії подолання стресових ситуацій; постійність самосприйняття та самооцінки; вміння відпочивати та дотримуватися балансу «робота-відпочинок».

3) Соціальна складова: вміння будувати дружні та довірливі взаємовідносини з іншими, зокрема на роботі; комунікативні здібності; в трудовій діяльності до них відносять також особистість керівника/лідера, атмосферу в робочому колективі, соціальні зв'язки поза робочим місцем тощо.

4) Фінансова складова: рівень заробітної плати, премії, додаткові виплати; можливість додатково сплачуваного відпочинку та саббатікалу (тривалий відпочинок для відновлення сил та працездатності, який покривається працівнику за рахунок компанії); додаткові бенефіти: сплачувані обіди, покриття витрат на відвідування спортивного залу, оплата медичного страхування тощо.

5) Ергономічна складова: зручність робочого місця, температура, освітлення, акустика, наявність зон релаксації та відпочинку, наявність всього необхідного для виконання робочих завдань.

6) Професійна складова: можливість самореалізації, кар'єрного та професійного зростання, задоволення від власної професійної діяльності, продуктивність праці, ефективність праці, мотивація;

наявність або відсутність таких явищ, як презентеїзм, абсентеїзм та лівеїзм.

Усі наведені вище чинники мають той або інший вплив на збереження або не збереження психічного здоров'я працівників комерційних організацій, а також можуть бути вимірними за допомогою психодіагностичних методик і опитувальників, що є подальшими науковими розробками.

**Висновки.** Проблеми з психічним здоров'ям можуть призводити до зниження концентрації уваги, підвищення рівня відсутності на роботі, зростання кількості помилок та нещасних випадків, а також до погіршення відносин у колективі. З іншого боку, сприятливий психологічний клімат сприяє підвищенню мотивації, креативності, готовності до навчання та інновацій, що безпосередньо впливає на ефективність та конкурентоспроможність організацій. Психічне здоров'я працівників є важливим ресурсом для комерційних організацій і вимагає уваги та інвестицій. Забезпечення позитивного робочого середовища та підтримка психічного здоров'я можуть призвести до покращення результативності та сприяти здоровому професійному розвитку працівників комерційних організацій в цілому. Інвестиції в програми підтримки психічного здоров'я не тільки сприятимуть благополуччю працівників, але й послужать довгостроковим інтересам організації.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Баякіна О. А. Співвідношення понять психічне та психологічне здоров'я особистості. Т. 11, 4 (5), 2009. С. 1195–1200. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-ponyatiy-psihicheskogo-i-psihiologicheskogo-zdorovya-lichnosti/viewer>.
2. Бачерников Н. Е., Петленко В. П., Щербіна Е. А. Філософські питання психіатрії. К., 1985. С. 35–36.
3. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету*: зб. наук. пр. зв.-наук. конф. (9-10 лютого 2013 року) / укл. Волинка Г. І., Уваркіна О. В., Ємельянова О. П. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 289–291.
4. Добровольська Н. А. Прикладні проблеми збереження психологічного здоров'я особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2023. № 3 (62). Т. 1. С. 75–86.
5. Карамушка Л. М., Шевченко А. М. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Том І: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. № 47. С. 22–29.
6. Климчук В., Горбунова В. Психічне здоров'я в організаціях: чотири причини інвестувати в охорону психічного здоров'я працівників. *NeuroNews*, 2017. № 9(92). С. 6–9. URL: [https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2017/9\(92\)/nn17\\_9\\_6-9\\_6c1c1c8f2c196fc1745ba75f97f9ac67](https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2017/9(92)/nn17_9_6-9_6c1c1c8f2c196fc1745ba75f97f9ac67).
7. Креденцер О. В. Теоретичний аналіз основних підходів до визначення поняття «здоров'я» в психології. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН 14 України, Вип. 55. С. 44–50.
8. Організаційна психологія / під ред. П. К. Власова, С. А. Манічева, Г. В. Суходольського. Харків: Вид-во «Гуманітарний центр», 2008. 480 с.
9. Прищак М. Д., Лесько О. Й. Психологія управління в організації: навчальний посібник / 2-ге вид., перероб. і доп. Вінниця, 2016. 150 с.
10. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко та ін.; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
11. Тимофієва М. П. Проблема комунікативних, морально-етичних чинників збереження психічного здоров'я молодію. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / За ред. С. Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. Т. X. Вип. 7. С. 498–509.
12. Cooper, C. L., & Quick, J. C. (2017). *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. John Wiley & Sons.
13. Cox, T., Griffiths, A., & Rial-González, E. (2000). *Research on work-related stress*. European Agency for Safety and Health at Work.
14. Mental Health: Strengthening Our Response: 30 March 2018. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

**Друзь О. В.**

*головний психіатр Збройних сил України,  
полковник медичної служби,  
заслужений лікар України,  
професор кафедри публічного управління  
Міжрегіональної Академії управління персоналом,  
начальник клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих)  
Національного військово-медичного клінічного центру  
«Головний військовий клінічний госпіталь»*

**Родченко Л. М.**

*доктор наук з державного управління, професор,  
заслужений діяч науки і техніки, професор кафедри публічного управління  
Міжрегіональної Академії управління персоналом,  
офіцер клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих)  
Національного військово-медичного клінічного центру  
«Головний військовий клінічний госпіталь», лейтенант Збройних сил України*

**Руденко Л. М.**

*доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри спеціальної психології і медицини  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

**Вельган О. О.**

*кандидат наук з державного управління, доцент, слухач  
Національного університету оборони України,  
доцент кафедри публічного адміністрування  
Міжрегіональної Академії управління персоналом*

## **ВПЛИВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ НА ПРОДУКТИВНІСТЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

### **THE IMPACT OF THE MENTAL HEALTH OF ORGANIZATIONAL EMPLOYEES ON PRODUCTIVITY IN MARTIAL LAW CONDITIONS**

Підтримка психічного благополуччя співробітників набуває особливого значення для організацій в умовах воєнного стану. Дбайливе ставлення до психологічних потреб персоналу має стати запорукою ефективності організацій на тлі викликів воєнного часу. Збереження психічного здоров'я працівників організацій є надзвичайно актуальним завданням в умовах воєнного стану. Адже добробут персоналу безпосередньо позначається на продуктивності праці працівників організацій. У статті представлено результати емпіричного дослідження стресостійкості працівників організацій та її окремих показників в умовах воєнного стану. Зазначено, що важливим внутрішнім ресурсом особистості для подолання стресу та криз є стресостійкість. Виокремлено основні показники психічного благополуччя працівників. Встановлено, що більшість респондентів демонструють середній рівень стресостійкості. Акцентовано на тому, що для підвищення рівня стресостійкості необхідно розвивати такі якості, як самосвідомість, самоефективність та саморегуляція, як важливі складові стійкості та здатності долати труднощі. Результати проведеного емпіричного дослідження можуть бути використані у розробці тренінгової програми підтримки психічного благополуччя працівників у складний час з метою підвищення стресостійкості колективу та ефективності його роботи, що дозволить забезпечити адаптацію організації до нових умов та належний рівень добробуту співробітників.

Відзначено, що у складних життєвих ситуаціях і після подолання проблем людині вкрай важливо вміти відновлюватися. Для цього необхідно розвинути навички емоційної саморегуляції – самостійно керувати власними емоціями, активувати позитив та мобілізувати вольові зусилля. Контроль емоційного стану також дозволяє запобігти психосоматичним розладам. Оскільки дії людини тісно пов'язані з внутрішніми мотивами, то саморегуляція починається з усвідомлення і корекції власних установок та звичок. Це дає змогу адаптуватися і діяти більш конструктивно в реаліях, що склалися внаслідок війни.

Результати дослідження вказують на необхідність розробки спеціальних тренінгових програм для підвищення стресостійкості на індивідуальному та організаційному рівнях працівників.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, стресостійкість, психічне благополуччя, воєнний стан, управління персоналом, безпека.

Supporting the mental well-being of employees is of particular importance for organisations under martial law. Careful attention to the psychological needs of staff should be the key to the effectiveness of organisations in the face of wartime challenges. Preserving the mental health of employees is an extremely important task under martial law. After all, the well-being of staff directly affects the productivity of organisations' employees. The article presents the results of an empirical study of stress resistance of employees of organisations and its individual indicators in the conditions of martial law. It is

noted that stress tolerance is an important internal resource of a personality for overcoming stress and crises. The main indicators of mental well-being of employees are allocated. It is found that most respondents demonstrate an average level of stress resistance. It is emphasised that in order to increase the level of stress resistance, it is necessary to develop such qualities as self-awareness, self-efficacy and self-regulation as important components of resilience and ability to overcome difficulties. The results of the empirical study can be used to develop a training programme to support the mental well-being of employees in difficult times in order to increase the stress resistance of the team and its efficiency, which will ensure the adaptation of the organisation to new conditions and an appropriate level of employee well-being.

It was noted that in difficult life situations and after overcoming problems, it is extremely important for a person to be able to recover. For this, it is necessary to develop the skills of emotional self-regulation – to independently manage one's own emotions, activate positivity and mobilize willpower. Controlling the emotional state also prevents psychosomatic disorders. Since human actions are closely related to internal motives, self-regulation begins with awareness and correction of one's own attitudes and habits. This makes it possible to adapt and act more constructively in the realities created as a result of the war.

The results of the study indicate the need to develop special training programs to increase stress resistance at the individual and organizational levels of employees.

**Key words:** mental health, stress resistance, mental well-being, martial law, personnel management, security.

**Вступ.** В умовах воєнного стану психічне благополуччя працівників підприємств потребує особливої уваги. Адже для ефективної роботи необхідно вміти долати стрес, налагоджувати стосунки та зберігати працездатність. Професійна психологічна підтримка допомагає підтримувати колектив у робочому стані. Вона спрямована на формування навичок подолання складних ситуацій, поліпшення взаєморозуміння та згуртованості для більш ефективної спільної роботи. Отже, враховуючи актуальність проблеми та її недостатню розробку, нами було проведено емпіричне дослідження, метою якого є дослідити рівень стресостійкості та її окремих показників працівників організацій в умовах воєнного стану.

**Виклад основного матеріалу.** Стресостійкість є важливим внутрішнім ресурсом особистості для подолання стресу та криз. Вона визначає здатність людини психологічно «відновлюватися» після складних ситуацій та повертатися до попереднього стану благополуччя. Більше того, згідно теорії «посттравматичного зростання», стресостійкість дозволяє використовувати негативний досвід як можливість для особистісного розвитку та поліпшення якості життя. Тож це ключовий ресурс долаття криз та досягнення оптимального функціонування [1; 5].

У широкому сенсі, стресостійкість розглядається як здатність людини адаптуватися та нормально функціонувати в умовах несприятливих чи загрозливих впливів [3; 8]. Водночас, ця концепція охоплює: позитивні результати, досягнуті попри високий ризик; збереження основних рис особистості в небезпеці; повне відновлення та подальший успіх після психотравм [2; 11]. Тобто стресостійкість передбачає не лише стійкість до труднощів, а й конструктивне їх подолання для майбутнього зростання та розвитку.

Дослідник Heshmat S. [7] визначає вісім складових компонентів структури резильєнтності: наявність значущої мети (у короткостроковій перспективі це може спричинити стрес і біль, але в довгостроковій – має сенс); самовпевненість (креативність та гнучкість у вирішенні проблем); когнітивна гнучкість (прийняття ситуації та здатність переносити стресові події); особистісне зростання через страждання (невдача як можливість вчитися та розвиватися); мужність діяти (долати особисті обмеження

та жити повноцінним життям); регулювання емоцій (здатність керувати потоком думок та візуалізувати майбутнє); воля (здатність людини діяти незалежно від когось та формувати свої власні життєві цілі); соціальна підтримка зменшує тривожність та стрес.

Таке середовище дозволяє керівництву завчасно виявляти та пом'якшувати психосоціальні й інші професійні ризики. Профілактика та своєчасне реагування на проблеми працівників забезпечує їхній психологічний комфорт та продуктивність праці.

**Методика та організація дослідження.** Дослідження здійснювалось за допомогою комплексу методик «Психічне здоров'я працівників в умовах війни», який включав діагностичні методики, спрямовані на вивчення різних аспектів психологічного здоров'я працівників організацій. Опитування здійснювалось за допомогою Google Forms.

Для діагностики рівнів стресостійкості працівників використовувався тест «Визначення рівня стресостійкості особистості» І. А. Усатова [10].

Для дослідження окремих показників стресостійкості використано шкалу визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) [4].

Обробка результатів анкетування відбувалася за допомогою програми SPSS 26.0. Було розраховано середні та відсоткові показники діагностики. Дослідження проведено у травні 2023 року.

У дослідженні взяли участь 123 працівники організацій різних регіонів України. Із них: 66,3% – жінки, 33,7% – чоловіки. За віком респонденти розподілилися так: 31,2% – до 30 років, 15,4 % – від 31 до 40 років, 23,2% – від 41 до 50 років, і 30,2 % – понад 50 років.

**Результати дослідження.** Спочатку проаналізуємо результати дослідження, спрямованого на визначення рівня стресостійкості працівників.

Якісний аналіз даних дослідження психічного здоров'я працівників організацій показує, що більшість респондентів (41,9%) демонструють середній рівень стресостійкості (рис. 1). Такі співробітники лише частково впевнено почуваються у нових стресових ситуаціях і не завжди ухвалюють слушні рішення. Вони мають помірну здатність долати життєві труднощі чи катастрофи, відновлюватися та зміцнюватися після них психологічно.

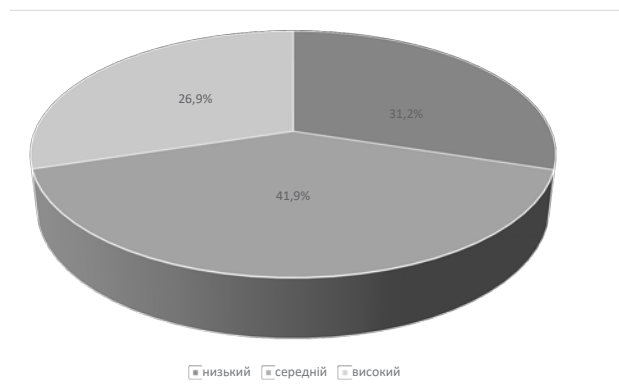


Рис. 1. Рівні вираженості стресостійкості працівників організації

Низький рівень стресостійкості мають 31,2% опитаних. Високий рівень даного показника у працівників склав 26,9%. Високий рівень стресостійкості передбачає хорошу адаптивність до стресу та негараздів. Такі працівники демонструють здатність ефективно відновлюватися та зміцнюватися.

Щодо результатів дослідження окремих загальних показників стресостійкості усіх опитаних маємо такі узагальнені дані (табл. 1).

За показником «Дистанціювання» більшість респондентів (55,3%) продемонстрували низький рівень. Такі працівники неспроможні емоційно відсторонитися від ситуації та зменшити її значущість для себе. Вони не вміють раціоналізувати чи переключати увагу, схильні недооцінювати власні переживання і можливості ефективно впоратися з проблемою.

Таблиця 1

#### Рівні вираженості показників стресостійкості працівників організації

Показник	Рівні вираженості (%)		
	високий	середній	низький
Дистанціювання	20,1	24,6	55,3
Самоконтроль	41,1	13,8	45,1
Пошук соціальної підтримки	36,9	23,6	39,5
Прийняття відповідальності	29,4	19,9	50,7
Планування вирішення проблеми	30,3	44,9	24,8
Позитивна переоцінка	58,7	18,9	22,4

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кравчук С. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал*. 2018. 11. С. 156–164.
2. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ-Львів: Вікторія Кундельська. 2021.
3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2018.
4. Усатов І. А. Стресостійкість особистості як чинник подолання стресу. *Концепт*. 2016. Т. 2. С. 21–25.
5. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Київ, 2022. 128 с.
6. Cherry K. What Is Resilience? Verywell mind. 2022. <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>
7. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sciencechoice/202005/the-8-key-elements-resilience>

За показником «Самоконтроль» 45,1% респондентів також показали низькі значення. Це свідчить про труднощі у подоланні негативних емоцій шляхом цілеспрямованого стримування і придушення переживань. Такі працівники схильні до надмірних вимог і страхів по відношенню до себе.

За показником «Пошук соціальної підтримки» 39,5% респондентів продемонстрували низький рівень. Таким працівникам важко звертатися по допомогу чи пораду до оточення у складних ситуаціях. Вони уникають підтримки з боку близьких чи компетентних знайомих, не прагнуть поділитися переживаннями.

За шкалою «Прийняття відповідальності» 50,7% показали низькі значення. Такі особи не сприймають критику, впевнені лише у власній правоті. Вони часто не усвідомлюють необхідності відповідати за свої дії, вважаючи їх ідеально вірними. Такі працівники цілком задоволені собою і навколишніми подіями.

За шкалою «Планування вирішення проблеми» у 44,9% респондентів виявлено середній рівень. Такі працівники здатні приймати рішення щодо подолання труднощів досить швидко, але водночас прагнуть все ретельно обдумати. Вони частково спираються на досвід та поточну ситуацію, оскільки не завжди мають чіткий план дій. Проте здатні швидко розібратися з нюансами завдяки гнучкості мислення.

За показником «Позитивна переоцінка» 58,7% респондентів продемонстрували високий рівень. Такі працівники здатні побачити в проблемі можливості для особистісного зростання та покращення ситуації. Вони розглядають труднощі як цінний досвід на шляху саморозвитку. Це свідчить про філософське переосмислення ситуації та роботу над собою.

Підсумовуючи, зазначимо, що на розвиток стресостійкості впливає безліч факторів, які визначають реакції та поведінку людей в стресових ситуаціях. Стресостійкість можна тренувати, і починати варто із зміни власного ставлення до проблем, адже на нас впливає не стільки сама подія, скільки значення, яке ми їй надаємо.

**Висновки.** В умовах воєнного стану організації стикаються з новими викликами, тому особливо гостро постає питання збереження психічного здоров'я працівників. Впровадження тренінгової програми підтримки психічного благополуччя працівників у складний час може сприяти підвищенню стресостійкості колективу та ефективності його роботи. Це дозволить забезпечити адаптацію організації до нових умов та належний рівень добробуту співробітників.

8. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker, B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 2000. 71. 543–562.
9. Morel E. Die 7 Säulen der Resilienz. Stefan Mähleke. 2021.
10. Semenets-Orlova, I., Rodchenko, L., Chernenko, I., Druz, O., Rudenko, M., & Poliuliakii, R. (2022). Requests for public information in the state Administration in situations of military operations. *Ann. Fac. Der. U. Extremadura*, 38, 249.
11. Semenets-Orlova, I. (2017). Procedural aspects of educational changes: empirical findings at institutional level. *Advanced Education*, 64–67.
12. Semenets-Orlova, I., Mykhailych, O., Klochko, A., Nestulya, S., & Omelyanenko, V. (2019). Readiness of the education manager to provide the organizational development of institutions (based on the sociological research). *Problems and Perspectives in Management*, 17(3), 132–142.
13. Semenets-Orlova, I. (2018). Tendencies in reforming the educational system of modern Ukraine: national and regional aspects. *Публічне урядування*, (2 (12)), 191–200.
14. Tedeshi R.G., Calhoun L.G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 2006. Vol. 9. P. 455–471.
15. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

УДК 159.972

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.6>

**Аврамчук О. С.**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри клінічної психології  
Українського католицького університету

## КОГНІТИВНІ СТРАТЕГІЇ УНИКНЕННЯ В ОСІБ ІЗ СОЦІАЛЬНИМ ТРИВОЖНИМ РОЗЛАДОМ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ВІЙНИ

### COGNITIVE AVOIDANCE STRATEGIES IN PERSONS WITH SOCIAL ANXIETY DISORDER DURING THE PERIOD OF ADAPTATION TO THE WARTIME

Стаття присвячена питанням адаптації до складних життєвих обставин людей із соціальним тривожним розладом. У статті аналізуються та висвітлюються стратегії опанування дистресу через уникнення, а також їхня роль у патогенезі соціальної тривоги й фобії та адаптації до умов війни. Обговорюється теоретичний взаємозв'язок між когнітивними стратегіями уникнення, соціальною тривогою та розвитком посттравматичних порушень. Зазначене обумовлює актуальність обраної теми. У статті продемонстровані результати емпіричного дослідження впливу когнітивних стратегій уникнення на психоемоційний стан осіб із соціальним тривожним розладом у контексті воєнного періоду. Автор вказує на те, що уникнення може бути короткостроковою спробою контролювати психоемоційний стан та адаптуватися до стресових обставин воєнного періоду. Зазначено, що особи із соціальним тривожним розладом в анамнезі мають вищу схильність до використання стратегій когнітивного уникнення, що в довгостроковій перспективі можуть поглибити соціальну фобію та обмежити адаптацію і якість життя. Означені стратегії є основним предиктором психоемоційного дистресу в робочій та повсякденній діяльності, а також корелюють зі зростанням клінічної симптоматики соціального тривожного розладу та психоемоційним дистресом через соціальне уникнення. Автор зазначає, що соціальне уникнення, яке може бути наслідком стратегій когнітивного уникнення, також може сприяти погіршенню клінічних симптомів соціального тривожного розладу. Відмова від соціальних ситуацій або уникнення соціальних взаємодій може призвести до соціальної ізоляції та подальшого заглиблення тривожних симптомів. Крім того, погіршення самоусвідомленості та емоційної гнучкості може бути результатом надмірного використання стратегій уникнення. Це може ускладнити процес адаптації до стресових ситуацій та опрацювання травматичного досвіду. Додатково продемонстровано вплив вимушеного переселення через війну як одного з модифікуючих факторів загострення проблем асоційованих як із травматичним досвідом, так і із соціальним тривожним розладом. Дослідження підкреслює важливість розгляду індивідуальних переконань та стратегій уникнення в контексті соціальної фобії, а також необхідність розвитку програм психосоціальної підтримки для цільової групи.

**Ключові слова:** соціальний тривожний розлад, когнітивне уникнення, ПТСР, адаптація, воєнний стан.

The article is devoted to issues of adaptation to difficult life circumstances of people with social anxiety disorder. The article analyzes and highlights strategies for coping with distress through avoidance, as well as their role in the pathogenesis of social anxiety and phobia and adaptation to war conditions. The theoretical relationship between cognitive avoidance strategies, social anxiety, and the development of PTSD is discussed. This determines the relevance of the chosen topic. The article demonstrates the results of an empirical study of the impact of cognitive avoidance strategies on the psycho-emotional state of persons with social anxiety disorder in the context of the war period. The author points out that avoidance can be a short-term attempt to control the psycho-emotional state and adapt to the stressful circumstances of the wartime period. It is noted that individuals with a history of social anxiety disorder have a higher tendency to use cognitive avoidance strategies, which, in the long run, can deepen social phobia and limit adaptation and quality of life. The indicated strategies are the main predictor of psycho-emotional distress in work and everyday activities. They are also correlated with the growth of clinical symptoms of social anxiety disorder and psycho-emotional distress due to social avoidance. The author notes that social avoidance, which may result from cognitive avoidance strategies, may also contribute to worsening clinical symptoms of social anxiety disorder. Withdrawing from social situations or avoiding social interactions can lead to social isolation and further deepen anxiety symptoms. In addition, impaired self-awareness and emotional flexibility may result from excessive use of avoidance strategies. This can complicate the process of adaptation to stressful situations and the processing of traumatic experiences. In addition, the influence of forced relocation due to war as one of the modifying factors of aggravation of problems associated with both traumatic experience and social anxiety disorder is demonstrated. The study highlights the importance of considering individual beliefs and avoidance strategies in the context of social phobia, as well as the need to develop psychosocial support programs for the target group.

**Key words:** social anxiety disorder, cognitive avoidance, PTSD, adaptation, wartime.

**Вступ.** Адаптація до складних життєвих обставин часом змусує людей обмежувати або уникати ситуацій, думок, спогадів чи інших переживань, щоб відновити особисту ресурсність. Hofmann S.G. вка-

зує, що уникнення залежить від його функції; уникнення, спрямоване на зниження емоційного стресу в умовах, коли ситуація сприймається як неконтрольована, може бути адаптивним [1]. Так, стратегії

опанування (копінг-стратегії) через уникнення розглядаються як захисне природне реагування спрямоване на посилення відчуття контролю, дозволяє людині протистояти потенційній загрозі та зменшувати ризик «небажаних» наслідків у майбутньому. Стратегії уникнення можуть знаходити свій прояв як у поведінці, так і захисних реакціях, що включають наші типові переконання та емоційні переживання.

Поведінкове уникнення полягає у свідомому уникненні зовнішніх нагадувань про загрозу або травматичну подію (наприклад, обговорення події або зустрічі з людьми чи місцями, що її нагадують). У той час як захисна поведінка, включає варіанти емоційного та когнітивного уникнення, які є переважно пасивним уникненням. Цей механізм полягає в мінімізації або обмеженні внутрішніх переживань або думок, пов'язаних із небажаним (включно з травматичним) досвідом.

Останній варіант опанування – захисна поведінка – вимагає витрат внутрішніх ресурсів для запобігання потенційним наслідкам зіткнень із тригерами травматичного досвіду або спогадів про нього. Так, когнітивне уникнення – це процес, коли особа намагається уникнути думок про щось (завичай свідомий процес, що із часом може стати неявним): дистанціювання, заборона думати, намагається завантажити себе іншими «справами» тощо. Приладами особистісного реагування, що асоціюється з когнітивними стратегіями уникнення є раціоналізація та інтелектуалізація – це спроба логічно виправдати свої дії або почуття, зневажаючи емоційні стани та справжні наміри.

В умовах адаптації до надзвичайних обставин зі зростанням вразливості й чутливості до різного роду стимулів та потенційних загроз, активізується схильність до захисного реагування. Надмірна й диспозиційна пильність, яка характерна в часі переживання травматичного досвіду (див. критерії ПТСР) [2], характеризується підвищеним аналізом потенційно загрозового середовища. Так, надмірна пильність, може розглядатися як стратегія подолання, яка має за мету зменшити невизначеність і ймовірність небажаних наслідків. Генералізовані тривожні стани у відповідь на потенційну та невизначену небезпеку чи очікування негативних наслідків здебільшого включають переважання когнітивного уникнення замість поведінкового уникнення, що спостерігається при інших варіантах тривожних розладах [3]. У цьому випадку, когнітивне уникнення спрямоване на зменшення інтенсивного тривожного збудження шляхом захисту людини від аверсивної «небажаної» стимуляції [4]. Відповідно до моделі Томаса Борковця, люди відчуваючи сильне занепокоєння схильні прагнути визначеності (передбачуваності), тобто прагнуть знайти пояснення власним переживанням, що часом спонукає до дисфункційного передбачення та тлумачення загрози [5]. Такі варіанти реагування будуть стимулювати до дії, а відповідно зумовлювати раціоналізацію поведінкових варіантів уникнення. У тих випадках, коли надмірна пильність, не є ведучим симптомом на травматичний досвід, варі-

антами когнітивного уникнення є «придушення» або стримування (suppression/repression) та дистанціювання. Відмічено, що особи що схильні до когнітивного стримування емоційних переживань як варіанту опанування дистресу травматичних обставин, засвідчують нижчий рівень тривоги, проте в довгостроковій перспективі ризик загострення симптомів характерних для ПТСР зростає.

Слід зазначити, що одним модифікуючих факторів тривоги є аспекти соціальної взаємодії та соціального стосунку. Дослідження демонструють, що особливості розпізнавання невербальних сигналів у процесі соціальної взаємодії може обумовлювати підвищену пильність і спонукати до стратегій уникнення [6]. Особливо це стає помітним, коли соціальна тривога виходить на перший план. Теорія когнітивного уникнення Борковця вказує на зворотний зв'язок між негативними емоціями та дисфункціональними думками [5]. Страх, сором і тривога спричиняють катастрофічні ідеї, які, своєю чергою, підсилюють негативні емоції. Якщо цей цикл страху і тривоги стає особливо інтенсивним, можуть виникнути соматичні симптоми, такі як головний біль або м'язова напруга. Це призводить до ще більш інтенсивного страждання. У результаті, поведінка уникнення може посилитися з метою зменшення фізичного дискомфорту. Когнітивна модель патогенезу соціальної тривоги й фобії передбачає, що під час соціальної взаємодії активуються дисфункційні переконання, що призводить до хибної оцінки небезпеки, що, своєю чергою, може спричинити уникнення як типовий варіант реагування. Люди схильні до соціальної тривоги мають тенденцію переоцінювати ймовірність та наслідки негативних результатів, відомі як упередження ймовірності та упередження вартості [7]. Таким чином, відчуваючи тривогу в часі спільної соціальної діяльності чи в міжособистісному спілкуванні поза межами безпечного соціального середовища, людина може надавати додаткових значень переконанням, що прояви як вона не може справитися зі своїми емоціями (зокрема тривоги) призведе до соціального відторгнення та засудження. Стикаючись зі складними соціальними ситуаціями, люди із соціальною фобією фіксуючи увагу та пильність на проявах тривоги та спробі тримати їх під контролем, що починають негативно сприймати себе як соціальний суб'єкт, переоцінюють негативні наслідки соціальної зустрічі, оцінюють свої соціальні навички як неадекватні. Саме тому, щоб уникнути соціальних невдач та засудження, люди із соціальним тривожним розладом в анамнезі повертаються до дезадаптивних стратегій подолання, включно з поведінковим уникненням та захисною поведінкою.

Згідно з дослідженнями, стратегії уникнення виступають як патогенетичний механізм, що заважає відновленню після травми. Наприклад, дослідження ветеранів із посттравматичним стресовим розладом (у разі служби під час війни у В'єтнамі та в Косові) показали взаємозв'язок між соціальним уникненням, соціальною фобією та розвитком ПТСР або усклад-

вень його перебігу [8; 9]. Надмірна залежність від стратегій уникнення, зокрема соціальне уникнення, може перешкоджати природному відновленню після травматичних подій [10]. Відмова від переживання неприємних думок, емоцій або тілесних відчуттів після травматичних подій, а також спроби змінити або уникнути цих переживань, пов'язані із більшою тяжкістю посттравматичних симптомів, ніж перитравматичний дистрес у момент події [11].

Ефект «задоволення» копіювання уникнення особливо виражений у період повторного переживання та оніміння симптомів, що підтверджує його важливість в еволюційному контексті. Комбінація високої реактивності на нагадування про травму та обмеженого використання стратегій уникнення може сприяти природному відновленню від травматичних спогадів [12]. Цей механізм пояснює ефективність експозиції як техніки.

**Мета статті** – дослідити роль когнітивних стратегій уникнення в осіб з соціальним тривожним розладом в анамнезі у підтриманні психоемоційного дистресу у період адаптації до умов війни.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилося у період лютого-грудня 2023 року, в межах проєктів надання психосоціальної підтримки людям, які постраждали від війни від кафедри клінічної психології Українського Католицького Університету. Усі учасники добровільно зверталися за психологічною підтримкою й у процесі діагностичного інтерв'ювання надавали згоду на анонімне використання результатів заповнених діагностичних бланків. У подальшому з числа осіб, які заповнили повний психодіагностичний пакет методик було сформовано основну й контрольну групи. Психодіагностичний інструментарій містив наступні методики:

- Методика Work and Social Adjustment Scale (WSAS): оцінює рівні функціонування людини у п'яти основних сферах життя: вплив психічного стану людини на її здатність працювати й підтримувати продуктивність на робочому місці; вплив на здатність особи виконувати щоденні життєві активності, домашні обов'язки та інші рутинні справи; вплив на соціальні активності, участь у соціальних подіях та підтримка соціальних відносин; вплив на час, відведений на дозвілля та ресурсні активності; вплив на сімейні стосунки, включаючи романтичні з партнерами (надалі WSAS1-5 відповідно).

- Опитувальник The Social Phobia Inventory (SPIN) включає пункти, що оцінюють кожен із симптоматичних доменів соціального тривожного розладу (почуття страху, прагнення до уникнення та прояви фізіологічного збудження).

- Опитувальник The Social Phobia Rating Scale (SPRS) має п'ять шкал, що оцінюють ключові компоненти когнітивної моделі Clark та Wells для соціальної фобії: виснаження (надалі SPRSex), безпосереднє уникнення (надалі SPRSav), самосвідомість (включає почуття сором'язливості, надалі SPRSsh), використання захисних поведінкових стратегій та негативні переконання.

- Опитувальник Cognitive Avoidance Questionnaire (CAQ). CAQ оцінює п'ять стратегій когнітивного уник-

нення, пов'язаних із занепокоєнням й тривогою, а саме: придушення думок (Thought Suppression), заміна думок (Thought Substitution), відволікання (Distraction), уникнення загрозливих подразників (Avoidance of Threatening Stimuli) і перетворення образів у думки (Transformation of Images into Thoughts).

Порівняльний аналіз групи осіб з соціальною фобією у анамнезі (67 осіб) та контрольної груп (61 особа) виявив статистично значущі відмінності у рівні проявів симптомів соціального тривожного розладу за діагностичною шкалою SPIN та рівнях дистресу, що асоціюється з проявами соціальної тривоги за методикою SPRS (усі дані мають статистичну значущість при  $p < 0,05$ ).

Варто вказати, що серед осіб контрольної групи також були скарги на соціальне уникнення та соціальну тривогу чи почуття збентеження, однак вони не асоціювалися зі стійкими переживаннями щодо власної негативної оцінки, засудження чи прагненням відсторонитися. Слід відмітити, що окрім очікуваних відмінностей щодо рівня вираженості симптомів соціальної фобії, єдиний показник, що продемонстрував відмінності – це контекст травматичного досвіду. Так, серед основної групи виявилось більше осіб, що вимушені були переїхати через безпосередню небезпеку життю та/чи зазнали втрати близької людини ( $p = 0,022$ ). Ми усвідомлюємо, що це можуть бути особливості формування вибірок й збільшення кількості респондентів може змінити цю різницю, проте у подальшому аналізі ми звернули на це увагу.

У табл. 1 представлено порівняльний аналіз основної групи з урахуванням розподілу за досвідом проживання травматичних подій чи втрат, відповідно до критерію А у DSM-5: «Фактична або потенційна загроза смерті, серйозних травм або сексуального насильства одним (чи кількома) із наведених нижче способів:

- Безпосереднє переживання травматичної події.

- Особисте свідчення подій (подій), які сталися з іншими.

- Дізнання, що травматичні події сталися з близьким членом родини або близьким другом. У випадках фактичної або потенційної загрози смерті члена сім'ї чи друга, подія (події) має бути насильницькою або випадковою.

- Переживання повторного або надзвичайного впливу неприємних деталей травматичної (-их) події(-й) (наприклад, працівники швидкого реагування збирають людські останки; поліцейські неодноразово стикалися з деталями жорстокого поводження з дітьми).

*Примітка.* Критерій А4 не застосовується до опромінення через електронні засоби масової інформації, телебачення, фільми чи зображення, якщо це опромінення не пов'язане з роботою» (APA, 2018).

До підгрупи 1 увійшли особи, які засвідчували травматичний досвід, який не несе безпосередньої загрози життю та не пов'язаний з втратою близької людини; у 2-й підгрупі були особи, що безпосеред-



Таблиця 1

**Порівняльний аналіз основної групи з урахуванням розподілу за досвідом проживання травматичних подій чи втрат відповідно до критерію А, DSM-5**

		Mean	SD	F	Sig.	ANOVA Effect Sizes Eta-squared
CAQ	підгрупа 1	61,12	16,23	4,986	0,002	0,135
	підгрупа 2	67,29	15,41			
	підгрупа 3	78,81	24,68			
Transformation of Images into Thoughts	підгрупа 1	10,88	3,76	6,342	0,001	0,165
	підгрупа 2	11,62	3,76			
	підгрупа 3	15,38	5,79			
Thought Substitution	підгрупа 1	9,72	3,81	2,184	0,121	-
	підгрупа 2	11,00	3,11			
	підгрупа 3	12,33	5,48			
Avoidance of Threatening Stimuli	підгрупа 1	13,16	4,71	3,801	0,028	0,106
	підгрупа 2	13,67	3,89			
	підгрупа 3	16,67	4,95			
Distraction	підгрупа 1	13,28	4,82	3,095	0,049	0,088
	підгрупа 2	15,19	4,48			
	підгрупа 3	16,90	5,49			
Thought Suppression	підгрупа 1	14,08	4,26	3,294	0,043	0,093
	підгрупа 2	15,81	4,34			
	підгрупа 3	17,52	5,03			
WSAS1	підгрупа 1	4,04	1,34	2,055	0,137	-
	підгрупа 2	4,24	1,26			
	підгрупа 3	5,00	2,26			
WSAS2	підгрупа 1	3,68	1,35	3,111	0,048	0,089
	підгрупа 2	4,29	1,45			
	підгрупа 3	4,81	1,81			
WSAS3	підгрупа 1	4,44	1,64	2,325	0,106	-
	підгрупа 2	4,95	1,50			
	підгрупа 3	5,43	1,50			
WSAS4	підгрупа 1	3,64	1,38	2,963	0,059	-
	підгрупа 2	4,33	1,59			
	підгрупа 3	4,76	1,79			
WSAS5	підгрупа 1	4,16	1,49	1,690	0,193	-
	підгрупа 2	4,48	1,54			
	підгрупа 3	5,10	2,14			
SPIN	підгрупа 1	28,32	7,02	3,708	0,030	0,104
	підгрупа 2	30,29	9,02			
	підгрупа 3	35,24	10,20			
SPRSex	підгрупа 1	46,80	14,92	2,459	0,094	-
	підгрупа 2	49,52	20,61			
	підгрупа 3	58,57	20,07			
SPRSav	підгрупа 1	51,60	16,50	0,004	0,143	-
	підгрупа 2	57,14	20,04			
	підгрупа 3	61,90	15,69			
SPRSsh	підгрупа 1	38,80	11,66	1,492	0,233	-
	підгрупа 2	41,90	15,37			
	підгрупа 3	45,71	13,63			

ньо перебували у зоні наближеної до бойових подій й змушені були переїхати, без втрати близьких; й до 3-ї групи увійшли люди, які зазнали прямої загрози життю й переживають втрату.

Результати пост-хок тесту демонструють, що найбільш суттєві відмінності між підгрупою без травматичного досвіду та групою, яка зазнала прямого впливу загрози життю чи втрати (табл. 2).

Результати вказують, що особи, які пережили безпосередньо травмуючий досвід чи досвід втрати

близької людини, демонструють вищі показники схильності до використання стратегій уникнення з метою опанування психоемоційного дистресу. Поміж досліджуваних стратегій значущі відмінності виявлено для «заміщення уявного образу», прагнення уникати нагадування про тригер чи обставини, що асоціюються з травматичним досвідом, дистанціювання та «придушення» емоцій. Відмічено, що значущі відмінності корелюють зі зростанням клінічної симптоматики соціального тривожного розладу

**Результати пост-хок основної групи з урахуванням розподілу за досвідом проживання  
травматичних подій чи втрат\***

Dependent Variable			Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
CAQ	підгрупа 1	підгрупа 2	-6,17	5,64	0,522
		підгрупа 3	-17,69	5,64	0,007*
Transformation of Images into Thoughts	підгрупа 1	підгрупа 2	-0,74	1,33	0,844
		підгрупа 3	-4,50	1,33	0,003*
	підгрупа 2	підгрупа 1	0,74	1,33	0,844
		підгрупа 3	-3,76	1,39	0,023*
Avoidance of Threatening Stimuli	підгрупа 1	підгрупа 2	-0,51	1,35	0,925
		підгрупа 3	-3,51	1,35	0,031*
Distraction	підгрупа 1	підгрупа 2	-1,91	1,46	0,396
		підгрупа 3	-3,62	1,46	0,041*
Thought Suppression	підгрупа 1	підгрупа 2	-1,73	1,34	0,407
		підгрупа 3	-3,44	1,34	0,034*
WSAS2	підгрупа 1	підгрупа 2	-0,61	0,45	0,383
		підгрупа 3	-1,13	0,45	0,041*
SPIN	підгрупа 1	підгрупа 2	-1,97	2,59	0,729
		підгрупа 3	-6,92	2,59	0,025*

\*Середня різниця є статистично значущою на рівні значимості 0,05

й психоемоційним дистресом у підтриманні побутової діяльності. Показник відмінності у рівнях дистресу незважаючи на статистичну значущість, має невисокий розмір ефекту, що може свідчити про випадковий характер. Проте аналізуючи отримані дані та доповнюючи даними якісного аналізу під час інтерв'ювань, ми вважаємо, що представлені зміни свідчать про використання стратегій уникнення як спроба контролювати психоемоційний стан, адаптуючись до обставин воєнного періоду. Зокрема, коли стресові ситуації можуть бути надзвичайно інтенсивними та непередбачуваними, особи можуть прагнути уникнути будь-якого тригера, що може повернути спогади, емоційні стани або тілесні відчуття, пов'язані зі страхом і тривогою, що загроза неминуча. Так, уникнення неприємних стимулів або соціальних ситуацій, пов'язаних з травматичним досвідом, може тимчасово зменшувати психоемоційний дистрес. Оскільки в умовах воєнного стану, коли небезпека може бути постійною, особи можуть використовувати ці стратегії, щоб зберегти свою психічну стійкість та зберегти здатність функціонувати в повсякденному житті. Відповідно когнітивне дистанціювання може проявлятися як спроба розглядати травматичний досвід як «подію», яка не має прямого відношення до них особисто завдяки раціоналізації чи знеціненню, тим самим зменшуючи емоційний зв'язок з подією чи обставинами. «Придушення» емоцій спонукає нашу психіку пригнічувати відчуття, що асоціюються з тривогою, страхом чи іншими емоціями, щоб зберегти більш стабільний емоційний стан у стресові періоди. Однак, у довгостроковій перспективі ці стратегії можуть призвести до поглиблення соціальної фобії та обмеження участі в житті, що може відобразитися у побутовій діяльності.

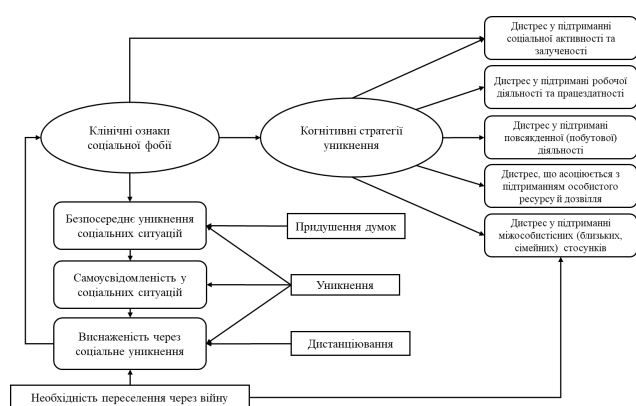
Результати серії лінійних регресійних аналізів дали підстави стверджувати, що основним преди-

ктором психоемоційного дистресу у робочій та повсякденній діяльності виступають когнітивні стратегії уникнення. Коефіцієнт детермінації коливається від 43,8 до 74,6% при  $p < 0,001$ . Окремо варто відзначити дистрес, що відчувають особи з соціальною фобією у анамнезі через соціальну взаємодію та дистрес у підтриманні міжособистісних стосунків. Загальна регресійна модель, що описує зміни дистресу соціальної взаємодії, включає ще два додаткових предиктори, зокрема рівень вираженості симптомів соціального тривожного розладу та схильність до прямого уникнення соціальних стосунків чи спільної діяльності:  $R^2=0,575$ ,  $F_{(3, 63)}=10,374$ ,  $p < 0,001$ . Поруч з цим загальна регресійна модель, що описує зміни дистресу у підтриманні міжособистісних стосунків  $R^2=0,622$ ,  $F_{(2, 64)}=20,218$ ,  $p < 0,001$ , де додатковим предиктором виступив фактор необхідності змінити місце проживання через війну.

На основі регресійного аналізу, де залежною змінною виступив загальний показник когнітивних стратегій уникнення, виявлено, що єдиним предиктором є рівень вираженості симптомів соціальної фобії –  $R^2=0,714$ ,  $F_{(1, 65)}=162,601$ ,  $p < 0,001$ . Таким чином, ми аргументували, що актуальні симптоми соціальної фобії зумовлюють людину діяти у типовий ригідний спосіб вдаючись до когнітивних стратегій уникнення, що обумовлює дистрес у робочій та повсякденній діяльності. Подальший аналіз ми зробили для залежних змін дистресу, що безпосередньо асоціюються з симптомами чи типовими стратегіями реагування у клінічній картині соціального тривожного розладу відповідно до субшкал методики SPRS. Результати продемонстрували, що окрім безпосередньої залежності від вираженості клінічних симптомів, є статистично значущі асоціації з когнітивними стратегіями уникнення, зокрема зі стратегіями уникнення, придушення думок та дистанціювання. Для когнітивної стратегії уникнення загрозового стимулу, яка

продемонструвала найбільші впливи (коливання  $\beta$  в межах 0,45–0,61) характерні типові думки виявлені під час інтерв'ювання як: «Я ніколи не зможу забути той страшний день», «це небезпечно», «Я не зможу впоратися», «це призведе до ще гіршого результату» та відповідна до них поведінка – уникання місць або ситуацій, ухилення роботи або занять, уникнення спілкування з певними людьми. В межах регресійних моделей когнітивні стратегії придушення думок та дистанціювання продемонстрували асоціації з безпосереднім уникненням соціальних ситуацій та виснаженістю через соціальне уникнення відповідно. Стратегії, пов'язані з придушенням думок та дистанціюванням, дозволяють особам відмежуватися від неприємних «небажаних» думок та емоцій, пов'язаних з соціальною ситуацією. Однак ці самі стратегії можуть також призводити до більшого відчуття відсутності контролю над своїми емоціями та взаємодією з іншими людьми, а також зменшувати емоційну гнучкість, яка є важливою для опрацювання травматичного досвіду.

Отримані результати дозволи сформулювати наступну модель, що описує роль когнітивних стратегій уникнення у підтриманні психосоціальних порушень в осіб з соціальною фобією у анамнезі в межах адаптації до обставин війни (рис. 1).



**Рис. 1. Патогенетична модель ролі когнітивних стратегій уникнення у підтриманні психосоціальних порушень адаптації в осіб з соціальною фобією**

**Висновки.** За результатами проведеного дослідження особи з соціальним тривожним розладом у анамнезі), які пережили травмуючий досвід, виявляють вищу схильність до використання стратегій уникнення. Це свідчить про спробу у типовий спосіб для клінічної картини соціальної фобії та особистісного реагування контролювати психоемоційний стан і адаптуватися до викликів, що виникають в умовах воєнного періоду. Виявлені стратегії когнітивного уникнення можуть тимчасово зменшувати психоемоційний дистрес, але у довгостроковій перспективі можуть поглибити соціальну фобію та обмежити участь в житті. Когнітивні стратегії уникнення виступили основним предиктором психоемоційного дистресу у робочій та повсякденній діяльності. Визначено, що стратегії когнітивного уникнення корелюють зі зростанням клінічної симптоматики соціального тривожного розладу та психоемоційним дистресом через соціальне уникнення, погіршуючи самоусвідомленість, емоційну гнучкість та виснажуючи особистісні ресурси необхідні для адаптації й опрацювання травматичного досвіду. Також продемонстровано вплив вимушеного переселення через війну як одного з модифікуючих факторів загострення проблем асоційованих як з травматичним досвідом, так і з соціальним тривожним розладом.

Подальший аналіз вказує на необхідність розгляду індивідуальних переконань відповідних до типових когнітивних стратегій уникнення та їхніх можливих наслідків. Ці дисфункційні переконання, «життєві правила» та відповідні до них стратегії опанування можуть стати цілями для психосоціальних інтервенцій та підтримки осіб зі соціальною фобією в умовах психоемоційного дистресу надзвичайних обставин. Зокрема, ми вбачаємо, що важливо створити програми соціальної підтримки, які сприяли б соціальній співдії з іншими людьми, включаючи групові психоедукаційні тренінги, психотерапевтичні групи чи соціальні активності в межах волонтерської діяльності за участі громад, де проживають вимушено переселені особи.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Hofmann, S. G., Hay, A. C. Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*. 2018. № 55. pp. 14–21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.004>
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed, rev; DSM–5–TR). Washington, DC: Author. 2018
- Stapinski, L. A., Abbott, M. J., Rapee, R. M. Evaluating the cognitive avoidance model of generalised anxiety disorder: impact of worry on threat appraisal, perceived control and anxious arousal. *Behaviour research and therapy*. 2010. № 48(10). pp. 1032–1040. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.07.005>
- Günther, V., Strukova, M., Pecher, J., Webelhorst, C., Engemann, S., Kersting, A., Hoffmann, K. T., Egloff, B., Okon-Singer, H., Lobsien, D., Suslow, T. Cognitive Avoidance Is Associated with Decreased Brain Responsiveness to Threat Distractors under High Perceptual Load. *Brain sciences*. 2023. №13(4). 618. <https://doi.org/10.3390/brainsci13040618>
- Sibrava, N. J., Borkovec, T. D. The Cognitive Avoidance Theory of Worry. In G.C.L. Davey & A. Wells (Eds.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*. Wiley Publishing. 2006. pp. 239–256. <https://doi.org/10.1002/97804707113143.ch14>
- Wong, Q. J. J., McEvoy, P. M., Rapee, R. M. The structure of social-evaluative threat detection in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*. 2020. e102273. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102273>
- Mahaffey B.L., Wheaton M.G., Fabricant L.E., Berman N.C., Abramowitz J.S. The contribution of experiential avoidance and social cognitions in the prediction of social anxiety. *Behav Cogn Psychother*. 2013. № 41(1). pp. 52-65. <https://doi.org/10.1017/S1352465812000367>

8. Kashdan TB, Julian T, Merritt K, Uswatte G. Social anxiety and posttraumatic stress in combat veterans: Relations to well-being and character strengths. *Behaviour Research and Therap.* 2006. № 44(4). pp. 561–583. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.010>;
9. Kashdan TB, Morina N, Priebe S. Post-traumatic stress disorder, social anxiety disorder, and depression in survivors of the Kosovo War: experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life. *J Anxiety Disord.* 2009. № 23(2). pp. 185–196. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.06.006>
10. Avramchuk, O., Plevachuk, O., Suvalo, O. Social avoidance as a pathogenetic link between social anxiety disorder and post- traumatic experience: the review. *Proceeding of the Shevchenko Scientific Society. Medical Sciences.* 2022. № 66(1). <https://doi.org/10.25040//ntsh2022.01.10>
11. Plumb, J.C., Orsillo, S.M., Luterek, J.A. A preliminary test of the role of experiential avoidance in post-event functioning. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry.* 2004. № 35. pp. 245–257. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2004.04.011>
12. Pineles, S. L., Mostoufi, S. M., Ready, C. B., Street, A. E., Griffin, M. G., & Resick, P. A. Trauma reactivity, avoidant coping, and PTSD symptoms: a moderating relationship?. *Journal of abnormal psychology.* 2011. № 120(1). pp. 240–246. <https://doi.org/10.1037/a0022123>

**Іванова Т. В.***кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій  
Сумського державного університету***Коляда Н. В.***кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри психології, політології  
та соціокультурних технологій  
Сумського державного університету***Гунбіна Г. І.***викладач-стажист кафедри психології, політології  
та соціокультурних технологій  
Сумського державного університету*

## ФЕНОМЕН ТРИВОГИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СЕМАНТИЧНІ РАКУРСИ

### THE PHENOMENON OF ANXIETY: PSYCHOLOGICAL AND SEMANTIC PERSPECTIVES

У статті проаналізовано семантичне розмаїття та психологічне сприйняття терміну «тривога», визначені суб'єктивні уявлення про тривогу та об'єктивна багаторівневість цього стану. Подана у статті інформація свідчить про те, що на сьогодні в наукових дослідженнях представлена термінологічна розмитість терміну «тривога». Зазначено, що дефініція поняття «тривога» може мати різні сенси та інтерпретації у різних контекстах та для різних людей. Вивчення образу тривоги проводилось у контексті нарративного підходу на прикладі суб'єктивного персоніфікованого образу. Аналіз отриманих результатів дозволив зробити деякі узагальнюючі висновки. Встановлено, що розуміння тривоги, який можна назвати класичним (очікування загрози, небезпеки для організму та особистості; відчуття невизначеності, нерозуміння джерела цієї загрози) не знайшло повне відображення серед отриманих суб'єктивних описів. Під час проведеного дослідження виявлена розбіжність між зовнішніми проявами людини (поведінка, зовнішній вигляд) та її внутрішніми переживаннями (емоційна нестабільність, напруга). При цьому встановлено, що стан тривоги супроводжується низькою стресостійкістю, імпульсивністю, невпевненістю в собі, соціальною тривожністю; спостерігається вплив тривоги на різні сфери функціонування людини – емоційну, поведінкову, соціальну, психосоматичну; акцентується увага на хронічному, тривалому характері тривожного стану, що заважає людині реалізувати свій потенціал. Зазначено, що тривога існує на кількох рівнях: індивідуально-психологічному – емоційна нестабільність, невпевненість, замкнутість, сприйняття світу як загрози; поведінковому – уникнення контактів, ізоляція, емоційні розлади в спілкуванні; соціальному – відсутність підтримки з боку середовища, недоброзичливість, критика; інтерперсональному – відсутність взаєморозуміння і «діалогу» між особистістю і соціумом. Дослідження змістовного навантаження терміну «тривога» дасть змогу краще зрозуміти цей спектр значень та конотацій і в подальшому використати його у системі психокорекційної практики.

**Ключові слова:** тривога, семантичний аналіз, емоційна нестабільність, соціальна ізоляція, багаторівневість.

The article analyzes the semantic diversity and psychological perception of the term "anxiety", identifies subjective ideas about anxiety and the objective multidimensionality of this state. The information presented in the article indicates that today in scientific research there is a terminological vagueness of the term "anxiety". It is noted that the definition of the concept of "anxiety" may have different meanings and interpretations in different contexts and for different people. The study of the image of anxiety was carried out in the context of the narrative approach using the example of a subjective personified image. The analysis of the obtained results allowed to draw some generalizing conclusions. It has been established that the understanding of anxiety, which can be called classical (expectation of threat, danger for the organism and personality; feeling of uncertainty, misunderstanding of the source of this threat) was not fully reflected among the obtained subjective descriptions. During the study, a discrepancy was revealed between the external manifestations of a person (behavior, appearance) and his/her inner experiences (emotional instability, tension). At the same time, it was found that the state of anxiety is accompanied by low stress resistance, impulsiveness, self-doubt, social anxiety; the influence of anxiety on various spheres of human functioning is observed – emotional, behavioral, social, psychosomatic; focuses on the chronic, prolonged nature of the anxious state, which prevents a person from realizing his potential. It is noted that anxiety exists at several levels: individual psychological – emotional instability, insecurity, isolation, perception of the world as a threat; behavioral – avoidance of contacts, isolation, emotional disorders in communication; social – lack of support from the environment, hostility, criticism; interpersonal – lack of mutual understanding and "dialogue" between the individual and society. The study of the semantic content of the term "anxiety" will make it possible to better understand this spectrum of meanings and connotations and further use it in the system of psychocorrectional practice.

**Key words:** anxiety, semantic analysis, emotional instability, social isolation, multidimensionality.

**Вступ.** У теперішній час, коли тривога стає істотним аспектом, що супроводжує життя людини у його різноманітних проявах, можна констатувати підвищення інтересу до зазначеного у контексті різних дисциплін. Тривожні розлади стають предметом дослідження в психіатрії, психологи вивчають тривожність як важливий аспект психічного життя людини, який впливає на її поведінку та рішення, у контексті соматичної медицини тривога розглядається як фактор, що може спровокувати розвиток різних фізичних захворювань, соціологи вивчають чинники та розповсюдженість тривожних розладів. При цьому кожне нове дослідження в значній мірі доповнює та розширює попередні уявлення про тривогу. При цьому, незважаючи на те, що тривога є однією з найпоширеніших діагностичних, пояснювальних й інтерпретаційних категорій, автори дуже часто звертають увагу на невизначеність, недостатність і багатозначність самого поняття «тривога».

Яскравим прикладом нечіткості використання терміну «тривога» можна вважати ранні тексти К. Хорні в рамках психодинамічного підходу, де термін «тривога» використовується як синонім терміну «страх», припускаючи тим самим наявність концептуальних зв'язків між ними. У більш пізніх публікаціях К. Хорні вже розрізняє ці два поняття: страх вона вважає реакцією, що є відповідною існуючій загрозі, а тривогу – непропорційною реакцією на загрозу або навіть реакцією на уявну загрозу [1].

**Виклад основного матеріалу.** У сучасній літературі тривогу часто визначають як відчуття неконкретної, неявної загрози, неясне відчуття небезпеки [2; 3]. В багатьох роботах підкреслюються дві особливості тривожних переживань: по-перше, очікування можливої загрози, по-друге, відчуття невизначеності, зокрема, щодо місця і напрямку звідки ця загроза може виникнути. На відміну від почуття страху, тривога не має конкретного джерела і охоплює людину «взагалі». Таким чином, тривогу можна розглядати як суб'єктивне відчуття загрози для організму та особистості, яке виникає при порушеннях особистісно-середовищної взаємодії, а також як суб'єктивний психологічний стан, що лежить в основі початкової фази емоційно-афективної реакції – гострого емоційного або психологічного стресу [4; 5].

Розширення контексту, у якому може розглядатись тривога впливає на змістовне наповнення інтерпретації цього поняття. Наприклад, професійно-фокусоване використання терміну «тривога» передбачає його вивчення з позицій таких наук як психологія, психіатрія, соціологія та інші з метою більш глибокого розуміння природи тривоги та її впливу на людину. Соціокультурна семантика тривоги вказує на те, що розуміння та визначення цього психологічного стану залежить від соціокультурного контексту.

В різних культурах і соціальних спільнотах тривога може виявлятися та пояснюватись по-різному внаслідок опосередковуючого впливу культурних норм, цінностей та очікувань. Наприклад, у деяких

культурах тривога може бути сприймана як природна реакція на стрес та невпевненість, і це може вважатися нормою. У інших культурах вираження тривоги може бути віднесене до слабкості чи неспроможності справлятися з життєвими труднощами [6].

Тобто соціокультурна семантика тривоги підкреслює важливість врахування культурних та соціальних факторів у вивченні та розумінні цього психологічного феномену.

Аналіз змістовної наповненості поняття «тривога» був би неповним без врахування деяких контекстуально-часових та соціокультурних чинників. У якості прикладу можна навести той факт, що деякі поняття, пов'язані з психічним здоров'ям або міжособистими відносинами, останніми роками стали більш вживаними та використовуваними у широких змістовних контекстах («травма», «булінг», «аб'юз»). Якщо казати про терміни «тривога» та «депресія», то тут можна констатувати певну семантичну інфляцію внаслідок більш широкої обізнаності у суспільстві щодо питань, пов'язаних з психічним здоров'ям. Внаслідок цього, на думку деяких дослідників, спостерігається патологізація повсякденних емоційних переживань, наприклад, змістовна наповненість термінів «депресія» та «тривога» розширилась і наразі включає суб'єктивні переживання смутку та тривоги [7; 8].

Термінологічна розмитість термінів не є суто когнітивними утвореннями, що констатує уявлення про певну суб'єктивну реальність. Навпаки, підвищена увага до деяких емоційних проявів, що у певних випадках є контекстуально необхідними, може спровокувати поглиблення симптоматики, пов'язаної з емоційними порушеннями. Наприклад, переживання звичайного занепокоєння, страху або смутку під впливом когнітивних викривлень може трансформуватись у тривожні та депресивні розлади. А. Горвіц та Дж. Вейкфілд стверджували, що психіатрія перетворила повсякденний смуток на серйозну депресію [9], а звичайну сором'язливість на соціофобію [10]. У подальшому вони поширили свій аналіз на тривожні розлади, стверджуючи, що DSM зазвичай неправильно діагностує адаптивну тривогу як клінічні стани [11].

Епштейн Е. з колегами [12] у широкому порівняльному дослідженні проаналізували зміни у поведінці людей при зверненні до медичних закладів. Якщо раніше люди зверталися до лікарів, описуючи проблемну поведінку чи симптоми, які вони переживали, то за останні п'ятдесят років відбулися принципові зміни, і все більше людей звертаються до спеціалістів з уже самостійно встановленими «діагнозами», використовуючи клінічну термінологію та медичний сленг для опису своїх симптомів. Це може спровокувати подальший розвиток розладів, тому що коли люди використовують певні терміни для саморепрезентації, вони можуть почати змінювати свою поведінку, щоб відповідати цим суб'єктивній клінічній картині розладу. Зазначена закономірність описана в теорії ярликів, яка стверджує, що концепт, який використовується для означення поведінки індивіда, впливає на його поведінку, і, відповідно,



відображати внутрішній стан, настрої або характерологічні особливості. Психологічне неспівпадіння може виникати, наприклад, коли людина публічно виявляє себе як спокійну та рівноважну, водночас відчуваючи внутрішню напруженість чи неспокій.

вона мила, в основному спокійна,	але	часто напружена. Іноді в неї
це викликає конфлікти з рідними,	але	більшу частину часу в гарних
худі темних кольорів; Літо - звичайні	але	все ще темно-сині джинси
порізів. Зовні цього не видно,	але	під футболкою на її тілі
вона стоїть на битому склі,	але	їй це навіть подобається... Це
його своїми довгими холодними пальцями,	але	не може, тому безсильно опускає
житті. Вона виглядає доволі ординарно,	але	в її зовнішності були деякі
конверси. Вона любила яскраві кольори,	але	жертвувала власними забаганками щодо стилю
її обличчя, іноді це заважало,	але	заправляти їх за вуха вона
в похмурому небі, очі притягували	але	й водночас говорили, що не

Рис. 2. Фрагмент конкордансу контекстів використання слова «але»

На рис. 3 представлений варіант відповіді у контексті темпоральності (на прикладі слова «часто»). Логіко-семантичний аналіз контексту дозволив виокремити наступні характеристики тексту, у якому описується образ тривоги. Це емоційна нестабільність й імпульсивність (людина легко виходить з рівноваги, швидко переходить від одного емоційного стану до іншого, може кричати, плакати, нервувати); низька стресостійкість і самоконтроль (не може впоратися з напругою, контролювати свої емоції та імпульси, часто виявляє безпорадність); невпевненість у собі, низька самооцінка (боїться невдач, зневажає свої здібності); соціальна тривожність і замкнутість; уникає контактів, боїться критики, обмежує коло спілкування, почувається невпевнено в компаніях; імпульсивність рішень (часто змінює плани, роботу, місце проживання без вагомих причин); пасивність і втомлюваність (не може активно долати перепони, швидко втомлюється фізично та емоційно). Таким чином, якщо звернутись до аспекту темпоральності, що передбачає акцентування на станах, що зустрічаються досить часто, можна узагальнити, що у даному тексті описується людина, якій важко контролювати свої емоції та імпульси, яка страждає від низької самооцінки та соціальної тривоги і тому намагається уникати стресових ситуацій, але при цьому сама себе обмежує та не реалізує свій потенціал.

закудане від того, що вона	часто	його торкається. В неї сірий
свого худі на руки та	часто	тримає їх біля обличчя. Також
мила, в основному спокійна, але	часто	напружена. Іноді в неї проявляється
в гарних стосунках з ними.	часто	думає, що вона для них
не слідкує за стилем тому	часто	обирає вбрання навмання. Працює на
її мова швидка та голосна,	часто	граничить з наказовим криком. 10
блідо-білого кольору які вона	часто	заплітає в тугі коси. Одягнена
правильний бік і т.д. Одяг	часто	поправляється під час носки. У
на них у тому числі,	часто	поправляється протягом дня (заправляється за
закрито (двері до димка/газ),	часто	озирається навкруги, перевірка виконаної роботи

Рис. 3. Фрагмент конкордансу у контексті темпоральності (на прикладі слова «часто»)

На рис. 4 представлений варіант контексту, у якому зустрічалось слово «дуже» (категорія – інтенсивність). Логіко-семантичний аналіз контексту дозволяє зробити наступну узагальнюючу харак-

теристику. В цілому вигляд представленого образу свідчить про стан важкого психоемоційного розладу – виснажена худорлява постать, неохайний одяг, блідий колір обличчя з синцями під очима. Для емоційного стану характерним є крайній ступінь підозрілості, настороженості, що межує з озлобленістю. При цьому, поведінка сповнена надмірної обережності, перестраховування, постійних перевірок. У думках і вчинках присутні дивні, неочікувані моменти – людина може несподівано зацікавитися чимось, що здається абсурдним для оточуючих (близькі родичі перестали розуміти мотиви). У соціальній сфері ця людина максимально ізольована. Вона уникає спілкування, їй важко навіть здійснювати найнеобхідніші покупки. Контакти з іншими стають дуже проблематичними і обмеженими. Психосоматичний стан свідчить про серйозне виснаження – прискорена, уривчаста мова, тремтіння голосу, неочікувані тілесні симптоми попри приховування їх косметикою. Поданий контекст містить слово «дуже», яке відноситься до категорії інтенсивності та вказує на високий ступінь вираженості певних характеристик. На основі логіко-семантичного аналізу можна зробити таке загальне узагальнення. Зовнішній вигляд та емоційний стан людини вказують на глибокі внутрішні проблеми психологічного та психосоматичного характеру. Думки та вчинки сповнені дивних, непередбачуваних моментів, що ускладнює взаєморозуміння з оточенням. Таким чином, за допомогою слова «дуже» передається інтенсивність складних психоемоційних станів людини, глибина її внутрішніх проблем. Це дозволяє оцінити загальну ситуацію як вкрай негативну та таку, що потребує невідкладної уваги та допомоги.

і вона бачиться з ними	дуже	рідко. Страх ніби скував все
вона десь допустилась помилки. Ї	дуже	худя дівчинка шістнадцяти років з
ногою, але при цьому має	дуже	суворий, неприступний, озлоблений вигляд. 14
ість, втомлена, часто п'є каву,	дуже	швидко говорить, заплітається, часто сильно
спокійно відмовиться. Тільки якщо ви	дуже	уважний, якщо здатні будете прислухатися
язливою і тендітною дівчиною, з	дуже	тонкими рисами обличчя та блідою
бліддю ширію. А її очі –	дуже	великі, відтінку темної фіалки, обрамлені
чорне волосся, худорлява, але не	дуже	висока. Одягнена в чорний порваний
догори. 26 Чоловік років 30,	дуже	високий, худий, згорблений, з великими
стані підвищеної тривоги. Вона була	дуже	підозрілою та настороженою, постійно перевіряючи

Рис. 4. Фрагмент конкордансу у контексті темпоральності (на прикладі слова «дуже» (категорія – інтенсивність))

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити деякі узагальнюючі висновки. Звертає на себе увагу розбіжність між зовнішнім виглядом/проявами людини та її внутрішнім емоційним станом. З одного боку, її зовнішність, стиль одягу можуть не відображати справжніх настроїв і рис характеру. А з іншого боку, людина може демонструвати спокій, впевненість назовні, але внутрішньо відчувати тривогу, напругу.

Під час опису образу тривоги достатньо велика увага приділена опису психоемоційного стану. Для емоційної сфери характерні такі особливості: нестабільність, імпульсивність, низька стресостійкість, невпевненість у собі, соціальна тривожність, замкну-



тість. Людина уникає контактів, боїться критики, часто змінює рішення, пасивна і швидко втомлюється. Загалом, за зовнішніми ознаками (виснажений вигляд, неохайність, підозрілість, настороженість, надмірна обережність у діях і вчинках) досить легко вгадується наявність важкого психоемоційного стану. У соціумі ця людина максимально ізольована через страх комунікації. Також досить детально описані психосоматичні розлади – прискорена мова, тремтіння голосу, інші симптоми.

**Висновки.** Таким чином, в нашому дослідженні виявлена розбіжність між зовнішніми проявами людини (поведінка, зовнішній вигляд) та її внутрішніми переживаннями (емоційна нестабільність, напруга). При цьому стан тривоги супроводжується низькою стресостійкістю, імпульсивністю, невпевненістю в собі, соціальною тривожністю. Спостерігається вплив тривоги на різні сфери функціонування людини – емоційну, поведінкову, соціальну, психосоматичну. Акцентується увага на хронічному, тривалому характері тривожного стану, що заважає людині реалізувати свій потенціал.

Слід зазначити, що розуміння тривоги, який можна назвати класичним (очікування загрози, небезпеки для організму та особистості; відчуття невизначеності, нерозуміння джерела цієї загрози) не знайшло повне відображення серед отриманих суб'єктивних описів. У нашому дослідженні тривога розуміється як суб'єктивне переживання загрози, що виникає внаслідок порушення взаємодії особистості та середовища. При описі тривоги був зроблений акцент на зовнішніх проявах тривоги та їх контрасті

з внутрішніми переживаннями. Крім того, тривога існує на кількох рівнях: індивідуально-психологічному – емоційна нестабільність, невпевненість, замкнутість, сприйняття світу як загрози; поведінковому – уникнення контактів, ізоляція, емоційні розлади в спілкуванні; соціальному – відсутність підтримки з боку середовища, недоброчливість, критика; інтерперсональному – відсутність взаєморозуміння і «діалогу» між особистістю і соціумом.

Отже, на відміну від класичного трактування, в описаному випадку тривога розглядається не лише як внутрішнє суб'єктивне переживання, а як феномен, що має прояви і причини на різних рівнях функціонування людини. Іншими словами, психологія тривоги тут доповнюється соціальним, міжособистісним і середовищним контекстами, які взаємопов'язані і взаємозалежні. Тривога постає як результат порушення гармонійної взаємодії особистості та її оточення. Таке розширене бачення дозволяє глибше зрозуміти причини виникнення тривоги і комплексніше підходити до її подолання на різних рівнях.

У якості перспективи подальших досліджень можна зазначити наступне. Подальшого вивчення потребують взаємозв'язки між різними проявами тривоги – як саме порушення на одному рівні призводять до проблем на інших. Також актуальним є поглиблений аналіз того, як саме відбувається взаємодія особистості та середовища, що може викликати тривожні стани. На основі цього можна буде розробити більш комплексні підходи до профілактики та подолання тривоги з урахуванням усіх її аспектів.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. The unknown Karen Horney: Essays on gender, culture, and psychoanalysis / ed. by P. B. J. New Haven : Yale University Press, 2000. 362 p.
2. Jonas E. et al. Threat and Defense. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2014. P. 219–286. URL: <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-800052-6.00004-4>.
3. Grupe, D. W., Nitschke, J. B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature reviews. Neuroscience*. 2013. 14(7), 488–50. URL: <https://doi.org/10.1038/nrn3524>
4. Carsten H.P., Härpfer K., Nelson B.D. et al. Correction: Don't worry, it won't be fine. Contributions of worry and anxious arousal to startle responses and event-related potentials in threat anticipation. *Cogn Affect Behav Neurosci*. 2023. 23, 1223. URL: <https://doi.org/10.3758/s13415-023-01109-0>.
5. Hunt S. E., Cooper M. P., Hartnell S. M. Lissek C. Anxiety Sensitivity and Intolerance of Uncertainty Facilitate Associations Between Generalized Pavlovian Fear and Maladaptive Avoidance Decisions. *Journal of Abnormal Psychology*. 2019. №128. С. 315–326.
6. Kirmayer, L. J., Young, A., Hayton, B. C. The cultural context of anxiety disorders. *Psychiatric Clinics of North America*. 1995. 18(3), 503-521.
7. Xiao Y., Baes N., Vylomova K., Haslam N. Have the concepts of 'anxiety' and 'depression' been normalized or pathologized? A corpus study of historical semantic change. *PLoS one*. 2023. e0288027. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288027>
8. Eaton C. Self-Diagnosis & Pathologizing Normality During the Information Age. *Murray State Theses and Dissertations*. 2023. 298. URL: <https://digitalcommons.murraystate.edu/etd/298>
9. Horwitz A. V., Wakefield J. C. The loss of sadness: How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder. Oxford University Press. 2007. 312 с.
10. Lane C. *Shyness: How normal behavior became a sickness*. New Haven, CT: Yale University Press. 2007. 263 с.
11. Horwitz A. V., Wakefield J. C. All we have to fear: Psychiatry's transformation of natural anxieties into mental disorders. Oxford University Press. 2012. 320 с.
12. Epstein E., Wiesner M., Duda L. DSM and the diagnosis-MacGuffin: Implications for the self and society. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. 2013. 34. 156–167. doi:10.1002/anzf.1012.
13. Link B. G., Phelan J. C. The labeling theory of mental disorder (II): The consequences of labeling. In A. V. Horwitz & T. L. Scheid (Eds.). *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories, and systems*. Cambridge University Press. 1999. С. 361- 376.
14. Hidaka B. H. Depression as a disease of modernity: explanations for increasing prevalence. *Journal of Affective Disorders*. 2012 140(3): 205–214.
15. Іванова Т. В., Гунбіна, А. І. Персоніфікований образ тривоги: факторна структура. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. (3), 40–46. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.7>

## СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 349.3/316.36

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.8>

**Борисова Ю. В.**

*кандидат соціологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної роботи*

*Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара*

### РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПОСЛУГИ МЕДІАЦІЇ В УРЕГУЛЮВАННІ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ

### THE ROLE OF THE SOCIAL MEDIATION SERVICE IN MARITAL CONFLICTS REGULATION

У статті обґрунтовано актуальність проблеми подружніх конфліктів в умовах повномасштабної війни та пов'язаних з нею викликів. Зазначено важливість використання послуги медіації у практиці соціальної роботи із сім'ями в контексті регулювання подружніх конфліктів, превенції та подолання складних життєвих обставин. Конкретизовано ключові правові ознаки послуги медіації, особливості її надання фахівцями соціальних служб у роботі із сім'ями, які перебувають у складних життєвих обставинах, етапи врегулювання подружнього конфлікту з використанням соціальної послуги медіації. Підкреслено роль спеціальних психологічних і лінгвістичних технік у ефективній роботі сімейного медіатора, важливість його неупередженого ставлення до сторін конфлікту, їх життєвої ситуації. Зазначено переваги медіації у порівнянні з судовою процедурою, які ефективно враховано у практиці соціальної роботи із сім'єю в зарубіжних країнах, зокрема у Скандинавії та США. Конкретизовано фактори, які ускладнюють надання послуги медіації в умовах повномасштабної війни (дистантний характер стосунків між подружжям, прискорення винесення шлюбозлучних рішень судами в ситуаціях роздільного проживання (перебування) подружжя, зорієнтованість фахівців соціальних служб на задоволення базових матеріальних і соціальних потреб членів сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, недооцінка важливості превенції, регулювання і конструктивного вирішення сімейних конфліктів, підвищене психоемоційне навантаження на всіх учасників процедури, включаючи фахівців та ін.). Зазначено кроки у сприянні подальшому ефективному впровадженню послуги медіації в практику регулювання подружніх конфліктів.

**Ключові слова:** подружні конфлікти, медіація, посередництво, соціальна робота, війна, соціальні послуги, складні життєві обставини.

The article substantiates the urgency of the problem of marital conflicts in the conditions of a full-scale war and related challenges. The importance of using the mediation service in the practice of social work with families in the context of marital conflicts regulating, prevention and overcoming of difficult life circumstances is indicated. The key legal features of the mediation service, the specifics of its provision by social service specialists in working with families in difficult life circumstances, the stages of marital conflict resolution using the social mediation service are specified. The role of special psychological and linguistic techniques in the effective work of a family mediator is characterized, the importance of his unbiased attitude towards the parties to the conflict are emphasized. The advantages of mediation in comparison with the court procedure are indicated; this is taken into account in social work with the family in foreign countries, in particular in Scandinavia and the USA. Factors that complicate the provision of mediation services in full-scale war conditions are specified (distant nature of relations between spouses, acceleration of divorce decisions by courts in situations of separate residence of spouses, orientation of social service specialists to meet the basic material and social needs of family members who are in difficult life circumstances, underestimation of the importance of prevention, regulation and constructive resolution of family conflicts; increased psycho-emotional load on all participants of the procedure, including specialists, etc.). The steps to promote the further effective implementation of the mediation service in the practice of regulating marital conflicts are indicated.

**Key words:** marital conflicts, mediation, social work, war, social services, difficult life circumstances.

**Вступ.** Суспільне буття сучасної людини складне і сповнене протиріч; вони мають різне підґрунтя, але дуже часто пов'язані із розбіжностями в інтересах, поглядах, думках як окремих людей, так і соціальних груп, подекуди призводячи до конфліктів. Однією зі сфер життєдіяльності людини і сім'ї, в якій генеруються міжособистісні конфлікти, є подружні відносини. Систематичні подружні конфлікти можуть свідчити про сімейне неблагополуччя, обумовлювати травматичні переживання, призводити до психологічного і навіть фізичного насильства чи розлучення. Відповідаючи на питання стосовно місць, де можна зіткнутися з насильством у міжособистіс-

них стосунках, респонденти (молодь України у віці 14–34 років) в першу чергу згадували сім'ю (57,3%) [2]. Сімейно-обумовлені психотравмуючі переживання можуть виступати фактором, що перетворює порушення у життєдіяльності родини в нервово-психічний або соматичний розлад особистості [4, с. 55]. Відповідно до шкали Холмса-Раге «Топ-10 найбільш стресових життєвих подій», справи, пов'язані з сімейними конфліктами (зокрема, розлученнями), знаходяться на другому місці в рейтингу» [7].

В умовах повномасштабної війни проблема подружніх конфліктів та інструментів ефективного реагування на них стає особливо актуальною. Вій-

ськові дії стали викликом для всього українського суспільства. Для інституту сім'ї випробування війною означає зміну соціальних ролей її членів (в зв'язку із залученням до військової служби, активного волонтерства, внаслідок зміни місця роботи), подекуди – вимушеного переїзду і тривалого розставання, втрати звичного оточення або навіть фізичних втрат (смерті, набутих вад здоров'я). Не залежно від стратегії адаптації до випробувань війни українська сім'я сьогодні перебуває в умовах нестабільності, невизначеності, розмитості перспектив та при цьому продовжує виконувати, хоча й по-іншому, притаманні їй функції.

У ситуаціях, коли модальність подружніх відносин руйнує нормальний алгоритм життєдіяльності родини, ставить під загрозу існування сім'ї як цілого або безпеку і благополуччя дітей, інших її членів, виникає необхідність фахового втручання з метою регулювання подружніх стосунків, їх нормалізації, або сприяння максимально безболісному виходу зі шлюбу. Однією з технологій, яка дозволяє реалізувати зазначені цілі, є сімейна медіація.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання сімейної медіації крізь призму конфліктології та соціальної психології розглядали такі українські вчені, як В. Петрінко, Ю. Трофімов, О. Урусова. Правовий аспект медіаційних практик висвітлюється у роботах С. Дяченко, В. Волкової, Н. Гайдук, Т. Кисельової, Н. Крестовської, Л. Романадзе, І. Сенюти, О. Явор та інших. Публікації А. Попової, А. Тургенєвої присвячено аналізу зарубіжного досвіду сімейної медіації та можливостей його імплементації у вітчизняній соціальній роботі.

Вкрай важливим напрямом діяльності фахівців зі сприяння подальшому поширенню медіаційних практик у сфері соціальної роботи є проекти громадських організацій. Однією з таких ініціатив є проєкт «Сімейна медіація в період війни» громадської організації «Ліга медіаторів України», який дозволив зацентувати увагу на особливостях сімейної медіації у воєнний час, зокрема на важливості включення до роботи фахівців елементів травмаорієнтованого підходу.

**Мета статті** – обґрунтувати важливість використання соціальної послуги медіації у практиці соціальної роботи із сім'ями в контексті регулювання подружніх конфліктів, превенції та подолання складних життєвих обставин.

**Виклад основного матеріалу.** Надання послуги медіації передбачене діючим в Україні законодавством. У 2021 р. було прийнято Закон України «Про медіацію»; відповідно до його положень вносилися корективи і доповнення у чинні правові норми, які, зокрема регламентують соціальну роботу із сім'ями [9]. Так, до статті 13 Закону України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» було внесено доповнення, згідно з яким суб'єкти соціальної роботи з сім'ями, дітьми та молоддю мають право «пропонувати вирішення спорів, що виникають у об'єктів соціальної роботи з сім'ями, дітьми та молоддю, шляхом медіації» [11]. Послугу меді-

ації було включено до переліку соціальних послуг, передбачених Законом України «Про соціальні послуги» [10]. Ще раніше наказом Міністерства соціальної політики від 17.08.2016 р. було затверджено Державний стандарт соціальної послуги посередництва (медіації) [8]. Чинний стандарт надає тлумачення таких релевантних зазначеному процесу понять, як «конфлікт / спір», «надавач та отримувач соціальної послуги медіації», «сторони медіації» та інших. Посередництво (медіація) визначається як «метод розв'язання конфліктів/спорів, за допомогою якого дві або більше сторін конфлікту/спору намагаються в межах структурованого процесу за участю посередника/медіатора досягти згоди для його розв'язання» [8].

У соціальній роботі послуга медіації надається сім'ям, які внаслідок тих чи інших обставин перебувають у складній життєвій ситуації; виключенням є випадки насильства в сім'ї, торгівлі людьми, скоєння щодо іншого члена родини правопорушення або злочину; в таких випадках не передбачена медіація як засіб врегулювання відносин між потерпілим та суб'єктом, що вчинив подібні дії.

Процес врегулювання подружнього конфлікту з використанням соціальної послуги медіації може включати два етапи. Першим є здійснення посередництва між сторонами конфлікту шляхом встановлення з ними зв'язку (контакту), аналізу ситуації під час індивідуальних зустрічей, забезпечення умов для діалогу і подальшої спільної зустрічі. Посередник «допомагає у врегулюванні конфлікту/спору: встановлює його причини, опрацьовує шляхи та умови розв'язання, сприяє усуненню» [8]. З самого початку важливим є визначення фахівцем націленості клієнтів на розв'язання сімейного конфлікту або, принаймні, їх готовності скористатися можливістю фахового посередництва і спрямувати зусилля на зняття недовіри – до фахівця, один до одного і до запропонованого виду соціальної допомоги [12].

За необхідності сторони можуть звернутися до медіатора і тоді процес врегулювання конфлікту триває за його участі (другий етап): «медіатор допомагає сторонам налагодити комунікацію, пояснити одна одній своє бачення конфлікту/спору, визначити шляхи його розв'язання, проаналізувати та за необхідності скорегувати можливі варіанти рішень, домовленості, а також досягти згоди щодо розв'язання конфлікту/спору та/або усунення/відшкодування спричиненої шкоди» [8].

В. С. Петрінко виділяє такі етапи у перебігу медіації: на першому етапі відбувається спільна зустріч з учасниками конфлікту (спору) з метою з'ясування того, як бачить ситуацію кожна зі сторін, вивільнення негативних емоцій і налаштування на обговорення дій; на другому етапі плануються окремі зустрічі зі сторонами (кокус), спрямовані на в'яснення того, що залишилося незрозумілим під час першої зустрічі, та складання проєктів угод в термінах очікуваних і небажаних дій; третій етап – це спільне засідання за участю обох сторін, яке передбачає вирішення основного завдання, а саме – досяг-

нення угоди [5, с. 175–176]. Порозуміння сторін може відбуватися вже на одній з перших стадій, тоді тривалість медіації скорочується.

Медіація як соціальна послуга, яка надається сім'ї, передбачає від 1 до 12 зустрічей тривалістю до 3 годин кожна; за потреби їх кількість і тривалість може бути збільшена. Провідними каналами, через які сьогодні формуються запити на роботу із подружжям, є центри соціальних служб, центри надання соціальних послуг, служби у справах дітей, служби із надання безоплатної правової допомоги, сімейні медіатори – приватні підприємці або представники фірм, організацій, що спеціалізуються на цьому виді допомоги сім'ям.

Основною передумовою успішності врегулювання подружніх конфліктів за допомогою медіатора є дотримання принципів законності, взаємної поваги до честі і гідності всіма учасниками процесу. Сторони за взаємною згодою можуть обрати медіатора, визначити умови договору про проведення медіації, залучити до цієї процедури інших учасників, відмовитися від послуг медіатора та обрати іншого фахівця чи взагалі відмовитися від участі у медіації, а у разі невиконання угоди за результатами медіації звернутися до суду в установленому законом порядку [9]. Неприпустимим є розголошення конфіденційної інформації: отримувачі соціальної послуги медіації в обов'язковому порядку ознайомлюються із переліком і змістом заходів щодо дотримання принципу конфіденційності [9]. Медіація гарантує, що будь-яка персоніфікована інформація, яка стала відома медіаторові, не підлягає розголошенню ані третім особам, ані іншій стороні конфлікту (без бажання на те сторони – носія інформації) [1].

Медіація як напрям діяльності менеджерів із соціальної роботи, психологів, юристів спирається на сукупність прийомів, принципів, технік, які були напрацьовані протягом минулих десятиліть у роботі з подружніми діадами, сім'ями, терапевтичними групами та індивідуальними клієнтами. Провідну роль серед них займають техніки активного слухання – перефразування, рефреймінг, віддзеркалення, резюмування, ехо-повтор, або *shadowing*, «розшифровка» мови комунікантів, синтез розрізненої інформації, робота з мімікою і проксимікою тощо [13, с. 291]. Фахове оволодіння ними є запорукою успішного перебігу процесу медіації та її результативності, адже медіатор часто стикається з такими намірами конфліктантів, як бажання «підім'яти під себе» опонента, зробити його об'єктом маніпуляцій, залякувань, «переграти» за рахунок кращого володіння словом або більшої компетенції в питаннях права, економіки, психології, перетягти медіатора на свій бік, зняти із себе відповідальність за рішення, залишаючи за собою право в майбутньому порушити його» [5, с. 163]. Чим вищим є емоційний тонус спілкування конфліктерів, тим важливішим буде вміння медіатора трансформувати обопільні претензії в конструктивне русло.

Фахівець, надаючи послугу медіації, повинен враховувати індивідуально-психологічні характе-

ристики учасників конфлікту, їх вік, стать і гендерну ідентичність, освітньо-професійний та майновий статус, стан здоров'я, соціокультурні й інші особливості. Важливою є неупередженість медіатора у сприйнятті, аналізі і висвітленні ситуації, надання обом сторонам конфлікту рівних можливостей у висловленні своїх думок, варіантів розв'язання конфлікту. Якщо виникає ризик його переростання в екстремальну ситуацію, що становить загрозу життю і здоров'ю людей, фахівцю слід проявляти рішучість і координованість дій із правоохоронними органами [12].

Вагомими перевагами медіації у порівнянні з судовими процедурами задоволення обопільних претензій подружжя сприяли тому, що у низці зарубіжних країн ця технологія законодавчо закріплена як обов'язкова на досудовому етапі вирішення сімейних сперечань. Так, наприклад, у США існує таке поняття, як «передсудова медіація»: в сімейних спорах сторони зобов'язані долучити медіаторів до того, як звернутися до суду; рівень вирішення конфліктів до звернення в судові інстанції сягає 69-85%. У Фінляндії положення про медіацію у справах щодо розлучень існують понад 60 років; у Норвегії сімейна медіація у ситуаціях розлучення є обов'язковою, спрямована вона, в першу чергу, на створення умов для возз'єднання сім'ї, якщо ж це неможливо – на забезпечення захисту інтересів дитини [6, с. 269].

Фахівці з юридичної практики зазначають, що «виконувальність судових рішень з питань вирішення сімейних спорів за різними даними коливається від 7 до 12%, в той час як ступінь ескалації конфлікту в таких суперечках в процесі судового розгляду досягає свого апогею» [1]. Свідченням цього можуть бути ситуації залучення власних дітей для дачі показань, письмових пояснень щодо фактів особистого і навіть інтимного життя одного з подружжя, всілякі форми образ, спотворення інформації про опонента. Натомість медіація може бути ефективною навіть тоді, коли ескалація конфлікту та рівень гніву є високими, а комунікація зруйнована [7].

Зазначимо ключові переваги медіації як технології врегулювання подружніх конфліктів:

- медіація планується і реалізується з врахуванням потреб і можливостей обох сторін;
- пропонує засоби для вирішення спорів, неможливі або недоступні для судового розгляду, є менш формалізованою (не зважаючи на певні обов'язкові етапи, правила, процедури, якими, зокрема, передбачене підписання договору про медіацію);
- є більш гнучкою, сприяє вираженню поглядів сторін, їх почуттів один до одного; дозволяє, у разі досягнення ефективного результату, уникнути судових витрат;
- оптимізує комунікацію та взаєморозуміння між сторонами, що може сприяти збереженню відносин;
- має для подружжя та інших учасників конфлікту менш стресогенний характер, ніж участь у судових засіданнях;
- позиція сімейного медіатора, на відміну від адвоката, є нейтральною щодо обох сторін; це забез-

печує неупередженість процедури та досягнутих результатів.

Важливою є чутливість медіатора щодо можливих небезпек під час процедури, ризиків втягнення сторонами конфлікту у обговорення нелегітимних кроків на шляху його розв'язання. В подібних ситуаціях може бути доречним вихід медіатора з процедури або звернення до фахівців, що спеціалізуються на розгляді відповідних юридичних питань.

В Україні медіація як інструмент регулювання подружніх відносин ще не набула належного розповсюдження, в зв'язку з чим заслуговує на більш активну популяризацію серед фахівців та населення. Ініціювання медіації безпосередньо самим подружжям забезпечує більшу ймовірність досягнення порозуміння у сімейних сперечаннях, адже спирається на високу обопільну зацікавленість у цьому.

Вагомим внеском у подальший розвиток інституту сімейної медіації є проекти, впроваджені в Україні під егідою міжнародних організацій. Одним з них є проєкт «Сімейна медіація в період війни» громадської організації «Ліга медіаторів України»; він реалізовувався з 01 липня 2022 до 30 червня 2023 р. і передбачав «надання послуги сімейної медіації для українських сімей, побут та спілкування яких зазнали докорінних змін у зв'язку з війною – вимушене внутрішнє переміщення, виїзд з країни через бойові дії, невизначеність та тривалі перерви у спілкуванні родини, у зв'язку з перебуванням одного з членів в умовах активних бойових дій, що призводило до погіршення родинних стосунків та виникнення сімейних конфліктів» [3]. Оскільки при медіації рішення приймають самі конфліктуючі сторони й самі вони добровільно беруть на себе обов'язок його виконувати ... медіація у порівнянні з судом і арбітражем дає більше впевненості у тому, що конфлікт буде успішно врегульовано [5, с. 214].

В умовах повномасштабної війни, що триває, надання послуги медіації може ускладнюватися:

- дистантним характером стосунків між подружжям у зв'язку з від'їздом і перебуванням дружин з дітьми в іншому регіоні України або за кордоном, участю чоловіків у бойових діях тощо;

- прискоренням винесення шлюбозлучних рішень судами в ситуаціях роздільного проживання (перебування) подружжя, навіть у разі непоінформованості іншої сторони з приводу змісту рішення і термінів його прийняття; ігнорування судами потреб однієї або навіть обох сторін в медіації або терапії подружніх відносин, знецінення їх можливостей у збереженні якщо не шлюбу, то принаймні здорових стосунків у подружній діаді, між батьками й дітьми;

- зорієнтованістю фахівців соціальних служб на задоволення базових матеріальних і соціальних потреб членів сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, недооцінка важливості превенції, регулювання і конструктивного вирішення сімейних конфліктів;

- підвищеним психоемоційним навантаженням на всіх учасників процедури, включаючи фахів-

ців, у зв'язку з відчутним, подекуди травматичним впливом війни, високим рівнем невизначеності майбутнього і ускладненнями у реалізації найближчих і перспективних життєвих планів.

Медіатори, які працюють із сім'ями, повинні володіти як знаннями зі сфери психології спілкування та соціальної конфліктології, так й правничими компетенціями з питань розлучень, опіки над дітьми, майнового права. Крім того, в умовах війни «відбувається зміна фокусу та напрямку роботи в медіації, формується новий вид сімейної медіації «Кризова медіація: травма-інформований підхід» [3].

Подальшому прогресу у впровадженні сімейної медіації в практику регулювання подружніх конфліктів сприятиме успішне розв'язання у найближчій перспективі таких питань:

- популяризація послуги медіації серед населення, її можливостей у вирішенні сімейних спорів (в тому числі і на безоплатній основі) через висвітлення позитивних прикладів її застосування, демонстрацію переваг;

- подолання вкорінених у масовій свідомості стереотипів щодо безальтернативності такого способу вирішення сімейного конфлікту, як повний розрив відносин між подружжям, від якого часто страждають інтереси дітей, їх психоемоційне благополуччя; покращення поінформованості населення і фахівців щодо культури со-батьківства, важливості підтримання колишнім подружжям здорових відносин після розлучення;

- усвідомлення фахівцями, які стикаються з різноманітними проявами та наслідками сімейних конфліктів (психологами, соціальними педагогами, фахівцями соціальних служб, юристами тощо), спроможності процедури медіації у їх конструктивному розв'язанні; розвінчання хибних уявлень щодо «всемогутності» судових рішень щодо сімейних питань і «незамінності» офіційних формальних процедур вирішення сімейних спорів;

- сприяння розвитку інституту медіації з боку держави, впровадження програм навчання та супервізії фахівців, розширення медіаційних та конфліктологічних компетенцій працівників соціальних служб, інших суб'єктів соціальної та соціально-педагогічної роботи;

- включення посади медіатора у штатний розпис центрів надання соціальних послуг, вдосконалення процедури взаємодії соціальних служб із організаціями, які спеціалізуються на наданні послуги сімейної медіації.

Доцільним, на наш погляд, може бути експеримент з впровадження медіації або її окремих процедур (наприклад, інформаційних зустрічей подружжя, в якого є спільні діти і яке попередньо прийняло рішення про розлучення, з медіатором) як обов'язкової на досудовому етапі вирішення подружніх конфліктів на рівні окремих громад.

**Висновки.** Сімейна медіація як вид залучення неупереджених фахівців (посередників, медіаторів) у процес врегулювання подружніх конфліктів в останній час отримала в Україні законодавче під-

грунтя, певний рівень розуміння її важливості менеджерами соціальних служб, підтримку з боку міжнародних інституцій, що сприяють аналізу набутого досвіду, виявленню перешкод її подальшого становлення, ініціюють належну підготовку і фасилітацію медіаторів. Ефективність сімейної медіації пов'язана з її особливим статусом у системі погоджувальних процедур; сама її можливість забезпечується вмотивованістю, добровільністю участі сторін, що підвищує ймовірність виконання ними намічених у підсумкових угодах домовленостей. В умовах війни, коли інститут шлюбу, сімейні відносини стикаються з непростими випробуваннями, болісно й подекуди деструктивно реагують на них, фахова підтримка подружжя у вигляді медіації в сімейному конфлікті або спорі виступає нагальною потребою сьогодення,

належне задоволення якої сприятиме зменшенню кількості сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Більш успішній реалізації місії медіації в сфері соціальної роботи із сім'ями сприятиме усунення низки перешкод, пов'язаних із: недооцінкою її значення населенням та фахівцями в превенції ускладнень сімейних проблем, розв'язанні подружніх та інших сімейних конфліктів; тенденцією сприйняття судових рішень у сімейних спорах та конфліктах як безальтернативного способу їх врегулювання; нестачею медіаційних компетенцій в фахівців соціальної сфери. Важливим є вивчення зарубіжного досвіду використання медіації у сфері соціальної роботи із сім'ями, у тому числі в країнах, які мають досвід війни, з метою подальшої імплементації у вітчизняних умовах.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Головченко А. Роль сімейної медіації в ефективності вирішення сімейних спорів / Регіональна торгово-промислова палата Миколаївської області. URL: <https://rtp.com.ua/articles/rol-semejnoj-mediatsii-v-effektivnosti-razresheniya-semejnyh-sporov/>
2. Демчук В.С. Дайджест опитувань U-report: II квартал 2023 р. (насильство в міжособистісних стосунках, освіта та міграційні настрої, професійна орієнтація). *Український соціум*. 2023. № 2 (85). С.220-231
3. Звіт по проекту «Сімейна медіація в період війни» ГО «Ліга медіаторів України». URL: <http://limu.org.ua/news/zvit-po-proiektu-simeina-mediatsiia-v-rii-period-viini>
4. Коленіченко Т. І., Левицька Н. С., Грицай С. О. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми ресоціалізації комбатантів в Україні. *Проблеми соціальної роботи : філософія, психологія, соціологія*. 2018. № 2(12). С. 51–57.
5. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці: навч. посіб. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.
6. Попова А., Тургенева А. Досвід використання медіації у скандинавських країнах: можливості для вітчизняних медіаційних практик у галузі соціальної роботи. *Social Work and Education*. 2021. Vol. 8. No. 2. pp. 260–274.
7. Потьомкіна Ю. Медіація у сімейних спорах: шлях до примирення, порозуміння та врегулювання. *Юридична газета*. 29 січня 2019 р. URL: [https://www.asterslaw.com/ua/press\\_center/publications/mediation\\_in\\_family\\_law\\_disputes/](https://www.asterslaw.com/ua/press_center/publications/mediation_in_family_law_disputes/)
8. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги посередництва (медіації): Наказ Міністерства соціальної політики від 17.08.2016 р. № 892 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1243-16#Text>
9. Про медіацію: Закон України від 16 листопада 2021 року № 1875-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20#Text>
10. Про соціальні послуги: Закон України від 17 січня 2019 року № 2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
11. Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю: Закон України від 21 червня 2001 року № 2558-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text>
12. Трофімов Ю., Рибалка В., Гончарук П. Психологія: підручник. Київ: Либідь, 2008. 560 с.
13. Урусова О.Г. Застосування психологічних технологій та інструментів у медіації при вирішенні родинних конфліктів. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* / за ред С.Б. Кузікової, І.М. Щербакової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 408 с.

**Вавілова А. С.***кандидат психологічних наук,  
асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка***Михальська О.***студентка IV курсу факультету психології  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

## АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕДІА ЯК ІНСТРУМЕНТУ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ

### ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE MEDIA AS A TOOL FOR REDUCING YOUNG PEOPLE'S ANXIETY

У статті здійснено якісний та кількісний аналіз показників ефективності медіа як інструменту зниження тривожності молоді. У зв'язку з війною в Україні відбулося зростання рівня тривожності та поширеності тривожних розладів. Виникає потреба у розробці та використанні технік психологічної допомоги, які будуть доступні різним групам населення, особливо молоді. Тому нами було розроблено програму із технік самопомоги, спрямованих на зниження рівня тривожності молоді, які були записані у форматі коротких відео (як засіб медіа.) Ми обрали такі психодіагностичні методики, як «Шкала диференційованих емоцій» К. Ізарда та «GAD-7», та сформулювали питання анкети для моніторингу рівня тривожності досліджуваних до та після перегляду відеоконтенту.

Нами було розроблено курс з шести методик (технік), спрямованих на зниження рівня тривожності та зняття емоційної напруги: 1) заземлення, 2) контейнуюче та ресурсне коло, 3) когнітивне осмислення, 4) дихання по квадрату, 5) м'язова релаксація, 6) запаралелення. Усі з розроблених відео мали свою структуру та сценарій і містили короткий елемент психоедукації. Респонденти переглядали запропоновані відео та заповнювали запропоновані опитувальники до та після перегляду. На основі отриманих даних було здійснено аналіз значущості змін у рівні тривожності до та після перегляду відео за t-критерієм Стьюдента.

Кількісний аналіз не продемонстрував статистично значущих відмінностей у зниженні тривожності респондентів після перегляду серії відео з техніками самопомоги. За результатами якісного аналізу запитань анкети було визначено, що більшість респондентів позитивно сприйняли техніки самопомоги з подолання тривожності у вигляді відеозаписів; більша частина респондентів зазначили, що планують використовувати запропоновані техніки на постійній основі у ситуаціях підвищеної тривожності.

**Ключові слова:** тривожність, медіа, молодь, корекція, профілактика, самопомога, відео.

The article presents a qualitative and quantitative analysis of the effectiveness of media as a tool for reducing anxiety in youth. Due to the war in Ukraine, there has been an increase in the level of anxiety and the spread of anxiety disorders. There emerges a need to develop and use psychological assistance techniques that will be accessible to different groups of people, especially young people. Therefore, we have developed a programme of self-help techniques aimed at reducing the level of anxiety among young people, which were recorded in the format of short videos (as a media means). We have chosen such psychodiagnostic techniques as Izard's Differential Emotions Scale (DES) and GAD-7 and drew up questionnaires to monitor the level of anxiety of the subjects before and after watching the video content.

We have developed a course of six methods (techniques) aimed at reducing anxiety and relieving emotional tension: 1) the grounding technique, 2) the container and resource circle, 3) cognitive reflection, 4) square breathing, 5) progressive muscle relaxation, 6) parallelisation. All of the developed videos featured their own structure and script and contained a short element of psychoeducation. The respondents watched the videos and completed the questionnaires before and after viewing them. Based on the data obtained, the significance of changes in the level of anxiety before and after watching the videos was analysed using Student's t-test.

The quantitative analysis showed no statistically significant differences in the reduction of respondents' anxiety after watching a series of videos with self-help techniques. The qualitative analysis of the questionnaire revealed that the majority of the respondents had a positive perception of the self-help techniques to overcome anxiety in the form of videos; most of the respondents indicated that they planned to use the proposed techniques on a regular basis in situations of increased anxiety.

**Key words:** anxiety, media, young people, correction, prevention, self-help, video.

**Вступ.** Згідно з даними Світової організації охорони здоров'я (СООЗ), тривожні розлади є найбільш поширеними психічними розладами у світі. За останні десять років поширеність тривожних розладів та підвищеної тривожності зростає в багатьох країнах світу [17]. Після повномасштабного вторгнення росії в Україну важко оцінити стрімкість підвищення тривожності та тривожних розладів серед українців. За оцінками

Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), кожна п'ята людина, яка зазнала впливу війни, перебуває під ризиком розвитку психічних захворювань, для України це майже 8,5 мільйонів осіб [2]. Ряд досліджень психічного здоров'я українців внаслідок російського вторгнення свідчать про наявність великої кількості негативних наслідків [6; 7], серед яких найбільш поширеним наслідком є підвищена тривожність [5].

Зараз потреба у психологічній допомозі українцям стрімко зростає, натомість ресурси та можливості звернутись до спеціалістів обмежені. У таких реаліях помічними для зменшення рівня тривожності можуть бути методи самопомоги, які можна поширювати засобами медіа. Особливий інтерес викликає молодь, яка є групою ризику для підвищеної тривожності та тривожних розладів [8] і водночас має доступ до засобів медіа. Тому мета нашого дослідження полягала у визначенні ефективності та особливостей профілактики і корекції тривожності молоді засобами медіа.

Важливо розуміти зміст поняття «тривога», оскільки тривога є одночасно: нормальною реакцією організму, особистісною рисою, основним симптомом тривожних розладів, одним з симптомів різних психічних та фізіологічних захворювань, наслідком цих захворювань тощо.

За сучасним тлумачним психологічним словником В. Шагара: «тривога — емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу, являє собою генералізований, дифузійний або безпредметний страх» [3]. За визначенням Синявського В. та Сергєнкової О., «тривога – емоційний стан людини, що викликається почуттям неспокою, збентеження, побоюванням, передчуттям чогось несподіваного як при відстроченні, затримці прискрипних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей» [1].

Варто також розрізняти поняття тривоги та тривожності. В англійській мові на позначення цих двох станів використовується один термін «anxiety». В залежності від контексту виділяють «state anxiety», що позначає стан очікування можливої невизначеної небезпеки, та «trait anxiety», як особистісну характеристику [14; 15]. Ситуативна тривожність визначається як фізіологічна та психологічна реакція на конкретну ситуацію, яка сприймається людиною як загроза або та, що становить значний тиск на особистість [15, с. 271–302]. Саме ситуативну тривожність («state anxiety») ми можемо назвати тривоگو. Особистісна тривожність – це риса особистості, що характеризує індивідуальну схильність до переживання тривоги в конкретний момент часу, така схильність виникає через слабку здатність регулювати власні емоції. Особистісна тривожність («trait anxiety») може ототожнюватись з тривожністю [14].

Тривога може бути нормальною реакцією організму, що сигналізує про можливу небезпеку і спонукає до дослідження дійсності для того, щоб визначити загрозу і конкретизувати небезпеку. В такому випадку тривога несе адаптивну функцію [3]. Тривога стає дезадаптивною, коли починає заважати нормальному функціонуванню особистості [12], і тоді вона перетворюється на патологічне явище, яке пов'язана з суб'єктивним дистресом та рядом інших порушень.

Оскільки одним з найпоширеніших розладів у молоді є тривожні розлади, тому надання способів

подолання тривоги є важливим предиктором зменшення психологічного дистресу [11]. Поруч з психологічним консультуванням та психотерапією існують і інші способи надання психологічної допомоги при високій тривозі, такі як різні види самопомоги. Самопомога – це психологічний вплив, за допомогою стандартизованого протоколу психологічної корекції, з яким людина працює, у переважній більшості, самостійно. Цей протокол включає кроки виконуючи які людина може покращити свій актуальний стан. Цей матеріал може подаватись у вигляді роздруківок та через різні засоби медіа (аудіо-, відеоматеріали) [16].

Самопомогу можна поділити на декілька наступних видів [9]. 1) Некерована самопомога: людина сама знаходить або отримує весь необхідний матеріал і не має жодної додаткової психологічної підтримки від спеціалістів. 2) Самопомога як часткова заміна особистісної терапії (як частина регулярної терапії): терапевт надає матеріали для самопомоги як додаток до основної терапії. 3) Самопомога як самостійне втручання: найбільш поширений вид самопомоги, що полягає у самостійному опрацюванні матеріалів самопомоги з мінімальною підтримкою професіонала.

Проведені дослідження доводять ефективність самопомоги, особливо при регулярній підтримці терапевта, коли результати такої терапії суттєво не відрізняються від повноцінної особистісної терапії [10]. Керована самопомога є дуже ефективною у корекції тривожності та тривожних розладів [13, с. 154–164] і дозволяє охопити групи людей, які не можуть отримати психологічну допомогу через особистісну терапію [4, с. 73–77], тому розвиток цього напрямку допомоги є цінним та потенційно помічним в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження ефективності зниження тривожності молоді засобами медіа проводилося наступним чином. На першому етапі дослідження було підібрано техніки самопомоги, спрямовані на зниження рівня тривожності молоді, які були записані у форматі коротких відео (як засіб медіа.) На другому етапі було обрано психодіагностичні методики та сформульовано питання анкети для моніторингу рівня тривожності досліджуваних до та після перегляду відеоконтенту. На третьому етапі було здійснено кількісний та якісний аналіз рівня тривожності і емоційного стану досліджуваних після перегляду запропонованих відеоматеріалів. На четвертому етапі було здійснено аналіз основних перешкод, що можуть виникнути на шляху до ефективної профілактики і корекції тривожності засобами медіа (шляхом якісного аналізу результатів анкетування досліджуваних).

В дослідженні було використані наступні емпіричні методи: «Шкала диференційованих емоцій» К. Ізарда та «GAD-7» (особистісний опитувальник для оцінки рівня тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу), анкетування (табл. 1).



Таблиця 1  
Питання авторської анкети з визначення емоційного стану досліджуваних

Блоки анкети	Пункти анкети
З'ясування актуального стану респондентів на початку дослідження	«Чи перебуваєте ви у відносній безпеці (тобто не у зоні активних бойових дій)?» «Актуальний провідний вид (види) діяльності», «Ваш актуальний стан».
Питання щодо самого формату відео з техніками самопомоги	«Як вам сам формат відео? (може краще письмові матеріали чи аудіо?)», «Чи дивились би ви такі відео, коли відчуваєте тривожність?»
Питання щодо ефективності відео та методик	«Чи відчули ви зміни у стані за останній час? (після початку перегляду відео і до сьогодні) Які саме?»
Питання щодо практичного використання отриманих знань	«Чи почали ви використовувати якісь з цих вправ?»
Загальні враження та побажання	«Які є побажання щодо формату відео/тривалості/самих вправ? (чого вам, можливо, не вистачало)», «Наостанок, загальні враження та рекомендації»

До вибірки досліджуваних ввійшли 21 респондент віком від 18 до 25 років. Середній вік досліджуваних склав 20 років. Серед досліджуваних розподіл за статтю був наступним: 14 жінок та 7 чоловіків. Більшість вибірки становило студентство (85%), частина з яких паралельно мають інші види діяльності, такі як робота чи підробіток (35%).

Для подачі психологічних технік, спрямованих на зниження тривоги у молоді, було обрано такий вид медіа як відео. Формат технік самопомоги у вигляді коротких відео був обраний як найбільш оптимальний для вибірки дослідження (молоді) з кількох причин: 1) охоплення кількох модальностей (зір та слух) 2) один з найбільш поширених видів контенту в соціальних мережах серед молоді.

Нами було розроблено курс з шести методик, спрямованих на зниження рівня тривожності. Цей курс включав наступні вправи (техніки). 1) *Заземлення*: вправа спрямована на переключення уваги з внутрішніх переживань на зовнішнє середовище, допомагає відчувати себе «тут і зараз», а також дозволяє відчувати контроль над теперішньою ситуацією. 2) *Контейнуюче та ресурсне коло*: вправа взята з арт-терапії, допомагає виразити свої тривожні емоції та почуття невербально і таким чином зменшити їх інтенсивність. 3) *Когнітивне осмислення*: вправа полягає у когнітивному осмисленні розподілення власних сил та знаходження можливих варіантів відновлення власного ресурсу. 4) *Дихання по квадрату*: є однією з технік релаксації, спрямованою на стабілізацію психоемоційного стану. 5) *М'язова релаксація*: має на меті зняття м'язових затисків, зниження рівня напруження та зняття тривожності. 6) *Запара-*

*лелення*: техніка, що полягає у поєднанні виконання неприємних справ з приємними, спрямована зменшити рівень тривожності перед виконанням важкої чи неприємної роботи.

Усі з розроблених відео мали свою структуру та сценарій. Перед кожною вправою було додано короткий елемент психоедукації, що включав пояснення механізму тривоги та механізму зниження тривожності. Тривалість кожного відео складала до п'яти хвилин. Після створення відео, вибору методів оцінки рівня тривоги досліджуваних та їх теперішнього емоційного стану, була створена інструкція, що включала посилання на опитувальник щодо поточного емоційного стану до перегляду відео, посилання на саме відео, посилання на опитувальник щодо поточного емоційного стану після перегляду відео. Періодичність надсилання відеоматеріалів була ненормованою (наступне відео надсилалось, кол и приходило повідомлення про виконання досліджуваним минулого відео).

На основі отриманих даних було здійснено аналіз значущості змін у рівні тривожності до та після перегляду відео за t-критерій Стьюдента. Це дозволило визначити міру ефективності запропонованого курсу технік самопомоги (табл. 2).

Таблиця 2  
Показники статистичної значущості ефективності впливу технік самопомоги за t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок

			statistic	df	P
До рівень тривожності	Після рівень тривожності	Student's t	-1.52	20.0	0.145

За загальними показниками тривожності респондентів до та після перегляду медіа з техніками самопомоги статистично значущих відмінностей не знайдено ( $p > 0,05$ ). Середні значення рівня тривожності до проведення дослідження склали 10,1 балів, після перегляду відеоматеріалів – 8,86 балів (табл. 3). Ми припустили, що відсутність статистично значущих відмінностей може пояснюватись наявністю постійних повторюваних ситуацій небезпеки, які підвищують рівень тривожності та особливостями ненормованої подачі запропонованих матеріалів.

Таблиця 3  
Описові характеристики рівня тривожності молоді до та після перегляду медіа з техніками самопомоги

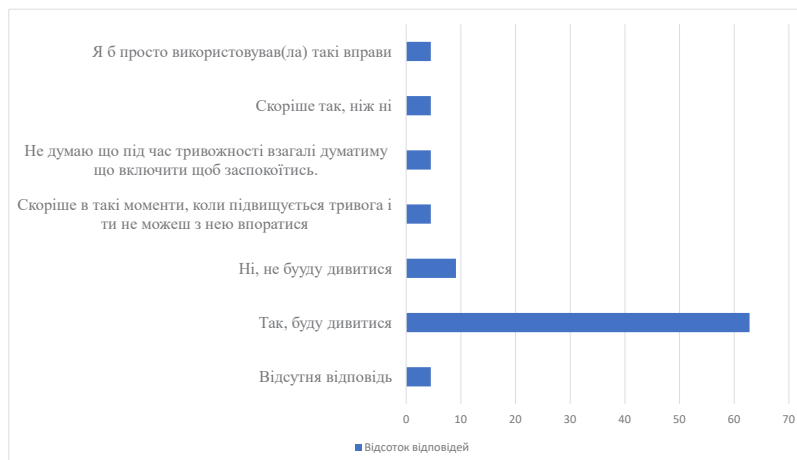
	N	Mean	Median	SD	SE
Рівень тривожності до перегляду медіа	21	10,1	8.00	4.89	1.07
Рівень тривожності після перегляду медіа	21	8,86	8.00	5.46	1.19

Додатково нами було проведено якісний аналіз отриманих даних з метою виявлення причин показати можливі причини суттєвого зниження тривожності респондентів. Для якісного аналізу використовува-

лись відповіді та коментарі щодо ефективності такого відеотехнік самопомоги при тривожності (рис. 1).

Згідно з даними анкети щодо ефективності запропонованих технік самопомоги засобами медіа

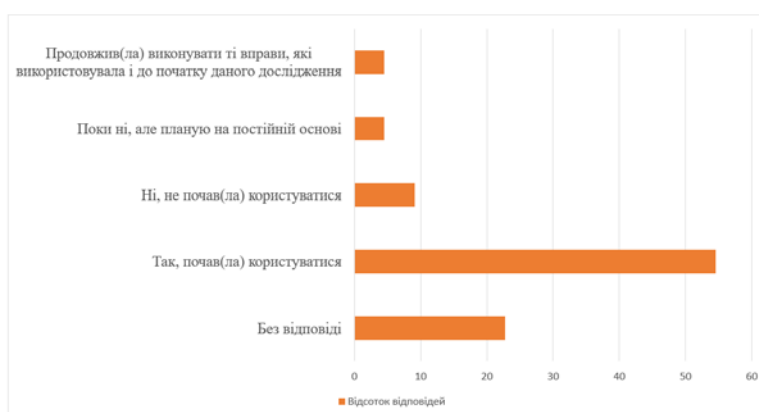
було отримано наступні дані, які були піддані частотному аналізу. Відповідаючи на питання «Чи дивилися б ви такі відео коли відчуваєте тривожність», 68,2% респондентів (15 осіб) вказали, що дивилися б такі



**Рис. 1. Частотний розподіл відповідей на питання: «Чи дивилися б ви такі відео, коли відчуваєте тривожність?»**

відео під час нападу тривожності; 4,5% (1 особа) зазначили, що просто використовували б ці методики під час тривожності; ще 4,5% (2 особи) відповіли на питання, що скоріше дивилися б. 9% респондентів (2 особи) зазначили, що вони б не дивилися такі відео, коли відчувають тривожність; 4,5% (1 особа) відповіли «Не думаю що під час тривожності взагалі думатиму, що включити щоб заспокоїтись». Один респондент залишив питання без відповіді. Таким чином, більшість досліджуваних (77,2%) позитивно сприйняли техніки самопомоги з подолання тривожності у вигляді відеозаписів.

Щодо питання в анкеті «Чи почали ви користуватись якимись з отриманих методик?» респонденти надали такі відповіді (рис. 2): 22,7% респондентів (5 осіб) не відповіли на запитання; 54,5% (12 осіб) зазначили, що почали користуватися запропонованими техніками; 9,1% (2 особи) не планують використовувати запропоновані техніки самопомоги; 4,5% (1 особа) ще не використовує техніки, але планує робити це на постійній основі в майбутньому; 4,5% (1 особа) продовжує використовувати власні техніки самопомоги, якими користувались до проходження дослідження.



**Рис. 2. Частотний розподіл відповідей на питання: «Чи почали ви користуватись якимись з отриманих методик?»**

Ми врахували основні рекомендації та коментарі щодо покращення відеоресурсів з техніками самопомоги (рис. 3). Зокрема респонденти надавали зворотній зв'язок про можливість додатково читати інформацію, що звучить у відео; потребу у додатковій візуалізації; потребу в тому, щоб не доводилось ставити відео на паузу. 1 респондент зазначав, що відео є занадто повільними, а 5 респондентів вказали, що

відео є короткими. 6 респондентів залишили позитивні відгуки щодо *високої якості відео*, що допомагала зосередитись на матеріалі, а 10 респондентів вказали про перевагу відеоподачі для виконання запропонованих технік.

Також, нами було здійснено аналіз змін емоційного стану після перегляду відео «Когнітивне осмислення» (яке стояло третім у серії з шести запропо-



Рис. 3. Частотний розподіл рекомендацій та коментарів щодо покращення відеоресурсів з техніками самопомоги

нованих відеотехнік) оскільки, досліджувані до третього відео вже зрозуміли систему перегляду відео і ще не втомились від постійного проходження опитувальників.

За методикою базових емоцій Ізарда до та після перегляду відео було зведено 30 характеристик до 10 базових емоцій і переведено оцінки за цими емоціями у індекси ППЕ (Індекс позитивних емоцій), ІГНЕ (Індекс гостро негативних емоцій), ІТДЕ (Індекс тривожно-депресивних емоцій).

Після перегляду отриманих даних було виявлено, що два респонденти не пройшли опитувальники до перегляду відео, а пройшли опитувальник тільки

Таблиця 4

**Показники статистичної значущості за t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок щодо зміни емоційного стану до та після перегляду відео**

Індекс емоцій ДО та ПІСЛЯ перегляду відео	Statistic	Df	p
ППЕ	0.440	18.0	0.665
ІГНЕ	0.667	18.0	0.513
ІТДЕ	1.669	18.0	0.106

Note.  $H_0: \mu_{\text{Measure 1}} - \mu_{\text{Measure 2}} \neq 0$

після перегляду, тож їхні дані було виключено з аналізу. В такому разі залишилось було проаналізовано результати 19 респондентів.

За параметричним t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок жодна зміна індексів у досліджуваних до та після перегляду відео не є статистично значущою (табл. 4): ППЕ  $p = 0,66$  ( $p > 0,05$ ); ІГНЕ  $p = 0,51$  ( $p > 0,05$ ); ІТДЕ  $p = 0,10$  ( $p > 0,05$ ). Відсутність статистично значущих відмінностей у показниках за індексами емоцій можна пояснити невеликою кількістю досліджуваних та впливом побічних змінних, таких як проведення дослідження під час початку сесії у респондентів, що могло поси-

Таблиця 5

**Описові статистики індексів емоцій до та після перегляду відео**

Індекс емоцій		N	Mean	Median	SD
ППЕ	До перегляду	19	26.1	26	8.88
	Після перегляду		24.9	25	8.24
ІГНЕ	До перегляду	19	19.3	17	7.19
	Після перегляду		17.7	14	11.64
ІТДЕ	До перегляду	19	14.9	13	6.48
	Після перегляду		12.8	10	8.74

лювати рівень тривожності; продовження військових дій та обстрілів в Україні; доволі тривала і складна процедура дослідження.

Якщо проаналізувати середні значення вибірки до та після перегляду відео (табл. 5), то можна побачити зменшення всіх показників: позитивних емоцій за індексом ППЕ (різниця 1, 2 бали), гостро-негативних емоцій за індексом ІГНЕ (різниця 1,7 балів), тривожно-депресивних емоцій за індексом ІТДЕ (різниця 1,1 бал).

**Висновки.** Тривога це нормальна реакція організму, що являє собою недиференційований страх. Попри це, часто тривога негативно впливає на якість життя людей, оскільки не відповідає об'єктивній небезпеці. В умовах війни, підвищена тривожність є однією з найбільш поширених психологічних труднощів, а також складовою психічних розладів. Групу ризику складає молодь, що особливо вразлива до чинників, які підвищують тривожність.

У різних психологічних напрямках розроблені свої методи для роботи з тривожністю. Надання психологічної допомоги при тривозі за формою подання можна поділити на психологічне консультування, некеровану самопомогу, самопомогу як часткову заміну особистої терапії, самопомога як самостійне втручання.

У нашому дослідженні перевірялась ефективність самопомоги як методу зниження тривожності у молоді. Було обрано шість методик психологічної самопомоги для зниження тривожності: заземлення, контейнує та ресурсне коло, когнітивне осмислення, дихання по квадрату, м'язову

релаксацію, запаралелення. У кожній з методик був присутній елемент психоедукації. Методики самодопомоги подавались у форматі коротких відео. Рівень тривожності оцінювався на початку і в кінці дослідження за допомогою опитувальника «GAD-7», а також оцінювався емоційний стан досліджуваних до і після перегляду і виконання кожної методики за Шкалою диференційованих емоцій К. Ізарда.

За результатами дослідження було проведено кількісний та якісний аналіз отриманих даних. Порівняльний аналіз рівня тривожності за t-критерієм Стьюдента до та після перегляду відео статистично значущих відмінностей не продемонстрував. Якісний аналіз був заснований на відповідях респондентів на відкриті запитання у анкетному опитуванні.

Більша частина досліджуваних позитивно сприйняли методики для подолання тривожності у форматі відеоматеріалів.

Перспективами подальших досліджень у цій темі є мінімізація супутніх стресових чинників (таких як початок сесії), встановлення надсилання матеріалів респондентам (у визначений час кожного дня), оптимізація психодіагностичних методик та підтримка мотивації до перегляду та виконання завдань дослідження. Також, майбутні дослідження можуть бути спрямовані на розробку курсу самопомоги при тривозі для молоді за мультимодальним підходом. Розробка оптимальних засобів та форматів для допомоги великим групам населення при тривожності допоможе зробити першу психологічну допомогу доступнішою.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник, 2007. [Електронний ресурс] Режим доступу: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf)
2. Хаустова О.О. Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні. *Неврологія. Психіатрія. Психотерапія*, 2022. № 4 (63). [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://health-ua.com/article/71710-trivozhnodepresivn-rozladiv-umovah-distresu-vjni-vukran>
3. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник, 2007 [Електронний ресурс] Режим доступу: [https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/427530.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf)
4. Andersson G, Bergstrom J, Carlbring P, Lindfors N. The use of the Internet in the treatment of anxiety disorders. *Curr Opin Psychiatry*, 2005. 18. P. 73–77. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16639187/>
5. Bogic M., Njoku A., Priebe S. Long-term mental health of war-refugees: A systematic literature review. *BMC Int. Health Hum. Rights*, 2015. P. 1–41. doi: 10.1186/s12914-015-0064-9
6. Bryant R.A., Schnurr P.P., Pedlar D. 5-Eyes Mental Health Research and Innovation Collaboration in military and veteran mental health. Addressing the mental health needs of civilian combatants in Ukraine. *Lancet Psychiatr*, 2022. № 9. С. 346–347. doi: 10.1016/S2215-0366(22)00097-9
7. Cai H., Bai W., Zheng Y., Zhang L., Cheung T., Su Z., Jackson T., Xiang Y.T. International collaboration for addressing the mental health crisis among child and adolescent refugees during the Russia-Ukraine war. *Asian J. Psychiatr*, 2022 doi: 10.1016/j.ajp.2022.103109
8. Chudzicka-Czupala A, Hapon N, Chiang SK, Żywiołek-Szeja M, Karamushka L, Lee CT, Grabowski D, Paliga M, Rosenblat JD, Ho R, McIntyre RS, Chen YL. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. 2023. doi: 10.1038/s41598-023-28729-3.
9. Cuijpers P, Schuurmans J. Self-help interventions for anxiety disorders: an overview. *Curr Psychiatry*, 2007. doi: 10.1007/s11920-007-0034-6. PMID: 17880859
10. Hirai M, Clum G. A meta-analytic study of self-help interventions for anxiety problems. *Behav Ther*, 2006. 37. P. 99–111. DOI: 10.1016/j.beth.2005.05.002
11. Matud MP, Díaz A, Bethencourt JM, Ibáñez I. Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis. *J Clin Med*, 2020. doi: 10.3390/jcm9092859.
12. Rivas-Vazquez R., Saffa-Biller D., Ruiz I., Blais M., Rivas-Vazquez, A. Current Issues in Anxiety and Depression: Comorbid, Mixed, and Subthreshold Disorders. *Professional Psychology: Research and Practice*, 2004. 35(1), P. 74–83. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.35.1.74>.
13. Schneider AJ, Mataix-Cols D, Marks IM, Bachofen M. Internet-guided self-help with or without exposure therapy for phobic and panic disorders. *Psychother Psychosom*, 2006. 73. P. 154–164. DOI: 10.1159/000084000.
14. Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2009. 1(3). С. 271–302.
15. Spielberger, C. D. State-trait anxiety inventory. *Wiley Online Library*. 2010. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9780470479216.corpsy0943>
16. Willemse G. R., Smit F., Cuijpers P., Tiemens B. G. Minimalcontact psychotherapy for sub-threshold depression in primary care. Randomised trial. *Br J Psychiatry*, 2004. 185. P. 416–421. DOI: 10.1192/bjp.185.5.416.
17. World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2017. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>

Хміляр О. Ф.

*доктор психологічних наук, професор,  
начальник кафедри суспільних наук**Національного університету оборони України, полковник***КОМАНДА СЕРЕД КОМАНД.  
ЧОМУ МАЛА КОМАНДА Є ЕФЕКТИВНОЮ БОЙОВОЮ ОДИНИЦЕЮ?****TEAM AMONG TEAMS.  
WHY IS A SMALL TEAM AN EFFECTIVE COMBAT UNIT?***Не важливо, хто навпроти. Важливо, хто поруч!**Звичайні слова*

Побудова ідеальної малої команди, здатної вирішувати завдання, непосильні для звичайної групи фахівців, є тривалим і клопітким процесом. На сторінках наукової статті вміння працювати в малій команді постає найціннішою властивістю особистості. Висвітлюючи філософію високоєфективної малої команди, автор статті презентує її як еталонну модель обдарованих і талановитих особистостей, злагоджену бойову одиницю, особливий осередок лідерства, гнучкості та психологічної сумісності.

Розкриваючи ефективність роботи малої команди в символічному діапазоні двох образів «Простота» – «Складність», автором виводиться символічне правило «Простоти», згідно з яким ефективність успіху коріниться в умінні працювати лише з маленькими командами розумних людей. Доведено, як тільки кількість людей у команді зростає, до її складу автоматично запрошується «Складність». Охарактеризовано філософію команди з двох людей. Доведено наскільки вона може бути дієвішою, конструктивнішою та мотивованішою, порівнюючи з великою командою. Виокремлено, що запорукою успішності команди з двох осіб є цілісне домінування в ній п'яти компонентів: 1) психологічної безпеки; 2) надійності; 3) структури й чіткості; 4) усвідомленості; 5) впливовості.

З'ясовано, що мала команда є однорідною бойовою одиницею, оскільки покликана сприяти виникненню нового емерджентного розуму, потреба в якому суттєво зростає в умовах високої небезпеки, постійних змін та ситуації невизначеності. Автором наголошено, що злагоджена робота малої команди в умовах небезпеки вимагає швидкої адаптивності, постійного переоцінювання обстановки, обговорення й узгодження. У такій команді її члени, щохвилини надсилаючи сигнали один одному, декодуючи відповіді, розуміють кожен крок і намір свого партнера, оскільки це запорука життя та перемоги.

**Ключові слова:** мала команда, командна інтеракція, амбітність, чесноти малої команди, ефективність, сенс, рішення, успіх.

Building an ideal small team capable of solving problems that are beyond the capacity of an ordinary group of specialists is a long and exhausting process. This article presents the ability to work in a small team as the most valuable personality trait. Describing the small team philosophy as highly effective, the author of the article presents it as a reference model of gifted and talented individuals, a well-coordinated combat unit, a special centre of leadership, flexibility and psychological compatibility.

Revealing the effectiveness of a small team in the symbolic range of two images of "Simplicity"–"Complexity", the author derives the symbolic rule of "Simplicity": the effectiveness of success is rooted in the ability to work only with small teams of smart people. It is proved that as soon as the number of people in a team increases, "Complexity" is automatically introduced. The article also describes the philosophy of a two-person team. It is proved how much more effective, constructive and motivated it can be compared to a large team. It is highlighted that the key to the success of a two-person team is the holistic dominance of five components: 1) psychological safety; 2) reliability; 3) structure and clarity; 4) awareness; 5) influence.

It is found out that a small team is a homogeneous combat unit, since it is designed to promote the origination of a new, emergent mind, the need for which increases significantly in the conditions of high danger, constant change and uncertainty. The author emphasises that the coordinated work of a small team in a dangerous environment requires rapid adaptability, constant reassessment of the situation, discussion and coordination. In such a team, its members, sending signals to each other every minute, decoding the responses, should understand every step and intention of their partner, as this is the key to life and victory.

**Key words:** small team, team interaction, ambition, small team virtues, efficiency, meaning, decision, success.

**Вступ.** Свого часу відомий американський оратор Іяла Ванзант, характеризуючи психологію малої команди, у своїй мотиваційній праці «Використання внутрішньої сили» емко зауважила, що найдієвішим способом досягнення успіху є готовність особистості допомогти комусь іншому досягнути його першим [1]. Це девіз командної роботи, її основний мотив. Незгасаючий інтерес упродовж

останніх п'ятдесяти років щодо пошуку ефективних шляхів успіху роботи малої команди (Стів Джобс та його команда під час спільного створення культового «Макінтошу» [2], проєкти «Смерть від напад» Патріка Ленсіоні [3], «Командна мудрість» Джона Катценбаха і Дугласа Сміта [4], проєкт «Аристотель», операція «Конан») засвідчують, що мала команда є не лише генератором ідей, натхнен-

ником змін, але й дієвим гравцем у ситуації невідомості, смертельного ризику та небезпеки.

Створення ідеальної малої команди – доволі довгий і клопіткий процес, ускладнений десятками нюансів і різноманітними тонкощами. Патрік Ленсіоні серед переліку найцінніших умінь, які людина має розвинути в собі для досягнення успіху в діловому світі та загалом у житті, перше місце відводить умінню працювати в малій команді [5, с. 8]. Робота в ній – не є чесною. Це швидше вибір, стратегічне й усвідомлене рішення, а отже, вона не для всіх [5, с. 184]. Інтуїтивно кожен дослідник, який розпочинає аналізувати окреслену нами проблему, малу команду сприймає як первинне середовище, у якому особистість, зробивши перші кроки, продовжує зростати. Сучасна мала команда – потужний мозковий центр, у якому розмиваються кордони чітких посадових повноважень і професійних компетентностей, усі її члени беруть на себе відповідальність, а рішення приймаються оперативно, творчо на стику різних знань, досвіду та можливостей. «Магічний» синергетичний ефект малої команди найбільш символічно відзеркалює формула, відповідно до якої  $1 + 1 + 1 = 5$ .

Однак, чи будь-яка мала група є командою? Нині в соціальній психології досить популярні дослідження малих груп [6]. Проте не всі явища, характерні для них, підходять для оцінки малої команди. На відміну від малої групи мала команда завжди референтна, складається з професіоналів, спрямована на вирішення ділової задачі й завжди діє [7]. Звісно, мала команда в науковому значенні, як пише Вікторія Горбунова, не камінна брила, незмінна та непідвладна руйнуванню. Однак її сутнісна інтенція націлена на ефективне розв'язування завдань, щонайменше тих, для яких вона створена і якими визначається час її існування [8, с. 8]. Для того, щоб гордо зватися малою командою, мало записатися у спільній меті та стати під одне знамено. Середовище малої команди вирізняється з-поміж інших своєю стійкістю, аурую й умовами, що сприяють реалізації професійних потенцій та особистісному зростанню кожного її члена. Саме в такому середовищі зароджується й пульсує командна скоординована позитивна синергія, націлена на результат [8].

**Мета статті** спрямована на розкриття філософії малої команди, висвітлення специфіки взаємодії осіб, які входять до її складу, та пошуку індивідуально-психологічних властивостей, розвиток яких перетворює малу команду у високоефективну бойову одиницю.

**Теоретичне підґрунтя дослідження малої команди.** У теорії організаційного розвитку й системного мислення Пітера Сенге взаємодія учасників малої команди посідає провідне місце в їхньому життєвому світі. Діяльність малої команди неможлива без активного спілкування та взаємодії, що переростає у своєрідну співтворчість, за якої думки одного члена збагачуються завдяки їх переосмисленню іншими. Систематичні обговорення, конструктивна критика, інноваційні погляди та нестандартні бачення стають золотим фондом малої команди, якого неможливо набути в іншій структурі [9].

Заглиблюючись у теорію неklasичного світогляду Ернста Маха та Ріхарда Авенаріуса, з'ясуємо, що в малій команді просторова взаємодія автоматично множить на всіх її суб'єктів. Втрачаючи абсолютності, просторова командна взаємодія набуває неповторної унікальності для кожного учасника [10]. У злагодженій малій команді не існує найкращого стилю лідерства, способу критики чи варіанту розподілу відповідальності. Кожен її учасник наділений правом обрати свій стиль і свій спосіб. В ефективній малій команді не лише люди мають відповідати її вимогам, але й навпаки – команда має стати середовищем, у якому задовольняються потреби та підтримуються цінності. Зі злагодженої машини, у якій кожна деталь може бути замінена, мала команда перетворюється у складний механізм, де втрата однієї деталі вимагає загальної перебудови.

Спираючись на фундаментальні засади Гордона Олпорта, мала команда функціонує за принципом «тут і зараз» у режимі постійного діалогу. Вчорашня поразка обертається перемогою у сьогоднішній, додаючи сил і впевненості. Мала команда в теорії Гордона Олпорта є живою самотворчою істотою, яка перебуває у значній кількості змістових контекстів, легко долає межі цензури [11]. Будучи людиноцентричною за своєю суттю, вона постійно розширює зміст протагорівської тези «людина – міра всіх речей».

Малу ефективну команду не слід сприймати як налагодженого робота чи місце для ідеальної реалізації потенціалу конкретних людей, – це, імовірно, певний простір, що твориться не кимось одним, а всіма членами команди спільно, а також постійно конструюється, прогресує, сповнюється подіями та осмислюється її учасниками тут і зараз. Основним мірилом ефективності малої команди є її здатність швидко змінюватися й реагувати на виклики реальності. У широкому буттєвому сенсі філософії діалогу Анатолія Фурмана мала команда, здійснюючись у соціальному, культурному, мовному, діалогічному середовищі, стає двоцентровим простором буття – «цінністю для себе» та «цінністю для інших» [12]. Іншими словами мала команда – це саме те місце, у якому «дух» живе не «всередині її членів», а «між ними» у просторі стосунків «Я» – «Ти».

Основою є позиції Кеннета Гергена, стосунки серед учасників малої команди кристалізуються в межах соціального конструкціонізму, дискурс-аналізу, наратології. Особистість та її внутрішній світ аналізуються як соціальна конструкція, зумовлена культурним, історичним дискурсом, контекстом міжсуб'єктної взаємодії, що самоконструюється, твориться у процесі нарації [13].

Тісні стосунки в малій команді визначають її здатність знаходити сенси. Так, в одній команді людина засуджуватиме вчинок, який би схвалювала в іншій [14; 15]. Водночас не лише мала команда спрямовує цінності її учасників, але й кожна людина змінює командні смисли та цінності. Спираючись на філософсько-психологічні ідеї Сергія Максименка й Віктора Клименка про соціальну та діяльну сутність людини, можемо стверджувати, що спільна

активність у малій команді є не лише її інтенцією руху, але й джерелом спричинення усього буття [16]. Звідси слідує, що мала команда діє як одна істота, суб'єкт зі своїми законами, правилами, думками, ідеями, принципами. Водночас її учасники не втрачають чи розпорошують свою індивідуальність, а навпаки, їхні індивідуальності, поєднуючись, утворюють нову – командну.

На думку Вадима Васютинського, інтеракція малої команди коріниться у відвертому діалозі, взаємному осмисленні, символічному опосередкуванні командних смислів і цінностей, що впливають на світобачення кожного члена команди й створюють об'єктивну дійсність. Звідси висновок – простір взаємин у малій команді не може вивчатися ні як об'єктивно існуючий, ні як суб'єктивно сприйнятливий, бо процес його сприйняття особистістю ніколи не зупиняється [17].

**Методи дослідження.** Втілюючи мету наукової статті, ми ґрунтуємося на філософсько-психологічних ученнях, що розкривають стратегію поведінки особистості в системі взаємин «людина – людина», екстраполюючи її у структуру функціонування малої команди. У роботі нами задіяно наступні загальнонаукові методи: аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, формалізація, абстрагування, моделювання. Використання історичного методу дало змогу з'ясувати чесноти високоефективних малих команд, з'ясувати домінуючі індивідуально-типологічні властивості її членів, окреслити домінуючі компоненти її професійного зростання.

**Філософія малої команди** у своїй основі містить два правила, принципово важливих для її ефективної роботи. *Перше* – мінімального оптимального розміру команди. Джейкоб Морган для підтвердження цієї тези приводить відоме правило двох піц, що є засадничим вектором компанії Амазон: «Якщо команду не можна нагодувати двома великими піцями, то ця команда завелика» [18, с. 274]. Зайві люди руйнівню діють на командну взаємодію.

Кен Сігал розглядає ефективність роботи малої команди в дихотомії двох символічних образів «Простота» – «Складність». Він пише: «Найкращі друзі Простоти – маленькі команди розумних людей» [19, с. 24]. Серед символічних правил Простоти одним із найважливіших є наступне: ефективність успіху коріниться в умінні працювати лише з маленькими командами розумних людей і завжди підтримувати їхню нечисельність. Щойно кількість людей у команді зростає, ви автоматично запрошуєте до її складу Складність [19].

Принцип маленьких команд тісно вплетений у релігію Простоти. Це ключ до незмінного успіху будь-якої організації, що прагне розвивати якісне мислення. Ідея доволі проста: присутність кожної людини під час обговорення певної проблеми має бути причинно обумовленою. Це правило виключає таке поняття, як запрошення для обговорення певної проблеми осіб лише заради збільшення чисельності. Принцип символу Простоти досить простий: Ви або необхідні на цій зустрічі, або ні. Стів Джобс, склика-

ючи нараду або виступаючи на ній, завжди усвідомлював, що кожна присутня в залі людина є її важливим учасником. Глядачів не запрошували ніколи [19, с. 24].

Ідея такого підходу більш ніж очевидна: менша група людей завжди зосередженіша та мотивованіша, аніж велика, а розумніші люди завжди працюють якісніше. Більшість ефективних командних менеджерів добре знають, що найпростіший шлях розпорошити увагу, витратити дорогоцінний час і розвіяти всі хороші ідеї – це довірити їх значній групі осіб [19, с. 24–25]. З власного досвіду можемо стверджувати, що запропонувати ідею великій групі людей, чекаючи їхнього схвалення, – марна справа. Надмір непотрібних та велелюдних зустрічей здатен позбавити творчої енергії навіть найгеніальніших особистостей.

Згідно з поглядами Кена Сігала, багато компаній підсвідомо дотримуються хибного принципу: чим важливіший проєкт, тим більше осіб у ньому слід задіяти. Їхня робоча гіпотеза полягає в тому, що чим більше голів, тим більше ідей. У цілому таке твердження досить слушне, але є важливий нюанс. Більше голів – не завжди тотожне найкращим ідеям. На цьому фоні менша команда – ефективніший шлях до успіху, за умови, що вона складається з креативних, обдарованих постатей [19, с. 27].

Освоючись на світовому ретроспективному аналізі роботи малих команд та їх дієвості, найефективнішою ми вважаємо малу команду чисельністю дві особи. *Друге правило* – прямо пов'язане з першим: створення ефективної малої команди є точним позиціонуванням її учасників, визначення кожному його особливого місця й ролі в командній роботі.

Зазвичай у команді з двох людей панує особлива аура: 1) її члени – компетентні особистості, об'єднані спільною метою, що відповідає особистим цілям кожного; 2) ступінь контактів усередині – високий, учасникам притаманне почуття довіри, що ґрунтується на чутливості й причетності до успіху один одного; 3) стиль стосунків – здебільшого неформальний, що забезпечує конструктивність суперечок; 4) оцінка ефективності та результативності дій – постійна; 5) перегляд окреслених цілей, готовність до змін, нових викликів – ситуативно-прогностична; 6) критика реалізованого проєкту, ідеї, думки, вчинку – виключно конструктивно-підтримуюча, взаємодоповнююча, своєчасна, вичерпна; 7) психологічна сумісність у команді з двох людей, окрім того, що є досить високою, ґрунтується на компліментарності й конгруентності потреб, компліментарності знань і навичок, спільній системі цінностей та правил поведінки; 8) команді з двох людей притаманна своя індивідуальність, своє обличчя (стиль, почерк), які всесторонньо проявляються у професійній діяльності. Справжня робота в команді з двох людей будується на дієвих зобов'язаннях, рівноправній відповідальності й щоденній націленості на результат.

Ґрунтуючись на результатах проєкту «Аристотель», запорукою успішності команди з двох осіб

є цілісне домінування в ній п'яти компонентів: 1) психологічної безпеки; 2) надійності; 3) структури та чіткості; 4) усвідомленості; 5) впливовості.

Психологічна безпека, за слухним наголошенням професора лідерства й менеджменту компанії Novartis Гарвадської школи бізнесу Емі С. Едмондсон, – засадничий чинник злагодженої роботи малої команди [20]. Це особлива, креативна атмосфера, у якій її учасники не бояться приймати ризикове рішення, без зайвого остраху висловлюють власну думку, діляться застереженнями, ставлять запитання та генерують ідеї. «Мала команда, у якій заохочується креативна іскра, завжди вабитиме до себе талановитих осіб, – пише Емі С. Едмондсон. Але якою буде їх користь, якщо жодна з ідей, яку вони пропонують, не те що не буде реалізована, але й почута!? Успіх малої команди, як слушно наголошує дослідниця лідерства та риторики Ольга Красницька, криється в постійному притоці нових ідей, схвальних вигуках «Я придумала!», нових, неординарних завданнях, системному, критичному мисленні, тісній психологічній сумісності всіх її членів, сприятливій психологічній аурі, у якій немає місця тиску, подавленню, замовчуванню, висміюванню, залякуванню, недовірі [21]. Психологічна безпека робить людину розкутою, як наслідок, вона не боїться ставити незручні запитання, помилятися, постійно експериментувати, розкриває свій потенціал. У перспективі це забезпечує малій команді видатний результат і суттєве індивідуальне зростання кожного її учасника.

Атмосферу психологічної безпеки в малій команді видно неозброєним оком: дискутуючи, її члени впродовж однакового проміжку часу висувають аргументи, активно слухають і завжди чують один одного [22].

Цементуючим чинником малої команди є надійність, що виражається у високоякісному виконанні окреслених, нагальних завдань у відведені терміни. У надійній малій команді в усіх її членів чітко виражені такі властивості, як самоконтроль, відповідальність, почуття обов'язку, дисциплінованість, адекватна самооцінка, психомоторна грація, високий рівень самовладання, цілодобова взаємопідтримка, взаєморозуміння та взаємовиручка. У цьому контексті відома американська футболістка, дворазова олімпійська чемпіонка, лауреатка «Золотого м'яча» Еббі Вамбах якось слушно зауважила, що вона ніколи в житті не забивала гол без пасу від когось іншого. Нерідко її партнерка по грі перебувала в менш зручному ігровому положенні, але все рівно віддавала пас їй.

Проблемна ситуація злагодженою малою командою сприймається як виклик, а її вирішення не лише збагачує новими знаннями членів команди, але й виводить їх на вищий рівень розвитку. Успішна мала команда спрямована в майбутнє. Вона живе майбутніми звершеннями. Така команда, за слухним висловлюванням Джейкоба Моргана, не боїться змін, завжди відкрита до нового, здатна адаптуватися та перетворювати кризові моменти на трампліни для стрибків угору [18]. Надійні члени малої команди в особливій

формі виражають глибину і зміст своїх переживань, здатні протидіяти труднощам на шляху до успіху, уміють ставити щільний заслон стресогенним впливам. Ієрархія потреб членів малої команди перебуває в межах реалізації їхніх життєвих цінностей.

Мала команда – це передусім чіткість і структурованість. Серед її членів існує чітка градація функцій, а окреслені цілі, плани й завдання завжди далекоглядні, досяжні та прагматичні як для самої команди так і тих, хто користується продуктом її дії. Кожен учасник знає зону своєї відповідальності, правила гри, дотримується встановлених норм, гордиться своєю роллю, роблячи її унікальною, неповторною та незамінною (рис. 1).

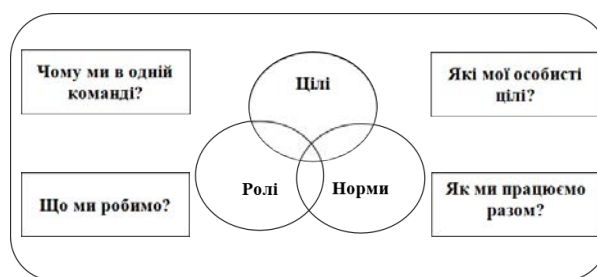


Рис. 1. Структурні компоненти малої команди

У малій команді кожен учасник знає відповідь на запитання, чому саме він входить до її складу, а не хтось інший. Відданість професійній діяльності, яка нерідко є улюбленою справою життя, якісне виконання своєї роботи, подекуди у форматі 24/7, має надзвичайно важливе, персональне значення для кожного члена. У малій команді в особливій формі виражається закон Парето. Так, 80 % часу її учасники проводять на роботі (службі), а 20 % позаробочого часу обговорюють досягнуті результати, окреслюючи нові цілі та проекти. Члени малої команди ідуть на роботу один заради одного. Перебуваючи на відстані, вони продовжують працювати разом.

Глибоке розуміння своєї цінності, сенсу та смислу діяльності є невичерпним джерелом енергії для членів малої команди, що сприяє віддаватись улюбленій справі на повну потужність. У малій команді її учасники завжди відчувають важливість своєї праці. Вони – генератори нововведень, натхненники змін в університеті, військовій частині, великій організації чи корпорації. Бачачи, як інші підхоплюють їхні ідеї й прагнуть їх наслідувати, члени малої команди працюють із подвійним ентузіазмом, доповнюючи один одного, надаючи підтримку в будь-яких життєвих обставинах.

**Мала команда – однорідна бойова одиниця.** Конкурентною перевагою малих команд є здатність думати й діяти як однорідна одиниця. Віктор Клименко цю здатність називає груповим пізнанням [16]. Згідно з програмою курсу BUD/S мала команда покликана сприяти виникненню нового емерджентного розуму, що має місце, коли план постійно змінюється, а ситуація окутана пеленою невизначеності. За даними автора цього курсу Стенлі Маккрістала, його мета полягає не в тому, щоб підготувати надсолдата,



а в тому, щоб сформувати надкоманду, – малочисельну, високоадаптивну, мобільну, система взаємин у якій заснована не на готовності чітко виконувати накази, а на довірі [23].

Курс BUD/S неможливо пройти лише чітко виконуючи накази чи діючи наодинці. Змістовна частина програми майже не містить завдань, які слід виконувати самостійно. Побудова міцної сітки довіри між солдатами – головна задача усього курсу. Водночас учасник програми має передусім знайти собі напарника, ставши з ним єдиним цільним організмом. Знайшовши напарника, вони зобов'язані повсюди пересуватися разом, навіть якщо прямують лише до ідальні. Тому, хто прийде сам, як зазначає Стенлі Маккрістал, наказують «покритися піском», а також карають будь-кого з групи, навманя, за те, що дозволив курсантові ходити без напарника. «Знайди собі напарника для плавання» – саме так освистують тих, хто вважає себе одинаком. Із часом вони стають здатними передавати один одному повідомлення поглядом, жестом, шляхом кодових постукувань, потиском. Напарники для плавання часто стають друзями на все життя [23, с. 141].

Військовий підрозділ із добре підготовленими бійцями, детальними інструкціями й продуманою стратегією може ефективно реалізувати план, і поки середовище відносно статичне, шанси на успіх доволі високі. Але команда, об'єднана довірою та спільною метою, значно сильніша, оскільки може імпровізувати, злагоджено реагуючи на динамічні зміни в реальному часі.

Дія в надзвичайно складних, небезпечних ситуаціях – це постійна, своєчасна адаптивність. Тут не місце лідерам, які передбачають, спостерігають і контролюють [23, с. 142]. Злагоджена робота малої команди – це процес постійного переоцінювання, обговорення й узгодження. Її члени, щохвилино надсилаючи сигнали один одному, декодуючи відповіді, розуміють кожен крок і намір свого партнера. Стенлі Маккрістал, аналізуючи злагоджену роботу морських піхотинців, пише: «Якщо «морський котик», виконуючи місію, вирішує зайти до комірочки, не позначеної на задалегідь підготовленому плані поверху, то повинен точно знати, як поведуться інші члени команди, якщо через його дії розпочнеться перестрілка» [23, с. 142]. Як бачимо, успішні малі команди складаються з людей, які довіряють одне одному. Безмежна довіра в ній, зі свого боку, стає засобом пізнання сильних і слабких сторін усіх її членів, що в підсумку дає їм змогу вступити у гру як єдине ціле. Без довіри серед членів команди «морські котики» були б просто стовпищем дужих солдат [23, с. 142].

Чотиризірковий адмірал, командувач ССО США Вільям Макрейвен відомий світові своєю мотиваційною промовою та однойменним бестселером «Застеляйте ліжку. Дрібниці, які можуть змінити ваше життя, а можливо, і світ», одним із визначальних правил у своїй філософії лідерства виокремлює вміння належати до малої команди. Він зазначає: «У складній ситуації вам не впоратися самотужки.

Жоден «морський котик» не виграє битви, якщо залишатиметься один із ворогом. Для досягнення пункту призначення необхідна мала команда перевіренних людей. Відшукуйте їх. Заводьте з ними дружбу. Завжди пам'ятайте, що ваш успіх залежить від інших. Якщо хочете змінити світ, знайдіть когось, хто допоможе вам гребти» [24, с. 19–26].

Цікаві приклади злагодженої роботи малої команди в бойових умовах знаходимо у Френка П'юселіка. «Виконуючи упродовж тринадцяти місяців бойові завдання у В'єтнамі, я найбільше довіряв тому «морському котик», який прикривав мою спину. У кожного морського піхотинця був такий надійний бойовий побратим. У бойових рейдах він розумів мене з найменшого погляду чи дотику», – стверджує Френк П'юселік. [25]. В умовах субтропіків і постійної небезпеки морським піхотинцям доводилося спати сидячи, тримаючи в руках зброю й притулившись спиною до того, кому найбільше довіряли. «У подальшому, як зауважує Френк П'юселік, проходячи курс психологічної реабілітації, я неодноразово чув фразу, що лунала з вуст психолога чи психотерапевта вже на початку психотерапевтичного сеансу: «Розслабтеся! Ви у повній безпеці! Можете мені повністю довіряти!». Ці висловлювання миттєво змінювали мій психічний стан, викликали лють і недовіру до фахівця-психолога й породжували амбівалентний вплив, адже я тринадцять місяців довіряв своє життя лише перевірній людині, тому не поспішав зраджувати своїм командним принципам» [25].

Зі свого боку ветеран ССО США Джоко Віллінк наголошує: «Для «морського котика» віддати своє життя в руки комусь, кому він не довіряє, у чий надійності сумнівається, досить важко. У загонах «морських котиків» братська зв'язка є найсильнішою зброєю. Якщо забрати її, ми втратимо свою найважливішу рису як малі команди» [26, с. 112]. Головний старшина ВМС США, «морський котик», якого вважають одним із найрезультативніших снайперів Кріс Кайл також наголошує на довірі до своїх бойових побратимів: «У бойових умовах ти маєш бути впевненим, що морпіх, із яким ти дієш у парі, завжди виправдає твої очікування», – пише він [26, с. 167].

**Амбітність – особлива чеснота вискоефективних малих команд.** Вискоефективна мала команда досягає досконалості у професійній діяльності завдяки відкритому двосторонньому спілкуванню, довірі, спільним цілям, чітко окресленим робочим ролям та вдалому вирішенню спірних ситуацій. Кожен її член відповідальний за власний внесок у її розвиток. Вискоефективна мала команда – еталонна модель обдарованих і талановитих особистостей, які щоденно відточують свої навички, генерують безліч новаторських ідей, володіють навичками критичного мислення та зворотного зв'язку у процесі діяльності, уміють підвищувати моральний дух у кризових ситуаціях і завжди гарантують якісні освітні послуги.

Вискоефективна мала команда неможлива без амбітних особистостей. «Мене легко задовольнити

найкращим» – найбільш влучна теза Уїнстона Черчилля, що характеризує амбітну постать. Таку особистість влаштує лише перемога, вершина, золотий п'єдесталю, найкраще, це вроджений перфекціоніст. Її амбіції тісно пов'язані із самореалізацією та втіленням своїх намірів у дійсність. Теорії вчених, які вбачають у діях амбітних осіб нотки егоїзму, позбавлені рації. За даними Зігмунда Фрейда, амбітна особистість, цілеспрямовано реалізуючи свої інтенції, за жодних обставин не нехтує інтересами навколишніх. Імовірніше, навпаки: здійснюючи амбітну мрію, вона залишається чуйною, вираженою й делікатною особистістю.

Завдяки амбіціям високоефективні малі команди ростуть. Амбітною особистістю неможливо маніпулювати, використовувати в чужих цілях і вигодах, оскільки вона інтелектуально домінуюча, незалежна й самостійна у своїх діях і вчинках [27]. Наявні перемоги, здолані вершини, публічне визнання досягнень та звершень – позитивний поштовх для формування нових амбіцій. Вважаємо, що в малій команді людина лише тоді відчуватиме себе впевненою, коли знатиме, що здатна реалізувати свої амбітні плани й цілі. Водночас амбіції, що не переростають у дію, спустошують особистість, занурюють її у стан внутрішнього дискомфорту, сумніву, апатії, депресії, душевного виснаження, емоційного вигорання та руйнування цілісного «Я»-образу.

Ефективна мала команда немислима без чіткого, реалістичного плану й далекоглядних, конкретних цілей. Її члени знають, як створити дисципліну та мотивацію з більшості щоденних звичок задля того, щоб залишатися відданими своїм цілям. Сучасні малі команди вміють ставити жорсткий заслон спілкуванню в чатах, Facebook для зосередження на виконанні важливих завдань. Для них командна ціль – домінуючий мотив діяльності.

**У малій команді талановиті особистості здатні робити одне одного ефективнішими.** Сповідуючи цю гіпотезу й спираючись на теоретичні засади професора Вілла Фелпса та модель Дрекслера-Сібета, нами під час навчальних занять із військового лідерства й командотворення проведено психологічний експеримент, у ході якого досліджували, будучи розподіленими на групи з чотирьох осіб, розв'язували управлінські завдання різного рівня складності. Не інформуючи учасників експерименту, але дотримуючись принципів, сформованих Віллом Фелпсом, у групи досліджуваних ми включали спеціальних осіб, які грали доручені їм ролі: «байдужого ледаря», який постійно ухилявся від виконання дорученого завдання, занурюючись у свій телефон; «ехидного глузownika», який у всьому сумнівався, а під час обговорення іншим учасникам групи робив саркастичні зауваження на

кшталт «Ви серйозно?», «Ви що знущаетесь?», «Ви напевно ніколи раніше ніким не керували?»; «*депресивного песиміста*», який постійно скиглив, граючи мімікою, висловлював сумніви в тому, що завдання можна вирішити, і в тому, що ця команда взагалі здатна впоратися з дорученими їй завданнями.

З'ясовано, що навіть у разі, коли три члени команди були здатними та мотивованими слухачами, неконструктивна поєдинка лише одного члена знижувала ефективність усієї команди на 38–47%. Мала команда, у складі якої був «байдужий ледар» втрачала зацікавленість. Поведінка «ехидного глузownika» призводила до того, що інші члени команди також починали зневажати один одного. А мала команда з «депресивним песимістом» у своєму складі досить швидко втрачала енергетичний запал і починала діяти дуже мляво й безініціативно. Звідси слідує, що ефективність малої команди більше залежить від того, чи є в її складі хоча б один слабкий гравець, а не від того, скільки в ній сильних учасників.

Як бачимо, посередній учасник суттєво спустошує енергопотенціал інших членів малої команди, нівелює якість групових обговорень і в такий спосіб знижує IQ усієї команди; перешкоджає роботі інших, зменшує їх ефективність, що нерідко призводить до звільнення тих, хто прагне довершеності.

**Висновки.** Задля швидкого входження та якісного функціонування в малій команді, перетворення її в ефективну, злагоджену, високопродуктивну команду серед команд кожен учасник має бути експертом у своїй галузі, володіти високими навичками управління часом, управління завданнями та спілкування. У малій команді кожен член інформує інших про свої очікування, здатен взяти на себе провину, ризики й відповідальність, відчуває свій внесок у загальну справу, знає заради чого і кого приходить на роботу, чітко усвідомлює свої функції та завдання, завжди покладається на колеги, уміє ділитися заслугами з іншими й залучений до відбору майбутніх колеги. Злагоджена мала команда – осередок лідерства, гнучкості, амбітних, відкритих і високомотивованих особистостей із широким спектром навичок, довіри, чесності та надійності.

У малій команді головною умовою, що породжує командний дух, сприятливий соціально-психологічний клімат, креативну ауру, взаєморозуміння, згоду та взаємодопомогу, є ототожнення її членами особистих і групових цілей та інтересів, почуття взаємної відповідальності за дії кожного. Дотримання цієї умови породжує синергетичний ефект, за якого фізичні та інтелектуальні зусилля одного множаться на зусилля інших. Згуртована мала команда здатна вирішувати завдання, непосильні для звичайної групи фахівців.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Іягла Ванзант І. Використання внутрішньої сили. Ноттінгем. Хей Хаум, 2017. 194 с.
2. Блюменталь К. Стів Джобс: людина, яка мислила по-іншому. Тернопіль : навч. книга «Богдан», 2016. 288 с.
3. Lencioni Patrick. Death by Meeting: A Leadership Fable...About Solving the Most Painful Problem in Business. Jossey-Bass, 2004. 251 с.
4. Катценбах Дж., Сміт Д. Командна мудрість: створення високоефективної організації. ArtHuss, 2019. 376 с.
5. Ленсіоні Патрік. Ідеальний командний гравець. Як розпізнати й розвинути три основні якості. Харків : КСД, 2017. 192 с.

6. Горноста́й П. П. Психологія малих груп: структура, динаміка, ідентичність. *Педагогічна і психологічна наука в Україні*. Т. 2. *Психологія, вікова фізіологія та дефектологія*. Київ : Педагогічна думка, 2012. С. 115–125.
7. Горноста́й П. П. Психологічний феномен «Ми». *Соціальна психологія*. 2006. № 2 (16). С. 88–96.
8. Горбунова В. В. Психологія командотворення: ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд : монографія. Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
9. Peter Senge. *The Fifth Discipline. The Art and Practice of The Learning Organization*. Toronto. Random House, 2006. 464 с.
10. Реале Дж., Антисері Д. Західна філософія від витоків до наших днів. Від романтизму до наших днів. Київ : Yakaboo Publishing, 2021. С. 89–94.
11. Олпорт Г. Особистість у психології. Київ : Yakaboo Publishing, 2020. С. 108–112.
12. Фурман А. А. Методологія психологічного пізнання смисложиттєвої сфери особистості. Система сучасних методологій : хрестоматія у 4-х т. Тернопіль : ЗУНУ, 2021. Т. 4. С. 324–348.
13. Gergen K. J. *Social theory in context: Relational humanism. The mark of the social: discovery or invention?* Lanham : Rowman & Littlefield Publishers, 1997. P. 213–230.
14. Красницька О. В. Постать справжнього командира-лідера. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2022. № 2. С. 111–120.
15. Брайс Г. Гоффман. Червона команда. Як нестандартне мислення спричинило революцію в армійському укладі та як воно може трансформувати ваш бізнес. Харків : Фабула, 2020. 256 с.
16. Загальна психологія: підручник / С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко, В. О. Соловієнко. Київ : Форум, 2000. 543 с.
17. Васютинський В. О. Інтеракційно-феноменологічні параметри функціонування колективних суб'єктів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Тараса Шевченка*. 2006. Вип. 41. С. 43–47.
18. Морган Дж. Лідер майбутнього. 9 навичок та ідей, що зроблять вас успішними в наступні 10 років. Харків : Віват, 2022. 320 с.
19. Кен Сігал. Шалено просто. Ідея, що привела Apple до успіху. Київ : ArtHuss, 2023. 212 с.
20. Amy Edmondson. *Right Kind of Wrong: Why Learning to Fail Can Teach Us to Thrive*. Cornerstone Penguin, 2023. 368 p.
21. Красницька О. В. Мотиваційна промова командира як засіб формування психічної стійкості військовослужбовців та спонуки до дії. *Військова освіта*. 2022. С. 123–135.
22. Красницька Ольга. Лідерство та риторика у професійній діяльності офіцера. *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський зб. наук. пр. молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич : вид. дім «Гельветика», 2020. Вип. 28. Т. 2. С. 181–187. <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/28.208672>
23. Маккрістал Стенлі, Коллінз Тантум, Сільверман Девід, Фасселл Кріс. Команда команд. Нові правила взаємодії у складному світі. Харків : Моноліт-Bizz, 2018. 416 с.
24. Макрейвен Вільям. Застеляйте ліжку. Київ : вид. група «КМ-БУКС», 2023. 128 с.
25. П'юселік Френк. Робота з ПТСР\PTSD. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=nTBdn9I1WGA>.
26. Віллінк Д., Бедін Л. Абсолютна відповідальність: уроки лідерства від «морських котиків». Київ : Книголав, 2020. 400 с.
27. Хміляр О. Ф. Амбітність – особлива чеснота високоефективних малих команд. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів* : зб. матеріалів IV міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2023 р.). Київ : ДНДІ МВС України, 2023. С. 141–143.

Шиліна Н. Є.

кандидатка педагогічних наук,

доцентка кафедри соціально-гуманітарних наук

Одеського державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

## КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В РОБОЧИХ КОНФЛІКТАХ: ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ

### COPING STRATEGIES IN WORK CONFLICTS: GENDER DIFFERENCES

Стаття присвячена вивченню стратегій справляння з конфліктами на робочому місці з урахуванням ґендерних відмінностей. Авторка ретельно аналізує вітчизняний і закордонний досвід дослідження цієї проблеми, обґрунтовуючи її актуальність у сучасному корпоративному середовищі, де конкуренція і стрес стають невіддільною частиною будь-якої професійної діяльності. Також систематизує сучасні дослідження ґендерних відмінностей, аналізуючи проблему різниці чоловіків та жінок у виборі механізмів адаптації в ситуаціях конфліктів на робочому місці. Практична важливість володіння стратегіями справляння з конфліктами підкреслюється, зазначаючи, що це стає ключовою компетенцією для успішного функціонування в сучасному світі.

Було приділено особливу увагу аналізу шести основних каналів копіngu за моделлю BASIC Ph: переконань, емоцій, соціальних зв'язків, уяви, когнітивних стратегій і фізіологічних реакцій та проведено емпіричне дослідження з даної проблематики. Дослідження проводилось на базі Державного університету інтелектуальних технологій та зв'язку на прикладі співробітників. Дослідження проходило у два етапи. На першому етапі проводилось тестування з використанням тесту Basic PH для виявлення основної стратегії стресоподолання. Другий етап проводився із застосуванням метафоричних карт COPE для визначення провідного ресурсного каналу. Були виокремлені найпоширеніші конфліктні ситуації в робочому середовищі та запропоновано співробітникам задля виявлення їх способів справляння з ними. На основі проведених досліджень подано середні показники кожного каналу для співробітників обох статей, визначений коефіцієнт кореляції між двома системами виміру та проаналізовано ґендерні відмінності у виборі копінг-стратегій у ситуаціях робочих конфліктів.

**Ключові слова:** конфлікт, копінг-стратегії, адаптація, стрес, ґендерні відмінності, ресурс.

The article delves into the exploration of coping strategies in workplace conflicts, with a focus on gender differences. The author meticulously examines both domestic and international research, substantiating its relevance in the contemporary corporate landscape, where competition and stress have become intrinsic elements of professional life.

The study systematically reviews modern research on gender disparities, dissecting the variations in how men and women select adaptive mechanisms in conflict situations within the workplace. The practical significance of acquiring conflict management strategies is underscored, recognizing it as an essential competency for thriving in today's global context.

Special attention is given to the analysis of the six primary coping channels according to the BASIC Ph model: beliefs, emotions, social connections, imagination, cognitive strategies, and physiological reactions. An empirical study was conducted based on the State University of Intellectual Technologies and Communication, utilizing employees as the study population. The research unfolded in two stages. The first involved administering the Basic PH test to identify the primary stress coping strategy. The second stage utilized metaphorical SORE maps to identify the predominant resource channel. Common workplace conflict scenarios were highlighted, prompting employees to elucidate their coping mechanisms. The article presents the average indicators for each channel among male and female employees, determines the correlation coefficient between the two measurement systems, and scrutinizes gender differences in the choice of coping strategies during work conflicts.

**Key words:** conflict, coping strategies, adaptation, stress, gender differences, resource.

**Вступ.** Українське сьогодні наповнене підвищеною стресогенністю та тривожністю. Багато людей опинились в умовах невизначеності та невпевненості у майбутньому. Економічний розвиток країни під час війни постійно падає, що призводить до фінансових труднощів пересічних громадян. Усе це спричиняє неабияке напруження на психічну сферу людей, призводячи до конфліктів у різних соціальних сферах.

Конфлікти на робочому місці є невіддільною частиною сучасного трудового середовища, вони можуть виникати в організаціях через різні фактори, такі як розбіжності у поглядах, конкуренція за ресурси, розбіжності в оцінці завдань та багато інших. Ефективне управління конфліктами стає пріоритетним завданням для організацій та становить інтерес для дослідників у галузі психології. Одним із ключових аспектів в управлінні конфліктами є стратегії справляння (копінг-стратегії), які застосовують

працівники. У цій статті досліджується актуальність вивчення копінг-стратегій, виходячи з ґендерних особливостей. Розуміння, як різні стратегії сприймаються та застосовуються чоловіками та жінками, допомагає уточнити методики управління конфліктами в організаціях та сприяє підвищенню продуктивності праці.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Копінг-стратегії особистості досліджувало багато вчених.

Одним із піонерів у цій галузі дослідження був Річард Лазарус, який розробив теорію стресу та копіngu, яка стала фундаментом для розуміння того, як люди справляються зі стресом та конфліктами. В спільних дослідженнях з Сьюзен Фолькман були виявлені різні типи копіngu, включаючи проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований [12; 8].

Чарльз Карвер, Майкл Шейер розробили опитувальник COPE, який широко використовується

в сучасній психології для вимірювання копінг-стратегій. П'ять шкал (по чотири пункти кожна) вимірюють концептуально відмінні аспекти проблемно-орієнтованого подолання (активне подолання, планування, придушення суперницьких дій, стримування подолання, пошук інструментальної соціальної підтримки); п'ять шкал вимірюють аспекти того, що можна вважати емоційно-орієнтованим копінгом (пошук емоційної соціальної підтримки, позитивне переосмислення, прийняття, заперечення, звернення до релігії); і три шкали вимірюють реакції подолання, які, ймовірно, є менш корисними (зосередженість на емоціях і вихлюпування їх, поведінкова незаангажованість, розумова незаангажованість) [6].

Деніел Голіман, Річард Бояцис, Анні Маккі провели дослідження в галузі лідерства та копінг-стратегій в організаціях, досліджуючи, як лідери та працівники справляються з труднощами на робочому місці. Здібності, які автори визначили як ключові компоненти емоційного інтелекту – самосвідомість, самоконтроль, соціальна обізнаність і управління відносинами – застосовуються як у роботі команд, так і в індивідуальній діяльності. Тому для максимізації ефективності команди, її учасники та, зокрема, керівник (або керівники), повинні бути уважними до емоційного стану та потреб команди [10].

Українськими дослідниками Софією Грабовською та Марією Єсип було проведено аналітичну оцінку трактувань копіngu в рамках психоаналітичного, диспозиційного, транзакційного та ресурсного підходів. У психоаналітичному підході, на думку авторок, копінг сприймається як механізм психологічної оборони. У диспозиційному підході він визначається як індивідуальна схильність до подолання труднощів, яка залежить від особистісних особливостей людини. Транзакційний підхід інтерпретує копінг як сукупність когнітивних та поведінкових стратегій, спрямованих на розв'язання проблеми. Ресурсний підхід наголошує на різноманітних ресурсах, які має особа. Також було розглянуто різноманітні види копінг-стратегій та запропоновано їх класифікацію [1].

У дослідженні Наталії Кривоконь проводиться аналіз особливостей та змісту соціально-психологічної підтримки особистості у контексті психології соціальної роботи як фактору, що сприяє подоланню складних життєвих ситуацій. Автор наголошує на важливості безперервного процесу перегляду власних переконань та внутрішнього світу особистості. Цей процес, на думку автора, необхідно доповнювати та оптимізувати соціально-психологічною підтримкою, орієнтованою на соціально-психологічний супровід, організацію рефлексії, осмислення, активізації та напрямки дій у потрібному напрямку [2; 11].

Шеленкова Н.Л., досліджуючи провідні копінг-стратегії в процесі адаптації студентів I курсу, визначає дві найпоширеніші – неадаптивну копінг-стратегію «відступ» та адаптивну – «оптимізм» [5].

Висвітлюючи питання гендерних особливостей у використанні копінг-стратегій, необхідно зазна-

чити, що такі дослідження є важливим напрямом психології, оскільки вони дозволяють краще зрозуміти відмінності між чоловічими та жіночими способами справляння з життєвими стресами та викликами. Гендерні відмінності у копінг-стратегіях можуть мати значний вплив на психологічний добробут, здоров'я та взаємини.

Дослідження показують, що чоловіки та жінки можуть віддавати перевагу різним способам справляння зі стресом. Наприклад, чоловіки часто виявляють активніші стратегії, такі як пошук розв'язання проблеми або вираження гніву. Жінки, з іншого боку, можуть виявляти емоційніші стратегії, такі як обговорення проблем з близькими або пошук підтримки.

Ці відмінності у копінг-стратегіях можуть бути пов'язані з соціальними та культурними очікуваннями щодо поведінки чоловіків та жінок. Наприклад, з дитинства дівчаток частіше вчать виявляти емпатію та встановлювати соціальні зв'язки, тоді як хлопчиків частіше вчать розв'язувати проблеми та бути незалежними.

Так, дослідження, проведені американськими вченими на тему подвійної моделі справляння зі стресом, яка враховує як дії (активні та пасивні), так і соціальні аспекти (просоціальні та антисоціальними) стратегій дозволили встановити, що жінки частіше виявляють просоціальні риси, ніж чоловіки, але при цьому майже не поступаються їм активністю. Чоловіки схильні до використання антисоціальних і агресивних копінг-стратегій, проте вони менш наполегливі в порівнянні з жінками. Більш просоціальні копінг-стратегії найчастіше асоціюються з підвищеним почуттям компетентності та ліберальнішим гендерним самовизначенням. Своєю чергою, антисоціальні та пасивні стратегії пов'язані з нижчим рівнем компетентності та більш традиційною гендерно-рольовою орієнтацією. Активне подолання стресу було пов'язано зі зменшенням емоційного дистресу як в чоловіків, і у жінок. Однак, як просоціальні, так і антисоціальні копінг-стратегії пов'язані зі збільшенням емоційного дистресу у чоловіків, що свідчить про те, що чоловіки можуть мати більш обмежений набір корисних стратегій подолання порівняно з жінками [9].

Інший авторський колектив австралійських вчених досліджував вплив професійного стресу на працівників організацій і мав на меті визначити, які методи подолання стресу використовують чоловіки та жінки. Всього в дослідженні взяли участь 258 працівників різних професій (106 чоловіків та 152 жінки). Результати показали, що чоловіки та жінки відрізняються за своїми процесами подолання стресу, утворюючи дві дуже різні групи та приймаючи конкретні моделі процесів, коли стикаються зі стресовою ситуацією на роботі.

Гендерні відмінності у копінг-стратегіях також можуть мати важливе значення для збереження здоров'я індивіду. Тривале використання стратегій, пов'язаних із придушенням емоцій, може бути пов'язане з підвищеним ризиком розвитку психологічних та фізичних проблем, особливо у жінок.

Дослідження впливу гендерних ролей на способи подолання стресових факторів на робочому місці показало, що андрогінні індивіди значно частіше використовували стратегії усунення труднощів, такі як пошук підтримки, безпосередні дії та оптимістичне мислення порівняно з людьми, у яких гендерні ролі не були чітко виражені. Як жінки, так і чоловіки повідомили про більш часте використання оптимістичних копінг-стратегій порівняно з недиференційованими особами, і жінки також частіше, ніж недиференційовані особи, застосовували безпосередні дії. Регресійний аналіз показав, що показники жіночності та мужності виявилися значущими предикторами стратегій подолання, пов'язаних з контролем, тоді як біологічна стать виявилася значущим предиктором застосування безпосередніх стратегій справлення [7].

Ще одне дослідження присвячено факторам, які пояснюють гендерні відмінності у тенденції до румінації. У дослідженні було встановлено, що жінки частіше схильні до румінації, ніж чоловіки, і автори аналізують, які чинники відіграють роль у цій різниці. Вони розглядають такі медіатори, як стратегії подолання, рівень депресії та перфекціонізм. Результати дослідження допомагають зрозуміти, чому жінки частіше схильні до румінації і які фактори впливають на цю тенденцію [13].

Серед українських досліджень на тему гендерних відмінностей у застосуванні копінг-стратегій слід згадати такі.

Інеса Філіппова в результаті свого дослідження дійшла висновку, що у жінок найпоширеніша стратегія – це орієнтація на емоції, тоді як в чоловіків переважає стратегія орієнтації на вирішення завдання. Автор відзначає, що, коли виникають труднощі у спілкуванні, дівчатка найчастіше виражають негативні емоції, такі як роздратування чи смуток, тоді як хлопчики частіше виявляють неактивну поведінку і можуть не робити активних кроків. Дослідження також виявило, що у чоловіків активне подолання труднощів пов'язане з лідерськими якостями, а у жінок – з їхньою здатністю до емпатії та чуйності. Чоловіки зазвичай очікують активнішої поведінки та прямих спроб розв'язання проблеми, включаючи взаємодію з однолітками, тоді як жінки часто цінують скромність і здатність встановлювати стосунки за допомогою гнучкої та тактичної поведінки [4].

Таїсія Ткачук та Ангеліна М'яких у своєму дослідженні дійшли висновку, що у жінок рівень орієнтації на адаптацію до важких ситуацій вищий, ніж зусилля щодо їх прямого психологічного подолання. В умовах стресу їхня реакція може бути охарактеризована як пасивна, орієнтована на виживання та пошук соціальної підтримки. З іншого боку, чоловіки зазвичай вдаються до незалежних та активних дій, підкреслюють емоційну стійкість та наголошують на ефективності, що характеризує стратегії, орієнтовані на подолання проблем. На наш погляд, цей аспект може стати основою для подальших досліджень гендерних відмінностей у копінг-поведінці та розробки програм, що сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій [3].

Для розробки більш ефективних стратегій допомоги та підтримки важливо враховувати гендерні відмінності у копінг-стратегіях. Це може допомогти людям ефективно справлятися зі стресом і підвищувати їх загальний добробут. Дослідження в цій галузі продовжуються, і вони мають велике значення для розуміння впливу гендерних ролей та очікувань на психологічне функціонування.

**Виклад основного матеріалу.** Метою нашого дослідження було з'ясувати, які копінг-стратегії використовують співробітники організації під час робочих конфліктів та відмінності їх використання залежно від гендеру. Дослідження проводилося серед 30 співробітників Державного університету інтелектуальних технологій та зв'язку.

Дослідження проводилось у два етапи. На I етапі проводився тест Basic PH для виявлення основної стратегії стресоподолання. Результати подано в таблиці 1 та рисунку 1.

Таблиця 1

Результати тесту Basic PH

	Середні показники співробітників	Середні показники жінок	Середні показники чоловіків
В – віра, переконання, цінності	12	6	18
А – емоції, почуття	9	12	6
С – соціальні зв'язки, соціальна підтримка	13	15	11
І – уява, мрії, спогади	13	12	14
С – когнітивні стратегії	20	17	23
Ph – тілесні ресурси, діяльність	11,5	7	16



Рис. 1. Розподіл результатів тесту

Аналізуючи дані, можна побачити, що провідні копінг-стратегії жінок та чоловіків відрізняються між собою:

1) чоловіки продемонстрували більш активну позицію під час оцінки своїх копінг-стратегій, частіше обираючи варіанти «майже завжди», «завжди», «ніколи» на відміну від жіночих виборів «періодично», «іноді», «часто», що відображено у вищій середній кількості балів;

2) чоловіки більше ніж жінки покладаються на свої переконання, життєві принципи та установки (18 проти 6), когнітивні стратегії (23 проти 17), уяву (14 проти 12) та фізичну діяльність (16 проти 7);

3) жінки частіше ніж чоловіки використовують емоції для подолання стресу (12 проти 6) та соціальні зв'язки (15 проти 11).

II етап дослідження був спрямований на встановлення провідного ресурсного каналу, який допомагає людині подолати стрес, на основі моделі BASIC Ph, розробленої професором М. Лахадом і мав на меті виявити провідні копінг-стратегії у вирішенні робочих конфліктів і проходив із використанням метафоричних карт COPE.

Модель BASIC Ph описує 6 каналів подолання стресу – belief, affect, social, imagination, cognition, physiology і є інтегрованим підходом до розуміння та управління стресом. Розглянемо кожен із цих каналів докладніше:

**Belief** (віра, переконання, життєва філософія, цінності) включає вірування, переконання та цінності людини, які відіграють важливу роль у сприйнятті світу та реакції на стресові ситуації. Розвиток позитивних переконань та усвідомлення власних цінностей допоможе в адаптації до стресу.

**Affect** (почуття, емоції) – це розуміння та управління емоціями, що є ключовими аспектами ефективного подолання стресу. Емоційне регулювання та розвиток навичок з управління емоціями можуть знизити негативні наслідки стресу.

**Social** (соціум, приналежність до групи). Цей канал стосується соціальної підтримки та взаємодії з людьми поруч. Підтримка соціальних мереж і приналежність до груп можуть створити захисний бар'єр від негативних ефектів стресу.

**Imagination** (уява, творчість, фантазія). Тут мається на увазі використання творчих методів та фантазії як ефективного способу переосмислення ситуації, пошуку альтернативних рішень та пом'якшення впливу стресу.

**Cognition** (інтелект, логіка) – інтелектуальний підхід до стресу, який включає логічний аналіз стану, оцінку ризиків та прийняття обґрунтованих рішень для справляння з ситуацією.

**Physiology** (фізіологія, тіло, соматичні реакції). Фізіологічні реакції на стрес включають зміни в організмі, такі як рівень адреналіну, серцева активність і дихання. Управління цими фізіологічними процесами та фізична активність може знизити негативні наслідки стресу здоров'я.

Нами було виокремлено робочі конфлікти і поділено їх на категорії:

1. Конфлікти з адміністрацією/керівництвом.
2. Міжособистісні конфлікти з колегами.
3. Конфлікти зі студентами.
4. Конфлікти через нестачу ресурсів.
5. Конфлікти, пов'язані зі змінами.
6. Конфлікти через несправедливість.
7. Конфлікти через умови праці.

До кожної категорії було розроблено по 2 уявні гіпотетичні ситуації, які пропонувались досліджуванним у якості конфліктних. Завданням піддослідних було обрати метафоричну карту, яка описує спосіб вирішення конфлікту, і описати її. Було запропоновано на вибір 88 метафоричних карток. Вибір стра-

тегії оцінювався в 1 бал. Максимальна кількість балів – 12.

Результати представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

**Розподіл показників по провідних ресурсних каналах.**

	Середні показники співробітників	Середні показники жінок	Середні показники чоловіків
В – віра, переконання, цінності	1,5	0	3
А – емоції, почуття	2	3	1
С – соціальні зв'язки, соціальна підтримка	2	3	1
І – уява, мрії, спогади	1	1	1
С – когнітивні стратегії	4,5	4	5
Ph – тілесні ресурси, діяльність	1	1	1

Як видно з таблиці 2, результати жінок і чоловіків відрізняються. По-перше, чоловіки знов показали вищі результати за критерієм «віра, переконання, цінності» (3 проти 0) та «когнітивні стратегії» (5 проти 4). По-друге, жінки частіше за чоловіків обирали стратегії «емоції, почуття» (3 проти 1) та «соціальні зв'язки, соціальна підтримка» (3 проти 1). По-третє, стратегії «уява, мрії, спогади» та «тілесні ресурси, діяльність» виявились рівними за вибором як чоловіків, так і жінок.

Вирахуємо коефіцієнт кореляції Пірсона між двома етапами дослідження за формулою:

$$P = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Де  $P$  – коефіцієнт кореляції;

$n$  – кількість пар змінних;

$\sum$  – сума;

$x$  – значення змінної на I етапі дослідження;

$y$  – значення змінної на II етапі дослідження,

$xy$  – добуток значень змінних.

	Загальні показники	Показники жінок	Показники чоловіків
Коефіцієнт кореляції	0,809853	0,895622	0,816723

Отже, коефіцієнт кореляції підтверджує сильний зв'язок між двома системами вимірів і дозволяє зробити висновок, що копінг-стратегії жінок і чоловіків залишаються майже не змінними як у повсякденному житті, так і в конфліктних ситуаціях на роботі.

**Висновки.** Представлене дослідження копінг-стратегій у ситуаціях конфліктів на робочому місці надає цінне розуміння того, як чоловіки і жінки обирають різні

підходи для подолання труднощів у робочому середовищі. Поділ на ресурсні канали, які охарактеризовано в статті, додає глибину в аналіз, даючи нам змогу краще зрозуміти вподобання та стратегії обох статей у різноманітних контекстах професійних конфліктів.

Дослідження виявило, що серед співробітників, жінок і чоловіків існують значні відмінності в перевагах копінг-стратегій. Середні показники співробітників у кожному ресурсному каналі надають цінну інформацію про те, як різні гендери взаємодіють зі стресовими ситуаціями на роботі.

Результати дають нам змогу побачити, що жінки здебільшого вдаються до емоційних і соціальних

стратегій (канали А і S), тоді як чоловіки віддають перевагу когнітивним стратегіям (канал С) у вирішенні конфліктних ситуацій. Ці відмінності можуть бути зумовлені соціокультурними чинниками, а також індивідуальними особливостями.

Результати цього дослідження не тільки збагачують наші знання про копінг-стратегії в контексті професійних конфліктів, а й наголошують на важливості врахування гендерних відмінностей у психологічній підтримці та тренінгах зі справляння зі стресом на робочому місці. Ці результати можуть слугувати основою для розроблення більш адаптованих підходів до управління стресом в організаційних середовищах.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Грабовська С., Єсип М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4, С. 188–199.
2. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2015. №29, С. 319-328
3. Ткачук Т.А., Мягих А.А. Гендерні особливості копінг-поведінки. *Humanitarium*. 2019. № 42(1), С. 181–188 doi: 10.31470/2308-5126-2019-42-1-181-188
4. Філіппова І. Гендерний аспект копінг-поведінки в стресових ситуаціях у студентської молоді / Четверта міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології». 2017 URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/18/45/314>
5. Шеленкова Н.Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2019. № 1, С. 72–77 doi: 10.32999/ksu2312-3206/2019-1-11
6. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*. 1989. № 56(2), Pp. 267–283 doi: 10.1037//0022-3514.56.2.267
7. Eva Torkelson, Lund University, Tuija Muhonen, Malmö University. Work stress, coping, and gender: Implications for health and well-being. *Sex Roles. A Journal of Research*. 2008. № 42, Pp. 1059–1079. doi: 10.1017/CBO9780511490064.015
8. Folkman, S. Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*. 1997. № 45, Pp. 1207–1221.
9. Hobfoll S. E., Dunahoo C. L., Ben-Porath Y., Monnier J. Gender and coping: the dual-axis model of coping. *American Journal of community psychology*. 1994. Volume22. Issue1, Pp 49–82. doi: 10.1007/BF02506817
10. Goleman D., Boyatzis R., McKee A. The Emotional Reality of Teams. *Journal of Organizational Excellence*. 2002. № 21(2), Pp. 55–65 doi:10.1002/npr.10020
11. Kryvokon N.I. Psychosocial support as a factor of difficult situations overcoming. *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva*. 2015. Kamianets-Podilskyi : Aksioma. Issue 29, Pp. 319–328.
12. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. 1984 N. Y. Springer Publishing Company, 1984. 445 pp.
13. Nolen-Hoeksema, S., Jackson, B. Mediators of the Gender Difference in Rumination. *Psychology of Women Quarterly*. 2001. № 25. Pp. 37–47. doi: 10.1111/1471-6402.00005
14. Sarah B. Watson, Yong Wah Goh, Sukanlaya Sawang. Gender Influences on the Work-Related Stress-Coping Process. *Journal of Individual Differences*. 2011. № 32(1). Pp. 39–46. doi:10.1027/1614-0001/a000033



## ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9+340.11

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.12>

**Кононенко С. В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
професор кафедри психології*

*Північноукраїнського інституту імені Героїв Крут  
ПрАТ ВНЗ «Міжрегіональна академія управління персоналом»*

### ФОРМУВАННЯ ПРАВОСВІДОМОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### FORMATION OF LEGAL AWARENESS AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATION

У статті розглядається специфіка методичних підходів та розробка моделей формування правосвідомості майбутніх юристів. Підходи, згідно з якими виховання та розвиток правосвідомості майбутніх юристів враховують загальну схему функціонування та розвитку людини. Аналізується професійне та особистісне становлення майбутнього юриста в університетських умовах, яке повинне відрізнятися залежно від напрямку навчання, оскільки характер взаємодії структурних елементів правосвідомості юриста на різних рівнях освіти різний. Основна мета вирішення проблеми розвитку правосвідомості полягає у розкритті його сутності, структури, внутрішньої організації, зв'язку елементів, інтеграції та системи факторів. Механізми забезпечення цілісності системи, що дозволяють виявити етапи, тенденції та перспективи її розвитку. Розвиток правосвідомості визначається типологією та специфікою професійних завдань, загальним рівнем розвитку правосвідомості студентів, що впливає на ефективність майбутньої навчально-професійної діяльності. Свідомість юриста варіюється залежно від досвіду юридичної роботи та особистісних особливостей (активність, емоційно-вольова сфера, мотивація досягнення успіху, інтеріорність, рефлексивність, інтелект). Специфіка прояву суб'єктивності у професійній діяльності юриста визначається змістом його образу самого себе. Отже, розвиток особистості юриста є не лише метою, а й найважливішою умовою формування правосвідомості майбутніх фахівців. Розвиток правосвідомості – закономірний процес зміни, що виявляється у кількісних, якісних і структурних змін особистості, а психологічні умови розвитку правосвідомості майбутніх юристів – це комплекс заходів у освітньому процесі, які забезпечують виховання майбутнього юриста. Фахівець набуває необхідного рівня юридичних знань.

**Ключові слова:** особистість здобувача вищої освіти, правосвідомість, свідомість, діяльність майбутніх юристів, професійна правосвідомість, формування правосвідомості.

This paper examines particulars of the methodological approaches, elaboration of the models for the formation of the legal consciousness of would-be legal professionals. The approaches according to which the formation and development of the legal consciousness of would-be lawyers is carried out taking into account the general regularity of human functioning and development. The professional and personal development of a would-be lawyer in a higher educational institution is analyzed, which should not have a discrepancy in different courses, since the nature of interactions between the structural components of legal consciousness, a lawyer at different stages of training has its own specifics. The main attention in solving the problem of the development of legal consciousness is aimed at disclosing its essence, structure, internal organization, interrelation of components, its integration, system of factors; mechanisms that ensure the integrity of the system for detecting stages, trends and prospects of its development. The development of legal consciousness is determined by the typology and specifics of professionally determined tasks, the general level of development of legal consciousness of students, which essentially governs the effectiveness of learning and future professional activities. A lawyer's consciousness gets distinct depending on the legal activity experience and personal characteristics (active involvement, emotional-volitional sphere, motivation for achieving success, internality, reflexivity, intellect). The peculiarities of the manifestation of subjectivity in the professional activity of a lawyer are determined by the content of the self-concept. Thus, the formation of the personality of a lawyer is not only the goal, but also the most important condition for the development of legal consciousness of the would-be specialists. The development of legal consciousness is a natural process of changes expressed in quantitative, qualitative and structural transformations of the personality, and the psychological conditions for the development of legal consciousness of the would-be lawyers is a set of activities in the educational process that ensure the achievement of the required level of legal awareness by future specialists.

**Key words:** personality of a legal specialist, consciousness, legal consciousness, activities of would-be lawyers, formation model of legal consciousness, professional legal consciousness.

**Вступ.** Демократизація сучасного українського суспільства та гуманізація освіти висувають зростаючі вимоги до майбутніх юристів щодо юридичних знань. Від цього залежить їхня соціальна та громадянська активність, готовність брати участь у зміцненні громадського порядку. Майбутній юрист повинен усвідомлювати свої інтереси, знати свої права та

вміти захищати їх законними способами, виконувати свої обов'язки, поважати права та інтереси інших громадян, тому правосвідомість студентів-юристів має формуватися у виші під вплив свідомої, організованої діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз сучасних досліджень у галузі загальної та юридичної

психології (О. М. Бандурка, В. І. Барко, С. П. Бочарова, О. В. Землянська, О. В. Тимченко та ін.) вказує на значну наукову значущість вирішення проблем правосвідомості особистості, особливо юридичні знання спеціаліста юридичного профілю. На думку цих авторів, правосвідомість сучасного юриста слід розглядати як особливу форму свідомості, що складається із складних основних правових принципів, що виникають внаслідок впливу низки об'єктивних (соціальних) та суб'єктивних (психологічних) факторів.

Правосвідомість грає надзвичайно важливу роль правового механізму на особистість юриста. Воно займає проміжне місце серед елементів свідомості, оскільки виникає у людини під впливом різних чинників, зокрема правових. Правосвідомість у всьому своєму різноманітті та недосконалості є засобом регулювання суспільних відносин: людина є закон [5].

Відповідно до визначення О. М. Бандурки, С. П. Бочарової та О. В. Землянської, під правовою самосвідомістю розуміється сфера індивідуальної свідомості, що відображає правову дійсність у формі правового знання, оцінного ставлення до права та практики його застосування. Правові установки та ціннісні орієнтації, що визначають поведінку людини в юридично значущих ситуаціях [1]. Правосвідомість – це система уявлень, уявлень, емоцій і почуттів, що виражає ставлення особистості, групи, суспільства до права та діяльності, пов'язаної з ним. Воно відображає правову дійсність у формі правового знання, розуміння того, що таке право, яким воно було (ставлення до права минулих років) та яким воно має бути (ставлення до майбутнього права), а також у формі правових норм. Керівні принципи поведінки під час реагування на оцінку чинного законодавства, роботи правоохоронних органів. Правосвідомість має бути властива не тільки творцям правових норм і законодавцям, а й усім громадянам держави [4].

**Мета статті** – розглянути аспекти підвищення правової обізнаності як багаторівневого навчання, що має свій зміст та динамічні особливості. Проаналізувати відносно стабільний процес і в той же час вивчити явище, оскільки воно піддається внутрішнім змінам.

**Виклад основного матеріалу.** Свідомість юриста, як і свідомість взагалі, здатна відображати об'єктивну реальність, специфічну для конкретної особистості, та реалізовувати її в теоретичній, пізнавальній та оціночній діяльності, у вихованні, вихованні та розвитку особистості. Воно дозволяє суб'єкту визначитися, сформувати своє ставлення до юридичної діяльності, себе як професіоналу, до інших суб'єктів, подолати індивідуальні професійні труднощі та самостійно вирішити проблему сенсу вибору юридичної професії.

Особливістю правосвідомості майбутнього юриста є його формування та розвиток у процесі освіти та професійного розвитку майбутнього фахівця» [6].

Сучасні дослідження є дослідницькими моделями категорії правосвідомості як виду свідомості

і носять переважно описовий характер. При цьому до кінця не вирішуються питання щодо умов розвитку та формуванню правосвідомості. Тому що значною частина досліджень характеризується професійним підходом. До проблеми правосвідомості особи зверталися, зокрема, автори: А. М. Бандурка, С. П. Бочарова [1], Є. В. Землянська, П. В. Макаренко [3] та інші.

Оскільки правосвідомість є складне явище, що функціонує в системі взаємодії внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (соціальних) факторів, необхідно вивчати його розвиток у системі функціональних зв'язків, що пов'язують всі елементи в одне цілісне ціле.

У нашому дослідженні ми використовуємо підхід, згідно з яким формування та розвиток правосвідомості майбутніх юристів враховує загальну закономірність функціонування та розвитку людини – нерівномірність змін та стадій розвитку різних систем онтогенезу.

Вирішуючи проблему формування правосвідомості майбутніх юристів, ми зосередилися на тому, щоб показати його сутність, структуру, внутрішню організацію, взаємозв'язок елементів, інтеграцію та систему факторів. Механізми забезпечення цілісності системи, що дозволяють виявити етапи, тенденції та перспективи її розвитку. Розвиток правосвідомості майбутніх юристів визначається типологією та специфікою професійних завдань. Загальний рівень розвитку правосвідомості студентів впливає на ефективність майбутньої навчальної та професійної діяльності. Свіість адвоката варіюється в залежності від досвіду юридичної роботи та особистісних особливостей (активність, емоційно-вольова сфера, мотивація досягнення успіху, інтер'юність, рефлексивність, інтелект). «Специфіка прояву суб'єктивності у професійній діяльності юриста визначається змістом його образу самого себе» [2]. Тому розвиток особистості юриста є не лише метою, а й найважливішою умовою розвитку правосвідомості майбутніх фахівців.

В основі цього розвитку лежить системний, цілеспрямований та особистісний підхід до проектування процесу навчання в університеті. Системний характер організації процесу підвищення правосвідомості проявляється у цілісності його внутрішньої структури: мета – зміст – кошти – результат. Системний підхід до організації процесу підвищення правосвідомості акцентує на тому, що право як система має розглядатися цілісно та системно, відповідно до її внутрішньої логіки. Оскільки люди не сприймають світ окремо через думки, переживання та дії, їх необхідно знайомити з правовими явищами загалом – через світ понять, досвіду та практичні дії. У цьому випадку, «виявиться комплексний вплив на всі його структурні елементи правосвідомості – когнітивні, емоційні, ціннісні та поведінкові» [5]. Активний підхід до процесу виховання правосвідомості особистості майбутнього юриста потребує спеціальної роботи щодо організації навчальної діяльності студентів.

Особистісний підхід до «керівництва», основна психологічна ідея, що відображає сучасні соціальні тенденції у побудові та функціонуванні системи освіти, – гуманізація освіти. Воно сприймається як переорієнтація на особистісну орієнтацію, як і результат розвитку та самоствердження особистості, як засіб соціальної стабільності та захисту в ринкових умовах [2].

Гуманістична спрямованість змінює уявлення про цілі освіти у бік гармонійного розвитку особистості. У разі радикальних змін у ідеології та життя це бачиться по-новому. Сьогодні цілі освіти включають розвиток навичок, необхідних особистості і суспільству.

Розвиток правосвідомості студентів вузу є контрольованим процесом, спрямованим на формування особистості в освітньому процесі. Управління розвитком правосвідомості студентів, повинно включати наступні зв'язки: формування цілей, планування програми, прийняття рішень, контроль прийняття рішень, коригування діяльності, аналіз зворотного зв'язку, визначення ефективності виконуваної роботи [1].

Розвиток правосвідомості майбутніх юристів ми розглядаємо у двох незалежних аспектах: функціональному та змістовному, враховуючи, що існують функціональна (рис. 1) та змістова (рис. 2) моделі формування правосвідомості майбутніх юристів

Функціональна модель формування правосвідомості юристів-початківців включає в себе такі елементи: структурні елементи правосвідомості (когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та нормативні), цілі та етапи формування правосвідомості, рамкові умови, психологічні засоби формування правосвідомості, критерії оцінки сформованості правової свідомості

Функціональна модель містить основні напрями, методи та засоби, що сприяють розвитку правосвідомості.

Мета конкретизується через конкретні завдання: змістом процесу формування правосвідомості студентів є формування громадянина з розвиненою правовою культурою, формування системи правових знань, формування цінностей та пріоритетів у правовій ситуації, громадянського суспільства, що формує стійкі потреби, почуття обов'язку та відповідальності.

Метою процесу формування правосвідомості майбутнього фахівця є формування переконань, установок та навичок соціально активної та правовірної поведінки.

Функціональна модель є системою (рис. 1). Системність як особливість запропонованої нами моделі передбачає її єдність та цілісність за умов диференціації елементів. Усі елементи функціональної моделі підвищення правосвідомості взаємозалежні і орієнтовані системоутворювальні чинники, підвищення правосвідомості.

Показники ефективності функціональної моделі є критеріями оцінки розвитку правосвідомості.

За результатами цієї оцінки можуть бути адаптовані зміст юридичної освіти та компоненти навчання правової освіти.

У змістовній моделі (рис. 2) запропоновано основні елементи формування правосвідомості майбутніх юристів: правові знання, ставлення до права, правові установки, а також пропонуються способи формування правосвідомості майбутніх юристів: юридична освіта, освітня та соціальна підтримка, розвиток індивідуально-психологічних особливостей студентів, професійна підготовка, психологічна підтримка у процесі правової соціалізації студентів.

Юридична освіта в університеті має бути спрямована на покращення юридичних навичок студентів. Головним результатом вивчення права має стати розуміння приймати правові норми, особливої значущості права та оволодіння правовими засобами його дії у суспільстві.

Основними критеріями формування правосвідомості студентів є: правові знання, правосвідомість, ставлення до права, правові переконання, ціннісні орієнтації, правові настанови та правова поведінка. Кожен із згаданих критеріїв, у свою чергу, необхідний як індикатор, що виявляється за рівнем розвитку (низький, середній, високий). Важливим критерієм правосвідомості студентів є їхня правомірна поведінка (законна або протиправна).

У кожному з розглянутих компонентів розробленої моделі розвитку правосвідомості студентів психологічний аспект узгоджується з педагогічним аспектом.

Розвиток правосвідомості студентів відбувається за безпосередньої участі таких психічних явищ, як почуття та сприйняття, увага та уява, пам'ять та мислення, що впливають на психологію пізнавальних процесів особистості студента.

Дії людини визначаються психологічними особливостями та станами особистості: здібностями, потребами, мотиваціями, волею, почуттями, емоціями, характером, ціннісними орієнтаціями. Правосвідомість активно розвивається у спілкуванні з іншими людьми, виконанні юридичних функцій та регулюванні власної правової поведінки.

**Висновки.** Правосвідомість – складна освіта особистості, діє у вигляді правових знань, оцінних стосовно законів і практики його застосування, правових установок і ціннісних орієнтацій, визначається поведінка особистості у контексті юридичного права. Формування правосвідомості мови юристів визначається двома факторами: об'єктивним (соціальним) та суб'єктивним (індивідуально-психологічним). Аналіз факторів, що формують свідомість загалом, визначає цей процес, що допускає виникнення таких соціальних явищ, як соціально-економічна структура громад, рівень суспільної свідомості, моральні норми та права у суспільстві, система загалом правових норм та законів. Основними чинниками суб'єктивно-психологічного розвитку правосвідомості є люди-студенти-юристи, яким відома система правових понять, принципів, морально-правових норм, в основі яких лежить психологічна структура, яка їх використовує.

Розвиток усвідомлення багатоплосового та багатоступеневого соціально детермінованого впливу, що

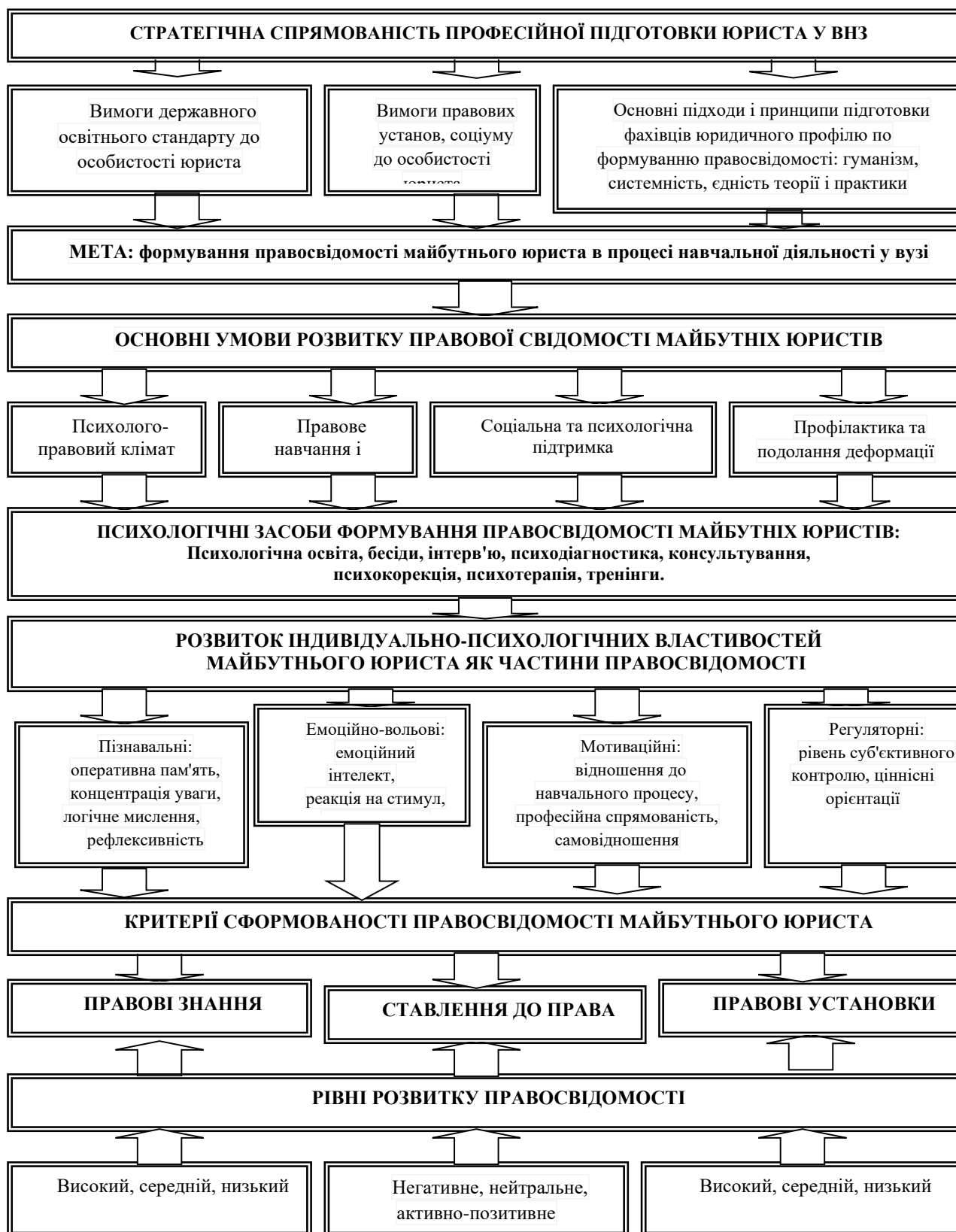


Рис. 1. Функціональна модель формування правосвідомості майбутніх юристів

впливає на форму особистості та визначається, що саме у поведінці людини потрібно для відносини з іншими людьми. Розвиток індивідуальних знань може бути, від менш свідомих форм явного саморегулювання до більш свідомих форм правового саморегулювання.

Цілеспрямована реалізація моделі розвитку інтелектуальної свідомості, заснованої на єдності зовнішніх та внутрішніх умов, компонентів оцінки мети, важливості, інструментальності та контролю, що сприяють вирішенню проблем, розкиданих за правовою свідомістю.

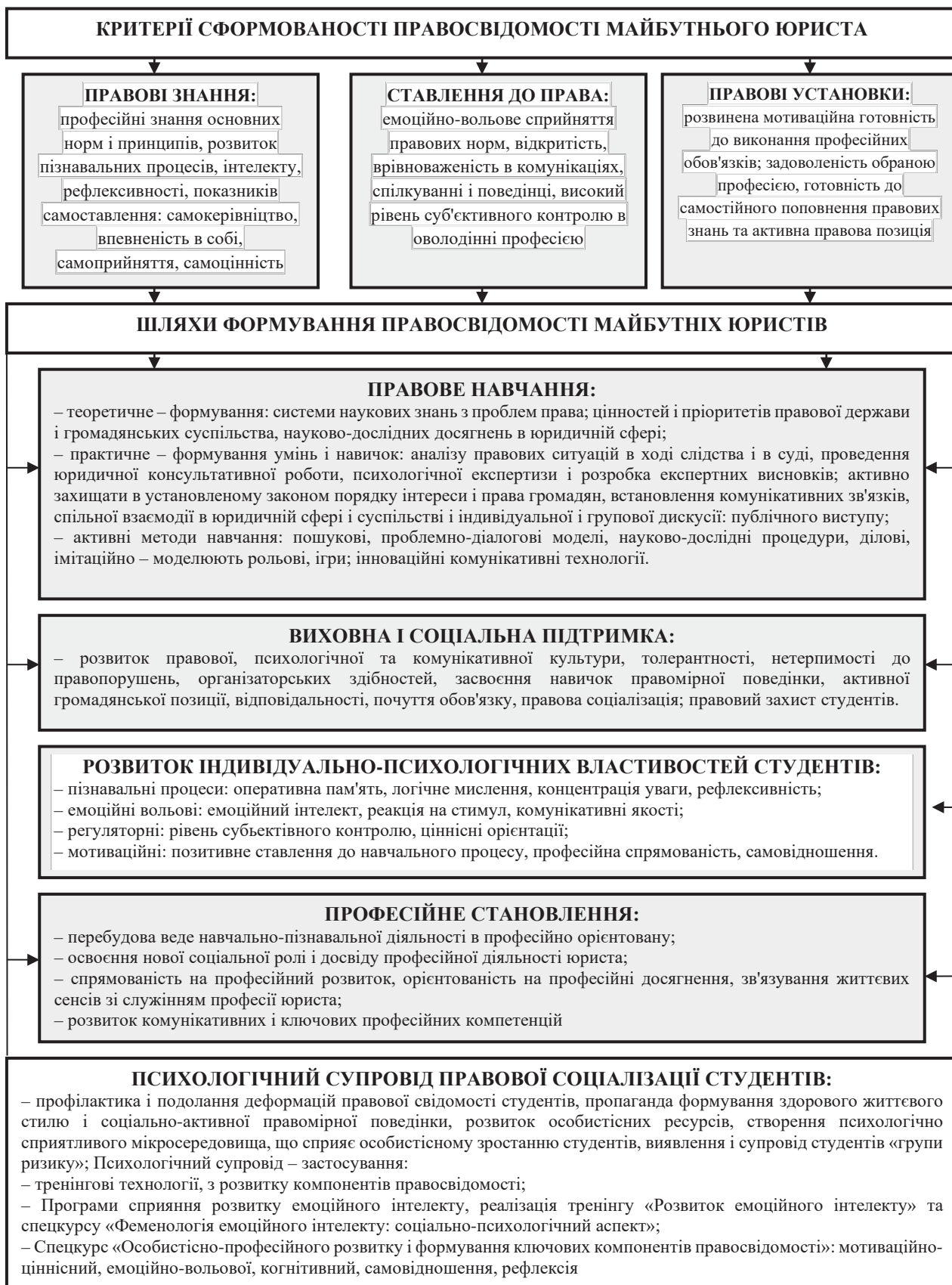


Рис. 2. Змістова модель формування правосвідомості майбутніх юристів

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бандурка А. М., Бочарова С. П., Землянская Е. В. Юридическая психология: учебник. Харьков: Изд-во Нац. ун-та внутр. дел, 2001. 640 с.
2. Калиновський Ю. Ю. Правосвідомість українського суспільства як соціокультурний феномен: філософсько-правова рефлексія : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. філос. наук : спец. 12.00.12 "філософія права" / Харків, 2010. 36 с.
3. Макаренко П. В. Соціально-психологічні аспекти формування особистості фахівця системи ОВС. *Вісник Університету внутрішніх справ*. 1999. Вип. 5. С. 254-259.
4. Петрович З. З. Вплив моралі на правосвідомість особи: філософсько правовий вимір / *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. серія юридична. 2013. № 4. С. 496–505.
5. Тімуш І. Правова реальність і правосвідомість : інтегральне розуміння змісту та взаємозв'язку / *Право України*. 2010. № 7. С. 94–100.
6. Штанько А. О. Правосвідомість та її роль у формуванні правової поведінки / *Держава і право*. Юридичні і політичні науки. 2009. № 43. С. 144–152.

## ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.942:37.064

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.13>

**Барабашук Г. В.**

*кандидат психологічних наук, асистент,  
асистент кафедри практичної психології  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

**Боднар І. П.**

*магістр ОП «Практична психологія»  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

### ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У ВИРІШЕННІ КОНФЛІКТНОЇ СИТУАЦІЇ ПЕДАГОГАМИ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

#### SPECIFICITIES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND BEHAVIORAL STRATEGIES IN RESOLVING CONFLICT SITUATIONS AMONG PEDAGOGUES OF PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS

У статті представлено результати дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та стратегій поведінки у вирішенні конфліктів педагогами дошкільного освітнього закладу. Визначено, що педагогічні конфлікти – це конфлікти, які виникають на рівні міжособистісних і міжгрупових відносин у площині освітнього простору суб'єктів педагогічної або навчально-виховної діяльності. Серед професійних якостей сучасного педагога гостро стоїть питання щодо розвитку його емоційної компетентності та емоційного інтелекту. Уміння диференціювати емоційні прояви суб'єктів освітнього простору, дають змогу педагогу (вихователю) витримувати свою професійну позицію, не зливатися з неконструктивними емоційними реакціями колег та батьків, що може призвести до непосильних емоційних навантажень (професійного виснаження) та ескалації конфліктів. В емпіричному дослідженні взяло участь 30 педагогів одного з дошкільних освітніх закладів комбінованого типу м. Бровари. Виявлено, що досліджуваним притаманний низький та середній рівні інтегрального показника емоційного інтелекту. Високий рівень на момент дослідження виявлено не було. У процесі кореляційного аналізу зафіксовано, що емоційний інтелект та стратегії поведінки в конфлікті можна вважати взаємопов'язаними: чим вище рівень емоційного інтелекту в досліджуваних, тим частіше обираються такі стратегії, як «компроміс», «співпраця» та «уникання»; чим нижче рівень емоційного інтелекту, тим частіше обирається стратегія «пристосування». Це може свідчити про пряму кореляцію між умінням аналізувати та розпізнавати емоції, співпереживати та обирати більш лояльні до навколишніх стратегії поведінки. Окремі компоненти емоційного інтелекту, локус рольового конфлікту та загальний рівень соціального контролю мають вплив на вибір досліджуваними обох груп таких стратегій поведінки в конфлікті як «компроміс», «співпраця», «уникання» та «пристосування».

**Ключові слова:** педагог, професійний конфлікт, стратегія поведінки, компроміс, співпраця.

The article presents the results of a study of the relationship between emotional intelligence and behavioral strategies in conflict resolution among pedagogues. Pedagogical conflicts have been determined to arise at the level of interpersonal and intergroup relations within the educational space of the subjects of pedagogical or educational activities. The professional qualities of a modern pedagogue include the development of their emotional competence and emotional intelligence. The ability to discern the emotional expressions of subjects in the educational space enables the educator to maintain their professional stance, avoiding assimilation with the destructive emotional reactions of colleagues and parents. Such assimilation could lead to unbearable emotional stress and misunderstandings. The empirical study involved 30 pedagogues of a combined-type preschool educational institution in Brovary. It has been discovered that the research subjects exhibit low and moderate levels of the integral indicator of emotional intelligence. There was no high level identified during the research. The correlation analysis indicated that emotional intelligence and conflict management strategies can be considered interconnected: the higher the level of emotional intelligence of the research subjects, the more prioritized such strategies as "compromising," "collaborating," and "avoiding"; the lower the level of emotional intelligence, the more likely the "accommodating" strategy is chosen. These results may indicate a direct correlation between the ability to analyze and recognize emotions, empathize, and choose more favorable behavioral strategies. Specific components of emotional intelligence, such as the locus of role conflict and the overall level of social control, influence the choice of conflict management strategies by individuals in both groups, such as "compromising," "collaborating," "avoiding," and "accommodating."

**Key words:** a pedagogue, professional conflict, behavioral strategy, compromising, collaborating.

**Вступ.** У високодинамічному освітньому середовищі взаємодія між освітянами, вихованцями, учнями, батьками та адміністрацією стає ключовим елементом успішної педагогічної роботи. Ефектив-

ність педагога закладу дошкільної освіти залежить від різних факторів, серед яких особливості (специфіка) професійної діяльності, рівень професійної компетентності спеціаліста, наявність професійної

культури тощо. Разом з цим, важлива роль відводиться вмінню вирішувати професійні конфлікти, які завжди є частиною робочого процесу, а тому уникати чи нехтувати ними нема потреби, проте доцільно знижувати рівень протистояння членів професійної групи шляхом усвідомлення власних емоцій та емоцій інших в умовах загострення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Згідно з Д. Пройттом, поняття «конфлікт» походить від латинського слова «conflictus», що означає «зіткнення [12]. Українськими вченими Г. Ложкіним та Н. Пов'якель було розглянуто конфлікт з позиції зіткнення різноспрямованих сил суб'єктів. При цьому вони звертають увагу на тому, що термін різнобічності є ширшим за розуміння протилежності орієнтації, що дає можливість зняти обмеження розуміння проблеми та усунути елемент ворожості [7]. Науковиця Л. Карамушка наголошує на психологічній структурі конфлікту, яка включає: учасників конфлікту, умови виникнення, сприйняття конфліктної ситуації та способи поведінки в умовах конфлікту [5].

За визначенням Г. Гребеньковим [2], професійний конфлікт – це специфічна форма соціального конфлікту, що виникає внаслідок зіткнення двох (або більше) протилежних сил, інтересів і поглядів на професійні відносини та умови їх забезпечення. На думку дослідника, професійний конфлікт є всебічним багаторівневим явищем соціально-трудова взаємн.

Про полярну функціональність професійного конфлікту говорить М. Трухан [11]. До позитивних функцій професійного конфлікту належить: 1) регулятивно-розвиваюча функція, яка проявляється у розширенні області розуміння індивіда або колективу, енергійному засвоєнні соціокультурного досвіду, динамічному обміні цінностями, нормами та іншими аспектами; 2) мобілізаційна функція, що сприяє активізації зусиль колективу та окремої особи для подолання критичних ситуацій, які виникають у процесі спільної діяльності; 3) пізнавальна функція, де поява конфлікту слугує симптомом неблагополучних відносин; 4) функція згуртування і структурування, де конфлікт сприяє формуванню соціальних груп та групуванню однодумців; 5) інструментальна функція, де конфлікт використовується як засіб вирішення розбіжностей; 6) стимулююча функція, конфлікт дає змогу посилити почуття відповідальності, допомагає усвідомити власну значущість, сприяє самопізнанню і самореалізації індивіда; 7) психотерапевтична функція, де конфлікт, при умові його відкритого та продуктивного регулювання, знімає напруженість, дискомфорт і хронічне непорозуміння; 8) діагностично-інформаційна функція.

Серед негативних функцій професійних конфліктів зазначається: 1) формування упереджень та руйнування форм самореалізації за допомогою маніпулятивного самозахисту і досягнення бажаного, намагаючись оминати труднощі; 2) погіршення психологічної атмосфери в колективі та руйнування міжособистісних зв'язків; 3) сприяння негативному самопочуттю учасників конфлікту; 4) викрив-

лене сприйняття проблеми та учасників конфлікту; 5) поява суттєвих психологічних захистів; 6) руйнування спільної діяльності, яка існувала до конфлікту; 7) ускладнення співробітництва та обмеження можливості партнерства між сторонами в умовах конфлікту та після; 8) зниження рівня співпраці та обмеження можливості партнерства між суб'єктами під час конфлікту та після нього.

Головною відмінністю педагогічних конфліктів є надмірна емоційна напруженість зіткнення, орієнтація скоріше на предмет, ніж на об'єкт, завеликі складності взаємодії в постконфліктній ситуації, що може стати підґрунтям для нових конфліктів [1]. Натомість, О. Зайцева трактує професійне педагогічне середовище як таке, яке має високий рівень конфліктогенності, основна причина якої полягає у психологічних особливостях суб'єктів педагогічного стосунку [4].

Педагогічні конфлікти відрізняються від інших типів конфліктів соціальної сфери специфічними особливостями. Так, О. Грейліх [3] наводить наступні характеристики педагогічних конфліктів: 1) педагог несе відповідальність, здійснюючи вірний вибір розв'язання конфлікту; 2) різні соціальні статуси учасників взаємодії визначають їхню поведінку у конфлікті; 3) різний життєвий досвід комунікантів провокує різний розподіл відповідальності за допущені помилки у вирішенні конфліктів; 4) різне розуміння подій конфлікту та їх причин; 5) ситуація участі інших учасників у ситуації зіткнення педагога й окремого здобувача освіти перетворює їх не лише на спостерігачів, а на активних учасників конфлікту.

Як зазначає Л. Ракітянська [10], однією із найбільш дотичних до особистісного й професійного розвитку педагога є проблема емоційного регулювання. Значущі психологічні навантаження, пов'язані з педагогічною діяльністю, як зазначає дослідниця, є факторами, що спричиняють виникнення явища, відомого як «професійний стрес». Подібні міркування висловлює А. Клименко [6], підкреслюючи, що занадто сильне вираження емоцій, особливо у професійній сфері, може призвести до появи проблематичних ситуацій (конфліктних) та негативних наслідків для кар'єрного розвитку фахівця.

На думку С. Пухно та Т. Щербак, сучасний освітянин повинен, передусім усвідомлювати власні емоції та почуття, ідентифікувати їх, аналізувати і розуміти причини виникнення і можливі наслідки. Набуття та розвиток таких особистісно-професійних компетенцій, дадуть змогу фахівцю усвідомлено керувати емоційною атмосферою комунікаційних процесів, зменшувати емоційну напругу в інтеракціях, конструктивно вирішувати конфлікти, долати бар'єри спілкування та екологічно вибудовувати особистісні межі [9]. Емоційна грамотність педагога, за словами О. Новака, виявляється у його здатності не тільки спілкуватися з вихованцями на емоційному рівні, але створювати довірливу атмосферу під час занять, здатність вести дослідницьку та проєктну роботу, діяти незалежно від думки інших людей та зовнішніх обставин, самостійно приймати рішення,



Таблиця 1

**Рівні розвитку компонентів  
емоційного інтелекту досліджуваних (у %)**

Компоненти	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Група 1*	Група 2**	Група 1	Група 2	Група 1	Група 2
Емоційна усвідомленість	47	13	40	27	13	60
Керування емоціями	7	-	33	-	60	100
Самотивація	47	-	20	13	33	87
Розуміння емоцій	40	-	47	20	13	80
Емпатія	47	-	53	20	-	80

Примітка: \* група 1 – досліджувані із середнім інтегральним показником емоційного інтелекту; \*\* група 2 – досліджувані із низьким інтегральним показником емоційного інтелекту

продувати індивідуальні стратегії та досягати бажаних результатів [8].

**Мета статті** – вивчення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та способами вирішення конфліктів педагогами закладу дошкільної освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Емпіричне дослідження здійснювалося на базі закладу дошкільної освіти комбінованого типу м. Бровари, протягом квітня-травня 2023 року. У дослідженні взяли участь 30 педагогів (вихователі, помічники вихователів, асистенти вихователів, логопед, психологи, музичні керівники), середній вік досліджуваних склав 43 роки. Діагностичне обстеження передбачало використання методик: опитувальник «Емоційний інтелект» Н. Холла; «Методика діагностики стратегії поведінки у вирішенні конфліктних ситуацій К. Томаса»; «Шкала локусу рольового конфлікту» П. Горностай; «Шкала соціального самоконтролю» М. Снайдер.

Згідно з результатами діагностики рівня емоційного інтелекту за Методикою оцінки емоційного інтелекту Н. Холла, ми з'ясували, що 50 % опитаних демонструють середній рівень інтегрального показника емоційного інтелекту, а решта 50% – низький рівень. На момент дослідження високий рівень серед опитуваних не виявлено. Такий результат пов'язуємо з емоційним напруженням досліджуваних та низьким рівнем їхньої емоційної саморегуляції та самопомоги. Вбачаємо, що розпізнавати власні емоції та керувати ними, можливо при систематичному вправленні психотехнік та усвідомленні власних психічних станів.

Педагогічні працівники з середнім рівнем емоційного інтелекту не завжди усвідомлюють динаміку своїх емоційних станів, іноді не можуть керувати ними в складній ситуації, розуміти та приймати особливості емоційних станів іншої людини. Вони демонструють послідовність і спрямованість у своїй діяльності лише епізодично, при цьому неоднозначні перспективи та несподівані зміни можуть сприйматися ними як нові можливості в одному випадку та як загроза для їх особистої безпеки та самооцінки – в іншому.

Педагоги, які демонструють низький рівень емоційного інтелекту відрізняються емоційною ригідністю, обмеженою спроможністю розпізнавати та керувати своїми емоціями. Спрощена здатність сприймати емоційний стан дітей може заважати вчасному виявленню вихователем їхніх потреб та наданню відповідної підтримки. Крім того, низький емоційний інтелект може спричинити неконтрольовану реакцію на конфліктні ситуації та стресові події, що негативно впливає на атмосферу в колективі та загальний клімат у групі.

Окрім вивчення інтегрального показника загального емоційного інтелекту, методика дає змогу проаналізувати окремі його компоненти. Показники компонентів методики для двох груп («емоційна усвідомленість», «керування емоціями», «самотивація», «емпатія», «розуміння емоцій») представлені у таблиці 1.

Виходячи з даних, зазначених у табл. 1, необхідно відзначити, що такі складові як «емоційна усвідом-

леність», «самотивація» та «емпатія» знаходяться на високому рівні розвитку у групі педагогів із середнім рівнем емоційного інтелекту. У педагогів з низьким рівнем емоційного інтелекту виявлено середні та низькі рівні розвитку складових емоційного інтелекту, окрім «емоційної усвідомленості», високий рівень якої демонструє невелика частка цієї групи досліджуваних. Найбільш проблемним параметром емоційного інтелекту для обох груп виявилось «керування власними емоціями», під яким розуміються емоційна гнучкість, уміння контролювати власні емоції, створювати потрібний емоційний настрій.

Результати дослідження типу «локусу рольового конфлікту» показали, що більшість досліджуваних з середнім та низьким рівнями емоційного інтелекту виявляють інтернальний тип локусу контролю, що може вказувати на схильність надавати перевагу внутрішнім переконанням при розв'язанні рольових конфліктів, незалежно від рівня їх емоційної компетентності. Також відмітимо, що більшість досліджуваних з середнім рівнем емоційного інтелекту виражають середній рівень «соціального самоконтролю», тоді як високий рівень соціального самоконтролю більш характерний вихователям із низьким рівнем емоційного інтелекту.

Розвиток емоційного інтелекту є ключовим для педагогів (вихователів), оскільки він сприяє покращенню міжособистісних відносин, підвищенню якості виховного процесу та забезпечує ефективне керування емоційними аспектами в роботі з дітьми.

Наступним етапом обробки результатів дослідження було здійснення кореляційного аналізу емпіричних даних за критерієм коефіцієнта кореляції Пірсона. Загалом у кожній із досліджуваних груп було виявлено різні кореляційні зв'язки між досліджуваними змінними.

Так, у групі досліджуваних з середнім рівнем емоційного інтелекту, зафіксовано кореляційний зв'язок між складовою емоційного інтелекту «Емоційна усвідомленість» зі стратегією «Уникання» ( $r=0,748, p \leq 0,01$ ), що вказує на те, що особи, які

мають вищий рівень емоційної усвідомленості, більш схильні до використання уникання в конфліктних ситуаціях. Також було встановлено існування від'ємного кореляційного зв'язку між складовою емоційного інтелекту «Керування своїми емоціями» та стратегією поведінки в конфлікті «Компроміс» ( $r = -0,589, p \leq 0,05$ ) й інтегральним рівнем соціального контролю ( $r = -0,560, p \leq 0,05$ ). Особи, які володіють більш вираженими навичками керування своїми емоціями, менше схильні до поступок у конфлікті, тим самим намагаються зберегти власну позицію та менше підпорядковують свої дії соціальним нормам й очікуванням. Також виявлено додатні кореляційні зв'язки між компонентом емоційного інтелекту «Розпізнавання емоцій інших» зі стратегією «Компроміс» ( $r = 0,650, p \leq 0,05$ ) та інтегральним рівнем соціального контролю ( $r = 0,659, p \leq 0,05$ ), що свідчить про пріоритетність використання компромісу в конфліктних ситуаціях і вищу схильність до соціальних норм й очікувань серед осіб, які краще розпізнають емоції інших. Стратегія «Уникання» негативно корелює з інтегральним рівнем соціального контролю ( $r = -0,591, p \leq 0,05$ ), також визначено існування від'ємних кореляційних зв'язків між стратегією «Співпраця» із складовою емоційного інтелекту «Емпатія» ( $r = -0,813, p \leq 0,01$ ) та локусом рольового конфлікту ( $r = -0,633, p \leq 0,05$ ). Це означає, що люди, які більш спроможні до емпатії, менше схильні до використання стратегії співпраці і можуть виявляти менше ознак рольового конфлікту, коли вони взаємодіють з іншими.

У групі досліджуваних із низьким рівнем емоційного інтелекту виявлено, що стратегія поведінки в конфлікті «Пристосування» прямо корелює з інтегральним рівнем емоційного інтелекту ( $r = 0,696, p \leq 0,01$ ) та складовими емоційного інтелекту «Керування своїми емоціями» ( $r = 0,622, p \leq 0,05$ ), «Емпатія» ( $r = 0,572, p \leq 0,05$ ), «Розпізнавання емоцій інших» ( $r = 0,523, p \leq 0,05$ ) та «Самотивацією» ( $r = 0,772, p \leq 0,01$ ). Вихователі цієї групи більш прийнятною для себе визначають позицію пристосування в конфліктних ситуаціях, як здатність адаптувати свої дії та реакції до потреб та очікувань інших людей, щоб зменшити гостроту конфлікту. Фіксуємо також прямий зв'язок між локусом рольового конфлікту та складовою емоційного інтелекту «Самотивація» ( $r = 0,622, p \leq 0,05$ ) та із стратегією поведінки в конфлікті «Пристосування» ( $r = 0,556, p \leq 0,05$ ). Тобто особи з низькою самотивацією скоріш за все прагнуть мінімізувати конфлікт, обираючи потреби інших та пристосовуючись до них, тим самим ігнорують власні емоційні переживання, які можуть бути зумовлені конфліктною ситуацією.

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження ми пропонуємо частину практичних рекомендацій з підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту, що допоможуть педагогам вибирати успішні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях:

#### 1. Усвідомлення власних емоцій та почуттів.

Першим кроком у розвитку емоційного інтелекту є свідоме сприйняття та розуміння власних емоцій.

Уміння розпізнавати, що саме ви відчуваєте в певний момент, та розуміти причини цих емоцій допоможе вам краще керувати ними в конфліктній ситуації.

Для цього ведіть щоденник емоцій, записуючи почуття і переживання протягом дня. Це допоможе вам зв'язати певні ситуації з конкретними емоціями. Вчіться розрізняти різні типи емоцій, називати їх і розуміти, як вони впливають на ваші думки та поведінку. Доречно для ведення щоденника визначити час, який для вас буде зручний.

#### 2. Розвиток емпатії.

Емпатія – це здатність сприймати і розуміти емоції інших людей. Вона грає важливу роль у конфліктах, оскільки допомагає приєднатися до іншої людини, та спробувати подивитися на світ її очима. Емпатію можна розвинути шляхом активного слухання співрозмовників, намагаючись зрозуміти не тільки слова, але й емоційний підтекст їхніх повідомлень. Намагайтесь поставити питання про почуття та емоції інших людей, щоб ви більше дізнавалися про їхні переживання.

#### 3. Конструктивна взаємодія.

Підвищення рівня емоційного інтелекту також передбачає вміння вирішувати конфлікти в конструктивний спосіб. Використовуйте «Я-повідомлення», формулюючи власні претензії із застосуванням «Я» замість «Ти», що допоможе запобігти звинуваченням й агресії. Зосередьтесь на пошуку компромісів і спільних рішень, що задовольняють обидві сторони.

#### 4. Удосконалення навичок соціального сприйняття.

Емоційно освічені люди мають добре розвинені навички соціального сприйняття. Це означає, що вони можуть збирати інформацію про соціальний контекст та реагувати на соціальні сигнали. Вчіться розпізнавати невербальні ознаки, які вказують на ставлення інших людей до себе та до оточення. Розвивайте навички читання міжрядкового простору та адаптуйтеся до різних соціальних ситуацій.

#### 5. Практикуйте критичне мислення:

– переглядайте минулі конфлікти: аналізуйте, як ви реагували на різні ситуації, та думайте про те, які альтернативні рішення могли б бути;

– робіть висновки з досвіду: помилки стають ресурсом, а тому використовуйте їх як можливість для вдосконалення своїх реакцій та стратегій.

#### 6. Використовуйте позитивне підкріплення.

Відмічайте свої успіхи у вирішенні конфліктів через ефективне управління емоціями. Будьте вдячні за свої досягнення та звертайте увагу на позитивний вплив, який має ваша емоційна компетентність на стосунки з іншими.

#### 7. Впроваджуйте навички в реальному житті.

Вам потрібно практикувати емоційну компетентність у повсякденному житті, тобто використовувати здобуті знання та навички у різних ситуаціях щодо покращення якості взаємин та конструктивного вирішення конфліктів.

**Висновки.** Професійні конфлікти у загальноосвітніх навчальних закладах є невідмінна частина усього навчального-виховного процесу, а тому емоційна компетентність педагога у цьому питанні дуже важлива. Підсумовуючи наше дослідження, зазначимо, що існують

значні взаємозв'язки між рівнем емоційного інтелекту та стилями поведінки у конфліктних ситуаціях. Чим вище рівень емоційного інтелекту в досліджуваних, тим частіше обираються такі стратегії, як «компроміс», «співпраця» та «уникання»; чим нижче рівень емоційного інтелекту, тим прийнятніше стратегія «присосування». Отримані кореляції також свідчать, що чим кращі нави-

чки диференціації емоцій та їх контроль, тим краще усвідомлення почуттів інших та бажання задовольнити обидві сторони конфлікту. Вважаємо, що посилення компонентів емоційного інтелекту педагогів, зокрема навичок саморегуляції, сприятиме професійній гігієні та профілактиці професійних суперечностей, а також особистісному та професійному зростанню фахівця.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі : діагностика та практика вирішення : навчально-методичний посібник. Харків :Мадрид, 2020. 91 с.
2. Гребеньков Г.В. Конфліктологія: навчальний посібник. Львів, 2011. 229 с.
3. Грейліх О.О. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів у педагогічному колективі. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський*, 2012. Випуск 15. С. 56–65.
4. Зайцева О.Л. Теоретичні засади формування у майбутніх учителів фізичної культури готовності до попередження конфліктів. *Color of Science. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Матеріали IV Всеукраїнської інтернет-конференції* (29 січня 2021 р.) Вінниця, 2021. С. 387–391.
5. Карамушка Л.М. Управління конфліктами в освітніх організаціях. Київ, 2011. 128 с.
6. Клименко А. Шляхи розвитку емоційного інтелекту учасників освітнього процесу. ЛОГОС. ОНЛАЙН. 2020. [Електронний ресурс] <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/2663-4139/article/view/6130>
7. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. Київ, 2018. 416 с.
8. Новак О.О. Шляхами розвитку емоційного інтелекту педагогічних працівників. *Постметодика*. 2010. № (6), С. 41–47.
9. Пухно С.В., Щербак Т.І. Емоційний інтелект як складова конфліктологічної компетентності майбутніх вчителів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 34 (73). № 5. С. 87-93.
10. Ракітянська Л.М. Емоційний інтелект в структурі творчого потенціалу вчителя *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: Збірник наукових праць КПУ*. 2019. Том 2. № 63. С. 138–141.
11. Трухан М.А. Формування готовності майбутніх соціальних педагогів до діяльності з розв'язання професійних конфліктів у закладах освіти: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 12.00.04. Хмельницький, 2016. 282 с.
12. Pruitt D.G. Social conflict. *The handbook of social psychology*. 2018. № 5. P. 470–503.

**Джежик О. В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології*

*Національного університету «Одеська юридична академія»*

## **МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ОСВІТЬОГО КОМПОНЕНТУ «ПСИХОЛОГІЯ КОМУНІКАЦІЇ»**

### **METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE EDUCATIONAL COMPONENT “PSYCHOLOGY OF COMMUNICATION”**

У статті визначено, що впровадження європейських норм та стандартів освіти, перехід до динамічної ступеневої системи підготовки фахівців є необхідною складовою реформування системи вищої освіти України. Процес становлення фахівця як професіонала вимагає опанування новими знаннями, необхідними для формування активної позиції людини в соціумі. В сучасних умовах функціонування суспільства майстерність спілкування є нагальною потребою при встановленні ділових контактів, налагодженні міжособистісних стосунків та професійній комунікації.

Підкреслено, що професійна комунікація постає у розрізі умов і форм ефективного спілкування фахівця будь-якої галузі взагалі, та правничих спеціальностей зокрема. Головною умовою ефективності сучасної комунікації у сфері міжнародного права є усвідомлення можливості реалізації цілей міжнародної взаємодії шляхом правильної організації її проведення та створення атмосфери взаєморозуміння, довіри та співробітництва.

Обґрунтовано, що «Психологія комунікації» – це навчальна дисципліна, яка орієнтована на глибоке та ґрунтовне засвоєння майбутніми фахівцями з міжнародного права філософських, психологічних та соціальних основ ораторської майстерності як високого рівня професійного спілкування. В основі комунікативної взаємодії – володіння мовою. З цих позицій професійне спілкування представляє собою ефективну форму мовного впливу на аудиторію з урахуванням її особливостей у комплексі професійної майстерності правника.

Робоча навчальна програма розрахована на здобувачів, які навчаються за освітньо-професійною програмою підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 293 «Міжнародне право».

Підкреслено, що програма побудована за вимогами кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих навчальних закладах, рекомендованого Європейською кредитно – трансферною системою (ECTS). Програма орієнтована на особистісний та професійний ріст майбутніх фахівців.

**Ключові слова:** психологія, комунікація, загальні та спеціальні компетентності, професійна підготовка здобувачів, міжнародно-правові відносини.

The article defines that the introduction of European norms and standards of education, the transition to a dynamic degree system of training specialists is a necessary component of the reform of the higher education system of Ukraine. The process of becoming a specialist as a professional requires mastering new knowledge necessary for the formation of an active position of a person in society. In the modern conditions of the functioning of society, the skill of communication is an urgent need for establishing business contacts, establishing interpersonal relations and professional communication.

It is emphasized that professional communication appears in terms of conditions and forms of effective communication of a specialist in any field in general, and legal specialties in particular. The main condition for the effectiveness of modern communication in the field of international law is the awareness of the possibility of realizing the goals of international interaction by properly organizing it and creating an atmosphere of mutual understanding, trust and cooperation.

It is substantiated that «Psychology of communication» is an educational discipline, which is aimed at deep and thorough assimilation by future specialists in international law of the philosophical, psychological and social foundations of public speaking as a high level of professional communication. The basis of communicative interaction is language proficiency. From these positions, professional communication is an effective form of language influence on the audience, taking into account its features in the complex of professional skills of a lawyer.

The working curriculum is designed for applicants who are studying under the educational and professional training program of the first (bachelor) level of higher education, specialty 293 «International Law».

It is emphasized that the program is built according to the requirements of the credit-module system of the organization of the educational process in higher educational institutions, recommended by the European credit-transfer system (ECTS). The program is focused on the personal and professional growth of future specialists.

**Key words:** psychology, communication, general and special competencies, professional training of applicants, international legal relations.

**Вступ.** Розробляючи програму навчальної дисципліни «Психологія комунікації», ми орієнтувалися на формування у здобувачів програмних результатів навчання (ПРН), які сприяли б формуванню комбінації загальних та спеціальних компетентностей, для вирішення ними професійних завдань, передбачених освітньо-професійною програмою підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

в галузі знань 29 «Міжнародні відносини» за спеціальністю 293 «Міжнародне право».

Вивчення навчальної дисципліни «Психологія комунікації» передбачає формування та розвиток у здобувачів наступних загальних та спеціальних компетентностей:

ЗК1 Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК2 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК3 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК4 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК5 Здатність спілкуватися державною та іноземними мовами як усно, так і письмово.

ЗК6 Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК7 Здатність генерувати нові ідеї (креативність) при вирішенні практичних завдань.

ЗК8 Здатність працювати як автономно, так і у команді.

ЗК9 Здатність працювати в міжнародному контексті.

ЗК10 Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК11 Здатність поважати мультикультурність та різноманітність.

СК4 Уміння самостійно виявляти та здійснювати наукові дослідження актуальних задач міжнародного права, готувати та презентувати проміжні та кінцеві результати досліджень.

СК5 Уміння аналізувати міжнародні відносини за допомогою міжнародно-правового інструментарію.

СК6 Здатність надавати юридичні консультації з питань міжнародного права, національного права України та права зарубіжних держав, зокрема, з урахуванням юридичних ризиків зовнішньополітичної поведінки та мінімізації цих ризиків.

СК7 Здатність надавати юридичний супровід зовнішньоекономічної діяльності і експертна участь при здійсненні міжнародних економічних операцій.

СК8 Здатність вироблення правової аргументації позиції клієнта, а також контрпозиції проти позиції опонентів в інтересах клієнта; дискутувати й приймати участь у дебатах з міжнародно-правових і внутрішньо правових питань.

СК9 Уміння працювати з міжнародно-правовими документами (багатосторонніми та двосторонніми договорами, актами міжнародних організацій тощо), проводити аналіз їх характеру і юридичного статусу, складати проекти й супровідну документацію українською й іноземними мовами, вести ділову переписку.

СК10 Уміння застосовувати норми дипломатичного та ділового етикету, здатність орієнтуватися та враховувати культурні та традиційні особливості представників іноземних держав.

СК11 Уміння комунікувати у мультикультурному середовищі шляхом застосування мовного різноманіття.

СК14 Здатність адаптувати та використовувати міжнародно-правові норми у внутрішньодержавній правовій системі України, гармонізувати законодавство України із міжнародним правом.

Програмні результати навчання дозволять здобувачеві:

ПРН 3 Визначати міжнародно-правову ситуацію, використовувати різні джерела безпосередньої та

опосередкованої інформації для з'ясування потрібних обставин і фактів, надання міжнародно-правової оцінки подій міжнародних відносин.

ПРН 6 Визначати політичні, дипломатичні, іміджеві, суспільні, економічні й інші ризики, пов'язані з заходами міжнародно-правового характеру, взаємодіяти з фахівцями відповідних галузей при підборі засобів мінімізації таких ризиків.

ПРН 7 Формулювати концептуальні схеми вирішення міжнародно-правових і національно-правових проблем, аналізувати правові концепції на предмет логічної послідовності та практичної адекватності.

ПРН 15 Вести формальну та неформальну ділову бесіду у сфері міжнародних відносин і зовнішньої політики.

ПРН 16 На високому професійному рівні брати участь у фахових дискусіях із міжнародноправових і загально-юридичних питань; поважати опонентів і їх точку зору.

ПРН 18 Ефективно формувати комунікаційну стратегію.

ПРН 21 Самостійно приймати рішення, бути лідером, нести відповідальність за стратегічний розвиток команди [3].

Програма орієнтована на особистісний та професійний ріст майбутніх фахівців з міжнародного права. Дисципліна є обов'язковою для вивчення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Під час розробки програми навчальної дисципліни «Психологія комунікації» наразі відсутності професійного Стандарту було взято до уваги Освітньо-професійну програму зі спеціальності 293 «Міжнародне право», введена в дію наказом ректора Національного університету «Одеська юридична академія» від 03.07.2023 № 1774-6 [3].

**Постановка завдання.** У контексті аналізу останніх досліджень і публікацій та визначеної актуальності проблеми **формулювання цілей статті** вбачаємо в аналізі методики викладання навчальної дисципліни «Психологія комунікації» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти в галузі знань 29 «Міжнародні відносини» за спеціальністю 293 «Міжнародне право».

Навчальна дисципліна «Психологія комунікації» спрямована на формування у здобувачів вмінь та навичок структурного аналізу спілкування; видів, рівнів професійного спілкування, особливостей вербальної та невербальної комунікації, параметрів міжособистісних стосунків, особливостей спілкування правників і клієнтів, необхідних для успішного здійснення професійної діяльності, тобто реалізації цілей міжнародно-правової взаємодії шляхом правильної її організації та проведення, створення атмосфери взаєморозуміння, довіри та співробітництва.

Головною метою розробленого нами навчального курсу: «Психологія комунікації» є сприяння засвоєнню здобувачами вищої освіти цілісної парадигми культури професійного спілкування правника як системи внутрішньо взаємопов'язаних і взаємозу-

мовлених теоретичних, методологічних і практичних компонентів.

Основними завданнями вивчення дисципліни вбачаємо у можливості здобувачів:

– опанування здатністю до розуміння сутності, характеристики та функцій спілкування у професійній діяльності;

– засвоєння історичних й соціокультурних передумов виникнення і функціонування форм спілкування в культурі фахових взаємодій;

– оволодіння основними комунікативними стратегіями і технологіями професійного спілкування;

– підвищення рівня мовленнєвої і комунікативної майстерності фахівців сфери міжнародного права;

– набуття практичних вмінь застосовувати методи, прийоми комунікативного порозуміння у міжнародному співробітництві;

– опанування практичними прийомами ораторського впливу на аудиторію, при роботі з клієнтами та опонентами, вести бесіду у сфері міжнародних відносин і зовнішньої політики.

Зазначений курс має теоретичну та практичну спрямованість. Він сприяє формуванню у здобувачів спеціальності 293 «Міжнародне право» за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти готовності до їх майбутньої професійної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Навчальна дисципліна «Психологія комунікації» читається у першому навчальному семестрі. Програма курсу розрахована на 90 годин, в тому числі аудиторних занять – 30, з них лекційних занять – 14 годин, практичних занять – 16 годин. На самостійну роботу здобувачів відведено 60 годин. Самостійна робота, в свою чергу, поділяється на підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів та передбачає 16 годин й виконання індивідуального науково-дослідного завдання, на яке відводиться – 44 години. Підсумковою формою контролю за вивченням курсу є залік (таблиця 1).

Таблиця 1

**Склад та структура дисципліни  
«Психологія комунікації»**

Курс та семестр вивчення за навчальним планом		1-й курс, 1-й семестр
Кількість кредитів ECTS		3
Повний обсяг часу вивчення дисципліни, годин		90
В тому числі аудиторних занять		30
3 них:	лекційних	14
	практичних	16
Обсяг часу на самостійну роботу в год.		60
3 них:	підготовка до аудиторних занять та контрольних заходів, год.	16
	індивідуальне науково-дослідне завдання, год.	44

Курс лекцій з дисципліни «Психологія комунікації» включає 7 лекцій, в яких розкриваються такі теми, як: основи професійної комунікації, яка забезпечує формування ПРН 15 (вести формальну та нефор-

мальну ділову бесіду у сфері міжнародних відносин і зовнішньої політики); публічний виступ в процесі комунікації, яка забезпечує формування ПРН 16 (на високому професійному рівні брати участь у фахових дискусіях із міжнародноправових і загально-юридичних питань; поважати опонентів і їх точку зору); стратегія і тактика уникнення конфліктогенів в промові, яка забезпечує формування ПРН 7 (формулювати концептуальні схеми вирішення міжнародно-правових і національно-правових проблем, аналізувати правові концепції на предмет логічної послідовності та практичної адекватності); техніки та нормативи мовлення, яка забезпечує формування ПРН 6 (визначати політичні, дипломатичні, іміджеві, суспільні, економічні й інші ризики, пов'язані з заходами міжнародно-правового характеру, взаємодіяти з фахівцями відповідних галузей при підборі засобів мінімізації таких ризиків); техніки маніпулятивного впливу, яка забезпечує формування ПРН 15 (вести формальну та неформальну ділову бесіду у сфері міжнародних відносин і зовнішньої політики); мистецтво переконання в системі професійних комунікативних зв'язків, яка забезпечує формування ПРН 16 та ПРН 18 (на високому професійному рівні брати участь у фахових дискусіях із міжнародноправових і загально-юридичних питань; поважати опонентів і їх точку зору та ефективно формувати комунікаційну стратегію); рівні сучасного психологічного спілкування, яка забезпечує формування ПРН 3 та ПРН 21 (визначати міжнародно-правову ситуацію, використовувати різні джерела безпосередньої та опосередкованої інформації для з'ясування потрібних обставин і фактів, надання міжнародно-правової оцінки подій міжнародних відносин та самостійно приймати рішення, бути лідером, нести відповідальність за стратегічний розвиток команди) [3; 4; 5].

Під час лекційних занять використовуються наступні методи: наочні та практичні, в т.ч. лекція – конференція, проблемна лекція, дискусія, тренінгові вправи, кейс-метод, ділові ігри, розв'язування групових ситуаційних завдань, кейсів тощо, які дозволяють занурюватись у теорію та орієнтують на практику.

Лекційний курс підкріплюється 8 практичними заняттями, метою яких є поглиблений розгляд окремих теоретичних положень дисципліни; формування вмінь та навичок їх практичного застосування шляхом виконання здобувачами індивідуальних завдань, відпрацювання теоретичного матеріалу у формі ділових ігор і тренінгових вправ [2].

У процесі практичних занять відбувається розширення, поглиблення й деталізація наукових знань, отриманих здобувачами на лекціях та в процесі самостійної роботи та спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, опанування уміннями та навичками.

На практичних заняттях, здебільшого застосовуються:

– інтерактивні методи: відповіді на запитання думок студентів; аналіз історій і ситуацій; дискусії, дебати, полеміки; мозковий штурм; відпрацювання навичок, робота в групах; ігрове перевтілення;

– активні методи: моделювання професійної діяльності; навчання інших; активні ігри (проблемно-орієнтовані, дослідницькі, ділові, проєктувальні);

– інноваційні методи: компетентнісний; інтегрований (заняття-аукціон, заняття – подорож тощо); проєктно-дослідницький, та інші форми роботи (складання відеооглядів, портфоліо, тощо). Всі без винятку практичні заняття спрямовані на досягнення кожного з вищезазначених програмних результатів навчання.

Окремою та надважливою формою засвоєння здобувачем навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять є самостійна робота.

Система оцінювання рівня навчальних досягнень ґрунтується на принципах ECTS та є накопичувальною [1].

Консультації здобувачів передбачені навчальним планом та мають здійснюватися викладачами двічі на тиждень протягом семестру.

Як вже зазначалося раніше, кожне лекційне та практичне заняття передбачає самостійну роботу здобувача. Самостійна робота є основним засобом засвоєння здобувачем вищої освіти навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять.

Самостійна робота повинна виконуватись систематично. В кінці кожної лекції здобувачі одержують контрольні питання за змістом лекційного матеріалу, відповідь на які передбачає осмислення та більш глибоке засвоєння матеріалу.

Самостійна робота передбачає підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів, проводиться з метою закріплення нових вмій та оформлюється письмово (реферат, есе, доповідь, наочна схема або презентація).

Виконання індивідуального науково-дослідного завдання є індивідуальним завданням дослідницького характеру, яке має на меті не лише поглиблення, узагальнення і закріплення знань здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни, а й застосування їх при вирішенні конкретного фахового завдання.

Індивідуальна робота передбачає, перш за все, наукове дослідження особливостей комунікаційного

процесу та забезпечує формування ПРН 15 (вести формальну та неформальну ділову бесіду у сфері міжнародних відносин і зовнішньої політики); ПРН 16 (на високому професійному рівні брати участь у фахових дискусіях із міжнародноправових і загально-юридичних питань; поважати опонентів і їх точку зору); ПРН 18 (ефективно формувати комунікаційну стратегію); ПРН 21 (самостійно приймати рішення, бути лідером, нести відповідальність за стратегічний розвиток команди).

Основна мета індивідуальної науково-дослідної роботи з дисципліни: «Психологія комунікації»: застосувати знання, отримані в ході вивчення дисципліни при аналізі тексту та пошуку в ньому відомостей про особливості комунікаційних здібностей людини, дослідити та зробити порівняльний аналіз вирішення тієї чи іншої психологічної проблеми, зробити висновки та пропозиції.

Основні результати індивідуальної науково-дослідної роботи полягають у можливості на основі знань, вмій та навичок, отриманих під час лекційних та практичних занять навчитися самостійно обирати необхідну наукову літературу та застосувати психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники) для проведення психологічного дослідження. Презентувати результати власного дослідження усно та письмово для поінформованої аудиторії, формулювати розгорнутий аналіз та тези дослідження.

**Висновки.** Підсумовуючи вище наведене, зазначимо, що викладання дисципліни «Психологія комунікації» передбачає збалансовану комбінацію теоретичних та практичних методів психологічної підготовки, багатогодинну аудиторну роботу, що дозволяє здобувачеві у взаємодії з викладачем «наповнюватися» базовою професійною термінологією, формувати професійний словник, створювати скелет для формування власного розуміння «психічного світу», який наповнюється вже за допомогою самостійної та індивідуальної роботи.

У цьому контексті можемо стверджувати, що опанування майбутніми фахівцями з міжнародного права навчальної дисципліни «Психологія комунікації» сприятиме підвищенню їх професійної компетентності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ануфрієва Н.М., Зелінська Т.М., Єрмакова Н.О. Соціальна психологія: Навч. посібник. 4-те вид. К.: Каравела, 2020. 370 с.
2. Волошенко М.О., Азаркіна О.В. Психологія професійного спілкування: навч. посібник. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2021. 280 с.
3. Освітньо-професійна програма зі спеціальності 293 «Міжнародне право», введена в дію наказом ректора Національного університету «Одеська юридична академія» від 03.07. 2023 №1774-6. URL: <https://onua.edu.ua/ua/studentu-ua/osvitni-programy?view=article&id=7035:mizhнародne-pravo-op-bakalavr-293-mizhнародne-pravo&catid=611>(дата звернення 25.02.2024).
4. Фурман А.А. Професійне спілкування у соціальній роботі: Методичні вказівки для проведення лабораторних занять / Укл.: А.А. Фурман. Одеса: ОНПУ, 2013. 23 с.
5. Фурман А.А. Професійне спілкування у соціальній роботі: Методичні вказівки та завдання для СРС / Укл.: А.А. Фурман. Одеса: ОНПУ, 2013. 13 с.

Копчинська О. О.

аспірантка ОНП «Психологія»

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

**ВНУТРІШНЯ СУПЕРЕЧНІСТЬ ПСИХІКИ ТА НАВЧЕНА БЕЗПОРАДНІСТЬ  
ЯК ПРИЧИНИ ВІДМОВИ ВІД САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ****THE INTERNAL CONTRADICTION OF THE PSYCHE AND LEARNED  
HELPLESSNESS AS REFUSAL REASONS TO SELF-ACTUALIZATION**

Здійснено аналіз ступеня опрацювання у психологічній науці проблем самоактуалізації, навченої безпорадності, внутрішньої суперечності, внутрішнього конфлікту і теоретичне узагальнення задекларованої теми. З'ясовано психологічну сутність цих феноменів. Указано на зв'язок між ними у концептуальній варіативності. Встановлено причини відмови людини від самоактуалізації. Розкрито особливості навченої безпорадності і внутрішньої суперечності психіки як чинників, що перешкоджають самореалізації і самоактуалізації особистості. Розглянуто наукові погляди щодо змісту, особливостей вияву і процесу формування навченої безпорадності. Висвітлено зв'язок між внутрішньою суперечливістю психіки, зовнішньо простежуваною конфліктністю і захисною системою, зокрема з базовими формами психологічних захистів суб'єкта. Виокремлено базові і ситуативні психологічні захисти і схарактеризовано їх особливості. Показано особливості формування внутрішньої суперечливості психіки і захисної системи психіки в едіпальний період. Наголошено на неможливості безпосередньої представленості внутрішніх суперечностей психіки у свідомості суб'єкта і відповідної контекстної, опосередкованої форми їх пізнання за допомогою спеціальних глибинно-психологічних методик, що можливо у діалогічному процесі цілісного аналізу поведінкового матеріалу суб'єкта через асоціативно-семантичні зв'язки, що детермінуються глибинно-психологічними цінностями, започаткованими в едіповій ситуації дитинства. Констатовано, що глибинно-психологічний зміст детермінант внутрішньої суперечливості психіки маскується від свідомості через дію механізмів символізації змісту несвідомого, а саме: згущення, зміщення, натяк, гіперболізація, мінімізація та інші. Зроблено акцент на тому, що емоційним показником внутрішньої суперечливості психіки суб'єкта і навченої безпорадності є тривожність, агресія, депресивні вияви, що зумовило вибір тестової методики. Доведено, що пізнання каузальних передумов внутрішніх суперечностей психіки і навченої безпорадності через розширення самоусвідомлення сприяє самореалізації і самоактуалізації особистості.

**Ключові слова:** самоактуалізація особистості, навчена безпорадність, внутрішні суперечності психіки, внутрішньоособистісний конфлікт, система психологічних захистів, базові захисти, ситуативні захисти.

The degree of in-depth study of the issues of self-actualization, learned helplessness, internal contradiction, and intrapersonal conflict in the psychological science is analyzed and the topic declared is theoretically generalized. The psychological essence of these phenomena is found out. The relationship between them in conceptual variability is pointed out. The reasons of a person's refusal to self-actualize are established. The specific features of learned helplessness and internal contradiction of the psyche are elaborated as factors preventing an individual from self-realization and self-actualization. Scientific views on the content, specific features of the learned helplessness manifestation and the process of its formation are considered. The relationship between the internal contradiction of the psyche as well as the relation to the externally traced proneness to conflict and the defense system, in particular to the basic forms of psychological defenses of a subject, are covered. Basic and situational psychological defenses are emphasized and their specific features are characterized. The peculiarities of formation of the internal contradiction of the psyche and its defense system during the Oedipal phase are presented. The emphasis is placed on the impossibility of a direct representation of the internal contradictions of the psyche in the consciousness of the subject and the corresponding contextual, mediated form of their cognition with the help of special depth psychological methods that is possible in the dialogic process of a holistic analysis of the subject's behavioral materials through associative and semantic relations determined by the depth psychological values initiated in the Oedipal situation of childhood. It is stated that the depth psychological content of the determinants of the internal contradiction of the psyche is masked from the consciousness due to the action of the mechanisms of symbolizing the content of the unconscious, namely: condensation, displacement, implication, hyperbolization, minimization, etc. The particular emphasis is placed on the fact that anxiety, aggression, depressive manifestations are an emotional indicator of the internal contradiction of the subject's psyche and the learned helplessness that determined the choice of a test method. It is proven that getting to know the causal prerequisites of internal contradictions of the psyche and the learned helplessness by way of enhancing the self-awareness contributes to self-realization and self-actualization of the individual.

**Key words:** self-actualization of an individual, learned helplessness, internal contradictions of the psyche, intrapersonal conflict, system of psychological defenses, basic defenses, situational defenses.

**Вступ.** На шляху до самоактуалізації існує багато перешкод. Одними з них є внутрішня суперечність психіки, яка пов'язана із системою психологічних захистів і поняттям внутрішнього конфлікту, і навчена безпорадність. Проблема пізнання навченої безпорадності та внутрішньої суперечливості пси-

хіки суб'єкта як причин, що перешкоджають самоактуалізації, зумовлена відсутністю комплексного аналізу цих феноменів. Зокрема, процес виявлення внутрішніх суперечностей психіки є складним і найменш розробленим у теоретичному і методологічному аспектах, що пояснюється специфікою



проблеми, потребою об'єктивування глибинно-психологічних детермінант, що є прерогативою психоаналізу. Наукові концепції навченої безпорадності відзначаються суперечливістю поглядів, непослідовністю і вузькоплановістю досліджень, відтак виникає потреба приведення їх до чіткої логічної системи.

**Мета статті** – порівняти категорії внутрішньої суперечності психіки, внутрішньоособистісного конфлікту і навченої безпорадності; виявити особливості їх негативного впливу на процес самоактуалізації особистості.

**Методи дослідження.** Особливості вияву навченої безпорадності і внутрішніх суперечностей психіки та їх впливу на самоактуалізацію особистості вивчалися нами в процесі бесіди і спостереження. Специфікою теми зумовлено вибір такого методу дослідження, як психомалюнок, оскільки пізнати внутрішні суперечності можливо тільки контекстно, опосередковано у процесі діалогічної взаємодії. Дослідження відбувалося у грудні 2023 року на базі Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького й охоплювало 12 студентів із числа внутрішньо переміщених осіб віком від 17 до 20 років (експериментальна група, або група А). З цією категорією респондентів проводилися групи психологічної підтримки у форматі психокорекційних групових занять. Контрольну групу становило 12 студентів психологічного факультету цього самого віку, з якими не проводилися психокорекційні групи. На початку і в кінці занять, які тривали упродовж місяця 2 рази на тиждень, було використано тест на вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора.

Вибір тестової методики зумовлений твердженням про цілісність психіки та пошуком параметрів, які б відображали поведінкові вияви людини, її ставлення до навколишніх, особистісні зміни і відповідали критеріям відкоригованості суб'єкта, розкритим у роботах А. Маслоу [10], Е. Фромма, Т. Яценко [9], на які ми спиралися в ході проведення дослідження (зменшення рівня тривожності, агресивності, доброзичливості, активності, спонтанності, збільшення гнучкості й адаптивності поведінки, прийняття іншої людини такою, якою вона є, відкритість у спілкуванні, толерантність, зменшення викривлень соціально-перцептивної інформації, децентрація уваги, послаблення потреби в автоматизованих психологічних захистах, розвиток здібностей саморефлексії і самоаналізу тощо).

**Виклад основного матеріалу.** Чинниками, що перешкоджають самоактуалізації, за А. Маслоу, є передусім негативний вплив минулого досвіду і сформовані під його впливом звички, що штовхають людину до стереотипної непродуктивної поведінки; груповий тиск і соціальні впливи; внутрішні психічні захисти. Его-захист, за А. Маслоу, є внутрішньою перешкодою розвитку особистості. Дослідник наголошує на амбівалентному ставленні людини до своїх вищих можливостей і «постійному, універсальному, навіть необхідному конфлікту і неоднозначному ставленні до цих можливостей». Інакше кажучи, людина відчуває любов і захоплення категоріями істини, добра, краси,

справедливості, прагне до успіху. Проте, в той самий час вони викликають у неї почуття незручності, збентеження, тривоги, задрощі чи ревності, відчуття неповноцінності і недосконалості [10]. Основним механізмом такого амбівалентного ставлення А. Маслоу вважає проєкцію.

Заслугує на увагу те, що до переліку різновидів захистів у психоаналізі А. Маслоу додає десаєралізацію (відмова ставлення до чого-небудь серйозно і залучено, що призводить до збіднення життя) і «комплекс Іони» (перевага середнім досягненням із метою відчуття безпеки і відмова від вищих досягнень, які вимагають повного розкриття власного потенціалу) як внутрішні перешкоди особистісного зростання. Слушним для нас є твердження науковця, що для того, щоб розв'язати проблеми, зумовлені захистами, передусім треба зрозуміти їх сутність, спрямованість і механізм дії. Тільки тоді можна мінімізувати деформації психіки, що породжуються захистами [10].

К. Роджерс підкреслює, що психологічний захист притаманний незрілій особистості, що страждає від неможливості самоактуалізації, і є способом ухилення від особистісного зростання. Цікавою є теза вченого про те, що закономірності зростання охоплюють альтернативний вибір між самоактуалізацією і захистом. Дослідник робить акцент на таких перепохах до самоактуалізації, як не конгруентність, тобто відмінність між усвідомленням, досвідом і повідомленням про нього, і умовні цінності, які формуються в ранньому дитинстві і становлять собою поведінку або ставлення, що заперечує певний аспект самості як нецінний для значущих людей [6]. Разом із тим, учені відзначають, що кожен різновид психологічного захисту може виконувати як позитивні (збереження балансу між «Ід» і «Над-Я», без чого неможлива самоактуалізація особистості), так і негативні (пов'язані з викривленнями реальності) функції.

Ф. Перлз виділяє чотири захисні механізми, які перешкоджають самоактуалізації особистості, а саме: інтросекція, проєкція, злиття та ретрофлексія. За Б. Скіннером, перешкодою до особистісного зростання є незнання чинників негативної поведінки. Відтак спочатку треба пізнати чинники, а потім на основі здобутих знань змінювати непродуктивну поведінку. К. Юнг вбачав перші труднощі процесу індивідуалізації (самоактуалізації) в небезпеці ототожнення з персоною. Якщо вдалося їх уникнути, то індивід через прагнення до власної досконалості ідеалізує уявлення про себе, а отже, не визнає свої помилки і слабкі сторони. Автор аналітичної психології наголошував, що перепохи да індивідуалізації є кожному етапі цього процесу, і що ближче до мети, то більше цих перешкод. На інших етапах вони виникають під час зустрічі з тінню, анімою чи анімусом. На кінцевих етапах індивід може почати вірити у свою досконалість і втратити зв'язок зі своєю сутністю [4]. У. Джеймс робить акцент на таких перешкодах, як невідригані емоції, які можуть блокуватися або накопичуватися, що призводить до емоційного захворювання.

Автор відзначає, що сильні емоції не завжди треба виражати, радше їх переводити в дію [6].

Засновниця психодинамічної теорії Т. Яценко стверджує, що самоактуалізація особистості є результатом гармонізації свідомого і несвідомого, збільшення сили «Я» через розуміння логіки несвідомого і гармонізації її тим самим із логікою свідомого. Авторка констатує, що «захисні» тенденції «Я» породжують внутрішні суперечності, що актуалізують відступи від реальності, ірраціональну поведінку. У форматі психодинамічної теорії і методології виділяють такі два різновиди захистів: базові (базальні) і ситуативні (периферійні). Ситуативні захисти допомагають у процесі соціальної адаптації суб'єкта, базові – зумовлюють ітеративність (незмінність) інваріантність (повторюваність) поведінки [9].

Як стверджує психодинамічна теорія, формування захисної системи психіки відбувається у віці 2–5 років і пов'язано з фрустрацією едіпальних інтересів у стосунках суб'єкта з первинними лібідними об'єктами. Наладі це підсилюється заміщеннями, перенесеннями тощо. Так, базові захисти пов'язані з інфантильними цінностями, що формуються в едіповому періоді розвитку і відповідають принципу задоволення. Їх сутність об'єктивується через логіку несвідомого, яка є, порівняно з логікою свідомого, «іншою логікою». Суперечність логіки свідомого і логіки несвідомого зумовлює внутрішні суперечності психіки й особистісну проблему суб'єкта, яка гальмує його прагнення до соціального успіху і самоактуалізації і може підмінятися тенденцією до задоволення інфантильних бажань та уникнення поразки. Система психологічних захистів є такою самою мірою універсальною для кожної людини через спільність механізмів захисту і загальну для всіх тенденцію «від слабкості до сили», як і унікально неповторною, чому сприяють умовні цінності, винесені з дитинства під впливом значущих людей. Базові захисти не підлягають безпосередньому пізнанню – їх можна виявити тільки контекстно, опосередковано, з використанням метафоричних засобів (психомалюнки, казка, предметні моделі тощо), в єдності із ситуативними захистами. Тим самим забезпечується психокорекційний ефект, адже відбувається об'єктивування інфантильних передумов психіки і поведінки і їх суперечність свідомим про соціальним намірам. Усе це стимулює людину до подальшого самопізнання, саморефлексії і відтак самоактуалізації [1; 9].

С. Аврамченко довела, що внутрішні суперечності формуються під впливом едіпової залежності, що детермінує розвиток системи психологічних захистів. Внутрішні суперечності тісно пов'язані з «образом Я» людини і проблемою гармонійності її особистісного розвитку, соціального становлення і самореалізації. Авторка наголошує, що притаманний несвідомій сфері процес символізації внутрішньої суперечливості психіки суб'єкта може бути об'єктивовано за допомогою методу психомалюнка, що дає змогу образної репрезентації її глибинно-психологічних чинників [2].

Згідно з позицією С. Аврамченко, найбільш близьким до поняття внутрішньої суперечності психіки є категорія конфлікту, який, проте, в наукових студіях перебуває поза виявленням його взаємозв'язків із поняттям внутрішньої суперечливості психіки. Тим самим розкриті в науково-психологічних джерелах характеристики конфліктів повною мірою не репрезентують змісту внутрішньої суперечливості психіки через брак висвітлення їх глибинно-психологічних передумов. Внутрішня суперечливість пов'язана з витісненнями, опорами, заміщеннями, що впливають на зміст несвідомого (точніше, передсвідомого, потенційно свідомого) і з глибинно-психологічними цінностями, що латентно каталізують поведінку суб'єкта [1]. Через латентність механізмів, що визначають зміст внутрішньої суперечливості психіки, її неможливо пізнати за допомогою опитувальників, тестових методик, які охоплюють свідому площину і залишають за кадром несвідомі аспекти і не враховують тим самим цілісних характеристик психіки. Сутність глибинних детермінант внутрішніх суперечностей замаскований від свідомості через дію механізмів символізації несвідомого, а саме: згущення, зміщення, натяк, мінімізація, гіперболізація, локалізація, маскування кількістю, від супротивного та інші. Відтак зміст внутрішніх суперечностей і їх передумови можуть бути об'єктивовані лише завдяки цілісному аналізу поведінкового матеріалу в єдності вербальних і невербальних виявів у поточній ситуації «тут і зараз» через асоціативно-семантичні зв'язки у процесі діалогу [2].

Якщо говорити про сутність внутрішньої суперечності, слід зробити акцент на тому, що для людини не існує якихось абстрактних, позбавлених емоцій цінностей, адже кожна цінність, яка детермінує її поведінку, набуває відтінку умовної й особистісно значущої.

Питання внутрішніх суперечностей тісно пов'язане з вивченням конфлікту, що широко представлено у зарубіжній (Г. Зіммель, Л. Козер, К. Левін, К. Томас, З. Фрейд та інші) і вітчизняній науково-психологічній літературі (А. Алексєєва, Н. Герасімова, Г. Дубчак, Л. Карамушка, М. Крогіус, С. Кузікова, В. Ложкін, С. Максименко, В. Москалець, Л. Орбан-Лембрик, Н. Пилат, Н. Пов'якель, Ю. Черненко та інші). Автори витлумачували поняття «конфлікт» досить широко – через «суперечність». Категорія суперечності має ширшу семантику, ніж «конфлікт» і становить необхідний складник психічної організації людини [5]. Науковці досліджували питання внутрішньої суперечливості психіки в контексті внутрішньоособистісного конфлікту, що засвідчують праці З. Фрейда, А. Фрейда, М. Кляйн, К. Хорні, М. Естер Гардінг та інші.

Науковці витлумачують внутрішньоособистісний конфлікт як гостре негативне переживання, спричинене тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відбиває суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і гальмує процес прийняття рішення. Одним із чинників такого конфлікту дослідники вважають батьківську деривацію. Внутрішній конфлікт як гостре негативне переживання, спричинене тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відбиває суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і гальмує процес прийняття рішення. Одним із чинників такого конфлікту дослідники вважають батьківську деривацію. Внутрішній конфлікт як гостре негативне переживання, спричинене тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відбиває суперечливі зв'язки із соціальним середовищем і гальмує процес прийняття рішення. Одним із чинників такого конфлікту дослідники вважають батьківську деривацію.

трішньоособистісний конфлікт є нерозв'язаною суперечністю, що відбувається всередині особистості [3; 5].

Згідно з позицією Н. Герасімової, внутрішньо-особистісний конфлікт може мати і продуктивні (конструктивні, функціональні), і непродуктивні (руйнівні, дисфункціональні) наслідки. У той час як конструктивні конфлікти сприяють розвитку особистості, виробленню нових стратегій поведінки, пошуку нових способів розв'язання проблеми, деструктивні конфлікти приводять до загострення проблеми, психосоматичних розладів, невротичних виявів [3].

Дослідниця виділяє три групи чинників внутрішньоособистісних конфліктів:

- 1) внутрішні, які криються в суперечностях особистості;
- 2) зовнішні, зумовлені приналежністю особистості до соціальної групи;
- 3) зовнішні, зумовлені соціальним становищем особистості.

Авторка наголошує, що перша група причин пов'язана із неузгодженістю внутрішньої структури, суперечностями між різними мотивами особистості. Що складнішим є внутрішній світ людини, що більше розвинені її цінності, вимоги і почуття, що вище здатність до самоаналізу і саморефлексії, то більшою мірою вираженим є внутрішньо особистісний конфлікт [3].

Проте, позитивним моментом є потреба постійного пошуку альтернативних варіантів розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів з метою зменшення психічної напруги і відчуття безпеки, що спонукає людину до самоаналізу і, зрештою, до постійного руху і розвитку особистості.

Близьким до понять внутрішньої суперечливості психіки і внутрішньоособистісного конфлікту є категорія навченої безпорадності. Теорія навченої безпорадності була висунута М. Селігманом, який у контексті цієї теми вживав поняття вивченої й особистісної безпорадності. Навчена безпорадність витлумачується як психологічний стан, що характеризується пасивністю та безпорадністю в поведінці людини [8].

Передумови до набуття навченої безпорадності зазвичай закладаються у дитинстві під впливом батьків або значущих дорослих, які систематично ігнорували або належно не реагували на потребу дитини в допомозі. Стан навченої безпорадності виникає в людини внаслідок декількох марних спроб впливати на негативні умови середовища або уникнути. Такий стан супроводжується відчуттями зневіри, пригніченості, відмовою від дії, пасивністю, небажанням змінювати середовище або уникати його, навіть за можливості щось змінити. Втрачаються почуття свободи і контролю, виникають ознаки депресії, що може зумовлювати летальний вихід [7].

М. Селігман, який досліджував проблему навченої безпорадності як елемент тривожності та депресії, виділяє такі три основні складники цього стану: когнітивний дефіцит (людина сприймає ситуацію як

нерозв'язну); мотиваційний дефіцит (в людини відсутнє бажання вплинути на ситуацію чи її змінити); емоційний дефіцит (відчуття безнадійності і негати́вне сприйняття навколишнього середовища). Так само як позитивні результати сприяють закріпленню певної продуктивної поведінки, навчена безпорадність формується, коли людина опиняється в ситуаціях, де її дії не можуть вплинути на результати, де вона не може контролювати і прогнозувати ситуацію.

У зарубіжній психології традиційно досліджується феномен так званої вивченої безпорадності, що становить собою психологічний стан, який виявляється в порушеннях емоційних, мотиваційних і когнітивних процесів, які виникають внаслідок непередбачуваних і неконтрольованих негативних обставин чи подій. Науковці вбачають передумови формування вивченої безпорадності в соціальних ситуаціях у страху негативного оцінювання, соціальній тривожності, що зумовлює патологічні стратегії реагування, як-от: зовні немотивована агресія, аутоагресія, ізоляція, уникнення, неможливість реалізувати свій потенціал [8].

Як внутрішня суперечність психіки, так і навчена безпорадність нерідко є причинами складних переживань, страхів, тривоги, депресії, нервових виявів, стану «підвішеності» людини, що тісно пов'язане із глибинно-психологічною тенденцією «до психологічної смерті», яка виявляється в неможливості ухвалення продуктивних рішень, пасивній життєвій позиції, аутоагресії та агресії на навколишній світ.

Дослідники виділяють такі основні чинники навченої безпорадності:

- 1) негативний досвід (сімейна, навчальна чи робоча ситуації, в яких постійно відбуваються негативні події, і на тлі низки невдач людина відчуває безпорадність, втрачає віру в свої можливості впливати на ці події);
- 2) стиль сімейного виховання (критика і негативні оцінки, сумніви батьків у можливості дитини досягти успіху, відсутність заохочень і схвалення, батьківська деривація);
- 3) перфекціонізм (прагнення до ідеальності, золоті рамки, нереальні цілі і надмірно високі стандарти);
- 4) брак підтримки (особливо з боку значущих людей);
- 5) негативне самопрограмування («Я не зможу», «Все одно нічого не вийде», «Марно стараюся, все одно обставини сильніше за мої можливості»).

Ю. Чистовська відзначає, що патологічні стратегії реагування на психологічному рівні в соціальних ситуаціях часто пов'язані із суб'єктивним відчуттям навченої безпорадності, страхом відкидання й осміяння. Такі стратегії є суб'єктивно прийнятною спробою відновлення втраченого відчуття контролю і суб'єктивності. Вони можуть мати різний ступінь психологічного і соціального руйнування. Безпорадність може формуватися під впливом оцінних соціальних ситуацій (наприклад, під час навчання в школі), в яких суб'єкт не відчуває себе модератором ситуації і не може досягти за допомогою своїх зусиль соціального успіху [7].

Безпорадність, що виникає на підґрунті соціальної тривожності, сформованої в негативному досвіді непередконтрольності результату значущої ситуації, супроводжується відчуттями людиною власної чужості і невідповідності соціальним вимогам. З дорослішанням ці відчуття набувають більшої складності і суперечливості, що потребує ускладнення маневрувань із метою «догоджати» навколишнім. Як наслідок, будь-які незначні невідповідності зумовлюють бурхливі реакції і «серйозні провали», адже негативна оцінка, як вважає людина, може призвести до невдоволення навколишніх, не дасть змоги стати визнаним і успішним. Ю. Чистовська дійшла висновку, що найчастіше такі маркери соціальної тривожності закладаються батьками в дитинстві, які прагнуть підігнати свою дитину під ідеал за будь-яку ціну. Страх негативної оцінки виявляється в негативному прогнозуванні, тенденції вбачати потенційну загрозу в кожній соціальній ситуації. Відтак страх негативної оцінки паралізує соціальні зусилля через суб'єктивну впевненість у неуспіху, неконтрольованості ситуації і неможливості її змінити, що, своєю чергою, зумовлює пасивне очікування найгіршого сценарію [7].

Отже, розвиток навченої безпорадності є комплексним і багатофакторним процесом. Розуміння людиною цих факторів може допомогти уникнути або подолати навчену безпорадність, сприяти позитивному мисленню, продуктивній поведінці, досягненню соціального успіху і, зрештою, самоактуалізації особистості.

Емоційним показником внутрішньої суперечливості психіки суб'єкта С. Аврамченко вважає посилену тривожність, репресивність та агресію, що підтверджується одержаними в ході дослідження результатами [2]. На наявність взаємозв'язків між особистісною тривожністю і ситуативною тривогою з навченою безпорадністю вказує Ю. Чистовська [8]. Авторка додає, що тривога може бути і станом, і особистісною властивістю людини, тобто становить собою реакція на небезпеку, яка загрожує суб'єкту. Загалом це стан безоб'єктної стурбованості людини. Саме тому з метою виявлення рівня тривожності нами було використано методику Дж. Тейлора, яка частіше за інші використовується дослідниками як у наукових, так і в практичних цілях.

Таблиця 1

**Показники дослідження рівня тривожності  
(за результатами тесту Дж. Тейлора)**

Рівень тривожності	Група А	Група Б (до занять)	Група А	Група Б (після занять)
Низький	23,8	19,8	23,3	29
Середній (з тенденцією до низького)	16,4	17,3	16,5	15,5
Середній	11,8	13,2	13,7	13,6
Середній (з тенденцією до високого)	13,6	15,5	13	13
Високий	17,3	18,8	17	13,6
Дуже високий	17,1	15,4	16,5	13,3

Як засвідчують результати проведеного дослідження (табл. 1), на післяпсихокорекційних заняттях кількість обстежуваних із низьким рівнем тривожності в експериментальній групі (група Б) активно збільшується – порівняно з 19,8% до 29%. Якщо спочатку в студентів цієї групи спостерігалися вияви високої та дуже високої тривожності (18,8% і 15,4%), то після занять у цих самих обстежуваних констатовано більш низькі показники високої та дуже високої тривожності (13,6% і 13,3%). Зменшилася кількість осіб із середньо-високим рівнем тривожності: від 15,5% до 13%. У контрольній групі, яка не проходила психокорекційні заняття (група А), істотних змін не відбулося. Отже, результати застосування тесту на вимірювання рівня тривожності дають змогу констатувати зменшення її рівня у студентів, які проходили психокорекційні заняття.

**Висновки.** Отже, процесу самоактуалізації особистості можуть перешкоджати внутрішня суперечність психіки, яка пов'язана із системою психологічних захистів суб'єкта і внутрішньоособистісним конфліктом, і навчена безпорадність. Попри дослідження позначених категорій у різних наукових площинах, зв'язок між ними є очевидним, спробу встановлення якого і презентує стаття.

Формування внутрішніх суперечностей психіки відбувається в ранньому дитинстві під впливом едіпової ситуації суб'єкта, що дає поштовх до розвитку амбівалентності почуттів та системи психологічних захистів. Під впливом едіпової залежності закладаються підвалини умовних цінностей, визначається зміст ідеалізованого «Я» суб'єкта, що впливає на розвиток генерального захисного механізму «від слабкості до сили». Саме в едіповому періоді під впливом амбівалентних почуттів до значущих людей і механізму ідентифікації виникає тенденція «до слабкості», яка виявляється через почуття меншовартості (неповноцінності). Тенденції «до сили» і «до слабкості» співіснують у психіці, що поглинає енергію, створює емоційне напруження та породжує дисфункції поведінки. Це виявляється в пасивності, відчутті безсилля, тривожності, агресії, дискредитації навколишніх, невдоволенні, ревнощах, задрощах, відмові від саморозвитку.

Передумови навченої безпорадності також закладаються в ранньому дитинстві під впливом батьків і вихователів. Але формування навченої безпорадності може відбуватися і в більш пізній період – під час шкільного навчання, ситуації насилля, переживання травм.

Пом'якшення гальмівного впливу внутрішніх суперечностей психіки і навченої безпорадності на самоактуалізацію особистості можливе через розуміння їх каузальних передумов, встановлення причинно-наслідкових зв'язків. З розширенням самоусвідомлення суб'єкта відбувається переосмислення минулого досвіду, розвиток соціально-перцептивного інтелекту і самопізнання, що допомагатиме в самокорекції, зумовить прогресивні зміни психіки та поведінки і сприятиме самореалізації і самоактуалізації.

Перспективи наукових розробок полягають у дослідженні чинників гальмування особистісного і професійного розвитку і самоактуалізації в майбутніх психологів та розробці форм і методів, які б сприяли оптимізації цих процесів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Аврамченко С. М. Взаємозв'язок внутрішньої суперечливості психіки суб'єкта із феноменом едіпового комплексу. *Психологія і суспільство*. Вип. 2 (32). Київ. С. 156–160.
2. Аврамченко С. М. Пізнання внутрішньої суперечливості психіки суб'єкта методом психомалюнка : автореф. ... дис. к. психол. н. : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2004. 20 с.
3. Герасімова Н. Є. Генеза внутрішньоособистісного конфлікту : монографія. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 216 с.
4. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2000. 200 с.
5. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. Київ: Професіонал, 2007. 416 с.
6. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ : «Інтерсервіс», 2015. 178 с.
7. Чистовська Ю. Ю. Психологія навченої безпорадності особистості в клініці психосоматичних захворювань. Ottawa: Accent Graphics Communications & Publishing. Glasgow: SSPISML, 2021. 283 с.
8. Чистовська Ю. Ю. Психологічний аналіз вивченої безпорадності // *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 2020. № 3(18).
9. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навчальний посібник. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.
10. Maslow A. H. *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press, 1971. 281 p.

**Михайлишин У. Б.**

*доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психології  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,  
судовий експерт сектору мистецтвознавчих, психологічних досліджень  
та об'єктів інтелектуальної власності  
відділу досліджень у сфері інформаційних технологій  
Закарпатського науково-дослідного експертно-криміналістичного центру  
Міністерства внутрішніх справ України*

**Юхименко І. В.**

*викладач кафедри психології  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

**Шимоняк Я. О.**

*бакалавр психології  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

## АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ ТА КОНФЛІКТНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ

### CHARACTER ACCENTUATION AND CONFLICT BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

У статті розглянуто проблему дослідження акцентуацій характеру та конфліктної поведінки у підлітковому віці.

Визначено трактування поняття «акцентуації характеру». Акцентуації проявляються як крайні варіанти норми, при яких окремі риси характеру надмірно посилені. У залежності від міри вираження розглядається два види акцентуацій характеру такі як явна і прихована.

Встановлено, що акцентуації характеру зустрічаються найбільш часто серед осіб підліткового віку. На даному віковому етапі особливості характеру часто загострюються, а при дії певних чинників можуть наступати тимчасові порушення адаптації, прояви конфліктності у поведінці.

Проаналізовано особливості визначення конфліктності. З'ясовано, що у психології не існує єдиного визначення даного поняття. Воно розглядається як інтегральне різнопланове утворення, яке зумовлене особистісними властивостями. Конфліктність може відігравати у житті особистості як позитивну, так і негативну роль. Вона є неодмінною властивістю особистості з індивідуальними особливостями проявів.

Здійснено емпіричне дослідження акцентуацій характеру та конфліктної поведінки у підлітковому віці. Підібрано комплекс психодіагностичних методик: методика на визначення акцентуацій характеру (Г. Шмішик); ПДО; тест «Самооцінка конфліктності» (Ряховський В. Ф.); методика оцінки способів реагування у конфліктах (К. Н. Томас).

Узагальнивши результати за методиками визначення акцентуацій характеру особистості, виявлено, що найбільше у представників даної вибірки виражені такі типи акцентуацій як «Гіпертимний», «Демонстративний», «Шизоїдний» та «Конформний». Підлітки з типом акцентуації «Гіпертимний» часто мають хороший натрій, у поведінці проявляється висока активність. Підлітки з типом акцентуації «Демонстративний» часто прагнуть уваги до своєї особи, захоплення. У підлітків із вираженим типом акцентуації «Шизоїдний» головною рисою особистості проявляється замкнутість. Особи з типом акцентуації «Конформний» дуже часто проявляють схильність підлаштовуватись під думку більшості осіб.

Дослідивши особливості конфліктності, нами виявлено, що у досліджуваних осіб найбільше виражений середній рівень конфліктності, що свідчить на слабку її вираженість. Найбільше в учнів при вирішенні конфліктів проявляється тип реагування «Уникнення».

**Ключові слова:** акцентуації характеру, характер, конфліктність, конфліктна поведінка, реагування у конфліктах, підлітковий вік.

The article examines the issue of researching a character accentuation and a conflict behavior in an adolescent age.

The meaning of «character accentuation» has been determined. The accentuation appears as a very limit of a clinical norm having a certain character trait excessively strengthened. Depending on the level of expression there have been considered two types of the character accentuation – overt and hidden.

It has been established that individuals of adolescent age have character accentuation most often. During this age stage specific traits are highlighted, and due to the certain factors temporary adaptation deviation or conflict behavior manifestation can be observed.

Specifics of a conflict defining have been analyzed. It has been learnt that there is no single definition of this concept in psychology. It is considered as an integral multifaceted formation being determined by personal properties. Conflict can play both a positive and a negative role in an individual's life. It is an essential quality of a personality with individual characteristics of manifestations.

An empiric research of the character accentuation and the conflict behavior in adolescent age have been conducted. A complex of psychodiagnostic methods have been selected: character accentuation test by H. Shmishchek, PDO; «Conflict Self-Estimation» by V. Riakhovskiy, evaluation methods of manner reaction in conflicts by Tomas K.

The research results have been summarized according to the methods of determining personality accentuations. It has been determined that the representatives of this sample have featured the most such types of accentuations as

«Hyperthymic», «Demonstrative», «Schizoid» and «Conforming». Adolescents with «Hyperthymic» type of accentuation could often demonstrate a good mood and high behavioral activity. Adolescents with the «Demonstrative» accentuation type could often seek attention to their persona, admiration. Adolescents with a featured type of «Schizoid» accentuations have been characterized by introversion as the main personality trait. People with a «Conforming» type of accentuation could demonstrate very often a tendency to conform to the opinion of the majority of people.

The studies of conflict features have shown that the average level of conflict was the most featured in the studied persons, indicating its weak expression. The type of response «Avoidance» has been most appropriate for students when resolving conflicts.

**Key words:** character accentuation, character, conflict, conflict behavior, reaction in conflicts, adolescent age.

**Вступ.** Проблема вивчення акцентуацій характеру та конфліктності особистості, зокрема у підлітковому віці, завжди викликала інтерес дослідників. Властивостям характеру належить важливе місце у системі значимих особливостей особистості. Значна кількість аспектів даного питання повністю не досліджена.

Надзвичайно важливим періодом у формуванні особистості є підлітковий вік. Акцентуації характеру у підлітковому віці відіграють важливу роль у процесі становлення особистості. Вони є досить поширеним явищем саме на даному віковому етапі. Також, зазначений перехідний період характеризується тим, що можуть виникати різноманітні конфлікти як міжособистісні так і внутрішньоособистісні.

Певні риси характеру підлітків можуть загострюватися, зокрема під впливом несприятливих соціально-психологічних умов. У результаті чого часто виникають труднощі у розвитку особистості, підвищена конфліктність. Надмірна вираженість певних акцентуацій характеру може заважати підліткам раціонально вирішувати конфлікти, знаходити конструктивні шляхи вирішення проблеми.

Незважаючи на велику кількість наявних досліджень акцентуацій характеру та конфліктності підлітків, залишається актуальним дослідження даного питання на сучасному етапі розвитку суспільства.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідженням акцентуацій займалися Е. Фромм, Е. Шелдон, А. Шострем, Е. Кречмером та ін. На сьогодні питання про акцентуації характеру є актуальним у зв'язку з поширенням процесів дезадаптації до сучасних умов суспільства [2].

Поняття «акцентуація» вперше ввів німецький психіатр і психолог, професор неврологічної клініки Берлінського університету Карл Леонгард. Ним була розроблена і описана класифікація акцентуацій особистості [5].

Акцентуація характеру, за визначенням К. Леонгарда та ін., – це дисгармонійність розвитку характеру, підвищена виразність окремих його рис, які зумовлюють вразливість особистості щодо певного виду впливів та ускладнює її адаптацію у деяких специфічних ситуаціях. У 20–50% людей деякі риси характеру настільки загострені (акцентуовані), що за певних обставин можуть призвести до однотипових конфліктів і нервових вибухів. Акцентуації характеру найчастіше зустрічаються саме у підлітків (50–80%).

У сучасній науці в залежності від міри вираження розглядається два види акцентуацій характеру – явна і прихована.

Явна акцентуація. Цей вид акцентуації належать до крайніх варіантів норми. Він відрізняється наявністю постійних рис певного типу характеру. Підлітки з явними акцентуаціями характеру являють групу «підвищеного ризику» – вони схильні до певних згубних впливів середовища або психічних травм.

Прихована акцентуація. У звичних умовах, риси певного типу характеру виражені слабо чи зовсім не проявляються. Навіть при тривалому спостереженні, різносторонніх контактах і детальному знайомстві з біографією важко іноді скласти чітке уявлення про певний тип характеру [6].

Акцентуації характеру – це крайні варіанти норми, при яких окремі риси характеру надмірно посилені, унаслідок чого виявляється вибіркова уразливість відносно певного роду психогенних впливів при нормальній і навіть підвищеній стійкості до інших.

Однак вираженість рис певного типу не перешкоджає можливості задовільної соціальної адаптації. Зайняте становище зазвичай відповідає здібностям і можливостям. У підлітковому віці особливості характеру часто загострюються, а при дії психогенних чинників, що адресуються до «місця найменшого опору», можуть наступати тимчасові порушення адаптації, відхилення в поведінці. При подорослішанні особливості характеру залишаються досить вираженими, але компенсуються і звичайно не заважають адаптації [4].

Акцентуації характеру можуть призводити до проявів конфліктності та впливати на поведінку у конфліктних ситуаціях. Тому поряд із вивченням акцентуацій характеру у підлітків, важливо вивчати поняття конфліктності. Як зазначають дослідники Бондарчук Д. та Проскурка Н., у психологічній науці інтерес до конфлікту та стратегій поведінки у конфлікті виявили зарубіжні вчені Р. Блейк, М. Ейв-нема, Р. Мертон, Дж. Моутон, Д. Скотт, Д. Смелсер, К. Томас. Також даним питанням займалися українські науковці Л. Долинська, Л. Карамушка, Г. Ложкін, М. Пірен, Н. Пов'якель та ін. [1].

Конфліктність у психології розглядається як різномірне та інтегральне об'єктивно-суб'єктивне утворення, що зумовлене певними особистісними властивостями й знаходить прояв у її спілкуванні, взаємодії, взаєминах з навколишніми як бурхливий та емоційно гострий тип реагування на конфліктогени. Конфліктність є неодмінною властивістю особистості та відіграє як позитивну, так і негативну роль у її життєдіяльності [3].

Емпіричне дослідження акцентуацій характеру та конфліктної поведінки підлітків проводилось на базі

Ужгородської спеціалізованої ЗОШ I–III ступенів № 2. Вибірку склали учні 9-х класів. Загальна кількість досліджуваних 28 осіб.

Враховуючи особливості даної вибірки та теми нашого дослідження, нами підібраний комплекс психодіагностичних методик: методика на визначення акцентуації характеру (Г. Шмішик); ПДО; тест «Самооцінка конфліктності» (Ряховський В. Ф.); методика оцінки способів реагування у конфліктах (К. Н. Томас).

У результаті психодіагностичного дослідження ми отримали наступні показники по методиках.

Методика на визначення акцентуації характеру (Г. Шмішик) визначено, що тип акцентуації характеру «Гіпертимний» яскраво проявляється у 32% (9 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Циклотимний» виявлено у 20% (6 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Дистимічний» виявлено у 20% (6 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Емотивний» виявлено у 23% (7 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Тривожний» виявлено у 20% (6 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Застрягаючий» виявлено у 16% (5 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Екзальтований» виявлено у 23% (7 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Педантичний» виявлено у 16% (5 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Демонстративний» виявлено у 27% (8 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Неврівноважений» виявлено у 23% (7 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів.

Результати за методикою на визначення акцентуації характеру (Г. Шмішик) зображено на рис. 1.



**Рис. 1. Результати методики на визначення акцентуації характеру (Г. Шмішик) у % значенні**

Примітки: 1 – Гіпертимний; 2 – Циклотимний; 3 – Дистимічний; 4 – Емотивний; 5 – Тривожний; 6 – Застрягаючий; 7 – Екзальтований; 8 – Педантичний; 9 – Демонстративний; 10 – Неврівноважений.

У результаті дослідження за методикою на визначення акцентуації характеру (Г. Шмішик) визначено, що у досліджуваних даної вибірки найбільше виражені типи акцентуації характеру «Гіпертимний» та «Демонстративний».

Підлітки з типом акцентуації «Гіпертимний» відрізняються завжди хорошим, навіть злегка підвищеним настроєм, високим життєвим тонусом, бурхливою енергією, нестримною активністю, постійним прагненням до лідерства, притому неформального. Такі підлітки легко освоюються у незнайомій і швидко мінливій обстановці, але переоцінюють свої можливості і будують надмірно оптимістичні плани на майбутнє.

Підлітки з типом акцентуації «Демонстративний» прагнуть уваги до своєї особи, захоплення. Зазвичай підлітки представляють себе такими, яким у даний момент найлегше справити враження. Серед однолітків претендують на першість або на виняткове становище. Часто можуть намагатись «піднятися» вигадками про свої успіхи і пригоди.

Найменше виражені типи акцентуації характеру «Застрягаючий» та «Педантичний».

Підлітки з типом акцентуації «Застрягаючий» характеризуються надмірною стійкістю афекту.

Підлітки з типом акцентуації «Педантичний» відрізняються підвищеною ригідністю, інертністю психічних процесів, нездатністю до витіснення травмуючих переживань.

За методикою ПДО тип акцентуації характеру «Гіпертимний» виявлено у 23% (7 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Циклоїдний» виявлено у 20% (6 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Лабільний» виявлено у 27% (8 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Астено-невротичний» виявлено у 32% (9 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Сензитивний» виявлено у 27% (8 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Психостенічний» виявлено у 23% (7 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Шизоїдний» виявлено у 35% (10 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Епілептоїдний» виявлено у 27% (8 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Істероїдний» виявлено у 23% (7 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Нестійкий» виявлено у 20% (6 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип акцентуації характеру «Конформний» виявлено у 32% (9 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів.

Результати за методикою ПДО зображено на рис. 2.





Рис. 2. Результати методики ПДО у % значенні

Примітки: 1 – Гіпертимний; 2 – Циклоїдний; 3 – Лабільний; 4 – Астено-невротичний; 5 – Сензитивний; 6 – Психостенічний; 7 – Шизоїдний; 8 – Епілептоїдний; 9 – Істероїдний; 10 – Нестійкий; 11 – Конформний.

У результаті дослідження за методикою ПДО визначено, що у досліджуваних даної вибірки найбільше виражені типи акцентуації характеру «Шизоїдний» та «Конформний».

Підлітки з типом акцентуації «Шизоїдний» характеризуються тим, що головними рисами особистості є замкнутість і брак інтуїції в процесі спілкування. Таким учням важко встановлювати неформальні, емоційні контакти, і таким чином ця нездатність нерідко важко переживається. Швидка виснаженість в контакті спонукає до ще більшого заглиблення в себе. Також у даних учнів можна прослідкувати те, що внутрішній світ майже завжди закритий для інших і заповнений захопленнями і фантазіями.

Підлітки з типом акцентуації «Конформний» схильні підлаштовуватись під думку більшості осіб у колективі, вони можуть бути некритичними до інформації яку сприймають. Такі підлітки найбільш успішно працюють тоді, коли не потрібно особистої ініціативи.

Найменше виражені типи акцентуації характеру «Нестійкий» та «Циклоїдний».

Підлітки з типом акцентуації «Нестійкий» характеризуються небажанням трудитися, працювати, вчитися, помітна постійна сильна тяга до розваг, задоволення, неробства. У таких осіб контакти завжди поверхневі. До свого майбутнього байдужі, планів не будують, живуть сьогоднішнім. Від будь-яких труднощів і неприємностей намагаються втекти і не думати про них.

Підлітки з типом акцентуації «Циклоїдний» – фази гіпертимності і субдепресії виражені різко, зазвичай короткочасні. У субдепресивній фазі падає працездатність, до всього втрачається інтерес, особи стають млявими, уникають компанії. Невдачі й дрібні негаразди важко переживаються.

За методикою «Самооцінка конфліктності» (Ряховський В. Ф.) високий рівень виявлено у 16% (5 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Рівень вище середнього виявлено у 12% (3 підлітки) від загальної кількості досліджуваних учнів. Середній рівень виявлено у 50% (14 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Рівень

нижче середнього виявлено у 8 % (2 підлітки) від загальної кількості досліджуваних учнів. Низький рівень середнього виявлено у 14% (4 підлітки) від загальної кількості досліджуваних учнів.

Результати за методикою «Самооцінка конфліктності» (Ряховський В. Ф.) зображено на рис. 3.

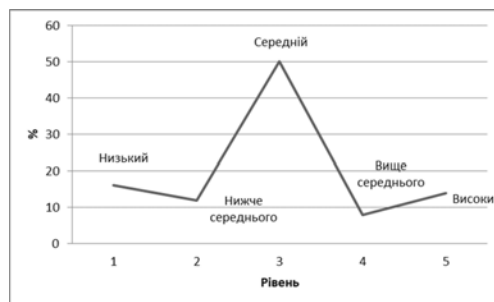


Рис. 3. Результати методики «Самооцінка конфліктності» (Ряховський В. Ф.) у % значенні

У результаті дослідження за методикою «Самооцінка конфліктності» (Ряховський В. Ф.) визначено, що у досліджуваних даної вибірки найбільше виражений середній рівень конфліктності, який вказує на те, що конфліктність у підлітків виражена слабо. Значна кількість досліджуваних вміє згладжувати конфлікти і уникає критичних ситуацій, але при необхідності готова рішуче відстоювати свої інтереси. Найменше виражений рівень нижче середнього.

За методикою оцінки способів реагування у конфліктах (К. Н. Томас) тип реагування у конфліктній ситуації «Суперництво» виявлено у 27% (8 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип реагування у конфліктній ситуації «Співпраця» виявлено у 23% (7 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип реагування у конфліктній ситуації «Компроміс» виявлено у 23% (7 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип реагування у конфліктній ситуації «Уникнення» виявлено у 32% (9 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів. Тип реагування у конфліктній ситуації «Пристосування» виявлено у 20% (6 підлітків) від загальної кількості досліджуваних учнів.

Результати за методикою оцінки способів реагування у конфліктах (К. Н. Томас) зображено на рис. 4.

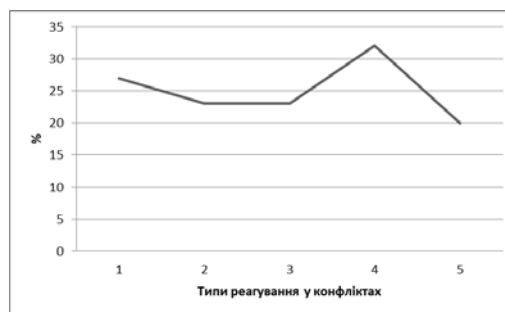


Рис. 4. Результати методики оцінки способів реагування у конфліктах (К. Н. Томас) у % значенні

Примітки: 1 – суперництво; 2 – співпраця; 3 – компроміс; 4 – уникнення; 5 – пристосування.

У результаті дослідження за методикою оцінки способів реагування у конфліктах (К. Н. Томас) визначено, що у досліджуваних даної вибірки найбільше виражений тип реагування у конфліктній ситуації «Уникнення». Це свідчить про те, що підлітки стараються відсторонювати конфлікти, залишати їх вирішення на інший час.

Найменше виражений тип реагування у конфліктній ситуації «Пристосування». Це свідчить про те, що підлітки не готові змиритись із проблемною ситуацією, та не можуть залишити конфліктну ситуацію на тому етапі, якому вона виникла.

**Висновки.** У результаті дослідження узагальнено теоретичні підходи щодо визначення проблеми акцентуацій характеру та конфліктної поведінки підлітків. Визначено, що під акцентуаціями характеру особистості мається на увазі вираженість окремих рис характеру, що є крайніми варіантами норми. Особливо поширеними вони є у період підліткового віку.

Також зазначено, що акцентуації характеру не завжди проявляються однаково. Виділяють різні міри вираження. Таким чином, можна виділити явні та приховані акцентуації характеру.

З'ясовано, що у певних випадках акцентуації рис характеру можуть ускладнювати адаптацію підлітків та призводити до виникнення конфліктних ситуацій.

Конфліктна поведінка є невід'ємною частиною життєдіяльності особистості, зокрема у підлітковому віці. Її особливістю є те, що вона не завжди має деструктивний характер. Конфліктність може відігравати як позитивну, так і негативну роль у житті підлітка.

У результаті емпіричного дослідження діагностовано особливості прояву акцентуацій характеру у підлітковому віці, рівень конфліктності та особливості поведінки у конфліктних ситуаціях.

Встановлено, що в осіб даної вибірки найбільше проявляються такі типи акцентуації характеру: «Гіпертимний», «Демонстративний», «Шизоїдний» та «Конформний».

Учні з типом акцентуації «Гіпертимний» часто мають хороший настрій, іноді навіть надмірно. У їх поведінці проявляється високий життєвий тонус, бурхлива енергія, активність.

Особи з типом акцентуації «Демонстративний» часто прагнуть уваги до своєї особи, захоплення. Для них є надзвичайно важливим те, яке враження вони справляють на оточуючих. Вони прагнуть займати високе положення у колективі, у них присутнє почуття винятковості.

У підлітків із вираженим типом акцентуацій «Шизоїдний» головною рисою особистості проявляється замкнутість у процесі спілкування. Особам важко встановлювати неформальні, емоційні контакти. Швидка виснаженість в контакті спонукає до ще більшого заглиблення в себе.

Особи з типом акцентуації «Конформний» дуже часто проявляють схильність підлаштуватися під думку більшості осіб у колективі. Інформацію сприймають зазвичай не критично.

Щодо проявів конфліктності, нами виявлено, що в осіб даної вибірки найбільше виражений середній рівень конфліктності. Таким чином, конфліктність у підлітків виражена слабо. Найбільше у досліджуваних даної вибірки при вирішенні конфліктів виражений тип реагування «Уникнення».

Розглянуті у даній статті питання повністю не розкривають проблему дослідження акцентуацій характеру та конфліктної поведінки підлітків. Актуальним залишається вивчення взаємозв'язків різних акцентуацій характеру із рівнем конфліктності та способами реагування у конфліктних ситуаціях.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бондарчук Д., Проскурка Н. Вплив емоційного інтелекту на вибір стратегії поведінки в конфлікті. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. Вип. 2(21). С. 91–96.
2. Бочаріна Н.О., Михайленко Н.К. Акцентуації характеру та їх вплив на поведінку підлітків. *«Молодий вчений»*. 2017. № 11 (51) С. 785–788.
3. Дуткевич Т.В. Психологічний зміст поняття конфліктності. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 20. С. 192–200.
4. Лисенкова І.П., Бурячок А.В. Вплив акцентуацій характеру підлітків на поведінку в конфліктних ситуаціях. *Габітус. Вікова та педагогічні психологія*. 2022. Випуск 42. С. 64–68.
5. Павелків Р. В. Загальна психологія. К. : Кондор, 2012. 570 с.
6. Чайковська О.М. Вплив акцентуацій характеру на девіантну поведінку підлітків. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 9. С. 725–735.

Пелех Г. Я.

*магістр психології**Львівського національного університету імені Івана Франка*

Волошок О. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,**доцент кафедри психології**Львівського національного університету імені Івана Франка*

## ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК ПЕРІОДУ ДОРОСЛОСТІ

### DETERMINANTS AND PECULIARITIES OF ANXIETY IN WOMEN DURING ADULTHOOD

У статті висвітлюються різноманітні чинники, які впливають на появу тривожності, як емоційного стану і як риси особистості сучасної жінки. Зокрема, розкриваються біологічні або природні передумови схильності до тривожності жінки, стан її здоров'я, наявність стресу у певні вікові періоди, а також соціально-психологічні детермінанти, такі як сімейний статус, соціальні ролі та гендерні стереотипи, батьківсько-дитячі та подружні стосунки, військовий стан в Україні.

Крім того, у статті розкриваються результати емпіричного дослідження тривожності та її взаємозв'язку з особистісними властивостями та міжособистісними стосунками жінок періоду дорослості з різним сімейним статусом. Зокрема, представлені дані описової статистики, порівняльного, кореляційного аналізу заміжніх, розлучених жінок та жінок, які перебувають у цивільному шлюбі. Результати описової статистики засвідчили, що більшість опитаних жінок з різних груп мають високий рівень особистісної та реактивної (ситуативної) тривожності, а також більше половини досліджуваних мають підвищений страх, стурбованість та хвилювання. Також було виявлено, що половина досліджуваних жінок має високий рівень стресу та середній рівень суб'єктивного соціального благополуччя. У результаті порівняльного аналізу було розкрито, що найвищі показники за рівнем сімейної тривоги, нейротизму, стресу, залежності, скептицизму і недовіри спостерігаються у групі розлучених жінок.

У завершальній частині статті висвітлюються методи профілактики та психокорекції тривожності жінок. Зокрема, окреслено роль фізичної активності, занять йогою, застосування релаксаційних та дихальних технік у зменшенні рівня тривожності жінки, прослуховування музики для зниження рівня стресу тощо. Запропоновані рекомендації розлученим жінкам з метою покращення рівня їх психологічного благополуччя та зниження рівня тривожності.

**Ключові слова:** тривожність, страх, емоційні переживання, жінка, сімейний статус, період дорослості.

The article highlights various factors that influence the emergence of anxiety as an emotional state and as a personality trait of a modern woman. In particular, the article reveals the biological or natural prerequisites for a woman's anxiety, her health status, the presence of stress in certain age periods, as well as socio-psychological determinants such as marital status, social roles and gender stereotypes, parent-child and marital relationships, and the martial law in Ukraine.

In addition, the article reveals the results of an empirical study of anxiety and its relationship with personal characteristics and interpersonal relationships of adult women with different marital status. In particular, the data of descriptive statistics, comparative, correlation analysis of married, divorced and civil union women are presented. The results of the descriptive statistics showed that most of the surveyed women from different groups have a high level of personal and reactive anxiety, and more than half of the respondents have increased fear, anxiety and worry. It was also found that half of the women surveyed have a high level of stress and an average level of subjective social well-being. The comparative analysis revealed that the highest levels of family anxiety, neuroticism, stress, dependence, scepticism, and distrust were observed in the group of divorced women.

The final part of the article highlights methods of prevention and psychocorrection of women's anxiety. In particular, the author outlines the role of physical activity, yoga, the use of relaxation and breathing techniques in reducing the level of anxiety of a woman's personality, listening to music to reduce stress, etc. The author offers recommendations for divorced women to improve their psychological well-being and reduce anxiety.

**Key words:** anxiety, fear, emotional experiences, woman, marital status, period of adulthood.

**Вступ.** У сучасному світі тривожність стає все більш поширеною проблемою, яка серйозно впливає на якість життя людей. Жінки у період дорослості особливо схильні до різних форм тривожності, оскільки вони зіштовхуються з унікальним набором викликів та стресорів, пов'язаних з кар'єрним зростанням, особистісним розвитком та сімейними обов'язками.

Актуальність теми обумовлена зростаючою поширеністю тривожних розладів серед жінок,

а також значним впливом цих станів на соціальне функціонування, сімейний добробут та якість життя. Особливо важливим є розуміння того, як різні аспекти життя жінки в період дорослості взаємодіють та впливають на рівень тривожності.

У нашому дослідженні ми висуваємо три гіпотези. Перша гіпотеза припускає наявність взаємозв'язку між тривожністю жінок та їх темпераментом, соціальним благополуччям та самооцінкою. Друга гіпотеза припускає наявність взаємозв'язку

між сімейною тривожністю жінок та їх типом міжособистісних стосунків. І третя гіпотеза припускає, що у розлучених жінок буде спостерігатися найвищий рівень стресу та сімейної тривожності серед усіх груп жінок.

**Мета дослідження.** Метою даного дослідження є аналіз наукової літератури та емпіричних даних, спрямованих на вивчення детермінант та особливостей тривожності у жінок дорослого віку, ідентифікація основних факторів, що впливають на її розвиток, та визначення шляхів корекції та превенції.

Тривожність як феномен особистості вже давно привертає увагу дослідників, які намагаються зрозуміти його сутність та з'ясувати причини його виникнення. Тривожність як особистісний феномен означає складний емоційний стан, що характеризується страхом, відчуттям невизначеності та передбаченням можливих негативних подій, відображаючи внутрішні переживання індивіда.

Згідно з З. Фройдом, тривожність є психічною реакцією, що виникає в результаті певних умов експерименту або конкретної ситуації, в якій знаходиться індивід. Фройд аналізує тривожність як афект, не акцентуючи на конкретному об'єкті, який її викликає, а тлумачить її як відповідь на сприйняття зовнішньої небезпеки. А у працях К. Роджерса тривожність визначається як емоційна відповідь на внутрішній конфлікт між реальним «Я» та ідеальним «Я».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Деякі дослідження феномену тривожності зосереджувалися на аналізі причин вищого рівня тривожних симптомів у жінок, припускаючи, що це зумовлено біологічними розбіжностями. Вважається, що мозкові механізми, задіяні в реакції «боротьби чи втечі», швидше запускаються у жінок та довше залишаються активними у чоловіків, що асоціюється з впливом гормонів естрогену та прогестерону. Наприклад, дослідження, пов'язані з серотоніном, демонструють, що мозок жінок метаболізує серотонін повільніше, ніж мозок чоловіків. Також було встановлено, що з самого народження жінки більш чутливі до зниженого рівня кортикотропін-вивільняючого гормону, що відіграє ключову роль у стресових відповідях серед ссавців, що робить їх вдвічі більш схильними до стресових розладів [5].

Дослідження Т. Рейнольдса виявило, що рівень тривожності у жінок залежить від рівня прогестерону протягом менструального циклу. Використовуючи багаторівневе дослідження, аналіз показав, що жінки з вищим середнім рівнем прогестерону відчували більшу тривожність, порівняно з тими, у кого рівень прогестерону був нижчим. Результати двох лонгітюдних досліджень, одного з польськими жінками, іншого з американками, демонструють, що зі зростанням рівня прогестерону протягом циклу зростає й тривожність, при цьому ефекти регулювалися кортизолом [15].

Проблеми з репродуктивною функцією мають великий вплив на тривожність у жінок репродуктивного віку (18–45 років), періоду з високим ризиком

психічних розладів. У суспільстві існує очікування, що жінки повинні народжувати дітей, проте близько 70 мільйонів жінок у світі мають проблеми зі спонтанним зачаттям. Згідно з дослідженням У. Куперса та ін., кожна 20 невагітна жінка дітородного віку переживає серйозну депресію, а рівень поширеності тривоги коливається від 14 до 29% [11].

Вагітність і післяпологовий період значно впливають на тривожність у жінок через численні фізіологічні та психосоціальні зміни. Тривожність під час вагітності значно підвищує ризик депресії, як показано у дослідженні А. Юсуффа, де жінки з антенатальною тривогою мали втричі вищий ризик розвитку депресії [19].

Материнський стрес і тривога, погіршення самопочуття матері та порушення якості сну є поширеними протягом усієї вагітності. Дослідження Р. Паскаль та ін. встановило, що 20,7% досліджуваних жінок мали високий рівень тривоги в третьому триместрі та наявність психічних розладів [14].

Материнство можна також розглядати як один з основних чинників тривожності, адже воно впливає на рівень жіночої тривожності, згідно з британським дослідженням, яке виявило, що наявність дітей в сім'ї корелює з вищим рівнем тривоги, при цьому вплив статусу матері на психічне здоров'я жінки змінюється з часом [4].

Дослідження І. Куперса та ін. виявило, що психічне здоров'я бездітних жінок є залишаються стабільним, а матерів погіршується. Це зниження психологічного благополуччя може бути зумовлене різними чинниками, включно з кількістю та віком дітей, наявністю дитячих захворювань, несподіваними подіями, обмеженими фінансами, навантаженням домашньою та професійною працею [11].

Важливим є те, що зв'язок між наявністю, кількістю дітей та рівнями тривожності відрізняється серед жінок різного віку. Наприклад, старші жінки є більш стурбовані більшою кількістю дітей у сім'ї [4]. У своїй роботі В. Лайдмає з'ясувала, що не сама наявність дітей, а час, витрачений на них, є визначальним у психологічному стані матерів [12].

Стан здоров'я є значним фактором, що впливає на тривожність жінок. Адже погіршення здоров'я несе не лише фізичні обмеження, а й психологічні. Також проблеми з здоров'ям можуть мати естетичний характер, а краса і зовнішній вигляд є важливим аспектом життя жінки.

Ф. Аль-Забен та ін. визначають, що молоді жінки з раком грудей переживають вищу тривожність з кількох причин. Ранній діагноз в юному віці може руйнувати плани на майбутнє та кар'єру, на репродуктивність та основне на образ тіла і як наслідок може порушувати самооцінку і сексуальне життя [3].

Дослідження Е. Карр виявило, що тривожність жінок під час медичних процедур, особливо перед операціями і в період госпіталізації, схильна до зростання, що може призвести до підвищеного післяопераційного болю [6].

Жінки відчують постійний стрес та тривогу на різних етапах свого життя. Тривога особливо

актуальна у ранні роки дорослості, період вагітності, виховання дітей та професійних викликів. Пік стресу для багатьох жінок припадає на вік від 45 до 54 років, коли з'являється відчуття старіння та завершення активного періоду саморозвитку [18].

У старшому віці жінки часто відчувають стрес, виконуючи роль опікуна, що вимагає значних зусиль, особливо коли суспільні та сімейні очікування покладають на них основний тягар допомоги старшому поколінню. Така надмірна відповідальність може збільшувати тривожність, адже жінки часто знаходяться у ситуації «сендвіч-покоління», де вони водночас дбають як про молоде, так і про старше покоління [12].

Тривога віку дорослості у деяких також може бути пов'язаною з менопаузою. Одним із наслідків менопаузи є те, що багато жінок відчувають фізичні та психологічні симптоми, такі як тривога, депресія та інші психічні розлади. У деяких жінок вона буває передчасною, що додає ще додаткової тривоги [7].

Тривога пов'язана з старінням складається з поєднання таких факторів, як страх втрат і старості, занепокоєння щодо зовнішнього вигляду та психологічних проблем, які виникають у процесі старіння. У жінок середнього віку тривога щодо старіння може бути пов'язана з такими факторами, як зниження привабливості, здоров'я та фертильності. У дослідженні Н. Текіна та ін., проведеному серед жінок середнього віку, було визначено, що показники стресу та депресії зростають, коли зростають показники незадоволеності тілом і тривоги щодо старіння та менопаузи [17].

Соціальні стандарти краси можуть сприяти тривожності, особливо серед самотніх або розлучених жінок, які прагнуть досягти ідеалізованих стандартів краси, що може призвести до тривоги та депресії. Жінки стикаються з тиском суспільних очікувань щодо зовнішності, коли тіло розглядається як об'єкт для «ринку наречених» [1].

Факт самотності чи розлучення також виступає чинником стресу та тривожності у жінок. Серед одружених або жінок у цивільному шлюбі спостерігається найнижчий рівень стресу (28-32%), тоді як вдови, розлучені або ті, хто живе окремо, а також матері-одиначки з неповнолітніми дітьми відчувають найвищий рівень психічного стресу (38-40%). Важливо, що не лише сам факт шлюбу, а й задоволеність від сімейного життя мають позитивний вплив на здоров'я [12].

Задоволеність або незадоволеність шлюбом значно впливає на тривожність у жінок. Задоволеність, яка базується на емоційній близькості, спільних інтересах і підтримці, знижує тривожність, надаючи відчуття стабільності та безпеки. Загальне благополуччя жінки великою мірою залежить від гармонії у сімейному житті, тоді як незадоволеність у цій сфері може поширюватися на інші аспекти життя [12].

Сьогодні в Україні жінки, особливо дружини військовослужбовців та вимушено переселені, відчувають збільшений стрес через воєнний стан, що є вагомим фактором їхньої тривожності. Ці жінки

демонструють різноманітні тривожні симптоми, які здебільшого є ситуативними. Аналіз виявив, що вимушено переселені жінки мають більш високий рівень тривожно-депресивних розладів порівняно з дружинами військовослужбовців, що може бути описано як «комплекс вимушеного переселення», що спричиняє глибокі депресивні переживання на етапі адаптації. Виявлено також, що ці жінки схильні приховувати свої тривожні симптоми, особливо вимушено переселені, у яких тривожність підживлюється страхами за власне майбутнє та невизначеність щодо життєвих обставин [2].

Отже, тривожність у жінок має свої специфічні детермінанти та особливості, що обумовлені як біологічними, так і соціокультурними факторами.

**Виклад основного матеріалу.** Для нашого дослідження було опитано 101 особа жіночої статі віком від 20 до 60 років. Збір емпіричного матеріалу був проведений в вересні – жовтні 2023 року. Наше дослідження бере до уваги дослідження особистісної і сімейної тривожності, благополуччя, а також дослідження емоційного стану, самооцінки, рівня стресу та міжособистісних відносин. Саме тому наш вибір зупинився на наступних методиках: шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; методика аналізу сімейної тривоги Е. Ейдемільлера; шкала стресу Т. Холмса та Р. Рея; методика самооцінки емоційного стану А. Е. Уессмана – Д. Рікса; шкала самооцінки М. Розенберга; методика визначення темпераменту Г. Айзенка; тест міжособистісних відносин Т. Лірі; опитувальник параметрів суб'єктивного соціального благополуччя (ССБ) Т. Данильченко.

За результатами методики Ч. Спілберга – Ю. Ханіна більшість досліджуваних жінок мають високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, 82 та 83 жінки відповідно (рис. 1).

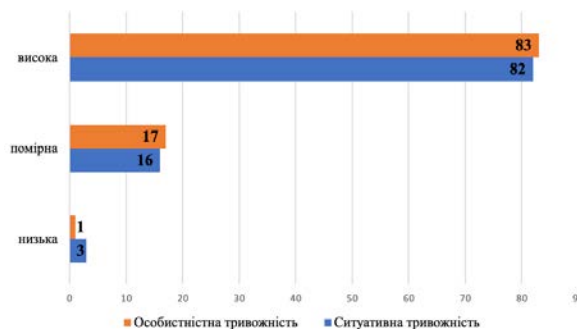


Рис. 1. Результати шкали реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Середні показники ситуативної та особистісної тривожності за методикою відповідають високому рівню – 49,25 та 50,56 балів відповідно.

Методика аналізу сімейної тривоги Е. Ейдемільлера демонструє нам три шкали, а саме шкала сімейної вини, шкала сімейної тривожності та шкала сімейної напруженості. Середній показник за шкалою сімейної вини складає 1,41 бал та за шкалою сімейної тривожності 2,62 бали і відповідає серед-

ньому значенню, і високому значенню за шкалою сімейної напруженості 3,05 бали.

За шкалою стресу Т. Холмса та Р. Рея середні значення у досліджуваних 324,69 балів, що свідчить про високий рівень стресу і високий ризик виникнення різних захворювань на фоні стресу. Результати показують, що 14,29% мають низький рівень стресу, 32,86% – середній рівень, 52,86% – високий рівень.

За методикою самооцінки емоційного стану такі результати: «Спокійність – тривожність» – 5,46, «Енергійність – втомленість» – 5,66, «Піднесення – пригніченість» – 5,80 та «Впевненість у собі – безпорадність» – 6,27. Загальний показник становить 5,80, що відповідає погіршеному емоційному стану, але наближеному до доброго (6,00).

Шкала самооцінки Б. Розенберга показує середній рівень у жінок і дорівнює 18,24 бали з максимальних 30 балів, що свідчить про помірно позитивну самооцінку у жінок періоду дорослості.

За тестом міжособистісних стосунків Т. Лірі середні показники по всіх шкалах є на помірному та високому рівні адаптивної поведінки (рис. 2). Високий рівень адаптивної поведінки – це значення вище 9 балів. А помірний рівень адаптивної поведінки – значення в межах від 5 до 8 балів.

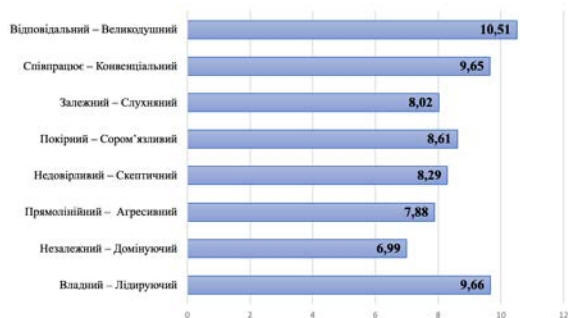


Рис. 2. Результати досліджуваних за тестом міжособистісних стосунків Т. Лірі

За опитувальником параметрів ССБ Т. Данильченко середні значення загальної шкали становлять 108 балів, що відповідає помірному рівню.

Досліджені жінки є у трьох групах за критерієм сімейного статусу, а саме 34 жінки є заміжні, 34 – розлучені, 33 – в цивільному (громадському) шлюбі. Тому ми можемо проаналізувати вплив сімейного стану на тривожність жінки. Ми провели порівняльний аналіз жінок з різним сімейним статусом за допомогою тесту Шеффе при  $p < 0,05$ .

Дослідження показує, що розлучені жінки мають найвищий рівень нейротизму з показником  $M=17,88$ , заміжні жінки і жінки в цивільному шлюбі мають схожі результати які становлять  $M=15,03$ ,  $M=14,85$  відповідно. Ці дані вказують на те, що розлучення може бути чинником емоційного дискомфорту та стресу для жінок, у той час як постійні відносини сприяють емоційній стабільності.

У аналізі міжособистісних стосунків серед жінок різного сімейного статусу, розлучені жінки показують найвищі рівні недовіри ( $M=10,29$ ) та залежності ( $M=8,97$ ). Заміжні жінки та ті, що перебува-

ють у цивільному шлюбі, мають схожі, але відносно нижчі рівні недовіри ( $M=7,35$  та  $M=7,21$  відповідно) та залежності ( $M=8,82$  та  $M=7,30$  відповідно).

У порівняльному аналізі рівнів стресу серед жінок різного сімейного статусу розлучені жінки мають найвищі показники ( $M=381,28$ ), а заміжні жінки та жінки, що перебувають у цивільному шлюбі, мають нижчі показники стресу ( $M=271,38$  та  $M=265,73$  відповідно), що відображає більшу стабільність та емоційний комфорт.

Також дослідження виявило, що за показниками суб'єктивного соціального благополуччя розлучені жінки мають найвищі показники соціальної дистанції ( $M=29,38$ ) та соціального схвалення ( $M=38,03$ ). Заміжні жінки також показують високу соціальну дистанцію ( $M=28,47$ ) та мають порівняно високий рівень соціального схвалення ( $M=33,76$ ). Жінки у цивільному шлюбі мають найнижчі показники соціальної дистанції ( $M=25,42$ ) та низькі показники соціального схвалення ( $M=33,91$ ).

Аналізуючи показники сімейної тривоги, ми бачимо, що жінки у цивільному шлюбі показують найнижчі значення сімейної провини ( $M=0,94$ ), заміжні жінки мають помірні рівні сімейної провини ( $M=1,15$ ), а розлучені жінки найвищі ( $M=1,68$ ). Щодо сімейної тривожності, розлучені жінки мають найвищі показники ( $M=4,00$ ), що може вказувати на значні емоційні складнощі після розлучення. Заміжні жінки виявляють помірні рівні сімейної тривожності ( $M=2,24$ ), а жінки у цивільному шлюбі мають низькі значення сімейної тривожності ( $M=1,61$ ). У показнику сімейної напруженості, найвищі рівні спостерігаються у розлучених жінок ( $M=4,47$ ) (рис. 3).

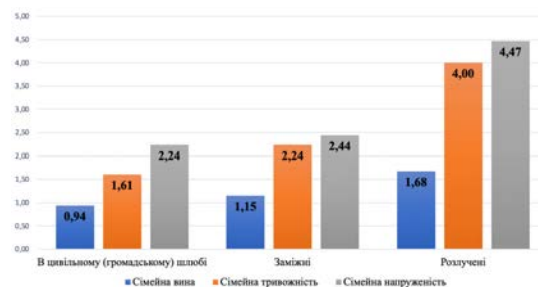


Рис. 3. Порівняння показників «Сімейна провина», «Сімейна тривожність», «Сімейна напруженість» у досліджуваних жінок

Отже, ми можемо підтвердити нашу третю гіпотезу про те, що у розлучених жінок буде спостерігатися найвищий рівень стресу та сімейної тривожності серед усіх груп жінок.

Для встановлення взаємозв'язку тривожності з іншими показниками було проведено кореляційний аналіз за допомогою лінійної кореляції Пірсона на рівні достовірності  $p < 0,01$ .

Особливо увагу під час кореляційного аналізу ми звертали саме на дослідження взаємозв'язків по шкалах тривожності. Важливим показниками дослідження тривожності жінок є показники за шкалами «Реактивна (ситуативна) тривожність» та «Особистісна тривожність» (рис. 4–5).

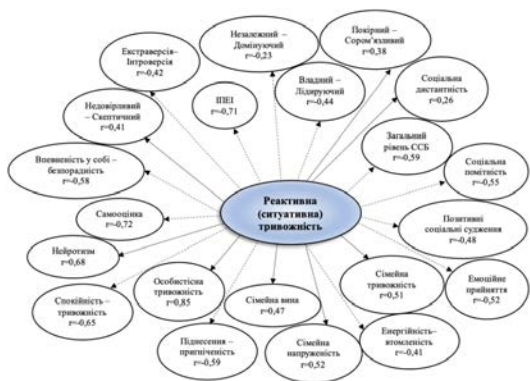


Рис. 4. Кореляційні зв'язки шкали «Реактивна (ситуативна) тривожність»

Шкала «Реактивна (ситуативна) тривожність» тісно пов'язана з особистісною тривожністю ( $r=0,85$ ), нейротизмом ( $r=0,68$ ), та менш тісно з сімейною тривожністю ( $r=0,51$ ) та напруженістю ( $r=0,52$ ), а також з недовірою ( $r=0,41$ ) і соціальною дистанцією ( $r=0,26$ ). Ситуативна тривожність обернено корелює з домінуванням ( $r=-0,23$ ), екстраверсією ( $r=-0,42$ ), позитивним соціальним судженням ( $r=-0,48$ ), емоційним прийняттям ( $r=-0,52$ ), суб'єктивним соціальним благополуччям ( $r=-0,59$ ) та самооцінкою ( $r=-0,72$ ), вказуючи на уникнення соціальних контактів, сімейні складнощі, знижене задоволення життям та самооцінкою.

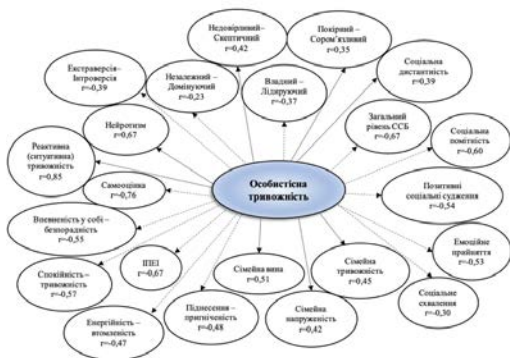


Рис. 5. Кореляційні зв'язки шкали «Особистісна тривожність»

Особистісна тривожність має прямо-пропорційний кореляційний зв'язок з реактивною тривожністю ( $r=0,85$ ), нейротизмом ( $r=0,67$ ), недовірою ( $r=0,42$ ), покірністю ( $r=0,35$ ), дистантністю ( $r=0,39$ ), сімейною виною ( $r=0,51$ ), сімейною тривожністю ( $r=0,45$ ) та напруженістю ( $r=0,42$ ). Крім того, особистісна тривожність має обернений зв'язок з екстраверсією ( $r=-0,39$ ), прийняття ( $r=-0,53$ ), соціальними судженнями ( $r=-0,54$ ), соціальною помітністю ( $r=-0,60$ ) та благополуччям ( $r=-0,67$ ), піднесенням ( $r=-0,48$ ), енергійністю ( $r=-0,47$ ), самооцінкою ( $r=-0,76$ ), впевненістю ( $r=-0,55$ ), спокойністю ( $r=-0,57$ ). Це вказує на вплив особистісної тривожності на соціальну взаємодію та внутрішні переживання жінок.

Далі ми розглянемо показник «Сімейної тривожності» у жінок (рис. 6).

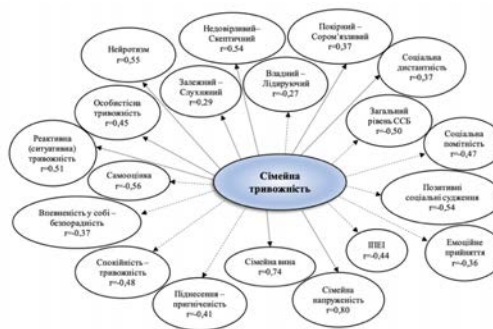


Рис. 6. Кореляційні зв'язки шкали «Сімейна тривожність»

Сімейна тривожність прямо корелює з ситуативною тривожністю ( $r=0,51$ ), особистісною тривожністю ( $r=0,45$ ), нейротизмом ( $r=0,55$ ), скептицизмом ( $r=0,54$ ), сором'язливістю ( $r=0,37$ ), залежністю ( $r=0,29$ ), соціальною дистанцією ( $r=0,37$ ), сімейною виною ( $r=0,74$ ) та напруженістю ( $r=0,80$ ). Обернені кореляції включають лідерство ( $r=-0,27$ ), прийняття ( $r=-0,36$ ), позитивні судження ( $r=-0,54$ ), помітність ( $r=-0,47$ ), суб'єктивне благополуччя ( $r=-0,50$ ), самооцінку ( $r=-0,56$ ), піднесення ( $r=-0,41$ ), спокойність ( $r=-0,48$ ), впевненість ( $r=-0,37$ ), та емоційний стан ( $r=-0,44$ ), показуючи, що вищий рівень сімейної тривожності асоціюється з емоційною нестабільністю та зниженою самооцінкою та благополуччям.

Отже, наша перша гіпотеза, яка припускала наявність взаємозв'язку між тривожністю жінок та їх темпераментом, соціальним благополуччям та самооцінкою підтвердилася. Це пояснюється виявленням зв'язком між рівнями тривожності та властивостями темпераменту, який був підтверджений за допомогою високого нейротизму у жінок з підвищеною тривожністю. А також ми підтвердили взаємозв'язок між високими рівнями тривожності та низьким рівнем суб'єктивного соціального благополуччя у жінок та навпаки. Також існує тісний кореляційний зв'язок між тривожністю та самооцінкою.

Друга гіпотеза припускала наявність взаємозв'язку між сімейною тривожністю та типом міжособистісних стосунків, частково підтвердилася. Тому, що сімейна тривожність тісно пов'язаною лише з однією з восьми шкал міжособистісних стосунків, а саме «Недовірливий – Скептичний» та менш тісно пов'язаною з «Покірний – Сором'язливий», «Залежний – Слухняний», «Владний – Лідруючий».

**Висновки.** Дослідження виявило складні взаємозв'язки між сімейним статусом жінки її тривожністю, темпераментом, суб'єктивним сприйняттям соціального благополуччя, самооцінкою та міжособистісними стосунками в сім'ї.

Загалом у досліджуваних жінок є підвищений рівень тривожності, оскільки вони мають високі рівні ситуативної та особистісної тривожності, середній рівень сімейної тривожності. А також більша половина досліджених жінок мають підвищену стурбованість та хвилювання за методикою А. Уессмана – Д. Рікса. Та високі результати за шкалою стресу Т. Холмса та Р. Рея.

У нашому дослідженні приділено увагу аналізу основних груп сімейного статусу, а саме заміжнім, розлученим жінкам та жінкам в цивільному шлюбі. Підсумовуючи кожну групу нами виявлено, що розлучені жінки демонструють найвищі рівні тривожності порівняно з іншими групами, що може бути обумовлено стресом від розриву стосунків, необхідністю адаптації до нового життєвого укладу. Для розлучених жінок важливим є доступ до кваліфікованої психологічної допомоги для роботи з пережитими емоційними травмами. Ми рекомендуємо розлученим жінкам вступ до спільнот чи груп підтримки, де вони зможуть розвивати позитивне ставлення до себе та власних досягнень.

Незалежно від сімейного статусу, всім жінкам рекомендується займатися саморозвитком, здоровим способом життя та використанням релаксаційних технік для зменшення стресу та тривожності.

Особливу увагу потрібно приділити фізичним вправам. Фізичні вправи можна розглядати як програму активності, що підтримує здоровий спосіб життя жінок та знижує тривожність та підвищує самооцінку [17]. П. Салмон у своєму дослідженні говорить, що фізичні вправи є засобом для багатьох неспецифічних терапевтичних процесів, включаючи фізіологічні переваги мобілізації та психологічні переваги самовладання та інтеграції. Ефекти, пов'язані саме з фізичним навантаженням, включають антидепресивну дію [16].

Також важливим є релаксаційні заняття, наприклад йога, слухання музики та майндфулнес. У дослідженні С. Хаяті та ін., доведено, що заняття йогою знижують рівень тривожності у жінок [10]. Х. Галаал та ін. у своєму дослідженні говорять про позитивний вплив музики на зниження рівня стресу. Використання музики, продемонструвало значне зниження рівня тривоги та болю під час гінекологічних втручань [11].

Також підтримка близьких людей є важливим фактором у зниженні тривожності. У своєму дослідженні

Ю. Ліу, та ін. встановили, що жінки, які мають доступ до підтримки, відчували зниження рівня тривоги та стресу [13].

Допоміжним у зменшенні рівня тривожності є застосування технік саморегуляції, які включають в себе техніки глибокого дихання, прогресивного м'язового розслаблення та візуалізації. Наприклад, дихання за методикою «квадрат», що застосовується в йозі та психотерапії, демонструє перспективність в зниженні рівня тривожності [9].

Також критично важливим аспектом у зміцненні психічного здоров'я жінок є підтримка та втручання з боку урядових установ, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту. Це може слугувати ключовим інструментом для поліпшення їхнього емоційного благополуччя, зменшення рівня тривожності та загальної підвищення якості життя. Важливо розробити та реалізувати програми на державному рівні, які б забезпечували освітні та консультативні послуги для жінок. В Україні існує явна потреба в створенні цільових програм психологічної підтримки жінок, які б не тільки допомагали вже з виниклими проблемами, а й займалися їх профілактикою.

У цьому дослідженні ми розглянули широкий спектр чинників, які сприяють розвитку тривожності серед жінок, включаючи соціальні умови, біологічні чинники, наявність чи відсутність дітей, родинні відносини та добробут. Виявлено, що тривожність не є одномірним явищем, а складається з різноманітних взаємопов'язаних аспектів, що вимагає комплексного підходу до її вивчення та лікування.

Враховуючи комплексність тривожності як психологічного феномена, подальші дослідження мають бути спрямовані на детальний аналіз взаємодії між різними чинниками та їх впливом на психічне здоров'я жінок. Це дозволить не лише покращити розуміння тривожності, але й розробити більш цілісні та індивідуалізовані підходи до її профілактики та психокорекції.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Лозова О. М., Шишко Д. Л. Стереотипи краси як чинник тривожності самотніх жінок, *Scientific trends: modern challenges vol.2: collective monograph*. Sherman Oaks, GS Publishing Services, California (USA), 2021. С. 111–124.
2. Шпильовий Я. В. Клінічний зміст і вираженість депресивних і тривожних феноменів в структурі невротичних тривожно-депресивних розладів різного психогенезу у жінок (вимушених переселенців та дружин військовослужбовців – учасників АТО), *Український вісник психоневрології*, Том 25, випуск 2 (91), 2017. С. 88–91.
3. Al-Zaben F. N., Sehlo M. G., Koenig H. G. A cross-sectional study of anxiety and marital quality among women with breast cancer at a university clinic in western Saudi Arabia, *Saudi Med J*. Oct; 36(10), 2015. P. 1168–1175.
4. Avery A. R., Tsang S., Seto E. Y. W. Differences in Stress and Anxiety Among Women With and Without Children in the Household During the Early Months of the COVID-19 Pandemic, *Front Public Health*, Sep1(9):688462, 2021. P. 14.
5. Bouman, W. P., Claes, L., Brewin, N., Crawford, J. R., Millet, N., Fernandez-Aranda, F., Arcelus, J. Transgender and anxiety: A comparative study between transgender people and the general population. *International Journal of Transgenderism* No 18, 2017. P. 16–26.
6. Carr E., Brockbank K., Allen S., Strike P. Patterns and frequency of anxiety in women undergoing gynaecological surgery, *J Clin Nurs*, 2006. P. 341–352.
7. Fadlilah M., Tan C.H., Rashid T. A. Literature Review Of Physical Exercise, Anxiety In Menopause Women, *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 2023. P. 65–70.
8. Galaal K., Bryant A., Deane K. H., Al-Khaduri M., Lopes A. D. Interventions for reducing anxiety in women undergoing colposcopy, *Cochrane Database Syst Rev*, 2011. P. 32.
9. Hamilton-West K., Pellatt-Higgins T., Sharief F. Evaluation of a Sudarshan Kriya Yoga (SKY) based breath intervention for patients with mild-to-moderate depression and anxiety disorders, *Prim Health Care Res Dev*, 2019. P. 73.
10. Hayati S., Sansuwito T. B., Irawan, E. The Effect Of Yoga Exercise On Depression In Menopausal Women In Babakan Sari Sub-District, Bandung City, *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 2023. P. 449–457.



11. Kuipers Y. J., Beeck E. V., Cijssouw A. The impact of motherhood on the course of women's psychological wellbeing, *Journal of Affective Disorders Reports*, 6, 2021. P. 8.
12. Laidmae V. I. Woman in the family: the sources of stress, *European journal of Health*, 2015. P. 21.
13. Liu Q. W., Lu Y. H. et al. Effects of family relationship and social support on the mental health of Chinese postpartum women, *BMC Pregnancy Childbirth* 22, 65, 2022. P. 10.
14. Pascal R., Casas I., Genero M., Nakaki A., Youssef L., Larroya M., Benitez L., Gomez Y., Martinez-Aran A., Morilla I., Oller-Guzman T.M., Martin-Asuero A., Vieta E., Crispi F., Gratacos E., Gomez-Roig M.D., Crovetto F. Maternal Stress, Anxiety, Well-Being, and Sleep Quality in Pregnant Women throughout Gestation. *J Clin Med.*, Nov 26; 12(23):7333, 2023. P. 26.
15. Reynolds T. A., Makhanova A., Marcinkowska U. M., Jasienska G., McNulty J. K., Eckel L. A., Nikonova L., Maner J. K. Progesterone and women's anxiety across the menstrual cycle, *Horm Behav*, Jun;102, 2018. P. 34–40.
16. Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory, *Clin Psychol Rev.*, Feb; 21(1), 2001. P. 33–61.
17. Tekin N., Aydin A. Aging anxiety and beliefs about exercise in middle-aged women, *Turkish Journal of Kinesiology*, 9(3), 2023. P. 214–224.
18. UNDP (United Nations Development Programme), *National Human Development Report Estonia*, New York, 2009. P. 229.
19. Yusuff A. S. M., Li Tang, Colin W. Binns C. W. Lee A. H. Prevalence of antenatal depressive symptoms among women in Sabah, Malaysia, *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 29:7, 2016. P. 1170–1174.

**Терещенко Л. А.**

*кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник лабораторії психології навчання  
імені І. О. Синиці  
Інституту психології імені Г. С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України*

**Булгакова Т. М.**

*кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри психології і педагогіки  
Національного університету фізичного виховання і спорту України*

## ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

### PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF THE NEGATIVE EXPERIENCE OF LONELINESS IN STUDENT AGE

У статті розглядається проблема самотності, яка є актуальною та має глобальні масштаби, що обумовлюється її значною поширеністю в сучасному науково-технологічному та інформаційному світі. Особливо гостро проблема самотності постає перед молоддю. Дослідження показують, що особливо значущою ця проблема виявляється в юнацькому віці, коли молода людина отожднює своє Я з життєвими цінностями, інтересами, поглядами і психологічно дистанціюється від батьків. У статті виокремлено негативну і позитивну самотність в юнацькому віці. Основними аспектами виникнення самотності в юнацькому віці є: соціальна ізоляція, емоційна самотність, конфлікти в сім'ї, соціальний тиск, особистісні особливості, технологічна самотність. Визначені особистісні характеристики самотніх юнаків. Надані діагностичні методики для виявлення наявного рівня почуття самотності в юнацькому віці. Представлено тренінгову програму з подолання негативного переживання самотності в юнацькому віці, яка складається з 4 компонентів: діагностичного, тренінгового, корекційного і рефлексивного компонентів. Основними завданнями програми є: послідовне подолання особистісних властивостей та характеристик, які провокують виникнення негативної самотності; корекції нервово-психічної напруги; формування навичок релаксації; формування в учасників тренінгу навичок усвідомлення власних негативних переживань та навчання засобів подолання їх негативних наслідків через рефлексію; формування навичок гармонійної міжособистісної взаємодії з оточуючими через адекватну оцінку ситуації та розвиток позитивної Я концепції особистості учасників тренінгу.

**Ключові слова:** самотність, юнацький вік, особистість, особистісні особливості, тренінг.

The article considers the problem of loneliness, which is relevant and has a global scale, due to its significant prevalence in the modern scientific, technical and informational world. The problem of loneliness is especially acute for young people. Research shows that this problem is especially relevant in adolescence, when a young person identifies himself with life values, interests, views and psychologically distances himself from his parents. Loneliness is a mental state of a person that occurs when isolated from other people and lack of communication. The article highlights negative and positive loneliness among young people. The main aspects of loneliness in young people are: social isolation, emotional loneliness, conflicts in the family, social pressure, personal characteristics, technical loneliness. The personal characteristics of lonely young men are determined. Diagnostic techniques for identifying the existing level of loneliness among young people are presented. A training program for overcoming the negative experience of loneliness among young people is presented, which consists of 4 components: diagnostic, training, corrective and reflective. The main tasks of the program are: successive overcoming of personal properties and characteristics that provoke the emergence of negative loneliness; correction of nervous and mental tension; formation of relaxation skills; formation of training participants' skills of awareness of their own negative experience and learning of means of overcoming its negative consequences through reflection; formation of the skills of harmonious interpersonal interaction with others through an adequate assessment of the situation and the development of a positive self-concept of the personality of the training participants.

**Key words:** loneliness, youth, personality, personal characteristics, training.

**Вступ.** Проблема самотності в студентському віці є серйозною та загальнорозповсюдженою ситуацією, яка може впливати на фізичне та психічне здоров'я молоді. Цей період життя характеризується пошуком ідентичності, формуванням соціальних зв'язків та взаємодією з оточуючим світом. Однак багато молоді стикаються з відчуттям відокремленості та непорозуміння, що може призводити до самотності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналізуючи погляди вчених, які займалися вивченням самотності (К. Абульханової-Славської, І. Бабано-

вої, О. Данчевої, Е. Еріксона, І. Кона, Д. Майерса, Е. Фромма, Ю. Швалба та інших) ми бачимо, що самотність розглядається в двох аспектах:

1) як внутрішній психологічний стан (внутрішнє емоційне переживання);

2) як зовнішній психологічний стан (зовнішнє відчуження від людей).

Отже, стан самотності – це психологічний стан, коли людина відчуває відсутність близьких емоційних зв'язків або соціальної підтримки. Це може бути супроводжене почуттям відокремленості, відчу-

ження та підвищеної сумнівності. Самотність може виникати як внаслідок фізичної відстані від інших людей, так і внаслідок відчуття нерозуміння або неприйняття в соціальному оточенні.

Серед тенденцій самотності М. М. Мовчан виділяє два типи:

1) позитивна самотність (самотність як усамітнення);

2) негативна самотність [3].

Як вказують О. Данчева, Ю. Швалб, усамітнення дозволяє особистості зробити критичний аналіз пройденого, подумати над теперішнім і відтворити тенденцію майбутнього; очистити свою душу від впливу незначного, другорядного, швидкоплинного, тобто поглянути на себе з різних боків, оцінити себе з позицій раціонального, впорядкувати свої емоції. Добровільна самота (усамітнення) є єдиним варіантом суб'єктивно позитивного прояву самотності в житті [4].

Негативна самотність може руйнувати особистість. Встановлено, що самотність залежить від самооцінки. У багатьох людей почуття самотності пов'язане з явно заниженою самооцінкою. Відчуття, що нею породжується, нерідко призводить до появи у людини почуття непристосованості і нікчемності.

Серед основних аспектів виникнення самотності в юнацькому віці є: соціальна ізоляція, емоційна самотність, конфлікти в сім'ї, соціальний тиск, особистісні особливості, технологічна самотність.

Вчені (Н. Барінова, О. Погава та ін.) виокремлюють сутнісні особистісні характеристики самотнього юнака: інтровертованість, схильність до переживання емоційного болю, низька самооцінка, стриманість у вираженні власних емоцій, страх неприйняття, самоаналіз, недостатній розвиток комунікативних навичок і соціальних якостей. І як внаслідок цього, у самотніх юнаків виникає почуття відчаю, покинутості, нелюбов до себе, нудьга, депресія, жаль до себе, почуття горя і відчуженості [1; 3].

Таким чином, негативний вплив самотності на юнаків полягає в тому, що вона є причиною деформованого особистісного розвитку, і утруднює входження особистості в широкий контекст соціальних відносин [1].

Ці наслідки можуть бути значними, особливо якщо самотність триває тривалий час без належної підтримки та допомоги. Важливо розпізнати ознаки самотності та надати юнакам підтримку та ресурси для подолання цього стану.

**Методи.** Провідним методом роботи з корекції негативного переживання самотності у студентів стає організація різноманітних соціально орієнтованих тренінгів. Тренінг надає можливості реалізувати індивідуальні особистісні ресурси практичним способом, відпрацьовуючи на практиці необхідні поведінкові та особистісні якості кожного з учасників.

Програма «Психологічна корекція негативного переживання самотності в юнацькому віці» включає в себе чотири компоненти: *діагностичний* компонент який виявляє рівень особистісного пере-

живання почуття самотності у юнаків та відстежує його динаміку; *тренінговий* компонент спрямований на розвиток умінь і навичок стратегій спілкування та поведінки учасників тренінгової програми, які б запобігали виникненню ситуацій соціальної ізоляції і порушенню міжособистісних стосунків; *корекційний* компонент дає можливість коректувати ті моделі спілкування та поведінки, які спричиняють виникнення переживання почуття самотності; *рефлексивний* компонент допомагає учасникам усвідомити власні переживання, проаналізувати особливості їх поведінки і спілкування.

Для розв'язання конкретних завдань кожного заняття ці компоненти поєднуються.

Перш, ніж приступити до самого тренінгу, доцільно провести психодіагностичну роботу для виявлення рівня особистісного переживання учасниками почуття самотності. Для цього ми пропонуємо наступні методики: «*Шкала самотності*» (Д. Рассел і М. Фергюсон). Даний діагностичний тест-опитувальник призначений для визначення рівня самотності, наскільки людина відчуває себе самотньою.

«*Диференційний опитувальник переживання самотності*» (Є. М. Осін, Д. О. Леонт'єв). Методика спрямована на вивчення самотності як багатоглибкого феномена, що включає в себе як негативні сторони, що лежать на поверхні і давно слугують об'єктом наукового вивчення, так і позитивні сторони, менш очевидні і ті, що рідше потрапляють у фокус уваги, але які відіграють велику роль у розвитку зрілої особистості.

«*Методика діагностики самооцінки психічних станів*» (Г. Айзенк). Методика призначена для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Таким чином, дотримання принципу комплексності при підборі психологічних засобів діагностики дозволяє виявити цілісну картину проблеми переживання почуття самотності в юнацькому віці.

**Результати.** Конспект заняття тренінгу «*Психологічна корекція негативного переживання самотності в юнацькому віці*»

Основною метою програми є надання допомоги учасникам в подоланні переживань почуття самотності та навчання способам протистояння йому.

Основними завданнями програми є:

- послідовне подолання особистісних властивостей та характеристик, які провокують виникнення негативної самотності у юнаків (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, депресії);
- корекції нервово-психічної напруги; формування навичок релаксації;
- формування в учасників тренінгу навичок усвідомлення власних негативних переживань та навчання засобів подолання їх негативних наслідків через рефлексію;
- формування навичок гармонійної міжособистісної взаємодії з оточуючими через адекватну оцінку ситуації та розвиток позитивної Я концепції особистості учасників тренінгу.

*Основні принципи та правила роботи учасників:* спілкування за принципом «тут і тепер», принцип персоніфікації висловлювань, принцип конфіденційності, правило розпорядку групових занять, принцип активності учасників, принцип довірного і відкритого спілкування, принцип партнерського чи суб'єкт-суб'єктного спілкування, правило не оцінювати і не давати порад, правило сказати «стоп».

*Структурно програма* включає 6 занять, спрямованих на досягнення її мети та виконання зазначених завдань. Кожне заняття триває до трьох годин.

### **Заняття 1**

#### **1. Знайомство, вступна розмова.**

Протягом однієї хвилини кожен учасник повинен потиснути руку кожному і сказати кілька теплих слів.

#### **2. Налаштування на роботу, активізація уваги учасників, прийняття правил роботи в групі.**

Вправа «Наші правила»

*Метою даної вправи є:* напрацювати правила роботи групи, які будуть діяти протягом всіх занять.

Ведучий зазначає, що для подальшої роботи потрібно прийняти правила роботи групи. Для цього пропонує відповісти на питання: «Що потрібно робити і якими бути під час тренінгу для того, щоб робота і спілкування в групі були доброзичливими, творчими, результативними?».

Група обговорює і узагальнює запропоновані варіанти правил. Правила, з якими погоджуються всі учасники групи записуються на аркуші паперу А1 та підписуються всіма учасниками групи.

#### **3. Навчання навичкам вступу в розмову.**

– учасники розбиваються на пари, кожна пара по черзі протягом трьох хвилин зав'язує між собою розмову.

– колективне обговорення результатів.

Ведучий узагальнює тему і вносить свої пропозиції щодо того, як найкраще вступати в розмову.

#### **4. Навчання вмінню робити і приймати компліменти.**

Вправа «Комплімент»

Ведучий розповідає про те як краще робити компліменти: про те, що найважливіше знати міру, про те, що кожній людині приємне певне коло компліментів тощо.

Береться дві-три пари добровольців, в кожній з яких відбувається обмін компліментами.

Обговорення. Ведучий розповідає про правила прийняття компліментів.

Також відбувається обмін компліментами, але увага учасників зосереджена не на змісті компліментів, а на прийнятті їх.

#### **5. Підвищення ролі невербальних методів спілкування.**

Ведучий розповідає про невербальні методи спілкування: мову рухів тіла, міміку тощо.

Учасники розбиваються на пари; знову відбувається обмін компліментами, але на цей раз компліменти говорить «німий»: жестами та мімікою він повинен пояснити, яку якість він вихваляє; партнер «німого» дякує йому за комплімент і каже що саме він зрозумів.

Обговорення.

#### **б. Боротьба з автоматичними думками.**

Ведучий розповідає про те, що таке автоматичні думки і як з ними боротися.

Кожен учасник встає і висловлює судження, що стосується його особисто про те, що буде в майбутньому: далекому чи ні, причому це судження з його точки зору є факт; після цього протягом двох хвилин відбуваються дебати серед усіх учасників на предмет того факт це, або ж гіпотеза, після чого відбувається голосування та вирішується питання, факт це судження, або всього лише гіпотеза.

#### **7. Кожному учаснику дається домашнє завдання:**

а) вступити в розмову з незнайомою людиною;

б) подумати і скласти список з п'яти автоматичних думок, які іноді або часто заважають учаснику.

#### **8. Рефлексія. Підведення підсумків заняття**

Учасники висловлюють думки, що сподобалось під час заняття, і що вони змогли зрозуміти про себе, які почуття відчували і подобаються їм відчуття перебування в групі, в єдності під час вирішення різних завдань.

### **Заняття 2**

#### **1. Привітання, налаштування на роботу, активізація уваги учасників.**

Кожен учасник говорить п'ять компліментів іншому учаснику.

#### **2. Перевірка домашнього завдання.**

Кожен учасник розповідає про те, чи вдалося йому зав'язати з незнайомою людиною розмову чи ні; відбувається колективне обговорення ситуації.

Кожен учасник оголошує свій список автоматичних думок.

#### **3. Подолання егоцентризму.**

Ведучий розповідає про надмірний егоцентризм, який дуже часто стає причиною самотності.

Учасники по черзі встають і виконують наступне завдання: кожен придумує невеличку розповідь, але головне, щоб в ній не були займенники «я», «мені», «моє» тощо; якщо у розповіді з'являються такі займенники, виступаючого зупиняють і він сідає на місце. Час виступу до 5 хвилин.

#### **4. Навчання відкритим жестам і міміці.**

Вправа «Жести»

Ведучий розповідає і показує відкриті жести і міміку, а також жести зацікавленості.

Викликається пара добровольців, які обговорюють якусь хвилюючу обох тему, при цьому намагаючись використовувати якомога більше відкритих жестів і жестів зацікавленості.

Обговорення.

#### **5. Підкреслення фізичних достоїнств.**

Відбувається колективне обговорення того, як підкреслювати свої фізичні достоїнства і приховувати недоліки. Кожен учасник ділиться своїм досвідом.

#### **б. Боротьба з автоматичними думками.**

Ведучий коротко аналізує те, що було почуто при перевірці домашнього завдання.

Відбувається колективне обговорення способів боротьби з автоматичними думками.

*7. Рефлексія, підведення підсумків, прощання.*

Учасники висловлюють думки, що сподобалось під час заняття, які почуття вони відчували, о змогли зрозуміти про себе.

Ведучий висловлює побажання всім і кожному окремо. Кожен учасник встає і прощається: так само з усіма і з кожним окремо, говорить теплі слова.

**Заняття 3**

*1. Привітання, вступна бесіда.*

Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»

Учасники разом з тренером стають у коло та беруться за руки. Тренер пропонує учасникам продовжити фразу «Мене звать... Не хочу хвалитися, але я...», передаючи потискання руки по колу наступному учаснику. Основна вимога – не розмикати руки, доки кожен учасник не висловиться.

*2. Налаштування на роботу, активізація уваги учасників.*

Вправа «Знайти спільне»

Учасники об'єднуються в пари для спільної бесіди.

Тренер пропонує кожній парі вибрати свій колір. Обравши колір, учасники отримують картки з темами бесіди, не показуючи їх один одному. Кожен з пари співрозмовників повинен говорити тільки на свою тему. Розмовляючи на свою тему учасники повинні визначити тему партнера і знайти спільне, зближивши теми. Приклади завдань: погода – італійські кухонні меблі; сучасний детектив – відпочинок на морі; тощо.

*3. Розвиток здібності до самоаналізу, самопізнання.*

Вправа «Квіточка»

Учасникам тренінгу пропонується на вирізаній з кольорового паперу «квіточці», на кожній пелюстці окремо написати сильні свої характерологічні особливості (5–7 властивостей), а в центрі написати своє ім'я.

Запитання для обговорення:

Ви легко і швидко визначили свої сильні особистісні властивості?

Як часто ви користуєтеся своїми сильними сторонами Я? чи частіше помічаєте слабкі?

Ця вправа допомогла вам краще пізнати себе чи інших?

*4. Пошук «правильних» уявлень про самотність.*

Вправа «Міфи про самотність»

Учасники розділяються на 4 підгрупи, кожна підгрупа витягає собі один, видрукований заздалегідь, міф. Потім, приблизно до 10 хвилин, йде обговорення отриманого міфу, кожен з учасників висловлює свою думку. Далі всі повертаються в загальне коло, і починають дискусію: правильності міфу, або його спростування. На обговорення дається 30 хвилин.

Міф 1: Вина за самотність лежить на самих людях, «з ними щось не так, щось у них потрібно виправити».

Міф 2: Не правильна поведінка людей призводить до самотності, «потрібно просто виправити їхню поведінку».

Міф 3: Потрібна зустріч зі «своєю людиною», яка відбудеться сама по собі, головне не пропустити її.

Міф 4: Зовнішні особливості людини впливають на виникнення самотності «самотні люди, або: занадто старі, занадто худі, занадто товсті, занадто бідні або багаті тощо».

Обговорення в загальному колі.

*5. Домашнє завдання «Аналіз свого внутрішнього стану та потенціалу самотності».*

Перетворити негативне переживання на позитивне через аналіз ситуації та її зміну (налагодження стосунків з оточенням, зміна власної поведінки і ставлення до себе та до інших, розвиток рефлексії і навичок спілкування тощо).

Найбільш важливим шляхом запобігання та подолання негативного переживання самотності є детальний аналіз свого внутрішнього стану та потенціалу самотності, її впливу на життя і діяльність

Негативна самотність виникає у тому випадку, коли людина вважає сама себе самотньою, і це відчуття викликає у неї негативні почуття і думки, що веде до виникнення дискомфорту. Якщо людина не вважає себе самотньою, то це позитивна самотність (або усамітнення), вона відновлює втрачену силу, гармонізує внутрішній світ особистості, включає творчий процес, активізує появу продуктів творчої діяльності, розвиває індивідуальність.

По-перше, ніж пережити через власну самотність, потрібно запитати себе:

1. Самотність для мене це...?

2. Мені комфортно жити з цим відчуттям?

3. Я тільки відчуваю себе самотнім, чи є таким насправді?

4. Що про це думають інші стосовно мене? Їхня думка співпадає з моїм уявленням?

5. Думка інших для мене важлива/неважлива?

6. Я хочу/не хочу почуватися/бути самотнім?

7. Яке буде моє життя у майбутньому, завдяки цим переживанням?

*6. Рефлексія заняття.*

**Заняття 4**

*1. Привітання, вступна бесіда.*

*2. Налаштування на роботу, активізація уваги учасників.*

*3. Усвідомлення негативних емоційних переживань, рефлексія досвіду, пов'язаного з негативними переживаннями.*

Вправа «Мої успіхи і мої невдачі»

Ведучий пропонує учасникам: «Будь ласка, згадайте про одну вашу невдачу і про одну удачу. Все одно, коли вони трапилися, нещодавно або давно. Будь ласка, розкажіть про них групі в оптимістичній манері».

Завдання учасників групи – після завершення розповіді, спробувати скорегувати її в бік більшого оптимізму.

Обговорення.

– що заважає нам міркувати в оптимістичному стилі?

– які переваги і які недоліки має оптимізм?

Вправа «Подолання негативних емоційних станів»

Учасникам пропонується відповісти на наступні питання, що викликали у них виникнення негативних емоційних переживань:

1. Які саме люди чи події викликали у вас появу негативних емоційних переживань (згадайте цей момент до деталей)?

2. В чому це виражалось: слова, дії?

3. Що ви конкретно відчули в той час?

4. Що найбільше вас зачепило: тон, зміст, манера поведінки? Іншими словами, де у вас «кнопка» запуску емоційної реакції?

5. Чи було це несподіванкою?

6. Як ви ставитеся до даних людей чи подій? Чи було у вашій поведінці що-небудь провокуюче?

7. Якщо є підстави для негативної оцінки вашої поведінки, то які?

8. Якщо немає, то чому вони всі так вороже поведилися з вами? Чого вони хотіли цим досягти?

На закінчення проводиться аналіз відповідей учасників, увага приділяється тим усвідомленням, які з'явилися в результаті відповідей на питання.

*4. Корекція негативних емоційних переживань, релаксація*

Вправа «Дзеркало»

*Матеріал:* дзеркало розміром приблизно 15х20 см.

По колу передається дзеркало. Завдання кожного гравця – подивитися в дзеркало і спробувати сприйняти себе відсторонено, ніби бачиш не своє відображення, а обличчя незнайомця, яке привернуло увагу.

Зосереджено вивчіть цю людину і спробуйте відповісти на представлені питання.

*Питання для обговорення:*

1. Що привабливого ви бачите в цій людині?

2. За що її можна любити?

3. Що викликає повагу, а може бути, захоплення?

Коли дзеркало обійде весь круг, обговорити ту внутрішню роботу, яку багатьом довелося здійснити.

Ідеї, що виносяться на обговорення:

– Складно побачити гарне в собі, але, навчившись це робити, полюбивши себе, значно простіше побачити щось особливе в іншій людині.

– Приймавши себе таким, який ти є, можна навчити інших такого ж до себе ставлення.

5. Рефлексія, підведення підсумків заняття.

**Заняття 5**

*1. Привітання, розвиток оптимістичного стилю самопрезентації.*

*2. Визначення психологічно комфортної дистанції спілкування з різними співбесідниками.*

Вправа «Психологічна дистанція»

*Мета:* ця вправа допомагає підвищити усвідомленість про особисті межі та комфорт при спілкуванні з іншими людьми, що може сприяти покращенню взаєморозуміння та зменшенню конфліктів у взаємодії.

Сядьте один напроти одного на стільцях. Почніть знаходити свою комфортну дистанцію. Попросіть вашого співбесідника підійти до вас, поки ви не відчуєте, що це вже занадто близько для вас. Тоді попросіть його відійти трохи назад, доки ви не відчуєте, що це є ваша комфортна дистанція для спілкування.

Обговорення: Чи всі відчуваються комфортно з вашою вибраною дистанцією? Чому? Чи є різниця між їхньою комфортною дистанцією для спілкування з вами та з іншими людьми?

*3. Розвиток навичок роботи з партнером, усвідомлення власних почуттів і почуттів партнера.*

Вправа «Емоційний партнер»

Хронічна самотність є наслідком тривалої нездатності людини встановити зв'язки з іншими людьми, тоді як ситуативна самотність – це наслідок краху сформованої моделі соціальних зв'язків людини. У кожному разі, для подолання самотності важливо навчитися встановлювати взаємини з партнерами, розвивати навички соціальної перцепції.

Учасники досліджують дотики. У парах вони постукують один одного по плечах, плачуться, щипають, гладять, вдаряють по спині. Торкаються ніжно. Кожен по черзі пасивний і активний. У пасивних очі закриті. Протягом вправи ніхто не розмовляє. Після закінчення всі діляться своїми враженнями.

«Розбийтеся на пари, обравши емоційного партнера. Один з вас активний, інший пасивний. Пасивний закриває очі і поринає в свої відчуття. Активний працює з м'язами спини пасивного. Потім по моему знаку поміняйтеся ролями. Вправа виконується без мови. Після закінчення вправи обміняйтеся враженнями.»

Ця вправа дозволяє учасникам познайомитися один з одним через характер рухів, зрозуміти, як особистість проявляється в рухах. Сприяє також формуванню почуття відповідальності: «Я відповідальний за дії, які викликають певні почуття».

Обговорення: яка роль вам більше сподобалася? Що ви відчували, будучи всього лише об'єктом для іншого? Чи хотілося вам перервати вправу, відкрити очі, втрутитися? А коли ви були активною стороною, наскільки далеко готові ви були піти в своїй взаємодії? Ви робили все, що хотіли? Що стримувало вас?

Коментар. Я пропоную вам просто подумати про цю вправу і за аналогією – уявити: пасивний – дуже схожий на дитину, яка є об'єктом виховання. Чи часто він може дати зворотний зв'язок? Яке це – бути об'єктом іншого? А активному? Якої реакції від партнера він чекав? І яка була б для нього неприйнятна?

*4. Створення відчуття впевненості у собі*

Техніка «Відчуття впевненості»

Постарайтеся свідомо викликати в собі відчуття, які асоціюються у вас з упевненістю. Для цього достатньо згадати і заново пережити три ситуації, в яких ви відчували себе, як ніколи, впевнено. Як правило, люди говорять про те, що в таких випадках у них немов крила за спиною виростають. Впевненій людині здається, що вона раптово виросла, що всі навколо – неї однодумці. У середині з'являється стрижень, людина розпрямляє спину, і, розправивши плечі, прямо дивиться в очі іншим. Виникає відчуття, що координація рухів у неї просто чудова і вона легко зможе виконати найскладніший акробатичний пірует.

*5. Рефлексія, підведення підсумків заняття*

На закінчення ведучий висловлює побажання всім і кожному окремо. Кожен учасник встає і про-

щається: так само з усіма і з кожним окремо, говорять теплі слова.

### **Заняття 6**

1. Привітання, налаштування на роботу.

2. Усвідомлення власних емоційних станів.

Вправа «Що в цьому житті мені приносить щастя»

Учасники групи розбиваються на пари. Ведучий пропонує завдання: «Протягом трьох хвилин розкажіть своєму партнеру про те, в чому вам пощастило в цьому житті. Через три хвилини помінятися ролями». Після вправи проводиться короткий обмін враженнями.

3. Підвищення емоційного тону, розвиток навичок оптимістичного світосприйняття.

Вправа «Острів мрії»

Учасникам повідомляється про те, що всі вони знаходяться на чудовому тропічному острові, де є все, чого тільки можна бажати: пальми і пісок, фрукти і море, гори і дзюркотливі струмки, трава і сонце.

Пошукайте для себе на цьому острові місце для насолоди, займіть його і насолоджуйтеся життям. Якщо вам чого-небудь не вистачає для щастя – звертайтеся до тренера. У мене є все, чого тільки не побажаєш.

Подивіться навколо себе. Кожному тут добре. Поговоріть один з одним; дізнайтеся, хто яку нішу для себе знайшов. Запросіть до себе в гості, сходіть у гості до інших.

4. Усвідомлення про причини своїх невдач.

Вправа «Усвідомлення та аналіз своїх виправдань».

Більшість причин невдач є внутрішніми, тобто ви самі винні в тому, що недостатньо працювали і не досягли успіху. Але і на зовнішні фактори (наприклад, коли ви виправдовуєтеся тим, що ніхто вам не допомагав) можна впливати. Адже, цілком імовірно, ви й не просили ні у кого допомоги). Отже, вам потрібно поміркувати над тим, що можна отримати допомогу, звернувшись з проханням про неї до конкретних людей.

Коли ви посилаетесь на те, що у вас дуже перевантажені й у вас багато роботи, то це може свідчити:

1) про невміння організувати свою діяльність;

2) про невміння визначити пріоритети (що головне, а що другорядне);

3) про відсутність звички систематично працювати (адже можна хоча б 20-30 хвилин виділяти на справу, до якого зазвичай «не доходять руки»).

Завдання:

1. Спробуйте пояснити (виправдатися), чому ви не виконали те, що задумали, чому не доклали достатньо зусиль для досягнення поставленої перед собою мети.

2. Запишіть докладно всі виправдання. Наприклад: «Я не виконав завдання тому, що:

Багато іншої роботи,

Мало здібностей,

Ніхто не допоміг.

3. Проаналізуйте ваші виправдання і подумайте:

1) Чому ви використовуєте саме такі виправдання?

2) Чи залежить від вас або від зовнішніх обставин (які вам не підконтрольні)?

4. Поміркуйте, що потрібно зробити, щоб виправити становище.

5. Оформлення уявлень про щастя.

Вправа «Колаж»

Ведучий пропонує учасникам: Зробіть колаж. Вам знадобиться великий аркуш цупкого паперу, клей, ножиці і кілька старих журналів. Перегорніть журнали і почніть вирізати з них картинки і написи, які ілюструють ваші найзаповітніші бажання. Створіть колаж, об'єднуючи ці вирізки з чим хочете – з фотографіями, малюнками, рекламними знаками...

Колаж допоможе вам уточнити ваше уявлення про щастя та зробити його відчутним, наблизити його. Нехай цей колаж повісить у вас вдома на видному місці. Дуже скоро ви помітите, що при кожному погляді на нього у вас підвищується настрій.

6. Рефлексія. Підведення підсумків тренінгу і обговорення його результатів.

**Висновки.** Зазначено, що стан самотності – це психологічний стан, коли людина відчуває відсутність близьких емоційних зв'язків або соціальної підтримки.

З'ясовано, що до особистісних характеристик самотнього юнака відносяться: інтровертованість, схильність до переживання емоційного болю, низька самооцінка, стриманість у вираженні власних емоцій, страх неприйняття, самоаналіз, недостатній розвиток комунікативних навичок і соціальних якостей.

Представлено тренінгову програму «Психологічна корекція негативного переживання самотності в студентському віці» як одну з можливих форм подолання негативного досвіду переживання самотності у юнаків, яка складається з чотирьох компонентів: діагностичний, тренінговий, корекційний і рефлексивний компоненти. Обґрунтовано його організаційно-методичні засади, представлено конспекти занять, які надають цілісне уявлення про його зміст і будову.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Барінова Н.В., Пагава О.В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна: Серія: «Психологія»*. 2010. № 9. С. 13–18.
2. Гриценко В.А. Вплив соціально-психологічних особливостей підліткового віку на формування самотності старших підлітків [Електронний ресурс] [http://www.rusnauka.com/1\\_NIO\\_2012/Philosophia/3\\_98602.doc.htm](http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Philosophia/3_98602.doc.htm)
3. Лашук В.Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ: ГНОЗІС, 2009. Т. XI, ч. 1. С. 238–246.
4. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: Соц.-психол. проблема: (научно-популярная литература). Київ: Україна, 2001. 270 с.

Туз Л. Г.

*кандидат психологічних наук, доцент,  
декан психологічного факультету*

*Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*

Аврамченко С. М.

*кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувачка кафедри прикладної психології*

*Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*

## РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ В ПРОЄКТУВАННІ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ

### THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL INTERPRETATION OF LIFE EXPERIENCE IN DESIGNING THE LIVING SPACE OF AN INDIVIDUAL

У статті порушується тема ролі психологічної інтерпретації у проєктуванні життєвого простору особистості. Автор робить акцент на дослідженні впливу психоаналітичної інтерпретації на процес переструктурування життєвого простору. Розкрито категорії «життєвий досвід», «життєвий простір», «проєктування життєвого простору», «психологічна інтерпретація», «психоаналітична інтерпретація». Висвітлено поняття меж життєвого простору як ключове поняття у його феноменології. Підкреслено, що смислове поле життєвого досвіду людини дає змогу досліднику вивчати її життєвий простір. Розкрито специфіку герменевтичного і психоаналітичного напрямів аналізу життєвого досвіду особистості у психології. Наголошено, що саме інтерпретація є в кожному з них головним інструментом аналізу життєвого досвіду. Узагальнено наукові підходи до розуміння герменевтичної і психоаналітичної інтерпретацій. У результаті порівняльного аналізу з'ясовано спільні характеристики інтерпретації у форматі психоаналізу та герменевтичної парадигми, як-от: процесуальність; діалогічність; спрямованість на встановлення смислу; інтегративна функція. Констатовано такі їх відмінності: герменевтична інтерпретація витлумачує тексти на свідомому рівні, тоді як психоаналітична інтерпретація досліджує символічний зміст, несвідомі бажання людини, детерміновані її інфантильним досвідом; герменевтична інтерпретація припускає співвіднесеність із часом, історико-культурними особливостями, у той час як психоаналітична з метою об'єктивності цього уникає; витлумачення тексту припускає привнесення суб'єктивних змістів інтерпретатора, а психоаналітична інтерпретація наголошує на неприпустимості привнесення інтерпретатором суб'єктивних змістів. Окреслено особливості психоаналітичної інтерпретації у глибинно-корекційній практиці. Показано, що інтерпретація є підґрунтям для переструктурування життєвого простору особистості, з поступовим розширенням його меж.

**Ключові слова:** життєвий досвід, життєвий простір, проєктування життєвого простору, переструктурування життєвого простору, герменевтика, психоаналіз, психологічна інтерпретація, психоаналітична інтерпретація, психокорекція, внутрішня суперечливість психіки, система психологічних захистів, умовні цінності, самореалізація, самоактуалізація.

This article brings up the subject of the role of psychological interpretation in designing the living space of an individual. The author places particular emphasis on the studying the impact of psychoanalytic interpretation on the living space restructuring process. Such categories as life experience, living space, designing the living space, psychological interpretation, psychoanalytic interpretation are elaborated. The notion of the boundaries of the living space is covered as a key one in its phenomenology. It is pointed out that the sense bearing field of the life experience of a person enables a researcher to study his/ her living space. The specific nature of hermeneutic and psychoanalytic directions for analysis of the individual's life experience in psychology is defined. It is emphasized that specifically the interpretation is the main tool to analyze the life experience in each of them. Scientific approaches to understanding the hermeneutic interpretation and the psychoanalytic interpretation are summarized. As a result of the comparative analysis, the common characteristics of the interpretation in the format of psychoanalysis and the hermeneutic paradigm are determined, including: procedurality; dialogueness; focus on establishing the sense; integrative function. Their following differences are established: the hermeneutic interpretation construes the texts on a conscious level, while the psychoanalytic interpretation investigates the symbolic content, the unconscious desires of a person, determined by his/ her infantile experience; the hermeneutic interpretation assumes correlation with the time, historical and cultural peculiar features, while the psychoanalytic one avoids it for the purpose of objectivity; the text interpretation assumes addition of the subjective senses of an interpreter, but the psychoanalytic interpretation emphasizes the inadmissibility of addition of the subjective senses by the interpreter. The peculiar features of the psychoanalytic interpretation in the in-depth correctional practice are outlined. It is showed that the interpretation is a basis for restructuring the living space of an individual with gradual expansion of its boundaries.

**Key words:** life experience, living space, designing the living space, restructuring of the living space, hermeneutics, psychoanalysis, psychological interpretation, psychoanalytic interpretation, psychocorrection, internal inconsistency of the psyche, system of psychological defenses, conditional values, self-realization, self-actualization.

**Вступ.** Дослідження кола питань, пов'язаних з інтерпретацією, є традиційним у психологічній науці. Інтерпретація життєвого досвіду є суб'єктивним процесом витлумачення актуальних подій на тлі індивідуальних смислів і загальнопри-

нятих значень. У поточну ситуацію людина привносить зміст усього свого життя, власний досвід.

Сьогодні ми живемо в надзвичайно стресовому і динамічному часі. Трагічні події останніх років, пов'язані із повномасштабною війною, поглиблен-



ням економічної, політичної криз у суспільстві, екологічними, природними, техногенними, антропогенними катастрофами, зумовлюють потребу їх переінтерпретації з метою мінімізації впливу стресових чинників, збереження психічного здоров'я й адаптації людини до реалій життя.

**Мета статті** – порівняти особливості інтерпретації у герменевтиці і психоаналізі; визначити роль психологічної (психоаналітичної) інтерпретації у проєктуванні життєвого простору особистості.

**Методи дослідження.** Дослідження відбувалося у вересні 2023 року в Черкаському національному університеті імені Богдана Хмельницького. Респондентами були 12 студентів різних факультетів і навчально-наукових інститутів, які проходили двотижневу психокорекційну групу.

Особливості та роль психоаналітичної інтерпретації у проєктуванні життєвого простору особистості вивчалися нами у процесі бесіди і спостереження. У ході дослідження ми звертали увагу на такі показники: автономність, незалежність від думки навколишніх, відчуття комфорту, психологічного благополуччя і задоволеності життям, аутоагресія і агресія у стосунках, харчова поведінка, сексуальна поведінка, режим життя, планування майбутнього. Також у полі нашого зору перебували критерії відкоригованості, сформульовані в роботах А. Маслоу, Е. Фромма, Т. Яценко, а саме: зменшення рівня тривожності, агресивності; прийняття іншої людини такою, якою вона є; толерантність; доброзичливість, відкритість у спілкуванні; спонтанність, соціальна активність; зменшення тенденції до викривлення соціально-перцептивної інформації; збільшення гнучкості й адаптивності поведінки; децентрація уваги; послаблення потреби в автоматизованих психологічних захистах; розвиток здібностей саморефлексії і самопізнання [9].

**Виклад основного матеріалу.** Категорію життєвого простору було введено в науково-психологічний обіг К. Левіним. Саме поняття було запропоноване в 30-х роках ХХ ст. К. Хаусхофером у контексті геополітичних досліджень. К. Левін розглядав позначене поняття через концепцію топології та теорії поля. Тотожним поняттям в концептуальному апараті теорії науковця є «психологічне поле», що охоплює уявлення людини про своє майбутнє та минуле, її поточне положення; її очікування, бажання, потреби, мотивацію, цілі, настрій, страхи, тривогу, ідеали, мрії; психологічне оточення; фізичний та соціальний світ як чинники впливу на цей простір. Автор вважав, що перебіг людського життя відбувається не стільки в реальному світі, скільки у світі, сформованому свідомістю на основі накопичених знань і життєвого досвіду, і що будь-який поведінковий акт містить у собі заряд цього досвіду. За К. Левіним, життєвий простір є сукупністю співіснуючих та взаємопов'язаних факторів, які визначають поведінку конкретного суб'єкта в поточний час «тут і зараз» [2].

Г. Томе і Г. Кехеле визначають життєвий простір як когнітивно-репрезентований і психічно-опра-

цьований реальний світ життя людини. Науковці наголошують на узгодженості між реальною життєвою ситуацією й інтерпретацією її людиною [8]. Аналіз науково-психологічних студій дає змогу стверджувати, що життєвий простір особистості є її суб'єктивно опрацьованою реальністю, результатом взаємодії з навколишнім світом, яка має індивідуальний характер; місцем докладання зусиль людини з метою осмисленої і цільової зміни умов власного існування.

У феноменології життєвого простору ключовим поняттям є його межі – фізичні і психологічні маркери, які визначають сферу особистого контролю і приватності одного суб'єкта відносно такої самої сфери іншого суб'єкта. Межі життєвого простору є динамічними. Початок їх формування відбувається в ранньому дитинстві під впливом сім'ї і значущих дорослих, адже саме сім'я є першоосновою розвитку особистості дитини. Формування життєвого простору найбільш активно відбувається в дитячому і підлітковому віці. З дорослішанням людини вони збільшуються і досягають свого піку в зрілому віці. Відповідно, з процесом старіння вони зменшуються [2; 5]. У людини, яка пережила життєву кризу, психотравму або важку хворобу, розміри життєвого простору можуть звужуватися. Проте, цей процес не є незворотнім. Дослідження доводять, що в результаті проходження корекційних груп у внутрішньо переміщених осіб відбувалося особистісне зростання, а отже, і розширення меж життєвого простору.

Життєвий досвід людини є важливою та невіддільною частиною її життєвого простору, який може розширювати або звужувати його межі. Життєвий досвід – це комплекс практично засвоєних знань, умінь, вражень, які накопичуються людиною упродовж життя на основі пережитого, випробуваного, завдяки чому вона набуває готовності до розв'язання життєвих завдань. Це потужний механізм, який дає змогу адаптуватися до мінливої життєвої дійсності, зрозуміти себе і зовнішній світ. Він є суто індивідуальним і виходить з інфантильного минулого, підвалини його фундаменту закладаються батьками і найближчим соціальним оточенням. Він створюється не тільки за рахунок подолання певних випробувань і знакових ситуацій, а охоплює всі події, що відбуваються в житті, створюючи певний багаж. Життєвий досвід – це все те, що необхідно людині для життєдіяльності. Він допомагає навчатися новому, долати життєві кризи, самореалізуватися і самоактуалізуватися. Це цілісний погляд на власне життя, який складається з пам'ятних, значущих фрагментів (подій) та їх індивідуального інтерпретування. Проте, оскільки однакових ситуацій не буває, людині з її стереотипною поведінкою, підкріпленою тенденцією «до завершення незавершених справ дитинства», в надії, що все станеться за минулим сценарієм, не завжди вдається продуктивно розв'язати актуальну проблемну ситуацію. «Хоч би якою раціональною була людина, вона не може уникнути викривлень сприймання, оцінювання, а отже, і розуміння, не може позбавитись тягара власного досвіду, традицій,

пересудів» [7, с. 33], – зазначає Т. Титаренко. Індивідуальний життєвий досвід є надзвичайно різноманітним, відтак, розуміння є поліваріантним, що зумовлює плюральність інтерпретацій.

Життєвий досвід – це ніби тканина, яка заповнює життєвий простір, його ментальна площина. Так, людина набуває досвід і наповнює його певним смислом, що, своєю чергою, позначається на її життєвому просторі. Смысловое поле життєвого досвіду людини дає змогу досліднику вивчати її життєвий простір. Нами було обрано два напрями аналізу життєвого досвіду особистості в психології, а саме герменевтичний і психоаналітичний підходи. Саме інтерпретація є в кожному з них головним інструментом аналізу життєвого досвіду.

Категорія інтерпретації сьогодні перебуває у фокусі уваги багатьох наук – психології, філософії, педагогіки, медицини, гносеології, математики, фізики, літературознавства, семіотики. У психологічних дослідженнях інтерпретація представлена загалом у термінах герменевтики і психоаналізу. Герменевтична інтерпретація передбачає тлумачення текстів або переживань людини (Г.-І. Гадамер, В. Дільтей, А. Лоренцер, П. Рікер, Ю. Хабермас, М. Хайдеггер, Ф. Шлейєрмахер, А. Брудний, Н. Ігнатенко, З. Карпенко, С. Квіт, Ю. Лотман, Н. Чепелева та інші), психоаналітична – об'єктивування за явними значеннями семантики латентного змісту (А. Адлер, М. Балінт, Е. Бібрінг, Ф. Буш, Д. Віннікот, М. Гілл, Е. Гловер, Р. Грінсон, А. Жибо, О. Кернберг, М. Кляйн, П. Куттер, Г. Левін, Р. Льовенштейн, Ч. Райкрофт, В. Райх, О. Ранк, Дж. Стречі, Г. Стюарт, Г. Томе і Г. Кехеле, Ш. Ференці, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорні, К. Юнг, Л. Бурлачук, О. Фільц та інші) [9].

Слово «інтерпретація» (з грецької мови) означає розкриття змісту чого-небудь, пояснення, витлумачення; витлумачення, пояснення, переклад на більш зрозумілу мову; встановлення змісту понять чи значення елементів формалізму засобом їх аплікації на ту чи ту предметну область, а також результат зазначеної процедури; робота мислення, спрямована на розшифрування прихованого змісту (П. Рікер). Так, акцент робиться на когнітивному складнику інтерпретації, її побудові через співвіднесення одержаних даних з існуючими, усталеними. Інтерпретація виконує функцію узагальнення інформації, є сполучною ланкою, «перекладачем» інформації, що надходить із зовнішнього світу, на внутрішню мову людини відповідно до її життєвого досвіду, тобто розкриває зміст вихідного тексту в контексті досвіду тієї чи тієї людини. Будь-яка інтерпретація передбачає організуючий принцип для розуміння життєвого досвіду людини, принцип, який може зінтегрувати її минуле» [9].

Інтерпретація – це суб'єктивний перегляд дійсності, здатність суб'єкта забезпечувати її розуміння, осмислення й переосмислення, психологічна функція інтерпретації полягає у виявленні смислу, встановленні визначеності. Г.-І. Гадамер пише: «Інтерпретувати слід усюди, де ми не можемо довіряти безпосередності явищ. Так інтерпретує психолог,

коли йому треба зважити очевидний смисл життєвих виявів чи висловлювань, аби вирішити питання про те, що відбувається в несвідомому» [9].

Розглянемо поняття інтерпретації у герменевтиці. «Герменевтика» визначається як мистецтво тлумачення, побудова загальних правил інтерпретації і розуміння. Термін «hermenia» має кілька близьких одне до одного значень: роз'яснювати, тлумачити, повідомляти, інтерпретувати, розуміти. Герменевтика, за П. Рікером, є теорією операцій розуміння в їх співвіднесенні з інтерпретацією текстів, поступове здійснення інтерпретацій. Згідно з твердженням Н. Чепелевої, предметом дослідження герменевтики є не тільки аналіз логіко-граматичної структури тексту, а й особистісний складник інтерпретації і розуміння, тобто пов'язування мети, намірів автора тексту, його життєвого досвіду. Так, інтерпретація є механізмом смислового збагачення тексту, породженням, синтезом нового смислу [6].

О. Назарук відзначає, що аналіз текстів-наративів у площині герменевтики дає змогу вивчення ступеня інтегрованості особистого досвіду людини, що відбувається через усвідомлення власних важливих подій. Такий підхід допомагає спеціалісту працювати з виявленими аспектами життєвого досвіду особистості, з урахуванням життєвих тем, що її хвилюють. З поступовим звільненням свого минулого від впливу проблемно-домінуючих історій людина отримує можливість передбачати, очікувати та планувати менш проблемне майбутнє, відтак структурувати історію свого життя [3; 4].

С. Квіт наголошує, що інтерпретація «покликана розв'язувати загальні проблеми комунікації – з'ясувати та пояснювати точки зору з того чи того приводу, знаходячи спільний ґрунт для розмови, обміну думок, розуміння проблеми в межах певного колективу (нації, професійної групи тощо)» (цит. за: [9, с. 6]). Г.-І. Гадамер відзначає, що інтерпретація охоплює і загальну співвіднесеність людей один з одним і зі світом загалом. Так, інтерактивний, міжособистісний аспект інтерпретації.

У площині психоаналізу подаються такі визначення поняття інтерпретації: переведення в усвідомлений стан несвідомого змісту джерела, історії, способу або причини певної психічної події (Р. Грінсон); с твердження, спрямовані на розкриття певних аспектів поведінки людини, які раніше нею повною мірою не усвідомлювалися (І. Вайнер); процес, у ході якого психолог словами виражає те, що він зрозумів у психічному житті людини, ствердження нового знання про неї (Б. Мур, Б. Файн); повідомлення психолога, яке надає психологічній продукції (сновидінню, симптому, ланцюгу вільних асоціацій) значення, що розширює або поглиблює те значення, яке надає їй сама людина (Ч. Райкрофт); вербальна інтервенція аналітика, спрямована на усвідомлення пацієнтом несвідомих аспектів своєї психіки... головний засіб допомоги пацієнту в усвідомленні тих динамічно активних аспектів його психіки, які беруть участь у несвідомих конфліктах (В. Техке); висловлювання психолога, яке допомагає привнести до свідомості

раніше несвідомий комплекс, а також опори і систему захистів, яка утримує цей комплекс у несвідомому (Х. Дікманн); «переклад» прихованих і неусвідомлюваних смислів, які продукуються пацієнтом, на зрозумілу і максимально очевидну для нього словесну мову (О. Фільц, Р. Гаубль, Ф. Лямонт). Отже, автори роблять акцент на тому, що матеріал, який підлягає інтерпретації, має інший, додатковий або альтернативний зміст, окрім очевидного. Інтерпретація – процедура розпізнавання прихованого від людини матеріалу і повідомлення їй несвідомого змісту в момент, коли цей зміст прагне прорватися до свідомості. Саме інтерпретації через усвідомлення імпліцитного матеріалу ведуть до прогресивних змін у поведінці людини [9].

Н. Зборовська робить акцент на протилежності герменевтичної і психоаналітичної інтерпретацій і наголошує, що остання спрямована на пошук прихованих «нижніх» смислів, детермінованих ранніми дитячими переживаннями людини. Згідно з Г.-І. Гадамером, психоаналітична інтерпретація «не намагається зрозуміти, що хоче сказати інший, а, навпаки, намагається зрозуміти, що він не хоче сказати, або навіть не припускає того, що він може сказати» (цит. за: [9, с. 62]).

Спільними характеристиками інтерпретацій у форматі психоаналізу та герменевтичної парадигми є процесуальність, діалогічність, що лежить в основі їх побудови; функція встановлення смислу; інтегративність. Герменевтична інтерпретація витлумачує тексти на свідомому рівні, тоді як психоаналітична інтерпретація досліджує символічний зміст, несвідомі бажання людини, детерміновані її інфантильним досвідом; герменевтична інтерпретація припускає співвіднесеність із часом, історико-культурними особливостями, у той час як психоаналітична з метою об'єктивності цього уникає; витлумачення тексту припускає привнесення суб'єктивних змістів інтерпретатора, а психоаналітична інтерпретація наголошує на неприпустимості привнесення інтерпретатором суб'єктивних змістів (що є непрофесійним і потребує власної корекції психолога).

Особливістю психоаналітичної інтерпретації у форматі групової психокорекції, на основі якої проводилося наше дослідження, є те, що вона передбачає врахування: концептуальних засад психодинамічної теорії; цілісності психіки, системної впорядкованості свідомої і несвідомої її сфер; єдності, взаємозв'язку та симультанного злиття свідомого з несвідомим; структурних, енергетичних, процесуальних аспектів психіки; ітеративності, інваріантності поведінкових виявів; наявності суперечностей психіки (що об'єктивуються в сукупності вербального та невербального матеріалу); особливостей і гостроти емоційних реакцій учасника групи (відповідно до постулату про емотивність виявів несвідомого); феноменологічного підходу, тобто авторського розуміння символіки і поведінки; полізначності й архетипного значення символіки; механізмів символізації (згущення, зміщення, натяк, маскуванню кількості, гіперболізація, локалізація, від супротивного або обернена протилежність та інші) [9].

Як відзначалося вище, провідну роль у надзвичайно важливому і відповідальному процесі формування життєвого простору відіграє сім'я. Сім'я є першим суспільним середовищем існування дитини, джерелом її емоційної підтримки, ланкою, яка передає від покоління до покоління культурні цінності. Саме психоаналітична інтерпретація, яка стосується ранніх рівнів розвитку особистості, дає змогу об'єктивувати глибинно-психологічні чинники, пов'язані із сімейною ситуацією, які мають вплив на створення життєвого простору.

Процес групової психокорекції, що відбувається під глибинно-психологічним кутом зору, спрямований на виявлення несвідомих компонентів, механізмів і процесів, прихованих у глибинах психіки людини. Таке пізнання здійснюється на власному матеріалі людини і дає їй змогу усвідомити вплив на її актуальну поведінку інфантильного досвіду, який породжує деструктивні тенденції, що імпугують психіку. Через розуміння внутрішньопсихічних процесів, розширення самоусвідомлення інтерпретація сприяє інтеграції психіки суб'єкта. Глибинно-психологічне пізнання допомагає людині згармонізувати власні дії з просоціальними інтересами та набутти соціальної адаптованості [1; 9].

Наш багаторічний досвід проведення психокорекційних груп доводить, що інтерпретація сприяє синтезу свідомого змісту психіки з несвідомим. Вона є ніби «променем», який висвітлює внутрішні взаємозв'язки в поведінковому матеріалі людини, які вона не бачить через опори, маскуванню та викривлення, що характерні процесам суб'єктивної інтегрованості психіки. Людині «все відомо» і «не відомо» водночас, відтак інтерпретація психолога спрямована на допомогу в усвідомленні латентного змісту психіки.

Інтерпретація в глибинно-корекційному процесі має спрямування на виявлення закономірностей феномену психічного в його індивідуальній неповторності. Таке пізнання здійснюється за умов цілісного включення суб'єкта у процес навчання, в якому актуалізуються всі три сфери психічного: когнітивна (мисленнєва), емоційна і поведінкова. Важливо наголосити на тому, що побудова інтерпретації відбувається на поведінковому матеріалі учасника групи, активність якого є внутрішньо детермінованою і не зумовлюється зовнішніми спонуканнями. Тому вона є доказовою, переконливою для суб'єкта, який приймає її зміст без опорів. Інтерпретація спрямована на об'єктивування таких аспектів поведінки людини, які вона або не може бачити самотійно, або бачить у викривленому вигляді [9].

Інтерпретація спирається на висловлювання учасника психокорекційної групи, які стимулюються запитаннями психолога. Загалом процес інтерпретації має таку логічну послідовність: виокремлення психологом важливих елементів у поведінковому матеріалі, в єдності вербального і невербального матеріалу людини, що відбувається в умовах спонтанності і невимушеності в поточній ситуації «тут і зараз»; встановлення асоціативних зв'язків; посту-

пова побудова діагностичної гіпотези на основі багаторівневого аналізу поведінкового матеріалу, її постійна перевірка й уточнення (точна гіпотеза неодмінно підтвердиться); озвучення психологом інтерпретації, за умови готовності суб'єкта до її розуміння і сприйняття, дозовано, у такій формі і в такий момент, щоб людина відчувала себе на пів кроку попереду психолога. Таким чином, людина не отримує готові знання, а здобуває їх у партнерській співпраці та діалогічній єдності з психологом. Разом із тим, інтерпретація не несе завершеного знання, а радше відкриває людині можливість здобуття нових знань про себе, які задають перспективу самопізнання та сприяють інтеграційним процесам особистості на реалістичних засадах [9].

Інтерпретації психолога синтезуються з поступовістю, порційністю, багаторівневістю корекційного процесу, покроковим розширенням поля свідомості людини, що забезпечує поступовий перехід на вищий рівень зінтегрованості психіки, сприяє створенню підґрунтя для аутопсихокорекції суб'єкта і, відповідно, переструктуруванню життєвого простору.

Отже, інтерпретація є вагомим та невіддільним складником діагностико-корекційного процесу, що спрямований на розкриття імпліцитних факторів, які породжують внутрішню суперечливість психіки. Інтерпретація сприяє баченню причинно-наслідкових взаємозв'язків, розумінню детермінованості актуальної поведінки характером стосунків із первинними лібідними об'єктами (об'єктні стосунки), її спрямованості на реалізацію «незавершених справ дитинства», що продукує стереотипну поведінку в різних життєвих ситуаціях, імпотує психічну активність, зумовлює труднощі в адаптації, самореалізації та самоактуалізації [9].

Інтерпретація спирається на пізнання умовних цінностей, які охоплюють глибинні, інфантильні цінності. Процес психокорекції загалом і інтерпретація зокрема також спираються на загальну для всіх людей, універсальну тенденцію психіки «від слабкості до сили», тобто бажання кожної людини бути сильною, самореалізованою й успішною. Завдання інтерпретації – показати, проілюструвати людині на її спонтанному поведінковому матеріалі, де і яким чином вона викривляє реальність на догоду інфан-

тільним цінностям, що були сформовані в едіпів період, та не виправдано сподівається на самоактуалізацію. соціальний успіх. Отже, інтерпретація асимілює каузальний і проспективний моменти, тобто такою самою мірою «повернута обличчям» назад, до глибинних, інфантильних детермінант поведінки, як і вперед, до майбутнього, до соціального успіху, самореалізації і самоактуалізації суб'єкта [1; 9].

**Висновки.** Дослідження специфіки та ролі психоаналітичної інтерпретації у проектуванні життєвого простору особистості у процесі проведення нами психокорекційних груп дає підстави зробити висновок про суттєве покращення усіх критеріїв відкоригованості і якості життя, а саме: збільшення автономності, самостійності, незалежності від позиції навколишніх; поява відчуття комфорту, психологічного благополуччя і задоволеності життям; зменшення виявів аутоагресії і агресії у стосунках з навколишніми, тривожності, депресивних виявів, покращення настрою і самопочуття; збільшення доброзичливості, відкритості у спілкуванні, поява бажання будувати партнерські стосунки; оптимізація фізіологічних показників (нормалізація харчової поведінки, сексуальної поведінки, покращення сну); дотримання режиму життя; збільшення відкритості до нового досвіду; бажання жити повноцінним життям у поточній ситуації «тут і зараз»; бачення перспектив майбутнього, бажання і можливість його планування; розвиток здібностей самопізнання. Усе наведене вище є підґрунтям для переструктурування життєвого простору особистості, з поступовим розширенням його меж, що відбуватиметься у постгруповий період.

Психоаналітична інтерпретація в корекційному процесі сприяє ретроспективному синтезу актуальної поведінки людини з її попереднім життєвим досвідом, що відбувається через усвідомлення глибинних джерел поведінки на основі переосмислення минулого досвіду. Це каталізує розширення самоусвідомлення та розвиток навичок самопізнання, що зумовить прогресивні зміни психіки суб'єкта та оптимальність його поведінки. Відтак у результаті психокорекції відбувається переструктурування життєвого простору, що сприяє самоактуалізації особистості. Перспективи дослідження полягають у лонгітюдному дослідженні ролі психологічної інтерпретації у проектуванні життєвого простору особистості.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Аврамченко С. М. Пізнання внутрішньої суперечливості психіки суб'єкта методом психомалюнка : автореф. ... дис. к. психол. н. : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2004. 20 с.
2. Левін К. Мандрівка крізь ілюзії. Львів : Свічадо, 2007. 478 с.
3. Назарук О. М. Вікові аспекти розуміння особистого досвіду. Проблеми психологічної герменевтики : монографія / За ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Міленіум, 2004. С. 217–237.
4. Назарук О. М. Дослідження рівня соціальної адаптованості методом наративу. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика* / За ред. Н. В. Чепелевої. К. : Міленіум, 2005. Т. 2, вип. 3. С. 157–168.
5. Нікітіна М. Г. Життєвий простір. Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс]. Редкол. : І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк [та ін.]; НАН України, НТШ. К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2009. Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-19293>. ст 14.
6. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
7. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
8. Томе Г., Кехеле Г. Психоаналітична терапія. Теорія і практика. Том 1 : Теорія. Львів : Літопис, 2021. 720 с.
9. Туз Л. Г. Психоаналітична інтерпретація як засіб корекції поведінки учасників активного соціально-психологічного навчання : дис. ... к. психол. н. : 19.00.07. Київ, 2010. 363 с.

**Хомчук О. П.***кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри психології та здоров'я людини  
Білоцерківського національного аграрного університету***Пономаренко Т. І.***доктор філософії у галузі психології,  
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук  
Білоцерківського інституту економіки та управління  
Університету «Україна»*

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ

### FEATURES OF PSYCHO-EMOTIONAL STATES OF ADOLESCENTS

Стаття присвячена дослідженню психоемоційних станів підлітків, їх впливу на когнітивну сферу та поведінку. Описано підходи до розуміння сутності психічних станів, їх структури та функцій. Психічний стан визначається як цілісна динамічна характеристика психічної діяльності людини в певний період часу; реакція на зовнішні і внутрішні впливи з метою адаптації до змін середовища існування. Розглянуто сутність та вплив на пізнавальні процеси, поведінку, розвиток якостей особистості підлітка фрустраційних та комунікативних станів: страху, тривоги, гніву, почуття провини, сорому.

Серед причин страхів в цьому віці найчастіше зустрічаються реальні (боязнь води, висоти, тварин), уявні страхи (страх темноти, засудження), страхи престижу (боязнь осоромитись, отримати погану оцінку). Тривога виникає в школярів цього віку як очікування неприємностей, невдачі у значущій діяльності. Страх та інтенсивна тривога можуть загальмовувати пізнавальну діяльність підлітків, зумовлюють невротоподібні та психосоматичні порушення. Почуття провини і сорому зумовлюють негативне ставлення підлітка до себе, схильність до самоприниження, самозвинувачення. Фрустраційні стани виникають в умовах появи перешкод, що роблять неможливими задоволення потреб, досягнення значущих цілей. Такими перешкодами можуть бути як зовнішні фактори – часові, просторові, соціальні обмеження, так і внутрішні конфлікти – невідповідність можливостей і рівня домагань, почуття меншовартості, суперечливі прагнення. Стан гніву супроводжується агресивною поведінкою та зумовлений критикою, принизливими докорами, звинуваченнями з боку оточуючих. Довготривалий вплив негативних умов супроводжується переживанням підлітком негативних станів, що може призвести до формування в нього стійких рис особистості: тривожність, сором'язливість, агресивність, невпевненість у собі.

**Ключові слова:** психічний стан, підлітковий вік, тривога, підліткові страхи, почуття провини, почуття сорому, стан гніву.

The article is devoted the research of adolescents' psycho-emotional states, their influence on cognitive sphere and behavior. Approaches to understanding the essence of mental states, their structure and functions are described. Mental state is defined as a holistic dynamic characteristic of a person's mental activity in a certain period of time; reaction to external and internal influences in order to adapt to changes in the habitat. The essence and influence on cognitive processes, behavior, development of personality qualities of frustration and communicative states are considered: fear, anxiety, anger, guilt, shame.

Among the causes of fears at this age, the most common are real (fear of water, heights, animals), imaginary fears (fear of the dark, condemnation), and prestige fears (fear of embarrassment, getting a bad grade). Anxiety arises in schoolchildren of this age as an expectation of trouble, failure in a significant activity. Fear and intense anxiety can inhibit the adolescents' cognitive activity, cause neurotic and psychosomatic disorders. Feelings of guilt and shame cause a teenager's negative attitude towards himself, a tendency to self-deprecation, self-blame. Frustration states arise in conditions of obstacles that make it impossible to satisfy needs and achieve significant goals. Such obstacles can be both external factors – time, space, social restrictions, and internal conflicts – inconsistency of opportunities and the harassment' level, feelings of inferiority, conflicting aspirations. The state of anger is accompanied by aggressive behavior and is caused by criticism, humiliating reproaches, accusations from others. The long-term influence of negative conditions is accompanied by the teenager's experience of negative states, which can lead to the formation of stable personality traits in him: anxiety, shyness, aggressiveness, self-doubt.

**Key words:** mental state, adolescence, anxiety, adolescent fears, feelings of guilt, feelings of shame, state of anger.

**Вступ.** Підлітковий вік являє собою період, коли переживання стають глибшими, емоційні ставлення – стійкішими, розширюється спектр соціальних явищ та обставин дійсності, які стають небайдужими підлітку та викликають в нього різноманітні психоемоційні стани. Центральним новоутворенням на цьому етапі розвитку є поява «почуття дорослості», яке виявляється як суб'єктивне переживання себе

як повноцінного члена суспільства, прагнення до самостійності, дорослості, бажання самоствердитись. Підвищується інтерес до себе як особистості, підліток прагне пізнати себе, виявити свої здібності, можливості та обмеження, посилюється мотивація досягнення. Підростаюча людина шукає способів довести свою значущість, досягати успіхів, що супроводжується переживанням гордості за себе,

або ж фрустрацією у разі невдачі. Водночас невідповідність самооцінки, уявлень про себе та рівня домагань щодо реальних успіхів, результатів діяльності, породжує в підлітка певне напруження. Очікування осуду, неприйняття та конфліктні ситуації нерідко зумовлюють тривогу і страх, пригнічення, стресовий стан [1; 3; 5].

Дослідники вказують, що саме цей період розвитку є одним із ключових етапів процесу становлення емоційно-вольової регуляції особистості. В підлітків підвищується збудливість, спостерігається різка зміна настроїв та переживань. Проте в певних ситуаціях вони можуть вже досить вправно приховувати тривогу, сум, невпевненість. Особливого значення в цей період набуває спілкування з однолітками, яке стає гострою необхідністю та пов'язане з багатьма переживаннями. Саме в підлітковому віці особливо гостро проживаються сором, презирство, закоханість, ревності, страх бути відторгнутим [1; 4; 5].

Таким чином, особливо актуальними в досліджуваному віці є такі емоційні стани, як тривога, страх, фрустраційні стани та комунікативні психоемоційні стани. Відповідно, метою роботи є вивчення особливостей психічних станів та їх вплив на поведінку і пізнавальну сферу особистості підлітка з огляду на специфіку цього вікового етапу розвитку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Існують різні підходи до розуміння сутності психічних станів. Дослідники розглядають це психічне явище як цілісну характеристику психічної діяльності за певний період, що показує особливості перебігу психічних процесів в залежності від відображення предметів і явищ дійсності, попереднього стану та властивостей особистості. Водночас психічний стан визначає певне співвідношення і взаємодію компонентів психіки за певний період, як тимчасовий стан психіки. Це цілісна і динамічна характеристика психічної діяльності, що може переходити у стійку рису особистості. Слід враховувати також більш широкий зміст цього поняття: стан індивіда включає в себе реакцію функціональних систем на зовнішні і внутрішні впливи, що направлена на корисний для організму результат, який виражається в збереженні цілісності, забезпеченні його адаптації, нормальної життєдіяльності в заданих умовах [2; 6; 13].

Ряд дослідників розуміють стан як переживання, акцентуючи увагу на емоційному аспекті цього явища, взаємозв'язок між системами психічної регуляції, саморегуляції та самоуправління. Таким чином, стан психіки є інтегральною характеристикою психічної сфери людини в конкретний момент часу, а психічний стан детермінує кількісні та якісні особливості психічних процесів, вираженість вияву психічних властивостей [2; 4; 8].

Підлітковий вік характеризується рядом інтенсивних фізіологічних та психічних якісних і кількісних змін, які спільно впливають на його когнітивний розвиток та функціонування. Тому вважаємо необхідним звернутись до системного підходу розуміння психофізіологічного стану людини, згідно з яким, вона реагує на зовнішні і внутрішні впливи на психологічному,

фізіологічному та поведінковому рівнях. Фізіологічний рівень включає нейрофізіологічні характеристики, морфологічні і біохімічні зміни, зрушення фізіологічних функцій. Психофізіологічний рівень – це вегетативні реакції, зміни психомоторики, сенсорики. Психічний рівень включає зміни психічних функцій та настроїв, а соціально-психологічний рівень характеризує особливості поведінки, діяльності та відношень індивіда. В будь-якому психофізіологічному стані представлені всі його рівні, які у сукупності характеризують стан людини в певний проміжок часу; його головною функцією є адаптація індивіда до умов існування. Зміна цих умов, поява нових факторів не відразу змінюють стан людини, спочатку спостерігається латентний період, впродовж якого посилюються відхилення до так званого «порогового» рівня, який визначається стійкістю особи до цього фактору. Далі настає друга фаза – реакція на дію даного фактору, дизкоординація роботи функціональних систем, емоційна реакція, зміни в поведінці. Ця фаза змінюється етапом «мобілізації», на якому організм прагне нейтралізувати «відхилення від гомеостазу» та зберегти заданий режим діяльності. Потім настає фаза стійкості, резистентності, коли мобілізовані ресурси дають можливість втримати певний баланс. Через певний час відбувається або ж адаптація, або ж ресурси людини виснажуються і її праездатність зменшується, знижується психологічна стійкість [2; 8].

Психічні стани характеризуються модальністю, стійкістю, інтенсивністю, якістю. Модальність визначає переживання, емоції, емоційні тони і почуття, які їх супроводжують. Стійкість психічного стану є і часовою характеристикою (тривалість), і можливістю зворотного згортання реакцій при припиненні дії фактору, що викликав цей стан. Інтенсивність пов'язана з вираженістю та глибиною переживань і змін психофізіологічних процесів. Якість станів визначається специфікою діючого фактору, вихідним фоном та індивідуальними особливостями людини. Одна і та ж причина (фактор) може викликати різні психологічні стани у різних людей. Також одна й та ж людина по різному реагує на схожий вплив у різних ситуаціях. Наприклад, страх при раптових змінах чи небезпеці супроводжується однією поведінкою, а страх, що виникає під час розваг на екстремальних атракціонах супроводжується зовсім іншим реагуванням. Хоча на фізіологічному рівні зміни будуть схожі, але на психологічному і поведінковому – різні. Таким чином, окрім індивідуальних характеристик, загальний стан людини формується через її сприйняття ситуації, значущість і настанови щодо змін, до яких вона має пристосуватись [11; 13]. Відповідно розглянемо психологічні стани з огляду на специфіку розвитку особистості в підлітковому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Тривога розглядається вченими як різновид страху. Цей стан виникає в людини перед важливою подією, відповідальною діяльністю, в успішності якої вона не впевнена. Також тривога з'являється внаслідок незавершених ситуацій, витіснених почуттів, нереалізованої актив-

ності, що не дає можливості розрядити збудження. Стан тривоги пов'язаний з переживанням «беззмістовного» неспокою, очікуванням невдачі, небезпеки, або ж в умовах невизначеності. Ці почуття посилюються ввечері, супроводжуються стурбованістю, руховим збудженням, напруженістю. Дослідники вказують також на «безпредметність» тривоги, коли невідомі стимули чи умови, які її викликають. При цьому інтенсивність емоційної реакції на стресову ситуацію непропорційно вища очікуваної небезпеки чи неуспіху. Саме ця характеристика відрізняє тривогу від страху, оскільки страх має конкретне джерело, яке оцінюється як небезпека. Тривога ж виникає як переживання невизначеної, дифузної, безпредметної загрози людині, зокрема, коли під загрозою опиняються цінності, уявлення індивіда про себе, соціальний статус. В такому випадку тривога є очікуванням можливої фрустрації соціальних потреб [7; 11; 12].

На думку К. Ізарда, тривога не є окремим самостійним станом, а скоріше комбінацією страху з однією або декількома емоціями: провинною, соромом, гнівом, інтересом. Залежно від інтенсивності, тривога виявляється як відчуття внутрішньої напруги, дискомфорту (при низькій інтенсивності), або ж як переживання незворотного наближення катастрофічних подій (при найвищій інтенсивності). Відповідно, при зростанні тривоги з'являється гіперестезія, роздратованість, посилюється негативний емоційний фон. Надалі почуття загрози все більше охоплює людину, і, якщо вона знаходить об'єкт, який пов'язує зі своїми переживаннями, то з'являється страх. Якщо ж такий об'єкт відсутній, тривога залишається беззмістовною, невизначеною, то виникає тривожно-рухове збудження, дезорганізація діяльності, панічний стан [11].

Якщо людина довготривалий час знаходиться в умовах невизначеності, можливої загрози (уявної чи реальної), а також, якщо потерпає від нетривалих, але частих стресів, раптових змін, неприємностей, то стан тривоги може закріпитись і перейти у стійку властивість психіки. Труднощі у навчанні, напружені стосунки з батьками і однолітками, острах критики і неприйняття, зависокі вимоги до підлітка можуть стати факторами появи тривожності як риси особистості в цьому віці. Слід також зазначити, що всі труднощі, які спіткають підростаючу людину, нашаровуються на фізіологічні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням. Крім гормональних змін, підліток мусить пристосовуватись до змін розмірів і пропорцій частин свого тіла, швидкий ріст може давати більше навантаження на серцево-судинну систему, підвищується втомлюваність, емоційна лабільність. Таким чином, будь-які потрясіння, різкі зміни способу життя, неочікувані труднощі перевантажують підлітків і викликають негативні психологічні реакції. Школярі з високою відповідальністю щодо навчання можуть страждати вегетативними реакціями, неврозоподібними та психосоматичними порушеннями. Такі учні прагнуть досягати успіху і в ситуаціях невдачі відчують невдоволення і роз-

чарування, сумніви щодо можливості бути в подальшому успішними [4; 5; 12].

Страх є емоційним станом, пов'язаним з біологічною реакцією людини в ситуації реальної або уявної небезпеки її здоров'ю чи благополуччю. Серед небезпек, що викликають реакцію страху, виокремлюють три види:

- реальні: об'єктивно загрожують здоров'ю чи благополуччю людини;
- уявні: сприймаються як загроза добробуту людини;
- страхи престижу: загроза втрати авторитету особистості у спільноті чи колективі.

Серед підлітків з реальних страхів найчастіше зустрічаються страх води, висоти, боязнь тварин, побоювання за здоров'я членів родини. До уявних страхів школярів цього віку відносяться страх темноти і осуду (невдоволення) дорослих. Страхи, пов'язані з престижем виявляються у боязні отримати погану оцінку, осоромитися перед однолітками, страх виступати перед великою аудиторією. В подальшому домінуючими стають саме страхи престижу.

Стани тривоги і страху загальмовують пізнавальні процеси. Сприйняття стає вужчим, мислення стає більш ригідним, послаблюється пам'ять, зменшується стійкість і обсяг уваги, спостерігається скутість і порушення спритності рухів [2; 9].

Стан фрустрації виникає в наслідок невдачі, неможливості вдовольнити певну потребу або при появі труднощів на шляху до значущої цілі. Реакція людини на фрустрації може мати три форми: екстрапунітивна, інтрапунітивна, імпульсивна. При екстрапунітивному реагуванні індивід виявляє агресивність, роздратування, злість. Інтрапунітивна форма поведінки характеризується пригніченістю, тривожністю, втратою мотивації до діяльності. Імпульсивна реакція – знецінення значущості цілі, сприйняття перешкоди як малозначущої. Умови, що викликають фрустрацію, дослідники поділяють на внутрішні і зовнішні [7]. Зовнішні – це перешкода, пов'язана з часовою чи просторовою віддаленістю об'єкта потреби, заборони чи погрози від оточуючих. До внутрішніх перешкод відносять невідповідність можливостей до рівня домагань, комплекс меншовартості, суперечності. К. Левін розглядає три типи внутрішніх конфліктів, що можуть стати фруструючими:

1. Конфлікт рівних позитивних можливостей. Людина розглядає дві чи більше цілей, однаково привабливих, проте їх не можна досягти одночасно. Фрустрація в цьому випадку буде пов'язана з тим, що при виборі однієї цілі, людина втрачає можливість досягти інші, альтернативні цілі.

2. Конфлікт рівних негативних можливостей. Людина мусить обирати з декількох непривабливих перспектив, будь-який вибір несе за собою програш чи конфлікт.

3. Конфлікт позитивно-негативних можливостей. Коли досягнення цілі тягне за собою як привабливі, бажані результати, так і неприємні, небажані наслідки [2].

Слід зазначити, що в підлітковому віці суперечності і конфлікти особливо відчутні, оскільки саме в цей період ставлення дорослих та основна діяльність школяра не відповідає їх внутрішнім потребам і позиціям. Вони дратуються, коли до них ставляться як до дітей, в той час як підліток почуває себе дорослим і прагне спілкування «на рівних». Основна діяльність – навчання – теж не задовольняє його потреб, оскільки інтереси цих школярів виходять за межі навчання та шкільного життя і зосереджуються на спілкуванні, пошуку шляхів самовияву та самоутвердження [1; 3].

Кількість і значущість умов, необхідних для виникнення стану фрустрації визначають фрустраційний поріг. Такими умовами є частота невдач, глибина невдоволення, емоційна збудливість, рівень домагань. Також важливим є етап діяльності: якщо перешкода виникає на початку діяльності, то людина легше це сприймає, на заключному ж етапі фрустраційний поріг знижується. Стосовно впливу на мотивацію особистості, то виникнення фрустрації може підсилити прагнення індивіда досягти бажаної цілі, подолати всі перешкоди. Проте в такому стані людина може виявляти імпульсивність і ірраціональність в поведінці. В інших випадках переживання фрустрації послаблюють мотивацію до продовження роботи, або навіть призводять до рішення припинити діяльність [7]. Отже, фрустраційні емоційні стани можуть призвести до агресивності, невпевненості, пригнічення, невротизації підлітків.

Фрустраційні стани найчастіше виявляються у формі образи, розчарування, відчаю, гніву. Образа виникає як реакція на несправедливе ставлення, приниження, обман, невинувачення звинувачення. Розчарування переживається у випадку невинувачення очікувань, коли не здійснюється бажане або досягнення мети не задовольняє потреб людини так, як вона розраховувала. Відчай – це стан безнадії, враження неможливості подолати труднощі, втрата надії на досягнення мети. Стан гніву виявляється як правило, агресивною поведінкою. Це стенична емоція, яка потребує розрядки. Гнів, як і злість, розглядається вченими також як захисна реакція в ситуації небезпеки, оскільки вона направлена на відстоювання своїх особистісних кордонів, стимулює активний захист і боротьбу. Вчені визначили певні аспекти у взаємодії людей, що можуть призводити до реакції гніву: різка критика, погрози, принизливі дорікання, навішування ярликів, надмірні узагальнення, настирливі поради, іронія, сарказм, звинувачення тощо [2; 9; 10].

Особливого значення в підлітковому віці набувають комунікативні емоційні стани, серед яких найбільш деструктивними є почуття провини і сором. Провина – це стан, що виникає в ситуації, коли людина порушує моральні чи правові норми, які регу-

люють поведінку людей у суспільстві. Це почуття включає два компоненти: вербально-оцінна і вегетативно-вісцеральна реакції. Вербально-оцінна реакція виявляється в негативному ставленні до себе, самозвинуваченні, визнання своєї неправоти. Вегетативно-вісцеральна реакція – це сукупність хворобливих стійких переживань: «муки совісті», жаль про те, що було зроблено неправильно, страх розриву стосунків, бажання компенсувати шкоду, заподіяну іншим [9; 11; 13]. Почуття провини деякі дослідники також пов'язують із страхом покарання: формування цього почуття посилюється внаслідок страху втратити любов близьких, що призводить до тривоги і несвідомого прагнення дитини покарати себе [7; 11].

Сором – це усвідомлення людиною власної неадекватної поведінки або принизливої ситуації, в яку вона потрапила [10; 12]. Причиною сорому може бути критика, насмішки з боку оточуючих, усвідомлення неадекватності своєї поведінки, недоречності сказаного, розкритий обман, аморальні думки, негативне уявлення про певні свої особливості, що може поширитись на негативне уявлення про себе в цілому. В цьому стані людина фокусується на неприємних почуттях чи ситуації, в якій вона опинилась. Їй здається, що всі бачать її в негативному світлі, розкрили її недоліки, відчують до неї зневагу. В стані сорому індивід втрачає здатність ясно мислити, знижується самоконтроль, виникає бажання сховатись, припинити контакт з оточенням. Для підлітків це особливо хворобливе почуття, оскільки вони бояться втратити повагу інших і самоповагу. Водночас, на думку К. Ізарда, сором має також і позитивне значення: він робить людину більш сприйнятливою до емоцій та оцінок оточуючих, обмежує егоцентризм, змушує усвідомлювати свої протиріччя, формує більш адекватний образ Я. Уникнення сорому може стати сильним мотиватором поведінки [11]. Водночас в підлітків природним процесом є сепарація від батьків, яка зумовлює розвиток емоційної автономності: здатність відділитись від емоцій оточуючих, сформувати власні критерії емоційної оцінки ситуації. Домінування опори на думки і оцінку інших людей може призвести до недовіри до себе, посилити залежність підлітка від схвалення оточенням його дій, емоцій, позицій. Критика і принизливі оцінки з боку значущих дорослих будуть сприяти формуванню сором'язливості в особистості цього віку [1; 3; 4].

**Висновки.** Таким чином, в підлітковому віці особливого значення набувають переживання фрустраційних та комунікативних психоемоційних станів, які впливають на розвиток особистості підлітків, їх когнітивні процеси та формування поведінкових патернів. Тривале переживання тривоги, страху, сорому, провини можуть сприяти розвитку негативного ставлення до себе, невпевненості у собі, сором'язливості, тривожності і агресивності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 40 с.
2. Варій М. Й. Психологія: нав. пос. для студентів вищих навчальних закладів [2-ге видан., виправ. і доп.] Київ: Центр учбової літ., 2009. 288 с.



3. Гельбак А. М. Становлення підлітка в динамічно змінному суспільстві: науково-методичний посібник. Кіровоград: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2014. 68 с.
4. Періг І. М. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці / «Актуальні задачі сучасних технологій»: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (Тернопіль, 16–17 листопада 2017). Тернопіль, 2017. С. 212–213.
5. Штих І.І. Особливості психічних станів різних вікових груп школярів у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи / Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С.Д.Максименка, Н.О. Євдокимової. Т. 2. Вип. 8. Миколаїв, МДУ імені В. О. Сухомлинського, 2012. С. 365–370.
6. Юрченко В. М. Психічні стани в контексті дослідження когнітивної сфери людини / Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Сер. : Психологія і педагогіка. 2009. Вип. 12. С. 212–220.
7. Cohen A. Social norms, arbitrariness of frustrations, and status of the agent of frustration in the frustration-aggression hypothesis / *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1955. Vol. 51. № 2. P. 222–226.
8. Cole, P. Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directors For Child Development Research / *Child Development*. March/April. 2004. V. 75. № 2. P. 317–333.
9. Fitness, J. Emotion and cognition in close relationship / *Close relationships: functions, forms and processes* / eds. P. Noller, J.A. Feeney. N.Y. 2006. P.285-305.
10. Greenberg L.S. Emotion in psychotherapy / L.S. Greenberg, J.D. Safran. New York: Guilford Press, 1987. 245 p.
11. Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128(5), 796–824.
12. Parkinson, B. Emotions in social relations. Cultural, social and interpersonal processes Text. / B. Parkinson, A. H. Fisher, A. S. R. Manstead. N.Y., 2004. – 312 p.
13. Schwartz, G. E. Physiological patterning and emotion Implication for the self-regulation of emotion / *Self-Control and SelfModification Emotional Behavior*. N-Y; London, 1982. P. 13–27.

**Яновська Т. А.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка*

**Гончарова Н. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка*

## ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСУ ТА РІВНІВ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ КОЛЕДЖУ

### FEATURES OF STRESS AND LEVELS OF EDUCATIONAL ACHIEVEMENTS OF COLLEGE EDUCATION ACQUIRES

Дана стаття присвячена теоретичному та практичному аналізу проблеми вивчення особливостей стресу та рівнів навчальних досягнень здобувачів освіти коледжу. Вивчається сутність поняття «стресу» у психологічних наукових джерелах. Характеризуються особливості прояву стресу на різних етапах онтогенезу. Обґрунтовується проблема психологічних особливостей прояву стресу у студентів коледжу в залежності від рівнів їх навчальних досягнень. Наголошується, що стрес здобувачів освіти визначається наявністю стресогенних чинників у студентському середовищі, таких як ситуації залково-екзаменаційних сесій, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення у майбутній професійній діяльності.

Аналізуються методичні основи дослідження особливостей стресу та рівнів навчальних досягнень студентів: діагностика тривожності і шкільної тривожності, визначення рівня нервово-психічної напруги, вивчення самооцінки психічних станів. Даний психодіагностичний комплекс методик відповідає специфіці досліджуваного явища і дозволяє розкрити різноманітні аспекти дослідження навчального стресу в юнаків-студентів з урахуванням їх рівнів навчальних досягнень.

Проаналізовано організацію емпіричного дослідження і результати психодіагностики особливостей стресу та навчальних досягнень здобувачів освіти коледжу: визначення вираженості загального рівня тривожності у навчальній діяльності студентів, особливостей різних аспектів тривожності студентів із низьким та високим рівнями навчальних досягнень, рівня нервово-психічного напруження студентів, характеристики психічних станів студентів із різним рівнем навчальних досягнень.

**Ключові слова:** стрес, особливості стресу, прояв стресу, рівні навчальних досягнень, тривожність, загальний рівень тривожності, аспекти тривожності, нервово-психічне напруження, рівень нервово-психічного напруження, психічні стани.

This article is devoted to the theoretical and practical analysis of the problem of studying the characteristics of stress and the levels of educational achievements of college students. The essence of the concept of "stress" in psychological scientific sources is studied. Features of the manifestation of stress at different stages of ontogenesis are characterized. The problem of psychological features of the manifestation of stress in college students depending on the level of their educational achievements is substantiated. It is emphasized that the stress of education seekers is determined by the presence of stressful factors in the student environment, such as situations of credit and examination sessions, periods of social adaptation, the need for personal self-determination in future professional activities.

The methodical bases of the study of the features of stress and the levels of educational achievements of students are analyzed: diagnosis of anxiety and school anxiety, determination of the level of neuropsychological tension, study of self-assessment of mental states. This psychodiagnostic complex of methods corresponds to the specificity of the phenomenon under study and allows to reveal various aspects of the study of educational stress in young students, taking into account their levels of educational achievements.

The organization of an empirical study and the results of psychodiagnosics of the features of stress and educational achievements of college students were analyzed: the determination of the expression of the general level of anxiety in the educational activities of students, the features of various aspects of anxiety of students with low and high levels of educational achievements, the level of neuropsychological stress of students, the characteristics of mental states of students with different levels of educational achievements.

**Key words:** stress, features of stress, manifestation of stress, levels of educational achievements, anxiety, general level of anxiety, aspects of anxiety, neuropsychological stress, level of neuropsychological stress, mental states.

**Вступ.** В сьогоднішній, перед людиною на різних вікових етапах, виникають стресові ситуації, які вимагають адекватного й невідкладного їх опанування, підвищення здатності протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я. Люди по-різному реагують

на них, а спосіб реакції має велике значення для фізичного і психічного здоров'я. Важливу роль у формуванні стресу відіграють особливості соціалізації молоді під час визначення індивідуально значущих життєвих подій і формування стереотипів реагування.

Незважаючи на значну кількість публікацій, присвячених питанню стресу студентів, до теперішнього часу залишаються недостатньо дослідженими взаємозалежність стресу та рівнів навчальних досягнень здобувачів освіти. Врахування особливостей реагування студентів в стресових ситуаціях важливо при підготовці до важких ситуацій, в опануванні нової навчальної діяльності. Деадаптивна форма поведінки в стресових ситуаціях значно знижує здатність особистості до соціальної адаптації, дезорганізаційно впливає на хід та розвиток навчальної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психологічні теорії і моделі стресу пов'язані з іменами Р. Лазаруса (когнітивна теорія), С. Фобаролла (ресурсна модель), Б. Доренвенда (соціально-психологічна теорія). Аспекти емоційних проявів особистості, що пов'язані з виникненням стресів, досліджувалися А. Боднар, Л. Карамушкою, А. Коваленко, Л. Копець, Б. Родіною [1, с. 45; 5, с. 38].

Стресостійкість як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, що визначає здатність людини протистояти стресовому впливу, долати чи пристосовуватись до стресових ситуацій (А. Гурич, М. Корольчук, В. Крайнюк В. Розов, О. Тімченко) має багаторівневу детермінацію [2, с. 200]. В якості чинників, що її зумовлюють, виділяють: індивідуальну витривалість і діапазон функціональних можливостей окремих систем організму (Т. Плачинда, С. Титаренко), здатність до контролю емоцій та стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності (С. Кравчук, Г. Лапшинська), індивідуальний життєвий досвід особистості (Т. Кочубей, Т. Титаренко, Н. Чепелєва), суб'єктивну оцінку особистістю ситуації (Л. Наугольник, Т. Циганчук); суб'єкту активність (В. Татенко, Ю. Швалб); урівноваженість, впевненість у собі, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль (В. Крайнюк, М. Кудінова, Я. Мельничук), професійну активність особистості (Г. Дубчак, Н. Цибуляк, Т. Циганчук) [4, с. 100]. Найбільш вразливими до негативних зовнішніх впливів, схильними до стресу є учнівська молодь, соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство (А. Авер'янова, В. Бочелюк, С. Бужинська, Т. Бушуєва, Я. Гошовський, Н. Єрмакова, О. Іванова, О. Харко, О. Яремійчук) [6, с. 89].

**Метою дослідження** є теоретичне вивчення та емпіричне дослідження особливостей стресу та рівнів навчальних досягнень здобувачів освіти коледжу.

**Виклад основного матеріалу.** У ході емпіричного дослідження вивчення особливостей стресу здобувачів освіти здійснювалось на основі того, що притаманні їм емоційні стани, включаючи тривожність та нервово-психічне напруження, взаємопов'язані із рівнем їх навчальних досягнень. Вибіркою було охоплено 100 студентів другого курсу віком 15–16 років, які навчаються у Полтавському політехнічному фаховому коледжі Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Негативний вплив стрес-чинників на стан здоров'я студентів виявляється у широкому спектрі психологічних наслідків навчального стресу, серед яких можна вирізнити й стан тривожності. Розгля-

немо результати дослідження тривожності студентів, отримані за результатами проведення методики діагностики тривожності СМАС (в адаптації А. Прихожан) [3, с. 56–58].

54% студентів характеризуються вираженою тривожністю, яка відображає наявний у них внутрішньо-особистісний конфлікт, пов'язаний із задоволенням життєво-важливих потреб під час перебування у навчальному закладі. Зокрема, такі студенти відчувають тривожність через незадоволеність потреби в близькості, у прихильності до однолітків чи встановлення психологічного контакту з викладачем; в незалежності, у самостійності, у визнанні права на власне «Я»; в самореалізації, у розкритті своїх здібностей.

Отримані дані, що вказують на високий рівень тривожності, припускають появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, що може призвести до неадекватної поведінки, прояву комплексу неповноцінності, почуття незахищеності, безпомічності, самотності, безвиході у складних ситуаціях, обмеженості у виборі, труднощів у оцінці пріоритетів значимих життєвих ситуацій. Висока тривожність тісно пов'язана з невротизацією студентів, виникненням психосоматичних захворювань, неврозів.

Також 12% студентів схильні до середнього рівня тривожності, тобто переживають тривожність ситуативно (схильні до негативних або позитивних емоцій). 34% студентам не є властивою виражена тривожність. Їх емоційна сфера характеризується позитивним емоційним налаштуванням та позитивною модальністю емоційних переживань.

Для доведення зв'язку тривожності студентів з рівнем їх навчальних досягнень, порівнюємо вираженість тривожності в успішних та неуспішних у навчанні респондентів. Для 53% студентів з низьким рівнем навчальних досягнень властива невиражена тривожність, тобто вони не відчувають негативних переживань і напруги від можливих не успіхів у навчанні. 26% названих студентів є тривожними, переживають за результати навчальної діяльності, відчувають психологічну напругу у стосунках з однолітками. Також, 68% студентів із високим рівнем навчальних досягнень характеризуються високою тривожністю, переживають негативні емоції, пов'язані із навчанням, що є для них значимим. Серед таких студентів лише 18% не є тривожними, орієнтованими на позитивне ставлення до навчання.

Для доведення статистичної значимості відмінностей у проявах тривожності студентів із різним рівнем навчальних досягнень використаний критерій  $\chi^2$  – Пірсона, емпіричне значення якого = 12,385, при  $\chi^2$  – критичному 5,991 ( $p \leq 0,05$ ); 9,210 ( $p \leq 0,01$ ) і  $k=2$ . Оскільки  $\chi^2$  – емпіричне  $>$   $\chi^2$  – критичного, говориться про наявність статистично значимої відмінності у показниках тривожності студентів із різними рівнями навчальних досягнень. Отже, студентам переважно властива виражена тривожність, що відображає їх схильність до напруги та переживань.

Наступним етапом є визначення вираженості тривожності студентів під час навчання за методикою вивчення тривожності (за Б. Філліпсом) [3, с. 101–103].

60% респондентів мають тривожність в межах норми. Це свідчить про їх зацікавленість у навчанні,

дозволяє активізувати зусилля для досягнення результатів та емоційних стосунків з оточуючими. 33% студентів мають підвищену тривожність, що вказує на їх чутливість до соціальних контактів, схильність до переживання через навчальні успіхи.

Серед досліджуваних 7% мають високий рівень тривожності. Це свідчить про наявність у них виражених негативних переживань під час спілкування з оточуючими; переймаються через свою позицію у групі й відчувають напругу при необхідності виступати перед нею.

Розглянемо співвідношення вираженості різних факторів тривожності серед студентів: найбільш вираженими є тривожність через перевірку знань (39%) та фрустрація потреби в досягненні успіху (35%). Це виражається у тому, що вони схильні до переживання негативних емоцій у ситуаціях із необхідністю саморозкриття, демонстрацією власних можливостей; часто орієнтовані на значущість інших в оцінці власних результатів.

Порівняємо показники тривожності респондентів із різним рівнем навчальних досягнень у важливих для них сферах студентського життя. 66% успішним у навчанні студентам властива виражена тривожність, які відчувають стан занепокоєння під час навчання. Виражена тривожність у сфері навчання ускладнює даний процес та зменшує його ефективність, набуває стресових ознак. Серед успішних у навчанні лише 20% осіб характеризуються зниженою до нього тривожністю. Натомість, 71% неуспішних у навчанні студентів має низький рівень тривожності: не відчувають психологічну напругу під час процесу учіння, яке супроводжується у них позитивними емоціями.

73% студентів із високим рівнем навчальних досягнень мають виражену тривожність через фрустрацію потреби у досягненні. Низька тривожність у цій сфері притаманна лише 19% успішних у навчанні студентів. Натомість, у 64% осіб із низьким рівнем навчальних досягнень зафіксований низький рівень тривожності: не відчувають негативних емоційних переживань від неможливості досягти бажаної мети. Серед таких студентів лише 24% мають виражену тривожність, яка характеризується наявністю розбіжностей у реальній їх позиції та бажаному результаті діяльності і взаємодії.

Для доведення статистичної значимості відмінностей у проявах тривожності у важливих сферах навчання студентів із різним рівнем навчальних досягнень, використаний критерій  $\chi^2$  – Пірсона. Емпіричні значення даного критерію: за показником тривожності через фрустрацію потреби в досягненні успіху  $\chi^2$  – емпіричне = 13,279, за показником тривожності у навчанні = 14,011, при  $\chi^2$  – критичному 5,991 ( $p \leq 0,05$ ); 9,210 ( $p \leq 0,01$ ) і  $k=2$ . Оскільки  $\chi^2$  – емпіричні  $>$   $\chi^2$  – критичного, говорить про наявність статистично значимої відмінності у показниках вираженості тривожності студентів із різним рівнем навчальних досягнень.

Наступним етапом є завдання діагностики рівня нервово-психічної напруги студентів за допомогою методики «Опитувальник рівня нервово-психічної напруги» (за Т. Немчин) [3, с. 154–155]. Для 58% осіб властивий інтенсивний рівень нервово-психічної напруги: студенти характеризуються недостат-

ньо розвинутою системою нервово-психічної витривалості, нездатністю регулювати власний емоційний стан й переборювати ускладнення. Встановлено, що 17% осіб властива середня здатність до дії фруструючих та психотравмуючих факторів. Це проявляється у достатній впевненості у собі та своїх можливостях, емоційній стійкості, витривалості та резистентності. У 25% студентів нервово-психічна напруга знаходиться на низькому рівні. Це свідчить про високу толерантність цих осіб до фруструючих ситуацій та до їх тривалого впливу. Вони проявляють високу емоційну стійкість, енергійні та витривалі, швидко відновлюють сили. Отже, аналіз результатів дослідження свідчить про те, що у студентів не достатньо розвиненими є такі якості як врівноваженість, емоційна стійкість, витривалість, самоконтроль та саморегуляція. Таким чином у дослідженні першочерговим завданням постало порівняння показників нервово-психічної напруги респондентів із різним рівнем навчальних досягнень.

62% особам з високим рівнем навчальних досягнень властивий інтенсивний рівень нервово-психічної напруги: наявна схильність до перенапруги, зниження активності та життєвого тону. У 31% осіб нервово-психічна напруга знаходиться на низькому рівні: тобто їм притаманна висока толерантність до фруструючих ситуацій, до їх тривалого впливу. Для 63% студентів з низьким рівнем навчальних досягнень властивий низький рівень нервово-психічної напруги. Це свідчить про властивість досліджуваним середньої здатності до дії фруструючих та психотравмуючих факторів. 28% таких студентів характеризується недостатньо розвинутою системою нервово-психічної витривалості, вони не здатні регулювати власний емоційний стан, переборювати ускладнення. Тобто студенти з високим рівнем навчальних досягнень мають високий рівень нервово-психічного напруження, а студенти з низьким – характеризуються слабкою нервово-психічною напругою.

Розглянемо вираженість даних якостей у осіб, що визначені за методикою діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком) [3, с. 202–203]. Для 52% осіб властива виражена фрустрація, що характеризується наявністю розбіжностей у реальній їх позиції та бажаному результаті навчання і діяльності. Для них властива низька стресостійкість, намагання досягти бажаного результату і позбутися фрустрації відображає їх орієнтацію на подолання стресових ситуацій. Низький рівень фрустрації властивий 24% осіб, які не відчувають негативних емоцій від неможливості досягти високого рівня навчальних досягнень, проявити свою самостійність та незалежність.

Для 46% властива виражена агресивність: студенти схильні до агресивної та ворожої поведінки з оточуючими, не терпимі до думок, що протирічать їх поглядам. 23% осіб агресивність не властива: вони не проявляють риси агресивності та ворожості у стосунках із оточуючими. Для 31% студентів властива виражена тривожність: вони схильні надмірно переживати через несприятливі події, що можуть статися. Для 43% осіб тривожність не властива: вони впевнені у собі, стосунки з оточуючими та навчальна діяльність супроводжуються позитивними емоціями; студенти

характеризуються сформованою стресостійкістю та ефективною регуляцією власної поведінки.

Для доведення залежності емоційних переживань студентів від їх успішності у навчанні, порівнюємо вираженість у них даних психічних станів, які відрізняються за рівнем навчальних досягнень. Успішні студенти характеризуються більш вираженою фрустрацією, порівняно з молоддю, яка має низький рівень навчальних досягнень. Низький рівень фрустрації властивий 52% неуспішних студентів та 20% – успішних, що характеризує успішних у навчанні студентів більш вираженими негативними емоціями від неможливості досягти бажаного результату порівняно зі студентами, які під час навчання некладають небагато зусиль для досягнення необхідних мінімальних навчальних результатів. Визначено, що для 51% успішних студентів властива виражена агресивність: їм властиве налаштування протистояти оточуючим під час відстоювання своїх інтересів. Низька агресивність властива 41% осіб з низьким рівнем навчальних досягнень. Тобто студенти з низьким рівнем навчальних досліджень, схильні проявляти менш агресивну поведінку, ефективно взаємодіяти з оточуючими.

Для доведення статистичної значимості відмінностей за показниками вираженості психічних станів у студентів із різним рівнем навчальних досягнень використаний критерій  $\chi^2$  – Пірсона. Порівнявши отримані  $\chi^2$  – емпіричним з  $\chi^2$  – критичним 5,991 ( $p \leq 0,05$ ); 9,210 ( $p \leq 0,01$ ) і  $k=2$ , говориться про наявність вираженої статистичної відмінності за показниками фрустрації та агресивності між групами студентів із різним рівнем навчальних досягнень.

Отже, студенти, які характеризуються успішністю у навчанні, дійсно більш агресивні та відчують фрустрацію. Натомість, молодь, яка має низький рівень навчальних досягнень характеризується відсутністю ознак агресії та фрустрації. При цьому, особам із різним рівнем навчальних досягнень не властива виражена тривожність.

**Висновки.** Дослідження особливостей стресу здобувачів освіти коледжу та їх рівнів навчальних досягнень дає можливість зробити такі висновки:

1. Стресостійкість розглядається як динамічна, інтегративна властивість особистості, як результат взаємодії зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію,

об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Вона формується в процесі зіткнення особистості зі стресогенними факторами, що багаторазово повторюються в різних ситуаціях та залежать від розуміння життєвої ситуації, здатності обирати адекватні засоби долання стресу.

Студентство є сензитивним періодом у плані формування стресостійкості, перегляду цінних засад, мотивів навичок саморегуляції. Процес здобування професійної освіти покликаний сприяти особистісному й професійному розвитку студентів, рівень стресостійкості безпосередньо впливає на успішність їх навчальної діяльності, результативність комунікації й взаємодії, успішність адаптації до життєвих реалій. Стрес обумовлює поведінку студента: показує його внутрішнє ставлення до певного типу ситуації.

2. Визначено, що більшість студентів характеризується вираженою тривожністю. Отримані дані дають можливість припустити появу стану тривожності в різних ситуаціях, що призводить до неадекватної поведінки, почуття незахищенності, безпомічності, самотності, безвиході у складних ситуаціях, обмеженості у виборі, труднощів у оцінці пріоритетів значимих життєвих ситуацій. Серед студентів найбільш вираженими є тривожність через перевірку знань та фрустрації потреби в досягненні успіху.

3. Студенти з високим рівнем навчальних досягнень характеризуються високою тривожністю, переживають негативні емоції. Для більшості успішних у навчанні осіб властива виражена тривожність внаслідок надання надмірної значимості результатам своєї навчальної діяльності, що ускладнює даний процес та зменшує його ефективність, набуває стресових ознак. Встановлено, що для більшості студентів властивий інтенсивний рівень нервово-психічної напруги, що характеризує їх схильність до підвищеної емоційної чутливості, перенапруги, зниження активності та життєвого тону. Також частині студентів властиві виражена фрустрація та агресивність, наявність розбіжностей у реальній позиції та бажаному результаті навчання і діяльності, проявами фізичної та вербальної агресивності у бік оточуючих.

У перспективі планується можливість орієнтованої розробки корекційно-розвивальних занять та їх практичного застосування, що допоможуть здобувачам освіти покращити свій стресовий стан й результати своїх навчальних досягнень.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Кіржецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н. Стресостійкість : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Висідалко Н., Бабенко А. Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. *Молодий вчений*. 2016. № 12(40). С. 199–201.
3. Галян І. Психодіагностика : навчальний посібник. К. : Академвидав, 2011. 464 с.
4. Кравчук С. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон : Херсонський державний університет, 2018. Вип. 1. Том 1. С. 99–105.
5. Овчаренко О. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
6. Шмаргун В. Психологія стресостійкості студентської молоді. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

## СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 372.2:374-056.263 (02)

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.22>

**Туріщева Л. В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки і психології  
Харківської державної академії фізичної культури*

**Дорошко І. І.**

*доктор філософських наук, професор,  
завідувач кафедри психологічної та педагогічної антропології  
Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди*

**Малихіна О. Є.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психологічної та педагогічної антропології  
Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди*

### РОЗВИТОК «SOFT SKILLS» У ПІДЛІТКІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

#### DEVELOPMENT OF SOFT SKILLS IN ADOLESCENTS WITH HEARING IMPAIRMENT

У статті розглядаються проблеми розвитку «soft skills» у підлітків з порушенням слуху. Проаналізовано підходи до поняття «soft skills» у вітчизняній науці, представлено огляд формування «soft skills» на різних вікових етапах, надано увагу прийомам формування «soft skills». В експериментальній частині представлений експеримент з підлітками з порушенням слуху з визначенням в них основних компонентів «soft skills», а саме: рівень розвитку емоційного інтелекту, комунікативних вмінь, вміння працювати у команді, рівень лідерських якостей, розвиток критичного мислення, самостійність. Результати експерименту свідчать про необхідність формування «soft skills»

В статті представлена авторська програма, яка спрямована на розвиток «soft skills» у підлітків з порушенням слуху, яка включає до себе використання різних типів настільних ігор: логічних, стратегічних та кооперативних. Авторська програма складає з 30 занять, які мають однакову структуру: вступ (спрямований на створення атмосфери довіри, доброзичливості та прийняття учасниками один одного); основна частина (знайомство та організація проведення настільної гри); заключна частина (проведення релаксу, підбиття підсумків). Особливу увагу автори приділяють психолого-педагогічним можливостям сучасних настільних ігор. Показано особливості кожного виду ігор, а також проаналізовано їх корекційні та розвивальні можливості. Сформульовано психолого-педагогічні рекомендації для педагогів та батьків, які виховують дітей з порушенням мовлення з питання організації та проведення настільних ігор як умови розвитку в них «soft skills».

Отримані результати свідчать, про те, що використання настільних ігор у корекційно-розвивальній роботі сприяють розвитку «soft skills» у підлітків з порушенням слуху.

**Ключові слова:** «soft skills», підліток з порушенням слуху, настільна гра, комунікативні навички, лідерські якості, робота у команді, самостійність, емоційний інтелект, спостережливість, критичне мислення.

The article deals with the problems of soft skills development in adolescents with hearing impairment. The approaches to the concept of soft skills in the national science are analyzed, an overview of the formation of soft skills at different age stages is presented, and attention is paid to the methods of forming soft skills.

The experimental part presents an experiment with adolescents with hearing impairment to determine the main components of soft skills, namely: the level of development of emotional intelligence, communication skills, teamwork, leadership skills, development of critical thinking, and independence. Methods of learning soft skills were analyzed: observation method, conversation method, testing methods. The results of the experiment indicate the need for formation soft skills

The article presents an author's program aimed at developing soft skills in adolescents with hearing impairment, which includes the use of different types of board games: logic, strategic and cooperative. The author's program consists of 30 classes, which have the same structure: introduction (aimed at creating an atmosphere of trust, goodwill and acceptance of each other by the participants); the main part (acquaintance and organization of the board game); the final part (relaxation, summing up). The authors pay special attention to the psychological and pedagogical possibilities of modern board games. The features of each type of game are shown, and their correctional and developmental capabilities are analyzed. Psychological and pedagogical recommendations for teachers and parents raising children with speech impairment on the organization and conduct of board games as a condition for the development of soft skills are formulated.

The obtained results indicate that the use of board games in corrective and developmental work contributes to the development of soft skills in teenagers with hearing impairment.

**Key words:** soft skills, adolescent with hearing impairment, board game, communication skills, leadership skills, teamwork, independence, emotional intelligence, observation, critical thinking.

**Вступ.** Проблема формування «soft skill» (гнучкі вміння) є новою, але досить актуальною на сучасному етапі. Навколишній світ постійно змінюється та вдосконалюється, постійно ставить нові завдання. Це вимагає володіння новими навичками, які допоможуть швидко адаптуватися до нових умов та вирішувати різні професійні завдання.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості розвитку «soft skills» у підлітків з порушенням слуху.

Для досягнення поставленої мети визначені такі **завдання дослідження**:

- 1) проаналізувати поняття «soft skills» у психолого-педагогічній літературі;
- 2) виявити особливості розвитку «soft skills» з у дітей з порушенням слуху;
- 3) визначити зміни в розвитку «soft skills» у дітей з порушенням слуху після корекційних занять з використанням настільних ігор;
- 4) розробити конкретні психолого-педагогічні рекомендації для психологів, сурдопедагогів, вчителів, вихователів щодо використання настільних ігор для розвитку «soft skills».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вітчизняні педагоги, психологи та інші вчені, які займаються проблемою «soft skill» мають різні підходи до цього поняття. Проаналізуємо підходи, яких ми будемо дотримуватися у своїй роботі.

А. Мозгова, В. Євтушенко, Г. Мозгова аналізують «soft skills» як сукупність навичок та особистих характеристик людини, необхідних у будь-якій професії, володіння якими забезпечує досягнення успіху у будь-якій справі [7].

Заслуговує уваги підхід Н.Тілікіної, яка пов'язує дане поняття з поняттям «компетенція». Тоді під «soft skills» розуміють здатність використовувати знання, навички та особисті, соціальні або методологічні здібності в робочих чи навчальних ситуаціях, а також у професійному та особистому розвитку. Також вона запропонувала чотири види навичок:

- 1) навчальні навички, які допомагають адаптуватися до робочого середовища та вдосконалювати свої знання, вміння і компетенції;
- 2) навички грамотності, які допомагають розрізняти факти, публікувати інформацію, створювати технології, визначати достовірність джерел та інформації;
- 3) соціальні навички – здатність успішно й ефективно взаємодіяти з конкретними людьми або різними групами, досягаючи поставлених цілей;
- 4) особистісні навички – якості людини, які певним чином характеризують її особистість [10].

У свою чергу С.Наход вважає, що «soft skills» є багатоцільовим та універсальним, отже, значущим незалежно від професії та сфери, в якій працює людина. Також він пропонує структуру «soft skills» та виділяє її компоненти: соціально-комунікативний, прогностичний, інноваційний, акмеологічний компоненти [8, с. 131–132].

Таким чином, можна побачити, що сучасні дослідники стосовно поняття «skill» використовують для означення поняття «навичка», «уміння», «компетенція», «здібність» та «компетентність».

Вчені розглядають також вікові особливості формування «soft skill». Ю. Смолянко, А. Ігнатенко аналізували особливості формування «soft skill» у дошкільному віці, К. Жовнич, І. Стахова – у молодшому шкільному віці, О. Безрук, Г. Ковальчук – у підлітків, Н. Коляда, О. Кравченко – у старших школярів, О. Василенко, І. Корчак, Л.Коваль, Н. Длугунович, А. Тютюнник – в студентському віці.

У цій роботі ми проаналізуємо особливості розвитку «soft skills» у підлітків із порушеннями слуху. У дітей з різною нозологією є свої особливості, які необхідно враховувати у процесі корекційно-розвивальної роботи.

Нагадаємо, що у дітей з порушеним слухом велике значення мають зорові подразники. У цілому у дітей з порушеннями слуху спостерігається відставання у розвитку не лише пам'яті, мислення, але й творчої уяви. Тісний взаємозв'язок всіх пізнавальних процесів призводить до специфічних труднощів: в оперуванні образами; в переході від словесного опису до образної уяви; в конструюванні нової уявної ситуації.

Проблема розвитку емоційного інтелекту у дітей з ООП досить популярна у психолого-педагогічній літературі. Усі діти з ООП потребують корекційної роботи у цьому напрямку.

Що стосується досліджень з питань розвитку особливостей прийняття рішення, самостійності дітей з порушенням слуху, вміння працювати у команді а також розвитку лідерських якостей, то ці питання поки не зустрічаються в дослідженнях вчених. Розвиток комунікативних навичок у дітей з порушенням слуху також має свої особливості. Коло спілкування таких дітей є сталим, спілкуватися вони можуть жестовим мовленням, але небагато людей можуть підтримати повне спілкування. Тому питання вивчення комунікативних навичок також є не досить представленим у наукових дослідженнях.

У роботі ми дотримуємося думки, що у поняття «soft skills» входять:

1. Комунікації (уміння слухати, обговорювати, домовлятися, презентувати свої ідеї).
2. Критичне мислення (уміння адаптуватися, вирішувати проблеми, бажання вчитися, логічне мислення).
3. Емоційний інтелект (уміння розуміти свої емоції, управляти ними, вміння розуміти емоції інших людей, керувати ними).
4. Самостійність (уміння приймати рішення, акуратність та відповідальність за свою роботу).
5. Робота в команді (прояв лідерських якостей, вміння приймати зворотний зв'язок, долати нові ситуації).

**Метою дослідження** було вивчення особливості розвитку «soft skills». Наше дослідження складалося з та констатувального формуального експериментів.

**Виклад основного матеріалу.** Метою констатувального експерименту було встановити рівень розвитку показників, які забезпечують гнучкі вміння.

Відповідно до поставленого завдання та особливостей підлітків з порушеннями слуху докладні такі методики:

1) спосіб спостереження, що дозволяє вивчити комунікативні можливості підлітка – вміння встановити контакти з новими людьми; вміння підтримати розмову; вміння донести потрібну інформацію до співрозмовника; вміння триматися перед групою однолітків;

2) метод бесіди з вивчення рівня критичного мислення (у ході розмови ми пропонували підлітку розгадати загадки, вирішити завдання на логіку, завдання на планування свого завтрашнього дня, просили згадати зміст останньої прочитаної книги);

3) для діагностики емоційного інтелекту використовували декілька методик: модифікований варіант методики Є. Іванової «Емоційний простір особистості», діагностична методика «Емоційна піктограма» М. Кузьміщевої, діагностична методика «Емоційна ідентифікація» О. Ізотової;

4) рівень самостійності підлітка вивчався у процесі спостереження за ним. А також під час бесіди, де за допомогою питань можна встановити вміння самостійно відповідати, готовність до самостійності, рівень самостійності. Зразкові питання: «Чи прибираєш ти сам у своїй кімнаті?», «Які в тебе є доручення вдома?», «Кого з підлітків ти вважаєш самостійним? Чому?» і т.д.;

5) діагностика лідерських якостей проводилася за допомогою методики «Діагностика лідерських здібностей» (Є. Жаріков, Є. Крушельницький), а інформацію про вміння підлітка працювати в команді ми отримали внаслідок спостереження у процесі виконання групової діяльності;

6) також ми вивчали увагу та спостережливість підлітків, для цього нами використовувалися методики на різні властивості уваги «Таблиці Шульте», коректурні методики, методики на обсяг уваги.

У констатувальному експерименті взяло участь 6 школярів з порушеннями слуху у віці 15–16 років.

У процесі обробки отриманих результатів було встановлено:

1) комунікативні вміння підлітків, які ми вивчали за умов звичного їм спілкування серед однолітків і дорослих, які спілкуються жестовою промовою. При цьому було встановлено у 67% підлітків середній та у 33% низький рівень комунікативних умінь. Особливу складність можна було спостерігати в умінні підтримати розмову, а також у вмінні триматися перед аудиторією. Також було відзначено низький словниковий запас у всіх учасників експерименту;

2) рівень критичного мислення у всіх випробуваних має низький показник. На цьому етапі експерименту підлітки відчували складності всіх завдань і багато запропонованих завдань не змогли виконати навіть за допомогою дослідника. Учні впоралися лише з відгадуванням загадок, і один випробуваний зміг спланувати свій завтрашній день. Завдання на логіку та завдання переказати останню прочитану книгу виявилися дуже складними та незрозумілими для дітей;

3) рівень розвитку емоційного інтелекту: 33% піддослідних мають середній рівень та 67% мають

низький рівень. Багато проблем пов'язано з розумінням емоції іншої людини та вмінням керувати ними;

4) виявлення рівня розвитку самостійності свідчить про те, що 33% підлітків мають високий рівень самостійності, 50% – середній та 17% – низький. Ми припускаємо, що таким результатам сприяло те, що всі випробувані жили в інтернаті, коли навчалися в молодших класах;

5) середній рівень розвитку лідерських якостей мають 83% досліджуваних, 17% – низький. Підлітки з порушеннями слуху неохоче виявляють лідерські якості та не мають навичків роботи у групі;

6) вивчення рівня властивостей уваги свідчить про те, що на досить низькому рівні довільність уваги (33% мають середній рівень та 67% низький); підліткам важко розподіляти увагу (усі випробувані мають низький рівень); результати діагностики об'єму уваги: 33% – середній рівень і 67% – низький; концентрація уваги: 50% – середній рівень і 50% – низький; переключення уваги: 67% – середній рівень і 33% – низький.

Отримані результати свідчать про те, що рівень розвитку виділених нами показників розвитку «soft skills» у підлітків з порушеннями слуху потребують розвитку та корекції.

Ми вже мали досвід проведення корекційної роботи з дітьми з порушеннями слуху. Ми розглядали проблему корекції соціального інтелекту на корекційних заняттях з елементами бібліотерапії [11, с. 56–57].

В даному випадку, метою нашого формувального експерименту був розвиток «soft skills». Ми вважаємо, що для розвитку «soft skills» у підлітків з порушеннями слуху доцільно використовувати настільні ігри. Тому, що настільні ігри виконують саме ті функції, які сприяють розвитку «soft skills».

В першу чергу, ігри виконують функцію розвитку пізнавальних процесів: зорові відчуття (визначення розміру та кольору предмета), тактильні відчуття (визначення форми та ваги предмета); зорове сприйняття (уміння орієнтуватися у просторових відносинах); мислення (уміння виділяти ознаки об'єктів, виконувати логічні операції, вибудовувати стратегію, оперувати у внутрішньому плані дії та ін.); пам'ять (рухова та зорова); асоціативна уява.

По-друге, ігри виконують регулятивну функцію, яка передбачає вміння утримувати та користуватися правилами; планувати, будувати стратегії дій; виконувати ланцюжки дій; контролювати емоції; організовувати увагу (перемикатися на інші завдання та об'єкти, концентруватися); сприяє розвитку емоційного інтелекту.

По-третє, ігри виконують комунікативну функцію, яка пов'язана з умінням домовлятися з іншими учасниками гри, вмінням працювати в команді; ініціативність у спілкуванні, сприяють формуванню лідерських якостей.

По-четверте, особистісна функція, яка тісно пов'язана з мотивацією, мотивацією досягнення, сприяє впевненості у своїх силах, формує волюватості [2, с. 113–120].



Найчастіше одна настільна гра виконує декілька функцій.

Нами було розроблено авторську програму для учнів з порушенням слуху.

Мета програми: розвиток «soft skills» у підлітків з порушеннями слуху.

Завдання програми: розвиток комунікативних навичок; лідерських якостей; критичного мислення; формування емоційного інтелекту; вміння працювати у команді; підтримка самостійності.

Усі шість піддослідних, які брали участь у констатуючому експерименті, взяли участь у формуючому експерименті.

Програма складається з 30 занять, які були проведені протягом навчального року кожного тижня. Тривалість одного заняття – 45 хвилин.

Усі заняття відповідали певній структурі та склалися з трьох частин.

Перша (вступна) частина була спрямована на створення атмосфери довіри, доброзичливості та прийняття учасниками один одного.

Друга (основна) частина – проведення настільної гри.

У третій частині (заклучній) відбувалося проведення релаксу, підбиття підсумків.

Всі ігри, які ми використовували на корекційних заняттях, можна розділити на три групи:

1. Логічні ігри, які сприяють розвитку логічного мислення, кмітливості, пам'яті, стратегічних навичок. Ці ігри вчать аналізувати і класифікувати інформацію, покращують концентрацію, посидючість, вміння продумувати свої дії наперед. До ігор цього типу належать головоломки серії «Smart games». Зазначимо, що велика перевага головоломок даної фірми в тому, що вони припускають різні рівні складності. І в будь-якому випадку є рівень, який викликати інтерес у гравця. Взагалі нами використовувалось 6 різних видів головоломок.

2. Стратегічні ігри пов'язані із сюжетом, до складу гри входять фігурки, картки, кубики та інші атрибути, які дуже подобаються дітям. Стратегічні ігри сприяють розвитку вміння самостійно застосовувати рішення, розвивають емоційний інтелект. До ігор цього типу відносяться Doablaet, Барбарон, Ticket to Ride. Junior. Європа, "Каркасон", "Rummy", "Рейс 501", "Coco grazu", "Створи емоцію. Клоун" та «Емпатію».

3. Кооперативні ігри – гравці представляють команду, яка грає проти самої гри. Такі ігри сприяють розвитку вміння працювати в команді, розвивають лідерські якості. До ігор такого типу відносяться «Підступний лис. Справа про зниклий пиріг», «Зомбі в школі», «Зомбі вдома»).

Після закінчення всіх занять ми попросили відповіді підлітків на два запитання:

1. «Яка настільна гра викликала найбільший інтерес і чому?»

2. «Яка настільна гра сподобалася найменше і чому?»

Витяг з протоколу бесіди:

Даша М.: Мені дуже сподобалися головоломки, особливо «Вперед, за горіхами». У мене добре вихо-

дило. Я змогла пройти третій рівень (примітка: всього чотири рівні). Головоломки мають право на помилку. Мені це сподобалось. Можна завжди повернутися назад та спробувати зробити інші дії. Не сподобалися ігри, коли ми були командою (примітка: кооперативні ігри). Я весь час боялася підвести команду і зробити щось не так.

Кирило К.: Мені сподобалося грати в «Каркасон» і «Rummy». Вони класні. Потрібно думати, прораховувати кроки, але водночас жодного ризику. Я люблю такі ігри. Щоправда, у грі «Каркасон» я не відразу зрозумів правила. Тому спочатку програвав, а потім почав перемагати. Не подобалися головоломки. Не виходить в мене їх викладати, не можу довго цим займатися – нецікаво.

Андрій О.: Мені дуже сподобалися ігри «Doablaet», «Барбарон». Там все дуже просто і є швидкість. Я не люблю ігри, де треба думати, вони довго тягнуться. Не сподобалися головоломки. Я трохи пограв і все (примітка: здолав перший рівень).

Саша К.: Мені сподобалося, коли ми були всі разом командою (примітка: «Підступний лис. Право про зниклий пиріг», «Зомбі у школі», «Зомбі вдома»). Усі були один за одного – підказували, радили. І коли ми вигравали, то емоції не такі, як виграєш один. Не сподобалися ігри, де треба було відгадувати емоції (примітка: «Створи емоцію. Клоун» та «Емпатію»). Складно мені це. Зрозуміти інших... Дуже важко.

Ірина Б.: Мені сподобалися ігри, де ми визначали емоції (примітка: «Створи емоцію. Клоун» та «Емпатію»). Я знаю, що іншим ці ігри не сподобалися. А мені було цікаво. І у цих іграх я була переможцем. Не сподобалися ігри «Doablaet», «Барбарон». Вони вимагають швидкості, а я весь час не встигала та програвала. Я не люблю програвати.

Діма В.: Мені сподобалися кооперативні ігри. Мені завжди подобається, коли я в команді. Це так заряджає. Таке бажання виграти. У нас вийшло, ми змогли стати командою, тому частіше вигравали. Не сподобалася гра на кшталт пасьянсу (примітка: «Rummy»). Я ніяк не міг викласти свої картки: то не встигав, то не міг зміркувати. І весь час програвав.

Після формуючого експерименту, ми запропонували випробуваним пройти діагностику за тими самими методами та методиками, що були проведено у констатувальному експерименті. Зазначимо, що великих кількісних змін не відбулося, але позитивну динаміку змін ми зафіксували:

1) у деяких сплутаних спостерігалось бажання виконати завдання якнайкраще: не виграти, а саме показати якість своєї роботи;

2) ми спостерігали, що підлітки стали уважніше ставитися до емоцій одне одного. Це виявлялося в процесі гри, коли вони підтримували один одного і допомагали засмученому або розгубленому гравцю;

3) цікаво відзначити, що у процесі проведення кооперативних ігор, лідер змінювався та інші підпорядковувалися йому;

4) підвищилися навички роботи у команді. Це можна було спостерігати коли піддослідні починали осуджувати стратегію поведінки команди або

висловлюваннях на кшталт: «Нехай краще Даша – у неї краще виходить».

По закінченню експеримента нами було сформульовано психолого-педагогічні рекомендації для педагогів, які працюють з дітьми з порушенням слуху, а також для батьків, які виховують дітей з порушенням слуху. Рекомендації зроблені на підставі:

1) аналізу психолого-педагогічної літератури з проблеми розвитку «soft skills» з у дітей з порушенням слуху;

2) отриманих експериментальних даних, що свідчать про те, що використати настільні ігри можна для розвитку «soft skills» у дітей з порушенням слуху.

Основні положення по організації корекційних занять з настільними іграми можуть бути представлені таким чином:

1. Настільна гра – це природна корекція, що має декілька особливостей, які роблять її дуже привабливою для дітей будь-якого віку: вона добре відома, звична та улюблена форма діяльності; це один з найбільш ефективних засобів активізації, який залучає учасників до ігрової діяльності за рахунок змістовної природи самої ігрової ситуації та може викликати високе емоційне і фізичне навантаження; вона мотиваційна за своєю природою; дозволяє вирішувати питання передачі знань, навичок і здібностей; домагатися глибокого особистісного усвідомлення учасниками законів природи та суспільства; багатofункціональна; нівелює значення кінцевого результату; відрізняється наявністю чітко поставленої мети та відповідного їй результату.

2. При організації настільної гри для підлітків з порушенням слуху необхідно: 1) для знайомства з правилами гри потрібно більше часу; 2) треба враховувати, що діти з порушеннями слуху не можуть одночасно слухати правила та дивитися демонстрацію. Тому треба дотримуватися послідовності: показ – пояснення чи пояснення – показ; 3) для досягнення корекційного ефекту настільних ігор треба

дотримуватися деяких методичних рекомендацій. Перше заняття – знайомство з правилами та розігрування окремих ситуацій гри; друге та третє заняття – "відкритий" варіант, коли всі картки на столі відкриті і психолог дає пояснення можливим варіантам дій у кожній ситуації. Починаючи з четвертого заняття, можна кожному гравцю перейти до самостійної участі в грі. Якщо гра кооперативна, то з четвертого заняття психолог може виконувати роль спостерігача.

3. Для розвитку «soft skills» у дітей з порушенням слуху можна використовувати наступні сучасні настільні ігри: головоломки серії «Smart games» (розвиток критичного мислення та самостійності); «Doablaet» (розвиток довільності уваги та владності уваги: об'єм, розподіл, переключення); «Створи емоцію. Клоун» та «Емпатію» (корекція емоційного інтелекту); «Барбарон» (розвиток спостережливості на уваги); «Ticket to Ride. Junior. Европа» (розвиток критичного мислення, розвиток самостійності під час прийняття рішення; формування комунікативних навичок); «Підступний лис. Справа про зниклий пиріг», «Зомбі школи», «Зомбі вдома» (кооперативні ігри) (формування навичок роботи у команді; розвиток лідерських якостей).

4. Дорослим (педагогам та батькам) також корисно грати разом із дітьми. Можна отримати багато інформації про можливість та особливості дитини: про особистісні риси, комунікативні навички, самостійність, тощо. При виборі часу проведення гри враховуйте настрої дитини. Домогтися певного результату можна при систематичному використанні ігор та корекційній роботі дорослого, що знаходиться поруч.

**Висновки.** Отримані результати свідчать, про те, що використання настільних ігор у корекційно-розвивальній роботі сприяють розвитку «soft skills» у підлітків з порушенням слуху. Робота з підбору та використання настільних ігор у роботі з дітьми з ООП буде нашим подальшим дослідженням.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Василенко О., Корчак І. Формування у студентів-психологів «Soft skills» як чинник їх успішної майбутньої професійної діяльності. *Psychology Travelogs*. 2021. № 2. С. 17–24. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2021-2-2>.
2. Дорошко І., Малихіна О., Туріщева Л. Шкільний психолог в умовах НУШ. Професійний супровід початкової ланки освіти: навч.-метод. посіб. Харків: ВГ «Основа», 2020. С. 113–120.
3. Жовнич О.В., Стахова І. А. Діагностика розвитку soft-skills дітей молодшого шкільного віку. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Випуск 51. Том 1. С. 76–79. DOI: <https://doi.org/10.32782/26636085/2022/51.1.14>
4. Коваль К.О. Розвиток «soft skills» у студентів – один з важливих чинників працевлаштування. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2015. № 2. С. 162–167.
5. Коляда Н., Кравченко О. Практичний досвід формування «soft-skills». *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип 27. том 3. С. 133–145. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.3/27.203686>
6. Любченко Н. В. Soft skills та hard skills керівника закладу загальної середньої освіти в контексті компетентнісного підходу у післядипломній освіті менеджерів. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Педагогічні науки»*. 2022. Вип. 22 (51). С. 41–68. DOI: [https://doi.org/10.32405/2218-7650-2022-22\(51\)-41-68](https://doi.org/10.32405/2218-7650-2022-22(51)-41-68)
7. Мозгова В. В., Євтушенко В. А., Мозгова А. Д. Формування soft skills фахівця в галузі маркетингу на основі компетентнісного підходу. *Економіка та суспільство*. 2020. Вип. № 22. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2020-22-40>.
8. Наход С. А. Значущість «Soft skills» для професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2018. № 63. С. 131–135.
9. Смолянко Ю., Ігнатенко А. Розвиток soft skills у дітей старшого дошкільного віку. *Acta Paedagogica Volyniensis*. 2021. № 6. С. 15–21.
10. Тілікіна Н. В. Навички XXI століття та умови їх формування і розвитку для молоді. URL: <http://surl.li/bevov>. (дата звернення: 18.01.2024).
11. Туріщева Л., Дорошко І., Малихіна О. Бібліотерапія як засіб розвитку соціального інтелекту в учнів з особливими потребами. *Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку*: матеріали міжнар. наук. конф. (м. Харків, 22–23 листоп. 2023 р.). Харків, 2023. Ч. 1. С. 152–153.

## ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК:355.133.4(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.23>

**Стасюк В. В.**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри внутрішніх комунікацій  
Національного університету оборони України*

**Дикун В. Г.**

*старший викладач кафедри внутрішніх комунікацій  
Національного університету оборони України*

**Кириченко А. В.**

*доктор філософії (PhD),  
старший викладач кафедри внутрішніх комунікацій  
Національного університету оборони України*

### МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ ДО КОМАНДИРА (НАЧАЛЬНИКА)

### METHODS OF RESEARCHING CONFIDENCE TO THE COMMANDER (CHIEF)

У статті розглядається тема природи довіри у військовому середовищі, з особливим акцентом на досвіді країн НАТО. Особлива увага приділяється вивченню механізмів створення довіри серед військовослужбовців та між командирами (начальниками) різних категорій командувань. Аналізуються психологічні та соціальні фактори, що впливають на рівень довіри внутрішньо-військових відносин.

На фоні досвіду країн НАТО висвітлюється роль етичних стандартів, лідерства та взаємодії між військовослужбовцями як ключових складових побудови довіри у військовому колективі. Компонентна структура оцінки морально-психологічного стану особового складу, що включає в себе показник довіри, забезпечує аналіз лідерських якостей командира в контексті групової динаміки військового колективу. Автори статті висунули твердження про можливість адаптації та впровадження успішних стратегій формування довіри в країнах НАТО у військовому середовищі Збройних Сил України.

Актуального значення довіри набуває в сучасних умовах відбиття та стримування збройної агресії з боку російської федерації. Отриманий бойовий досвід переконливо демонструє, що успішність виконання бойових завдань на полі бою підрозділами Збройних Сил України визначається передусім морально-психологічним станом особового складу. Згідно з результатами проведених досліджень та практики застосування військ (сил), встановлено, що одним із ключових факторів, що впливає на морально-психологічний стан військовослужбовців у бойових умовах, є рівень довіри підлеглих до командирів-лідерів. Адже цей психологічний, емоційний та соціальний стан, який виникає внаслідок переконання чи вірування в надійність та добродішні наміри військовослужбовця чи бойових побратимів втілює перемогу і віру в майбутнє.

Авторами була запропонована психодіагностична методика вивчення рівня довіри до командира або начальника, яка допомагає в короткі часові терміни швидко опитати велику кількість респондентів.

**Ключові слова:** довіра, недовіра, військовослужбовець, управлінська компетенція, командир-лідер, психологічне здоров'я.

The article examines the topic of the nature of trust in the military environment, with a special emphasis on the experience of NATO countries. Special attention is paid to the study of the mechanisms of creating trust among military personnel and between different categories of command. Psychological and social factors affecting the level of trust in intra-military relations are analyzed.

Against the background of the experience of NATO countries, the role of ethical standards, leadership and interaction between military personnel is highlighted as key components of building trust in the military team. The component structure of the assessment of the moral and psychological state of the personnel, which includes the trust indicator, provides an analysis of the leadership qualities of the commander in the context of the group dynamics of the military team. The authors of the article put forward theses on how successful strategies for building trust in NATO countries can be adapted and implemented in the military life of the Armed Forces of Ukraine.

In today's conditions, trust acquires an urgent importance in the course of repelling and deterring armed aggression by the Russian Federation. The gained combat experience convincingly demonstrates that the successful performance of combat tasks on the battlefield by units of the Armed Forces of Ukraine is primarily determined by the moral and psychological state of the personnel. According to the results of research and the practice of using troops (forces), it was found that one of the key factors affecting the morale and psychological state of military personnel in combat conditions is the level of trust of subordinates in commanders-leaders. Therefore, this psychological, emotional and social state, which arises as a result of conviction or belief in the reliability and good intentions of a serviceman or comrades-in-arms, embodies victory and faith in the future.

The authors proposed a psychodiagnostic method of studying the level of trust to the commander or chief, which helps to quickly interview a large number of respondents in a short time.

**Key words:** trust, mistrust, military serviceman, managerial competence, commander-leader, psychological health.

**Вступ.** Довіра в житті кожної людини виконує ключові соціально-психологічні функції, забезпечуючи зв'язок із навколишнім світом та гарантує комфортне існування в суспільстві. Відчуття довіри є психологічним фундаментом для взаємин між людьми, що визначає ефективність функціонування різних державних структур у тому числі й Сил оборони нашої держави. Крім того, довіра полегшує життя і робить його прогнозованим, об'єднує (згуртовує) людей, формує національну свідомість та покращує спільну діяльність українського народу у боротьбі за свою незалежність з російською федерацією.

Виходячи з аналізу сучасної психології можна зазначити, що явище довіри має універсальний характер у всіх сферах людської діяльності та суспільства, включаючи їх особисті можливості. Демократичний устрій державності передбачає переосмислення та удосконалення іміджу державних і силових структур через акцент вибудованої довіри. Необхідність вивчення цього процесу і зумовлює актуальність даної статті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Одним із важливих аспектів є підтримання довіри громадян України до силових структур і державних органів. Кожен із нас знає, наскільки важливо мати довіру в нашому житті: довіру до керівництва держави, командування військової частини, командира підрозділу, бойових побратимів. Довіра є основою будь-яких стосунків (особистісних, професійних або соціальних), основним чинником, який дозволяє згуртувати колектив, надати впевненості у собі та колегах по зброї, сприяє успішному виконанні бойових завдань в умовах невизначеності, раптової, різкої зміни бойової обстановки. Вона виступає в ролі невидимого, але надзвичайно потужного фундаменту, на якому будується успішна взаємодія на полі бою та подальша перемога над ворогом.

В сучасних умовах проблема довіри викликає значний інтерес серед вчених та практиків. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що її вивченню приділяли увагу такі українські та зарубіжні учені: Н. Агаєв, Дж. Аллен, В. Васютинський, С. Ворожбит, Н. Єрмакова, М. Дідор, О. Донченко, Т. Зелінська, О. Ічанська, В. Кравченко, Н. Костенко, О. Кокун, О. Лашко, Д. Лисенко, Т. Лук'яненко, А. Маслоу, І. Мартинюк, М. Мачикова, В. Москаленко, В. Осодло, О. Охременко, А. Романишин, В. Паніотто, І. Приходько, К. Роджерс, О. Савченко, В. Стасюк, В. Татенко, Т. Титаренко, В. Хабайлюк, Н. Харченко, О. Хміляр, Г. Циганенко, Г. Чайка, С. Шевченко, Т. Яценко, В. Ягупов та інші.

**Мета статті** полягає у розкритті основних понять природи довіри у військовому середовищі з урахуванням зарубіжного досвіду країн НАТО, а також у висвітленні психодіагностичної методики дослідження довіри до командира (начальника), яка дає змогу оцінити індивідуальний та колективний рівень довіри військовослужбовців до командира (начальника).

**Виклад основного матеріалу.** Ще з давніх-давен великий стратег і мислитель Сунь Цзи у провідному

трактаті з військової стратегії та тактики «Мистецтво війни» зазначає: «Мистецтво війни має життєво важливе значення для держави. Якщо генерал виявляє довіру до своїх людей, але завжди наполягає на тому, щоб його накази виконувалися, вигода буде взаємною» [8].

У відомій книзі «Психологія і солдат» Норман Коупленд підкреслює, що знання особового складу підрозділу є першим кроком на шляху успішного завоювання довіри та поваги. Довіра солдат передусім покладається в руки тих командирів (начальників), які впевнені у собі. Безглуздо очікувати, що вони повірять тому, хто безперервно вагається у своїх діях. Знання, вміння та розумові здібності завжди на видноті і є індивідуальністю кожного командира (начальника). При роботі з особовим складом, командир-лідер повинен дотримуватися певних правил, які допоможуть йому надати гарне враження та завоювати їх довіру [9].

За переважною думкою більшості зарубіжних та вітчизняних учених, взаємна довіра вважається ключовим елементом становлення зрілих відносин між людьми. Не має значення, чи йдеться про соціальні, терапевтичні чи будь-які інші відносини – взаємна довіра залишається ключовим аспектом. Важливий погляд в цьому контексті зосереджений на досвіді збройних сил США. Зміст цих аспектів подано в документі ADRP 6-0 (Army doctrine reference publication) «Управління місією», де розкрито філософію керівництва військовими підрозділами під час діяльності в бойових умовах. В документі вказано, що управління місією ґрунтується на взаємній довірі між штабами, командирами та підлеглими. Акцентується, що формування та утвердження взаємної довіри вимагає значних зусиль і часу. Довіра не виникає випадково – вона набувається завдяки наполегливій щоденній діяльності. Довіру своїх підлеглих командир може завоювати лише з дотриманням законів і моральних цінностей, вірністю прийнятим принципам управління. Довіра з боку підлеглих ґрунтується на професійній компетентності, ширості, надійності, тактовності, особистому прикладі та чесності командира-лідера [1–5].

Так, в зарубіжних наукових джерелах довіра розглядається як впевненість у цінностях, правді та гідності когось або чогось.

У вітчизняній сфері військової психології на даний час було здійснено лише одне дослідження рівня довіри до командира (начальника), автором якого є Д. Лисенко. Учений вважає, що довіра – це соціально-психологічне явище, яке полягає в особливому ставленні суб'єкта до об'єкта довіри, що виникає внаслідок безпосередньої або опосередкованої взаємодії та відображає внутрішню позицію суб'єкта, зумовлену позитивним прогнозованим оцінюванням результатів цієї взаємодії [5; 6; 7].

У збройних силах провідних країн-членів та партнерів НАТО показник довіри входить до компонентної структури оцінки морально-психологічного стану особового складу та передбачає оцінювання лідерських якостей командира відповідно до групової динаміки військового колективу.

Аналізуючи Психологічні поради для лідерів (AMedP-8.10/STANAG NATO 2565) можна зауважити, що в даному стандарті визначено три основні взаємопов'язані критерії, які мають бути притаманними командиру-лідеру: авторитет (authority), довіра (trust) та компетентність (competence). Важливу роль у службовій взаємодії відіграє довіра до командира (начальника), тому час від часу необхідно відстежувати динаміку цього стану [4; 13].

Таким чином, враховуючи актуальність порушеного питання авторами було запропоновано психодіагностичну методику «Дослідження довіри до командира (начальника)», яка дозволяє швидко опитати велику кількість респондентів й оцінити їх індивідуальний та колективний рівень довіри до командира (начальника) [3].

З урахуванням особистої думки кожного військовослужбовця, опитування можна здійснювати за двома різними методами, кожен із яких містить 5-ть відповідей. Оцінюючи загальні якості командира (начальника) (компетентність, професійні навички; емоційність, здатність проявляти чуйність, доброту, увагу та людяність; вимогливість і справедливність, вміння взаємодіяти з підлеглими тощо) респондент зазначає свою відповідь.

Обмеження. Не рекомендується проводити опитування одночасно за двома альтернативними варіантами.

Рекомендовано, щоб спільний досвід взаємодії підлеглого з командиром (начальником) тривав не менше трьох місяців.

Інструкція 1. Будь ласка, визначте рівень довіри до командира (начальника), про якого Вас запитують. Для цього на оціночному аркуші використовуйте позначення + або √, щоб відзначити свою думку з цього питання.

**Наскільки «я» довіряю командир (начальнику)**

Цілком не довіряю	Більше не довіряю, ніж довіряю	Важко визначитися	Більше довіряю, ніж не довіряю	Цілком довіряю
1.	2.	3.	4.	5.

Інструкція 2. Оцініть, наскільки члени Вашого колективу довіряють командир (начальнику), про якого запитують. Для цього на оціночному аркуші використовуйте позначення + або √, щоб відзначити той рівень довіри членів колективу, який, на Вашу думку, йому найбільш притаманний.

**Наскільки члени нашого колективу довіряють командир (начальнику)**

Цілком не довіряють	Більше не довіряють, ніж довіряють	Важко сказати	Більше довіряють, ніж не довіряють	Безмежно довіряють
1.	2.	3.	4.	5.

Отриману в ході опитування інформацію можна опрацювати за допомогою статистичних методів та отримати чіткі дані в цифровому вираженні, причому як за всіма, так і за окремими категоріями осо-

бового складу. Результати узагальнюють з урахуванням градієнтів довіри (рис. 1).

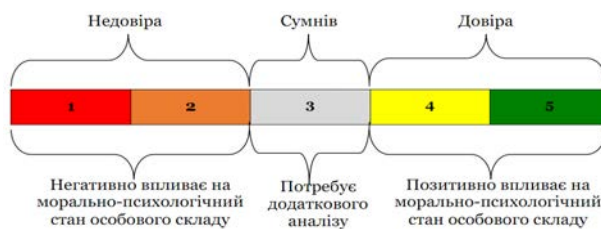


Рис. 1. Градієнт довіри

Інтерпретація. Вважають, що командир (начальник) має високий рівень довіри, коли сума цілковитої та помірної довіри (безмежно (цілком) довіряють та більше довіряють, ніж не довіряють) становить 70% і більше від загальної кількості опитаних, не має довіри, якщо ця кількість становить 40% і менше. За проміжних значень командир (начальник) має незначну довіру у підлеглих.

**Висновки.** Таким чином встановлено:

1. Активна участь у бойових діях породжує суттєві трансформації в смисловій сфері особистості, викликаючи як негативні, так і позитивні зміни. На соціальному рівні позитивні зміни відображаються у згуртованості, єдності, організованості військового колективу (фронтового братерства), лідерської орієнтації, спільному переживанні певних емоційних станів. Невід'ємною складовою вказаних соціально-психологічних явищ є довіра, без якої неможлива ефективна співпраця керівника (командира, начальника) з підлеглими. Довіра – це почуття впевненості в тому, що військовослужбовець діятиме відповідно до очікувань та не порушить довірені їй обов'язки чи відносини. Вона визначається взаємодією, добросовістю, конфіденційністю та іншими аспектами. Довіра є основою для побудови стійких та ефективних міжособистісних та міжгрупових відносин.

2. Розроблена методика «Дослідження довіри до командира (начальника)» дає змогу не лише систематизувати та отримати об'єктивні дані щодо рівня довіри в військовому середовищі, але і сприяє глибокому розумінню динаміки взаємин між командиром (начальником) і підлеглим особовим складом. Отримані результати дослідження можуть слугувати підставою для розробки та впровадження конкретних стратегій управління персоналом з метою підвищення рівня довіри. Додатково, методика надає можливість порівняльного аналізу відповідей різних груп, що дозволяє ідентифікувати особливості взаємодії в різних сегментах організації та вживати ціленаправлені заходи для покращення міжособистісних зв'язків.

Перспективними напрямками подальшого дослідження проблеми довіри вважаємо вивчення досвіду її формування та підтримки в арміях провідних країн світу – членів НАТО. Важливо враховувати, що довіра є процесом, який може розвиватися чи руйнуватися в залежності від дій та взаємодій сторін. Вона грає ключову роль у встановленні стабільності та співпраці в різних соціальних контекстах.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Агаєв Н. А., Дикун В. Г., Стасюк В. В. Особливості організації морально-психологічного супроводу в арміях зарубіжних країн : навч. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 134 с.
2. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Діяльність посадових осіб відділення морально-психологічного забезпечення бригади під час планування тактичних операцій за стандартами НАТО : навч.-метод. посіб. Київ : ФОП Маслаков, 2021. 157 с.
3. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В., Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 383 с.
4. Концепція лідерства за стандартами армій країн НАТО (Conception of leadership in accordance with the armies standards of NATO countries) : навч. посіб. / О. Ф. Хміляр та ін. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2018. 252 с.
5. Лисенко Д. П. Психологічні особливості розвитку довіри в системі взаємин "командир-підлеглий" у бойових умовах : дис. ... д-ра філософії з соціально-поведінкових наук : 053. Національний університет оборони України ім. Івана Черняхівського. Київ, 2021, 251 с.
6. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підруч. : у 2 ч. Ч. I. Вид. 2-ге, перероб., зі змінами та доп. / Н. А. Агаєв, В. Г. Дикун, В. С. Чорний та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Бровари : ТОВ "7БЦ", 2020. 754 с.
7. Стасюк В. В. Психологія управління військами: підруч. К.: НУОУ, 2014. 540 с.
8. Сунь-цзи. Мистецтво війни. Київ : Арії, 2014, 128 с.
9. Copeland Norman. Psychology and the Soldier. Pennsylvania : The Military Service Publishing Company, September 1942, 136 p.
10. STANAG 2437 : 2017. AJP-01(E)(1) Allied Joint Doctrine for Operations. 2017 (NATO STANDARDIZATION OFFICE (NSO)). URL: [https://www.coemed.org/files/stanags/01\\_AJP/AJP-01\\_EDE\\_V1\\_E\\_2437.pdf](https://www.coemed.org/files/stanags/01_AJP/AJP-01_EDE_V1_E_2437.pdf). (дата звернення: 08.01.2024).
11. STANAG 2490 : 2019. AJP-3(C) Allied Joint Doctrine for the Conduct of Operations. 2019 (NATO STANDARDIZATION OFFICE (NSO)). URL: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/797323/doctrine\\_nato\\_conduct\\_of\\_ops\\_ajp\\_3.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/797323/doctrine_nato_conduct_of_ops_ajp_3.pdf). (дата звернення: 08.01.24).
12. STANAG 2526 : 2019. AJP-5 Allied Joint Doctrine for the Planning of Operations. 2019 (NATO STANDARDIZATION OFFICE (NSO)). URL: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/837082/dcdc\\_doctrine\\_nato\\_planning\\_of\\_ops\\_ajp](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/837082/dcdc_doctrine_nato_planning_of_ops_ajp). (дата звернення: 08.01.24)
13. STANAG 2565 : 2019. AmedP-8.10A Psychological Guide for Leaders Across the Deployment Cycle. 2019 (NATO STANDARDIZATION OFFICE (NSO)). URL: [https://www.coemed.org/files/stanags/03\\_AMEDP/A\\_MedP-8.10\\_EDA\\_V1\\_E\\_2565.pdf](https://www.coemed.org/files/stanags/03_AMEDP/A_MedP-8.10_EDA_V1_E_2565.pdf). (дата звернення: 08.01.2024).
14. STANAG 6005 : MC 216/4 (AAP-16(D)) Manpower Policy and Procedures. 2007 (COMITE MILITAIRE DE L'ATLANTIQUE NORD). URL: [https://www.coemed.org/files/stanags/16\\_AAP/AAP-16\\_EDE\\_1\\_2437.pdf](https://www.coemed.org/files/stanags/16_AAP/AAP-16_EDE_1_2437.pdf). (дата звернення: 08.01.2024).

**Чередниченко Т. В.***старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Черкаського інституту пожежної безпеки  
імені Героїв Чорнобиля*

## ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### FRUSTRATION TOLERANCE AS A COMPONENT OF THE PSYCHOLOGICAL READINESS OF RESCUERS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Стаття присвячена проблемі фрустраційної толерантності у професійній діяльності рятувальників ДСНС України. У статті розкрито психологічний зміст поняття фрустрації та фрустраційної толерантності, визначено теоретико-методологічні підходи до визначення досліджуваного психічного явища. Зазначено, що здатність людини протистояти фрустраційним ситуаціям без деструктивних наслідків, адекватно їх оцінювати, управляти виникненням і динамікою психічного стану фрустрації, демонструвати конструктивне поведіння під час подолання перешкод залежить від рівня розвитку її фрустраційної толерантності, що є індивідуально-психологічною якістю, яка детермінує стійкість до фрустрації. З'ясовано, що однією з найважливіших характеристик психологічної готовності рятувальників до професійної діяльності є здатність керувати психічними станами, що виникають у результаті впливу екстремальних умов, зокрема фрустрацією. Проаналізовано основні підходи до тлумачення фрустраційної толерантності, виокремлені основні рівні фрустраційної толерантності, які визначають реакцію та поведінкові особливості на дію різних видів фрустраторів. Виокремлено найбільш типові способи поведінки в стані фрустрації. Зазначено, що наявність численних стрес-факторів професійної діяльності створює значні труднощі рятувальникам, погіршує їх фізичний стан, викликає виникнення цілої низки негативних психічних станів, зокрема фрустрації. Інтенсивність негативної дії стрес-факторів значно знижується, якщо рятувальники своєчасно підготовлені до екстремальних умов не тільки професійно, але і психологічно. Доведено, що здатність рятувальника переносити ситуації фрустрації без деструктивних наслідків залежить від рівня розвитку його толерантності до фрустрації, що є обов'язковою для нормального функціонування особистості, особливо у тих випадках, коли виникнення ситуацій фрустрації пов'язане з бар'єрами, які є необхідними або об'єктивно непереборними. Розглянуто показники психологічної готовності/неготовності рятувальників до професійної діяльності в екстремальних умовах.

**Ключові слова:** фрустрація, фрустратор, фрустраційна толерантність, психологічна готовність до професійної діяльності, екстремальні умови.

The article is dedicated to the issue of frustration tolerance in the professional activity of the State Emergency Service rescuers in Ukraine. The article reveals the psychological essence of the concepts of frustration and frustration tolerance and identifies theoretical and methodological approaches to defining the studied mental phenomenon. It is noted that a person's ability to withstand frustrating situations without destructive consequences, adequately assess them, manage the emergence and dynamics of the mental state of frustration, and demonstrate constructive behavior in overcoming obstacles depends on the level of development of their frustration tolerance, which is an individual-psychological quality that determines resistance to frustration. It was found that one of the most important characteristics of the psychological readiness of rescuers for professional activity is the ability to manage mental states arising as a result of the influence of extreme conditions, including frustration. The main approaches to interpreting frustration tolerance were analyzed, and the main levels of frustration tolerance defining the reaction and behavioral features to the action of different types of frustrators were identified. The most typical ways of behaving in a state of frustration were singled out. It is noted that the presence of numerous stress factors in professional activity creates significant difficulties for rescuers, worsens their physical condition, and causes a range of negative mental states, including frustration. The intensity of the negative impact of stress factors is significantly reduced if rescuers are timely prepared for extreme conditions not only professionally but also psychologically. It is proven that a rescuer's ability to endure situations of frustration without destructive consequences depends on the level of development of their tolerance to frustration, which is mandatory for the normal functioning of the personality, especially in cases where the emergence of frustrating situations is associated with barriers that are necessary or objectively insurmountable. Indicators of psychological readiness/unreadiness of rescuers for professional activity in extreme conditions were considered.

**Key words:** frustration, frustrator, frustration tolerance, psychological readiness for professional activity, extreme conditions.

**Вступ.** Екстремальний характер професійної діяльності рятувальників ДСНС України передбачає високий рівень їхньої психологічної готовності. Психологічна готовність рятувальників до професійної діяльності в екстремальних умовах – основа не тільки успішності дій по порятунку людей і збереженню матеріальних цінностей, але й передумова безпеки самих рятувальників, умова збереження їх фізичного й психічного здоров'я.

Однією з найважливіших характеристик психологічної готовності до професійної діяльності є здатність керувати психічними станами, що виникають у результаті впливу екстремальних умов, зокрема фрустрацією. Необхідність вивчення психічного стану фрустрації зумовлена, як мінімум, двома аспектами, а саме: дезорганізуючим характером її безпосереднього впливу на виконання професійних

обов'язків рятувальником і негативним впливом на розвиток особистості в цілому.

Здатність людини протистояти фрустраційним ситуаціям без деструктивних наслідків, адекватно їх оцінювати, управляти виникненням і динамікою психічного стану фрустрації, демонструвати конструктивне поведіння під час подолання перешкод залежить від рівня розвитку її фрустраційної толерантності, що є індивідуально-психологічною якістю, яка детермінує стійкість до фрустрації [2, с. 76].

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Дослідження фрустраційної толерантності здійснювалось за такими основними напрямками: загально-концептуальні розуміння фрустрації як соціально-психологічного явища (Д. Майєрс); поведінкове тлумачення фрустрації (Р. Баркер, Л. Берковіц); тлумачення фрустраційної толерантності як здатність особистості долати перешкоди (С. Розенцвейг); розгляд фрустраційної толерантності як психічної властивості особистості (Н. Чижиченко, А. Гусев, С. Литвин, О. Холодова), як компетенції викладачів та студентів у процесі навчання (Л. Асейкіна, Н. Божок), як професійної здатності (А. Большакова, І. Ламаш, Т. Селюкова, С. Кучеренко, М. Мішина); у сфері інженерної психології (Н. Завалов, В. Пономаренко); розробка емпіричного дослідження фрустрації та фрустраційної толерантності (С. Розенцвейг, Н. Тарабріна, О. Хміляр, М. Кузьменко). Незважаючи на те, що значну кількість досліджень психологічного забезпечення професійної діяльності було здійснено у психології діяльності в особливих умовах (А. Большакова, В. Бут, В. Вареник, Г. Грибенюк, О. Євсюков, М. Кришталь, В. Садковий, О. Самонов, О. Тімченко та ін.), проблема психологічної готовності рятувальників, професійна діяльність яких має свою специфіку, досі залишається недостатньо вивченою. Також недостатньо висвітленими залишаються теоретичні основи та практичні підходи до розвитку фрустраційної толерантності як складової психологічної готовності рятувальників до професійної діяльності в екстремальних умовах.

**Мета статті** полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до вивчення фрустраційної толерантності рятувальників як складової психологічної готовності до професійної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Інтерес до фрустрації як однієї з життєво важливих проблем виник ще на початку ХХ ст. Його джерелом були роботи З. Фрейда, який визначив фрустрацію як відсутність задоволення потреб з боку материнської фігури, яка виникає при блокуванні досягнень життєвих цілей. Автор психоаналізу вважав, що саме заборони, позбавлення й обмеження, яким піддаються потяги й потреби, служать першоджерелом утворення основних рис характеру й усієї спрямованості особистості. Сучасна психологічна наука дійшла висновку, що фрустрація розкриває психологічний стан особистості через прояви нею негативних емоцій у ситуаціях вже досягнутої невдачі.

У психологічних словниках толерантність визначається як відсутність або послаблення реагування

на будь-який несприятливий фактор в результаті зниження чутливості на його вплив. Психологічна енциклопедія під редакцією О. Степанова трактує толерантність як здатність людського організму переборювати труднощі. У толерантних людей спостерігається знижена чутливість до несприятливих факторів внаслідок підвищення порога емоційного реагування на загрозову ситуацію. У проблемних ситуаціях вони виявляють витримку, не розгублюються і протягом тривалого часу можуть витримувати несприятливі впливи. Також вони мають здатність адаптуватись до несприятливих умов без зниження ефективності виконання завдань [6, с. 363]. У свою чергу сучасний тлумачний психологічний словник під редакцією В. Шапара трактує фрустраційну толерантність як стійкість до фрустраторів, в основі яких лежить здатність до адекватної оцінки фрустраційної ситуації і передбачення виходу з неї [11, с. 576]. Дослідник В. Синявський розглядає зазначений феномен як межу допустимого рівня психічної напруги, перевищення якого викликає деструктивні зміни у психіці і поведінці людини [7, с. 323].

Власне поняття фрустраційної толерантності як стійкості до фрустраційних ситуацій ввів С. Розенцвейг, який, досліджуючи природу фрустрації, зазначив, що в «кожній людини існує певний граничний рівень напруження, перевищення якого зумовлює зміни психічного стану, поведінки». Цей рівень і є фрустраційною толерантністю як спроможністю індивіда перенести фрустрацію без втрати психобіологічної адаптації, а стійкість до дії фрустраторів є постійною, генетично зумовленою характеристикою індивіда [12].

На думку сучасної дослідниці Н. Чиженко фрустраційна толерантність є психічною якістю особистості, яка дозволяє адекватно переносити фрустраційні ситуації, демонструючи при цьому конструктивну поведінку на шляху подолання фрустраційних бар'єрів. Зберігати психічну рівновагу під час фрустрації дозволяє людині усвідомлення її негативного впливу, налаштування на вирішення життєвих завдань та прояв оптимізму. Зниження чутливості до впливу несприятливих факторів залежить від рівня фрустраційної толерантності, тобто відсутності або послаблення реагування на них. Розглядаючи фрустраційну толерантність як психічну стійкість дослідниця наголошує, що це «здатність індивіда протистояти зовнішнім проявам, що виводять людину зі стану нервово-психічної нерівноваги, і самостійно повертатися в стан психічної рівноваги» [10, с. 147]. Фрустраційна толерантність стимулює когнітивний потенціал людини з метою використання конструктивних стратегій поведінки та виявляється в здатності приймати ситуацію, контролювати та регулювати емоційний стан, рефлексувати над альтернативами виходу, передбачати можливі наслідки і тим самим впливати на збереження позитивної установки й реалістичного оптимізму в особистості [10, с. 153].

Український психолог О. Холодова, досліджуючи психологічні засоби та корекції фрустрації у про-



фесійній діяльності молодих вчителів переконана, що педагогічну діяльність необхідно розглядати як потенційно фруструючу. Здатність людини протистояти фрустраційним впливам, адекватно їх оцінювати, уникати деструктивних наслідків, рефлексувати, зіставляти із загальним діяльним контекстом та у разі потреби відповідним чином переоцінювати, демонструючи поведінкову креативність, у значній мірі залежить від готовності педагога до діяльності в деприваційних умовах, які можуть набувати екстремальних форм. Цю готовність до фруструючих впливів дослідниця визначає як «індивідуально-психологічну толерантність до фруструючих ситуацій» та розглядає її як психологічну стійкість стосовно певного подразника, яка залежить від загальних особистих якостей індивіда та від досвіду діяльності у певних ситуаціях, які продукують фрустратори. Проблема фрустрації пов'язана не з блокуванням чинників, що ведуть до появи фрустраторів, а з формуванням індивідуально-психологічної стійкості до даного психічного стану. Фрустраційна толерантність або стійкість виробляється в процесі становлення особистості, набуття певних форм емоційного реагування на життєві труднощі, здатності до передбачення успішного виходу з фрустраційної ситуації [9, с. 21–22].

Зупинимося більш детально на теорії фрустрації С. Розенцвейга. Фрустрація, на його думку, має місце у тих випадках, коли організм зустрічає більш-менш непереборні перешкоди на шляху до задоволення якої-небудь життєвої потреби. Досліджуючи емоційні стани, вчений зазначав, що в кожній людині існує певний граничний рівень напруження, перевищення якого зумовлює зміни психічного стану, поведінки. Цей рівень називається толерантністю до фрустрації і визначається як спроможність індивіда перенести фрустрацію без втрати своєї психологічної адаптації [12]. При цьому він розглядав стійкість до дії фрустраторів як постійну, генетично зумовлену характеристику індивіда. На основі цих положень вчений визначає дев'ять найбільш типових способів поведінки в стані фрустрації:

- 1) реакція фіксації, коли людина не робить конкретних спроб для вирішення ситуації і всю енергію витрачає на переживання; визначається низькою можливістю до адаптації та знецінення себе;
- 2) агресивний тип реакції – звинувачення оточуючих людей чи речей, також є дезадаптивним через конфліктність;
- 3) прохання чи вимога до оточуючих взяти на себе відповідальність за подолання труднощів і знайти вихід із ситуації вказує на порушення здатності приймати рішення та розвиток безпорадності;
- 4) сприйняття ситуації як блага або уроку життя, можливості більше не припускати таких помилок, приймати свої позитивні і негативні сторони;
- 5) реакція самозвинувачення – пов'язана з низькою самооцінкою особистості та антипатією до себе;
- 6) взяття відповідальності за вирішення проблеми на себе є найбільш адаптивною реакцією, свідчить про переживання позитивних очікувань та впевненість у собі;

- 7) знецінювання ситуації;
- 8) уникнення звинувачення на адресу іншої людини;
- 9) відсутність будь-якої поведінки в надії, що ситуація вирішиться сама.

За спрямованістю фрустраційні реакції можуть бути, на думку С. Розенцвейга, екстраунітивними (якщо індивід агресивно звинувачує в своїх утрудненнях зовнішні перешкоди та оточуючих осіб) та імпульсивними (якщо особистість примиряється з ситуацією) [12].

У вітчизняній психології існує традиція розуміння фрустрації як одного з емоційних психічних станів. Усі дослідження даної проблеми означені основними принципами й підходами до їхнього вивчення. Негативний вплив проявів фрустрації на особистість носить у цілому руйнівний характер і може призвести до невротизації й розвитку психосоматичних захворювань, а також формуванню таких негативних якостей, як нестриманість, брутальність, непевність, тривожність, підвищена збудливість, вивчена безпорадність, навмисне протиставлення себе оточуючим. Емоційна напруга, що пов'язана із частими фрустраціями, послаблює потребу в спілкуванні, призводить до зниження прагнення до досягнень [2, с. 51]. Зокрема, дослідник І. Остополець визначив наступні характеристики фрустрації: рухове порушення (безцільні неупорядковані реакції); апатія (ослаблення інтересів, млявість, зниження фізичної й психічної активності); деструкція (руйнування звичних алгоритмів поведінки); стереотипія (повторення фіксованої поведінки); регресія (поведінка, яка не відповідає віку людини) [5, с. 118–119].

Отже, фрустрація – це психічний стан особистості, викликаний неуспіхом у задоволенні її потреб та бажання. Стан фрустрації супроводжується різними негативними переживаннями: роздратуванням, розчаруванням, тривогою, відчаєм, агресією тощо.

Досліджуючи зазначену проблему у професійній діяльності рятувальників необхідно зазначити, що поєднання сильної вмотивованості до досягнення мети й перешкод на шляху до неї зумовлюють виникнення стану фрустрації. У всіх представників ризиконебезпечних професій бувають неприємні переживання й різноманітні проблеми, але далеко не у всіх і не завжди вони приводять до відхилень у поведінці й до виникнення психічних розладів. Значна кількість рятувальників переносить незручності та обмеження, й потім відразу або поступово вирішують проблему. Тобто деякі рятувальники у ситуаціях фрустрації переборюють значні труднощі, не демонструють при цьому фрустраційної поведінки, тобто не переживають стани фрустрації [8, с. 40–44]. Таку діяльність можна назвати конструктивною, спрямованою на подолання негативного впливу ситуації фрустрації й попередження появи ознак психічної деструкції.

На нашу думку, здатність рятувальника перенести ситуації фрустрації без деструктивних наслідків залежить від рівня розвитку його толерантності до фрустрації, що є обов'язковою для нормального

функціонування особистості, особливо у тих випадках, коли виникнення ситуацій фрустрацій пов'язане з бар'єрами, які є необхідними або об'єктивно непереборними.

Виходячи із загального розуміння толерантності, фрустраційну толерантність визначають як індивідуально-психологічну якість особистості, яке створює стійкість до фрустраторів і можливості протистояти різного роду життєвим труднощам без втрати психічної адаптації. У її основі лежить здатність людини адекватно оцінювати ситуації фрустрації й передбачати вихід із них. В значній мірі це стосується професійного становлення рятувальника, діяльність якого пов'язана з екстремальними умовами, з ризиком для життя та здоров'я. Наявність численних стрес-факторів професійної діяльності створює значні труднощі рятувальникам, погіршує їх фізичний стан, викликає виникнення цілої низки негативних психічних станів, зокрема фрустрації. Інтенсивність негативної дії стрес-факторів значно знижується, якщо рятувальники своєчасно підготовлені до екстремальних умов не тільки професійно, але і психологічно.

У психології діяльності в особливих умовах ряд авторів розглядає готовність як активний стан, що необхідний для якісного виконання своїх обов'язків і який обумовлює межі дії екстремальних ситуацій [2; 3].

Психологічну готовність/неготовність визначають такі показники, як: налаштованість, мотивація і установка на виконання діяльності, впевненість або невпевненість у своїй підготовленості, ступінь вольового контролю над своїми думками, відчуттями і діями. Про ступінь готовності також свідчать наступні особливості поведінки людини: безпомилковість дій або наявність помилок, що впливають на безпеку і успішність діяльності, поведінкові реакції (наприклад, ступінь відхилення координації рухів від норми, наявність або відсутність розгубленості,

метушливості, скутості), тон голосу і зміст мови, специфіка вегетативних реакцій. Такий стан не може виникнути в конкретній ситуації «з нічого», необхідна завчасна, цілеспрямована і систематична психологічна підготовка, спрямована на розвиток готовності як стійкої характеристики особи [4, с. 160–165].

Таким чином, психологічну готовність можна розуміти і як оптимальний психічний стан, і як стійку характеристику особи. При цьому тривала психологічна готовність, як стійка характеристика особи, є необхідною передумовою успішного виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, що вимагає завчасного формування і розвитку в процесі загальної і спеціальної психологічної підготовки. Виходячи з цього, саме тривала психологічна готовність рятувальників до професійної діяльності в екстремальних умовах визначає ступінь фрустраційної толерантності.

**Висновки.** Однією з найважливіших характеристик психологічної готовності рятувальників до професійної діяльності є здатність керувати негативними психічними станами, що виникають у результаті впливу екстремальних умов. Здатність людини протистояти фрустраційним ситуаціям без деструктивних наслідків, адекватно їх оцінювати, управляти виникненням і динамікою психічного стану фрустрації, демонструвати конструктивне поведіння під час подолання перешкод залежить від рівня розвитку її фрустраційної толерантності, яка є індивідуально-психологічною якістю, що детермінує стійкість до фрустрації. Тому, фрустраційна толерантність є професійно важливою якістю рятувальників, а отже складовою їхньої психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні напрямків формування фрустраційної толерантності у професійній діяльності рятувальників ДСНС України.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Божок Н.О. Психологічний зміст поняття «фрустраційна толерантність» *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. Київ-Кіровоград: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2009. Том. 10, Вип. 13, с. 84–95.
2. Большакова А. М. Фрустраційна толерантність як складова психологічної готовності пожежних до професійної діяльності в екстремальних умовах : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2000. 191 с.
3. Грибенюк Г.С. Психологічна підготовка. Черкаси: Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля МНС України, 2005. 232 с.
4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
5. Остополець І. Ю. Професійні фрустрації вчителя як психологічна проблема. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків : Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2004. Вип. 12. С. 116–124.
6. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
7. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова, за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
8. Хміляр О. Ф., Момот Р. А. Експериментально-психологічна методика вивчення фрустраційних реакцій військовослужбовців, що виконують завдання в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ, 2011. 138 с.
9. Холодова О. О. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів : дис. ... канд. психол. наук. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 200 с.
10. Чиженко Н.М. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2006 №2 (10) Ч. 2. С. 146–155.
11. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.
12. Rosenzweig S. Aggressive behaviour and the Rosenzweig picture-frustration study. New York. Prager Publ., 1978.

## **НОТАТКИ**

Наукове видання

**НАУКОВИЙ ВІСНИК  
УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

**Серія ПСИХОЛОГІЯ**

**Випуск 1**

Коректура • *Наталія Славогородська*

Комп'ютерна верстка • *Марина Михальченко*

Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.  
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 15,34. Замов. № 0324/215. Наклад 300 прим.

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