



**Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра загальної та диференціальної психології**

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРІЯ, ДОСВІД, ПРАКТИКА»

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
Всеукраїнської науково-практичної конференції
24-25 квітня 2025 року**

Одеса

2025

УДК 159.9: 37.015.3

А 43

Друкується за ухвалою Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» (протокол № 16 від 29.05.2025 року)

А 43 Актуальні проблеми сучасної психології: теорія, досвід, практика / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 24-25 квітня 2025 року) / за ред. М.Й.Казанжи. Одеса: Університет Ушинського, 2025. 718 с.

Редакційна колегія: Казанжи М.Й., доктор психологічних наук, професор; Саннікова О.П., доктор психологічних наук, професор; Дідух М.Л., доктор психологічних наук, доцент; Водолазська О.О., кандидат психологічних наук, доцент; Бринза І.В., кандидат психологічних наук, доцент; Борисова О.О., кандидат юридичних наук, доцент; Василенко І.А., кандидат психологічних наук, доцент; Ульянова Т.Ю., кандидат психологічних наук, доцент; Черножук Ю.Г., кандидат психологічних наук, доцент; Оріщенко О.А., кандидат психологічних наук, доцент.

Збірник призначений для фахівців у галузі психології, наукових дослідників і практиків, викладачів закладів вищої освіти, педагогів і вихователів, докторантів, аспірантів та студентів. Рекомендації щодо впровадження результатів конференції полягають у підвищенні обізнаності науковців, викладачів і аспірантів щодо наслідків та перспектив становлення особистості у невизначеному світі та можливостей практичного використання досягнень загальної психології, психології особистості, історії психології тощо в сучасних умовах освіти та науки.

Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність викладеного матеріалу покладено на авторів статей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

ISBN 978-617-7757-40-4

©Автори статей, 2025
© Університет Ушинського

2025

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ: ТИПОВЕ ТА
ІНДИВІДУАЛЬНЕ В ОСОБИСТОСТІ**

УДК 159.9:316.4

Абдуллаєва В.В.,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА
ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ: ІНТЕГРОВАНІЙ ПІДХІД ДО
РОБОТИ З ТРАВМОЮ**

Анотація. У контексті збройного конфлікту й масштабного переміщення населення в Україні особливого значення набуває розроблення науково обґрунтованих методів психологічна підтримки вимушених переселенців. Представлено інтегрований підхід, що поєднує когнітивно терапію, майндфулнес, тілесно-орієнтовані практики та групові методи, спрямовані на зниження тривоги, депресії й посттравматичного стресового розладу. Доведено, що створення безпечного простору та врахування культурно-історичних особливостей сприяє формуванню довіри й підвищенню ефективності психотерапевтичного процесу.

Ключові слова: вимушені переселенці, КПТ, майндфулнес, травма, соціальна підтримка, інтегрований підхід.

Abstract. In the context of armed conflict and large-scale population displacement in Ukraine, the development of scientifically based methods of psychological support for displaced persons is of particular importance. An integrated approach is presented that combines cognitive therapy, mindfulness, body-oriented practices, and group methods aimed at reducing anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder. It has been proven that creating a safe space and taking into account cultural and historical characteristics contributes to building trust and increasing the effectiveness of the psychotherapeutic process.

Key words: internally displaced persons, CBT, mindfulness, trauma, social support, integrated approach.

Зростання кількості внутрішньо переміщених осіб в Україні зумовлене тривалим військовим конфліктом і повномасштабним вторгненням і спричинили масовий відтік населення з постраждалих регіонів [1]. Вимушене переселення супроводжується комплексною групою стресогенних факторів: раптова зміна звичного для себе середовища, економічний розпад, рупор з міжособистісними відносинами, невизначеність з правового статусу та умов житла. У багатьох переселенців значно вище ризик тривожних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу. Таким чином, щоб реагувати на цю проблему, потрібно створити інвентарні й водночас єдині методи психологічної допомоги, які могли б урахувати і соціокультурні особливості публіки й особливості її травматичного досвіду.

Когнітивно-поведінкова складова. Погляди А.Бека [1], Д.Кларка та інших дослідників підтверджують ефективність КПТ у роботі з депресією, тривогою, ПТСР. Основна ідея КПТ полягає у виявленні дисфункційних переконань і негативних автоматичних думок, які підтримують відчуття безвиході та підживлюють емоційний дистрес. Учасники вчать розібратися між ситуаціями, думками, емоціями й поведінкою (модель АВС). Вони фіксують результати спостережень у «щоденниках думок». Це допомагає розрізнити когнітивні викривлення, що ускладнюють адаптацію до нових умов. Раціонально перерахувати ключові переконання на певний термін зменшить тривожність і депресивні симптоми, стимулює пошук клієнтом реалістичних розв'язків його проблем [3]. Майндфулнес і тілесно-орієнтовані техніки. Умови хронічного стресу та повторюваних тривожних думок методи уважності діють ефективно. Вони навчають першому перебувати у теперішньому моменті без суджень та думок про негативний досвід; другому – не поглиблювати минуле чи майбутнє. Вправи можуть відбуватися на усвідомлене дихання, сканування тіла, «земляні», що дозволяє швидко стабілізувати нервову систему.

Групова робота та соціальний компонент. Враховуючи виражений соціальний контекст проблеми переселенців – втрату дому, розрив зв'язків і зовнішню ізоляцію, групова взаємодія стає підтримуючою складовою. Такі заняття надають безпечне навколишнє середовище для обговорення спогадів та страхів,

розповіді про провалене та успішно подолане, отримання фідбеку [4, С.6]. Вправи командної співпраці та пошук колективних рішень розвивають почуття згуртованості та відновлюють довіру до оточення, які можуть постраждати від обумовлених травм. Це особливо актуально для українського суспільства, де довіра до держави вважається малою, а переселенці потребують підтримки. Вивченням розповсюджених волонтерських структур і громадських ініціатив усувається стигма і підвищується ефективність програми, оскільки вже на старті учасники вже мають менш упереджений настрій щодо участі.

Адаптація до українського середовища. Плануючи розгортання такої програми, важливо врахувати, що частина переселенців можуть мати негативний досвід спілкування з чиновниками або погане розуміння оточуючої законодавчої бази. Отже блок занять про алгоритми розв'язання проблем містить в собі теми зв'язування з соціалками, пошуку житла, працевлаштування та іншого [5, С.9]. Учасники штучних ситуаційних ігор, де вони відроджують конфліктні ситуації – спілкування з орендодавцем, медиками тощо, як зазначалося вище. Складаючи тематику, орієнтувалися на максимальний внутрішній мотив учасників та рівень готовності до застосування знань у житті.

Методи оцінювання ефективності. Вимірювання змін у психічному стані виконано завдяки стандартизованим анкетам Beck Depression Inventory та НПА (нервово-психічна адаптація.) Учасники

заповнюють їх до початку першого заняття та наступале після останнього, що дає змогу порівняти динаміку тривожних та депресивних симптомів. Шкала толерантності до невизначеності надає відому специфіку, оскільки її результати розкривають, наскільки учасники здатні сприймати невизначене майбутнє без панічних реакцій. Якісний аналіз проведено через фокусні групи, інтерв'ю та обговорення «думкових щоденників». Отримані відгуки нерідко відтворюють статистичні дані, оскільки з кожним очним сеансом навчання тримаються всеіменні загальні настрої, зменшується нервозність, росте почуття соціальної включеності. Дослідні результати, а саме те, що більшість учасників краще адаптуються до нових умов, жвавіше шукають роботу або житло, виявляють менше байдужості та не виявляють суїцидентного мислення [6].

Програма розвитку. Подальше дослідження потребує більш розширеного зразка учасників, аби визначити довгострокову ефективність втручання. Раціональним заходом є використання відеоконсультації, оскільки дозволить взаємодію керувати тим переселенцям, хто з фізичних причин не може відвідати очні сесії. Також можливо розглянути розробку спеціальних модулів для дітей, підлітків та ветеранів війни, оскільки останні часто є переміщеннями внутрішніми та мають специфічні запити. Програма може бути відтворена у закордонних спільнотах біженців, зокрема у країнах Центральної та Східної Європи, де зараз знаходяться українські біженці

. Успішна реалізація ініціативи передбачає активну взаємодію з місцевими волонтерськими організаціями, оскільки інформування та адаптація учасників є неможливими без їхнього існування.

Висновки. Представлена програма психологічної допомоги переселенцям базується на перевірених міжнародним досвідом методах, інтегруючи КПТ, майндфулнес, тілесну саморегуляцію та групову соціально-психологічну роботу. Її реалізація характеризується гнучким реагуванням на локальний контекст, а також зосередженістю на формуванні довіри та соціальних зв'язків та системністю, яка полягає впливати як на індивідуальному, так і на груповому рівнях. Попередні результати свідчать про доцільність використання цього інструменту для поліпшення психоемоційного стану й успішної інтеграції людей, які зазнали травматичного досвіду вимушеного переселення. Подальше масштабування та формалізація дозволять закласти підґрунтя для створення мережі доступних науково обґрунтованих послуг психосоціальної підтримки, що має суттєве значення для сучасного українського суспільства, яке знаходиться у стані завершального кризового розвитку.

Література:

1. Бек А. Когнітивна терапія та емоційні розлади. Пер. з англ. Київ: Основи, 2021 320 с.
2. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after

extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28.

3. Ehlers A., Clark D.M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 2000. Vol. 38(4). P. 319–345.

4. Американська психологічна асоціація. Довідник з психічного здоров'я біженців: інструменти та ресурси. URL: <https://www.apa.org/topics/refugees>

5. Міжнародна організація з міграції. Психосоціальна підтримка в умовах кризи: Посібник для практиків. Київ: Представництво МОМ в Україні, 2022. 104 с.

6. Murray L. K., Jordans M. J. D., Rahman A. et al. Identification, Modification, and Implementation of Scalable Psychological Interventions in Humanitarian Settings. *Harvard Review of Psychiatry*. 2014. Vol. 22(2). P. 130–146.

7. World Health Organization. Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity. Geneva: WHO, 2016. 94 p.

8. Соломка В. А. Групова робота з переселенцями: методичні рекомендації для практичних психологів. Чернівці: Рута, 2023. 72 с.

9. Мозова О. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: виклики, підходи, стратегії. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2023. №1. С.55-63.

10. Джерела психосоціальної підтримки для переселенців: практичні матеріали / за ред. О. Філь. ГО

«Психологічна кризова служба». Львів: Видавництво ЛНУ ім. І.Франка, 2023. 88 с.

УДК:159.9

Бабчук О.Г.,

кандидат психологічних наук, доцент,
зав. кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д.Ушинського»

Полятова А.В.

здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ НА ПЕВНОМУ ЕТАПІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Публікація присвячена дослідженню особливостей особистісної зрілості на етапі дорослості в сучасних життєвих умовах. Як відомо, на протязі усього життя людини відбувається її розвиток. Отримання як позитивного, так і негативного досвіду лише укріплює людину, розвиває її, спрямовує, даючи можливість цілеспрямованому розвитку особистісної зрілості. Розвиток відбувається на всіх етапах життєвого шляху людини. Кожний етап, поряд із загальними закономірностями розвитку, характеризується і особливими, специфічними лише для нього, змінами особистості. Динаміка особистісної зрілості і її усталеність передбачає реалізацію якісно нових і

соціально цінних можливостей становлення особистості, подолання складних травмуючих ситуацій сьогодення. Підбір методик, адекватних меті дослідження, спрямував роботу на діагностування. Отримані результати були піддані кореляційному аналізу для вивчення взаємовідносин значущих показників особистісної зрілості і соціально-психологічної адаптації. Доведено, що особистісна зрілість супроводжується адаптивністю людини до соціуму, самоприйняттям, високою потребою у спілкуванні та взаємодії з оточуючими людьми.

Ключові слова: особистість, особистісна зрілість, соціально-психологічна адаптація, травмуючі ситуації, кореляційний (кількісний) аналіз, значущі кореляційні зв'язки.

Abstract. The publication is devoted to the study of the features of personal maturity at the stage of adulthood in modern living conditions. As is known, throughout a person's life, his development takes place. Receiving both positive and negative experience only strengthens a person, develops him, directs him, giving the opportunity for the purposeful development of personal maturity. Development occurs at all stages of a person's life path. Each stage, along with the general patterns of development, is characterized by special, specific only for it, changes in the personality. The dynamics of personal maturity and its stability provide for the implementation of qualitatively new and socially valuable opportunities for the formation of the personality, overcoming complex traumatic situations of the present. The

selection of methods adequate to the purpose of the study directed the work to diagnosis. The obtained results were subjected to correlation analysis to study the relationship between significant indicators of personal maturity and socio-psychological adaptation. It has been proven that personal maturity is accompanied by a person's adaptability to society, self-acceptance, and a high need for communication and interaction with others.

Key words: personality, personal maturity, socio-psychological adaptation, traumatic situations, correlation (quantitative) analysis, significant correlations.

Розвиток відбувається на всіх етапах життєвого шляху людини, при цьому кожний етап, поряд із загальними закономірностями розвитку, характеризується і особливими, специфічними лише для нього, змінами. Динаміка особистісної зрілості і її усталеність передбачає як відкриття, так і можливість реалізації якісно нових і соціально цінних можливостей становлення особистості, подолання складних травмуючих ситуацій на життєвому шляху. Дослідження проблеми зрілості особистості були започатковані американськими вченими, зокрема представниками гуманістичної психології (Е.Еріксон, А.Маслоу, Г.Олпорт, К.Роджерс). В роботах зарубіжних дослідників зрілість особистості розглядається і як певний віковий період у житті людини – дорослість, і як характеристика досить високого рівня її психічного і соціального розвитку незалежно від її віку. В українській психологічній науці проблема особистісної

зрілості людини висвітлювалась у працях М.Й.Боришевського, Ю.З.Гільбуха, Н.М.Дідик, О.В.Завгородньої, О.С.Штепи та ін. вчених. Загалом, учені звертають увагу на той факт, що особистісна зрілість людини проявляється в комплексному прояві усіх психологічних характеристик особистості в усіх сферах життєдіяльності, а також відповідальному ставленні до оточуючого середовища.

Метою нашого повідомлення є викладення результатів теоретико-емпіричного дослідження особистісної зрілості і соціально-психологічної адаптації у осіб періоду дорослості. Для реалізації поставленої мети нами використано наступні методики: «Тест-опитувальник особистісної зрілості» (Ю.Гільбух) та «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса, Р.Даймонда. Вибірку дослідження склали 60 осіб віком від 35 до 50 років. Емпіричне дослідження проводилось на базі ГО «Десяте квітня» (м.Одеса).

Аналіз наукової літератури показав, що особистісна зрілість є пов'язаною з такою властивістю особистості, як адаптивність. Саме цей зв'язок відбиває основний зміст становлення особистості. Проведений нами кореляційний аналіз показників особистісної зрілості та адаптивності особистості дозволив з'ясувати характер взаємозалежностей між цими властивостями та визначити ступінь їх близькості. Результати кореляційного аналізу представлено нами у табл.1.

Таблиця 1.

**Значущі коефіцієнти кореляцій між
показниками особистісної зрілості і показниками
соціально-психологічної адаптації**

Показники адаптивності	Показники особистісної зрілості					
	ОЗ	МД	ВЯ	ПГО	ЖУ	ВПБ
Ад	599**	486**	405**	534**	262*	399**
ДАд	-452**	-368**	-288*	-450**		-389**
ПрС	692**	603**	496**	569**	421**	410**
НПрС	-312*			-347**		-292*
ПрІ	302*					261*
НПрІ	-359**	-273*		-370**		-279*
ЕК	403**	294*	301*	365**		
ЕДс	-491**	-412**	-342**	-489**	-298*	-341**
ВК	515**	421**	305*	443**	263*	368**
ЗК	-369**	-293*		-399**		-351**
Дм	336**	283*		254*	256*	
Вд	-303*	-291*		-264*		-282*
ІАд	258*					255*
ІСм	522**	426**	322*	506**	272*	410**
ІПрІ	445**	327*		443**	260*	349**
ІЕК	410**	338**		395**		287*
Ін	498**	387**	330**	493**	294*	345**
ІПД	438**	347**	263*	460**		384**

Примітка: 1) Нулі та коми опущені; позначення ** – значущість зв'язку на рівні $p \leq 0.01$; * – $p \leq 0.05$; 2) N=60; 3) умовні позначення показників особистісної зрілості: ОЗ – особистісна зрілість; МД – мотивація досягнень; ВЯ – відношення до «Я»; ПГО – почуття громадянського обов'язку; ЖУ – життєва установка; ВПБ – здатність до психологічної близькості з іншою людиною; 4) умовні позначення показників соціально-психологічної адаптації: Ад – адаптивність; ДАд – дезадаптивність; ПрС – прийняття себе; НПрС – неприйняття себе; ПрІ – прийняття інших; НПрІ – неприйняття інших; ЕК –

емоційний комфорт; ЕДс – емоційний дискомфорт; ВК – внутрішній контроль; ЗК – зовнішній контроль; Дм – домінування; Вд – відомість; Ес – ескапізм; ІАд – інтегральний показник адаптивності; ІСм – інтегральний показник самоприйняття; ІПрІ – інтегральний показник прийняття інших; ІЕК – інтегральний показник емоційного комфорту; Ін – інтернальність; ІПД – інтегральний показник прагнення домінування.

Отже, аналіз табл. 1 свідчить про наявність значної кількості взаємозв'язків між показниками особистісної зрілості і соціально-психологічної адаптації. Так, загальний показник ОЗ (особистісна зрілість) встановив значимі зв'язки з усіма показниками адаптивності: з показниками Ад (адаптивність), що говорить про високий показник наявності адаптивності у особистісно зрілої людини; ПрС (прийняття себе), один із найвищих показників у таблиці що показує нам сильний зв'язок між особистісною зрілістю та прийняттям себе; ЕК (емоційний комфорт), говорить про те що особистісно зрілій людині притаманний емоційний комфорт; ВК (внутрішній контроль), це доказує що зрілій людині неможливо обійтися без внутрішнього контролю, адже цей показник регулює внутрішні процеси людини; Дм (домінування), високий показник зв'язку демонструє, що зрілій людині необхідно вміти домінувати; ІСм (інтегральний показник самоприйняття), вказує на необхідність приймати себе для того, щоб бути особистісно зрілою людиною; ІПрІ (інтегральний показник прийняття інших), також важливо приймати інших, щоб приймати себе та бути цілісною людиною, це напряму зв'язано з

особистісною зрілістю; ІЕК (інтегральний показник емоційного комфорту), тобто для особистісної зрілості важливо мати високий зв'язок з проявами емоційного комфорту – динамікою змін в емоціях, тривалістю комфортного стану та його стійкістю; Ін (інтернальність), що показує високий зв'язок між особистісною зрілістю та можливістю контролю за своїми діями та особистим життям; ПІД (інтегральний показник прагнення домінування), що показує сильний зв'язок особистісної зрілості зі стійкими мотиваціями, установками та схильності людини до домінування у різних ситуаціях, - встановлено значимі додатні зв'язки на 1% рівні, з показниками ПрІ (прийняття інших), ІАд (інтегральний показник адаптивності) – на 5% рівні, це свідчить про те що зв'язок між особистісною зрілістю та даним показником не значна; з показниками ДАд (дезадаптивність); НПрС (неприйняття себе); НПрІ (неприйняття інших); ЕДс (емоційний дискомфорт); ЗК (зовнішній контроль); Вд (відомість) встановлено значимі від'ємні переважно на 1% рівні. Загалом, ці зв'язки свідчать про несумісність особистісної зрілості з дезадаптивністю, неприйняттям себе, емоційним дискомфортом. Показник особистісної зрілості МД (мотивація досягнень) додатно пов'язаний на 1% рівні з показниками Ад (адаптивність), це вказує на те, що вищий рівень мотивації досягнень корелює зі здатністю адаптуватися до змін і вимог навколишнього середовища; ПрС (прийняття себе), зв'язок вказує на те, що мотивація досягнень часто пов'язана із здатністю людини приймати себе такою, якою вона є; ВК

(внутрішній контроль), свідчить, що мотивація досягнень часто пов'язана із здатністю людини приймати себе такою, якою вона є; ІСм (інтегральний показник самоприйняття), зв'язок підкреслює, що мотивація досягнень сприяє більш позитивному ставленню до себе в цілому; ІЕК (інтегральний показник емоційного комфорту), мотивація досягнень пов'язана з емоційним комфортом, що сприяє внутрішній гармонії; Ін (інтернальність), говорить про те, що люди з високою мотивацією досягнень схильні покладатися на власні зусилля; ПІД (інтегральний показник прагнення домінування), кореляція з мотивацією досягнень свідчить про готовність брати на себе лідерські ролі; з показниками Дм (домінування), ІПрІ (інтегральний показник прийняття інших) – на 5% рівні, тобто можна сказати, що зв'язки не виражені. Також було виявлено, переважно на 1% рівні, значимі від'ємні зв'язки: ДАд (дезадаптивність), від'ємний зв'язок показує, що люди з високою мотивацією досягнень менш схильні до труднощів адаптації; НПрІ (неприйняття інших), означає, що мотивація досягнень знижує схильність до негативного ставлення до інших.; ЕДс (емоційний дискомфорт), вказує на те, що висока мотивація досягнень зменшує емоційні труднощі; ЗК (зовнішній контроль), люди з високою мотивацією досягнень рідше схильні до переконання, що їхні досягнення залежать від зовнішніх обставин; Вд (відомість), зв'язок свідчить, що мотивація досягнень пов'язана з меншою залежністю від схвалення або визнання оточуючих. У свою чергу, показник особистісної зрілості ВЯ

(відношення до «Я») продемонстрував значимі додатні зв'язки на 1% рівні з такими показниками адаптивності: Ад (адаптивність), це свідчить, що особистість з позитивним ставленням до себе легше адаптується до нових обставин і змін; ПрС (прийняття себе), це означає, що ставлення до себе прямо пов'язане зі здатністю приймати себе з усіма сильними й слабкими сторонами; Ін (інтернальність), це підкреслює, що люди, які позитивно ставляться до себе, часто відчують контроль над своїм життям і не покладаються на зовнішні обставини. З показниками ЕК (емоційний комфорт), ВК (внутрішній контроль), ІСм (інтегральний показник самоприйняття), ІПД (інтегральний показник прагнення домінування) – на 5% рівні, тобто зв'язки незначні. З такими показниками адаптивності, як ДАд (дезадаптивність) і ЕДс (емоційний дискомфорт) встановлено значимі від'ємні зв'язки на 5% (незначний) і 1% рівнях відповідно. Кореляційний зв'язок між емоційним дискомфортом та відношенням до «Я» означає, що людина з позитивним ставленням до себе рідше переживає емоційні труднощі або негативні емоційні стани. Показник особистісної зрілості ПГО (почуття громадянського обов'язку) виявив майже з усіма показниками адаптивності значимі зв'язки, а саме: з показниками Ад (адаптивність), зв'язок вказує, що почуття обов'язку позитивно корелює з умінням адаптуватися до соціальних вимог і змін; ПрС (прийняття себе), означає, що громадянська відповідальність пов'язана з прийняттям себе, що сприяє цілісному ставленню до себе; ЕК (емоційний

комфорт), свідчить, що люди з високим почуттям обов'язку мають тенденцію до емоційної стабільності; ВК (внутрішній контроль), цей зв'язок відображає, що почуття обов'язку супроводжується внутрішнім відчуттям контролю за подіями в житті; ІСм (інтегральний показник самоприйняття), показує, що громадянська відповідальність сприяє позитивному самосприйняттю; ІПрІ (інтегральний показник прийняття інших), означає, що почуття обов'язку корелює зі здатністю приймати інших, визнаючи їхні права і думки; ІЕК (інтегральний показник емоційного комфорту), це свідчить, що люди з почуттям громадянського обов'язку мають високий рівень емоційного комфорту; Ін (інтернальність), відображає, що люди з високим рівнем громадянської відповідальності вважають себе відповідальними за результати своїх дій. ІПД (інтегральний показник прагнення домінування), вказує на те, що почуття обов'язку пов'язане з прагненням брати на себе лідерські ролі; - встановлено значимі додатні зв'язки на 1% рівні, а з показником Дм (домінування) – на 5% рівні (незначний); від'ємні значимі зв'язки на 1% рівні встановлено з показниками ДАд (дезадаптивність), означає, що люди з сильним почуттям обов'язку менш схильні до труднощів з адаптацією; НПрС (неприйняття себе), свідчить, що громадянська відповідальність знижує негативне ставлення до себе; НПрІ (неприйняття інших), показує, що почуття обов'язку зменшує схильність до негативного ставлення до інших; ЕДс (емоційний дискомфорт), вказує на те, що почуття

обов'язку асоціюється з меншою схильністю до емоційних труднощів; ЗК (зовнішній контроль), відображає, що люди з почуттям обов'язку рідше покладаються на зовнішні обставини; з показником Вд (відомість) – на 5% рівні (незначний). Що стосується показника особистісної зрілості ЖУ (життєва установка), то він додатньо пов'язаний на 1% рівні лише з показником ПрС (прийняття себе), цей зв'язок означає, що позитивна життєва установка пов'язана зі здатністю людини приймати себе, сприяючи впевненості та гармонії в житті; а на 5% рівні з показниками Ад (адаптивність), ВК (внутрішній контроль), Дм (домінування), ІСм (інтегральний показник самоприйняття), ІПрІ (інтегральний показник прийняття інших), Ін (інтернальність). Від'ємний значимий зв'язок встановлено тільки з показником ЕДс (емоційний дискомфорт) на 5% рівні. Всі показники зі зв'язком на рівні 5 % незначні. Показник особистісної зрілості ЗПБ (здатність до психологічної близькості з іншою людиною) продемонстрував значимі зв'язки з більшістю показників адаптивності переважно на 1% рівні. З показниками Ад (адаптивність), цей зв'язок вказує, що здатність до близькості пов'язана зі здатністю легко адаптуватися до нових обставин і взаємодій, ПрС (прийняття себе), свідчить, що прийняття себе позитивно впливає на здатність встановлювати близькі стосунки; ВК (внутрішній контроль), означає, що внутрішній контроль, або впевненість у власній здатності впливати на ситуації, сприяє формуванню близьких стосунків; ІСм (інтегральний показник

самоприйняття), відображає, що здатність до близькості пов'язана з цілісним сприйняттям себе; ІПрІ (інтегральний показник прийняття інших), означає, що здатність до близькості тісно корелює зі здатністю приймати інших; Ін (інтернальність), вказує, що здатність до психологічної близькості супроводжується інтернальністю, тобто схильністю брати відповідальність за власне життя; ІПД (інтегральний показник прагнення домінування), підкреслює, що люди, здатні до близьких відносин, можуть мати прагнення до лідерства і впливу, – виявив значущі додатні зв'язки на 1% рівні; з показниками ПрІ (прийняття інших), ІАд (інтегральний показник адаптивності), ІЕК (інтегральний показник емоційного комфорту) – на 5% рівні. Від'ємні значущі зв'язки встановлено з показниками ДАд (деадаптивність), вказує, що здатність до близькості пов'язана з відсутністю труднощів в адаптації; ЕДс (емоційний дискомфорт), означає, що здатність до близьких стосунків знижує емоційні труднощі і дискомфорт.; ЗК (зовнішній контроль), показує, що здатність до близькості зменшує залежність від зовнішніх обставин у поясненні своїх дій і досягнень, – на 1% рівні, з показниками НПрС (неприйняття себе); НПрІ (неприйняття інших); Вд (відомість) – на 5% рівні (незначні).

Отримані результати свідчать про те, що особистісна зрілість супроводжується легким пристосуванням людини до існування у суспільстві, відповідно до вимог цього суспільства та власних

потреб, мотивів та інтересів; схильності індивіда до інтернальної форми локусу контролю; високим рівнем прагнень до лідерства, керівництвом у вирішенні завдань; самоприйняттям, високою потребою у спілкуванні та взаємодії з іншими.

Література:

1. Варій М.Й. Психологія особистості. Київ:Вид-во «Сварог», 2020. 592 с.
2. Штепа О. Феномен особистісної зрілості. *Соціальна психологія*. №1. 2005. С. 62-77.

УДК: 159.923

Балахонова К.О.

здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРЕДИКТОРИ РОЗЛАДУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Анотація. В роботі розглянуто психологічні особливості розладу харчової поведінки. Проведено кореляційний аналіз, встановлено, що самозвинувачення є поакзником емоціогенності харчової поведінки. Визначено, що одним з найбільш вагомих предикторів розладу харчової поведінки є самотавлення як рівень конкретних дій у відношенні до свого «Я».

Ключові слова: розлад харчової поведінки, предиктори розладу харчової поведінки, самоствалення, самозвинувачення.

Abstract. The paper examines the psychological characteristics of eating disorders. A correlation analysis was conducted, which established that self-blame is an indicator of the emotionality of eating behavior. It was determined that one of the most significant predictors of eating disorders is self-attitude as a level of specific actions in relation to one's "I".

Key words: eating disorder, predictors of eating disorders, self-attitude, self-blame.

Харчування є процесом задоволення однієї з базових біологічних потреб людини підтримки нормального функціонування її організму. Харчування містить потужну психологічну складову, яка є особливо важливою, коли мова йде про проблеми/розлади харчової поведінки. Суспільна значущість проблеми розладів харчової поведінки обумовлена як складними обставинами сучасного суспільного життя, так і певними труднощами умов існування багатьох людей України. Порушення харчової поведінки є однією з найважливіших причин погіршення стану здоров'я людей, що безперечно впливає і на якість їх життя.

Особливості розладів харчової поведінки на протязі багатьох років притягували погляди науковців, як зарубіжних (П.Бурд'є, Т.Манн, Д.Перлмуттер, С.Тірадо, Н.Шнаккенберг, Р.Міланезе, Ж.Нардоне та ін.), так і вітчизняних (Т.І.Алексєєва, Л.Ф.Артюх,

О.Ю.Барташук, О.В.Бацилєва, Л.Ф.Бурлачук, Ж.П.Вірна, С.О.Кириленко, Н.І.Кошель, Л.В.Сохань, А.І.Яблонський та ін.). У своїх роботах психологи спрямовують свою увагу на дослідження того факту, що у зростання кількості серйозних розладів режиму харчування великий внесок вносять сучасні стандарти жіночої привабливості, які акцентують увагу на стрункому образі свого тіла, своєрідно формуючи його і візуалізуючи. Харчова поведінка містить у собі не лише відношення та супутні характеристики при виборі продуктів харчування, а також і емоційну складову, яка супроводжує цей процес вибору [2]. Саме тому харчові звички різні не лише на рівні народів і країн, а також і на індивідуально-особистісному рівні, на що звертається увага у психологічних дослідженнях (А.Адлер, В.М.Александровська, М.І. Бабчук, М.Вудман, К.Ільєсова, О.І.Кононенко, В.В.Козачинська, І.М.Левицька, Л.І. Магдисюк, О.М.Хлівна та ін.). Значний пласт вітчизняних досліджень пов'язаний в основному з вивченням клінічних синдромів порушень харчової поведінки у молодих жінок. Зокрема аспект вивчення причин, чинників та предикторів розладів харчової поведінки вивчено недостатньо. Саме це і зумовило нас до більш детального пізнання психологічних причин, які впливають на особливості порушення харчової поведінки.

Мета нашого повідомлення полягає у викладенні часткових результатів дослідження психологічних особливостей особистості як предикторів розладу

харчової поведінки. Для отримання психодіагностичних результатів нами було застосовано наступний методичний інструментарій: «Тест ставлення до прийому їжі «Eating Attitudes Test» (EAT-26); «Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ) (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire)»; «Методика дослідження самоствавлення» (В.В.Столін, С.Р.Пантелеєв; модифікація Л.І.Бутузової).

До вибірки дослідження увійшли 35 осіб – здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності С4 Психологія Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського». У відповідності до поставленої мети нами проведено кореляційний аналіз емпіричних даних за допомогою статистичної програми SPSS for Windows 21.0.

На початку дослідження було проведено кореляційний аналіз, котрий дав можливість точної кількісної оцінки ступеню узгодженості ознак. Важливо відзначити, що кореляція ще не означає наявності причинно-наслідкового зв'язку. Наявність кореляцій свідчить про те, що між двома змінними існує зв'язок, але не про те, що одна із змінних є причиною, а інша – наслідком [1]. Отже, в даній роботі за допомогою кореляційного аналізу ми групуємо простір заданих ознак і констатуємо взаємозв'язки між ними. Розглянемо значущі коефіцієнти кореляцій між показниками харчової поведінки і самоствавлення, як передбачуваного предиктора впливу на специфіку харчової поведінки.

Аналіз даних, презентованих у Табл.1 показує наявність значущих кореляційних зв'язків між показниками зазначених характеристик.

Таблиця 1.

Значущі кореляційні зв'язки між показниками харчової поведінки і самоствавлення

Показники самоствавлення	Показники харчової поведінки			
	СПІ	ОХП	ЕХП	ЕксХП
I			-355*	-374*
II	-420*		-349*	-413*
1		432*		
2				-383*
3	-382*		-398*	
4				-394*
5			372*	

Примітки: 1) Коми та нулі опущені; 2)* значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$; 3) умовні скорочення показників харчової поведінки: СПІ – ставлення до прийому їжі; ОХП – обмежувальна харчова поведінка; ЕХП – емоційна харчова поведінка; ЕксХП – екстернальна харчова поведінка; 4) умовні скорочення показників самоствавлення : I – шкала самоповаги; II – шкала аутосимпатії; 1 – шкала самовпевненості; 2 – шкала очікування ставлення інших; 3 – шкала самоприйняття; 4 – шкала самопослідовності (самокерівництва); 5 – шкала самозвинувачення.

За даними табл.1, показники самоствавлення виявили як додатні, так і від'ємні кореляційні зв'язки. Так, з показником I (шкала самоповаги) виявлено

від'ємні значущі зв'язки з показниками ЕХП (емоційна харчова поведінка) і ЕксХП (екстернальна харчова поведінка). Зв'язки виявлені на 5% рівні значущості. Від'ємний значущий зв'язок показника шкали самоповаги з показником емоційної харчової поведінки свідчить про труднощі, які виникають у досліджуваних з пояснення тих внутрішніх конфліктів, що виникають у людини при порушеннях харчової поведінки. Завдяки їжі та кількості її споживання людина намагається «заїсти» свої емоції, тобто, збільшуючи кількість прийому їжі, людина завуальовує переживання та почуття, які за певних причин у неї виникли. Від'ємний зв'язок вказує на неможливість контролю особистого життя, регулювання однієї з основних потреб – потреби в їжі, відсутності розуміння себе, свого «Я». Від'ємний корелят між показником І (шкала самоповаги) і ЕксХП (екстернальна харчова поведінка) вказує на те, що людина не може адекватно оцінити свої можливості при прояві своєї нездатності встояти перед смачною їжею, її апетитним ароматом і виглядом.

Від'ємний кореляційний зв'язок виявлено між показником ІІ (шкала аутосимпатії) та показником СПІ (ставлення до прийому їжі) – на рівні $p < 0,05$. Цей зв'язок свідчить про прояв готовності до самозвинувачення у прагненні схуднення, побоювання набору ваги та обмежувальних тенденцій у харчуванні. Також даний показник самоставлення виявив від'ємний кореляційний зв'язок з показником ЕХП (емоційна харчова поведінка) на 5% рівні. Можливість бачити у собі велику кількість недоліків, характеризувати себе і

свою життєдіяльність за характеристиками низької самооцінки формує ставлення до себе на рівні прояву таких емоційних реакцій як роздратування, презирство, знущання, виникнення самовироків. Кореляційний значущий зв'язок на 5% рівні між показником шкали аутосимпатії Екс ХП (екстернальна харчова поведінка) – на 5% рівні. Нездатність встояти перед смачною їжею, її апетитним ароматом і виглядом викликає у досліджуваних спочатку задоволення, а після їжі – роздратування, зневажливе ставлення до себе, ворожість до особистого «Я».

Між показником 1 (шкала впевненості) та показником ОХП (обмежувальна харчова поведінка) визначено додатний 5% кореляційний зв'язок, що вказує на ставлення до себе як до упевненої, самостійної, вольової людини, як до людини гідної самоповаги.

Кореляційний значущий від'ємний зв'язок на 5% рівні виявлено між показниками 3 (шкала самоприйняття) і СПІ (ставлення до прийому їжі). Цей зв'язок вказує на самозвинувачення себе у прояві обмежувальних тенденцій у харчуванні. Також даний показник виявляє від'ємний зв'язок з показником ЕХП (емоційна харчова поведінка) – на рівні $p < 0,05$, що є свідченням прояву негативних почуттів при порушеннях режиму прийому їжі.

Від'ємний кореляційний зв'язок виявлено у показника 4 (шкала самопослідовності (самокерівництва) з показником ЕксХП (екстернальна харчова поведінка) – на рівні $p < 0,05$. Цей зв'язок

свідчить про те, що нездатність встояти перед смачною їжею, її апетитним ароматом і виглядом може пояснюватися зовнішніми обставинами, а ті причини, що полягають у самій людині, витісняються у її підсвідомість.

Також виявлено додатний значущий зв'язок показника шкали самозвинувачення (5) з показником ЕХП (емоціогенна харчова поведінка) – на рівні $p < 0,05$. Цей зв'язок показує, що людина намагається бачити в собі лише недоліки, виявляючи у характеристиці до себе лише негативні емоції. Постійне звинувачення себе супроводжується внутрішньою напругою, відчуттям неможливості задовольнити свою основну потребу – потребу в їжі.

Отже, результати кореляційного аналізу між показниками харчової поведінки та показниками самоствердження дозволяють припустити, що одним з найбільш вагомих предикторів розладу харчової поведінки є самоствердження як рівень конкретних дій у відношенні до свого «Я».

Література:

1. Саннікова О.П. Феноменологія особистості: вибрані психологічні твори. Одеса: СМІЛ, 2003. 256 с.
2. Щербак Т. І. Психологічні особливості образу фізичного «Я» у осіб із розладами харчової поведінки. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 2. С.104-111.

Бандюк Л.В.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня
вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ФЕНОМЕН АНТИЦИПАЦІЇ У ПРОСТОРІ СПОРІДНЕНИХ ПОНЯТЬ

Анотація. У тезах здійснено теоретико-порівняльний аналіз понять антиципації, передбачення, інтуїції та ясновидіння. Показано їх відмінності за рівнем усвідомлення, джерелами інформації, перевірюваністю та науковою застосовністю. Обґрунтовано, що антиципація виступає центральним когнітивним механізмом прогнозування майбутнього, який інтегрує як раціональні, так і афективні компоненти. Визначено перспективи подальших досліджень у сфері когнітивних та нейронаукових підходів.

Ключові слова: передбачення, інтуїція, когнітивні механізми прогнозування, майбутнє, концептуальний аналіз.

Abstract. The abstract provides a theoretical and comparative analysis of the concepts of anticipation, prediction, intuition, and clairvoyance. It shows their differences in terms of level of awareness, sources of information, verifiability, and scientific applicability. It is

argued that anticipation is the central cognitive mechanism for predicting the future, integrating both rational and affective components. Prospects for further research in the field of cognitive and neuroscientific approaches are identified.

Key words: prediction, intuition, cognitive mechanisms of forecasting, future, conceptual analysis.

У сучасній науці терміни, пов'язані зі сприйняттям і моделюванням майбутнього – антиципація, передбачення, інтуїція, ясновидіння – нерідко вживаються як синоніми, хоча, по суті, представляють зовсім різні когнітивні механізми. Відсутність термінологічної точності веде до методологічних розмитостей як у теоретичних моделях, так і в прикладній практиці. Сучасні дослідження когнітивних механізмів передбачення майбутнього демонструють необхідність чіткого концептуального розмежування аналізованих феноменів.

Мета роботи – провести порівняльний аналіз цих понять з опорою на сучасні наукові підходи та виявити межі їх застосування.

В рамках когнітивно-нейронаукового підходу антиципація розуміється як базовий механізм прогнозування, що реалізується через систему передиктивного кодування. Нейровізуалізаційні дослідження [1] виявили ключову роль префронтальної кори та базальних гангліїв у процесах випереджального відображення дійсності, що підтверджує концепцію

П.К.Анохіна про «акцептор результатів дії» в сучасному нейробіологічному контексті.

Сучасні нейронаукові дослідження, такі як теорія передиктивного кодування К.Фрістона підтверджують, що мозок активно формує гіпотези про майбутнє на основі сенсорних даних та внутрішньої моделі світу, мінімізуючи розбіжність між очікуванням та реальністю [3].

Наукове передбачення на відміну від біологічно обумовленої антиципації є свідомим когнітивним процесом, що спирається на три компоненти:

- 1) статистичні закономірності,
- 2) причинно-наслідкове моделювання,
- 3) теоретичні конструкції, що верифікуються.

Однак, як зазначають Ярконі та Вестфалл, надмірне фокусування на поясненні поведінки може знижувати точність передбачень, що наголошує на необхідності балансу між поясненням та передбаченням у психологічних дослідженнях [7].

Інтуїція є здатністю до швидкого, несвідомого прийняття рішень без явного логічного обґрунтування. Д.Канеман у своїй моделі двох систем мислення описує інтуїцію як роботу «Системи 1», яка діє автоматично та швидко, без зусиль та відчуття контролю [6].

Нейробіологічні дослідження виділяють роль острівцевої частки та передньої поясної звивини у процесах інтуїтивного оцінювання. Особливий інтерес представляє концепція «тонкого настроювання» [5], що пояснює професійну інтуїцію як результат імпліцитного навчання в умовах регулярного зворотного зв'язку.

Яснобачення як парапсихологічний феномен, незважаючи на численні спроби експериментальної верифікації [2], не набуло переконливих нейрофізіологічних підтверджень. Мета-аналіз 90 досліджень [4] продемонстрував відсутність статистично значущих ефектів.

Порівняльний розгляд представлених феноменів дозволяє виявити їх методологічні та онтологічні відмінності, незважаючи на зовнішню лексичну та функціональну близькість. Аналіз проведено за низкою критично значущих параметрів: рівень усвідомлення, джерело інформації, перевіряльність, наукова застосовність та терапевтичний потенціал.

Антиципація постає як опосередкована та функціонально спрямована форма відображення можливого майбутнього, що вбудовується у контекст діючих когнітивних схем. Вона може бути як осознаною (у формі планування), так і напівнесвідомою (афективна готовність) і опирається на внутрішній модель, що формується досвідом і контекстом.

Передбачення відрізняється переважно раціональною природою, заснованою на формалізованих алгоритмах, дедуктивних чи статистичних процедурах. Воно не обов'язково пов'язане з особистим суб'єктивним притягненням суб'єкта і, як правило, є зовні валідованим.

Інтуїція виявляється як дораціональне пізнання або інсайт, позбавлений формального аналізу, але найчастіше заснований на глибинних паттернах, сформованих у досвіді. Вона характеризується високою

суб'єктивною достовірністю та низькою перевіряльністю.

Таблиця 1.

Порівняльна таблиця феноменів

Феномен	Рівень усвідомлення	Джерело інформації	Перевіреність	Наукова застосовність
Антиципація	Частково усвідомлене	Внутрішні моделі, пам'ять, контекст	Середня	Активно застосовується у нейронауках
Передбачення	Повністю усвідомлене	Логіка, спостереження, статистика	Висока	Основний метод наукового прогнозу
Інтуїція	Несвідоме	Евристики, досвід	Низька	Застосовується у дослідженнях прийняття рішень
Ясновидіння	Нераціональне	Нез'ясовний (поза сенсорними каналами)	Дуже низька	На межі з паранаукою

Ясновидіння, будучи епістемологічно слабко підтвердженим феноменом, апелює до позаемпіричних джерел знання. Його існування у науковому полі

залишається дискусійним через відсутність надійних емпіричних даних.

Проведений порівняльний аналіз дозволяє укласти, що антиципація виступає як центральний, системоутворювальний феномен, здатний інтегрувати як раціональні, так і афективні компоненти прогностичної діяльності. Черга, являють собою синтез різних форм орієнтації в майбутньому і можуть бути операційною категорією в практичній психології та нейрокогнітивних дослідженнях.

Висновки. Проведений теоретико-порівняльний аналіз продемонстрував, що феномени антиципації, передбачення, інтуїції та ясновидіння, незважаючи на зовнішню лексичну близькість, являють собою гетерогенні за своєю природою процеси, що відрізняються за ступенем усвідомленості, джерелами детермінації та ступенем верифікації. Перспективи подальших досліджень бачаться у поглибленому вивченні нейронних механізмів антиципації та інтуїції, а також у розробці інтегрованих моделей прогнозування, що поєднують когнітивні та афективні компоненти. Особливий інтерес представляє вивчення індивідуальних відмінностей у прогностичних здібностях та факторів, що впливають на їх розвиток.

Таким чином, незважаючи на існування різних форм передбачення майбутнього, лише науково обґрунтовані підходи демонструють стійку ефективність та потенціал для практичного застосування.

Література:

1. Bar M. The proactive brain: memory for predictions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*. 2009. 364: 1235–1243. URL: <https://doi.org/10.1098/rstb.2008.0310>.
2. Bem D.J. Feeling the future: Experimental evidence for anomalous retroactive influences on cognition and affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. 100(3). URL: <https://doi.org/10.1037/a0021524>
3. Friston K. The free-energy principle: a unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience*. 2010. 11(2). 127-138. URL: <https://doi.org/10.1038/nrn2787>
4. Galak J., LeBoeuf R.A., Nelson L.D., & Simmons J.P. Correcting the past: Failures to replicate psi. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2012. 103(6). 933-948. URL: <https://doi.org/10.1037/a0029709>
5. Hogarth R.M. Educating intuition. *Applied Cognitive Psychology*. 2003. №17. 122-124.
6. Krämer W., Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. *Statistical Papers*. 2011. 55(3). 915. URL: <https://doi.org/10.1007/S00362-013-0533-Y>
7. Yarkoni T., & Westfall J. Choosing prediction over explanation in psychology: Lessons from machine learning. *Perspectives on Psychological Science*. 2017. 12(6). 1100-1122.

Бедан В.Б.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Амосова А.В.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ З УКРАЇНИ

Анотація. В роботі представлено результати теоретико-емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей соціальної адаптації біженців з України. За даними науковців біженцями є люди, які змушені залишити свої домівки, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту. У процесі адаптації до нових умов існування кожна людина по-різному виявляє ставлення до ситуації, в якій опинилась змушено. Для виявлення і вивчення індивідуальних розбіжностей соціальної адаптації особистості у дослідженні було застосовано методичний інструментарій, адекватний темі дослідження. Діагностування та проведення кількісного (кореляційного) аналізу дало можливість провести якісний аналіз отриманих результатів, за допомогою якого складено і охарактеризовано профілі осіб – біженців з високим та низьким рівнем адаптації.

Ключові слова: адаптація, соціальна адаптація, біженці, індивідуально-психологічні особливості, копінг-поведінка, якісний аналіз.

Abstract. The work presents the results of a theoretical and empirical study of the individual psychological characteristics of the social adaptation of refugees from Ukraine. Behind these scientists, refugees are people who are willing to lose their homes in order to avoid the legacy of the violent conflict. In the process of adaptation to new minds, the skin of a person clearly reveals the situation before the situation in which he fell asleep. To identify and treat individual differences in the social adaptation of the characteristics of the investigator, a methodical toolkit was developed that was adequate to the topic of the investigation. To identify and treat individual differences in the social adaptation of the characteristics of the investigator, a methodical toolkit was developed that was adequate to the topic of the investigation. Diagnosis and conduct of correlation (correlation) analysis made it possible to conduct a clear analysis of the results, in addition to which the profiles of refugees with high and low levels were compiled and characterized adaptation.

Keywords: adaptation, social adaptation, refugees, individual psychological characteristics, coping behavior, clear analysis.

Проблема вимушеної зміни місця проживання мільйонами українських громадян, які рятуючи своє життя і членів сім'ї змушені були переміститися в

пошуках безпечних куточків та адаптуватися в нових реаліях сьогодення, виникла після початку вторгнення російських військових до України. Осіб, які були вимушені залишити власне житло та переїхати за межі кордону України, називають «тимчасово переселені особи», «переселенці», «вимушені мігранти», «біженці» тощо.

Особами – біженцями вважаються люди, які змушені залишити свої домівки (місця проживання) для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту (ситуації загального насилля, порушень прав людини) або стихійних лих чи техногенних катастроф, які не перетнули визнаний на міжнародному рівні державний кордон країни [1].

Психологічні, соціальні та культурні фактори, що впливають на наслідки міграції, досить різноманітні. Так, однією з найважливіших проблем, які виникають у процесі вимушених переміщень людей, є проблема адаптації й ідентифікації мігрантів. Міграція людей на іншу територію зумовлює необхідність їх адаптації до нового соціокультурного середовища, ставить перед ними проблему співвіднесення себе з певною групою, територією, етносом, нацією, державою, а значить, і питанням ідентифікації.

Ситуація постійного стресу, зумовленого вимушеним від'їздом з постійного місця проживання, порушення стабільності та звичного стану життя, втрата годувальників, друзів, родичів, позбавлення батьківської турботи негативно впливає на особистість. Складне становище провокує

виникнення відчуття дискомфорту, зниження соціальної активності та самооцінки, зростання тривожності, агресивності тощо.

Вивчення проблеми психологічних наслідків війни, їх профілактики та подолання в умовах широкомасштабної збройної військової агресії російських вояків проти України, знаходиться на етапі активної розробки. Роботи такого напрямку представлені наступними вітчизняними дослідниками: О.Дейнеко, В.Злишков, С.Лукомська, Л.Карамушка, О.Креденцер, К.Терещенко, В.Івкін, В.Лагодзінська, В.Ковальчук, О.Кокун, О.Мороз, І.Пішко, Н.Лозінська тощо. При вивченні проблеми вимушених переселенців в Україні під час війни, починаючи з 2014 року, українськими дослідниками розглядались такі важливі аспекти цього питання, як: адаптація внутрішньо переміщених осіб дорослого та дитячого віку до нових умов життя (А.Путінцев, Ю.Пащенко, І.Титар, Ю.Хачатурян); соціально-психологічні особливості біженців, їхня здатність до рефлексії (Л.Балабанова, К.Педько, О.Гнатюк); особливості психологічної допомоги вимушеним мігрантам (Г.Лазос; В.Лефтеров) тощо.

Таким чином, проблема міграції за кордон має комплексний характер, є надзвичайно актуальною в умовах постійної російської агресії, вимагає особливої уваги з огляду на велику кількість осіб, які потребують соціальної допомоги та підтримки.

Метою нашого повідомлення є викладення результатів теоретико-емпіричного дослідження

індивідуально-психологічних особливостей соціальної адаптації людей, які вимушено виїхали з України за кордон. Вибірку дослідження склали особи, які з початку війни переїхали до Німеччини, Румунії, Болгарії та Грузії. Кількість досліджуваних склала 50 осіб. Діагностування проводилось за допомогою психодіагностичних методик: «Діагностика адаптації особистості до нового соціокультурного середовища» Л.Янковського (модифікація М.Бондар) та «Способи копінг поведінки» Р.Лазаруса, С.Фолкмана.

Спираючись на дані, отримані в результаті аналізу наукових досліджень, можна зробити висновки, що певна частина внутрішньо переміщених осіб адаптувалися або знаходяться у процесі адаптації. Вони більш націлені досягнути успіхів в нових умовах і скоріше адаптуватися, шляхом поступового розвитку навичок та глибшої обробки інформації та структуруванням за своєю складністю певних завдань організації свого життя, які стоять перед ними. Їм меншою мірою властиві відчуженість та ностальгія. Водночас значна частина мігрантів відчуває депресивність, ностальгію та відчуженість, навіть у тих випадках, коли реципієнти переїхали з уже окупованих районів України.

Одним з основних завдань нашого дослідження було угрупування обстежених за рівнем адаптації. Так, після первинної обробки отриманих даних за методикою «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» Л.В.Янковського, досліджуваних осіб із

загальної вибірки (N=50) були угруповано за допомогою методу «асів» [2] у відповідності до рівня показника адаптивності. Таким чином, були виділені такі групи: 1) група осіб з високим рівнем адаптації, в яку увійшло 9 осіб (ГрАд); 2) група осіб з низьким рівнем адаптації, яку склали 11 осіб (ГрНА).

На рис. 1 представлені профілі, що відображають прояви копінг-стратегій (за методикою Р.Лазаруса, С.Фолкмана) «адаптивних» і «неадаптивних осіб».

Значення, відмічені на даному графіку, є середнім арифметичним значень конкретного показника, одержаного представниками кожної групи. На осі ОХ відкладені показники копінг-поведінки, на осі ОУ – їх значення, що виражені в процентілях.

Візуальне порівняння профілів осіб з різним рівнем агресії показує розбіжності за всіма показниками копінг-поведінки.

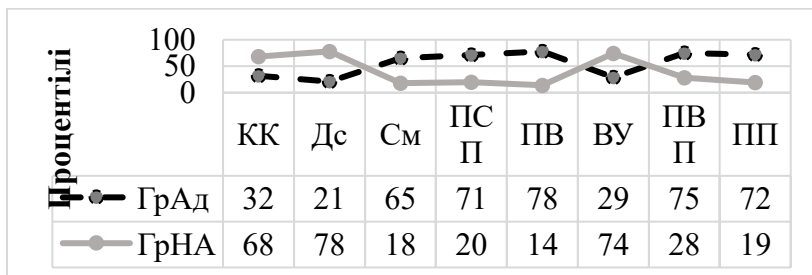


Рис.1. Профілі копінг-стратегій осіб з високим (ГрАд) і низьким (ГрНА) рівнями адаптації.

Примітки: 1) Умовні скорочення показників копінг-стратегій: КК – конфронтаційний копінг; Дс – дистанціювання; См – самоконтроль; ПСП – пошук соціальної підтримки; ПВ – прийняття відповідальності;

ВУ – втеча-уникнення; ПВП – планування вирішення проблеми; ПП – позитивна переоцінка.

З метою аналізу кожного профілю здійснено ранжування показників копінг-поведінки за відхиленням від середньої лінії ряду (від збільшення абсолютного числа до меншого). Валентність означає відхилення від середньої лінії ряду або до додатного, або до від’ємного полюсу. Результати ранжування надано у табл. 1.

Таблиця 1

**Ранжування показників копінг-поведінки
груп осіб з різним рівнем адаптації**

Ранг	Групи	
	Група осіб з високим рівнем адаптації (ГрАд)	Група осіб з низьким рівнем адаптації (ГрНА)
1	ПВ+ прийняття відповідальності	ДС+ дистанціювання
2	ПВП+ планування вирішення проблеми	ВУ+ втеча-уникнення
3	ПП+ позитивна переоцінка	КК+ конфронтаційний копінг

Примітка: показники надано у порядку зменшення абсолютних величин відхилення від середньої лінії ряду.

Отже, *представники групи осіб з високим рівнем адаптації (ГрАд)* схильні до застосування таких копінг-стратегій, як прийняття відповідальності (ПВ+), планування вирішення проблеми (ПВП+) і позитивна переоцінка (ПП+). Це означає, що ці особи схильні до усвідомлення власної ролі у появі проблеми і своєї відповідальності за її вирішення. Використання стратегії прийняття відповідальності (ПВ+) показує

прагнення особистості зрозуміти зв'язок між власними діями та їхніми наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, знаходити причини актуальних негараздів через особисті недоліки та помилки. Водночас, прояв цієї стратегії в поведінці може призводити до появи надмірної самокритики, виникнення почуття провини і власного незадоволення. Стратегія планування вирішення проблеми (ПВП+) передбачає застосування способів подолання проблеми шляхом цілеспрямованого аналізу ситуації і прогнозу різних варіантів поведінки, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, попереднього досвіду і наявних ресурсів. Використання стратегії позитивної переоцінки (ПП+) передбачає, що «адаптивні» особи негативні переживання долають за допомогою позитивного переосмислення ситуації, що виникла у форматі розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Їм властива орієнтація на філософське переосмислення проблемної ситуації, включення її в широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Застосування вказаних копінг-стратегій дозволяє ефективно вирішувати проблеми та знижувати рівень стресу, що в свою чергу покращує соціально-психологічну адаптацію індивіда.

У свою чергу, *представники групи осіб з низьким рівнем адаптації (ГрНА)* схильні до застосування таких копінг-стратегій, як дистанціювання (ДС+), втеча-уникнення (ВУ+) і конфронтаційний копінг (КК+). Це означає, що зазначені особи долають негативні

переживання за допомогою суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційного залучення в неї; використовують інтелектуальні прийоми раціоналізації, переключення уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо (Дс+). Використання стратегії втеча-уникнення (ВУ+) передбачає спосіб подолання особистістю негативних переживань шляхом реакції за типом ухиляння: переключення, фантазування, заперечення проблеми, побудова невинуватих очікувань, відволікання тощо. Стратегія уникнення може формувати неконструктивні способи поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування складних обставин, відмова від відповідальності і небажання виконувати дії для вирішення труднощів, пасивність, нетерплячість, посилення роздратування, заглиблення в фантазії, переїдання, вживання психотичних та алкогольних продуктів з метою зменшення болісного відчуття. Застосування стратегії конфронтації (КК+) передбачає те, що «неадаптивні» особи схильні вирішувати проблеми шляхом не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснюють конкретні дії, спрямовані на зміну ситуації або на відреагування негативних емоцій у зв'язку труднощами, що виникли. У таких людей можуть відмічатися імпульсивність в поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), труднощі у плануванні дій, прогнозуванні їхнього результату, корекції стратегії поведінки, невинуватна завзятість. Отже, представникам цієї групи осіб властиво активно вирішувати проблеми, виражати свої негативні емоції та

іноді провокувати конфлікти. Все це ускладнює міжособистісну комунікацію та адаптацію в соціумі. Їм досить складно адаптуватися до соціуму, особливо у воєнний період, адже низький самоконтроль може породжувати емоційні зриви та конфлікти з оточенням, а бачення лише негативних аспектів життя призводить до песимістичного та депресивного настрою.

Література:

1. Волков Д.С., Абатурова О.А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. Science of XXI century: development, main theories and achievements. 2022. С.12-15.

2. Саннікова О.П. Феноменологія особистості: вибрані психологічні твори. Одеса: СМІЛ, 2003. 256 с.

УДК: 159.922

Бринза І.В.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Брагару М.І.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

РОЛЬОВІ ДИСПОЗИЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ КРИЗУ

Анотація. В повідомленні подано результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення рольових особливостей осіб, які переживають

психологічну кризу. Діагностовано шість основних рольових диспозицій. Встановлено, що психологічна криза не лише впливає на емоційний стан особистості, але й активізує її рольовий потенціал, що може слугувати основою для подальшого особистісного розвитку або, навпаки, призводити до внутрішнього конфлікту в разі дисбалансу ролей. Це підкреслює важливість ранньої психодіагностики рольових диспозицій у кризових станах та доцільність психологічного супроводу з акцентом на гармонізацію рольової структури.

Ключові слова: рольові диспозиції, психологічна криза, роль «Я-Дитя», роль «Я-Мати/Батько», роль «Я-Подружжя», роль «Я-Професіонал», роль «Я-Жінка/Чоловік», роль «Я-Дорослий».

Abstract. The report presents the results of an empirical study aimed at examining the role-related characteristics of individuals experiencing a psychological crisis. Six primary role dispositions were diagnosed. It was found that psychological crisis not only affects a person's emotional state but also activates their role potential, which may serve as a foundation for further personal development or, conversely, lead to internal conflict in the case of role imbalance. This highlights the importance of early psychodiagnostics of role dispositions during crisis states, as well as the relevance of psychological support focused on harmonizing the individual's role structure.

Key words: role dispositions, psychological crisis, "I-Child" role, "I-Mother/Father" role, "I-Spouse" role, "I-Professional" role, "I-Woman/Man" role, "I-Adult" role.

Психологічна криза – це особливий стан особистості, який виникає у відповідь на надмірні внутрішні або зовнішні стресори, коли звичні механізми подолання виявляються неефективними. У цьому стані залучені не лише емоційні та когнітивні процеси, але й соціальні ролі індивіда – інакше кажучи, рольові диспозиції.

Науково доведено, що рольові диспозиції є складними мультимодальними утвореннями, які інтегрують когнітивні уявлення про себе, емоційні реакції та характерні стилі поведінки. Вони формуються на основі базових потреб, таких як потреба в любові, безпеці, приналежності, визнанні, самореалізації, і забезпечують стабільну саморегуляцію особистості в соціумі [6]. Поняття рольових диспозицій тісно пов'язане з теорією соціальних ролей та структурою особистості.

Одним із перших, хто акцентував увагу на значущості рольових позицій у міжособистісній взаємодії, був американський психотерапевт Ерік Берн – автор теорії транзактного аналізу. Він виокремив три основні стани Я: «Я-Батько», «Я-Дорослий» і «Я-Дитина», які виявляються в поведінці людини залежно від контексту [2]. У кризових ситуаціях люди часто несвідомо «активують» одну з цих позицій – наприклад, переходять у стан безпорадної «Дитини», авторитарного

«Батька» або надмірно раціонального «Дорослого», іноді в невідповідних умовах.

Вагомий внесок у розуміння природи психологічної кризи зробив Ерік Еріксон (1968), який досліджував її в контексті психосоціальних стадій розвитку особистості. Він стверджував, що кожна вікова фаза супроводжується специфічною кризою, під час якої формуються ключові компоненти ідентичності – зокрема, «Я-чоловік», «Я-жінка», «Я-професіонал». Вчений підкреслював, що нерозв'язані кризи можуть рецидивувати в пізніших етапах життя, спричиняючи дезорієнтацію в рольових позиціях.

Рольові конфлікти особливо виразні під час психологічної кризи. Наприклад, роль «Я-батько» асоціюється із силою, стабільністю та відповідальністю. У стані кризи чоловік може втратити здатність підтримувати цей образ, що зумовлює внутрішній конфлікт і зниження самооцінки. Подібним чином роль «Я-жінка», яка традиційно пов'язується з емоційною чутливістю та турботою, може суперечити потребі демонструвати силу чи професіоналізм у складних обставинах.

Психолог Курт Левін (1951), автор польової теорії особистості, вказував, що у кризовому стані відбувається перегрупування ролей і поведінкових паттернів. Людина намагається знайти новий дотик рівноваги, що іноді призводить до трансформації ідентичності або зміни життєвого сценарію.

В українському науковому середовищі істотний внесок у дослідження кризи та рольових диспозицій

зробили О. Блинова (2019), І. Бринза (2016), О. Вдовіченко (2020), В. Зливков (2017), С. Кузікова (2017), Н. Ліщина (2016), С. Максименко (2017), О. Саннікова (2024), О. Чебикін (2020) та інші дослідники.

У колективній монографії «Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій» проаналізовано теоретичні й прикладні аспекти функціонування особистості в умовах кризи. Зокрема, розглядаються особливості переживання персонологічних, вікових, професійних і соціокультурних криз, а також умов адаптації, ресоціалізації й розвитку особистості в ускладнених життєвих обставинах [6].

О. Блинова у матеріалах V Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» розглядає соціально-психологічні аспекти інтелектуальної міграції в Україні, акцентуючи на зміні рольових диспозицій в умовах кризи [3].

Психологічна допомога в умовах кризи повинна охоплювати усвідомлення індивідом своєї поточної рольової позиції, оцінку її ефективності, а також пошук і впровадження більш адаптивних моделей поведінки. Надзвичайно важливою є підтримка гнучкості ролей – здатності тимчасово змінювати або адаптувати рольову поведінку без втрати цілісної Я-концепції.

Отже, рольові диспозиції – це не просто моделі поведінки, а глибоко інтегровані компоненти структури «Я», які в умовах кризи можуть зазнавати трансформації. Усвідомлення й аналіз цих змін на основі

наукових концепцій дає змогу ефективніше надавати допомогу людям у подоланні життєвих труднощів. Саме виявлення індивідуально-психологічних відмінностей у прояві рольових диспозицій у кризових умовах і стало метою даного емпіричного дослідження, результати якого подано нижче.

Для реалізації емпіричного дослідження було використано «Тест-опитувальник схильності до переживання рольової кризи», розроблений І.Бринзою та Н.Ліщиною [5]. Методика дозволяє діагностувати шість основних рольових диспозицій: Я-Дитя, Я-Мати/Батько, Я-Подружжя, Я-Професіонал, Я-Жінка/Чоловік та Я-Дорослий. Для дослідження психологічної кризи також було застосовано методику «Тест-опитувальник діагностики показників переживання професійної кризи» авторів О. Саннікової та І. Бринзи (2003). Дана методика включає шкали, які дозволяють визначити ступінь переживання психологічної кризи.

У дослідженні взяли участь 55 респондентів, віком від 21 до 55 років, серед яких 30 осіб жіночої статі та 25 особи чоловічої статі. Усі учасники є працівниками приватного підприємства міста Одеси. Застосування методу «Квартильного розподілу» дозволило класифікувати учасників на три групи згідно з рівнем переживання психологічної кризи. До першої групи з максимальними показниками кризових переживань увійшло 25 осіб обох статей, до другої групи з мінімальними значеннями – 20 осіб, а до третьої групи з середніми значеннями – 10 осіб.

Дане обстеження дає змогу виявити та проаналізувати відмінності між рольовими диспозиціями в залежності від інтенсивності переживання кризового стану в 1 і 2 групах.

Результати порівняння особливостей прояву рольових диспозицій, окремо для чоловіків і жінок, представлені в зведених профілях на рисунках 1 і 2. На кожному рисунку зображено конкретний вид рольової диспозиції у двох варіантах статті – жіночої, чоловічої.

Профілі, що аналізуються, розміщені в різних площинах, що відображає значні відмінності у прояві рольової поведінки залежно від статі та рівня кризового стану. Результати статистичного аналізу із застосуванням t-критерію Стюдента засвідчили наявність достовірних відмінностей (на рівні $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$) за багатьма шкалами рольових диспозицій у ситуації кризи.

На осі абсцис (ОХ) позначено шкали рольових диспозицій: «Я-Дитина» (Д), «Я-Мати/Батько» (Б), «Я-Подружжя» (ПД), «Я-Професіонал» (ПР), «Я – Жінка/Чоловік» (Ж), «Я-Дорослий» (ДР); ось ординат (ОУ) відображає рівень вираженості диспозицій у процентильній шкалі. Середній рівень (P50) позначено як центральну лінію, що дає змогу візуально оцінити зміщення профілів. Аналіз даних свідчить, що в умовах інтенсивного переживання психологічної кризи (Група 1), усі показники рольових диспозицій, як серед жінок так і чоловіків знаходяться вище середнього лінії ряду (P50).

Зазначимо, що Група 1 – випробувані з максимальними значеннями переживання психологічної кризи, а Група 2 – випробувані з мінімальними значеннями переживання психологічної кризи.

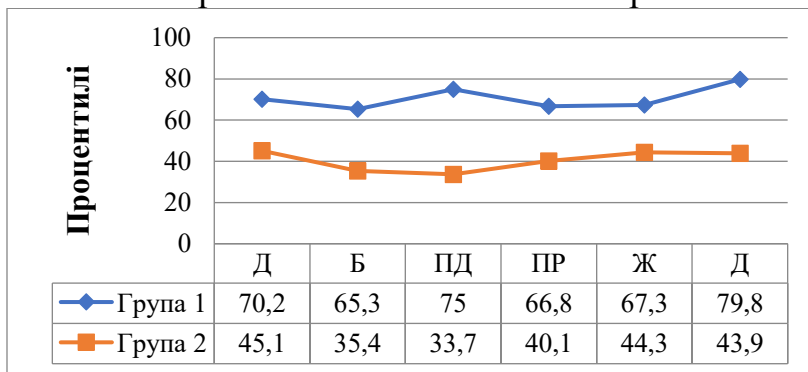


Рис. 1. Профілі розподілу рольових диспозицій (жінки)

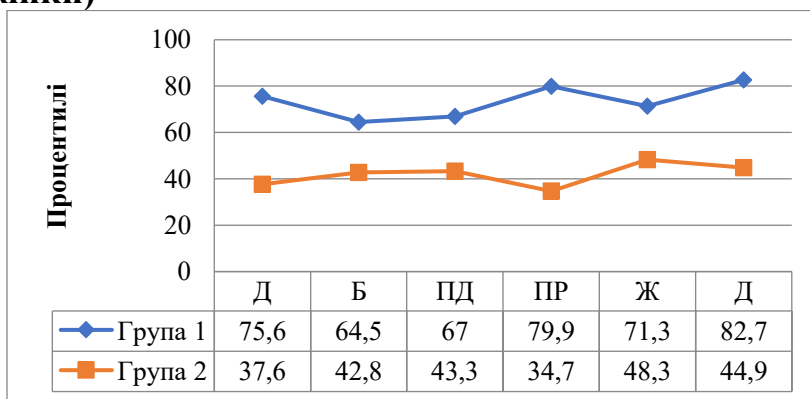


Рис. 2. Розподіл рольових диспозицій (чоловіки)

Примітки: показники рольових диспозицій Д – Я – Дитина, Б – Я – Батько, ПД – Я – Подружжя, ПР – Я – Професіонал, Ж – Я – Жінка/Чоловік, ДР – Я – Дорослий.

У жіночій вибірці значення за диспозиціями «Я-Подружжя» та «Я-Дорослий» перевищують 75-й процентіль, тоді як «Я-Дитина», «Я-Батько», «Я-Професіонал» та «Я-Жінка» розташовані трохи нижче цієї межі (рис. 1). У чоловічій вибірці вищими за Р75 є показники «Я-Дитина», «Я-Професіонал» та «Я-Дорослий», а також близькими до рівня 70 – «Я-Батько», «Я-Подружжя», «Я-Чоловік» (рис. 2). Випробувані Групи 2, що характеризуються низьким рівнем переживання психологічної кризи, як серед жінок, так і серед чоловіків, мають показники, що здебільшого перебувають у межах між 30 та 50 процентилем, що свідчить про менш інтенсивне коливання рольових диспозицій в повсякденному житті.

Отримані дані дозволяють зробити кілька важливих висновків щодо впливу психологічної кризи на рольову ідентичність особистості. Високий рівень переживання кризи супроводжується активацією певною кількістю рольових диспозицій, що може бути ознакою спроби особистості впоратись із внутрішньою напругою через рольову гіперідентифікацію. У таких випадках особистість не лише переживає втрату емоційної рівноваги, а й намагається стабілізувати самовідчуття, підсилюючи певні соціальні ролі, які видаються йому найбільш ресурсними або захисними.

Для жінок у кризі типовим є акцент на ролі «Я-Подружжя» та «Я-Дорослий», що може свідчити про потребу збереження міжособистісних стосунків та відповідальність за емоційне й соціальне функціонування. У цьому контексті роль «Я-

Професіонал» також може бути компенсаторною, відображаючи прагнення до контролю та впорядкованості. Активація диспозиції «Я-Дитина» в обох статей свідчить про регресивні тенденції, що часто супроводжують кризовий стан і пов'язані з бажанням турботи, захищеності або уникнення відповідальності.

У чоловіків у кризі акцентується роль «Я-Професіонал», що узгоджується з традиційною гендерною роллю та ідеєю самореалізації через професійну діяльність. Водночас високе значення диспозиції «Я-Дорослий» може вказувати на активізацію функції самоконтролю та спробу раціоналізувати кризові переживання.

Натомість низький рівень кризи демонструє відносну рольову стабільність, що проявляється в менших амплітудах диспозицій. Це може свідчити як про ефективні механізми подолання, так і про меншу глибину переживань, а відтак – збереження психологічної гомеостазу.

Таким чином, психологічна криза провокує переактивацію певних соціальних ролей, яка може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Розуміння цих тенденцій є важливим для побудови індивідуалізованих програм психологічної допомоги, спрямованих на гнучке управління рольовими диспозиціями без втрати особистісної цілісності.

Висновки

1. Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що психологічна криза тісно пов'язана з інтенсивністю та структурною перебудовою рольових диспозицій

особистості. Випробувані з високим рівнем переживання кризи виявили значно вищі показники за більшістю шкал рольової ідентичності, що свідчить про активацію та посилення певних соціальних ролей як механізму адаптації до критичних умов.

2. Встановлено, що у стані кризи жінки частіше демонструють підвищену ідентифікацію з диспозиціями «Я-Подружжя», «Я-Професіонал» та «Я-Дорослий», що може бути пов'язано з намаганням зберегти або відновити почуття стабільності та відповідальності. У чоловіків же активізуються диспозиції «Я-Професіонал», «Я-Дорослий» та «Я-Дитина», що вказує на складні внутрішні процеси, пов'язані з пошуком нової рівноваги між автономією і потребою в підтримці.

3. Рольова диспозиція «Я-Дитина» виявилася значущо вищою у представників обох статей з високим рівнем кризових переживань. Це може свідчити про зростання емоційної вразливості, потреби в захисті та регресивні реакції, що є типовими у фазі дезорганізації психічної саморегуляції.

4. Випробувані з низьким рівнем кризового переживання характеризуються зниженими показниками за всіма шкалами рольових диспозицій, що інтерпретується як прояв інтегрованості та гнучкості рольової структури, здатної забезпечити адаптацію без надмірної мобілізації окремих ролей.

5. Отримані результати підкреслюють важливість урахування індивідуальних рольових диспозицій у психологічному консультуванні осіб, які переживають кризу. Розуміння їхньої структури може стати основою

для ефективної психокорекції та підтримки в процесі подолання критичних життєвих ситуацій.

Література:

1. Бринза І.В., Ліщина Н.В. Авторське свідоцтво «Тест-опитувальник схильності до переживання рольової кризи». № 68132 від 05.10.2016.

2. Берн Е. Люди, які грають у ігри. Психологія людських стосунків. К.: КДС, 2021. 256 с.

3. Блинова О.Є. Інтелектуальна міграція в сучасній Україні: соціально-психологічний вимір. У Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2019. С.9-12.

4. Бринза І.В., Ліщина Н.В. Апробація тест-опитувальника схильності до переживання рольової кризи. *Наука і освіта*. 2016. № 11/СХХХХХІІ. С.11-16.

5. Іванова Л. Динаміка психічних процесів у періоди криз, горя та ритуалів переходу на основі підрахунків механізмів психологічних захистів. *Український психоаналітичний журнал*. 2023. №3. С.56-65.

6. Максименко С.Д., Кузікова С.Б., Зливков В.Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 540 с.

7. Ліщина Н.В. Дослідження особистісної кризи, обумовленої рольовими диспозиціями. *Науковий вісник*

Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 5. С.103-108.

8. Саннікова О.П. Емоційне здоров'я і конгруентність: проблеми детермінації. *Наука і освіта. 2024. №1. 68-74. DOI:<https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-11>*

9. Чебикін О.Я., Вдовіченко О.В. Специфіка схильності до ризику у віковій кризовій періоді онтогенезу. *Наука і освіта. 2020. №2. С.5-13.*

УДК: 159.922

Бринза І.В.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Мамалиженко Х.В.,

здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

АКТУАЛІЗАЦІЯ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОГО РЕСУРСУ ВІРИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ КРИЗИ

Анотація. В статті подані результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення екзистенційного ресурсу віри у подолання кризи. З'ясовано, що віра виступає важливим екзистенційним ресурсом, що може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Розуміння її структури й

функцій дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги в різних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах кризи, що стає перспективним напрямком наступного дослідження. Зміст та форми віри значною мірою залежать від психоемоційного стану людини й рівня життєвої стабільності. У звичайних умовах домінують продуктивні форми віри (інтерперсональна, інтрапсихічна, духовно-релігійна, віра в соціальні цінності), які сприяють підтриманню емоційної рівноваги та формуванню ціннісно-мотиваційної сфери. У кризових станах спостерігається зростання звернення як до духовних, так і до непродуктивних форм віри, що виконує компенсаторну (захисну) функцію, але водночас може призводити до ілюзорного сприйняття реальності.

Ключові слова: екзистенціальний ресурс віри, інтерперсональна віра, інтрапсихічна віра, духовно-релігійна віра, віра в соціальні цінності, психологічна криза.

Abstract. The article presents the results of an empirical study focused on exploring the existential resource of faith in overcoming crises. It was found that faith serves as an important existential resource that can have both adaptive and maladaptive characteristics. Understanding its structure and functions enhances the effectiveness of psychological assistance in various life situations, particularly in times of crisis, making this a promising direction for further research. The content and forms of faith largely depend on an individual's psycho-emotional state

and level of life stability. Under normal conditions, productive forms of faith dominate (interpersonal, intrapsychic, spiritual-religious, and faith in social values), which contribute to maintaining emotional balance and shaping the value-motivational sphere. In crisis states, there is an increase in recourse to both spiritual and unproductive forms of faith, which serve a compensatory (defensive) function but may also lead to an illusory perception of reality.

Key words: existential resource of faith, interpersonal faith, intrapsychic faith, spiritual-religious faith, faith in social values, psychological crisis.

У сучасних умовах глобальної нестабільності – спричиненої війнами, економічними кризами, пандеміями та соціальними конфліктами – питання збереження психологічної цілісності особистості набуває особливої актуальності. Постійна присутність екзистенційної загрози, хронічний стрес, відчуття невизначеності створюють передумови до формування глибоких психологічних криз, що загрожують як індивідуальному благополуччю, так і колективній психічній безпеці. У цьому контексті особливу увагу слід приділяти пошуку внутрішніх ресурсів адаптації, серед яких провідну роль може відігравати екзистенційна віра.

Війна є прикладом граничної екзистенційної ситуації, у якій особистість стикається з втратою контролю, невизначеністю майбутнього, досвідом смерті й руйнування. За концепцією В.Франкла (1963),

саме через осмислення страждання людина має можливість інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію, знаходячи точку опори в усвідомленні вищого сенсу. У такому смисловому пережитті трагічних обставин формується екзистенційна стійкість – здатність жити і діяти попри об'єктивного руйнування середовища [4,5 та ін.].

Стан війни радикально актуалізує екзистенційні питання – буття і небуття, свободи, відповідальності, сенсу. У таких умовах віра виступає не лише релігійною категорією, а як феномен внутрішньої довіри до життя, до себе та до світу.

У екзистенційній традиції (Бринза, Рязанцева, 2012; Tillich, 1952; Ялом, 1980) віра розглядається як акт, спрямований на прийняття невідомого, як вираз внутрішньої стійкості перед обличчям непередбачуваного. Вона функціонує як ресурс саморегуляції, підтримуючи психологічний гомеостаз у ситуаціях глибокої невизначеності [2,3,5 та ін.].

Окрему увагу слід приділити феномену колективної віри, що актуалізується в умовах війни. Згідно з дослідженнями українських науковців (Дякун, 2024; Казмірчук, 2019; Супрун 2012), віра виступає чинником психологічної стійкості в умовах воєнного досвіду. Зокрема, колективні форми віри – у перемогу, в народ, у справедливість – значно знижують рівень екзистенційної тривоги та сприяють інтеграції травматичного досвіду. Такі форми віри набувають характеру соціально-психологічної опори, здатної мобілізувати спільноту до виживання і відновлення [6].

Соціологічні дані (Рейтинг, 2023) підтверджують, що саме віра у ЗСУ та підтримка родини є ключовими чинниками збереження психологічної рівноваги серед українців під час війни.

Крім того, екзистенційна віра виконує важливу функцію в механізмах психічної саморегуляції. Вона забезпечує можливість зберігати внутрішній баланс у ситуаціях, де звичні джерела підтримки руйнуються. Як зазначає Л. Карамушка (2022), віра є одним із ресурсів, що дозволяє підтримувати ментальне здоров'я та адаптуватися до екстремальних умов праці та життя під час війни.

Екзистенційна віра тісно пов'язана з надією, яка відкриває перспективу можливого навіть у межевій ситуації. Разом вони формують внутрішній простір стійкості, сприяють інтеграції кризового досвіду, відновленню сенсу життя та психологічному зростанню. У працях сучасних українських дослідників (Орбан-Лембрик, 2011; Бойченко, 2015) віра розглядається як чинник особистісної зрілості, що дозволяє людині зберігати життєстверджуючу позицію у складних соціокультурних умовах [1].

Віра є не лише емоційною чи когнітивною реакцією на кризову ситуацію, а глибинною екзистенційною структурою, що визначає спосіб людського буття. Як внутрішній ресурс вона забезпечує адаптивність у мезових ситуаціях, підтримує психологічну рівновагу та сприяє збереженню ідентичності в умовах руйнування зовнішнього порядку. Вона надає сенс буттю, підтримують внутрішню єдність

особистості та забезпечують її здатність жити в умовах невизначеності, зберігаючи відкритість до світу і майбутнього.

Отже, зважаючи на все сказане, дослідження віри як екзистенційного ресурсу особистості набуває великого значення для психологічної науки і практики, особливо в умовах сучасних глобальних викликів.

У емпіричному дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 21 до 55 років, які проживають у різних регіонах України, зокрема серед них внутрішньо переміщені особи, а також ті, хто систематично піддається загрозі обстрілів. Для діагностики віри як психологічного ресурсу було використано модифікований варіант методики «Тест дослідження форм віри» (Ю. Алексєєва, 2015). Модифікація дозволила дослідити п'ять форм віри: *«духовну віру»*, *«віру в соціальні цінності»*, *«інтерперсональну віру»*, *«інтрапсихічну віру»* та *«непродуктивну віру»*.

Для оцінки рівня переживання кризового стану застосовано «Тест-опитувальник діагностики показників переживання професійної кризи» (О. Саннікова, І. Бринза, 2003), адаптований для ширшого розуміння проявів психологічної кризи. Оцінювання вираженості кризового стану здійснювалося за шкалою «психологічна криза» з подальшим аналізом даних за методом процентилю. В результаті були виокремлені три групи респондентів залежно від рівня кризового переживання: група 1 – респонденти, які не переживають кризу ($n = 18$; 30%); група 2 – особи з високим рівнем переживання кризи (n

= 25; 42%); група 3 – респонденти із середнім рівнем кризового стану ($n = 17$; 28%).

У подальшому аналізі було залучено дані лише від респондентів першої та другої груп ($n=43$), що дозволило порівняти вираженість екзистенційного ресурсу віри залежно від глибини кризового стану. Результати дослідження представлені у вигляді діаграм на 1 та 2 рисунках.



Рис. 1. Діаграма розподілу різновидів екзистенційної віри в групі осіб, які не переживають стан психологічної кризи

Візуальний аналіз рис. 1 свідчить, що більшість опитаних респондентів, які не перебувають у кризовому стані стосовно питань віри, орієнтуються переважно на продуктивні формати віри, до яких належать: духовно-релігійна віра, інтрапсихічна віра, інтерперсональна віра та віра в соціальні цінності. Найпоширенішим типом віри в аналізує мій групі є інтерперсональна віра, або «віра в іншого», яку обрали 80% респондентів. Вона відображає систему особистісних цінностей, що регулюють міжособистісні взаємини в різних сферах

життєдіяльності. До її основних проявів належать віра в любов, дружбу, порядність, щирість, відкритість, відповідальність, сумлінність, милосердя та співчуття. Другою за поширеністю визначена інтрапсихічна віра (60%), яка передбачає віру в себе та власні можливості. Зокрема, вона включає впевненість в успішності, інтелектуальних здібностях, вольових якостях, фізичній привабливості, стані здоров'я, здатності до безпечного існування та почутті власної гідності. Близько 50% респондентів орієнтуються на віру в соціальні цінності, яка охоплює віру в щасливе майбутнє країни, принципи справедливості, соціальні ідеали, свободу слова і віросповідання, приклади мужності, патріотизму, краси, естетичні ідеали, демократичні права, значущі історичні події та моральні засади організації суспільства й родини. Духовно-релігійну віру сповідують 20% респондентів. Вона передбачає віру в Бога, безсмертя душі, вічне життя, сенс існування, деструктивний вплив смертних гріхів, а також у вищі сили, Добро і Зло. Водночас непродуктивні форми віри (містична віра, забобони, ідолопоклонство) підтримують 10% опитаних. Такий тип віри часто виступає захисним психологічним механізмом, що допомагає особистості зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу та психоемоційного напруження.

Аналіз розподілу різновидів віри серед осіб, які перебувають у кризовому стані (див. рис. 2), свідчить про відносно рівномірний розподіл між різними її форматами. Серед продуктивних форм віри найбільшу частку займає інтерперсональна віра (50%). У кризових

переживаннях людина прагне знайти підтримку, співчуття, розуміння серед найближчого оточення — передусім у родині, серед друзів та близьких. Для такої особистості вкрай важливо мати змогу довіритися, поділитися переживаннями, отримати емоційну підтримку й розділити відповідальність за травмуючі події. Духовно-релігійна віра виявилася важливою для 40% респондентів. Вона виконує функцію емоційного розвантаження в умовах переживання психологічної кризи, сприяє зниженню рівня тривожності, усвідомленню сенсу страждання та пошуку духовної опори.



Рис. 2. Діаграма розподілу різновидів екзистенційної віри в групі осіб, які гостро переживають стан психологічної кризи

Віра в себе як інтрапсихічний ресурс також була актуалізована у 40% учасників. Вона допомагає зберегти почуття власної гідності, мобілізувати внутрішні сили для подолання труднощів, знайти ресурси для прийняття рішень та виходу з кризової ситуації. Віра в соціальні цінності виявилася менш вираженою серед осіб у кризі – її позначили лише 20% респондентів. Це може бути

пов'язано з тим, що в умовах глибоких емоційних потрясінь знижується віра в моральні та соціальні конструкти, такі як справедливість, доброта, патріотизм, можливість щасливого майбутнього. Натомість 30% респондентів надали перевагу непродуктивним формам віри, що є показовим для кризових станів. У спробі знайти пояснення або вихід із ситуації, особистість звертається до віри в пророцтва, надприродні сили, порчу, демонологічні образи. Це часто супроводжується віктимною поведінкою, що посилює уявлення про власну безпорадність. Такий тип віри характеризується ілюзорним сприйняттям реальності, що може призводити до її викривлення та дезадаптації особистості в соціальному середовищі.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що віра однієї й тієї ж особи може мати множинний і навіть суперечливий характер. Людина може одночасно вірити в Бога і в демонічні сили, визнавати містичні явища, шанувати любов, дружбу, вірність, цінувати соціальні та моральні ідеали, а також мати віру у власну успішність і реалізованість.

Висновки:

1. Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчують, що віру розглядають як багатогранне утворення, як психологічне явище, що виконує важливу регулятивну функцію у життєдіяльності особистості та відіграє суттєву роль у збереженні її емоційної стабільності, особливо в умовах кризових станів.

2. Зміст та форми віри значною мірою залежать від психоемоційного стану людини й рівня життєвої стабільності. У звичайних умовах домінують продуктивні форми віри (інтерперсональна, інтрапсихічна, духовно-релігійна, віра в соціальні цінності), які сприяють підтриманню емоційної рівноваги та формуванню ціннісно-мотиваційної сфери. У кризових станах спостерігається зростання звернення як до духовних, так і до непродуктивних форм віри, що виконує компенсаторну (захисну) функцію, але водночас може призводити до ілюзорного сприйняття реальності.

3. Особливу адаптивну роль у всіх досліджених станах відіграє інтерперсональна віра, яка забезпечує людині емоційну підтримку, відчуття близькості та довіри. Інтрапсихічна віра допомагає мобілізувати внутрішні ресурси, зберегти гідність і подолати труднощі. Духовно-релігійна віра в кризовий період стає значущим джерелом сенсу та внутрішньої рівноваги. Водночас непродуктивні форми віри, що активізуються в умовах емоційної нестабільності, можуть знижувати адаптаційний потенціал особистості.

4. Віра виступає важливим екзистенційним ресурсом, що може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Розуміння її структури й функцій дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги в різних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах кризи, що стає перспективним напрямком наступного дослідження.

Література:

1. Бойченко О. Особливості переживання сенсу життя у студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2015. №30. С.102-111.
2. Бринза І.В., Ровенська Е.А. Психологічні передумови довірливості. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «*Психологія професійного саморозвитку особистості*», березень 2019 р. Том IV. Одеса: ВМВ, 2019. С.56-60.
3. Бринза І.В., Черняк Е.В. Актуалізація екзистенціальних ресурсів особистості в кризі. *Зб. наук. праць*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2022. С.13-18.
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: *Навч.-методичний посібник*. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
5. Рязанцева О.Ю. Екзистенційні ресурси осіб, які переживають психологічну кризу. Канд. дис. на здоб. ступеня канд. психол. наук 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. 2012. 200 с.
6. Супрун Л. Психологічні механізми подолання кризових ситуацій в умовах суспільних трансформацій. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 12. С.314-321.

Бринза І.В.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Петухова І.О.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

СПІВВІДНОШЕННЯ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ ЗАХИЩЕНОСТІ І ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У повідомленні представлено результати аналізу статистичних зв'язків між показниками суб'єктивного відчуття захищеності та особистісними характеристиками. Встановлено негативні кореляції між суб'єктивним переживанням безпеки та емоційною стійкістю, що свідчить про важливу роль індивідуально-психологічних чинників, зокрема емоційної стабільності/нестабільності, у формуванні почуття захищеності в умовах соціальної нестабільності. Отримані дані поглиблюють розуміння психологічних механізмів адаптації особистості до критичних та екстремальних обставин.

Ключові слова: відчуття захищеності і безпеки, емоційна стійкість, емоційна нестійкість, екстремальні умови, воєнна агресія.

Abstract. The report presents the results of an analysis of statistical relationships between indicators of subjective sense of security and personality traits. Negative correlations were found between the subjective experience of safety and emotional stability, highlighting the significant role of individual psychological factors particularly emotional stability/instability in shaping the feeling of security under conditions of social instability. The obtained results expand the understanding of psychological mechanisms of personal adaptation to critical and extreme life situations.

Keywords: subjective sense of safety, security, emotional stability, emotional instability, extreme conditions, military aggression.

Сучасна історична ситуація, зокрема війна на території України, актуалізувала потребу в поглибленому розумінні феномену психологічної захищеності особистості. Екстремальні умови, спричинені збройними конфліктами, масовим переміщенням населення та втратою життєвих орієнтирів, ставлять перед психологічною наукою завдання переосмислення фундаментальних категорій – зокрема почуття безпеки та захищеності як базових умов людського існування.

Почуття захищеності є складним інтегральним утворенням, яке охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Його наявність або дефіцит істотно впливає на психічне здоров'я,

адаптаційний потенціал, здатність до саморегуляції та процеси відновлення. Класичні підходи (А. Маслоу [4], К. Роджерс [7]) розглядають захищеність у контексті задоволення базових потреб, умов соціалізації та формування «Я-концепції». У сучасних дослідженнях (Е. Дісі, Р. Раян [1]; Т. Ільїна, О. Климчук [2]) підкреслюється системоутворююча роль захищеності в структурі суб'єктивного благополуччя та психологічної стійкості.

Разом із тим, значна частина наукових праць зосереджена переважно на загальних механізмах адаптації й типовій реакції на загрозу, тоді як індивідуально-особистісний вимір переживання захищеності, обумовлений індивідуальними рисами та попереднім досвідом, залишається недостатньо вивченим.

У науковій літературі поняття захищеності трактується як багатовимірне та міждисциплінарне. У філософії воно постає як категорія, пов'язана з базовим відчуттям буття, збереження цілісності особистості та екзистенційною стабільністю. Соціологічні підходи акцентують увагу на соціальних гарантіях, що забезпечуються інститутами безпеки, права та підтримки. У психології ж феномен захищеності розглядається як внутрішній суб'єктивний стан, що формується на основі взаємодії зовнішніх умов і внутрішніх ресурсів особистості.

Психологічна захищеність виступає центральним компонентом психоемоційного благополуччя та здатності підтримувати внутрішню рівновагу у

несприятливих ситуаціях. Її формування тісно пов'язане із системою міжособистісних відносин.

Емпіричні дослідження психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб, зокрема робота С. Цимбалюк і Т. Папуча [10], засвідчують, що війна істотно змінює емоційний стан людини, підсилюючи тривожність, відчуття невизначеності й вразливості. Автори фіксують зниження рівня суб'єктивного благополуччя серед переміщених осіб, що, зокрема, проявляється у зменшенні відчуття особистої безпеки та впевненості у майбутньому.

Екстремальні умови війни супроводжуються системними змінами у способі життя, руйнуванням звичних структур повсякденності, травматичним досвідом, втратою соціальних орієнтирів і уявлення про майбутнє. Це створює контекст постійної тривоги, вразливості та невизначеності, що є антиподами суб'єктивної захищеності. Як зазначає В. Франкл [9], в таких обставинах може домінувати відчуття екзистенційного вакууму.

Формування почуття захищеності часто пов'язане з активацією психологічних захисних механізмів. Вибір і стабільність таких механізмів залежать від особистісної структури, життєвого досвіду та навчання. Згідно з теорією Р. Плутчика [6], захисні механізми класифікуються відповідно до базових емоцій і можуть мати як адаптивне, так і дезадаптивне значення. Проекція, раціоналізація, витіснення здатні тимчасово підтримувати ілюзію контролю, проте ускладнюють конструктивне опрацювання травматичного досвіду.

Водночас рефлексія, символізація та емоційна інтеграція свідчать про психологічну зрілість і гнучкість.

Таким чином, феномен захищеності належить до складно операціоналізованих понять, що має міждисциплінарний характер. У психології існує розмаїття дефініцій, які акцентують увагу на когнітивному, емоційному, поведінковому або мотиваційному аспектах, що ускладнює розробку уніфікованих інструментів вимірювання й знижує валідність та надійність отриманих даних. Особливо складною є диференціація ситуативного почуття безпеки від стабільного відчуття захищеності як особистісної характеристики.

Типові та індивідуальні особливості переживання захищеності не є взаємовиключними – вони співіснують і взаємодіють, формуючи унікальний внутрішній світ особистості в умовах екстремального середовища. Урахування цієї взаємозалежності є необхідною умовою ефективної психологічної допомоги та розробки сучасних діагностичних інструментів.

Метою емпіричного дослідження став аналіз статистичних зв'язків між показниками суб'єктивного відчуття захищеності та характеристиками її особистості.

У дослідженні було застосовано методику, що базується на моделі «Великої п'ятірки», розробленій П. Костою та Р. Мак-Краєм [5], яка описує п'ять основних факторів особистості: екстраверсію, доброзичливість (прихильність), сумлінність

(самоконтроль), емоційну стабільність та відкритість досвіду. Обрані показники надали можливість комплексно оцінити внесок базових рис особистості у формування суб'єктивного відчуття захищеності та безпеки.

Для оцінки рівня суб'єктивної захищеності було використано шкали захищеності за модифікованою методикою С.Л.Рубінштейна. Емпіричне дослідження проводилося серед 70 респондентів віком від 21 до 50 років, які перебували в умовах прямої загрози військовим нападам.

Для встановлення статистичних закономірностей застосовано кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції К.Пірсона. Обробку емпіричних даних здійснювали за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics для MacOS.

Аналіз результатів, представлений у табл. 1, який висвітлює статистично значущі коефіцієнти кореляції між суб'єктивним відчуттям захищеності (за модифікованою методикою Рубінштейна) та характеристиками особистості (за методикою «Великої п'ятірки») у обраній групі респондентів.

Аналіз кореляцій між суб'єктивним переживанням відчуття захищеності, безпеки та особистісними характеристиками засвідчив наявність істотних відмінностей у вибірці респондентів.

За отриманими даними, у групі респондентів, що вивчаються, виявлено такі кореляційні зв'язки:

- статистично значуща від'ємна кореляція між емоційною нестійкістю та почуттям захищеності ($r_s = -762$, $p < .01$);

- статистично значуща від'ємна кореляція між емоційною нестійкістю та почуттям безпеки ($r = -690$, $p < .01$).

Табл. 1.

Кореляції між суб'єктивним відчуттям захищеності і характеристиками особистості

Почуття	Характеристики особистості
	Емоційна нестійкість
Захищеності	-762*
Безпеки	-690*

Примітка: 1) нулі і коми опущені; 2) позначення: * – $p < 0,01$ – рівень значущості 1% (0,01).

Це свідчить про те, що високий рівень емоційної нестійкості асоціюється зі зниженням суб'єктивного відчуття безпеки та захищеності в умовах екстремальної життєдіяльності. Водночас, виявлені тенденції до кореляцій між такими характеристиками особистості, як екстраверсія, прихильність та самоконтроль, доброзичливість (прихильність), сумлінність (самоконтроль), відкритість досвіду і суб'єктивним переживанням захищеності і безпеки виявлено, що свідчить про необхідність подальшого поглиблення дослідження цього питання з урахуванням додаткових особистісних і ситуаційних чинників.

Отримані результати можуть свідчити про те, що для осіб, які знаходяться під впливом воєнної агресії та змушені були змінити місце проживання через війну, зниження рівня соціальної відкритості та емоційної експресії може супроводжуватися зниженням впевненості у майбутньому.

З теоретичної точки зору, встановлені зв'язки підкреслюють роль характеристик особистості, насамперед емоційної стійкості/нестійкості, у забезпеченні суб'єктивного відчуття безпеки в умовах соціальної нестабільності. Це розширює уявлення про механізми психологічної адаптації в критичних ситуаціях.

Подальші дослідження суб'єктивного відчуття захищеності доцільно орієнтувати як на теоретичне поглиблення проблематики, так і на практичне впровадження результатів. Зокрема, перспективним є використання отриманих даних для розробки та реалізації програм психологічного супроводу, спрямованих на підвищення емоційної стабільності та відновлення суб'єктивного відчуття безпеки серед осіб, які зазнали впливу воєнних дій. Особливу увагу необхідно приділяти групам із підвищеним рівнем емоційної нестійкості, які становлять підвищений ризик розвитку порушень психологічної адаптації. Важливим напрямом є також профілактика психологічних розладів серед вимушено переміщених осіб шляхом створення спеціалізованих інтервенційних програм, орієнтованих на активізацію особистісних ресурсів та урахування середовищних впливів.

Таким чином, інтеграція емпіричних результатів у практику психологічної допомоги дозволить не лише покращити психоемоційне благополуччя постраждалих, а й підвищити ефективність системи психосоціальної підтримки в умовах тривалих соціальних криз.

Література:

1. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11(4). P.227-268.
2. Ільїна Т.О., Климчук О.А. Психологічна безпека особистості у воєнний час: виклики та ресурси. *Збірник праць НАПН України*. 2022. № 3. С. 45-53.
3. Kelly, G. A. The psychology of personal constructs. Vol. 1: A theory of personality. New York: W. W. Norton & Company, 1955. 368 p.
4. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. Harper & Row. 1954.
5. McCrae, R. R., Costa, P. T. The Five-Factor Theory of Personality. In: John O.P., Robins R.W., Pervin L.A. (Eds.). *Handbook of Personality: Theory and Research*. New York : Guilford Press, 2008. P.159-181.
6. Plutchik, R., Kellerman, H., Conte, H.R. A structural theory of ego defenses and emotions. In: Izard, C.E. (Ed.). *Emotions in Personality and Psychopathology*. Boston: Springer, 1979. P. 229-257.
7. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини. К.: Гнозис, 2002. 352 с.

8. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. Vol. 80(1). P.1-28.

9. Франкл, В. Людина в пошуках справжнього сенсу. К.: Вид-во «Книга», 2016. 208 с.

10. Цимбалюк С. О., Папуча Т.Є. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб: вплив війни. *Психологічний журнал*. 2023. Вип. 1(9). С.34-42.

УДК 159.9

Василенко І.А.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Сорочан Ю.С.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

СПІВВІДНОШЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТРИВОЖНОСТІ, ДЕПРЕСІЇ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті представлено результати дослідження психологічних особливостей осіб із різним рівнем ситуативної тривожності в умовах критичних життєвих ситуацій. Проведено огляд теоретичних підходів до розуміння ситуативної тривожності, критичних життєвих ситуацій та психологічної

самодопомоги. У рамках емпіричного використано ряд психодіагностичних метдик: «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч.Спілбергера-Ю.Л.Ханіної (STAI)», «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)», «Особистісний опитувальник NEO-PI», «Опитувальник копінг-стратегій (Р.Лазарус)» та «Методика визначення локусу контролю (Дж.Роттер)». Результати дослідження показали наявність статистично значущих зв'язків між ситуативною тривожністю та особистісними змінними: типом копінг-стратегій, емоційною стабільністю, локусом контролю, рівнем екстраверсії. Запропоновано програму психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції у станах підвищеної ситуативної тривожності.

Ключові слова: ситуативна тривожність, психологічна самодопомога, критичні життєві ситуації, копінг-стратегії, саморегуляція, локус контролю, емоційна стабільність.

Abstract. The article presents the results of a study on the psychological characteristics of individuals with varying levels of situational anxiety in the context of critical life situations. A review of theoretical approaches to understanding situational anxiety, critical life events, and psychological self-help is provided. The empirical research employed a set of psychodiagnostic tools: the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) by C.Spielberger and Yu.Khanin, the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), the NEO-PI Personality Inventory, the Coping Strategies

Questionnaire by R. Lazarus, and Rotter's Locus of Control Scale. The findings revealed statistically significant correlations between situational anxiety and personality variables such as coping strategy types, emotional stability, locus of control, and extraversion. A psychological support program was proposed, aimed at developing self-regulation skills in states of elevated situational anxiety.

Keywords: situational anxiety, psychological self-help, critical life situations, coping strategies, self-regulation, locus of control, emotional stability.

Актуальність теми. Сучасні події, зокрема повномасштабна війна в Україні, створюють нову реальність, у якій значна частина населення щоденно стикається з загрозою життю, невизначеністю майбутнього та руйнуванням звичних соціальних структури. Постійні неконтрольовані зміни формують стійке емоційне напруження, що потребує негайної психологічної підтримки та актуалізують потребу в засобах збереження психічного здоров'я населення. В умовах обмеженого доступу до фахової допомоги одним із таких засобів є психологічна самодопомога як доступний спосіб саморегуляції.

Психологічна самодопомога в критичних життєвих ситуаціях є предметом дослідження сучасної прикладної психології, зокрема в умовах тривалого впливу стресових чинників, таких як війна. У науковій літературі критичні ситуації визначаються як події, що вимагають від особистості мобілізації ресурсів для подолання психологічних труднощів і адаптації до змін

(Ткачишина, 2020; Казанцева, 2020). До таких ситуацій належать життєві кризи, що супроводжуються психоемоційною напругою, тривогою, відчуттям безпорадності.

Психологічна самодопомога розглядається як усвідомлене застосування технік і стратегій, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, зниження тривожності та підвищення адаптивності в умовах кризи. У теоретичному аналізі самодопомога розглядається як спосіб саморегуляції, що реалізується через копінг-стратегії (Л.Фолькман, Х.Вебер, Г.Хайнес), особистісні ресурси, інтернальність, емоційне прийняття. Психологічна самодопомога може включати як когнітивні, так і тілесні техніки, а також позитивну соціальну взаємодію (Лозовецька, 2024; Рибак, 2015).

За даними дослідження Gradus Research на тему «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги в умовах війни» (2024), в рамках ініціативи першої леді України Олени Зеленської, 77% опитаних респондентів (N=2423) причиною стресу називали війну, а серед негативних станів, які відчувала найбільша частка опитаних останнім часом, були тривожність та напруга (52%).

Важливо відзначити, що в англійській мові як тривога, так і тривожність позначаються одним терміном «anxiety». Однак у вітчизняній науці ситуативна тривожність, або тривожність як стан, позначається терміном «тривога», а особистісна тривожність, або тривожність як властивість – терміном

«тривожність» (Саргунд, Баля, 2023). Феномен тривожності широко досліджувався у працях З. Фрейда, К.Хорні, а також Ч.Спілбергера, який диференціював ситуативну та особистісну тривожність, та розглядався як реакція на психотравмівні події.

У статті розглядаються результати дослідження феномену тривоги, як одного із ключових проявів дезадаптації в умовах критичних життєвих ситуацій. Спираючись на сказане, ми припустили існування статистично значущого зв'язку між рівнем ситуативної тривожності та особистісними й поведінковими чинниками самодопомоги (копінг-стратегіями, інтернальністю, емоційною стабільністю), що дозволяє розглядати психологічну самодопомогу як ефективний засіб регуляції тривожності в умовах критичних життєвих ситуацій.

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів, що забезпечили повноту та наукову обґрунтованість отриманих результатів.

З метою оцінки ситуативної та особистісної тривожності використано «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч.Спілбергера-Ю.Л.Ханіної (STAI)». Для виявлення симптомів тривоги та депресії «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)». Для вивчення психологічних особливостей особистості використано «Особистісний опитувальник NEO-PI». «Опитувальник копінг-стратегій (Р.Лазарус)» допоміг визначити механізми подолання стресу, «Методика

визначення локусу контролю (Дж.Роттер) рівень інтернальності/екстернальності по відношенню до значущих життєвих ситуацій.

Емпіричне дослідження проведено в три етапи на базі Управління культури, молоді, спорту та туризму Красносільської сільської ради Одеського району Одеської області: 1) підготовчий; 2) діагностичний; 3) аналітико-інтерпретаційний. У дослідженні взяли участь 30 респондентів, віком від 22 до 62 років. Вибірка є цільовою, дорослою, гендерно змішаною, з урахуванням контексту повітряних тривог, як моделі критичних життєвих ситуацій. Дослідження проводилось анонімно, з дотриманням принципів конфіденційності, етичності та недопущення психологічного навантаження на респондентів.

Кореляційний аналіз дозволив виявити низку статистично значущих зв'язків між ситуативною тривожністю та іншими психоемоційними змінними (табл. 1).

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції між показниками тривожності

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна	Показники депресії та тривоги			Показники копінг-стратегії поведінки			Показники самоактуалізації особистості		
	ДП	ТР	В-У	КК	ПВ	ЗІ	Ід	Ін	Іс
СТ	804**	636**	462**	416*	307*	-397*	-327*	-335*	-620**
ОТ	728**	603**	500**	438**	403*	-401*	-327*	-322*	-551**

Примітка. 1) N = 30; 2) нулі і коми опущені; 3)

позначення: ** – значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$; * – значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$; 4) ДП – депресія, ТР – тривога; СТ – ситуативна тривога, ОТ – особистісна тривога, В-У – втеча-уникнення, КК – конфронтаційний копінг, ПВ – прийняття відповідальності, ЗІ – загальна інтернальність, Ід – інтернальність у сфері досягнень, Ін – інтернальність у сфері невдач, Іс – інтернальність у сімейних відносинах.

Зокрема, рівень ситуативної тривожності виявляє додатній кореляційний зв'язок з показником тривоги та депресії за шкалою HADS, що підтверджує взаємозалежність між ситуативною напругою та загальним емоційним станом.

Наявний додатній кореляційний зв'язок з окремими копінг-стратегіями дає підстави припускати, що вибір стилю подолання стресу безпосередньо впливає на переживання тривоги.

Водночас було зафіксовано від'ємні кореляційні зв'язки між ситуативною тривожністю та рівнями інтернальності, що свідчить про зниження тривожності в осіб, які вважають себе відповідальними за події у власному житті.

Процентильний аналіз розподілу показників дозволив виділити респондентів з високим ($N=6$) та низьким ($N=8$) рівнем ситуативної тривожності. У першій групі частіше траплялися високі показники нейротизму, екстернальний локус контролю та наявність неадаптивних копінг-стратегій. У другій –

відносна емоційна стабільність, домінування інтернальності та орієнтація на продуктивне вирішення ситуації.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність комплексу психологічних чинників, які впливають на рівень ситуативної тривожності в умовах критичних життєвих ситуацій. Високі показники тривожності у респондентів супроводжуються симптомами емоційного виснаження, тенденцією до уникнення або конфронтації та зниженим відчуттям контролю над подіями. Це вказує на важливість копінг-стратегій та психологічної структури особистості в реакціях на критичні життєві ситуації (Лозовецька, 2024).

Висока кореляція ситуативної тривожності з особистісною тривожністю, депресивністю та зовнішнім локусом контролю підтверджує, що психоемоційна нестабільність та уявлення про зовнішню відповідальність за події підсилюють негативні емоційні реакції у критичних ситуаціях. Натомість інтернальність, стабільність емоційного фону та орієнтація на активне подолання труднощів, навпаки, сприяють зниженню інтенсивності тривожності.

Таким чином, хоча дослідження безпосередньо не оцінювало ефективність конкретних технік самодопомоги, виявлені зв'язки дозволяють припускати, що певні особистісні риси й поведінкові особливості можуть бути підґрунтям для ефективної психологічної самодопомоги. Особистості з високою інтернальністю, адаптивними копінг-стратегіями та

стабільною емоційною саморегуляцією демонструють нижчий рівень тривожності навіть у ситуаціях реальної загрози, що свідчить про їхню внутрішню готовність до самодопомоги як форми психоемоційного захисту.

Література:

1. Дослідження у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://drive.google.com/file/d/1bROoqHpwTMnDVPR79V5wrm-r9u8tnCb5/view>
2. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. №6. С.72-78.
3. Лозовецька В.Т. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. №1. С. 85-98.
4. Рибак В.А. Особливості процесу соціально психологічної адаптації першокурсників з особливими потребами. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2015. №7. С.176-180.
5. Савчин М. В. Загальна психологія: підручник. Київ: ВЦ «Академія», 2024. 352 с.
6. Сургунд Н., Баля В. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*. 2023. №4. С.156-165.
7. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої

травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

8. Ткачишина О.Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №1. С.116-120.

9. Хаустова О.О. Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні: погляд на проблему. *Медична газета «Здоров'я України»*. 2023. №4 (63). С.22-24.

УДК 159.9

Василенко І.А.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Радіонова Л.І.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю С4 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ РІЗНОГО РІВНЯ ЕМПАТІЇ

Анотація. Тема дослідження індивідуальних психологічних особливостей осіб з різних рівнем емпатії є актуальною у контексті сучасного суспільного запиту на розвиток емоційного інтелекту, толерантності, соціальної чутливості та ефективного міжособистісного спілкування. Метою роботи є дослідити індивідуальні

психологічні особливості осіб з різним рівнем емпатії та встановити взаємозв'язок між рівнем емпатії і такими характеристиками особистості, як емоційність, тривожність, відкритість, агресивність, депресивність, невротичність та інші. Основними завданнями були: теоретичний аналіз поняття емпатії у психології; вивчення особистісних особливостей, що можуть корелювати з рівнем емпатії; розробка і проведення емпіричного дослідження; інтерпретація отриманих результатів та формулювання висновків щодо впливу вивчених характеристик на рівень емпатії. Статистична обробка результатів дозволила виявити характерні відмінності між групами досліджуваних із різним рівнем емпатії. Результати дослідження підтвердили основну гіпотезу: високий рівень емпатії пов'язаний з підвищеними показниками емоційної чутливості, відкритості, емоційної лабільності. Особи з високим рівнем емпатії виявляють глибоке співпереживання, доброзичливість, а також схильність до емоційного виснаження. Натомість особи з низьким рівнем емпатії мають нижчу емоційну включеність, вищу агресивність, підвищену тривожність, замкнутість. Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування результатів у роботі психолога для формування емпатійних навичок, профілактики емоційного вигорання та підвищення ефективності міжособистісного спілкування.

Ключові слова: емпатія, психологічні особливості, невротичність, відкритість, агресивність, тривожність, міжособистісна взаємодія.

Abstract. The topic of studying the individual psychological characteristics of people with different levels of empathy is relevant in the context of the modern social demand for the development of emotional intelligence, tolerance, social sensitivity and effective interpersonal communication. The purpose of the study is to investigate the individual psychological characteristics of people with different levels of empathy and to establish the relationship between the level of empathy and such personality characteristics as emotionality, anxiety, openness, aggressiveness, depression, neuroticism, and others. The main tasks were: theoretical analysis of the concept of empathy in psychology; study of personal characteristics that can correlate with the level of empathy; design and conduct of an empirical study; interpretation of the results and formulation of conclusions about the impact of the studied characteristics on the level of empathy. Statistical processing of the results allowed us to identify characteristic differences between groups of subjects with different levels of empathy. The results of the study confirmed the main hypothesis: a high level of empathy is associated with increased indicators of emotional sensitivity, openness, and emotional lability. Individuals with high levels of empathy show deep empathy, benevolence, and a tendency to emotional exhaustion. Instead, individuals with low levels of empathy have lower emotional involvement, higher aggressiveness, increased anxiety, and isolation. The practical significance of the study lies in the possibility of applying the results in the work of a psychologist to develop

empathic skills, prevent emotional burnout and increase the effectiveness of interpersonal communication.

Keywords: empathy, psychological characteristics, neuroticism, openness, aggressiveness, anxiety, interpersonal interaction.

У цій роботі досліджується взаємозв'язок між рівнем емпатії та такими психологічними особливостями, як депресивність, агресивність, невротичність, комунікабельність, відкритість, емоційність та інші.

У сучасній психології емпатія розглядається як ключовий компонент міжособистісної взаємодії та психічного розвитку індивіда. Вона визначається як здатність розуміти і співпереживати емоціям іншої людини, що є важливим аспектом соціальної адаптації та міжособистісних відносин. Водночас, рівень розвитку емпатії може значно варіювати серед різних осіб і взаємопов'язаний з низкою інших психологічних характеристик. Основною гіпотезою дослідження є те, що високий рівень емпатії може бути пов'язаний з більш високими показниками емоційної чутливості, комунікабельності та відкритості, а також з більш низькими рівнями агресивності та депресивності. Очікується, що індивіди з низьким рівнем емпатії можуть виявляти більш виражену тривожність та невротичність.

Дослідження має на меті не тільки підтвердити існуючі теоретичні уявлення про взаємозв'язок рівня емпатії та основних психічних характеристик, але й

сприяти розвитку нових підходів у психологічній практиці, зокрема, у консультативній та психотерапевтичній роботі, де емпатія може виступати важливим інструментом у процесі підтримки та розвитку особистості.

У сучасній психології поняття емпатії розглядається як складне, багатоаспектне явище, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Емпатія, з грецької «*empathēia*» – співпереживання, – визначається як здатність розуміти і відчувати емоційні стани іншої людини, реагувати на них внутрішнім емоційним відгуком. Перші теоретичні основи емпатії закладалися у філософських ученнях про симпатію та емпатію: у працях А.Сміта, Г.Спенсера, А.Шопенгауера, Т. Ліппса, М. Шелера, В.Штерна. Їхні концепції розглядали емпатію як інструмент морального пізнання та етичної взаємодії. У працях З.Фрейда (1925) емпатія описувалась як процес, що включає механізми емоційного зараження та імітації. М.Шелер визначав емпатію як акт пізнання, спрямований на особистість іншого як на найвищу цінність.

Психологічні підходи до емпатії. У ХХ столітті емпатія набула широкого розповсюдження у психологічних дослідженнях. Відомі підходи до вивчення емпатії включають:

– Афективний підхід – акцент на співпереживанні, емоційній чутливості (Т.Н.Пашукова, Дж.Морено).

– Когнітивний підхід – розгляд емпатії як інтелектуального процесу розуміння емоцій іншого (В.А.Лабунська, А.І.Макеєва).

– Інтегративний підхід – поєднання емоційного, когнітивного, інтуїтивного і поведінкового аспектів (В.В. Бойко, К.Роджерс).

К.Роджерс визначав емпатію як здатність бачити світ очима іншого, зберігаючи дистанцію «якби-то», яка дозволяє не зливатися повністю з емоціями співрозмовника, а розуміти їх.

Емпатія – це складне інтегративне утворення в структурі особистості, яке поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові характеристики. Вона має як біологічну основу, так і соціально-культурну детермінацію, виступає інструментом розуміння іншої людини та побудови ефективної взаємодії. У психологічних дослідженнях емпатія вивчається як ключовий чинник міжособистісної взаємодії, соціальної адаптації, професійної успішності в гуманітарних сферах діяльності. Тому дослідження емпатії в поєднанні з індивідуальними психологічними особливостями особистості залишається актуальним і перспективним напрямом наукового пошуку.

Для дослідження індивідуальних психологічних особливостей осіб з різним рівнем емпатії важливо застосувати методики, які б охоплювали як емоційні, так і когнітивні аспекти емпатії, а також взаємозв'язок з іншими психологічними характеристиками.

Діагностика рівня емпатичних здібностей В.В.Бойка є основним інструментом для оцінки емпатії

як такої. Вона дозволяє визначити рівень емпатичних здібностей через оцінку когнітивного, емоційного та інтуїтивного каналів емпатії.

Опитувальник для вимірювання емоційної емпатії А.Меграбяна та Н.Епштейна дозволяє виміряти емоційну складову емпатії – здатність особи емоційно відгукуватися на переживання інших людей. Високий рівень емоційної емпатії може бути асоційований з більшою комунікабельністю та доброзичливістю, що підтвердить мої припущення про позитивний зв'язок емпатії з відкритістю до інших.

Багатофакторний особистісний опитувальник FPI дозволяє комплексно оцінити базові особистісні характеристики, які можуть впливати на емпатичні реакції.

У дослідженні проведено, як кількісний (кореляційний), так і якісний (метод «профілів») аналіз.

Визначено взаємозв'язки між показниками емпатії та властивостями особистості (за FPI). Результати значущих коефіцієнтів кореляції між досліджуваними показниками представлені у табл. 1.

Таблиця 1. частина 1

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками емпатії та властивостями особистості (за FPI)

Показники	Властивості особистості (за FPI)					
	Н	Са	Д	Др	Т	Вр
Емпатія max		-356*		-502**	372*	462**
Емпатія min	403*	422*	354*	481**		-512**

Таблиця 1. частина 2

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками емпатії та властивостями особистості (за FPI)

Показники	Властивості особистості (за FPI)					
Емпатії	Pa	C	B	Ei	El	Mf
Емпатія max	-401*	388*	512**	378*	362*	
Емпатія min		394*			-393*	356*

Примітка. N=30: 1) позначення ** – значущість зв'язку на рівні $p \leq 0.01$; * – $p \leq 0.05$; 2) невротичність (Н), спонтанна агресивність (Са), депресивність (Д), дратівливість (Др), товарицькість (Т), врівноваженість (Вр), реактивна агресивність (Ра), сором'язливість (С), відкритість (В), екстраверсія-інтроверсія (Еі), емоційна лабільність (Ел), маскуліність-фемінність (Мф).

За результатами кореляційного аналізу між показниками емпатії та властивостями особистості (за FPI) встановлені значущі додатні та від'ємні зв'язки. Так показник невротичність (Н) виявив додатній кореляційний зв'язок на 5% рівні з показником емпатія min. Встановлено додатній кореляційний зв'язок на 5% рівні між показниками спонтанна агресивність (Са) емпатія min ,а також від'ємний зв'язок на 5% рівні з показником емпатія max.

Показник депресивність (Д) має додатні значущі зв'язки на 1% рівні з показником емпатія min. Показник дратівливість (Др), демонструє від'ємні зв'язки на 1% рівні з емпатія max, а також додатній кореляційний зв'язок на 5% рівні з показником емпатія min. Встановлено додатній кореляційний зв'язок на 5% рівні

між показниками товариськість (Т) с показником емпатія max. Показник врівноваженість (Вр), демонструє від'ємні зв'язки на 1% рівні з емпатія max, а також додатній кореляційний зв'язок на 1% рівні с показником емпатія min.

Встановлено від'ємний кореляційний зв'язок на 5% рівні між показниками реактивна агресивність (Ра) та емпатія max. Показник сором'язливість (С) має додатні значущі зв'язки на 5% рівні з показником емпатія max, а також додатній кореляційний зв'язок на 1% рівні с показником емпатія min. Встановлено додатній кореляційний зв'язок на 1% рівні між показниками відкритість (В) с показником емпатія max. Показник маскулінність – фемінність (Мф) має додатні значущі зв'язки на 5 % рівні з показником емпатія min.

Нижче описани прояви певних властивостей особистості, які представлені у осіб високого та низького рівнів емпатії (рис.1).

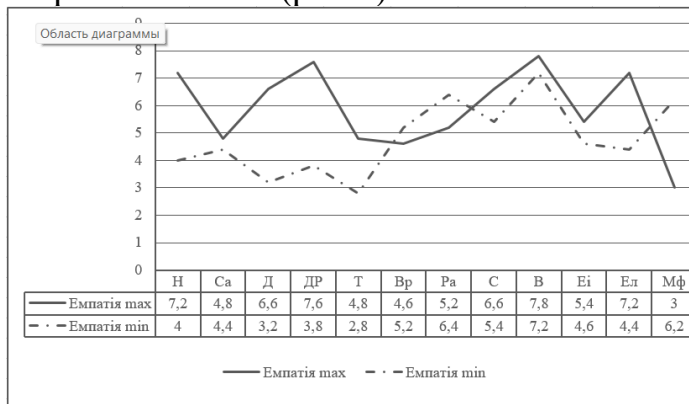


Рис. 1. Профілі показників властивостей особистості у осіб з високим і низьким рівнем емпатії

Особи з високим рівнем емпатії вирізняються високими показниками: невротичність (Н), відкритість (В), дратівливість (Др), емоційна лабільність (Ел), та низкими показниками маскулінність-фемінність (Мф). Особи з високим рівнем емпатії характеризуються підвищеною емоційною чутливістю та вразливістю. Їм властива невротичність, що проявляється у схильності до глибокого переживання як власних, так і чужих емоцій. Вони часто емоційно нестійкі, швидко реагують на стресові ситуації, що, з одного боку, підсилює емпатійне включення, а з іншого – знижує психологічну стійкість і робить їх уразливими до емоційного виснаження. Такі люди мають високий рівень відкритості, що виражається у щирості, чесності, здатності до емоційного контакту і доброзичливості. Вони охоче діляться внутрішніми переживаннями, відкриті до спілкування, уважні до емоцій інших і проявляють щире співчуття. Емоційна лабільність, характерна для цієї групи, дозволяє їм миттєво включатись у переживання інших, що підсилює здатність до співпереживання, але водночас робить їх більш вразливими до емоційного перенасичення. Невелика підвищена дратівливість у цієї групи часто є результатом емоційної напруги, спричиненої глибоким співпереживанням. Такі особи можуть емоційно реагувати на несправедливість або чужий біль, але їх реакція зазвичай неагресивна, а захисна. Домінування фемінних рис (низький рівень маскулінності) також зумовлює схильність до м'якості, турботливості,

уникання конфліктів і бажання підтримувати інших, що посилює їхню емпатійну чутливість.

Особи з низьким рівнем емпатії зазвичай уникають тісної соціальної взаємодії, мають знижену потребу в спілкуванні та емоційному контакті. Вони стримані, емоційно закриті, байдужі до переживань інших, що знижує здатність до емпатійного відгуку. Їм також властива підвищена реактивна агресивність: швидка дратівливість, нетерпимість до незгоди, імпульсивні реакції на стрес чи конфлікти. Це ускладнює конструктивне спілкування та знижує рівень емоційного розуміння партнера по взаємодії. Домінування маскулінних рис у цій групі проявляється у рішучості, самостійності, емоційній стриманості. Вони орієнтовані на досягнення результату, а не на підтримку чи співпереживання. Емоційна сфера не є для них значущою у міжособистісних стосунках. У цілому, такі особистості демонструють холодність, дистанційність і труднощі з розумінням емоцій інших людей.

Висновки. Аналіз теоретико-методологічної літератури та власне дослідження дало можливість зробити наступні висновки; Отже, особи з високим рівнем емпатії демонструють високу емоційну чутливість, відкритість, схильність до співпереживання та турботливості, що дозволяє їм ефективно включатися в емоційне життя інших, але водночас робить їх вразливими до емоційного виснаження. Натомість особам з низьким рівнем емпатії притаманна емоційна закритість, агресивність та раціональна дистанційність,

що ускладнює встановлення глибокого емоційного контакту й знижує їхню здатність до емпатійної взаємодії.

Литература:

1. Басов А.Г. Поняття емпатії в вітчизняній та зарубіжній психології. Одеса: Молодий вчений, 2012. 256 с.

2. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т.1. № 2. С. 28-31.

3. Пуздрач Ю.М. Психологічні детермінанти розвитку емпатійності майбутніх психологів. Кривий Ріг. 2024.

4. Ермолова М.Ю. Що таке емпатія: когнітивна теорія та моделі, 2016.

5. Дворніченко Л.Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву емпатії у студентів ЗВО. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. №2. С.15-22.

6. Деркач І.Ю. Емпатія та її роль в процесі міжособистісної взаємодії. Київ: Педагогіка і психологія, 2017. 172 с.

7. Viacheslavova O. Medical Empathy in Ontological, Epistemological, Communicative and Psychological Dimensions. *IDEAS. Philosophical Journal. Special Scientific Issues*, 2023. 1(21)-2(22). P.98-110.

8. Вовченко О. Психологічні особливості формування емпатії у підлітків із порушеннями

розумового розвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2020. №48. С.59-87.

9. Журавльова Л.П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. №3(25). С.85-88.

УДК 159.9

Василенко І.А.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Яськова В.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ МАКІАВЕЛІЗМУ, МАНІПУЛЯТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ТА ЕМПАТІЇ ЗІ СПРЯМОВАНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ В КОМУНІКАЦІЇ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз і емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем емпатії та схильністю до маніпулятивної поведінки. Актуальність теми зумовлена посиленням маніпулятивних тенденцій у міжособистісному спілкуванні на фоні зниження здатності до емпатії. Обґрунтовано, що емпатія може бути як чинником

зниження маніпуляційної активності, так і засобом для ефективнішого здійснення маніпулятивного впливу. Метою дослідження стало вивчення впливу ступеня емпатії особистості на її схильність до маніпуляцій. Для досягнення мети використано комплекс психодіагностичних методик: «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна, «Діагностика рівня емпатичних здібностей» В.Бойка, «Шкала маніпулятивного відношення» Т.Банта, «Спрямованість особистості у спілкуванні» С.Братченка та «Шкала макіавелізму особистості (МАСН-IV)». Обстежено 31 особу.

У результаті статистичного аналізу встановлено низку додатніх і від'ємних зв'язків між рівнем емпатії, маніпулятивною поведінкою, макіавелізмом та типами спрямованості у спілкуванні. Виявлено, що високі показники емоційного відгуку та емпатії зазвичай супроводжуються нижчими рівнями макіавелізму й маніпулятивності. Отримані дані можуть бути використані у психодіагностичній, просвітницькій та профілактичній діяльності психологів.

Ключові слова: емпатія, маніпуляція, макіавелізм, міжособистісне спілкування, комунікативна поведінка.

Abstract. This master's thesis presents a theoretical analysis and empirical study of the relationship between the level of empathy and the tendency toward manipulative behavior. The relevance of the topic lies in the increasing manipulative tendencies in interpersonal communication, accompanied by a decline in empathetic capacity. The study

substantiates that empathy can either reduce manipulative tendencies or serve as a tool for more effective manipulative influence.

The aim of the research was to examine the influence of an individual's degree of empathy on their tendency to manipulate others. To achieve this aim, a set of psychodiagnostic methods was used: the Emotional Response Scale by A. Mehrabian, the Empathic Abilities Diagnostic Method by V. Boyko, the Manipulative Attitudes Scale by T. Bant, the Communication Orientation Scale by S. Bratchenko, and the MACH-IV Machiavellianism Scale. A total of 31 individuals were assessed.

As a result of statistical analysis, several positive and negative correlations were identified between empathy, manipulative behavior, Machiavellianism, and types of communication orientation. It was found that higher levels of emotional response and empathy are generally associated with lower levels of Machiavellianism and manipulation. The obtained data can be used in psychological diagnostics, educational programs, and preventive psychological work.

Keywords: empathy, manipulation, Machiavellianism, interpersonal communication, communicative behavior.

У сучасних умовах соціальної взаємодії, що характеризується зростанням інтенсивності комунікацій, цифровізацією суспільного простору та трансформацією міжособистісних стосунків, особливої актуальності набуває вивчення психологічних чинників, що визначають характер поведінки людини у

спілкуванні. Одним із таких чинників є емпатія – здатність до співпереживання, розуміння емоційного стану іншого, яка відіграє ключову роль у регуляції соціальної поведінки, сприяє побудові довірливих стосунків, запобіганню конфліктам і гармонізації взаємодії.

Водночас зростає інтерес до дослідження таких феноменів, як маніпуляція – прихований психологічний вплив на партнера по спілкуванню з метою досягнення власної вигоди. Маніпулятивна поведінка нерідко маскується під соціально прийнятну, ускладнюючи її ідентифікацію. У цьому контексті особливої уваги заслуговує питання про взаємозв'язок між рівнем розвитку емпатійних здібностей особистості та її схильністю до маніпуляції, адже емпатія, з одного боку, може обмежувати маніпулятивні тенденції, а з іншого – забезпечувати інструментальне розуміння стану іншого для досягнення власних цілей.

Актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння внутрішніх механізмів міжособистісної взаємодії, пошуку психологічних чинників, що стримують або, навпаки, посилюють маніпулятивну поведінку. Дослідження таких взаємозв'язків має практичне значення для сфери освіти, психологічного консультування, організаційної психології та інших галузей, де ефективне спілкування є запорукою професійного успіху та особистісного розвитку.

У психологічній науці існує кілька підходів до інтерпретації взаємозв'язку між емпатією та схильністю

до маніпулятивної поведінки. Одні дослідники розглядають емпатію як фактор, що знижує ймовірність маніпуляцій, адже емоційне співпереживання стримує від етично сумнівних дій (Decety & Cowell, 2015; Журавльова, 2017). Інші вказують на можливість використання когнітивної емпатії як інструменту для досягнення маніпулятивних цілей, що особливо помітно в осіб із високим рівнем макіавеллізму (Ali & Chamorro-Premuzic, 2010; Paulhus & Williams, 2002).

У дослідженнях Т.В.Журавльової (2017) підкреслюється, що високий рівень афективної емпатії сприяє формуванню альтруїстичної поведінки та знижує соціальну напругу у взаємодії. Натомість раціонально-орієнтована, «холодна» емпатія може співіснувати з маніпуляцією як способом соціального впливу (Остапенко, 2019).

У науковій літературі наголошується, що високий рівень когнітивної емпатії сприяє підвищенню соціальної ефективності: людина краще орієнтується в мотивах, очікуваннях і вразливостях співрозмовника, адаптує комунікативну стратегію, підвищує ймовірність досягнення власних цілей (Happé & Frith, 2014; Остапенко, 2019).

Саме ця особливість робить когнітивну емпатію інструментом, що може бути використаний у маніпулятивних цілях. Дослідження показують, що особи з високими показниками за шкалою макіавеллізму або маніпулятивності мають розвинуту когнітивну емпатію, однак демонструють знижену афективну емпатію (Ali & Chamorro-Premuzic, 2010).

Така дисоціація дає змогу «читати» інших без емоційного включення – і, відповідно, без внутрішніх етичних бар'єрів.

Розглянемо значущі коефіцієнти кореляцій між показниками маніпулятивного відношення, макіавелізму та емпатії. Результати кореляційного аналізу між досліджуваними показниками викладено в табл. 1.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками маніпулятивного відношення, макіавеллізму та емпатії

	Показники емпатії							
	ЕВ	РК	ЕК	ІК	УпЕ	ПЗвЕ	ІвЕ	РЕ
МВ	-367*				-407*	-481**		-475**
РМ		-469**	-360*	-375*			-517**	

Примітка: 1) нулі та коми опущено; 2) позначення * – 5% рівень значущості ($p \leq 0,05$); ** – 1% рівень значущості ($p \leq 0,01$); 3) умовні позначення показників МВ – маніпулятивне відношення; РМ – рівень макіавелізму; ЕВ – емоційний відгук; РК – раціональний канал емпатії; ЕК – емоційний канал емпатії; ІК – інтуїтивний канал емпатії; УпЕ – установки, перешкоджаючі/сприяючі емпатії; ПЗвЕ – проникаюча здібність в емпатії; ІвЕ – ідентифікація в емпатії; РЕ – рівень емпатії.

Отже, кореляційний аналіз показав наявність додатних та від'ємних зв'язків між досліджуваними показниками. Так, показник маніпулятивне відношення (МВ) виявив від'ємний зв'язок з показниками

емоційний відгук (ЕВ) ($p \leq 0,05$), установки, перешкоджаючі/сприяючі емпатії (УпЕ) ($p \leq 0,05$), проникаюча здібність в емпатії (ПЗВЕ) ($p \leq 0,01$) та рівень емпатії (РЕ) ($p \leq 0,01$). Показник рівень макіавелізму (РМ) виявив від'ємні зв'язки з показниками раціональний канал емпатії (РК) ($p \leq 0,01$), емоційний канал емпатії (ЕК) ($p \leq 0,05$), інтуїтивний канал емпатії (ІК) ($p \leq 0,05$) та ідентифікація в емпатії (ІвЕ) ($p \leq 0,0$).

Наступний крок дослідження полягав у визначенні взаємозв'язків між показниками маніпулятивного відношення, макіавелізму, рівня емпатії та спрямованості особистості у спілкуванні. Проведено кореляційне дослідження показало наявність значимих зв'язків між досліджуваними показниками. В табл. 3.2 надано значимі кореляційні зв'язки між показниками маніпулятивного відношення, макіавелізму, рівня емпатії та спрямованості особистості у спілкуванні.

Таблиця 2

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками маніпулятивного відношення, макіавелізму, рівня емпатії та спрямованості особистості у спілкуванні

Показники маніпулятивності та емпатії	Показники спрямованості особистості у спілкуванні					
	Д	АВ	М	АЛ	К	І
МВ	-359*	398*		-536*		469**
РМ	-375*	463**	564**		-368*	
РЕ	476**	-473**		367*		

Примітка: 1) нулі та коми опущено; 2) позначення * – 5% рівень значущості ($p \leq 0,05$); ** – 1% рівень

значущості ($p \leq 0,01$); 3) умовні позначення показників MB – маніпулятивне відношення; PM – рівень макіавелізму; PE – рівень емпатії, Д – діалогічний тип спрямованості, АВ – авторитарний тип спрямованості, М – маніпулятивний тип спрямованості, АЛ – альтероцентристський тип спрямованості, К – конформний тип спрямованості, І – індифферентний тип спрямованості.

Як видно з табл. 2 показник маніпулятивне відношення (MB) виявив від'ємні зв'язки з показниками діалогічний тип (Д) ($p \leq 0,05$), альтероцентристський тип (АЛ) ($p \leq 0,01$) та додатні зв'язки з показниками авторитарний тип (АВ) ($p \leq 0,05$), індифферентний тип (І) ($p \leq 0,01$). Показник рівень макіавелізму (PM) виявив від'ємні зв'язки з показниками діалогічний тип (Д) ($p \leq 0,05$), конформний тип (К) ($p \leq 0,05$) та додатні зв'язки з показниками авторитарний тип (АВ) ($p \leq 0,01$), маніпулятивний тип (М) ($p \leq 0,01$). Показник рівень емпатії (PE) виявив від'ємний зв'язок з показником авторитарний тип (АВ) ($p \leq 0,01$) та додатні зв'язки з показниками діалогічний тип (Д) ($p \leq 0,01$), альтероцентристський тип (АЛ) ($p \leq 0,05$).

У процесі емпіричного дослідження було проаналізовано рівні емоційного відгуку, емпатичних здібностей, маніпулятивного ставлення, спрямованості особистості в спілкуванні та рівня макіавелізму серед 31 досліджуваного. Результати дали змогу окреслити специфіку взаємозв'язків між цими показниками та виявити як від'ємні, так і додатні кореляції між

окремими змінними. Встановлено, що високий рівень емоційного відгуку (ЕВ) статистично пов'язаний із нижчим рівнем макіавеллізму (РМ) та маніпулятивного ставлення (МВ), що узгоджується з попередніми теоретичними припущеннями про протилежну природу емпатійності та маніпулятивності. Виявлено, що емоційний та інтуїтивний канали емпатії мають тенденцію до зниження у досліджуваних із високим рівнем маніпулятивності, тоді як раціональний канал (РК) частіше поєднується з проявами контролю й соціальної інженерії. Це підтверджує гіпотезу про когнітивну перевагу у маніпулятивних осіб із водночас зниженими емоційними складовими емпатії.

У типології спрямованості особистості в спілкуванні виявлено, що найбільше позитивних кореляцій із емпатичними якостями мають альтероцентристський та діалогічний типи (АЛ, Д), тоді як авторитарний та маніпулятивний (АВ, М) типи навпаки – часто поєднані з високими рівнями макіавеллізму й МВ.

У дослідженні підтверджено, що емпатія не є однорідною властивістю – її когнітивні та емоційні компоненти можуть мати різну спрямованість щодо впливу на маніпулятивну поведінку. Саме когнітивна емпатія (ІК, РК) у поєднанні з низькою емоційною залученістю (ЕК, ІвЕ) може бути передумовою до маніпуляції. Виявлено від'ємний кореляційний зв'язок між загальним рівнем емоційного відгуку та рівнем маніпулятивності. Деякі канали емпатії (емоційний,

інтуїтивний) виявилися пов'язаними з нижчими показниками макіавеллізму.

Отримані результати підтверджують теоретичні положення про неоднозначний вплив емпатії на схильність до маніпуляції, залежно від її структури та переважаючого типу. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у тренінгах з розвитку емоційного інтелекту, профілактиці токсичної поведінки в колективах та в системі психологічного супроводу освітніх і організаційних процесів.

Література:

1. Вавринів С.І. Структурні компоненти емпатії як психологічного явища. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т.13. Вип. 5. С.29-35.
2. Журавльова О.В. Емоційний інтелект і емпатія у контексті професійної взаємодії. *Психологічні перспективи*. 2020. №35. С.85-92.
3. Зелінська С.О. Гендерні відмінності в емпатії студентської молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2021. №20(1). С.114-120.
4. Карасьов В.С. Маніпуляція як форма прихованої комунікації. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т.14. Вип. 4. С.45-52.
5. Слободчиков В.І. Психологія особистості: сучасне бачення. Київ: Наук. думка, 2021.

Водолазська О.О.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д.Ушинського»

Живодер О.О.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ УПРАВЛІНЦІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ УПЕВНЕНOSTІ У СОБІ

Анотація. Проблема самоактуалізації особистості є однією з важливих проблем сучасної психологічної науки. Важливим є аспект самоактуалізації представників системи управління, від яких залежить організація праці і життя підлеглих. Для проведення емпіричного дослідження було підібрано психодіагностичний інструментарій, що є адекватним темі дослідження. За допомогою кореляційного аналізу, проведеного за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Windows, виявлено та описано взаємозв'язки між показниками властивостей, що вивчаються. Отримані зв'язки є показником загальної упевненості до встановлення здорових відносин з людьми, творчого ставлення до життя, упевненості у самопідтримці, довіри до навколишнього світу,

розумінні природності своїх потреб і бажань, результативності при особистісному спілкуванні з людьми. Визначено наявність значущих лише додатних кореляційних зв'язків між показниками упевненості у собі та самоактуалізації на рівні $p < 0,01$ і $p < 0,05$, що спонукає до проведення подальшого якісного аналізу отриманих результатів.

Ключові слова: самоактуалізація, управління, впевненість у собі, різний рівень упевненості, кореляційний аналіз, значущі кореляційні зв'язки.

Abstract. The problem of self-actualization of specialness is one of the important problems of modern psychological science. An important aspect is the self-actualization of representatives of the management system, such as the organization of work and life of the people. To conduct an empirical investigation, psychodiagnostic tools were selected that were adequate to the topic of investigation. Through additional correlation analysis, conducted using the additional computer program SPSS 21.0 for Windows, it was revealed and described the relationships between the indicators of the authorities that are involved. Removing connections is an indicator of zagal efficiency until the establishment of healthy relationships with people, a creative approach to life, success in self-improvement, trust to the fullest world, the reasonable nature of your needs and good results with special teaming with people. The presence of significant additional correlations between indicators of achievement and self-actualization was found to be equal to $p < 0.01$ and $p < 0.05$,

which coincides with further clear analysis removing the results..

Keywords: self-actualization, management, self-efficacy, different levels of achievement, correlation analysis, significant correlations.

Модернізація та прогресивні перетворення України у післявоєнні роки можливі у разі, якщо їх здійснюватимуть компетентні, налаштовані на досягнення поставлених цілей кадри, що мають особливі психологічні характеристики.

У період війни, соціально-економічної кризи суспільства умови життя людей характеризуються необхідністю переорієнтації соціальних цінностей, посиленням тенденцій пошуку сенсу життя. Це сприяє виникненню підвищеного інтересу особистості до самоорганізації та реалізації своїх можливостей у складних умовах існування. Така зацікавленість зумовлюється усвідомленням власної значущості, що дозволяє управлінцю будь-якого підприємства чи організації визначити ініціативність та відповідальність як найважливіші свої риси. Ставлення до себе як до цінності спонукатиме керівника реально впливати на подальший саморозвиток, розумно і послідовно його організовуючи, досягаючи успіху у професійній діяльності. Адекватна оцінка своїх можливостей у досягненні поставлених професійних завдань сприятиме реалізації шляхів удосконалення професіоналізації колективу, яким даний управлінець керує.

Розуміння себе та оточуючих людей, свідоме ставлення до навколишньої ситуації спонукає керівника до вирішення ряду завдань, які щодня постають перед ним, визначає правильність та оригінальність прийнятих ним рішень, а також підтримує його авторитет, імідж професіонала, майстра своєї справи.

Сучасний розвиток особистості керівника, його механізми та методи розглядали такі українські вчені, як Л.П.Анохіна, Т.Б.Гриценко, С.П.Гриценко, Т.Д.Іщенко, Т.Ф.Мельничук, О.І.Санніков, О.П.Саннікова, Н.В.Чуприк та інші. Досліджувані ними вимоги до сучасного керівника, стилів управління, службового етикету, морально-етичних проблем особистості, з наведенням конкретних прикладів щодо організації роботи сучасного менеджера, широко висвітлені в сучасній науковій літературі. Українські вчені А.Г.Бандурка, С.К.Бочарова, Є.Р.Землянська аналізують особистість керівника та особистісні якості, які допомагають йому у професійному саморозвитку. Результати огляду зарубіжних фахових видань дають змогу стверджувати, що зацікавленість науковців до механізмів розвитку особистості керівників наразі є доволі високою (Б.Гройсберг, Д.Гоулмен, П.Друкер та інші). Про значущість особистісних якостей у міжособистісному спілкуванні представників професії типу «людина-людина» йдеться у роботах Є.О.Клімова, Я.Л.Коломинського, С.В.Кривцової тощо. Дослідженню комунікативних якостей, як найбільш важливих у професійному становленні особистості управлінця, присвячені роботи В.О.Лабунської, Б.Ф.Ломова,

В.М.Мясищева, Б.Д.Паригіна, Г.Саллівана,
О.П.Саннікової, Дж.Ейсендорф та інших.

Метою нашого повідомлення є викладення результатів дослідження співвідношення показників таких гіпотетично передбачуваних управлінських якостей особистості, як упевненість у собі та самоактуалізація. Вибірку дослідження склали керівники функціональних служб та підрозділів банків м.Одеса у кількості 34 осіб, віком від 32 до 57 років. Для проведення емпіричного дослідження було застосовано методичний інструментарій: «Тест упевненості у собі» В.Г.Ромека та методика «Діагностика самоактуалізації особистості (САМОАЛ)» (О.В.Лазуркіна, в адаптації Н.Ф.Каліної).

Керівнику організації чи підприємства, як управлінцю, так і особистості, яка володіє не лише сукупністю певних теоретичних знань та практичними вміннями і навичками, недостатньо лише природнього розуму, також необхідні великі знання в різних галузях, життєвий досвід, різнобічний підхід. Вміння прогнозувати наслідки своїх слів, вчинків, дій, відносин залежить від рівня розвитку розумової діяльності особистості керівника. Завдяки розуму виникає прагнення до самопізнання, до розуміння інших людей, до усвідомлення своєї компетенції як професіонала.

Т.Г.Постоян вказує на те, що керівник – не тільки управлінець, лідер але і особистість. Особистісні якості керівника можуть значною мірою визначати успішність його діяльності та ефективність управління. Тому при відборі людей на керівні посади виникає проблема

особистісних критеріїв. Психологічний портрет менеджера (керівника) намагалися створити багато дослідників. Як правило, такі портрети створюються в парадигмі «теорії рис». Всі фундаментальні праці з менеджменту містять вказівки на риси характеру і якості особистості менеджера. Так, Ф.Тейлор виділяв у ідеального менеджера розум, освіченість, технічні знання, силу, тактовність, енергійність, рішучість, чесність, розсудливість та ін. А.Файоль, вважав, що менеджер повинен володіти передбаченням, організаторськими здібностями, бути компетентним, відрізнятися здоров'ям, мати розвинений інтелект, високий рівень культури і моральності. Нині кожна національна спільність, іноді навіть кожна фірма проповідують свої специфічні системи якостей і рис характеру [1, С.36].

На наш погляд, основою професійного самовизначення, саморозвитку та професіоналізму особистості керівника є спрямованість, що виявляється у задоволенні своєї фізіологічної потреби в галузі матеріального благополуччя, задоволенні потреби у досягненні успіху і задоволенні потреби в самоактуалізації та впевненості в собі. Тому саме якості впевненості у собі і самоактуалізація, з якими пов'язана успішність керівника, першочергово привернули нашу увагу.

На початку дослідження за результатами діагностування нами було проведено кореляційний аналіз, котрий дав можливість уточнити кількісну оцінку ступеню узгодженості ознак показників, які

вивчаються. Наявність кореляцій говорить про те, що між двома змінними існує зв'язок, але не про те, що одна із змінних є причиною, а інша – слідством. В даній роботі за допомогою кореляційного аналізу ми групуємо простір заданих ознак і констатуємо взаємозв'язки між ними.

В табл. 1 подано значущі кореляційні зв'язки між показниками упевненості у собі та самоактуалізації.

Таблиця 1.

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками упевненості у собі та показниками самоактуалізації

Показники само-актуалізації	Показники упевненості у собі			
	УС	СС	ІСК	ЗУ
Ц	470**	414*		348*
Кр				352*
Ав	488**	350*	451**	608**
Сп		411*	511**	596**
Ср		361*	529**	614**
Атс	474**	557**	434*	698**
ГСП	402*	365*	416*	535**

Примітка. Ц – цінності; Кр – креативність; Ав – автономність; Сп – спонтанність; Ср – саморозуміння; Атс – аутосимпатія; ГСП – гнучкість у спілкуванні.

Показники упевненості собі виявили додатні значущі ($p < 0,05$) та ($p < 0,01$) кореляційні зв'язки з показниками самоактуалізації. Так, показник

УС (упевненість у собі) додатно пов'язаний з показниками самоактуалізації (на рівні 5%) з ГСп (гнучкість у спілкуванні) та на 1% рівні – з показниками Ц (цінності); Ав (автономність); Атс (аутосимпатія). Виявлені зв'язки говорять про упевнене самовираження у спілкуванні, про поділ цінностей особистості, що самоактуалізується, про внутрішню зрілість та стійку адекватну самооцінку. Показник СС (соціальна сміливість) виявив додатні 5% кореляційні зв'язки з показниками Ц (цінності); Ав (автономність); Сп (спонтанність); Ср (саморозуміння); ГСп (гнучкість у спілкуванні) і на рівні 1% Атс (аутосимпатія). Виявлені зв'язки говорять про легке емоційне спілкування з людьми, про емоційну зрілість, природню емоційність, позитивні емоції при розумінні своїх потреб, емоційну взаємодію з оточуючими, усвідомлене позитивне самосприйняття. Показник ІСК (ініціатива в соціальних контактах) виявив додатні 1% кореляційні зв'язки з показниками Ав (автономність); Сп (спонтанність); Ср (саморозуміння) і додатні 5% кореляційні зв'язки з показниками Атс (аутосимпатія); ГСп (гнучкість у спілкуванні).

Виявлені зв'язки свідчать про можливість вільного прийняття рішення, легку без зусилля результативну взаємодію з людьми, самостійне вирішення своїх бажань і потреб, цілісну особистість маючи власну думку, автентичну взаємодію з оточуючими для досягнення результату. Показник ЗУ (загальна упевненість) додатно пов'язаний з усіма

показниками самоактуалізації на рівні 5 % Ц (цінності); Кр (креативність) і на рівні 1 % Ав (автономність); Сп (спонтанність); Ср (саморозуміння); Атс (аутосимпатія); ГСп (гнучкість у спілкуванні). Кореляційні зв'язки є показником загальної упевненості до встановлення здорових відносин з людьми, творчого ставлення до життя, упевненість у самопідтримці, довіри до навколишнього світу, розумінні природності своїх потреб і бажань, результативності при особистісному спілкуванні з людьми.

Отже, нами встановлено наявність значущих додатних кореляційних зв'язків ($p < 0,01$; $p < 0,05$) між показниками упевненості у собі та самоактуалізації, що дає можливість перейти до подальшого вивчення психологічних особливостей самоактуалізації особистості управлінця з різним рівнем упевненості у собі.

Література:

1. Постоян, Т.Г. Психологія управління: навч. посібник. Одеса: Університет Ушинського. 2020. 195 с.
2. Карамушка Л.М., Ткалич М.Г. Самоактуалізація менеджерів у професійно-управлінській діяльності (на матеріалі діяльності комерційних організацій). Запоріжжя, Україна: Просвіта, 2009.
3. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006.

Діброва О.В.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

СПІВВІДНОШЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОЗУМНОСТІ ТА ТЕМНОЇ ТРІАДИ

Анотація. У статті розглядається поняття психологічної розумності та такого поняття як Темна тріада. Нами було проведено дослідження вивчення взаємозв'язку психологічної розумності з особистісними рисами, що об'єднуються в концепцію темної тріади. Викладено результати кореляційних зв'язків між показниками та їх обґрунтування.

Ключові слова: психологічна розумність, Темна тріада, нарцисизм, маківеалізм, психопатія.

Abstract

This article examines the concept of psychological mindfulness and the notion of the Dark Triad. We conducted a study to explore the relationship between psychological mindfulness and personality traits that are united under the concept of the Dark Triad. The results of the correlation analysis between the indicators are presented, along with their interpretation.

Keywords: Psychological mindedness, Dark Triad, narcissism, Machiavellianism, psychopathy.

Повідомлення спрямоване на презентацію результатів вивчення співвідношення показників психологічної розумності та темної тріади. Упродовж останніх років спостерігається зростання кількості досліджень, спрямованих на вивчення «темної» сторони особистості, тому ми вирішили провести наше дослідження в розрізі такого психологічного поняття, як психологічна розумність. У цьому контексті актуальним є вивчення взаємозв'язку психологічної розумності з особистісними рисами, що об'єднуються в концепцію темної тріади – нарцисизму, макіавеллізму та психопатії. Ці риси часто асоціюються з маніпулятивною поведінкою, емоційною холодністю та егоцентризмом [4; 5].

Сучасний суспільний розвиток формує певні адаптивні моделі поведінки, в яких головними критеріями успішності виступають конкурентоспроможність, продуктивність і досягнення. Такі орієнтири тісно пов'язані з характеристиками, притаманними особистостям із рисами темної тріади. Цінності, такі як прагнення до успіху, самореалізації, визнання, а також акцент на зовнішньому статусі закріпилися як норми соціального життя. І тому так звані норми досягнень чинять значний вплив на особистісний розвиток, формуючи певні риси характеру. У результаті такі соціальні установки сприяють зростанню проявів маніпулятивності особистості.

У центрі уваги науковців опинився насамперед феномен, відомий як Темна тріада – поняття, запропоноване Делроєм Л.Полхусом і Кевіном

М. Вільямсом у 2002 році. Відтоді Темна тріада стала об'єктом численних досліджень і не втрачає своєї популярності і сьогодні [1; 2]. Темна тріада – це концепція, яка вивчає три типи деструктивних рис особистості: нарцисизм, макіавеллізм і психопатію. Ці риси об'єднує спільна риса – тенденція до маніпуляції іншими заради власної вигоди, але вони мають різні прояви. Нарцисизм – це надмірна любов до себе та прагнення до визнання. Нарциси прагнуть до уваги та схвалення, часто ігноруючи потреби інших. Макіавеллізм – це схильність до цинічного мислення, маніпулятивної поведінки та аморальних дій заради досягнення цілей. Психопатія – емоційна холодність, безжальність, імпульсивність, брак каяття.

Психологічна розумність – це здатність усвідомлено і адекватно сприймати та інтерпретувати свої власні думки, емоції та поведінку, а також розуміти внутрішні стани інших людей. Цей термін об'єднує в собі кілька ключових компонентів, які сприяють більш глибокому самоусвідомленню та емпатії [3; 6].

Термін «психологічна розумність» (англ. psychological mindedness) вперше був запропонований у 1973 році американським психіатром С. А. Аппельбаумом у статті «Psychological-mindedness: word, concept and essence». Він визначав психологічну розумність як здатність людини бачити зв'язок між своїми думками, почуттями та діями, що підкреслює важливість усвідомлення власних психічних процесів для ефективної психотерапії. У статті «Розумність у структурі рішимості особистості» авторів О.І.Саннікова

та А. О. Саннікової (2020) розглядається концепція рішимості як складної, інтегральної властивості особистості, що включає здатність до усвідомленого, незалежного та адекватного прийняття рішень. Особливу увагу приділено ролі розумності в процесі вибору, що є важливим аспектом психологічної розумності. У дослідженні виявилось, що люди з вищим рівнем психологічної розумності частіше мають добре розвинене логічне мислення, схильність до аналізу ситуацій і здатність приймати обґрунтовані рішення. Водночас вони рідше демонструють такі якості, як імпульсивність або схильність до ризикованих, необдуманих вчинків. Гіпотеза психологічної розумності є цікавим напрямом вивчення, оскільки вона ставить питання про те, чи можуть представники Темної тріади демонструвати високу психологічну компетентність у певних сферах життєдіяльності, незважаючи на наявність маніпулятивності.

Отже у межах нашого дослідження було поставлено за мету розглянути співвідношення показників психологічної розумності до рис особистості Темної тріади. Для цього дослідження нами було використано короткий опитувальник Темної тріади (Short Dark Triad, SD3). Також у дослідженні було застосовано опитувальник «Шкала психологічної розумності», авторками якої є М.Новікова та Т.Корнілова. Даний діагностичний інструмент дозволяє нам оцінити внутрішню картину особистості, її переживання та почуття. Для досягнення поставленої мети нами було проведено емпіричне дослідження

взаємозв'язків психологічної розумності з рисами Темної тріади. Вибірку склали 30 осіб віком від 25 до 60 років, збір даних здійснювався у друкованому форматі.

У межах дослідження було проаналізовано взаємозв'язки між рисами Темної тріади (макіавеллізм, нарцисизм, психопатія) та компонентами психологічної розумності, зокрема: зацікавленістю в переживаннях (ЗСП), доступністю переживань (ДП), користю від обговорення переживань (КОП), готовністю обговорювати переживання (ГОП) та відкритістю до нового досвіду (ВНД). Аналіз кореляційних зв'язків дозволив виявити певні статистично значущі тенденції, які дають змогу глибше зрозуміти психологічні особливості осіб із проявами темних рис особистості.

Коефіцієнти кореляцій між показниками Темної тріади та психологічної розумності представлені в табл.1.

Таблиця 1

**Коефіцієнти кореляцій між показниками
Темної тріади та психологічної розумності**

Психологічна розумність	Темна тріада
	МАК
ЗСП	
ДП	-365*
ГОП	
ВНД	

Примітка: 1) нулі і коми опущено; 2) позначення «*» показує рівень кореляцій 5%; «**» – рівень кореляцій 1%; підкреслені коефіцієнти – тенденція до зв'язку; 3) скорочення показників схильності до

психологічної розумності: ЗСП – зацікавленість у сфері переживань. ДП – доступність переживань, КОП – користь від обговорення переживань, ГОП – бажання й готовність обговорювати переживання, ВНД – відкритість новому досвіду.

Згідно з отриманими даними можна сказати, що аналіз кореляційних зв'язків між показниками Темної тріади та психологічної розумності отримали, макіавеллізм демонструє від'ємний статистично значущий зв'язок із доступністю переживань ($r = -.365$, $p < 0.05$), що свідчить про труднощі у доступі до власного емоційного світу та емоційну дистанційованість таких осіб. Це відповідає загальним характеристикам макіавеллістичних стратегій, які орієнтовані на маніпуляцію і контроль, а не на емоційну щирість. З іншими компонентами психологічної розумності макіавеллізм корелює незначуще.

Нарцисизм виявив додатний і статистично значущий зв'язок із зацікавленістю в переживаннях ($r = .352$, $p < 0.05$). Такий результат може свідчити про тенденцію нарцисичних особистостей фокусуватися на власних внутрішніх станах, потребу в саморефлексії (хоч і поверховій) та емоційному самозаглибленні. Проте інші показники психологічної розумності не мають з нарцисизмом статистично значущих зв'язків, що вказує на вибіркиму спрямованість емоційної активності у таких осіб.

Найбільшу кількість від'ємних зв'язків виявлено у психопатії. Зокрема, спостерігається помірно від'ємна

кореляція з відкритістю до нового досвіду ($r = -.304$), що свідчить про психологічну ригідність та низьку гнучкість у сприйнятті нових емоційних чи міжособистісних ситуацій. Також фіксується тенденція до від'ємного, хоч і незначущого, зв'язку із доступністю переживань ($r = -.181$), що узгоджується з притаманною психопатичним особистостям емоційною відстороненістю, зниженою емпатією та нечутливістю до соціального контексту.

Загалом, отримані результати підтверджують гіпотезу про від'ємний зв'язок між рисами Темної тріади та психологічною розумністю, особливо в аспектах емоційної відкритості та здатності до усвідомлення власних внутрішніх переживань. Особливо це стосується осіб із вираженими рисами макіавеллізму та психопатії, тоді як нарцисизм демонструє більш складну структуру зв'язків, поєднуючи окремі елементи саморефлексії з потребою у зовнішньому визнанні.

Література:

1. Санніков О., Саннікова А. Розумність у структурі рішимості особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2020. Вип. 9(54). С.118-130. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.9\(54\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.9(54).11).
2. Саннікова О.П. Прояви неклінічного нарцисизму: пошук індивідуальних відмінностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія

12. Психологічні науки: збірник наукових праць. 2021. № 16(61). С.87-98.

3. Саннікова О.П., Макеева Е.О. Факторна структура особистості макіавеллістів. Особистість у сучасному вимірі: Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми сучасної психології особистості» (м. Одеса, 20 квітня 2020 р.). Одеса: ФОП Бєлий А.Є., 2020. С.222-230.

4. Appelbaum S. A. Psychological-mindedness: word, concept and essence. *The International Journal of Psycho-Analysis*. 1973. Vol. 54. No.1. P.35-46.

УДК 159.9:001.89

Дідух М.Л.,
доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНА ТЕРАПІЯ ЛЮДИНИ (ТТЛ): ІНТЕГРАЦІЯ НАУКОВОГО Й ДУХОВНОГО ВИМІРІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Анотація. У статті представлено авторську концепцію Трансцендентальної Терапії Людини (ТТЛ) як інноваційного методу психотерапевтичної допомоги, що поєднує наукові досягнення сучасної психології з інтуїтивно-духовними практиками. Розкрито теоретичні засади ТТЛ, її методологічні принципи та практичні інструменти. Особлива увага приділена ролі

несвідомого, змінених станів свідомості та інтеграції досвіду вищого «Я». Обґрунтовано ефективність застосування ТТЛ у роботі з кризовими станами, екзистенційними викликами, пошуком сенсу життя.

Ключові слова: Трансцендентальна Терапія Людини, духовність, несвідоме, інтегративна психологія, екзистенційна криза, свідомість.

Abstract. The article presents the author's concept of Human Transcendental Therapy (HTT) as an innovative method of psychotherapeutic assistance that integrates the scientific achievements of modern psychology with intuitive-spiritual practices. The theoretical foundations, methodological principles, and practical tools of HTT are revealed. Particular attention is given to the role of the unconscious, altered states of consciousness, and the integration of the experience of the Higher Self. The effectiveness of HTT in working with crisis states, existential challenges, and the search for life meaning is substantiated.

Keywords: Human Transcendental Therapy, spirituality, unconscious, integrative psychology, existential crisis, consciousness.

Сучасна психологія, незважаючи на свій динамізм і досягнення, залишається перед складною дилемою - необхідністю поєднати раціональні наукові підходи з глибинним духовним досвідом людини. З одного боку, науковий дискурс вимагає емпіричної обґрунтованості та повторюваності, з іншого – духовний досвід часто

виходить за межі раціонального і має екзистенційно унікальний характер [6;8]. Прагнення до об'єктивізації процесів, що відбуваються у психіці, не завжди дозволяє охопити той широкий спектр явищ, що лежать за межами звичного сприйняття, у сфері несвідомого, інтуїтивного, надособистісного.

У зв'язку з цим виникає потреба в нових терапевтичних парадигмах, здатних інтегрувати наукову обґрунтованість із глибинною екзистенційною мудрістю, що базується на індивідуальному досвіді та здатності до самоспостереження. Як зазначає К.Юнг, повнота особистості досягається лише тоді, коли людина інтегрує усі аспекти своєї психіки, включно з тіньовими [7].

Однією з таких інноваційних парадигм є Трансцендентальна Терапія Людини (ТТЛ) – авторський метод, що поєднує принципи психодинаміки, гуманістичної психології, КПТ, тілесно-орієнтованої терапії та практик свідомого занурення у трансцендентні рівні психіки. ТТЛ відповідає на заклик С.Грофа до створення «нової карти людської психіки», в якій є місце містичному досвіду та колективному несвідомому [6]. Ця терапія орієнтована на цілісне сприйняття людини як істоти, в якій взаємодіють наукове і духовне, свідоме і несвідоме, особисте і надособистісне.

Теоретико-методологічне підґрунтя ТТЛ
Філософське підґрунтя. Онтологічна основа ТТЛ – це уявлення про людину як про багаторівневу систему, яка містить в собі не лише свідомість і несвідоме, а й

надсвідоме. Спираючись на філософію інтегралізму [15], ТТЛ розглядає психотерапію як процес повернення особистості до свого трансцендентного джерела.

Наукова міждисциплінарність. ТТЛ поєднує дані сучасної нейропсихології [7], психоаналізу [5], трансперсональної психології [14] та медитативних досліджень свідомості [3]. Це дозволяє створити цілісну модель психіки, що враховує біологічні, психічні, соціальні та духовні рівні функціонування особистості.

Концепція несвідомого в ТТЛ. У ТТЛ несвідоме розглядається не лише як репресоване, а й як джерело інтуїтивної мудрості, архетипових образів і трансперсонального досвіду [7;14]. Робота з несвідомим у ТТЛ відбувається через символічні образи, тілесно-орієнтовану практику та змінені стани свідомості.

ТТЛ інтегрує філософсько-психологічні концепти трансперсональної психології [14], глибинної психології [7], екзистенційної психотерапії [4], а також інтуїтивні знання, вкорінені в духовно-містичних традиціях Сходу та Заходу. Цей підхід базується на розумінні людини як багатовимірної істоти, яка прагне не лише адаптації, а й самотрансценденції [8].

ТТЛ синтезує ключові підходи психологічної науки. Від психоаналізу Фрейда вона запозичує ідею витіснення та роботи з несвідомим, від Юнга – архетипічне мислення та символічну інтерпретацію образів [7]. Трансперсональна психологія С.Грофа надала моделі розширеної свідомості, які є фундаментом для роботи з ЗСС [6]. Екзистенційно-гуманістична традиція В.Франкла і К.Роджерса

забезпечила орієнтацію на сенс, цінності та автентичність особистості [4;9]. А сучасна когнітивна нейронаука підтвердила ефекти глибоких практик споглядання та медитації для психічного функціонування [3].

Духовні традиції Сходу, зокрема ведичні знання, також відіграють ключову роль. Вони вказують на наявність внутрішнього свідка, «вищого Я», що є спостерігачем усього досвіду, і цю ідею ми знаходимо і в сучасних психологічних підходах до майндфулнес та інтегративної свідомості [3].

Основні принципи та цінності ТТЛ. Цілісність. Людина розглядається як єдність тіла, психіки, свідомості, духовного виміру. Такий підхід перегукується з ідеями В.Франкла щодо тривимірної природи людини (тіло – психіка – дух) [4].

Принцип відкритого простору. Створення терапевтичного поля, в якому клієнт може без осуду проявляти емоції, тілесні реакції, архетипічні образи. Це забезпечує простір для катарсису, який, за Грофом, є необхідним етапом психічного очищення [6].

Інтеграція досвіду. Глибокі переживання, відкриті через ЗСС, мають бути не лише відреаговані, але й осмислені - це відповідає принципу «вбудовування» досвіду, відомому у психотерапевтичних підходах [15].

Розвиток свідомості. Кожен етап терапії – не лише лікування, а й еволюція свідомості. Цей підхід відображає погляди К.Вілбера на інтегральну психологію [15].

Використання несвідомого як ресурсу. Несвідоме розглядається не тільки як місце витісненого, а як джерело архетипів, натхнення, духовних одкровень. Юнгіанська концепція «активації архетипу» вказує, що робота з глибинними символами сприяє трансформації [7].

Порівняльний аналіз із іншими підходами

Наприклад, на відміну від класичного психоаналізу, який фокусується на минулому та витісненому, ТТЛ спрямована на цілісне відновлення особистості через синтез досвіду та вихід за межі Его. На відміну від когнітивно-поведінкової терапії, ТТЛ не лише коригує поведінку, а й трансформує рівень свідомості клієнта.

З трансперсональними напрямками ТТЛ поєднує досвід переживання «сакрального» [6;14], але має глибше методичне структурування, зокрема чіткі стадії терапії та авторські техніки інтеграції досвіду.

Практичні інструменти ТТЛ

Методика ТТЛ передбачає застосування багаторівневих інтервенцій, зокрема:

- Мовні та символічні техніки. Робота з архетипами, метафорами, сновидіннями та текстом трансцендентної сутри активізує глибинні шари психіки, подібно до юнгіанського аналізу [7].

- Тілесно-орієнтовані практики. Дихальні вправи, імпульсивний рух, соматичне усвідомлення сприяють вивільненню заблокованих енергій. Такі методики перегукуються з холотропним диханням Грофа [6].

- Техніки свідомого розширення. Медитація, глибинна візуалізація, свідоме занурення стимулюють альфа- і тета-ритми мозку, активізують нейропластичність [3].

- Екзистенційний діалог. Пошук сенсу, рефлексія над смертю, переживанням порожнечі і трансцендентності сприяє розширенню ціннісного горизонту клієнта [4; 2].

- Метод трансформації досвіду. Перепроживання травматичних чи містичних епізодів із подальшим інтегруванням у життєвий наратив клієнта дає змогу переосмислити власну ідентичність і шляхи розвитку [13; 15].

Застосування ТТЛ у психотерапевтичній практиці

Змінені стани свідомості як інструмент терапії. ТТЛ активно використовує змінені стани свідомості (ЗСС) – медитативні, гіпнаготичні, трансіві тощо – як шлях до відкриття несвідомого та переживання надособистісного «Я». Власна техніка автора – «Трансцендентна Сутра» – дозволяє цілеспрямовано виводити людину в стан глибинної інтроспекції, де відбувається внутрішнє зцілення через розкриття сенсів.

Інтеграція досвіду вищого «Я». Вищий рівень ТТЛ – це зустріч із вищим «Я», яке в традиціях психосинтезу Р.Ассаджіолі [1] відповідає за цілісність особистості. Терапевтична робота спрямована не лише на розв’язання симптомів, а на створення нового рівня

буття – автентичного, глибоко осмисленого й внутрішньо зібраного.

Кризова та екзистенційна допомога. У випадках глибоких життєвих криз ТТЛ дозволяє не просто адаптуватися, а пройти процес крізь ініціацію – трансформацію. Через діалог із внутрішніми символами, опрацювання архетипів [7] і реконструкцію життєвого сценарію терапія дозволяє перетворити кризу на духовний ресурс.

Саме тому ТТЛ є дієвою методологією у роботі з:

- кризовими станами – втрата сенсу, життєві переходи, духовні розриви;
- посттравматичним досвідом, що вимагає глибинної переробки;
- тілесною відчуженістю та психосоматичними симптомами;
- духовними пошуками, кризами ідентичності та покликання;
- творчими і професійними запитам, пов'язаними з розкриттям потенціалу.

ТТЛ особливо ефективна у роботі з особистостями, які прагнуть глибини, трансформації, пошуку автентичного «Я». Як стверджує А.Маслоу, самореалізація передбачає вихід за межі умовностей і віднайдення внутрішньої істини [8]. ТТЛ, у свою чергу, пропонує мапу цього внутрішнього шляху.

Метод і очікувані результати

Запропонований метод – Трансцендентальна Терапія Людини (ТТЛ) – являє собою авторську інтегративну психотерапевтичну практику, що поєднує

наукову основу сучасної психології з елементами духовно-екзистенційного пошуку. У своїй суті ТТЛ спрямована на активізацію глибинного трансцендентного ресурсу особистості, що міститься в несвідомому і може бути виведений на рівень свідомості в умовах спеціально створеного терапевтичного середовища. У процесі ТТЛ застосовуються класичні методи з різних терапевтичних підходів, а також тілесно-енергетичні практики, індивідуалізовані візуалізації, техніки усвідомленої присутності та символічні інтервенції, що адаптуються до конкретного клієнта відповідно до його запиту та психодинамічних особливостей.

Очікуваними психологічними ефектами застосування ТТЛ є:

- зниження рівня екзистенційної тривоги та психоемоційної напруги;
- подолання криз і травматичного досвіду шляхом розширення свідомості та переосмислення ідентичності;
- інтеграція фрагментованих частин особистості й відновлення внутрішньої цілісності;
- формування нової системи цінностей на основі контакту з глибинними сенсами;
- підвищення рівня самоприйняття, суб'єктності, внутрішньої свободи та життєвої енергії;
- актуалізація трансцендентного виміру досвіду, що дозволяє людині вийти за межі обмежених Его-конструкцій і відчувати єдність зі своєю справжньою природою.

Метод демонструє високу адаптивність до викликів сучасної епохи, особливо в умовах втрати смислів, фрагментації досвіду та духовної дезорієнтації, що все частіше спостерігаються в клієнтів психотерапевтичної практики.

Висновки. Трансцендентальна Терапія Людини – це не лише інноваційний напрям психотерапії, а цілісна філософія буття. Її підхід інтегрує сучасну науку й духовні практики, не розчиняючи жодну з них, а дозволяючи кожній проявити свою силу. Вона відкриває можливість не просто «лікувати» симптом, а вести особистість до нових рівнів сенсу, цілісності й свідомості.

Це терапія для тих, хто шукає не лише зцілення, а й трансценденції – глибинного перетворення, що виходить за межі повсякденного сприйняття. Таким чином, ТТЛ формує нову парадигму психологічної допомоги, в основі якої лежить Людина як духовно-психофізична цілісність.

Література:

Assagioli R. *Psychosynthesis. A Collection of Basic Writings*. Amherst, MA: The Synthesis Center Press, 2007.

Deikman A.J. *The Observing Self: Mysticism and Psychotherapy*. Boston: Beacon Press, 1982.

Davidson R.J. et al. Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*. 2003. 65(4). 564-570.

Frankl V.E. *The Unheard Cry for Meaning: Psychotherapy and Humanism*, 1975.

Freud S. *Introductory Lectures on Psychoanalysis*, 1917.

Grof S. *Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy*. Albany: State University of New York Press, 1985.

Jung C.G. *The Undiscovered Self*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1997.

Maslow A.H. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Viking Press, 1971.

May R. *The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology*. New York: W. W. Norton & Company, 1983.

Perls F., Hefferline R., & Goodman P. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press, 1951.

Siegel D. *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*, 2010.

Tart C.T. *States of Consciousness*. Lincoln, NE: iUniverse, 1997.

Vaughan F. *The Inward Arc: Healing in Psychotherapy and Spirituality*. Boston: Shambhala Publications, 1995.

Washburn M. *The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development*. State University of New York Press, 1995.

Wilber K. *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Boston: Shambhala, 2000.

Ілмаз А.Ф.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ

Анотація. Публікація присвячена викладенню результатів дослідження психологічного благополуччя осіб з різним рівнем самоактуалізації. Кожна людина прагне прожити своє життя достойно, збагачуючи і поступово розкриваючи свій особистісний потенціал. Психологічне благополуччя є показником того, чи правильну траєкторію свого життєвого шляху вибрала особистість. Для проведення психодіагностичного дослідження було підібрано методики, які є адекватними меті і завданням дослідження. Проведення кількісного (кореляційного) аналізу продемонструвало належність додатних і від'ємних значень між показниками психологічного благополуччя і самоактуалізації. Отримані дані спонукали до проведення якісного аналізу. При застосуванні методу «асів» визначено групи осіб з різним рівнем самоактуалізації. Обговорення отриманих профілів дало можливість визначити психологічні характеристики психологічного благополуччя осіб з різним рівнем самоактуалізації.

Ключові слова: самоактуалізація, психологічне благополуччя, особистість, кількісний аналіз, якісний аналіз, метод «асів», профілі.

Abstract. The publication is dedicated to presenting the results of a study of the psychological well-being of individuals with different levels of self-actualization. Every person strives to live their life with dignity, enriching and gradually revealing their personal potential. Psychological well-being is an indicator of whether a person has chosen the right trajectory of his life path. To conduct a psychodiagnostic study, methods were selected that are adequate to the goals and objectives of the study. Conducting a quantitative (correlation) analysis demonstrated the correspondence of positive and negative values between the indicators of psychological well-being and self-actualization. The obtained data prompted the conduct of a qualitative analysis.

When applying the "aces" method, groups of individuals with different levels of self-actualization were identified. Discussion of the resulting profiles made it possible to determine the psychological characteristics of the psychological well-being of individuals with different levels of self-actualization.

Keywords: self-actualization, psychological well-being, personality, quantitative analysis, qualitative analysis, the "aces" method, profiles.

На протязі останніх років велике значення приділяється проблемі співвідношення психологічного

благополуччя і самоактуалізації. Це пов'язано з тим, що майже перед кожною людиною постає питання з приводу того, що є для неї найважливішим у житті, хто вона є, та як вона може реалізувати свої можливості.

Прагнення достойно прожити своє життя, розкрити свій індивідуальний особистісний потенціал покладено в основу самоактуалізації. Показником та певним критерієм того, чи знаходиться особистість на правильному шляху свого саморозвитку у процесі життєдіяльності, є її психологічне благополуччя. Вивчення співвідношення зазначених понять полягає, в першу чергу, у розумінні їх сутності. Поняття самореалізації, самоактуалізації особистості почав використовувати у своїх роботах з психології особистості А. Адлер. Цей складний та багатогранний феномен вивчався в гуманістичній психології А.Маслоу й К.Роджерсом, в соціокультурному психоаналізі К.Хорні, в психосинтезі Р.Ассаджіолі, в гештальттерапії Ф.Перлзом, екзистенційній психології Д.Бьюдженталем та Р.Меєм тощо.

Психологічне благополуччя особистості є безперервним процесом динамічного здійснення самоактуалізації. Проблемою вивчення психологічного благополуччя займалися зарубіжні та українські вчені. У теоретичних поглядах Д.Біррена, Ш.Бюлер, Е.Еріксона, Б.Ньюгартена, Г.Олпорта, К.-Г.Юнга та інших зарубіжних дослідників поняття психологічного благополуччя розглядалося на рівні позитивного психологічного функціонування особистості. Такі дослідники, як М.Лінч, К.Ріфф та інші описували

психологічне благополуччя як складне переживання людини, що відображає наявність у неї задоволеності своїм життям. Українські психологи (І.С.Булах, Л.В.Долинська, С.Д.Максименко, Н.І.Пов'якель, Т.М.Титаренко, Н.В.Чепелєва та ін.) розглядають психологічне благополуччя як багатокомпонентний феномен, що характеризує ступінь позитивного функціонування людини, реалізації її потенціалу, який симптоматично визначається за допомогою переважання позитивних емоцій, суб'єктивного відчуття гармонії особистості, щастя, задоволеності життям і власними досягненнями.

Метою даного повідомлення є викладення результатів теоретико-емпіричного дослідження психологічного благополуччя у осіб з різним рівнем самоактуалізації. На наш погляд, це дозволить істотно просунутися у розумінні вибору особистістю оптимальних шляхів підвищення якості життя особистості і сприяння її самоактуалізації.

Для проведення дослідження нами були застосовані методики: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф; «Самоактуалізація особистості» О.Ф.Лазуркіна, в адаптації Н.Ф.Каліної. В дослідженні приймали участь здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 053 Психологія Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» у кількості 56 осіб. Статистичний аналіз проведено за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0.

З метою встановлення співвідношення показників психологічного благополуччя і самоактуалізації ми виконали кореляційний аналіз. Результати подані у табл.1.

Таблиця 1.

**Значущі коефіцієнти кореляції між
показниками самоактуалізації та психологічним
благополуччям**

Показники психологічного благополуччя	Показники самоактуалізації					
	S	II	V	VII	VIII	IX
ПС				272*		
Ав	462**					
УО	406**	309*	284*			324*
ОЗ		384**				
Спр	421**				367**	446**
БАф	-414**	-312*			-267*	-426**
ЗПБ	337**	370**				287*

Примітки: 1) нулі та коми пропущені; 2) позначка «*» кореляція значуща на 5% рівні, позначка «**» – кореляція значуща на 1% рівні; 3) S – загальний показник самоактуалізації, II – шкала цінностей, V – прагнення до творчості, VII – спонтанність, VIII – саморозуміння, IX – аутосимпатія; 4) ПС – позитивні стосунки з іншими, Ав – автономія, УО – управління оточенням, ОЗ – особисте зростання, Спр – самоприйняття, БАФ – баланс афекта, ЗПБ – загальний показник психологічного благополуччя.

Аналіз даних, розташованих в табл.1 висвітлюють значимі кореляційні зв'язки між показниками самоактуалізації і психологічного благополуччя.

Показник самоактуалізації II (шкала цінностей) виявив додатні значення з показниками УО (управління оточенням) ($p \leq 0,05$); ОЗ (особисте зростання), ЗПБ (загальний показник благополуччя) ($p \leq 0,01$). Від'ємні кореляційні значення у даного показника виявлені з показником БАФ (баланс афекта) ($p \leq 0,05$). Це пояснюється прагненням особистості до гармонії у житті, відсутністю маніпулюванням оточенням, хоча суб'єкт володіє компетенцією управління і, маючи позитивну самооцінку, приймаючи себе з усіма достоїнствами та недоліками, постійно реалізує свій особистий потенціал. Показник V (прагнення до творчості) виявив лише один значущий додатний зв'язок з показником УО (управління оточенням) ($p \leq 0,05$), що говорить про творче ставлення до життя, здібності створювати умови для задоволення особистих потреб та досягнення цілей. Показник VII (спонтанність) виявив додатній кореляційний зв'язок з показником ПС (позитивні стосунки з іншими) ($p \leq 0,05$), що є характеристикою упевненості в собі, довіри до навколишнього світу, турботи про добробут оточуючих. Для показника саморозуміння (VIII) властивим виявив додатні значення взаємозв'язку з показником Спр (самоприйняття) на рівні ($p \leq 0,01$) і від'ємні – з показником БАФ ($p \leq 0,05$). Це значить, що чутливість, сенситивність людини до своїх бажань і потреб супроводжується доброзичливим ставленням до себе, позитивним ставленням до минулого, прийняттям себе таким, як є насправді.

У показника IX (аутосимпатія) виявлені додатні значення кореляційного зв'язку з показниками УО (управління оточенням), ЗПБ (загальний показник психологічного благополуччя) на рівні $p \leq 0,05$; Спр (самоприйняття) на рівні $p \leq 0,01$ і від'ємні значення з показником БАФ (баланс афекта) ($p \leq 0,01$). Цей зв'язок пояснює належність у суб'єктів добре усвідомленої Я-концепції, що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

Таким чином, виявлені значущі кореляційні зв'язки між показниками самоактуалізації і психологічного благополуччя зазначають, що самоактуалізація, як найбільш можлива і повна реалізація особистістю власних потенціалів, є стрижневою характеристикою психологічного благополуччя особистості.

Отримані дані дають нам можливість перейти до вивчення характеристик психологічного благополуччя у осіб з різним рівнем самоактуалізації. На рис.1. розташовані профілі психологічного благополуччя осіб з різним рівнем самоактуалізації. На осі абсцисс позначені шкали психологічного благополуччя, на осі ординат – ступінь їх вираженості в процентилях. Середня лінія ряду проходить через точку 50 процентилів.

Візуальний аналіз профілів показує ряд відмінностей між однойменними показниками самоактуалізації у представників груп С (max)+ (високий рівень самоактуалізації) і С (min) (низький рівень самоактуалізації).

Найбільш характерні відмінності між профілями груп С+ і С- спостерігаються за наступними показниками психологічного благополуччя: шкала ЛВС (людина як відкрита система), шкала С (самоприйняття), шкала ЦЖ (цілі життя), шкала УЖ (усвідомленість життя). Такі розбіжності можуть характеризувати психологічне благополуччя осіб з високим рівнем самоактуалізації як людей відкритих, самовпевнених, цілеспрямованих, які проявляють інтерес до себе, свого «Я», симпатизують собі, приймають себе таким, як є насправді, ставляться до себе як до людини впевненої, самостійної, вольової, яка заслуговує поваги; представникам цієї групи притаманна готовність поставити собі в провину свої ж невдачі.

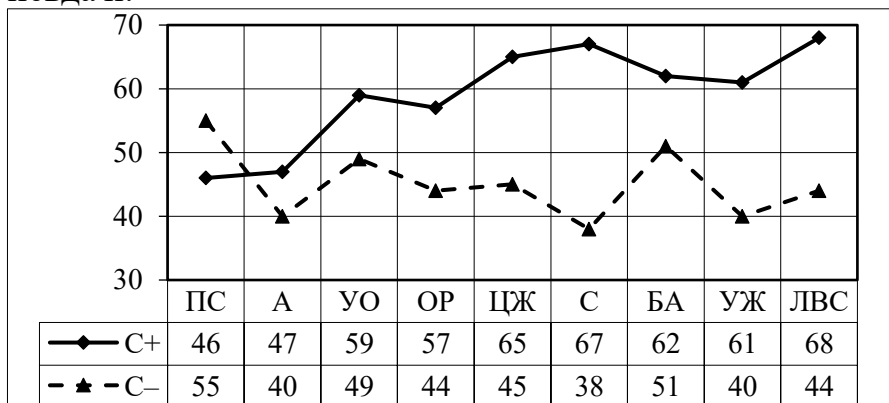


Рис.1. Профілі психологічного благополуччя осіб з різним рівнем самоактуалізації.

Представників протилежної групи, тобто людей з низьким рівнем самоактуалізації, характеризують протилежні якості, тобто: замкнутість, небажання

спілкуватися з кимось, небажання задумуватись над своєю поведінкою, аналізувати свої поступки, їм характерна закритість, неузгодженість своїх дій зі своїми бажаннями, висока внутрішня конфліктність, яка супроводжується сильними депресивними станами. Їм притаманна нездібність достатньо інтегрувати аспекти свого життєвого досвіду, фрагментарність та недостатність реалістичного сприйняття різних аспектів життя.

Отже, за результатами якісного аналізу встановлено, що особливості психологічного благополуччя осіб з високим рівнем самоактуалізації характеризуються специфікою прояву таких факторів особистості як багатство та яскравість емоційних проявів, легкість у спілкуванні, гнучкість та пристосованість, відкритість та довірливість, безтурботність та товариськість. Емоційна стійкість у осіб цієї групи проявляється у вигляді витриманості, соціальної сміливості, цілеспрямованості, зосередженості, рефлексивності. Їм характерна самовпевненість, самонадіяність та життєрадісність.

Література:

1. Максименко С.Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. №1. С.11-17. URL: http://nbuv.gov.ua/Psios_2016_1_3.
2. Котлова Л.О., Тичина І.М., Дранківська Л.П. Особливості психологічного благополуччя особистості з різними захисними механізмами. *Соціальна психологія; Психологія соціальної роботи*. 2021. С.45-49.

3. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: монографія. Київ: «Інтерсервіс», 2015. 178с.

УДК 159.91

Казанжи М.Й.,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Котовська Г.І.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ОСОБЛИВОСТІ ІНТУЇТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ ТИПОМ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Анотація. Емпіричним шляхом встановлено та проаналізовано специфіку інтуїції у студентів – майбутніх психологів, які демонструють різний тип професійної самореалізації. Доведено, що представники усіх типів володіють досить високим рівнем інтуїції, а для осіб з вищим рівнем професійної самореалізації характерні вищі всі показники інтуїції, а загальний рівень інтуїції, холістична та афективна її різновиди властиві досліджуваним з вищим рівнем професійної самореалізації.

Ключові слова: професійна самореалізація, інтуїція, типи професійної самореалізації, студенти, майбутні психологи.

Abstract. The specifics of intuition in students – future psychologists who demonstrate different types of professional self-realization – have been empirically established and analyzed. It has been proven that representatives of all types possess a fairly high level of intuition, and individuals with a higher level of professional self-realization are characterized by higher intuition indicators, while the overall level of intuition, its holistic and affective varieties are characteristic of those studied with a higher level of professional self-realization.

Key words: professional self-realization, intuition, types of professional self-realization, students, future psychologists.

Однією з важливих проблем в Україні особливо зараз, коли є війна, є затребуваність кваліфікованих психологів для надання психологічної допомоги всім категоріям осіб, що її потребують, тож готовність до реалізації себе в професії є важливим для вивчення феноменом.

Дослідники зазначають, що з'явилися нові предметні області, які потребують задіяності психологів-професіоналів. Тому наразі проблема готовності майбутніх психологів до реалізації себе в професії, професійного зростання, просування є актуальною і важливим для вивчення є саме

психологічна готовність, яка є «складне комплексне психічне утворення, сплав компонентів, що мають динамічну структуру з функціональними залежностями, представляється важливим розглянути психологічну готовність студентів-психологів до професійної діяльності» [5, С.126].

Професійна самореалізація є феноменом соціокультурного походження, що зв'язаний з соціальною ситуацією розвитку особистості, а його мотиватором є сама особистість, її уявлення про себе. Самореалізація у професії детермінована певними особистісними особливостями, а саме цінностями, смислами, мотиваційними та інтелектуальними особливостями. Набування досвіду професійної самореалізації відбувається з опорою на саморозвиток, інтелектуальні характеристики та волю. Важливим є започаткування цього процесу в юнацькому віці, коли обирається фах, «приміряються» професійні ролі. Саме у цей період відбувається пошук професійного «себе» [8].

Професійна самореалізація розуміється як шлях гармонійного розвитку у соціальному житті особистості, здобуття досвіду у професійній діяльності, розпочинаючи з періоду навчання у закладі вищої освіти (первинного професійного становлення) та професійного вдосконалення у процесі професійної діяльності [6], а також як самотворення, самозмінювання особистості, є його процесом і результатом [2].

За результатами дослідження інтелектуальний рівень, розвинена інтуїція, емоційна спрямованість особистості є важливими у комунікації, успішному навчанню взаємодії з людьми [4]. Аналіз праць вітчизняних і зарубіжних досліджуваних з проблематики інтуїції показує, що дана тематика важлива для вивчення, бо виявлення інтуїції базується на досвіді, знаннях, емоційно-чуттєвій сфері особистості, спектрі особистісних рис, що дозволяє пізнати іншого без включення логічного аналізу [1]. Взагалі проблеми, що пов'язані з дослідженням різних питань, у тому числі інтуїції та креативності людини є одними найбільш актуальних, складних та важливих. До них відноситься проблема наукового вивчення інтуїтивного мислення, осягнення його механізмів, дії та значущості для розумової діяльності [3]. Більшість дослідників пов'язують інтуїцію з творчістю та його проявами. Творчий процес пов'язаний з інтуїтивністю, де один з етапів якраз і є інтуїтивним проникненням у сутність проблеми (інсайтом або осяянням) [7]. Наявна значна кількість досліджень, результати яких свідчать про важливість інтуїтивних характеристик у професійній діяльності психолога, у прийнятті рішень, у успішній професійній самореалізації.

Організація та методики дослідження. Репрезентативну вибірку нашого дослідження утворили студенти, які є майбутніми психологами і навчаються у Державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського». До вибірки дослідження увійшло 54

здобувача різних курсів денної та заочної форм навчання. Вік досліджуваних 18-24 роки.

Було використано методику «Тип та рівень професійної самореалізації» (О.Гаврилова в адаптації А.В.Іващенко, А.І.Іващенко) та «Опитувальник діагностики типів інтуїції (Types of Intuition Scale)» (Дж.Претц, адаптований М.В.Ярошук).

Розглянемо особливості інтуїції у осіб, що розрізняються високим та середнім рівнем професійної самореалізації.

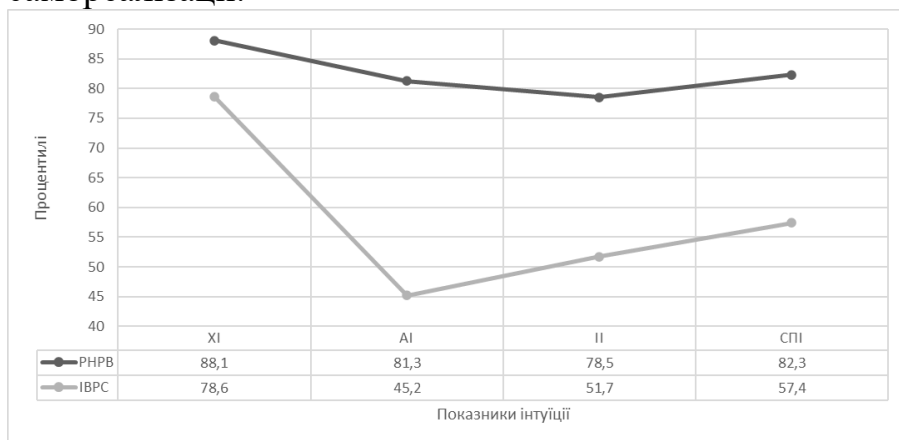


Рис. 1. Особливості інтуїції у типів самореалізації РНРВ та ІВРС

Як видно з рисунка, для осіб з високим рівнем професійної самореалізації, на відміну від середнього, характерні вищі всі показники інтуїції, найменш візуально відмінними є вираженість холістичної інтуїції, а афективна інтуїція знаходиться на рівні нижче 50 процентиль у групі з середнім рівнем професійної самореалізації. Тому можна попередньо відзначати

важливість інтуїції в потенціалі професійної самореалізації майбутнього психолога.

За параметрами АІ (афективна інтуїція), ІІ (інферентна інтуїція) та СПІ (сумарний показник інтуїції) встановлено статистично значущі відмінності за критерієм Стюдента з переважанням даних показників у групі з високим рівнем професійної самореалізації.

Перейдемо до розгляду специфіка інтуїтивних характеристик у типів з середнім та низьким рівнем професійної самореалізації.

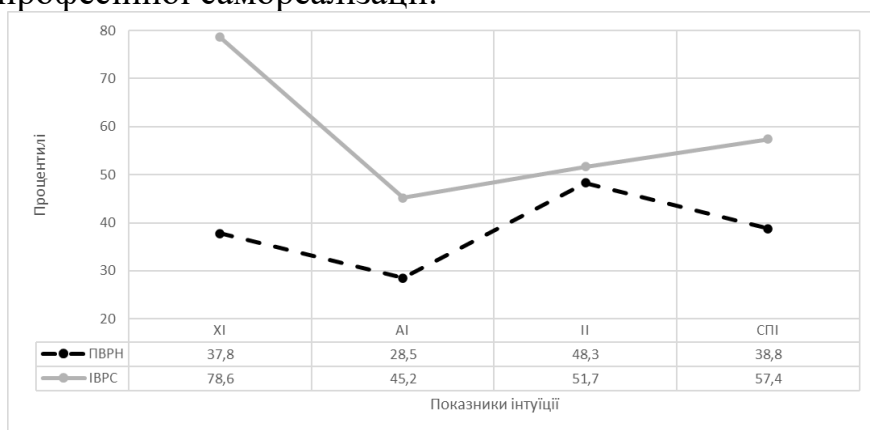


Рис. 2. Особливості інтуїції у типів самореалізації ПВРН та ІВРС

Як видно з рисунка, для осіб з середнім рівнем професійної самореалізації, на відміну від низького, характерні вищі всі показники інтуїції, найменш візуально відмінними є вираженість інферентної інтуїції (ІІ), а холістична інтуїції (ХІ), афективна інтуїція (АІ) та сумарний показник інтуїції (СПІ) значно менше

виражені у типу з низьким рівнем професійної самореалізації.

Найбільш вираженою у типу ІВРС є холістична інтуїція (78,6 процентиля – 4 кuartиль), а у типу ПВРН – інферентна інтуїція (48,3 процентиля – близько до середньої лінії ряду). Тому можна попередньо відзначити, що холістична та афективна різновиди інтуїції властиві досліджуваним з вищим рівнем професійної самореалізації, що підтверджується також статистично – обчисленням статистично значущих відмінностей за критерієм Ст'юдента з переважанням даних показників у групі з високим рівнем професійної самореалізації.

Перейдемо до розгляду специфіка інтуїтивних характеристик у типів з високим та низьким рівнем професійної самореалізації.

Як видно з рисунка, досліджувані з високим рівнем професійної самореалізації демонструють значно вищі показники інтуїції всіх діагностованих різновидів включно з рівнем інтуїції. Протилежна діагностична картина у осіб з низьким високим рівнем професійної самореалізації – всі показники інтуїції у межах першого та другого кuartилів, а найвищою є інферентна інтуїція, яка виражена близько до середньої лінії ряду.

Варто зазначити, що досліджувані – майбутні психологи, вибірка є репрезентативною щодо генеральної сукупності і переважно складається з представниць жіночої статі (саме такий розподіл за статевою належністю характерний для генеральної

сукупності – майбутні психологи). Що співпадає з результатами інших дослідників феномену інтуїції [9].

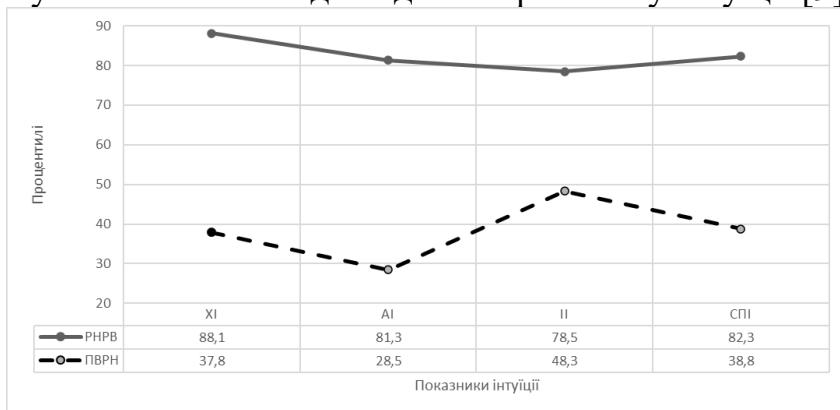


Рис. 3. Особливості інтуїції у типів самореалізації РНРВ та ПВРН

Таким чином, встановлено, що представники усіх типів професійної самореалізації володіють досить високим рівнем стабільності психічного здоров'я та інтуїції. Конкретизувавши даний висновок, можна зауважити наступне – для осіб з вищим рівнем професійної самореалізації характерні вищі всі показники інтуїції, а загальний рівень інтуїції, холістична та афективна її різновиди властиві досліджуваним з вищим рівнем професійної самореалізації.

Література:

1. Горішна С.В. Феномен інтуїції у рамках психологічних досліджень. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м.

Херсон, 22 квітня 2021 р.) / ред. колегія: С.І.Бабатіна, В.В.Мойсеєнко, І.І.Чиньона та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. С.77-80.

2. Казанжи М.Й., Ганічева А.Є. Значення цінностей професійної сфери особистості у вираженості її потенціалу самозмінювання. *Габітус*. Випуск 47. 2023. С.111-115.

3. Крупник І.Р. Психолого-педагогічна програма «Співпраця»: досвід впровадження. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип.1. Том 2. С. 82-86.

4. Мельник М.О. Інтуїція та особливості емоційної сфери в структурі інтелектуально обдарованої особистості. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України /За ред. С.Д.Максименка та Р.О.Семенової. Т. VI. Психологія обдарованості. Вип. 5. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. С.225-232.

5. Міщенко М.С., Горенко М.В. Основи формування готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри. Актуальні наукові психологічні та педагогічні дослідження сучасності: матеріали IV Всеукраїнської інтернет-конференції. Умань, 2017. С.126-131.

6. Пилипенко Н.М. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійної кризи. *Соціальна психологія*. 2005. №3 (11). С.72-79.

7. Савченко О.В., Александрова О.Г., Олейник Н.О. Метакогнітивний рівень організації рефлексивної

активності особистості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2017. Вип. 23. С. 99-109.

8. Твердохлебова Н.Є. Професійна самореалізація особистості та її дослідження в сучасній науці. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2018. С.207-210.

9. Тюріна Т.Г. Феномен інтуїції: Книга для педагогів, психологів, філософів. Львів, 2005. 120 с.

УДК: 159.942:37.015.3-053.5:316.35(477.65)

Калужинський Я.В.,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

СУБ'ЄКТИВНЕ ВІДЧУТТЯ БОЛЮ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДАХ ВНАСЛІДОК ОРГАНІЧНОГО УРАЖЕННЯ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Анотація. В повідомленні розглянуто питання дослідження суб'єктивної виразності болю та можливість прогнозування ступеня виразності болю внаслідок прояву легких форм черепно-мозкових травм та наслідків посттравматичного стресового розладу постраждалих шляхом врахування індивідуально-

типологічних особливостей особистості з метою кращого пізнання механізмів нейропластичності людського мозку для опрацювання травми, що може сприяти зниженню хронічного больового досвіду постраждалих осіб та покращення якості їх життя.

Ключові слова: біль, суб'єктивне відчуття болю, посттравматичний головний біль (ПТГБ), посттравматичний стресовий розлад.

Abstract. The paper discusses the issue of researching subjective pain intensity and the possibility of predicting the degree of pain intensity resulting from mild forms of traumatic brain injury and the consequences of post-traumatic stress disorder in victims by taking into account individual typological characteristics of the personality in order to better understand the mechanisms of neuroplasticity of the human brain for processing trauma, which may contribute to reducing the chronic pain experience of victims and improving their quality of life.

Key words: pain, subjective pain perception, post-traumatic headache (PTH), post-traumatic stress disorder.

Одним з найпоширеніших ускладнень після черепно-мозкових травм є посттравматичний головний біль (ПТГБ): за оцінками, протягом року після травми його відчувають 14-58% травмованих осіб (Х.Г.Беланжер, Г.Кертісс, Дж.А.Демері, Б.К.Лебовіц, Р.Д.Вандерплог, В.Шаповал, І.Закернична, І.І.Савенкова [2]). Варіабельність фенотипу ПТГБ, практична відсутність офіційних, оснований на доказах,

рекомендацій і недостатня діагностика ускладнюють його лікування, яке через це є переважно симптоматичним (Х.Беланжер, Р.Вандерплог, С.Симоненко, О.Грек, О.Костюніна, I.Savenkova [7]). Анальгетики, які є найпопулярнішим препаратом вибору для ПТГБ, можуть мати кілька побічних ефектів і не впоратися з іншими психосоціальними супутніми станами, пов'язаними з ЧМТ та когнітивними порушеннями при посттравматичних стресових розладах (Д.Дж.Шретлен, А.М.Шапіро, І.І.Савенкова, М.Дідух, В.Шевченко, О.Олексюк, В.Ярошенко [7]). За цих умов немедикаментозні втручання пропонують ефективну альтернативу для пацієнтів з нейропсихологічними порушеннями та посттравматичними стресовими розладами на фоні черепно-мозкових травм та використання комплексного підходу нейрокорекційних методів втручання та сенсомоторної психотерапії їх подолання.

Водночас, проблема болю залишається актуальною та потребує подальшому аналізу та емпіричного дослідження щодо його сприйняття постраждалими.

У зв'язку з цим **метою дослідження** є теоретичний аналіз об'єктивного прояву та суб'єктивного відчуття болю внаслідок травматичного ушкодження.

Завдання теоретичного дослідження:

1. Проаналізувати основні напрямки та школи вивчення проблеми болю.
2. Проаналізувати переваги та недоліки сформованих шкіл щодо вивчення проблеми болю.

3. Проаналізувати диференціацію понять: «гострий біль» та «хронічний біль»; «органічний біль» та «психогенний біль».

В цілому біль розглядається як фізіологічний симптом, який сигналізує про небезпеку або дію шкідливого фактору. Водночас це й симптом невротичних порушень. За визначенням Міжнародною Асоціацією з вивчення болю: «Біль це неприємне відчуття й емоційне переживання, що виникає як наслідок ушкодження тканин чи загрози такого ушкодження» [3]. Тобто це суб'єктивний неприємний досвід, який визначається сенсорним сприйняттям, емоційними реакціями та когнітивною сферою.

В умовах війни в Україні дослідників, лікарів, психологів, психотерапевтів турбує проблема больового синдрому та його ролі у перебігу черепно-мозкових травм, їх наслідків, а також у внутрішній картині перебігу посттравматичного стресового розладу.

Вчення про біль формувалося у двох напрямках. З одного боку, біль розглядався як шосте відчуття, самостійна сенсорна модальність, і це сприяло розвитку *теорії специфічності*. Д.Мюллер вважав, що кожне відчуття, чи як зараз прийнято називати, модальність, передається по прямому зв'язку від відповідного органа відчуттів до мозкового центру в корі великого мозку. Ідеї цього автора лягли в основу *теорії специфічності*, що викладена в ряді робіт [1, 3, 7]. Перевагою *теорії специфічності* є те, що вона *підкреслює важливість центральної сумації і конвергенції у розумінні*

механізмів болю, а також висуває концепцію сенсорної взаємодії між швидкими і повільними провідними шляхами у мозку, що зумовлює припинення передачі визначеної сенсорної модальності. Теорія, однак, не може оцінити значення спеціалізації рецепторів.

Другий напрямок розглядав біль як результат надлишкової активації п'яти класичних органів відчуттів, що було покладено в *основу теорії інтенсивності*. Ця теорія одержала широке поширення. Е.Вебер, Ф.Генле, А.Гольдшейдер розвили теорію інтенсивності, сформулювавши її основну ідею в такий спосіб: найважливішими факторами, що призводять до виникнення болю, є надлишкова інтенсивність стимулу будь-якої сенсорної модальності і їхня центральна сумація [5].

Серед сучасних теорій про біль доречно виділити *теорію «вхідних воріт»*, яка була запропонована Р.Мельзак та П.Валль, що, не зважаючи на певні недоліки, у наш час прийнята більшістю дослідників. Автори теорії зробили спробу пояснити з позицій сучасної нейрофізіології, нейроанатомії, психології і клініки болю *високу спеціалізацію рецепторів і сенсорних провідних шляхів у мозку*, роль тимчасової і просторової сумації у функціях нервових структур, що беруть участь у процесі сприйняття і переробки інформації про біль, вплив різних психічних процесів на сприйняття болю і формування відповіді на неї, різні клінічні прояви гострого і хронічного болю [6].

Були сформульовані поняття гострого і хронічного, фізіологічного і патологічного болю. Так,

гострий біль – це біль короткої тривалості, що може бути викликаний і припинений діями експериментатора (електричний стимул, радіаційне тепло). Термін «хронічний біль» відбиває больову стимуляцію, що триває години, дні і навіть тижні, але яка усе ще знаходиться під контролем експериментатора [3]. У поняттях «фізіологічний» і «патологічний» біль причина болю розглядається під іншим кутом [7]. *Фізіологічний біль* виникає в тих випадках, коли відбувається активація ноцицептивних аферентних закінчень від адекватних больових стимулів. До *патологічного болю* автори відносять біль, викликаний іншими факторами. Фізіологи, клініцисти, психологи поділяють біль на *первинний і вторинний; гострий і хронічний; колючий, пекучий, тупий (вісцеральний); фізичний і психогенний*. Таким чином, біль являє собою феномен, в якому відображається єдність елементів *психічного та соматичного* [3; 7]. І наскільки нам відомо, класифікації ступеня суб'єктивної виразності болю у психології, фізіології та медицині взагалі не існує.

Загалом біль є достатньо частим синдромом у *психосоматичній та психіатричній клініках*. F.Spear відмічав, що останній має місце у 45-50% психіатричних хворих. Згідно В.Гультай, психогенний біль – це біль, в генезі якого значне місце мають психологічні фактори. Сам біль при цьому може мати яскраво виражений функціональний характер, а може бути і органічним. У першому випадку мова йде про *психогенний біль невротичного рівня*, а у другому – про *психогенний біль*

психосоматичного рівня [3]. Проблема психогенного болю відноситься і до наслідків органічних уражень ЦНС та посттравматичних стресових розладів, яким присвячено багато сучасних робіт [1, 4, 5]. Разом з тим, біль може виникнути і при незначному залученні до його генезу периферійних ланцюгів. І.Савенкова [3] відзначає цей вид болю як «психалгія». Як вказували дослідники, «у вченні про біль проблема психалгій є однією із складних та маловивчених». У зв'язку з психалгіями вчені розглядають питання про співвідношення двох основних компонентів у переживанні болю – *сенсорного та емоційного*, вважаючи, що психалгія визначається «не стільки сенсорним, скільки емоційним компонентом, реакцією особистості на захворювання» [3]. В.Шток відмічав, що не можна ототожнювати терміни «психалгія» та «психогенний біль». Психогенний, тобто викликаний психоемоційним конфліктом, може бути і судинний, і м'язовий біль (мова йде про цефалгії), який має об'єктивний периферійний компонент. При психалгіях такий компонент значно змінний.

Е.Спір відмітив, що у психіатричних роботах відзначено три головні *теорії психогенного болю*: 1) біль – наслідок ворожості; 2) біль виникає у пацієнтів певного особистісного типу, які використовують біль як засіб комунікації; 3) біль виникає внаслідок загрози цілісності тіла.

Ці теорії розглядають біль як психологічний феномен. Теорія Т.Жаж, зокрема, використовує фрейдівську концепцію ego, id, super-ego. Автор

стверджує, що ego сприймає тіло як об'єкт, і постулює, що біль виникає тоді, коли сприймається загроза (по об'єктивним чи суб'єктивним) причинам. Питання у тому, чи є симптом органічним чи функціонально залежить від оцінки зовнішнім спостережником загрози для тіла [3].

Значення симптому болю, згідно З. Енгель, можна розглядати на *трьох рівнях символізації*: 1) біль як символ ураження тіла; 2) біль як комунікація, яка символізує потребу у допомозі; 3) біль як форма спокуси провини.

Гіпотеза З.Енгель може розглядатися як субтеорія усередині підходу Т.Жаж. Деякі із аргументів З.Енгель мають фактичне підтвердження, як і аргументи Т.Жаж. Г.Мерські відмічає, що існують *два механізми психогенного болю*: 1) біль як галюцинація (при шизофренії та ендогенній депресії); 2) біль, обумовлений м'язовою напругою та васкулярною дистонією.

Сама м'язова напруга та судинна дистонія пов'язані з психологічними причинами (наприклад, з високим рівнем ситуативної тривожності). Існують дані, що тривожність призводить до росту м'язової напруги [3]. Звичайно, існують медіатори цього болю [4].

У чотирьох жінок, які описав З.Фрейд у своєму есе *по істерії*, біль був важливим симптомом. Справжню частоту істерії як причини болю оцінити важко [7]. Існують свідчення про те, що істеричні механізми є важливими у розвитку болю у психіатричних пацієнтів, який періодично повторюється.

Ряд авторів розглядають *біль у іпохондричних пацієнтів* як вираження істеричних механізмів. Однак, М.Раймер розглянув біль як одну із категорій безсилля поряд з іпохондрією. Т.Скарлато, А.Гінсбург привели випадок болю у ногах як *прояв невротичних конверсійних реакцій*, а Дж. Рені розглянув п'ять випадків *психогенного болю та наводить докази їх патогенезу як конверсійних реакцій*.

Більшість ілюстрацій болю як симптому рішення *безсвідомих конфліктів* отримало назву «*convask синдром*». Conver означає «сидіти на яйцях» (висиджувати яйця) та описує поведінку тих батьків, які ведуть себе так, начебто вони народили дитину і страждали від пологового болю. Така поведінка відома у багатьох культурах і була детально описана Т.Рейк.

На значення в переживанні болю життєвої установки людини, зумовленої його відносинами, вказував Д.Бічер, який досліджував взаємини між виразністю пораненням й інтенсивністю больового відчуття в цивільних та військових, які потрапили для хірургічного лікування до шпиталю. Була *відсутня залежність між ступенем ушкодження рани і відчуттям болю*. Д.Бічер дійде висновку, що в переживанні болю розмір рани має менше значення, ніж *емоційний компонент страждання, зумовлений відносинами хворого*. Але все ж таки певний відсоток поранених солдатів відчували нестерпний біль. А диференціації суб'єктивної виразності болю та дослідження індивідуальних особливостей кожного окремого пацієнта не проводилось.

Висновки. Таким чином, актуальним залишається питання дослідження суб'єктивної виразності болю та можливість прогнозування ступеня виразності болю внаслідок прояву легких форм черепно-мозкових травм та наслідків посттравматичного стресового розладу постраждалих шляхом врахування індивідуально-типологічних особливостей особистості з метою кращого пізнання механізмів нейропластичності людського мозку для опрацювання травми, що може сприяти зниженню хронічного больового досвіду постраждалих осіб та покращення якості їх життя.

Саме цей теоретичний аналіз дає підґрунтя для подальших емпіричних досліджень суб'єктивного сприйняття болю та шляхів ефективних нейропсихотерапевчних методів впливу на нього.

Література:

1. Дегтяренко-Мельник Т., Бобро О., Яготін О. Наслідки психотравматичних подій у сучасних умовах воєнного часу з позиції адиктивної поведінки. *Наука і освіта*. 2024. № 3. С.72-80.
2. Закернична І., Савенкова І. Особливості адаптації працівників ДСНС України та шляхи їх реабілітації. *Актуальні проблеми практичної психології: міжнародна науково-практична інтернет-конференція*. 2024. С.381-384.
3. Савенкова І.І. Хронопсихологічне прогнозування перебігу захворювань у

психосоматичних хворих. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка. 2018. 238 с.

4. Савенкова І., Венгер Г., Фрунзе О. Роль менталізації в реабілітації при психічних розладах та зменшенні міжособистісного дистресу. *Науковий журнал Габітус*. 2024. Вип. 59. С.297-304.

5. Симоненко С., Грек О., Костюніна О. Опанувальна поведінка та життестійкість в умовах бойового стресу. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С.75-80.

6. Шаповал В. Досвід професійної реабілітації учасників війни у В'єтнамі для України. *Наука і освіта*. 2023. №4. С.70-74.

7. Savenkova I., Diduk M., Schevchenko V., Oleksyuk O., Yaroshenko V. Psychological features of the course of SARS-CoV-2 in individuals with chronic nephrology diseases. *The Editorial Board of Journal of Education and Health Promotion*. February 4, 2023. IP: 8277.218.194. DOI:10.4103/jehp_jehp_703_22.

УДК 159.9

Коваленко Т.В.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ НАРЦИСИЗМУ

Анотація. В статті наведено результати теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей

осіб з різним рівнем нарцисизму. Емпіричним шляхом виділені групи досліджуваних з різними рівнями нарцисизму. Доведено, що нарцисизм не є окремою складовою рисою, а поєднанням кількох глибинних особистісних рис, нарцисизм може виступати як форма психологічної адаптації, яка сприяє збереженню стабільності особистісного «Я».

Ключові слова: нарцисизм, рівень нарцисизму, структура особистості, психологічна адаптація, нарцисичне самосприйняття.

Abstract. The article presents the results of a theoretical and empirical study of the psychological characteristics of individuals with varying levels of narcissism. Empirically, groups of respondents with different levels of narcissism were identified. It has been proven that narcissism is not a separate personality trait but rather a combination of several deep personality characteristics. Narcissism may serve as a form of psychological adaptation that helps maintain the stability of the personal "self."

Keywords: narcissism, level of narcissism, personality structure, psychological adaptation, narcissistic self-perception.

Поняття «нарцисизм» має багатовікову історію, що бере початок ще з античної міфології, однак його глибоке психологічне осмислення відбулося лише у XX столітті в межах психоаналітичного та соціально-психологічного дискурсу. Упродовж тривалого часу

нарцисизм переважно розглядався крізь призму негативних особистісних рис: егоцентризму, самозакоханості, надмірної самоповаги, емоційної холодності та схильності до використання інших людей у власних інтересах. У суспільній свідомості він асоціювався з токсичною поведінкою, відсутністю емпатії та неспроможністю до глибокої міжособистісної взаємодії.

Нарцисизм є складним і багатограним психологічним феноменом, який викликає зростаючий інтерес серед науковців та практикуючих психологів [3]. Його неможливо звести до єдиної, універсальної особистісної характеристики, адже його становлення зумовлене взаємодією численних і взаємозалежних чинників.

Зигмунд Фройд одним із перших системно розглянув нарцисизм як окреме психологічне явище. У своїй концепції він розрізняв первинний нарцисизм, що є нормальним етапом розвитку у ранньому дитинстві, та вторинний нарцисизм, який може набувати патологічних рис [5]. Згодом Гайнц Кохут, розвиваючи self-психологію, визначив нарцисизм як ключовий компонент структури Я, наголошуючи на важливості задоволення нарцисичних потреб для формування психічного здоров'я. Отто Кернберг, у свою чергу, зосередився на розмежуванні функціональних і деструктивних форм нарцисизму, створивши діагностичну модель нарцисичного розладу особистості [2].

У сучасній психології зазвичай розрізняють грандіозний та вразливий типи нарцисизму [4]. Грандіозний нарцисизм проявляється у вигляді високої самооцінки, домінантної поведінки, потреби у визнанні та схваленні. Така форма частіше асоціюється з соціальною активністю, лідерством, але й з ригідністю у міжособистісних стосунках. Натомість вразливий нарцисизм характеризується емоційною нестабільністю, сором'язливістю, залежністю від думки оточення і прихованим прагненням до захоплення.

Один із центральних психологічних чинників розвитку нарцисизму – структура самооцінки. У грандіозних нарцисів вона зазвичай є зовні високою, але часто нестабільною або компенсаторною. У вразливих нарцисів самооцінка низька, фрагментована, що призводить до глибоких внутрішніх конфліктів [5].

Сімейне середовище є одним із найсильніших джерел впливу на нарцисичний розвиток. Дослідники вказують на два полярні варіанти виховання, які можуть сприяти формуванню нарцисизму: гіперопіка і надмірне схвалення – сприяє формуванню грандіозного нарцисизму; емоційне відторгнення, критика, нестача тепла – асоціюється з вразливим нарцисизмом.

У багатьох випадках ці патерни можуть поєднуватися, створюючи внутрішню амбівалентність, коли особа одночасно прагне схвалення, але очікує відкидання.

Соціокультурне середовище, зокрема індивідуалістичні цінності, популяризація успіху, змагання за статус у соціальних мережах, формують

нові умови для нарцисичного зростання. У реальному житті чинники нарцисизму рідко діють ізольовано. Вони утворюють складну взаємопов'язану систему. Наприклад, людина, яка пережила дитячу емоційну депривацію, але згодом отримала соціальне схвалення за досягнення, може розвинути компенсаторні грандіозні риси. У той же час хронічна невдача або повторювані травматичні досвіди можуть зруйнувати цю конструкцію, спричинивши вразливу нарцисичну динаміку.

Метою нашого емпіричного дослідження є вивчення психологічних особливостей осіб з різним рівнем нарцисизму.

Емпіричне дослідження проводилося в три етапи: підготовчий, діагностичний, аналітико-інтерпретаційний. Для діагностики нарцисизму використано методику Опитувальник "Темна тріада" (Д.Полхус, К.Вільямс) (Short Dark Triad, SD3); для вивчення структури особистості використовувалася методика «16 факторний опитувальник Р. Кеттелла».

У дослідженні прийняли участь дорослі віком від 20 до 55 років, у кількості 37 осіб. З метою виявлення індивідуально-психологічних особливостей осіб із різним рівнем нарцисизму було здійснено якісний аналіз профілів властивості у відповідних групах. Із загальної вибірки, були виділені дві групи досліджуваних: НВ (n=5) – група з найвищими показниками нарцисизму та НН (n=4) – група з найнижчими показниками нарцисизму.

Розглянемо якісний профіль груп з високими та низькими показниками нарцисизму.

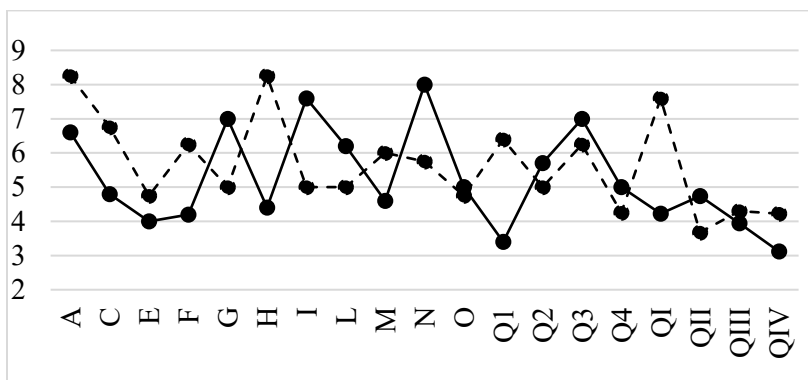


Рис. 1 Профілі показників факторів особистості за методикою Р.Б.Кеттелла у особистостей з різним рівнем нарцисизму

Примітка: умовні скорочення: ВН (високий рівень нарцисизму); НП (низький рівень нарцисизму); А – А+ афектотімія – А- сизотімія, С – С+ сила “Я” – С- слабкість “Я”, Е – Е+ домінантність – Е- конформність, F – F+ безпечність – F- заклопотаність, G – G+ сила “Над-Я” – G- слабкість “Над-Я”, Н - Н+ сміливість – Н- боязкість, І – І+ м'якість – І- твердість, L – L+ підозрілість – L- довірливість, М - М+ мрійливість – М- практичність, N – N+ проникливість N- наївність, О – О+ схильність до відчуття провини – О- самовпевненість, Q1 – Q1+ радикалізм – Q1- консерватизм, Q2 – Q2+ самодостатність – Q2+ залежність від групи, Q3 – Q3+ високий самоконтроль – Q3- низький самоконтроль, Q4 – Q4+ напруженість – Q4- розслабленість, QI – QI+ екстраверсія – QI-

інтроверсія, QII – QII+ тривожність – QII+ емоційна стабільність, QIII – QIII+ кортикальна жвавість – QIII-сенситивність, QIV – QIV+ незалежність – QIV-покірність.

Графік, побудований на основі результатів методики Р.Б.Кеттелла, дає змогу проаналізувати відмінності у структурі особистості між особами з високим і низьким рівнем нарцисизму на рівні шістнадцяти особистісних факторів. Загальна картина даних свідчить про те, що досліджувані з високим рівнем нарцисизму мають профіль, у якому домінують риси самодисципліни, сили самоконтролю, проникливості й орієнтації на внутрішні моральні стандарти. Зокрема, вищі показники за шкалами Q3 (самоконтроль) та G (сила “Над-Я”) демонструють схильність таких респондентів до жорсткої саморегуляції, відповідальності, чіткої побудови власної поведінки згідно із внутрішньо прийнятими нормами. Високі значення за шкалою N (проникливість) свідчать про їхню здатність інтуїтивно зчитувати соціальні сигнали, що може бути використано як засіб впливу чи адаптації до міжособистісного середовища.

Водночас у цій групі виявлено понижені показники за шкалами А (афектотімія), що свідчить про стриманість у вираженні емоцій, та О (схильність до почуття провини), що вказує на знижений рівень самокритичності. Це створює образ особистості, яка зберігає дистанцію в емоційних стосунках, уникає прояву вразливості та прагне зберігати контроль у всіх

аспектах взаємодії. Підтвердженням цього є також відносно низькі значення за шкалою QI (екстраверсія), що може вказувати на інтровертивну форму соціальної поведінки, при якій нарцисичне самосприйняття існує без необхідності відкритої демонстрації емоцій чи пошуку численних міжособистісних контактів. Така позиція часто супроводжується високим рівнем Q4 (внутрішнє напруження), що свідчить про постійний внутрішній контроль і напругу, пов'язану з утриманням позитивного образу себе в очах інших і, перш за все, у власних очах.

На протилежному полюсі знаходяться обстежувані з низьким рівнем нарцисизму. Їхній особистісний профіль вирізняється емоційною гнучкістю та менш жорсткою системою внутрішніх обмежень. Вищі значення за шкалами A та QI свідчать про відкритість у соціальних контактах, доброзичливість, готовність до співпереживання та щирої взаємодії. Водночас вони демонструють підвищені показники за шкалою O, що може свідчити про схильність до самозвинувачення, а також за шкалами M (мрійливість) та N (сміливість), що говорить про уяву, творче сприйняття та готовність до відкритого реагування на зовнішні впливи. Така структура особистості є більш вразливою, менш захищеною, але й водночас більш живою, чутливою до себе та до інших.

Отже, на основі отриманих даних можна стверджувати, що нарцисизм не є окремою рисою, а радше інтеграцією кількох глибинних особистісних якостей, які разом формують цілісну стратегію

функціонування в соціальному просторі. Особистість з високим рівнем нарцисизму намагається зберігати контроль над емоціями, уникає проявів слабкості, знижує значущість власних помилок та зосереджується на підтримці ідеалізованого образу. У той час як менш нарцисичні особистості є емоційно відкритими, гнучкішими, схильними до емпатії, але потребують зовнішнього підтвердження власної цінності. Таким чином, особистісні особливості, виявлені у дослідженні, дозволяють розглядати нарцисизм як психологічну адаптацію, що допомагає особистості утримувати стабільність “Я” за допомогою внутрішнього контролю, емоційного стримування та соціального самопозиціонування.

Література:

1. Клименко М.Р. Нарцисична саморегуляція особистісного самоздійснення. (Автореферат дисертації). Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, Національний університет «Львівська політехніка», Міністерство освіти і науки України, 2021.

2. Лісовенко А.Ф. Заздрісність та нарцисизм. *Наука і освіта*. 2016. №2-3. 83-90. URL <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2016-2-3-doc/2016-2-3-st15>

3. Саннікова О.П., Мартинюк Г.В. Емоційність та нарцисизм: пошук співвзаємностей. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-

практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика».

4. Pincus A.L., & Lukowitsky M.R. Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2010. №6. 421–446.

5. Zeigler-Hill V. Discrepancies between implicit and explicit self-esteem: Implications for narcissism and self-esteem instability. *Journal of Personality*. 2006. №74(1). 119-143.

УДК 159.9

Козлова О.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ТРИВОЖНОСТІ

Анотація. В статті розглядаються особливості взаємозв'язку між показниками перфекціонізму та показниками тривожності. Результати дослідження підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між показниками перфекціонізму і тривожністю. Зокрема, виявлено, що окремі показники перфекціонізму, такі як перфекціонізм, орієнтований на інших, та соціально приписаний перфекціонізм, демонструють статистично значущі додатні кореляції з реактивною та особистою тривожністю.

Ключові слова: перфекціонізм, тривожність, показники, кореляційний аналіз, особистість, самоприйняття, психологічні чинники.

Abstract. The article examines the relationship between perfectionism and anxiety indicators. The results confirm a close association between perfectionistic and anxiety levels. In particular, specific facets of perfectionism—other-oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism—show statistically significant positive correlations with both state and trait anxiety.

Keywords: perfectionism, anxiety, indicators, correlational analysis, personality, self-acceptance, psychological factors.

Перфекціонізм – це багатогранне явище, яке може мати як позитивні, так і негативні наслідки для особистості. Дослідження показують, що надмірний (деструктивний) перфекціонізм часто асоціюється з підвищеною тривожністю, страхом невдачі та низькою самооцінкою, оскільки індивід постійно переживає через можливі помилки та негативну оцінку оточення. З іншого боку, адаптивний (конструктивний) перфекціонізм характеризується реалістичними, але високими стандартами, достатньою гнучкістю у разі невдачі та здатністю визнавати власні досягнення. Саме він сприяє самореалізації, підвищенню продуктивності та задоволенню від виконаної роботи, формує оптимальну мотивацію до досягнення цілей і підтримує стабільну самооцінку.

Особливо актуальним є вивчення перфекціонізму в українському суспільстві, де соціокультурні фактори, зокрема високі очікування щодо академічних та професійних досягнень, а також вплив нестабільної соціально-економічної ситуації, можуть посилювати схильність до дезадаптивного перфекціонізму.

Так, О.І.Кононенко підходить до перфекціонізму як до багатовимірної психологічної властивості, що в структурі особистості має відносну функціональну та структурну самостійність і проявляється в прагненні суб'єкта до бездоганності в усіх сферах життя. Вона наголошує, що саме саме прагнення до високих стандартів не є патологічним за своєю суттю: індивід може отримувати задоволення від наполегливої праці, саморозвитку та самовдосконалення, усвідомлюючи при цьому межі власного зростання й підтримуючи належний рівень самооцінки [2].

Дослідниця С.В. Бикова розглядає перфекціонізм як багатовимірну психологічну властивість особистості, яка включає сукупність компонентів (емоційного, когнітивного та поведінкового рівнів) та позицій (егоцентричної, раціональної та альтруїстичної) і може проявлятися як у конструктивній, так і в деструктивній формі [1].

Перфекціонізм і тривожність традиційно розглядаються як тісно пов'язані психологічні конструкти. Перфекціонізм формується під впливом внутрішніх та зовнішніх стандартів, а тривожність є емоційною відповіддю на загрози й невизначеність. Уже на ранніх етапах психологічних досліджень звертали

увагу на те, що прагнення до бездоганності часто супроводжується надмірним занепокоєнням [3, 4].

Протягом останніх трьох десятиліть багатовимірні моделі перфекціонізму [4] виокремлюють такі компоненти, як самоорієнтований, орієнтований на інших та соціально приписаний перфекціонізм. Кожен із них генерує специфічні когнітивні схеми: страх помилки, потреба абсолютного контролю та очікування зовнішньої оцінки. Саме ці схеми лежать в основі підвищеної чутливості до невизначеності й загроз, характерних для тривожних розладів.

Когнітивноповедінкова теорія тривожності підкреслює роль негативних автоматичних думок («Якщо я не виконую все ідеально – я зазнаю невдачі»), що формуються під впливом перфекціоністських стандартів. Нетерпимість до невизначеності, концептуалізована Dugas та співавт. [5], виступає важливим медіатором: чим вищі перфекціоністські інстинкти, тим сильніша потреба в контролі результатів, а будьяка невизначеність викликає генералізовану тривожність.

Соціальна складова перфекціонізму (орієнтація на інших і соціально приписаний перфекціонізм) формує стійкі упередження щодо очікувань значущих інших, що підтримує цикли соціальної тривоги й уникнення [6]. Таким чином, перфекціонізм не лише сприяє виникненню ситуативних тривожних реакцій, а й укорінює риси тривожності через послідовні взаємодії внутрішніх стандартів і зовнішніх очікувань.

Мета статті: виявити особливості взаємозв'язку між показниками перфекціонізму та показниками тривожності.

Емпіричне дослідження проводилось в три етапи: підготовчий, діагностичний, аналітико-інтерпретивний. Для діагностики перфекціонізму використано методiku «Багатомірна шкала перфекціонізму П.Л.Х'юїта і Г.Л.Флетта» (Multidimensional Perfectionism Scale) [7] для вивчення тривожності «Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна». У дослідженні прийняли участь здобувачі другого (магістерського) рівня зі спеціальності «Психологія» соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» заочного відділення, у кількості 41 особа.

Для встановлення значущіх зв'язків між показниками перфекціонізму та показниками тривожності був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту Спірмена, який розраховувався за допомогою програми SPSS 13.0 for Microsoft Windows.

Розглянемо результати кореляційного аналізу між показниками перфекціонізму та тривожністю.

Отже, отримані кореляційні зв'язки засвідчують, що перфекціонізм, орієнтований на інших (ПОІ), виявляє додатні зв'язки з реактивною тривожністю (РТ) ($p < 0,05$). Соціально приписаний перфекціонізм (ПСП) має додатні зв'язки з реактивною тривожністю (РТ) ($p < 0,01$) та особистою тривожністю (ПТ) ($p < 0,01$).

Отримані результати свідчать про те, що підвищення рівня перфекціоністських тенденцій супроводжується зростанням показників тривожності. Зокрема, встановлено, що як орієнтація на зовнішні стандарти (ПОІ), так і соціальна приписаність перфекціоністських ідеалів (ПСП) можуть виступати як фактори, що сприяють підвищенню реактивної та особистої тривожності.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками перфекціонізму та показниками тривожності

Показники перфекціонізму	Показники тривожності	
	РТ	ПТ
ПОС		
ПОІ	293*	
ПСП	367**	423**

Примітка. 1) коми та нулі опущені; 2) * значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$, ** – значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$; 3) ПОС – перфекціонізм орієнтований на себе, ПОІ – перфекціонізм орієнтований на інших, ПСП – перфекціонізм соціально приписаний; 4) РТ – реактивна тривожність, ПТ – особиста тривожність.

Таким чином, результати дослідження підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між показниками перфекціонізму і тривожністю. Зокрема, виявлено, що окремі проккзники перфекціонізму, такі як перфекціонізм, орієнтований на інших, та соціально приписаний перфекціонізм, демонструють статистично значущі додатні кореляції з реактивною та особистою тривожністю. Такий взаємозв'язок свідчить про те, що прагнення відповідати високим стандартам, зумовленим зовнішніми очікуваннями або уявленнями про соціальні норми успіху, супроводжується зростанням емоційної напруженості, нестабільності та тривожних переживань. Перфекціоністські настанови, які базуються на постійному прагненні до схвалення з боку інших або на уникненні критики, формують вразливість до тривожних станів.

Література:

1. Бикова С.В. Психологічні особливості осіб з різним типом перфекціонізму. *Габітус*. Випуск 22. 2021.С. 29-33.
2. Кононенко О.І. Перфекціонізм особистості : монографія. Одеса: Удача. 2016. 357 с.
3. Frost R. O., Marten P., Lahart C. & Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. №14. P. 449-468.
4. Hewitt, P. L. & Flett, G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality*

and Social Psychology. 1991. № 60 (3). P. 456-470.

5. Dugas M. J., Gagnon F., Ladouceur R., Freeston M. H. *Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model*. *Behaviour Research and Therapy*. 1998. 36(3). 215-226.

6. Stoeber J., Otto K. Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. 10(4). 295-319.

7. Flett G.L., Hewitt P.L. Роздуми про перфекціонізм і тиск бути досконалим. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2016. Vol. 34. №3. P.181-201.

УДК: 159.9

Кравченко О.О.,

здобувачка другого (магістерського) рівня
вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

МОТИВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність теми дослідження зумовлена потребою глибшого розуміння процесів професійного саморозвитку в умовах змін сучасного соціокультурного середовища. Особливу увагу заслуговує дослідження мотиваційних чинників, які впливають на здатність особистості до саморозвитку, зокрема в сфері музичної освіти.

Мета дослідження – виявити зв'язок між особливостями мотивації, локусом суб'єктивного контролю та рівнем готовності до саморозвитку у викладачів музики.

Завдання дослідження включали:

1) теоретичний аналіз поняття мотивації до професійного саморозвитку;

У контексті психології професійного розвитку мотивація розглядається як ключовий рушійний механізм активізації внутрішніх ресурсів особистості. Відповідно до когнітивної теорії мотивації, процес саморозвитку активується тоді, коли особистість усвідомлює свої цілі, сприймає їх як значущі та досяжні. При цьому внутрішня мотивація формується на основі позитивного емоційного досвіду, усвідомлення сенсу діяльності та наявності рефлексивного компонента. Зовнішня мотивація, хоча й може виступати потужним стимулом, у довгостроковій перспективі поступається внутрішній мотивації у забезпеченні сталого професійного розвитку (Deci & Ryan, 1985).

2) емпіричне вивчення типів мотивації, локусу контролю та готовності до саморозвитку;

3) виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Об'єктом дослідження виступає професійний саморозвиток особистості.

Предметом – мотиваційні особливості, що впливають на саморозвиток.

У дослідженні взяли участь 35 викладачів музики віком від 18 до 35 років, більшість з яких – жінки.

Для досягнення поставленої мети було застосовано такі методики:

Методика визначення мотивації професійної діяльності (К. Заміра в модифікації А.Реан) [3]; Опитувальник мотивації до досягнення успіху (Т.Елерс) [2]; Методика «Готовність до саморозвитку» (В.Павлов) [4]; Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (Е.Ф.Бажин та співавт.) [1].

Результати дослідження показали, що у вибірці переважає внутрішня мотивація (середнє значення ВМ – 3,8), що є показником високої усвідомленості та інтересу до професійної діяльності. Зовнішня позитивна мотивація виявлена на рівні 3,5 бали, а негативна – 2,6 бали, що підтверджує переважання позитивних мотиваційних факторів. За методикою Т. Елерса [2] більшість опитаних продемонстрували середній та високий рівень мотивації до успіху: 28,6% – середній, 40% – помірно високий, 25,7% – дуже високий. Це свідчить про достатню орієнтацію на досягнення в професійній сфері. Готовність до саморозвитку виявлена у 74% опитаних на рівні вище середнього. У 42% респондентів переважає активна позиція («активна готовність»), ще у 26% – «хочу, але не можу». Таким чином, результати дослідження підтверджують взаємозв'язок між внутрішньою мотивацією, інтернальним локусом контролю та високим рівнем готовності до саморозвитку. Це дозволяє розглядати дані чинники як цільові орієнтири для формування програм професійного вдосконалення викладачів.

Щодо локусу суб'єктивного контролю, 66% опитаних мають інтернальний тип локусу ($I_o > 22$), що свідчить про перевагу переконання у власній відповідальності за професійні досягнення. Рівень інтернальності (T_o) у більшості респондентів – середній (59%) або високий (26%). Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про значущість внутрішньої мотивації, інтернального локусу контролю та високого рівня готовності до саморозвитку як важливих чинників професійного розвитку особистості викладача. Отримані дані можуть бути використані для удосконалення системи підвищення кваліфікації та супервізії в музичній освіті.

Таблиця 1.

**Кореляції між мотивацією та готовністю до
саморозвитку**

Шкала мотивації	Само- розвиток у майбутньому	Само- актуалізація	Професійне само- вдосконалення
ВМ	0,360*	0,437**	0,434**
ЗПМ		0,334*	
МУ		-0,318*	

Примітка. $p < 0,05$ – статистично значущий зв'язок (*); $p < 0,01$ – високий рівень значущості (**).

Внутрішня мотивація має додатні зв'язки з усіма показниками готовності до саморозвитку. Найбільш виражені – з самоактуалізацією ($r = 0,437^{**}$, $p < 0,01$) та професійним самовдосконаленням ($r = 0,434^{**}$, $p < 0,01$).

Зовнішня позитивна мотивація виявила зв'язок із самоактуалізацією ($r=0,334^*$, $p < 0,05$). Мотивація уникнення негативно корелює з самоактуалізацією ($r = -0,318^*$, $p < 0,05$).

Таблиця 2

Кореляції між мотивацією та суб'єктивним контролем (УСК)

Шкала мотивації	Інтерн. досяг.	Інтерн. невдач	Інтерн. виробн.	Заг. інтерн.
ВМ	0,351*			0,334*
ЗНМ		-0,301*		
МУ	-0,273	-0,314*	-0,337*	-0,348*

Примітка. * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$. Зв'язки статистично значущі на відповідному рівні значущості.

Внутрішня мотивація позитивно пов'язана із загальною інтернальністю ($r = 0,334^*$, $p < 0,05$) та інтернальністю у сфері досягнень ($r = 0,351^*$, $p < 0,05$). Зовнішня негативна мотивація демонструє негативний зв'язок з інтернальністю у сфері невдач ($r=-0,301^*$, $p<0,05$). Мотивація уникнення має негативні зв'язки з усіма компонентами інтернальності, особливо з інтернальністю у сфері невдач ($r = -0,314^*$, $p < 0,05$).

Отже, у результаті проведеного кореляційного аналізу встановлено, що внутрішня мотивація тісно пов'язана з позитивними психологічними характеристиками, такими як готовність до саморозвитку, самоактуалізація та інтернальний локус контролю. Натомість мотивація уникнення та зовнішня негативна мотивація демонструють протилежні зв'язки,

вказуючи на їхню обмежену роль у підтримці професійного саморозвитку. Отримані результати підтверджують важливість формування внутрішньої мотивації для забезпечення ефективного професійного становлення особистості. Дослідження підкреслює значущість інтеграції мотиваційного та особистісного чинника в системі професійного розвитку викладача, зокрема у сфері мистецької освіти. Практична цінність результатів полягає в можливості їх використання у психологічному супроводі, тренінгових програмах, а також у розробці стратегій професійного самовдосконалення для викладачів музики. Зокрема, отримані дані можуть стати основою для створення цільових інтервенцій, спрямованих на розвиток усвідомленості, рефлексії, та внутрішньої мотивації. Перспективним напрямом подальших досліджень є розширення вибірки, порівняльний аналіз між викладачами різних творчих спеціальностей, а також вивчення динаміки мотиваційної сфери у процесі професійної діяльності. Доцільним є також аналіз впливу організаційного середовища, стилів керівництва та факторів професійного вигорання на готовність до саморозвитку.

Таким чином, результати дослідження розширюють уявлення про психологічні механізми професійного зростання та відкривають можливості для подальшого вдосконалення освітніх і консультативних практик.

Література:

1. Бажин Є.Ф., Голинкіна Є.А., Еткінд А.М. Методика визначення рівня суб'єктивного контролю (УСК) у адаптації українських авторів / за ред. О.Л.Лисенка. *Психологія і особистість*. 2012. №1. С.33-39.
2. Елерс Т. Методика діагностики мотивації до досягнення успіху. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 5. С. 45–50.
3. Замір К. Методика діагностики мотивації професійної діяльності (у модифікації А.Реана). *Психологічні технології в освіті*. 2003. № 3. С.52-57.
4. Павлов В.А. Методика діагностики готовності до саморозвитку. *Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки*. 2011. Вип. 199. С.45-49.

УДК: 159.9

Осіченко А.Д.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ ПОДРУЖЖЯ РІЗНОГО РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ

Анотація. У статті розглянуто стратегії вирішення конфліктів у подружніх стосунках з різним рівнем задоволеності шлюбом. Здійснено аналіз сучасних підходів до вивчення сімейних конфліктів у

психології, окреслено їхню роль у функціонуванні шлюбних відносин та психологічному благополуччі партнерів. На основі теоретичного аналізу й даних емпіричних досліджень українських і зарубіжних учених визначено специфіку використання конструктивних і деструктивних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Особливу увагу приділено залежності вибору стратегії від рівня задоволеності шлюбом, а також значенню особистісних ресурсів, толерантності й комунікативних умінь для підтримання гармонії у сім'ї. Отримані результати мають практичне значення для психологів, які здійснюють консультативну роботу з подружніми парами в умовах кризових ситуацій.

Ключові слова: шлюб, подружні стосунки, конфлікт, стратегії вирішення конфліктів, задоволеність шлюбом, психологічні ресурси.

Abstract. The article examines conflict resolution strategies in marital relationships with different levels of marital satisfaction. It analyzes modern approaches to the study of family conflicts in psychology, emphasizing their role in the functioning of marital relations and partners' psychological well-being. Based on theoretical analysis and empirical research conducted by Ukrainian and international scholars, the article identifies the specifics of constructive and destructive conflict behavior strategies. Special attention is paid to the dependence of strategy choice on the level of marital satisfaction, as well as to the importance of personal resources, tolerance, and communication skills in

maintaining family harmony. The findings have practical implications for psychologists providing counseling to married couples in times of crisis.

Keywords: marriage, marital relationships, conflict, conflict resolution strategies, marital satisfaction, psychological resources.

У сучасних умовах українського суспільства, яке переживає масштабні соціальні потрясіння, спричинені повномасштабною війною, значно загострилася потреба у вивченні психологічного стану особистості та міжособистісних взаємин. Війна, з її глибокими емоційними травмами, невизначеністю майбутнього, розлуками та втратами, несе серйозні виклики для стабільності партнерських і шлюбних стосунків. Перебування у стані хронічного стресу, вимушене розлучення з близькими, еміграція, втрата житла, роботи, а також посттравматичні переживання значно впливають на якість емоційного зв'язку між партнерами. У таких обставинах питання задоволеності стосунками та шлюбом набуває не лише особистісного, але й суспільного значення, оскільки міцні, довірливі й підтримувальні стосунки є важливим ресурсом психологічної стійкості як окремої особи, так і сімейної системи в цілому. Саме в екстремальних умовах найяскравіше проявляються внутрішні ресурси партнерів, рівень їхньої емоційної зрілості, навички комунікації, здатність до підтримки та взаєморозуміння. Тому важливо досліджувати, які саме психологічні чинники сприяють збереженню та підвищенню

задоволеності стосунками в умовах соціальної нестабільності.

Змінилися й самі моделі стосунків: дистанційна взаємодія, подовжені періоди розлуки, спільне проживання в стресових умовах, потреба в емоційній підтримці на тлі втоми, виснаження й тривоги – усе це вимагає переосмислення традиційних уявлень про роль чоловіка, жінки, батька, матері у партнерстві й шлюбі. Ці зміни створюють нові виклики та потребують адаптації, тому дослідження психологічних чинників задоволеності шлюбом є не лише науково обґрунтованим, а й надзвичайно своєчасним. Вивчення цієї проблематики дозволяє розробити більш гнучкі підходи до сімейної терапії та психологічного консультування, адаптовані до реалій воєнного і поствоєнного часу, а також сприяє підвищенню обізнаності суспільства щодо важливості психологічної складової стосунків.

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою потребою суспільства у підтримці стабільних, гармонійних партнерських стосунків як основи особистісного щастя, емоційного благополуччя та ефективної соціальної адаптації. Якість романтичних та шлюбних стосунків безпосередньо впливає на психологічний стан людини, її здатність до самореалізації, формування почуття безпеки, підтримки, довіри. На тлі динамічних соціальних трансформацій – таких як руйнування традиційних моделей сім'ї, зростання рівня розлучень, зміна гендерних ролей – зростає необхідність у

переосмисленні чинників, що визначають задоволеність партнерством.

Особливої значущості це питання набуває в умовах воєнного стану в Україні. Повномасштабна війна спричинила глибокі психологічні та соціальні потрясіння, які торкнулися майже кожної сім'ї. Вимушене розлучення, мобілізація, евакуація, втрата домівок і стабільності призвели до нових викликів у сфері міжособистісної взаємодії. Стосунки проходять випробування на міцність, емпатію, здатність до підтримки та витримку в умовах хронічного стресу, тривоги й невизначеності. У таких обставинах психологічні чинники, що впливають на рівень задоволеності партнерськими стосунками, виступають не лише предметом наукового аналізу, а й важливою практичною основою для психологічної допомоги парам, які опинилися в кризі.

Також спостерігається загальне посилення інтересу до психологічної грамотності населення, розширення запиту на психотерапевтичну та консультативну підтримку, активізація саморефлексії в питаннях емоційної близькості та стосунків. Усе це сприяє зростанню значення досліджень, які дають змогу глибше зрозуміти структуру, динаміку і детермінанти задоволеності стосунками, а також розробити на їх основі інструменти профілактики й корекції міжособистісних конфліктів.

Вивчення психологічних чинників, що зумовлюють рівень задоволеності партнерськими або шлюбними стосунками, є надзвичайно важливим як у

теоретичному, так і в прикладному аспектах. Результати дослідження можуть бути корисними для фахівців у галузі психології, соціології, психотерапії, а також для широкого кола осіб, зацікавлених у побудові здорових, стабільних і підтримувальних стосунків у сучасному мінливому світі. Вивчення партнерських стосунків у психології відбувається на перетині різноманітних наукових парадигм, кожна з яких пропонує унікальне бачення структури, функцій та детермінант ефективної міжособистісної взаємодії.

Теоретичні підходи дозволяють не лише окреслити природу партнерських взаємин, а й сформулювати науково обґрунтовані критерії задоволеності, стабільності та динаміки стосунків. Психоаналітичний підхід, започаткований З.Фройдом і пізніше розвинений об'єктно-відносинними теоріями (М.Кляйн, Д.Віннікотт). У межах цього підходу партнерські стосунки розглядаються як проєкція раннього досвіду прив'язаності та взаємодії з батьківськими фігурами. Таким чином, дорослі партнери часто несвідомо відтворюють емоційні сценарії з дитинства, що пояснює повторюваність певних конфліктів чи моделей поведінки у стосунках.

Гуманістичний підхід (К.Роджерс, А.Маслоу) зосереджується на самореалізації, автентичності та безумовному прийнятті як фундаменти здорових стосунків. Згідно з цим баченням, партнерство розглядається як простір для особистісного зростання, де важливими є відкритість, емпатія та взаємоповага. Якість взаємин визначається здатністю партнерів бачити

й підтримувати розвиток один одного.

У когнітивно-поведінковому підході (А.Бек, А.Елліс) акцент зроблено на ролі когнітивних схем, переконань та очікувань щодо партнера. Саме переконання типу «ідеальний партнер має розуміти мене без слів» або «справжнє кохання не передбачає сварок» можуть стати джерелом хронічного розчарування. Когнітивно-поведінкові моделі дозволяють досліджувати, яким чином суб'єктивна інтерпретація подій впливає на якість взаємин.

Теорія прив'язаності (Дж.Боулбі, М.Ейнсворт) залишається одним з найвпливовіших підходів у дослідженні партнерства. Дорослі стилі прив'язаності – безпечний, тривожний, унікаючий – значною мірою визначають схильність до емоційної близькості, рівень довіри та конфліктність у стосунках. Дослідження підтверджують, що особи з безпечним стилем прив'язаності частіше формують задовільні та стабільні союзи.

У рамках системного підходу сім'я або пара розглядається як цілісна динамічна система, що функціонує за принципами зворотного зв'язку, ієрархії, меж і ролей (В.Сатир, М.Боуен). Партнерські стосунки при цьому розглядаються як постійна взаємодія, де будь-яка зміна в поведінці одного партнера неминуче впливає на іншого. Такий підхід особливо цінний для розуміння довготривалих змін у шлюбі та вирішення хронічних конфліктів.

Еволюційно-психологічний підхід інтерпретує партнерські стосунки крізь призму репродуктивних

стратегій та адаптивної поведінки. Основна увага зосереджена на виборі партнера, стабільності парних зв'язків, ревностях, моногамії тощо. Хоча цей підхід менш застосовний у практичній терапії, він дає змогу зрозуміти біологічні витоки деяких емоційних реакцій у стосунках.

Окрему нішу займає позитивна психологія (М.Селігман, Б.Фредріксон), яка фокусується не лише на корекції проблем, а й на розвитку ресурсів пари: вдячності, спільного задоволення, позитивних емоцій, гнучкості. Дослідження Д. Готтмана особливо важливі в цьому контексті: він виокремив як маркери руйнування стосунків (так звані «чотири вершники апокаліпсису»), так і захисні фактори, зокрема «емоційний банк» позитивних моментів у парі.

Застосування інтегративного підходу дає змогу поєднати сильні сторони різних шкіл: використовувати глибину психоаналізу для діагностики сценаріїв, ресурси гуманізму для терапевтичного контакту, інструменти когнітивної психотерапії для зміни деструктивних переконань, а також системний аналіз для корекції взаємодії.

Отже, теоретичне вивчення партнерських стосунків спирається на багатовимірне розуміння людини як біопсихосоціальної істоти. Кожен з підходів робить внесок у формування цілісної картини функціонування пари, а їхнє поєднання забезпечує наукову базу для ефективного аналізу, прогнозування та оптимізації партнерських взаємин.

Партнерські стосунки є складним

міжособистісним утворенням, у якому психологічні аспекти відіграють провідну роль у формуванні якості взаємодії, стабільності, глибини емоційного зв'язку та рівня задоволеності. Вони охоплюють як індивідуальні психологічні характеристики кожного з партнерів, так і особливості їхньої взаємодії в динаміці стосунків.

Одним із центральних психологічних елементів у партнерстві є емоційна регуляція – здатність особистості розпізнавати, виражати й керувати власними емоціями, а також емоційно реагувати на партнера. Низький рівень емоційної регуляції часто пов'язаний із конфліктністю, деструктивною поведінкою в парі та зниженням задоволеності стосунками (Gottman, 1994).

Іншим важливим аспектом є психологічна сумісність, яка включає відповідність партнерів за темпераментом, ціннісними орієнтаціями, стилем комунікації, емоційними потребами. Вона не завжди передбачає схожість: у багатьох випадках саме доповнення особистостей сприяє ефективному розподілу ролей та гармонії. Водночас суттєва невідповідність у базових переконаннях або комунікативних звичках може створювати хронічну напругу.

Не менш значущою є роль самооцінки в партнерських стосунках. Особи з адекватною самооцінкою схильні до здорового вираження своїх потреб, здатні до емпатії, менше залежні від постійного зовнішнього підтвердження. Натомість занижена або надмірно завищена самооцінка часто зумовлює ревності,

маніпулятивну поведінку, проєкцію внутрішніх конфліктів на партнера.

Особливу увагу психологи також приділяють мотивації до партнерства. Стосунки можуть базуватись на глибоких потребах у близькості, безпеці, спільності, а можуть – на уникненні самотності, соціальному тиску чи залежності. Зріла, внутрішньо вмотивована позиція обох партнерів зазвичай веде до більш стійких і гармонійних взаємин.

Окремо варто згадати роль особистого досвіду та інтерналізованих моделей стосунків, засвоєних у батьківській родині. Ці уявлення можуть виступати як ресурсом, так і джерелом повторення дисфункціональних сценаріїв. Без усвідомлення цих впливів людина часто переносить незавершені конфлікти з дитинства на партнера, формуючи деструктивну динаміку.

Серед інших важливих аспектів психології партнерських стосунків варто виокремити: рівень розвитку емпатії та здатність до прийняття іншого як окремої, автономної особистості; комунікативні стилі (пасивний, агресивний, асертивний); готовність до компромісу та співпраці; особистісну автономію та вміння зберігати «Я» в межах «Ми».

Теоретичний аналіз наукових джерел, що стосуються природи, структури та детермінант партнерських стосунків. Розгляд ключових психологічних теорій дозволив сформувати цілісне уявлення про багатовимірність цього феномену та виявити основні підходи до його дослідження.

Метою емпіричного етапу дослідження було виявлення ключових психологічних чинників, що зумовлюють рівень задоволеності партнерськими/шлюбними стосунками. У відповідності до теоретичних положень, викладених у попередніх розділах, аналіз було зосереджено на таких змінних: рівень емоційного інтелекту, особистісні риси партнерів, стиль конфліктної взаємодії та узгодженість цінностей.

Для збору емпіричних даних було використано стандартизовані психодіагностичні методики: Опитувальник емоційного інтелекту (наприклад, тест Н.Холла), Шкала задоволеності стосунками (MSS), Методики оцінки особистісних властивостей (Big Five), а також авторська анкета, спрямована на виявлення суб'єктивної оцінки конфліктності, емоційної підтримки та ціннісної сумісності.

Загальний рівень задоволеності стосунками, згідно з результатами опитування, варіювався залежно від рівня емоційного інтелекту. Особи з високими показниками ЕІ демонстрували значно вищий рівень задоволеності, що проявлялося у частоті позитивних оцінок якості спілкування, емоційної підтримки та спільного вирішення проблем. Навпаки, низький ЕІ асоціювався з конфліктністю, дистанційованістю та частим відчуттям емоційної незадоволеності.

Аналіз особистісних рис показав, що найвищі показники задоволеності мають пари, у яких обидва партнери демонструють високий рівень доброзичливості, сумлінності та низький рівень

нейротизму. Зокрема, доброзичливість позитивно корелювала з частотою конструктивної комунікації та відсутністю ескалацій у конфліктних ситуаціях. Натомість високий рівень нейротизму у одного з партнерів часто поєднувався з емоційною нестабільністю та підвищеною тривожністю, що негативно впливало на загальний клімат у парі.

Конфліктна поведінка також продемонструвала чітку залежність від рівня емоційної зрілості та комунікативних навичок. Пари, у яких домінував стиль співпраці, мали стабільно високі показники задоволеності, тоді як уникання або домінування у конфліктах корелювали з частими непорозуміннями та емоційним віддаленням. Важливо зазначити, що не сам факт наявності конфліктів, а саме спосіб їх вирішення виступає визначальним фактором задоволеності.

Узгодженість життєвих цінностей і орієнтирів також виявилася значущим чинником. Партнери, які поділяють схожі уявлення про пріоритети життя (сім'я, особистісний розвиток, діти, духовність), почувалися більш підтриманими, що зміцнювало емоційний зв'язок та сприяло позитивній оцінці взаємин. Натомість суттєві розбіжності в цінностях часто слугували джерелом латентного конфлікту, який з часом призводив до зниження рівня задоволеності.

Крім кількісного аналізу, у межах дослідження було здійснено якісний аналіз відповідей відкритого типу, в якому респонденти описували суб'єктивні причини гармонії або напруженості у своїх стосунках. Серед позитивних чинників найчастіше згадували:

взаємну підтримку, довіру, почуття гумору, спільні інтереси, вміння слухати. Серед деструктивних: емоційне ігнорування, побутову втому, нереалізовані очікування, ревності, фінансову нестабільність.

Найвищі показники задоволеності шлюбом спостерігалися у респондентів із високим рівнем емоційного інтелекту, особливо за шкалами емпатії, емоційної саморегуляції та комунікативної гнучкості. Це свідчить про те, що емоційна компетентність є провідною умовою стабільних і гармонійних шлюбних стосунків. Частота конфліктів у подружніх парах виявилася обернено пропорційною до рівня задоволеності: рідкісні та конструктивно вирішувані суперечки не знижують якість стосунків, тоді як постійна напруга та відсутність діалогу ведуть до емоційного віддалення. Також підтверджено вплив стилю прив'язаності: безпечна прив'язаність була пов'язана з високою довірою, відкритістю та готовністю до компромісу, тоді як тривожний або уникаючий стиль — з невпевненістю, ревностями й деструктивною поведінкою у конфліктних ситуаціях. У парах, де партнери мали схожий рівень емоційної зрілості та EQ, показники задоволеності були вищими, ніж у парах з істотною різницею у цих параметрах. Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати як кількісні показники психологічних змінних, так і глибше зрозуміти їхню динаміку через якісний підхід. Отримані результати підтвердили гіпотезу про те, що задоволеність шлюбом значною мірою детермінується низкою особистісних, емоційно-

комунікативних і когнітивних чинників, які взаємодіють у межах партнерської системи.

Таким чином, результати аналізу дослідження свідчать про те, що задоволеність шлюбом є багатовимірним феноменом, який формується під впливом інтеграції особистісних рис, емоційного інтелекту, якості комунікації, стилю вирішення конфліктів. Ефективна взаємодія у шлюбі можлива за умови розвитку обох партнерів як психологічно зрілих, емоційно відкритих і взаємно чуйних особистостей. Якість партнерських стосунків значною мірою залежить від психологічної зрілості, емоційної компетентності та стилю взаємодії між партнерами, що актуалізує потребу в подальших дослідженнях у цій сфері, особливо в контексті сучасних соціальних викликів.

Література:

1. Васильєва О.В., Потапчук Є.М., Посвістак О.А. Методика «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП): метод. рек. Київ: Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, 2017. 36 с.

2. Коваль Л.П. Особистісні чинники задоволеності шлюбом у контексті позитивної психології. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т.20. Вип. 6. С.91-98.

3. Кравченко С.М. Емпатія та стратегії поведінки у конфліктах у подружніх парах. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2023. №51(54). С.77-84.

СПІВВІДНОШЕННЯ ПАРАМЕТРІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПОКАЗНИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. В повідомленні наведено результати дослідження взаємозв'язку психологічного здоров'я з життєстійкістю та психологічним благополуччям. В дослідженні взяли участь 45 осіб, були використані методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-SCALE), «Опитувальник загального здоров'я GHQ-28» (Goldberg & Hillier, 1979), «Шкала психологічного благополуччя» (К.Ріфф), «Тест життєстійкості» (С.Мадді).

За результатами встановлено, що психологічне здоров'я та життєстійкість співвідносяться з компонентами психічного благополуччя, які разом формують здатність людини жити повноцінно навіть в умовах невизначеності.

Ключові слова: життєстійкість, психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, психічне здоров'я, особистість.

Abstract. The report presents the results of a study on the relationship between psychological health, resilience, and psychological well-being. Forty-five people participated in the study, which used the Positive Mental Health Scale (PMH-SCALE), the General Health Questionnaire GHQ-28 (Goldberg & Hillier, 1979), the Psychological Well-Being Scale (K. Riff), and the Resilience Test (S. Maddi).

The results showed that psychological health and resilience are related to components of mental well-being, which together form a person's ability to live a full life even in conditions of uncertainty.

Key words: resilience, psychological well-being, psychological health, mental health, personality.

У сучасному суспільстві питання збереження та зміцнення психічного здоров'я набуває все більшої актуальності, що обумовлено як зростанням кількості психоемоційних розладів, так і викликами, спричиненими глобальними змінами у соціальному, економічному та освітньому середовищі. У Рамковій стратегії Європейського Союзу з безпеки та здоров'я на роботі на 2021-2027 роки, розробленій Європейською комісією, психічне здоров'я розглядається як один із ключових пріоритетів у контексті суспільного добробуту. Особливу увагу приділено таким напрямам, як: забезпечення психічного здоров'я молоді, підтримка ментального благополуччя літніх людей, впровадження програм психічного здоров'я в освітньому та професійному середовищі, а також профілактика депресії та суїцидальної поведінки [1].

У світовому контексті, відповідно до Цілей Сталого Розвитку ООН, Комісія Глобального психічного здоров'я міжнародного наукового журналу The Lancet формулює розширене розуміння психічного здоров'я. По-перше, психічне здоров'я визнається глобальним суспільним благом, критично важливим для забезпечення сталого розвитку у всіх країнах світу, оскільки жодна з них не є повністю захищеною від проблем у цій сфері. По-друге, розлади психічного здоров'я розглядаються як континуум – від тимчасового емоційного дистресу до тяжких, хронічних і інвалідизуючих станів. І, нарешті, підкреслюється, що психічне здоров'я кожної окремої людини є результатом складної взаємодії соціальних, екологічних, генетичних, нервово-психологічних та когнітивних факторів, що особливо проявляються на ранніх етапах розвитку [2].

Актуальність проблеми психологічного здоров'я та чинників що впливають на його збереження, в сучасних умовах соціальних викликів, високої динаміки змін та глобальної нестабільності зростає щороку. Згідно з дослідженнями Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я є не лише відсутністю психічних розладів, але й наявністю позитивного емоційного стану, здатності до самореалізації та ефективної взаємодії з соціальним оточенням [3].

Мета представленого дослідження – емпірично дослідити та проаналізувати взаємозв'язки між рівнем психологічного здоров'я та низкою особистісних змінних, як-то емоційна стабільність, життєва цілеспрямованість, самоконтроль, адаптованість,

самооцінка, тривожність і депресивність. Психічне здоров'я тісно пов'язане з рисами особистості і ми можемо узагальнити чинники що впливають на збереження психологічного здоров'я, такі як самоконтроль, автономія, адекватність самооцінки та сміливість.

В дослідженні взяли участь 45 осіб віком від 22 до 59 років. Були використані наступні методики: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-SCALE), «Опитувальник загального здоров'я GHQ-28» (Goldberg & Hillier, 1979), «Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being)» (Керол Піфф), «Тест життєстійкості С.Мадді» (Hardiness Test by S.Maddi).

За даними кореляційного аналізу було виявлено додатні зв'язки між показниками психологічного здоров'я (за основу взяти методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-SCALE), «Опитувальник загального здоров'я» (Goldberg & Hillier, 1979) та значення по шкалам психологічного благополуччя та життєстійкості. Дані наведено у Табл. 1. та Табл. 2.

Аналіз показує наявність додатного зв'язку 5% рівня значущості між шкалою позитивного ментального здоров'я (ШПМЗ) та автономією (А), а також зі всіма іншими показниками психологічного благополуччя зв'язок на рівні 1%. Високий рівень ментального здоров'я супроводжується кращими показниками за всіма шістьма вимірами благополуччя: позитивними стосунками з оточенням, автономією, ефективним

керуванням середовищем, особистісним зростанням, наявністю життєвих цілей і позитивним самосприйняттям. Це свідчить про те, що ментальне здоров'я не лише відображає відсутність психологічних труднощів, а й тісно пов'язане з відчуттям смислу життя, самореалізацією та здатністю до гармонійної соціальної взаємодії.

Таблиця 1.

**Співвідношення між показниками
психологічного здоров'я та показниками
психологічного благополуччя**

Показники психологічного здоров'я							
Показники психологічного благополуччя		ШМПЗ	СС	Т	СД	ВД	ЗБОЗЗ
	ПВ	459**		440**	624**	529**	443**
	А	375*	440**		504**	472**	442**
	КС	618**	624**	504**		597**	726**
	ОЗ	442**	529**	472**	597**		685**
	ЦЖ	609**	443**	442**	726**	685**	
	С	693**	602**	644**	831**	697**	741**

Примітка. 1) нулі і коми опущені; 2) позначення: * – рівень значущості 5%, ** – рівень значущості 1%; 3) ШМПЗ – шкала позитивного ментального здоров'я, СС – соматичні симптоми, Т – тривожність/ безсоння, СД – соціальна дисфункція, ЗБОЗЗ – загальний бал (за опитувальником загального здоров'я); 4) ПВ – позитивні відносини з оточуючими, А – автономія, КС – керування середовищем, ОЗ – особистісне зростання, ЦЖ – цілі в житті, С – самосприйняття.

Таким чином, ШПМЗ можна розглядати як інтегральний показник загального психологічного

благополуччя. Співзвучні відомості знаходимо у працях К.В.Терещенко, О.В.Креденцер, О.В.Карамушки [1;5].

Як зазначає О.А.Чиханцова «життєстійкість є особистісною характеристикою, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і відображає три життєві установки: залученість, впевненість у можливості контролю над подіями, готовність до ризику. Підводячи підсумок, ми можемо сказати, що компоненти життєстійкості взаємодіють зі стресом» [7].

Таблиця 2.

Співвідношення показників психологічного здоров'я та життєстійкості

Показники психологічного здоров'я						
Показники життєстійкості		ШМПЗ	СС	Т	СД	ВД
	З	705**		814**	847**	956**
	Ко	573**	814**		786**	930**
	ПР	600**	847**	786**		921**
	ЗРЖ	675**	956**	930**	921**	

Примітка. 1) нулі і коми опущені; 2) позначення: * – рівень значущості 5%, ** – рівень значущості 1%; 3) скорочення показників психологічного здоров'я: ШМПЗ – шкала позитивного ментального здоров'я, СС – соматичні симптоми, Т – тривожність/безсоння, СД – соціальна дисфункція, ЗБОЗЗ – загальний бал (по опитувальнику загального здоров'я). 4) скорочення показників життєстійкості: З – залученість, Ко – контроль, ПР– прийняття ризику, ЗРЖ – загальний рівень життєстійкості.

Як видно з Табл. 2, наявний додатній зв'язок 1% рівня значущості між шкалою ментального здоров'я та

усіма шкалами життєстійкості. Цей зв'язок свідчить про те, що психічне здоров'я тісно пов'язане з внутрішньою силою особистості. Зокрема, вищий рівень ментального здоров'я супроводжується підвищеною залученістю до життя, що вказує на активну життєву позицію та глибоке емоційне включення в події. Також психологічно стійкі особи демонструють високий рівень контролю, тобто віру у власну здатність впливати на перебіг подій і приймати відповідальні рішення. Водночас прийняття ризику, як ознака відкритості до змін та готовності долати життєві виклики є характерною рисою людей із кращим психічним самопочуттям. У результаті загальний рівень життєстійкості виступає надійним показником психологічного здоров'я, що підтверджує важливість розвитку внутрішнього ресурсу для досягнення емоційної стабільності та особистісного зростання [4].

Психологічне здоров'я та життєстійкість співвідносяться з компонентами психічного благополуччя, які разом формують здатність людини жити повноцінно навіть в умовах невизначеності. Важливим чинником збереження психологічного здоров'я є адаптаційні спроможності особистості, її здатність долати стресові ситуації, підтримувати гармонійні міжособистісні стосунки та досягати життєвих цілей. Натомість його зниження пов'язане з ризиком депресивних і тривожних станів, втрати життєвої мотивації та внутрішньої гармонії.

У сучасних соціокультурних умовах питання щодо особистісних чинників що впливають на

збереження психічного здоров'я набуває особливої значущості. Психологічне благополуччя особистості є ключовим чинником стабільного функціонування в суспільстві та основою для формування здорових міжособистісних відносин.

Таким чином, питання збереження психічного здоров'я набуває міждисциплінарного характеру і вимагає комплексного підходу та поєднання зусиль для надання психологічної підтримки на всіх етапах життєвого шляху особистості.

Література:

1. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія. Київ-Львів:, 2021. 278 с.

2. Климчук В., Сувало О. Охорона психічного здоров'я у громадах: посібник для місцевих координаційних органів. 2021. 32 с. URL: <https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/09/opz-v-gromadah-posibnykklymchuk-suvalo.pdf>

3. Комплексний план заходів у сфері психічного здоров'я. World Health Organization, 2023. С.34.

4. Назарук Н.В. Життестійкість як індикатор психічного здоров'я особистості. *Психологія особистості*. 2024. №66. С.203-207.

5. Терещенко К.В. Психологічне здоров'я та благополуччя персоналу бізнес-організацій в умовах

невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. №2-3 (29). С.123-132.

6. Хобзей М.К., Волошин П.В. Створення психічного здоров'я населення і перспективи розвитку психіатричної допомоги в Україні. *Психічне здоров'я*. 2013. № 7 (86). С. 66-75.

7. Чиханцова О.А. Життестійкість як ресурс психологічної стійкості. *Психологічний часопис*. 2023. №1(9). С.32-40.

УДК:159.9

Рукас Г.С.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

СУВЕРЕННІСТЬ ОСІБ, ЩО ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ОСОБИСТІСНОЮ ЗРІЛІСТЮ

Анотація. Публікація присвячена викладенню результатів теоретико-емпіричного вивчення суверенності осіб, що відрізняються особистісною зрілістю. Уміння людини оберігати, розвивати, тримати під контролем свій психологічний простір, цілісність особистісних меж, визначається поняттям суверенності. Даний феномен є істотною умовою підтримки психічного здоров'я особи, її благополуччя у соціальній та професійній сферах, можливостей самозмінювання та саморозвитку. Важливе місце у даному процесі має особистісна зрілість. Для досягнення мети та завдань дослідження нами було застосовано методичний

інструментарій, який дав можливість отримати результати діагностичного обстеження, що зумовили до проведення кількісного (кореляційного) та якісного аналізу. Кореляційний аналіз продемонстрував достатню кількість значущих зв'язків між показниками суверенності і особистісної зрілості. Наявність кореляцій спонукали нас до проведення якісного аналізу отриманих даних за допомогою методів «асів» і «профілів». Отримані профілі суверенності осіб з різним рівнем особистісної зрілості продемонстрували особливості їх психологічного простору і механізмів його збереження.

Ключові слова: особистість, суверенність, психологічний простір, особистісна зрілість, кількісний (кореляційний) аналіз, якісний аналіз, психічне здоров'я.

Abstract. The publication is devoted to presenting the results of theoretical and empirical study of the sovereignty of individuals with personal maturity. The ability of a person to protect, develop, and control his psychological space, the integrity of personal boundaries, is determined by the concept of sovereignty. This phenomenon is an essential condition for maintaining a person's mental health, their well-being in the social and professional spheres, and the possibilities for self-change and self-development. Personal maturity plays an important role in this process. To achieve the goal and objectives of the study, we used methodological tools that made it possible to obtain the results of a diagnostic examination, which led to the conduct of

quantitative (correlation) and qualitative analysis. Correlation analysis demonstrated a sufficient number of significant relationships between indicators of sovereignty and personal maturity. The presence of correlations prompted us to conduct a qualitative analysis of the obtained data using the methods of "aces" and "profiles". The obtained sovereignty profiles of individuals with different levels of personal maturity demonstrated the peculiarities of their psychological space and the mechanisms for its preservation.

Key words: personality, sovereignty, psychological space, personal maturity, quantitative (correlation) analysis, qualitative analysis, mental health.

Інтенсивні процеси суспільних змін ставлять людину перед необхідністю проявляти вибірковість і контроль до впливів середовища, розвивати особисту автономність, прагнути до гармонізації своїх стосунків з оточуючим світом. Незамінною у цьому сенсі є здібність оберігати, розвивати, тримати під контролем свій психологічний простір, цілісність особистісних меж, що визначається як суверенність [1]. Даний феномен є істотною умовою саморозвитку людини, підтримки її психічного здоров'я, благополуччя у соціальній та професійній сферах, а також сприяє підсиленню її суб'єктності.

Необхідність пильної, суверенної уваги до суб'єкта з різних точок зору його взаємозв'язку з оточуючим світом, підкреслювалася багатьма дослідниками (О.Д.Главінська, Л.С.Виготський,

С.Л.Рубінштейн, І.М.Євченко, І.Г.Кошлань, С.Д.Максименко, В.В.Турбан, Ю.М.Швалб та ін.). При цьому вчені звертають увагу на той факт, що захист свого особистого простору пов'язаний із загальними закономірностями розвитку особистості, що передбачає як відкриття, так і можливість реалізації якісно нових і соціально цінних можливостей особистісної зрілості. Даний феномен проявляється у турботливому і відповідальному ставленні до себе і до інших, критичному і самокритичному мисленні, інтересі до минулого рідного краю, розвиненій національній свідомості, усвідомленні неоціненого значення рідної мови, гуманістичних взаємовідносинах тощо (М.Й.Боришевський, Н.М.Дідик, О.В.Завгородня, О.С.Штепа та ін.).

Метою даного повідомлення є викладення результатів теоретико-емпіричного дослідження суверенності осіб з різним рівнем особистісної зрілості.

Для вирішення емпіричних завдань і підтвердження припущень на основі аналізу теоретичних поглядів нами були застосовані методики: «Суверенність психологічного простору» (С.К.Нартова-Бочавер) і «Тест-опитувальник особистісної зрілості» (Ю.З.Гільбух). Вибірку дослідження склали здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 053 Психологія Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» у кількості 36 осіб.

За результатами отриманих діагностичних даних був проведений кореляційний аналіз, який дав

можливість кількісної оцінки ступеню узгодженості ознак. За результатом аналізу наукових психодіагностичних досліджень важливо відзначити, що проведена кореляція ще не означає наявності причинно-наслідкового зв'язку. Наявність кореляцій говорить про те, що між двома змінними існує зв'язок, але не про те, що одна із змінних є причиною, інша – слідством [2]. В даній роботі ми групуємо простір заданих ознак і констатуємо взаємозв'язки між ними. Розглянемо значущі кореляційні зв'язки між показниками суверенності і особистісної зрілості, що представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Значущі кореляційні зв'язки між показниками суверенності і особистісної зрілості

Показники особистісної зрілості	Показники суверенності					
	СФТ	СТ	СР	СЗ	ССЗ	СЦ
МД			428*			-399*
С-Я			413*	467*		368*
ПГО						581**
ЖУ	349*				381*	
ЗПБ		362*		597**		492*

Примітки: 1) нулі та коми пропущені; 2) позначка «*» кореляція значима на рівні $p < 0,05$, позначка «**» - кореляція значима на рівні $p < 0,01$; 3) умовні скорочення показників суверенності: СФТ – суверенність фізичного тіла; СТ – суверенність території; СР – суверенність речей; СЗ – суверенність звичок; ССЗ – суверенність соціальних зв'язків; СЦ – суверенність цінностей; 4) умовні скорочення показників особистісної зрілості:

МД – мотивація досягнень; С-Я – ставлення до свого «Я»; ПГО – почуття громадського обов'язку; ЖУ – життєва установка; ЗПБ – здатність до психологічної близькості.

За результатами, поданими в табл.1, ми можемо бачити належність значущих додатних і від'ємних кореляційних зв'язків між показниками суверенності і особистісної зрілості. Так, показник суверенності СФТ (суверенність фізичного тіла) виявив значущий кореляційний зв'язок на 5% рівні ($p < 0,05$) з показником ЖУ (життєва установка), що вказує на неможливість порушення психологічного простору особистості з позиції відносності усього сущого. Показник СТ (суверенність території) теж виявив значущий додатний зв'язок з показником ЗПБ (здатність до психологічної близькості) на 5% рівні ($p < 0,05$). Цей зв'язок може бути свідченням врахування безпеки фізичного простору у реалізації потреби прояву духовної близькості. Показник СР (суверенність речей) виявив кореляційний 5% додатний зв'язок з показниками МД (мотивація досягнення) і С-Я (ставлення до свого «Я»). Це говорить про те, що повага людини до особистої власності підтримується прагненням до самостійності, ініціативності, задоволеності своїми здібностями, темпераментом і характером. У показника СЗ (суверенність звичок) виявився значущий кореляційний зв'язок на 1% рівні з показником ЗПБ (здатність до психологічної близькості) і на 5% рівні – зв'язок з показником С-Я (ставлення до свого «Я»). На наш погляд, це може свідчити про те, що прийняття

тимчасової форми організації життя людини підкріплено доброзичливістю, потребою в духовній близькості з іншими людьми, задоволеністю собою і своїми звичками. Показник ССЗ (суверенність соціальних зв'язків) теж виявив додатний значущий зв'язок з показником ЖУ (життєва установка) на 5% рівні ($p < 0,05$). Цей зв'язок може бути свідченням неприйняття близькими людьми соціальних вподобань особи, переважанню інтелекту над почуттям. Найбільшу кількість кореляційних зв'язків виявлено у показника СЦ (суверенність цінностей): додатний зв'язок з показником ПГО (почуття громадського обов'язку) на 1% рівні ($p < 0,01$); додатний зв'язок з показниками С-Я (ставлення до свого «Я») і ЗПБ (здатність до психологічної близькості)- на рівні $p < 0,05$; від'ємний значущий зв'язок на 5% рівні з показником МД (мотивація досягнень). Належність зазначених зв'язків може бути свідченням вільного вияву вподобань, що виявляється у потягах до спілкування, духовної близькості з іншими людьми, задоволеності своїми знаннями, уміннями і навичками, не виявляючи при цьому прагнення бути кращим за інших та досягнення високих результатів.

Отже, результати кореляційного аналізу дозволяють припустити наявність індивідуально-психологічних особливостей суверенності у осіб з різним рівнем особистісної зрілості. Для того, щоб цю наявність розглянути, нами був застосований метод «асів», за допомогою якого із усієї вибірки досліджуваних (36 осіб) за композитною оцінкою було

сформовано дві групи: (ЗП+) – група осіб (n=9) з високим значенням показника особистісної зрілості; (ЗП-) – група осіб (n=7) з низьким значенням загального показника. На рис.1 надано профілі показників суверенності саме цих двох груп осіб.

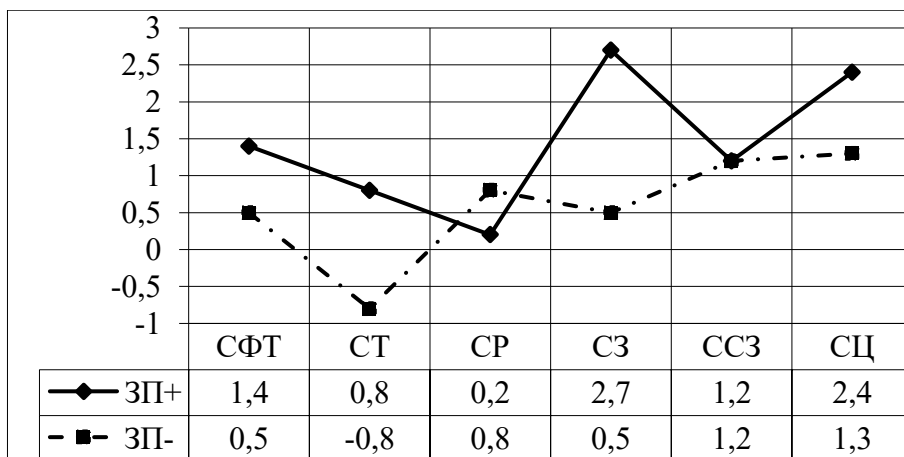


Рис. 1. Профілі суверенності осіб з різним рівнем особистісної зрілості

Візуальний аналіз профілів говорить про розбіжності прояву показників суверенності у представників двох груп, що показує, фактично, дзеркальне розташування графіків. Значення кожного показника суверенності на графіку є середнім арифметичним значень конкретного показника з додатними чи від'ємними значеннями. На осі ОХ відкладені показники, що вивчаються, на осі ОУ – значення показників, виражене стенами. Середня лінія ряду проходить через 1 стен. Значення, що розташовані вище середньої лінії ряду, характеризують високі

показники суверенності. Аналіз профілів дозволяє описати особливості суверенності осіб з різним рівнем особистісної зрілості. Так, профіль суверенності групи осіб з високим рівнем особистісної зрілості характеризується прийняттям тимчасової форми організації життя людини (СЗ), проявом свободи смаків і світосприймання (СЦ), відсутністю спроб порушити соматичне благополуччя людини (СФТ). Тобто, суверенність осіб з високим рівнем особистісної зрілості пояснюється можливістю особистості підтримувати свою особистісну автономію, знаходитись у просторі з цілісними межами. Профіль суверенності осіб з низьким рівнем особистісної зрілості характеризує представників даної групи, як людей, яким властива відсутність територіальних меж (СТ), що супроводжується почуттям дискомфорту, викликаного дотиками, запахами, примусовим відправленням фізіологічних потреб (СФТ), насильницькими спробами змінити комфортний для суб'єкта розпорядок (СЗ). Отже, характеристики суверенності осіб з високим рівнем особистісної зрілості визначені депривованістю, при цьому депривується потреба в приватності, тобто можливості керувати взаємодією зі світом. Отже, головною характеристикою суверенності осіб з високим і низьким рівнем особистісної зрілості є пояснення феноменології їх психологічного простору і механізмів його збереження.

Література:

1. Саннікова О.П. Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. Одеса: СМІЛ. 2003. 256 с.

Саннікова О.П.,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Домасова О.В.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ФАКТОРНА СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ УСПІШНОГО МАНІПУЛЯТОРА

Анотація. У статті представлено результати дослідження психологічних особливостей особистості, які сприяють формуванню ефективної маніпулятивної поведінки в міжособистісній взаємодії. Публікація спрямована на виявлення та опис властивостей, що охоплює факторна структура особистості що обумовлюють успішність маніпулятора в соціальній комунікації. У рамках дослідження маніпулятивність розглядається як комплексна властивість, що проявляється через схильність до стратегічного управління поведінкою інших осіб із використанням психологічних впливів. Представлено емпіричні взаємозв'язки між особистісними факторами за Р. Кеттеллом та рівнем маніпулятивного ставлення. Розглянуто та порівняно профілі факторної структури особистості груп осіб з різною схильністю до маніпулятивних дій (маніпулятивності). Результати

дослідження підтверджують, що успішні маніпулятори мають специфічний факторний профіль особистісних рис.

Ключові слова: маніпулятивність, фактори особистості, особистість маніпулятора.

Abstract. The article presents the results of a study of psychological personality traits that contribute to the formation of effective manipulative behavior in interpersonal interaction. Within the framework of the study, manipulativeness is considered as a complex property that manifests itself through a tendency to strategically manage the behavior of other people using psychological influences. Empirical relationships between personality factors, according to R.Cattell, and the level of manipulative attitude, are presented. The profiles of the factor structure of the personality of groups of people with different tendencies to manipulative actions (manipulativeness) are considered and compared. The results of the study confirm that successful manipulators have a specific factor profile of personality traits.

Key words: manipulativeness, personality factors, manipulator personality.

Маніпулятивна поведінка є одним з найбільш розповсюджених та ефективних способів міжособистісного впливу. Успішні маніпулятори здатні тонко впливати на інших людей, змінюючи їхню поведінку, установки або рішення у вигідному для себе напрямі. При цьому такий вплив часто відбувається

приховано, без прямого тиску чи очевидної агресії. У сучасному динамічному суспільстві, де від комунікації залежить успішність у багатьох сферах – від бізнесу до міжособистісних відносин – дослідження феномену успішного маніпулятора набуває особливої значущості.

Сучасне суспільство характеризується зростаючою динамікою міжособистісної взаємодії, підвищенням ролі комунікативних стратегій та необхідністю адаптації до складних соціальних умов. У цих умовах зростає значення соціального впливу як інструменту досягнення особистісних цілей, що актуалізує потребу у вивченні феномену маніпулятивності як форми цілеспрямованого впливу. Незважаючи на наявність досліджень, присвячених маніпуляціям як формі соціальної взаємодії, питання щодо психологічного портрету успішного маніпулятора залишається недостатньо висвітленим. Зокрема, не сформовано чіткого уявлення про особистісні характеристики, що забезпечують ефективність маніпулятивної поведінки, її соціальну адаптивність та межі нормативності.

Складність дослідження обумовлена також тим, що маніпулятивна поведінка має латентний характер, часто маскується під інші форми соціального впливу та супроводжується високим рівнем когнітивного контролю. Відсутність глибокого розуміння особистісних чинників маніпулятивності утруднює своєчасну діагностику, профілактику деструктивних проявів та розробку методів розвитку конструктивних стратегій соціальної взаємодії.

Психологічні основи маніпулятивної поведінки вивчалися в контексті міжособистісного впливу, соціальної психології, теорії спілкування, а також у межах концепції Темної тріади особистості, яка включає макіавеллізм, нарцисизм і психопатію. Дослідження останніх років засвідчують, що саме поєднання цих рис може бути основою ефективної маніпулятивної стратегії. Однак емпіричні дані щодо зв'язку Темної тріади з іншими особистісними змінними, такими як риси за факторною моделлю, комунікативна креативність, здатність до самопрезентації та емоційна регуляція, залишаються фрагментарними.

Актуальність проблеми зростає в умовах, коли соціальні мережі, дистанційна взаємодія та нові форми комунікації відкривають нові простори для маніпуляцій, часто непомітних для зовнішнього спостерігача. У зв'язку з цим виникає потреба у розробці системного підходу до вивчення психологічного профілю успішного маніпулятора, який поєднує в собі особистісні, поведінкові та когнітивні аспекти.

Таким чином, науково-практичний інтерес становить дослідження особистісних характеристик осіб з високим рівнем маніпулятивності, виявлення їхньої ролі у процесі досягнення комунікативної цілі, а також обґрунтування психологічних умов, які сприяють формуванню ефективних маніпулятивних стратегій у соціальному середовищі.

Метою даної роботи є дослідити індивідуально-психологічні особистості, що є предикторами маніпулятивної поведінки, а також визначити чинники

ефективного, соціально прийнятного впливу на інших. Зокрема, робота зосереджується на вивченні проявів маніпулятивної поведінки та зв'язку її показників з факторною структурою особистості за Р. Кеттеллом.

Теоретично розглянуто уявлення про маніпулятора як окремих психологічний тип, здатний використовувати широкий арсенал впливу з метою досягнення особистої вигоди. Наголошується, що така поведінка не є обов'язково асоціальною, однак містить риси егоцентризму, стратегічного мислення, ситуативного моралізму та здатності до когнітивної емпатії – розуміння, але не співпереживання. Згідно з поглядами С.Г. Карачарова особистість маніпулятора демонструє високий рівень адаптації до соціального контексту, але водночас – прагнення контролювати інших шляхом порушення рівноваги у взаємодії [1].

Маніпулятивна поведінка розглядається як прихована форма міжособистісного впливу, що має на меті змінити думки, почуття або поведінку іншої особи в інтересах маніпулятора без прямого примусу [2].

Визначено, що маніпуляція передбачає прихований характер дії, використання емоційних, когнітивних або поведінкових слабкостей жертви. Вона часто поєднує у собі елементи контролю, обману, психологічного тиску. Водночас зазначено, що маніпулятивні впливи можуть бути як деструктивними, так і відносно адаптивними залежно від контексту комунікації.

Важливо визначити основні ознаки маніпулятивної поведінки: непрямий характер впливу,

стратегічне використання інформації, гра на емоціях співрозмовника, приховане домінування. Акцентовано увагу на тому, що маніпулятор майстерно маскує власні наміри та створює ілюзію свободи вибору у іншої людини. Цікавим є типологія маніпуляторів за Е.Шостромом, де описуються такі типи, як «диктатор», «ганчірка», «прилипала», «калькулятор» тощо. Кожен тип має власні специфічні стратегії впливу: від відкритого тиску до навісної демонстрації безпорадності для викликання співчуття. Слід зазначити активні та пасивні стратегії маніпуляцій. Активні стратегії спрямовані на пряме управління поведінкою іншої людини через лестощі, погрози або ігнорування. Пасивні ж – базуються на викликанні провини, апеляції до обов'язку або маніпулюванні страхами.

Увагу зосереджено на шкалі маніпулятивного ставлення (за Р. Бантом). Ця методика дозволяє оцінити, наскільки людина схильна розглядати інших як засіб до досягнення власних цілей. Вона базується на твердженнях, що фіксують позитивне або нейтральне ставлення до маніпуляцій у міжособистісній взаємодії. Високі результати за цією шкалою свідчать про прийнятність маніпулятивних стратегій для дослідженого, що нерідко поєднується з прагненням контролювати ситуацію, використовувати соціальні ролі інших та уникати відкритих конфліктів через опосередковані форми впливу [1].

Окреме місце займає схильність до маніпуляцій у факторній структурі особистості згідно з моделлю Р.Кеттелла. В літературі є інформація про те, що певні

фактори, зокрема домінантність (фактор E), підозрілість (L), емоційна нестійкість (O), експресивність (F) та низький самоконтроль (Q3), можуть корелювати з маніпулятивністю. Вважається, що ці фактори формують своєрідну структуру індивідуальності, що передбачає прагнення до контролю, стратегічну настороженість, схильність до імпульсивної чи ситуативної поведінки, спрямованої на досягнення прихованої мети [3,4,9].

Метою статті є вивчення структури особистісних факторів, які супроводжують маніпулятивність осіб із різною схильністю до її проявів. Видається доцільним вважати, що поєднання певних особистісних факторів може супроводжувати ефективність маніпуляцій у соціальній взаємодії. Для реалізації поставленої мети використано такі психодіагностичні методики: тест маніпулятивного ставлення (шкала Банта) оцінює загальний рівень прийняття маніпулятивних установок; 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (16PF) – класичний інструмент для аналізу особистісної структури. Емпіричне дослідження проводилося протягом листопада 2024 – лютого 2025 року у форматі онлайн-опитування з використанням Google Форм. Вибірка складала 35 осіб віком від 21 до 55 років. Усі учасники надали добровільну згоду на участь в анонімному опитуванні. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою програми SPSS 21.0 for Windows.

Результати дослідження. Теоретичною основою дослідження виступає модель психологічної

самореалізації в умовах соціальної взаємодії, де успішність маніпулятора розглядається як результат взаємодії когнітивних, емоційних і мотиваційних компонентів особистості. У межах емпіричного дослідження за допомогою кореляційного аналізу було встановлено статистично значущі зв'язки між показниками, що надано у табл.1.

Таблиця 1

**Значущі коефіцієнти кореляцій між
маніпулятивністю та факторами особистості Р.
Кеттелла (16 PF-опитувальник С – 105)**

Маніпуля- тивність	Фактори особистості					
	Е	Ф	Н	Л	М	Q4
МанП	342*	<u>294</u>	<u>284</u>	<u>-318</u>	<u>-283</u>	<u>241</u>

Примітка. 1) N=35; 2) нулі і коми опущені; 3) позначення «*» показує рівень кореляцій 5% ($p \leq 0.05$), підкреслено – тенденції до зв'язку; 4) позначення факторів особистості Р. Кеттелла (16PF опитувальник С–105): Е – підпорядкованість-домінантність, Ф стриманість – експресивність, Н – нерішучість-сміливість, Л – довірливість-підозріливість, М – практичність-розвинута уява, Q4 – розслаблення-напруженість.

Аналіз таблиці 1 свідчить про обмежену кількість статистично значущих зв'язків між рівнем маніпулятивності (МанП) та особистісними факторами за методикою Р. Кеттелла. На рівні значущості 5% виявлено додатний кореляційний зв'язок між МанП та фактором Е (підпорядкованість / домінантність). Це свідчить про те, що прояв показника маніпулятивності

супроводжується проявами домінування у міжособистісній взаємодії, прагненням до лідерства, контролем за впливом на інших.

Окрім цього, спостерігаються тенденції до додатних зв'язків між МанП та рядом інших особистісних характеристик. Визначено додатний зв'язок маніпулятивності з (МанП) та фактором Е (підпорядкованість/домінантність). У нашому випадку схильність до маніпуляцій супроводжується не схильністю до контролю та лідерства. Тенденція до додатного зв'язку показника маніпулятивності з фактором F (стриманість / експресивність) може вказувати на емоційну стриманість і здатність створювати враження, що стриманість є ефективним інструментом у маніпулятивній комунікації. Тенденція до додатного зв'язку із фактором Н (нерішучість / сміливість) свідчить про невпевненість у соціальних ситуаціях; від'ємний зв'язок із фактором L (довірливість / підозрілість) – про настороженість і стратегічну обачність. Від'ємний зв'язок із фактором М (практичність-розвинута уява) вказує на те, що маніпулятивність супроводжується розвинутою уявою. Це може також вказувати на те, що маніпулятивна поведінка частіше аранжована нереалістичним, непрагматичним стилем мислення, схильністю до фантазування. Додатний взаємозв'язок маніпулятивності як риси з Q4 (розслаблення/напруженість) – про низьку внутрішню мобілізацію, слабку зосередженість і емоційне напруження.

Загалом, отримані дані свідчать про те, що маніпулятивність як форма поведінки частково корелює з окремими особистісними рисами. Водночас слабкий вираз загальних зв'язків дозволяє припустити, що маніпулятивність функціонує як автономна властивість, яка лише частково зумовлена факторною структурою особистості. Це підкреслює потребу в подальшому глибшому дослідженні на репрезентативній, розширеній вибірці із залученням повної методики Р Кеттелла (форми А та Б по 187 питань).

На рис.1 надані профілі факторів особистості (за методикою 16-PF C) осіб із високим та низьким рівнем маніпулятивності. На осі абсцис (ОХ) позначено фактори особистості (за Р. Кеттеллом), на осі ординат (ОУ) – їх числові значення, що надано у стенах. Середня лінія ряду проходить через крапку 5,5 стена.

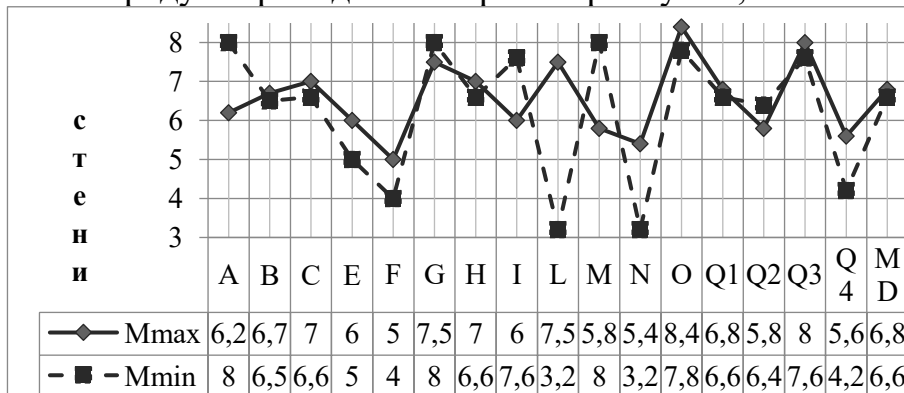


Рис.1. Профілі факторів особистості (за методикою 16-PF(C) груп обстежених із високим та низьким рівнем схильності до маніпуляцій.

Примітка: 1) група Mmax – особи, які схильні до маніпуляцій іншими людьми (N=8); група Mmin – особи, які меншою мірою схильні до маніпуляцій іншими людьми (N=5); 2) Умовні позначення факторів особистості за методикою 16-PF(C): А – замкнутість-товариськість, В – низький-високий інтелект, С – емоційна нестійкість-емоційна стійкість, Е – підпорядкованість-домінантність, F – стриманість-експресивність, G – підвласність почуттям-висока нормативність поведінки, Н – нерішучість-сміливість, І – жорстокість-чутливість, L – довірливість-підозріливість, М – практичність-розвинута уява, N – прямолінійність-дипломатичність, О – впевненість у собі-тривожність, Q1 – консерватизм-радикалізм, Q2 – конформізм-нонконформізм, Q3 – низький самоконтроль-високий самоконтроль, Q4 – розслаблення-напруженість, MD – адекватність самооцінки.

Слід зазначити, що координати кожної показника (фактора) на графіку є середньоарифметичним значенням усіх представників кожної групи: схильних і не схильних до маніпуляцій іншими людьми. Аналіз та інтерпретація профілю відбувається з урахуванням відхилень значень показників від середньої лінії ряду [7].

Задля вивчення індивідуально-психологічних комбінацій факторів у осіб схильних і не схильних до маніпулятивності за ранжуванням (за рівнем їх прояву) дозволило ретельно розглянути у представників кожної групи їх психологічні портрети.

Таблиця 2

Ранжування факторів особистості за рівнем їх прояву у осіб, котрі різняться схильністю до маніпуляцій

Ранг	Групи осіб з різним рівнем схильності до маніпуляцій	
	Група Mmax	Група Mmin
1	O+ тривожність	A+ товариськість
2	Q3+ високий самоконтроль	G+ висока нормативність поведінки
3	G+ нормативність поведінки	M+ розвинута уява
4	L+ підозрілість	O+ тривожність

Так, представникам групи Mmax властиво: тривожність, депресивність, вразливість (O); «розвинутий самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Людина слідує своєму уявленню про себе, добре контролює свої емоції і поведінку, доводить будь-яку справу до кінця. Їй властиві цілеспрямованість й інтегрованість особистості» (Q3+); «висока нормативність поведінки, додержання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні мети, точність, відповідальність, ділова спрямованість» (G+); «юдина ревнива, заздрісна, характеризується підозрілістю, їй властива велика зарозумілість. Її інтереси спрямовані на саму себе, вона зазвичай обережна у своїх вчинках, егоцентрична. У цілому фактор свідчить про емоційне ставлення до людей» (L+).

Аналізуючи психологічні характеристики осіб із високим рівнем маніпулятивності, можна зробити висновок про специфічну комбінацію рис, яка формує психологічний портрет ефективного, але прихованого соціального впливу. Для таких осіб характерно:

Підвищена емоційна чутливість і тривожність (O), що може виступати як внутрішній мотиваційний фактор, який спонукає до контролю над ситуаціями і людьми задля зменшення невизначеності. Високий рівень самоконтролю та регуляції поведінки (Q3), що дозволяє стримувати імпульси, діяти продумано, ефективно реалізовувати маніпулятивні стратегії в соціальній взаємодії; Нормативність та відповідальність (G), які маскують справжні наміри за формальною соціально прийнятною поведінкою, створюючи позитивний образ у взаємодії з іншими; Підозрілість, егоцентризм та емоційна дистанційованість (L), які формують вибіркочну довіру, стратегічну обережність у спілкуванні та надають перевагу контрольованим міжособистісним сценаріям. Узагальнено, осіб з високим рівнем маніпулятивності вирізняє поєднання зовнішньої дисциплінованості та внутрішньої емоційної напруженості, висока соціальна адаптивність, самоорієнтація та стратегічність мислення, що дозволяє їм бути ефективними у непрямому впливі на інших без явного порушення соціальних норм.

Особи, які склали групу M_{min} характеризуються: «людина відкрита і добросердна, товариська і добродушна. їй властиві природність і невимушеність у поведінці, уважність, доброта, м'якосердність у стосунках. Вона охоче працює з людьми, активна в улагодженні конфліктів, довірлива, не боїться критики, переживає яскраві емоції, зразу відгукується на будь-які події» (A+); «висока нормативність поведінки, додержання норм і правил поведінки, наполегливість у

досягненні мети, точність, відповідальність, ділова спрямованість» (G+); «розвинута уява, орієнтування на свій внутрішній світ, високий творчий потенціал» (M+); «тривожність, депресивність, вразливість» (O+).

Психологічний портрет осіб із низьким рівнем маніпулятивності (група Mmin) демонструє орієнтацію на відкриту, емоційно насичену та етично виражену соціальну поведінку. Їм властиве прагнення до чесної, щирої взаємодії, з опорою на власні моральні стандарти та глибоке переживання соціальних контактів. До ключових характеристик цієї групи належать: Високий рівень товариськості, емоційної відкритості та доброзичливості (A+), що проявляється в легкості встановлення контактів, готовності до співпраці та активній участі в уладнанні конфліктів; Суспільна відповідальність і нормативність (G+), які свідчать про дотримання етичних норм, цілеспрямованість і прагнення діяти згідно з соціальними очікуваннями; Розвинена уява та глибока внутрішня рефлексія (M+), що створює підґрунтя для креативного мислення, емоційного збагачення спілкування і самовираження; Тенденція до тривожності й вразливості (O+), яка, втім, не знижує соціальної активності, а лише підсилює чутливість до зворотного зв'язку та емоційну включення у взаємодію з оточенням.

Таким чином, особистості з низьким рівнем маніпулятивності орієнтовані на щиру, довірливу комунікацію, не схильні до прихованого впливу або використання інших у власних цілях. Вони демонструють високу моральну відповідальність,

соціальну співпрацю, емоційну виразність і творчу залученість, що може бути противагою стратегічному соціальному контролю, притаманному маніпулятивним особистостям.

Висновки. Визначено, що домінуючими факторами особистості успішного маніпулятора у нашому дослідженні, на нашій вибірці, є тривожність, вразливість, розвинутий самоконтроль, схильність до точного виконання соціальних вимог. Можна припустити, що саме схильність до маніпулятивності виконує функцію психологічного захисту саме для осіб з подібними особистісними характеристиками у сучасні часи їх життєдіяльності.

У той же час встановлено, що особам, які виявили меншу схильність до маніпуляцій притаманна товариськість висока нормативність поведінки та розвинута уява.

Отримані результати підкреслюють складність феномену маніпулятивності та необхідність інтегративного підходу для його повного розуміння, що і є перспективами наших подальших досліджень.

Література:

1. Бант Р. Шкала маніпулятивного ставлення: методика психодіагностики особистості. *Психологічна діагностика*: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2014. С. 112–114.
2. Змановська Є.В. *Маніпуляція особистістю*. К.: Центр учбової літератури, 2004. 240 с.

3. Кеттелл Р. Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF: Методика С-105. К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2011. 52 с.
4. Кеттелл Р.Б. Основи факторної теорії особистості. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2007. 228 с.
5. Крісті Р., Гейс Ф. Дослідження макіавеллізму. К.: Основи, 2001. 264 с.
6. Саннікова О.П. Індивідуально-психологічні особливості емоційної проникливості осіб, схильних до макіавеллізму. *Наука і освіта*. 2022. № 4. С.57-63.
7. Саннікова О.П., Саннікова А.О. Сценічні бар'єри: диференціально- психологічний підхід: монографія. Одеса: ВМВ. 2014. 236 с.
8. Саннікова О.П., Страцинська І.А. Комунікативна креативність інтерналів і екстернатів: порівняльна характеристика. *Наука і освіта*. 2013. №3. Спецвип.: «Традиції та новації сучасної освіти в Україні». С.149-153.
9. Cattell R.B., Eber H.W., Tatsuoka M.M. Handbook for the Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF). Champaign, IL: IPAT, 1970. 304 p.
10. Jones D.N., Paulhus D.L. Introducing the ShortDarkTriad (SD3). *Assessment*. 2013. Vol. 21. №1. P.28-41.
11. Paulhus D. L., Williams K. M. The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*. 2002. №36(6). P.556-563.

Саннікова О.П.,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Терехова Н.В.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ ПОКАЗНИКІВ РІШИМОСТІ І СХИЛЬНОСТІ ДО СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТИВНОСТІ

Анотація. В повідомленні викладено результати дослідження співвідношення рішимості та соціальної адаптивності особистості. У дослідженні взяли участь 43 особи віком від 18 до 55 років обох статей. Для діагностики рівня рішимості використано тест-опитувальник «Тест рішимості» (О.Санніков, О.Саннікова), а для оцінки соціальної адаптивності – методика «Опитувальник соціальної адаптивності» (О.Саннікова, О.Кузнєцова). За результатами кореляційного аналізу встановлено відсутність від’ємних зв’язків між показниками рішимості та соціальної адаптивності. Виявлені зв’язки підтверджують, що у стані рішимості людина схильна до конструктивного реагування на соціальні виклики,

виявляє адаптивність, здатна змінювати стратегії поведінки та знаходити внутрішні ресурси у стресових ситуаціях.

Ключові слова: адаптивність, рішимість, рішучість, конструктивне реагування.

Abstract. The paper presents the results of a study on the relationship between decisiveness and social adaptability of individuals. Forty-three people aged 18 to 55 of both sexes participated in the study. The “Decisiveness Test” questionnaire (O.Sannikov, O.Sannikova) was used to diagnose the level of decisiveness, and the “Social Adaptability Questionnaire” methodology (O.Sannikova, O.Kuznetsova) was used to assess social adaptability. The results of the correlation analysis showed no negative correlation between the indicators of decisiveness and social adaptability. The identified relationships confirm that in a state of determination, a person is inclined to respond constructively to social challenges, demonstrates adaptability, is able to change behavioral strategies, and find internal resources in stressful situations.

Key words: adaptability, determination, decisiveness, constructive response.

Українське суспільство переживає глибокі потрясіння, спричинені війною та кардинальними трансформаціями соціальної реальності. У цьому контексті перед психологічною наукою постає важливе завдання – ґрунтовне вивчення феномену рішимості та соціальної адаптивності особистості як здатності гнучко

реагувати на масштабні зміни. Ефективна діяльність у швидкозмінному середовищі потребує від особистості збереження внутрішньої рівноваги, стабільності та здатності відповідально приймати життєво важливі рішення із прогнозуванням можливих наслідків. Саме аналіз психологічних особливостей соціальної адаптивності у зв'язку з прийняттям рішень становить ядро цього дослідження.

За визначенням українських науковців О. Саннікової та О. Кузнецової (2009), адаптивність особистості є складною інтегральною характеристикою, яка виступає полісистемною функціонально-структурною властивістю індивідуальності. Вона формується на основі взаємодії різнорівневих індивідуальних якостей і виявляється у продуктивності та гомеостатичності поведінки. Дослідники виділяють три структурні рівні адаптивності: 1) формально-динамічний, 2) змістовно-особистісний, 3) соціально-імперативний [1; 2]. Встановили багаточисельні зв'язки адаптивності з особистісними характеристиками, такими як комунікативна креативність, емпатія, емоційний та соціальний інтелект, впевненість у собі, особистісні смисли й орієнтації [2].

Проблематику прийняття життєвих рішень досліджував О. Санніков у дисертаційній роботі «Психологія прийняття життєвих рішень особистістю» [3]. Треба відзначити, що вчений окрему увагу приділив тлумаченню концепту «рішимість», який, на відміну від близького за звучанням поняття «рішучість», розглядається їм як складна, багатокомпонентна

інтегральна властивість особистості. Рішимість охоплює такі психологічні характеристики, як здатність до аналізу альтернатив, самостійне та свідоме ухвалення рішень, реалізація обраного варіанту, а також контроль і оцінка результату. Як підкреслюють О. Саннікова та О. Санніков, рішимість відображає здатність особистості до цілеспрямованого, зрілого і незалежного вибору, заснованого на використанні різноманітних внутрішніх ресурсів [3; 4; 5].

Метою даного повідомлення є аналіз результатів емпіричного дослідження щодо взаємозв'язків між показниками рішимості та схильності до соціальної адаптивності особистості.

У дослідженні взяли участь 43 особи віком від 18 до 55 років обох статей. Для обробки емпіричних даних використовувався статистичний пакет SPSS v.24 for Windows. Для діагностики рівня рішимості використано тест-опитувальник «Тест рішимості» (О. Санніков, О. Саннікова [3]), а для оцінки соціальної адаптивності – методика «Опитувальник соціальної адаптивності» (О. Саннікова, О. Кузнєцова [6]). Результати значущих коефіцієнтів кореляцій між показниками рішучості та соціальної адаптивності представлені у табл. 1. Аналіз кореляцій засвідчує відсутність від'ємних зв'язків між показниками рішимості та схильності до соціальної адаптивності.

Усі виявлені взаємозв'язки є додатними та статистично значущими ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$), що свідчить про взаємопосилення вказаних особистісних характеристик.

Табл.1.

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками рішимості і соціальної адаптивності

ПОКАЗНИКИ									
Ріши- мості	Соціальної адаптивності								
	Шосс	Лісс	Тосо	СЕП	ГЗ	ГПН	ГДМ	ЗПА	ПЗЗ
РСп					343*				
РГн		321*							
РСт		345*				349*			322*
РДг		423**		374*	363*	322*	358*	372*	348*
РНз	361*	453**			360*	406**	336*	386*	397**
РРф		357*			314*				301*
РДв	394**	539**	417**	343*	428**	462**	433**	471**	542**
РДк		397**			312*	314*			363**
РРк	399**	446**	407**	441**	487**	322*	333*	436**	334*
РАс		383*				326*		308*	
РАв	326*	452**	337*	378*	474**	315*	303*	398**	303*
РТн		388*		334*	364*			322*	381*
ЗПР	329*	474**	307*	356*	419**	377*	342*	403**	390*

Примітка: 1) нулі та коми опущено; 2) позначення * – 5% рівень значущості ($p \leq 0,05$); ** – 1% рівень значущості ($p \leq 0,01$); 3) умовні позначення показників Рішимості: спонтанність прийняття рішення (рішимості - Р) (РСп); гнучкість Р (РГн); стрімкість Р (РСт); догматичність Р (РДг); самостійність Р (РНз); рефлексивність Р (РРф); далекоглядність Р (РДв); докладність Р (РДк); ризикованість Р (РРк); асертивність Р (РАс); авантюризм Р (РАв); толерантність Р (РТн); загальний показник рішимості (ЗПР); 4) широта охоплення сигналів соціуму (ШОСС); легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму (ЛІСС); точність орієнтації в соціальних очікуваннях

(ТОСО); Стійкість емоційного переживання (СЕП); готовність змінюватися (ГЗ); готовність до подолання невдач (ГПН); готовність до досягнення мети (ГДМ); загальний показник адаптивності (ЗПА); показник загальної задоволеності (ПЗЗ).

Так, на рівні значущості $p \leq 0,05$ було встановлено зв'язки між показниками рішимості, а саме: спонтанність прийняття рішень (РСП), як фізіологічний прояв рішимості корелює з показником соціальної адаптивності готовністю змінюватися (ГЗ); гнучкість (РГн) взаємопов'язана з легкістю розпізнавання та ієрархізації соціальних сигналів (ЛІСС); показник стрімкості (РСт) корелює з декількома показниками соціальної адаптивності – легкістю розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму (ЛІСС), готовністю до подолання невдач (ГПН) та загальною задоволеністю (ПЗЗ); показник догматичності (РДг) також пов'язано з декількома показниками соціальної адаптивності - емоційною стійкістю (СЕП), готовністю змінюватися ГЗ, готовністю до подолання невдач ГПН, готовністю до досягнення мети (ГДМ), загальним адаптаційним показником (ЗПА) та показником загальної задоволеності ПЗЗ; показник рішимості самостійності (РНз) корелює з широтою охоплення соціальних сигналів (ШОСС).

На рівні значущості $p \leq 0,01$ встановлені зв'язки між такими показниками рішимості та соціальної адаптивності: РДг (догматичність) та РНз (самостійність) пов'язані з ЛІСС (легкістю

розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму); ГПН (готовністю до подолання невдач), показником ПЗЗ (загальної задоволеності). Показник РДв (далекоглядність) пов'язаний з показниками ШОСС (широта охоплення сигналів соціуму), ЛІСС (легкістю розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму), ТОСО (точність орієнтації в соціальних очікуваннях), ГЗ (готовність змінюватися), ГПН (готовність до подолання невдач), ГДМ (готовність до досягнення мети), ЗПА (загальний показник адаптивності), ПЗЗ (показник загальної задоволеності). Показник рішимості РДк (докладність) пов'язано з показником ЛІСС (легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму), ПЗЗ (показник загальної задоволеності; показник РРк (ризикованість) пов'язана з показником ШОСС (широта охоплення сигналів соціуму), ЛІСС (легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму), ТОСО (точність орієнтації в соціальних очікуваннях), СЕП (стійкість емоційного переживання), ГЗ (готовність змінюватися); показник РАв (авантюризм) пов'язаний з показниками ЛІСС (легкістю розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму), ГЗ (готовність змінюватися), ЗПА (загальний показник адаптивності); ЗПР (загальний показник рішимості) пов'язаний з показниками ЛІСС (легкістю розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму), ГЗ (готовність змінюватися), ЗПА (загальний показник адаптивності).

Отже, отримані результати свідчать про те, що психологічна система прийняття рішень функціонує як

автономне утворення, не зводяться лише до структур діяльності. Вона характеризується динамічністю, змінюючись під впливом життєвого досвіду та соціального контексту. Компоненти рішимості, такі як гнучкість, стрімкість, далекоглядність, самостійність тощо не лише визначають поведінкову готовність до прийняття рішень, а й тісно взаємодіють з адаптивними особистісними установками. Виявлені зв'язки підтверджують, що у стані рішимості людина схильна до конструктивного реагування на соціальні виклики, виявляє адаптивність, здатна змінювати стратегії поведінки та знаходити внутрішні ресурси у стресових ситуаціях. Подальше вивчення феномену рішимості та схильності до соціальної адаптивності є актуальним у сучасному контексті соціальної нестабільності та воєнного стану. Доцільним, на наш погляд, стає дослідження цих психологічних явищ у контексті індивідуально-психологічних змінних за віком, статтю, соціальними диспозиціями тощо, а також вивчення особливостей рішимості в умовах кризових подій, що сприятиме розробці практичних рекомендацій для психологічної підтримки населення.

Література:

1. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. *Psychological Prospects Journal*. 2021. Вип. 38. С.96-109.
2. Саннікова О.П., Санніков О.І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр.*

НАПН України, Ун-т менедж. освіти. Київ: АТОПОЛ ГРУП. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2020. Вип. 12(41). С.98-123.

3. Санніков О. І. Від стилю прийняття рішень до стильових характеристик особистості: генеза уявлень. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2017. Вип. 3. С.98-115.

4. Санніков О. І., Саннікова А. О. Розумність у структурі особистості. *Психологічні науки*. 2020. Вип. 9(54). Серія 12.

5. Саннікова О. П., Санніков О. І. Авантюрність і ризик у структурі прийняття рішень. *Наука і освіта*. 2018. № 9–10 (CLXXIV–CLXXV). С. 111-119.

6. Саннікова О. П., Кузнєцова О. В. Системний аналіз адаптивності особистості: Монографія. 2017. С.58-76.

УДК: 159.923:159.96:316.485.26(045)

Сокол Т.В.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У статті розглядаються особливості психологічного благополуччя студентської молоді в

умовах війни як важливого чинника збереження психічного здоров'я. Наголошується на актуальності проблеми через постійне зростання психоемоційного навантаження, пов'язане з тривалою невизначеністю, інформаційною напругою, загрозою безпеці, вимушеним переселенням та іншими викликами воєнного часу. Проаналізовано підходи до визначення поняття психологічного благополуччя, зокрема модель К.Ріфф, що включає шість основних компонентів. У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 50 років. Використано низку психодіагностичних методик, серед яких шкала безнадійності Бека, шкала задоволеності життям Е.Дінера, авторський опитувальник на основі моделі Ріфф, Фрайбургський особистісний опитувальник та тест упевненості у собі. Отримані результати дозволяють краще зрозуміти психологічний стан студентської молоді та окреслити шляхи підтримки їхнього благополуччя через інтегрований підхід, що поєднує психологічну допомогу, зміцнення соціальних зв'язків та створення сприятливого освітнього середовища.

Ключові слова: психологічне благополуччя, студентська молодь, війна, психічне здоров'я, життєстійкість, емоційна стабільність, тривожність, адаптація, освітнє середовище, психологічна підтримка.

Abstract. The article examines the psychological well-being of Ukrainian students in the context of war as a crucial factor in maintaining mental health. The relevance of the issue is emphasized due to the increasing psycho-

emotional pressure caused by prolonged uncertainty, information overload, security threats, forced displacement, and other challenges of wartime. Various theoretical approaches to psychological well-being are analyzed, with a focus on Carol Ryff's multidimensional model, which includes six key components. The study involved 30 participants aged 18 to 50. A range of psychodiagnostic tools were used, including Beck's Hopelessness Scale, Diener's Satisfaction with Life Scale, a custom questionnaire based on Ryff's model, the Freiburg Personality Inventory (FPI), and Romek's Self-Confidence Test. The obtained results provide insight into the psychological state of university students and suggest effective ways to support their well-being through an integrated approach combining psychological assistance, the strengthening of social connections, and the development of a supportive educational environment.

Key words: psychological well-being, student youth, war, mental health, resilience, emotional stability, anxiety, adaptation, educational environment, psychological support.

У сучасних умовах повномасштабної війни на території України студенти стикаються з підвищеним психоемоційним навантаженням. Перебудова повсякденного життя, втрата базового відчуття стабільності, вимушене переселення з рідного міста чи села, невпевненість у завтрашньому дні – ці та інші обставини суттєво позначаються на емоційному та психологічному стані молоді людини.

Наразі особливої значущості набуває питання збереження ментального здоров'я в умовах турбулентного соціального середовища, швидких змін і постійної інформаційної напруги. Щороку все виразніше окреслюється тенденція до зростання психічних розладів серед молоді, особливо серед студентства, яке перебуває в уразливому періоді життя – між підлітковим віком та дорослішанням, коли формується світогляд, життєві цінності й соціальні орієнтири.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, поняття психічного здоров'я включає не лише відсутність психологічних хвороб, а й здатність людини підтримувати внутрішню гармонію, проявляти емоційну стійкість, реалізовувати свій потенціал і взаємодіяти з соціумом у продуктивний спосіб [1].

В умовах війни ці компоненти порушуються або суттєво ослаблюються. Студенти втрачають звичне навчальне середовище, змушені адаптуватися до дистанційної освіти або нових освітніх установ за кордоном. Додатковий стрес викликає нестабільність фінансового становища родини, необхідність самостійно приймати складні життєві рішення, а також обмежений доступ до фахової психологічної допомоги.

Усе це вимагає створення ефективних систем підтримки психічного здоров'я молоді – як на рівні державної політики, так і у межах кожного окремого закладу освіти. Розвиток емоційної грамотності, тренінги зі стресостійкості, доступ до консультативної допомоги та створення атмосфери психологічної

безпеки в університетському середовищі мають стати важливими компонентами сучасної освітньої стратегії.

Сьогодні молодь, яка залишилася в межах України та продовжує здобувати освіту як в онлайн-форматі, так і під час очного навчання, часто перебуває в стані емоційного напруження, тривоги, страху, а також переживає панічні настрої, хвилювання, апатію або навіть агресивні реакції. Основною причиною такої емоційної нестабільності є тривалий стан невизначеності, в якому змушені жити молоді люди, а також постійне перебування в зоні звукового стресу – через повітряні тривоги, вибухи та інші загрозливі сигнали.

Ці чинники мають виражений деструктивний вплив на психологічний і психічний стан особистості. Вони порушують нормальне функціонування як фізіологічних, так і ментальних процесів, знижують здатність до ефективної комунікації, ускладнюють налагодження та підтримку міжособистісних зв'язків, і в цілому – призводять до зниження рівня суб'єктивного відчуття психологічного добробуту.

У цьому контексті надзвичайно важливою стає життестійкість – як особистісна риса, що забезпечує адаптацію до складних умов. Як зазначає О.А.Чиханцова, життестійкість є характеристикою, яка відображає рівень психічного здоров'я та включає три ключові установки: залученість, переконаність у здатності контролювати події та готовність приймати ризики. Авторка підкреслює, що ці компоненти безпосередньо взаємодіють зі стресовими чинниками,

визначаючи, наскільки ефективно особистість здатна справлятися з викликами середовища [2].

У сучасних умовах молодь, яка залишилася в Україні та продовжує навчання як у дистанційному, так і в очному форматі, часто перебуває в стані підвищеного емоційного навантаження. Вони стикаються з почуттям тривоги, страху, паніки, внутрішнього напруження, а також з проявами апатії чи агресії. Причиною цього є життя в умовах постійної невизначеності, під звуки повітряних тривог і вибухів, що супроводжують реалії війни.

Такі обставини негативно впливають на ментальне здоров'я молоді: порушується стабільність психоемоційного стану, змінюється робота фізіологічних та психічних механізмів, погіршується здатність до побудови та підтримки міжособистісних зв'язків. У результаті знижується рівень суб'єктивного відчуття емоційного комфорту та психологічного благополуччя, що є ключовим показником внутрішнього стану особистості.

Як зазначає О.А.Чиханцова, життестійкість слід розглядати як індивідуальну особистісну рису, що виступає показником рівня психічного здоров'я людини. Ця характеристика ґрунтується на трьох основоположних установках: залученість у власне життя, віра у здатність контролювати події, що відбуваються, та готовність приймати виклики й ризикувати. На думку дослідниці, ці компоненти тісно взаємодіють зі стресовими чинниками та визначають,

наскільки ефективно особистість справляється з труднощами [2].

Проблематику психологічного благополуччя досліджували численні науковці. Зокрема, Н.Бредберн і Е.Дінер інтерпретували його крізь призму категорій задоволеності та незадоволеності життям. М.Селігман акцентував увагу на позитивному афекті як ключовому елементі, що пов'язаний із активною діяльністю та досягненням цілей. У загальному сенсі психологічне, або суб'єктивне благополуччя можна визначити як цілісне внутрішнє утворення в структурі особистісного досвіду, що характеризується стабільним відчуттям задоволеності собою, власним життям і позитивним ставленням до подій, які особистість сприймає як важливі згідно з соціально прийнятими нормами.

Особливої уваги заслуговує концепція К.Ріфф, яка запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, що синтезує основні ідеї позитивного функціонування особистості, відомі в західній психології. Ця модель включає шість ключових компонентів:

- самоприйняття;
- позитивні міжособистісні взаємини;
- автономність;
- екологічна компетентність;
- наявність життєвої мети;
- особистісне зростання [3; 4].

Для емпіричного вимірювання цих складових було розроблено відомий психодіагностичний

інструмент – опитувальник Ryff's Scales of Psychological Well-Being.

У сучасній психологічній науці благополуччя трактується як динамічне, багатокомпонентне явище, що включає як суб'єктивні переживання, так і психологічні характеристики, які забезпечують адаптивну поведінку та сприяють ефективному функціонуванню особистості в соціумі [5].

Метою дослідження є теоретичне та практичне вивчення впливу на рівень особливості переживання психологічного благополуччя студентської молодді в умовах війни.

В дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 50 років. Були використані наступні методики: «методика «Шкала безнадійності» Бека, «Шкала задоволеності життям» Е.Дінера, авторський Питальник психологічного благополуччя, розроблений на основі методики К.Ріфф «Шкала психологічного благополуччя». Для аналізу індивідуально-психологічних особливостей особистості, пов'язаних з психологічним благополуччям використовувались Фрайбургський багатофакторний особистісний опитувальник (FPI); тест впевненості у собі В.Г.Ромека.

У сучасних соціокультурних умовах питання щодо особистісних чинників що впливають на збереження психічного здоров'я набуває особливої значущості. Психологічне благополуччя особистості є ключовим чинником стабільного функціонування в суспільстві та основою для формування здорових міжособистісних відносин.

Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни залежить від багатьох взаємопов'язаних чинників. Його підтримка вимагає інтегрованого підходу – психологічної допомоги, зміцнення соціальних зв'язків та гуманного освітнього середовища. Психологічне благополуччя студентської молоді виступає ключовим індикатором її здатності до адаптації та збереження життєстійкості в умовах воєнного стану. Його формування залежить від низки важливих чинників, серед яких вирізняються самоприйняття, автономність, наявність життєвих цілей, позитивна соціальна взаємодія та прагнення до особистісного розвитку.

Однак воєнні реалії створюють додаткове психоемоційне навантаження на молодь, що виявляється у підвищеному рівні тривожності, емоційній виснаженості, зниженні задоволеності життям, а також зростанні почуття безпорадності й безнадії. Емпіричні дані свідчать про необхідність системного підходу до психологічної підтримки студентства, особливо в умовах затяжної невизначеності, викликаній збройним конфліктом. Забезпечення психічного добробуту молодих людей вимагає інтеграції кількох напрямів підтримки: надання професійної психологічної допомоги, зміцнення соціальних зв'язків і створення безпечного, підтримувального освітнього середовища.

Література:

1. Комплексний план заходів у сфері психічного здоров'я. World Health Organization, 2023. С.34.

2. Чиханцова О.А. Життестійкість як ресурс психологічної стійкості. *Психологічний часопис*. 2023. №1(9). С.32-40.

3. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2014. Vol. 83 (1). P.10-28.

4. Ryff C.D., Keyes C.L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69(4). P.719-727.

5. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. №3. С.48-55.

УДК: 159.923

Ульянова Т. Ю.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Рибак Д.А.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

СПІВВІДНОШЕННЯ ПОКАЗНИКІВ МОТИВАЦІЇ І СХИЛЬНОСТІ ДО РИЗИКУ

Анотація. У статті подано результати емпіричного дослідження мотивації до успіху, щодо уникнення невдач та схильності до ризику (кількісний аналіз). Здійснено аналіз теоретичних підходів щодо

вивчення мотивації і схильності до ризику, надано визначення означених феноменів. Для дослідження мотивації використовувалися методики діагностики особистості на мотивацію до успіху і щодо уникнення невдач за Т.Елерсом, і «Тест-опитувальник якісних показників схильності до ризику» за О. П. Санніковою і С. В. Биковою. Вибірку склали військовослужбовці, які є учасниками бойових дій діючої частини у кількості 133 особи у віці 30-50 років. Аналіз отриманих даних проводився шляхом використання кореляційного аналізу за допомогою програмного забезпечення для статистичного аналізу даних IBM Statistics SPSS 29.0. Для оцінки взаємозв'язків між параметрами використовували кореляційний аналіз. Отримані статистично значущі кореляційні зв'язки свідчать про те, що мотивація до досягнення успіху зворотно пов'язана із готовністю до ризику, що відображає обережність і стратегічне мислення. Натомість мотивація уникнення невдач супроводжується ризикованою поведінкою, що розглядається як компенсаційна реакція на внутрішню тривожність і страх невдачі. Результати дослідження можуть бути використані у психологічному супроводі військовослужбовців для оптимізації їхньої професійної ефективності.

Ключові слова: мотивація до успіху, мотивація щодо уникнення невдач, схильність до ризику, військовослужбовці.

Abstract. The article presents the results of an empirical study of motivation for success and failure avoidance and risk-taking (quantitative analysis). An analysis of theoretical approaches to the study of motivation and risk-taking is carried out, and definitions of the aforementioned phenomena are provided.

To study motivation, personality diagnostic methods for motivation to succeed and to avoid failures according to T.Ehlers, and the «Test-questionnaire of qualitative indicators of risk propensity» according to O.P.Sannikova and S.V.Bykova were used. The sample consisted of military personnel who are participants in the combat operations of the active unit in the amount of 133 people aged 30-50 years.

The analysis of the obtained data was carried out using correlation analysis using the software for statistical data analysis IBM Statistics SPSS 29.0. To assess the relationships between variables, we used correlation analysis.

The statistically significant correlations obtained indicate that motivation to achieve success is inversely related to risk-taking, reflecting caution and strategic thinking. In contrast, motivation to avoid failure is accompanied by risky behavior, which is viewed as a compensatory response to internal anxiety and fear of failure.

The results of the study can be used in the psychological support of military personnel to optimize their professional effectiveness.

Key words: motivation for success, motivation to avoid failure, risk-taking, military personnel.

У статті висвітлено результати кількісного аналізу між показниками мотивації за методиками діагностики особистості на мотивацію до успіху і щодо уникнення невдач за Т.Елерсом, і показниками «Тест-опитувальника якісних показників схильності до ризику» за О. П. Санніковою і С. В. Биковою. Дослідження показало, що чим вища мотивація особистості до успіху – досягнення мети, тим нижчий показник готовності до ризику.

Мета статті полягає у вивченні взаємозв'язків між показниками вищезначених феноменів військовослужбовців, що брали участь у бойових діях.

Емпіричні методи дослідження: методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху», «Діагностика мотивації особистості щодо уникнення невдач» (Елерс), «Тест-опитувальник якісних показників схильності до ризику» (О. П. Саннікова, С. В. Бикова) [6, 7, 8].

Вибірку склали військовослужбовці, які є учасниками бойових дій діючої частини у кількості 133 особи у віці 30-50 років.

Успіх у професійній діяльності залежить не тільки від здібностей і знань, а й від мотивації, прагнення самостверджуватись, досягати високих результатів. Чим вищий рівень мотивації, чим більше мотивів спонукають особу до діяльності, тим більше зусиль вона схильна докладати. У структурі особистості мотивація

займає особливе місце. Питання про сили, які спонукають людину до здійснення вчинків, дій, що детермінують, спрямовують і регулюють її поведінку і діяльність, цікавив людей у всі часи. Суттєвий інтерес представляє розуміння сутності поняття «мотивація досягнення», яке пов'язане з потребами особистості добиватися успіху в поставлених завданнях будь-якої діяльності [1].

Різні автори по-різному дивляться на співвідношення між прагненням до успіху й уникненням невдачі. Одні вважають (наприклад, Д.Аткінсон), що це взаємовиключні полюси на шкалі «мотиву досягнення», і якщо особа, яка орієнтована на успіх, то вона не зазнає страху перед невдачею (і навпаки, якщо орієнтована на уникнення невдачі, то у неї слабо виражене прагнення до успіху). Інші доводять, що виразно виражене прагнення до успіху цілком може поєднуватися з не менш сильним страхом невдачі, особливо якщо вона пов'язана для людини з якими-небудь важкими наслідками. І дійсно, є дані, що між вираженістю прагнення до успіху і уникнення невдачі може бути додатня кореляція. Тому швидше за все мова йде про переважання у тієї чи іншої особи прагнення до успіху або уникнення невдачі за наявності того й іншого. Причому це переважання може бути як на високому, так і на низькому рівні вираженості обох прагнень [6].

Особи, мотивовані на успіх, надають перевагу завданням середньою або трохи вище середнього рівня труднощів. Вони упевнені в успішному результаті

задуманого, їм властиві пошук інформації для думки про свої успіхи, рішучість в невизначених ситуаціях, схильність до розумного ризику, готовність узяти на себе відповідальність, велика наполегливість при прагненні до мети, адекватний середній рівень домагань, який підвищують після успіху і знижують після невдачі. Дуже легкі завдання не приносять їм відчуття задоволення і справжнього успіху, а при виборі дуже важких велика вірогідність неуспіху; тому вони не вибирають не те, не інше. При виборі ж завдань середнього рівня труднощів успіх і невдача стають рівноімовірними і результат стає максимально залежним від власних зусиль людини. У ситуації змагання і перевірки здібностей вони не втрачаються [8].

Особи зі схильністю до уникнення невдачі шукають інформацію про можливість невдачі при досягненні результату. Вони беруться за вирішення як дуже легких завдань (коли їм гарантований 100% успіх), так і дуже важких (коли невдача не сприймається як особистий неуспіх) [8].

У військовій справі мотивація до успіху – це внутрішня установка на досягнення результату, незважаючи на складні обставини. Вона проявляється у бажанні виконати завдання якнайкраще, перевершити очікування, взяти відповідальність і бути прикладом для інших. Для військового лідера мотивація до успіху є не просто прагненням до особистих досягнень, це частина службового обов'язку. Саме вона допомагає формувати внутрішню стійкість до стресу й труднощів; спонукає до

ініціативності та постійного вдосконалення; сприяє розвитку лідерських якостей; допомагає приймати обґрунтовані й сміливі рішення; забезпечує високу ефективність у бойовій, управлінській та навчальній діяльності [2, 3].

Мотивований військовослужбовець – це той, хто не чекає наказу, щоб діяти на благо підрозділу, а той, хто прагне бути корисним, професійним і сильним – фізично, психологічно й морально [4].

Методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» (Т.Елерс) призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху [5]. Мотивація досягнення розуміється як прагнення людини виконувати діяльність якісно, постійно поліпшувати її результати. У численних працях дослідників вказується на тісний взаємозв'язок мотивації досягнення та показників професійної ефективності фахівців. Методика має 41 твердження з варіантами відповідей «так» чи «ні» і обчислений бал дає низький, середній, помірно високий і дуже високий рівень мотивації до успіху.

Фахівці з високим рівнем мотивації досягнення відрізняються такими рисами як наполегливість в досягненні поставленої мети; незадоволеність досягнутим; постійним прагненням зробити справу краще, ніж раніше; схильністю сильно захоплюватися своєю роботою; переживанням радості від успіху в роботі; нездатністю погано працювати; потребою винаходити нові прийоми роботи при виконанні звичайних справ; незадоволеністю легким успіхом;

відсутністю духу нездорової конкуренції, бажанням, щоб інші теж досягли високих результатів; готовністю приймати допомогу та надавати її іншим [6].

Орієнтація на досягнення успіху, тобто результат діяльності, що співвіднесено з очікуваннями, системою цінностей, життєвими цілями людини, соціальним схваленням, є одним із головних мотивів формування професійної компетентності.

Люди з високим рівнем захисту, тобто страхом перед неуспіхом, невдачами, проблемами, нещасними випадками (методика «Діагностика мотивації особистості щодо уникнення невдач»), частіше потрапляють в подібні неприємності, ніж ті, по має високу мотивацію до успіху. Надається перелік слів з 30 рядків по три слова в кожному. За інструкцією необхідно в кожному рядку обрати тільки одне з трьох слів, яке найбільш точно характеризує особистість, і відмітити його.

Ті, хто боїться невдач (високий рівень захисту) надають переваги малому, або, навпаки, надто великому ризику, де психіка не загрожує престижу. У цьому випадку установка на захисну поведінку в роботі залежить від трьох факторів: ступеня потенційного ризику; переважаючої мотивації; досвіду невдач па роботі. Посилують установку на захисну поведінку дві обставини: коли без ризику вдається отримати бажаний результат; коли ризикована поведінка призводить до нещасного випадку. Досягнення ж безпечного результату при ризикованій поведінці, навпаки, послаблює установку на захист, тобто мотивацію до

уникнення невдач [5]. «Тест-опитувальник якісних показників схильності до ризику», (О.П.Саннікова, С.В.Бикова) дозволяє вивчити: емоційний, когнітивний, дійовий і контрольно-регулятивний компоненти схильності до ризику. Структуру методики складають: стандартна інструкція для обстежених, 40 питань (по 10 на кожен показник), бланк для відповідей, побудований за принципом вибору одного з чотирьох варіантів відповідей [7].

У таблиці надано значущі кореляційні зв'язки між показниками мотивації за методиками «Діагностика особистості на мотивацію до успіху», «Діагностика мотивації особистості щодо уникнення невдач» (Елерс) і якісними показниками схильності до ризику за «Тест-опитувальником якісних показників схильності до ризику».

Таблиця 1

**Значущі коефіцієнти кореляцій між
показниками мотивації до успіху, уникнення
невдач, схильності до ризику**

якісні показники схильності до ризиків	показник мотивації до успіху	показник уникнення невдач
	МУ	УН
ЕКР	-168*	220**
КР		171*
ДКР	-219**	221**
КрР	169*	-168*
КОР	-170*	172*

Примітки. 1. Нулі та коми опущені. 2. N=133. 3. Знак * – $p \leq 0,05$, ** – рівень значущості $p \leq 0,01$. 4. Скорочення. Показники схильності до ризику: ЕКР – емоційний показник схильності до ризику, КР – когнітивний показник схильності до ризику, ДКР – конативний показник схильності до ризику, КрР – контрольно-регулюючий показник, КОР – композитна оцінка схильності до ризику. Показник мотивації до успіху: МУ. Показник уникнення невдач: УН.

Аналіз таблиці показав, що існує велика кількість значущих додатних і від'ємних зв'язків між показниками мотивації до успіху, уникнення невдач і схильності до ризику.

Показники схильності до ризику ЕКР, ДКР, КОР мають від'ємні значимі зв'язки крім КрР з показниками мотивації до успіху МУ (ЕКР, КОР на $p \leq 0,05$ рівні значимості, ДКР на $p \leq 0,01$ рівні значимості); і з показником УН майже всі показники схильності до ризику пов'язані додатно крім КрР (ЕКР, ДКР на $p \leq 0,01$ рівні значимості, КОР і КР на $p \leq 0,05$ рівні значимості).

Таким чином, встановлено, що чим вища мотивація особистості до успіху – досягнення мети, тим нижчий показник готовності до ризику, і при підвищенні показника уникнення невдач визначається підвищення схильності до ризику.

Мотивація до успіху = Менше ризику. Якщо військовослужбовець має сильну внутрішню мотивацію до досягнення мети (успіху операції, виконання завдання), він зазвичай діє обачно, зважено, і уникає

зайвого ризику. Така людина розуміє, що успіх вимагає стратегічного мислення, планування і контролю над ситуацією.

Мотивація уникнути невдач = Більший ризик. У тих, хто більше боїться зробити помилку або зазнати поразки, з'являється парадоксальна поведінка: вони частіше йдуть на ризик. Це може бути пов'язано з бажанням швидко довести свою ефективність, уникнути критики або «виправдатися» через дії, а не обдумані рішення. У деяких випадках ризик стає способом «врятуватися» від страху зазнати поразки.

Література:

1. Васильєв С. Психологічні умови розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у військовослужбовців у процесі базової загальновійськової підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. №61(3). С.5-13. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-61-3-5-13>

2. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Метод. посіб. Київ: ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

3. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження. Методичний посібник. Київ: 7БЦ, 2021. 170 с.

4. Кравченко В. Психологічний стан військовослужбовців під час адаптації до діяльності в екстремальних умовах як об'єкт теоретичного дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. №60(2). С.71-80. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-60-2-71-80>

5. Мужанова Н. Схильність до ризику як особистісна особливість військовослужбовців (релігійний аспект). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2024. Випуск 23 (68). С.90-100.

6. Попович І.С. Дослідження мотиваційних психічних станів військовослужбовців. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(1). С.158-173. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2019_3\(1\)_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2019_3(1)_17).

7. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 15. За ред. Ю. Дем'янчук, Н.Портницької, І. Тичини. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 122 с.

8. Селюкова Т.В., Кривошей О.О. Мотивація досягнення як важливий чинник успіху в побудові кар'єри. Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (20-21 листопада 2020 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. Ч.1. С.68-72.

Ульянова Т. Ю.,

кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Русавська А. П.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ КРЕАТИВНОСТІ ТА ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ

Анотація. У статті представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між показниками комунікативної креативності та типами локусу контролю у студентської молоді. Для діагностики використано «Тест-опитувальник комунікативної креативності» (О.П. Саннікова, Р.В. Белоусова) та методику «Локус контролю» (Дж. Роттер). Вибірку склали 43 студенти денної форми навчання Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» віком від 18 до 25 років. Обробка даних здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу у програмі IBM SPSS Statistics 29.0.

Результати дослідження виявили наявність статистично значущих відмінностей у зв'язках між

типами локусу контролю та складовими комунікативної креативності. Зокрема, інтернальний локус контролю супроводжується внутрішньою саморегуляцією, емоційним балансом і невираженою зовнішньою комунікативною активністю, тоді як екстернальний локус контролю пов'язаний з відкритістю, соціальною активністю, підвищеною емоційною вразливістю та прагненням до впливу у спілкуванні.

Ключові слова: комунікативна креативність, локус контролю, інтернальність, екстернальність, міжособистісна взаємодія, студенти.

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the relationship between indicators of communicative creativity and types of locus of control in student youth. The «Communicative Creativity Test Questionnaire» (O.P.Sannikova, R.V.Belousova) and the «Locus of Control» (J.Rotter) were used for diagnostics. The sample consisted of 43 full-time students of the South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D.Ushynsky aged 18 to 25 years. Data processing was carried out using correlation analysis in the IBM SPSS Statistics 29.0 program.

The results of the study revealed the presence of statistically significant differences in the relationship between the types of locus of control and the components of communicative creativity. In particular, the internal locus of control is accompanied by internal self-regulation, emotional balance and unexpressed external communicative activity, while the external locus of control is associated

with openness, social activity, increased emotional vulnerability and the desire for influence in communication.

Key words: communicative creativity, locus of control, internality, externality, interpersonal interaction, students

Актуальність обраної теми обумовлена інтенсивними соціально-економічними та політичними процесами, що відбуваються в сучасному житті. Які б умови не визначали життя і діяльність людини – внутрішньо, психологічно дієвими вони стають лише в тому випадку, якщо їм вдається проникнути в сферу відповідальності особистості. Відповідальність, що відрізняє соціально зрілу особистість від соціально незрілої, посідає важливіше місце й серед професійно важливих якостей особистості.

На теперішній час в психології розповсюджена концепція двох типів відповідальності, так звана теорія локусу контролю. Інтернальність-екстернальність є два крайніх типу локалізації контролю над значущими для особистості подіями, що відбуваються в житті і діяльності (Дж.Роттер) [4].

Значний внесок в розвиток теорії контролю зробили такі зарубіжні та вітчизняні вчені, як А.Бандура, Б.Вайнер, У.Джеймс, К.Роджерс, Дж.Роттер, А.Толор, Е.Джері Фарес, В.Франкл, Ф.Хайдер, Е.Шур, А.Фейнгольд та інші.

Існують дослідження, в яких показаний зв'язок локусу контролю з деякими особливостями особистості

(Д.Лестер, П.Хевен та ін.), зокрема комунікативною креативністю (О.П.Саннікова) [5].

Для збору емпіричних даних використовувався комплекс психодіагностичних методик, що забезпечували об'єктивність і валідність отриманих результатів: «Тест-опитувальник комунікативної креативності» (О.П.Саннікова, Р.В.Белоусова) [5], і методика «Локус контролю» (Дж.Роттер) [3].

Вибірку склали студенти денної форми навчання Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» у віці 18-25 років у кількості 43 особи.

Теорія соціального наuczіння Дж.Роттера з'явилася в середині 1950-х років і за двадцять років остаточно сформувалася. Вона виникла в контексті американської науки, спрямованої на позитивне знання. У той час коли Джуліан Роттер почав створювати свою теорію, найбільш значущими напрямками були психоаналітична і феноменологічна теорії особистості (кінець 1940-х – початок 1950-х років). На думку Дж.Роттера, обидва ці підходи містили концепції, недостатньо визначені, і тому він вирішив ввести ясну і точну термінологію. Він намагався розвести концептуальну структуру, що включає чітко певні терміни і гіпотези, які можна перевірити. Він також намірювався побудувати теорію, яка підкреслювала б роль мотиваційних і когнітивних чинників в навченні людини. Нарешті, Дж.Роттер хотів створити теорію, яка підкреслювала розуміння поведінки в контексті соціальних ситуацій. Його теорія

соціального навчання – це спроба пояснити, як навчаються поведінці шляхом взаємодії з іншими людьми і елементами оточення. Говорячи словами Дж.Роттера: «Це теорія соціального навчання, тому що вона підкреслює той факт, що головним або основним типам поведінки можна навчитися в соціальних ситуаціях, і ці типи поведінки складним чином сполучені з потребами, що вимагають задоволення в посередництві з іншими людьми» [2]. Ми вивчали локус контролю як узагальнену змінну і з цією метою обрали відповідну версію методики локусу контролю Д.Б.Роттера [4].

У сучасній психологічній науці комунікативна креативність розглядається як інтегральна система психологічних характеристик особистості, що забезпечують творчий підхід до спілкування та високий рівень комунікативної активності. Цей феномен включає когнітивні, мотиваційні, емоційні, а також морально-духовні компоненти, які визначають особистість і її поведінку [1].

Методика діагностики локусу контролю Дж.Роттера оцінює ступінь інтернальності або екстернальності контролю над подіями у житті. В основі цього підходу лежить теорія соціального навчання, згідно з якою людина пояснює власні успіхи та невдачі або через внутрішні (особистісні) фактори, або через зовнішні обставини. Методика містить 29 пар тверджень, у яких респондент має обрати варіант, що найбільше відповідає його переконанням. Про спрямованість локусу контролю свідчить відносне

перевищення результатів одного вимірювання над іншим. Оскільки когнітивні компоненти психіки присутні у всіх її проявах, таке уявлення про локус контролю розповсюджуються і на характеристики особистості в її діяльності [3].

Авторами «Тест-опитувальника комунікативної креативності» було теоретично обґрунтовано і емпірично вивчено 8 шкал, що складають структуру комунікативної креативності кожна з яких містить 12 тверджень, що передбачають 4 варіанти відповіді: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні» [5].

У табл. представлені результати кореляційного аналізу отриманих даних.

Таблиця 1.

**Значущі коефіцієнти кореляцій між
показниками локусу контролю і комунікативної
креативності**

Показники локусу контролю	Показники комунікативної креативності								
	ЛС	СС	НТ	К	ЕСС	М	ЕС	КК	ЗПКК
ЛКІ	-301*	-398**	303*	-300*	297*	-296*	-300*	-296*	-299*
ЛКЕ	399**	401**	-398**	400**	-298*	301*	299*	302*	398**

Примітки. 1. Нулі та коми опущені. 2. N=43. 3. Позначка «**» – на 1% рівні значущості ($p \leq 0,01$), «*» – на 5% рівні значущості ($p \leq 0,05$). 4. Умовні скорочення показників локусу контролю: ЛКІ – показник інтернального типу локусу контролю, ЛКЕ – показник екстернального типу локусу контролю. 5. Умовні скорочення показників комунікативної креативності: ЛС – легкість у спілкуванні; СС – схильність до

самопрезентації; НТ – незалежність від зовнішнього тиску; К – конфліктність; ЕСС – емоційна стійкість у стосунках; М – схильність до маніпулювання, ЕС – експресивність, КК – комунікативна компетентність; ЗПКК – загальний показник комунікативної креативності.

Виходячи з даних таблиці показник інтернального локусу контролю (ЛКІ) виявив переважно від’ємні значимі кореляційні зв’язки з більшістю показників комунікативної креативності на ($p < 0,05$) рівні значущості, включаючи показники легкості у спілкуванні (ЛС), самопрезентація (СС) ($p < 0,01$), конфліктність (К), маніпулятивність (М), експресивність (ЕС), комунікативна компетентність (КК), загальний показник КК (ЗПКК), крім показників незалежність від зовнішнього тиску (НТ) і емоційна стійкість у стосунках (ЕСС), де виявлено додатній зв’язок, що відображається наявністю внутрішньої саморегуляції та стабільності у комунікації.

Щодо показника екстернального локусу контролю (ЛКЕ) виявлено значимо додатні кореляції на ($p < 0,01$) рівні значущості майже з усіма показниками комунікативної креативності: легкість у спілкуванні (ЛС), схильність до самопрезентації (СС), конфліктність (К), маніпулятивність (М), експресивність (ЕС), комунікативна компетентність (КК), загальним показником комунікативної креативності (ЗПКК). Натомість у показників незалежність від зовнішнього тиску (НТ) та емоційна стійкість у стосунках (ЕСС)

виявлено значимі від'ємні зв'язки з ЛКЕ ($p < 0,01$ та $p < 0,05$ відповідно).

Таким чином, отримані результати свідчать про наявність суттєвих відмінностей у зв'язках типів локусу контролю з показниками комунікативної креативності.

Інтернальний локус контролю (ЛКІ) загалом характеризується неясковою вираженістю зовнішньої комунікативної активності, що включає легкість у спілкуванні, самопрезентацію, експресивність, маніпулятивність, комунікативну компетентність і розвиненою внутрішньою саморегуляцією та емоційним балансом у міжособистісній взаємодії.

Натомість, екстернальний локус контролю (ЛКЕ) відзначається соціальною активністю, відкритістю і прагненням до впливу у спілкуванні, вразливістю до зовнішніх впливів і емоційною нестабільністю у комунікації.

Література:

1. Антошків А. Колісник М. Комунікативна креативність особистості: психологічний зміст та детермінанти розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 65. С.8-24.

2. Поденко А., Ге Тінг. Професійна креативність у системі чинників саморозвитку особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія*. 2023. С.252-264.

3. Скрипаченко Т. В. Відповідальність як чинник особистісної зрілості. *Журнал сучасної психології*. 2024. №4. С.61-69.

4. Ставицька С., Кутішенко В. Взаємозв'язок локусу контролю та навчальної мотивації студентів-психологів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 25 (70). 2024. С.72-80.

5. Ульянова Т.Ю. Особливості особистісної зрілості та комунікативної креативності. *Габітус*. 2021. Вип. 25. С.130-134.

УДК:159.923

Ульянова Т. Ю.,
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Ткач С. Г.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

СПІВВІДНОШЕННЯ ГЕНДЕРНОГО ТИПУ З ТРИВОЖНІСТЮ, ФРУСТРАЦІЄЮ, АГРЕСІЄЮ ТА РИГІДНІСТЮ

Анотація. У статті досліджено співвідношення гендерного типу з показниками тривожності, фрустрації, агресії та ригідності. Використано методiku «Статеворольовий опитувальник» (BSRI, С.Бем) для визначення гендерної ідентичності (маскулінність,

фемінність, андрогінність) та адаптований опитувальник Г.Айзенка «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» для оцінки емоційних станів.

Базою дослідження став Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Вибірку склали магістранти соціально-гуманітарного факультету (56 осіб) віком 24-36 років.

Результати кореляційного аналізу виявили значущі кореляційні зв'язки: маскулінність корелює з тривожністю, ригідністю та агресивністю, тоді як фемінність асоціюється з тривожністю, фрустрацією та агресивністю. Андрогінний тип показав зв'язок із усіма досліджуваними станами. Отримані дані свідчать про вплив соціокультурних стереотипів гендерних ролей на емоційні реакції: маскулінність може спричиняти напругу через високі очікування, а фемінність – підсилювати емоційну вразливість.

Результати дослідження мають практичне значення для розробки гендерно-орієнтованих програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження стресу та корекцію емоційних порушень.

Ключові слова: гендер, стрес, маскулінність, фемінність, тривожність, агресивність, ригідність.

Abstract. The article investigates the correlation between gender types and levels of anxiety, frustration, aggression, and rigidity. The Bem Sex Role Inventory (BSRI) was used to determine gender identity (masculinity,

femininity, androgyny), and an adapted Eysenck questionnaire was employed to assess emotional states. The sample comprised 56 master's degree students in psychology aged 24-36 years.

Correlational analysis revealed significant associations: masculinity correlated with heightened anxiety, rigidity, and aggression, while femininity was associated with anxiety, frustration, and aggression. The androgynous type showed connections with all examined states. The findings suggest that sociocultural gender role stereotypes influence emotional responses: masculinity may induce tension due to high societal expectations, whereas femininity amplifies emotional vulnerability.

The results hold practical implications for developing gender-sensitive psychological support programs aimed at stress reduction and emotional disorder correction.

Key words: gender, stress, masculinity, femininity, anxiety, aggression, rigidity.

Гендерні особливості можуть відігравати ключову роль у тому, як люди сприймають та реагують на стресові ситуації. Чоловіки та жінки часто застосовують різні підходи до подолання труднощів: одні можуть схилитися до раціонального аналізу, інші – до емоційної підтримки та соціальних зв'язків. Розуміння цих відмінностей важливе для створення ефективних програм психологічної допомоги, які враховують потреби кожної людини [11].

Якщо починати з початку, то виділення розмежувань у феноменах «стать» і «гендер» належить

Р.Столеру, саме він вперше заговорив про гендерну ідентичність як про щось відмінне від поняття статі. За автором статі визначає біологічні відмінності між людьми такі як: генетичні особливості будови клітин, анатомо-фізіологічні характеристики і дітородні функції, а феномен обумовлений соціальним статусом та соціально-психологічними характеристиками. Тобто гендер, за Р.Столером – це свого роду соціальна статі [9].

Крім того необхідність перегляду феноменів «статі» та «гендер» довела Р.Унгер, яка біологічній статі (sex) протиставляла соціальну статі (gender). Вона зазначила, що вживати поняття «sex» доцільно лише для виділення біологічних статевих відмінностей, а «gender» стосується психологічних, соціальних та культурних аспектів чоловіка та жінки. Мова йде про соціальні норми, ролі, риси, стереотипи [7, 8, 9].

Низка науковців зазначає, що гендер – це не стільки сукупність індивідуальних психологічних рис та соціальна роль, скільки взагалі продукт «особливого соціального створення» і визначає відносини індивіда з навколишнім світом [2, 3].

У більшості наукових джерел гендер визначається як багатовимірний конструкт, що охоплює біологічні, психологічні, соціальні й культурні аспекти, які впливають на поведінку й ідентичність особистості. Р.Столлер описував гендер як соціальну та психологічну частину особистості, яка формується на основі біологічної статі.

Для позначення гендеру використовують визначення «маскулінність» та «фемінність». При чому і тут немає чітких наукових меж. Низка дослідників розглядає маскулінність і фемінність як компоненти гендерної ідентичності, а низка вчених – як її прояв, тобто як соціальні конструкти, що мають статус архетипів, соціальних уявлень, біологічних програм [9].

Загалом маскулінність і фемінність визначаються науковцями як біологічно детерміновані, незмінні, взаємовиключні сукупності соматичних, психофізіологічних, психічних, соціально-психологічних характеристик, об'єднані в єдині поведінкові патерни, що є нормативними для чоловіків або для жінок. Типовими маскулінними якостями вважаються інтелект, раціональність, незалежність, активність, сила (як фізична, так і психологічна, чи сила характеру), авторитарність, агресивність, стриманість в емоційних проявах, схильність до ризику, здатність до досягнень; типовими фемінними якостями вважаються емоційність, м'якість, слабкість, турботливість, практичність, консервативність, інтуїтивність, реалістичність, комунікативність, сенситивність, емпатійність [1, 4].

Дж.Хопкінс з метою опису індивідуального внутрішнього стану з точки зору статі, започаткував та увів у науковий обіг поняття гендерної ідентичності. Це своєрідний аспект самосвідомості, що характеризує переживання людиною себе як представника певної статі. Гендерна ідентичність формується в онтогенезі і на її формування впливає безліч факторів, основні з

яких: біологічна стать та соціалізація, в процесі якої індивід засвоює певні гендерні стереотипи і власну гендерну роль відповідно до культури та уявлень про роль, положення і призначення чоловіка і жінки в суспільстві [6, 7].

Гендерний підхід до вивчення стресу дозволяє краще зрозуміти індивідуальні та соціальні особливості його переживання. Важливо враховувати як біологічні, так і соціальні аспекти гендеру при формуванні стратегій профілактики і подолання стресу. Розбудова гендерно чутливої системи психосоціальної підтримки може значно покращити добробут як жінок, так і чоловіків [5].

Задля досягнення мети у дослідженні застосовувались такі методики дослідження гендерного типу та ідентичності: методика BSRI С.Бем в адаптації О.Лопухової, для дослідження особливостей переживання стресу: методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г.Айзенка) [9, 10].

Дослідження було проведене на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського». Вибірку склали магістранти соціально-гуманітарного факультету (56 осіб), віком 24-36 років.

Методика BSRI (С. Бем) дозволяє виявити один з гендерних типів респондентів: маскулінний, фемінний, андрогінний [9]. Вона складається із опитувального листа, де перераховані 27 характеристик, що відзначають особливості поведінки та якості людини

(жіночність, ніжність, схильність до лідерства, домінування, сила, дружелюбність, тощо). Респонденту пропонується за п'ятибальною шкалою оцінити наскільки кожна з якостей або поведінкових характеристик співвідноситься з його особистістю: 1 – якщо якість ніколи не проявляється; 5 – якщо якість проявляється постійно. Обробка результатів цієї методики відбувається шляхом підрахування сирих балів за шкалами маскулінність-фемінінність (за допомогою ключа до методики) та співвіднесення їх із рівнем вираженості (за допомогою інтерпретаційної таблиці), що дозволяє зробити висновок про гендерний тип особистості. Обробка результатів відбувається наступним чином: за кожне співпадіння із ключем, респонденту нараховується один бал. Далі основний показник гендерного типу визначається у співвідношенні шкал маскулінності та фемінінності за допомогою формули: $IS = (F - M) * 2,322$. Методика має інструкцію, бланк та ключ для обробки даних.

Шкала маскулінності складається з наступних характеристик особистості: мужність, вміння самостверджуватися, наполегливість, аналітичність, здатність керувати, готовність ризикувати, домінування, зовнішня стриманість, здатність діяти у якості лідера, сила, сміливість, сила волі, витривалість. Шкала фемінінності містить наступні характеристики: жіночність, поступливість, сором'язливість, схильність до прояву почуттів, ніжність, співчутливість, м'якість висловлювань, прагнення втішити, чарівність, довірливість, дитяча безпосередність, відсутність

різких, грубих висловлювань, красота, терпимість. Методика дозволяє проаналізувати окремо рівень кожної зі шкал, а також в подальшому визначити психологічну стать особистості [9, 10].

Отже, маскулінна психологічна стать визначається перевагою маскулінних характеристик над фемінними, фемінна психологічна стать – суттєво вищим рівнем фемінності, ніж маскулінності. Маскулінна психологічна стать є варіантом норми для чоловіків, фемінна – для жінок, а повна невідповідність психологічної статі біологічній є ознакою крос-гендерності особистості. Андрогінна психологічна стать передбачає, що рівень і маскулінних, і фемінних характеристик буде високим. Цей тип психологічної статі сьогодні вважається нормою як для чоловіків, так і для жінок. Недиференційована психологічна стать характеризується низьким рівнем прояву як маскулінності, так і фемінності та є ознакою психопатології або кроскультурних відмінностей у розумінні маскулінності та фемінності.

Опитувальник «Самооцінка рівня тривожності, фрустрації, агресії та ригідності» є адаптацією методики Г.Айзенка. Він містить 40 запитань і призначений для оцінки ступеня прояву таких емоційних станів, як тривожність, агресивність, фрустрація та ригідність. Респонденти оцінюють свої відповіді за трибальною шкалою: «так» – 2 бали, «не знаю» – 1 бал, «ні» – 0 балів. Методика містить необхідну інструкцію, бланк для відповідей, а також ключ для аналізу та інтерпретації результатів [4].

Результати кореляційних зв'язків можна побачити в табл. 1.

Таблиця 1.

Значущі зв'язки між показниками гендерного типу із показниками тривожності, фрустрації, агресії та ригідності

показники гендерного типу	показники тривожності, фрустрації, агресії та ригідності			
	Тр	Фр	Рг	Аг
М	267*		269*	348**
Ф	350**	268*		267*
А	264*	266*	268*	265*

Примітки. 1. Нулі та коми опущені. 2. N=56. 3. Знак * – $p \leq 0,05$, ** – рівень значущості $p \leq 0,01$. 4. Скорочення: М – маскулінність, Ф – фемінінність, А – андрогінний тип; Тр – тривожність, Фр – фрустрація, Рг – ригідність, Аг – агресивність.

Як можна побачити з таблиці, виявлені значимі кореляційні зв'язки між показниками гендерного типу ідентичності та психічними станами. Так визначено, що показники маскулінності на додатному рівні корелюють із показниками тривожності ($r=0,267$, рівень значимості $p \leq 0,05$), ригідності ($r=0,269$, рівень значущості $p \leq 0,05$) та агресивності ($r=0,348$, рівень значущості $p \leq 0,01$). При цьому показник фемінінності виявляє значущі додатні кореляції із показниками тривожності ($r=0,350$, рівень значимості $p \leq 0,01$) та фрустрації ($r=0,268$, рівень значимості $p \leq 0,05$) та агресивності ($r=0,267$, рівень значимості $p \leq 0,05$).

Проведений кореляційний аналіз демонструє, що

гендерна специфіка ідентичності тісно пов'язана з окремими психічними станами. Зокрема, збільшення рівня маскулінності супроводжується підвищеними показниками тривожності, ригідності та агресивності, що свідчить про можливий вплив традиційно маскулінних ознак на формування цих психологічних характеристик. У свою чергу, підвищений рівень фемінінності асоціюється з вираженими проявами тривожності та фрустрації, що може вказувати на інший механізм впливу гендерної ідентичності на емоційний стан.

Отримані результати можуть мати декілька пояснень, пов'язаних із соціокультурними очікуваннями та особистісними структурами. По-перше, традиційно маскулінні риси асоціюються з високою вимогливістю до себе, коли від індивіда очікують прояву рішучості, сили та незалежності. Такі високі стандарти можуть спричиняти внутрішній конфлікт або напругу, що проявляється як тривожність, підвищена ригідність у мисленні та навіть агресивність як спосіб самозахисту чи підтвердження власної ідентичності. Іншими словами, спроба відповідати соціальним стереотипам може створювати додаткове психологічне навантаження, яке відображається у зазначених психоемоційних реакціях.

По-друге, фемінінність традиційно пов'язується з емоційною відкритістю та чуйністю, що може зумовлювати більшу схильність до вираження емоційних станів, таких як тривожність та фрустрація. Люди з високим рівнем фемінінності можуть легше

визнавати свої емоції та бути більш вразливими до зовнішніх стресорів, що, водночас, може створювати умови для посилення негативних емоційних переживань.

В обох випадках важливо пам'ятати, що виявлені кореляції відображають спільні варіації між показниками гендерної ідентичності та таких емоційних станів, як тривожність, агресивність, фрустрація та ригідність.

Література:

1. Гончар Н. В. Особливості адаптації жінок до кризових умов в залежності від стилю життя. *Сучасні проблеми екологічної психології: Життєві стратегії особистості в умовах воєнного стану: матеріали ХХ всеукраїнської науково-практичної конференції, 14-15 травня 2024 року*: Зб. Матеріалів. За ред. Ю.М.Швалба. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2024. С.22-27. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742144/1/2024_05_14-15_EcoPsy_Tes.pdf

2. Доценко В.В. Гендерні особливості копінг-поведінки першокурсників ХНУВС під час табірних зборів. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2020. С.241-245.

3. Коkun О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика

психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.

4. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л.М.Карамушка, О.В.Креденцер, К.В.Терещенко, В.І.Лагодзінська, В.М.Івкін, О.С.Ковальчук; за ред. Л.М.Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

5. Нагорняк Ю.В. Гендерні особливості постстресових реакцій та інструменти позитивної психотерапії в подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Вип. 3. 2024. С.95-100. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.18>

6. Основи гендерного аналізу: конспект лекцій; укладач Ю.М.Савельєва. Суми: Сумський державний університет, 2023. 37 с.

7. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т.33. №72. С.89-98.

8. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Уклад. О.Ю.Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf

9. Психодіагностика розвитку особистості в умовах сімейної соціалізації. Наук.-метод. посібник за ред. О.І.Власової, Н.М.Булатевич, В.Є.Луньова. Ontario:

Accent Graphics Communication & Publishing (Canada). 2020. 323 с.

10. Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: матеріали XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м.Київ, 12 квітня 2024 р.). За ред. Ю.О.Бохонкова, О.Г.Лосієвська, Ю.В.Сербін. Київ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. 357 с.

11. Ткачук Т., Мягких А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *Humanitarium*. 2019. №42 (1). С.181-188.

УДК: 159.923

Ульянова Т. Ю.,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Черкасова Т. О.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ПАРЦІАЛЬНІ ПОЗИЦІЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ: АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКІВ

Анотація. У публікації представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язків між показниками суб'єктивного психологічного благополуччя, життєстійкості та

когнітивних особливостей сприйняття життя. Вибірку склали 62 респондента із числа ВПО. Дослідження проводилось з використанням тест-опитувальника «Парціальні позиції життєстійкості особистості» (І.В.Бринза, О.В.Кузнецова), модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя ВВС (адаптація Л.М.Карамушки, К.В.Терещенко, О.В.Креденцер), методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О.Калюк, О.Савченко). З метою встановлення характеру взаємозв'язків між показниками когнітивних особливостей благополуччя, суб'єктивного благополуччя і позицій життєстійкості було здійснено кореляційний аналіз. Результати свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між розглянутими параметрами. Кількісний аналіз (кореляційний) виконувався за допомогою SPSS 21.0 for Windows.

Отримані результати свідчать, що когнітивне сприйняття власного життя, рівень задоволеності міжособистісними стосунками та самооцінка істотно впливають на суб'єктивне благополуччя та життєстійкість особистості, зумовлюючи її здатність ефективно адаптуватися до життєвих труднощів і викликів.

Ключові слова: адаптація, внутрішньо переміщені особи, емоційний стан, життєстійкість, психологічне благополуччя.

Abstract. The article presents findings of an empirical study aimed at identifying the interrelations

between subjective psychological well-being, resilience, and cognitive aspects of life perception among internally displaced persons (IDPs). The sample included 62 IDPs, with data collected using the BBC-SWB scale, COSB-3, and the Partial Resilience Positions Questionnaire. The results indicate that higher levels of resilience and more positive cognitive appraisal of life circumstances correlate with greater psychological well-being and reduced experience of stress and frustration. The study confirms the importance of personal internal resources in facilitating successful adaptation to displacement.

Key words: adaptation, internally displaced persons, emotional state, psychological well-being, resilience, personal resources.

Через війну мільйони українців були змушені покинути свої домівки й стати внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Переміщення внаслідок воєнних дій має не лише матеріальні збитки, а й викликає суттєві психологічні наслідки. Люди втрачають звичне соціальне середовище, змушені адаптуватися до нових умов життя, що супроводжується посиленням почуття тривоги, невизначеності та втрати контролю над власним життям.

Психологічне благополуччя, як ключовий індикатор психічного здоров'я особистості, у ситуації вимушеного переміщення зазнає значних змін. У фокусі сучасних досліджень опиняються такі аспекти, як здатність до адаптації, внутрішні ресурси особистості, рівень соціальної підтримки, життєстійкість і

суб'єктивне відчуття щастя та задоволення життям [3;5].

Складність та багатовимірність досвіду ВПО обумовлюють необхідність комплексного аналізу факторів, які впливають на їх психоемоційний стан.

З огляду на це, вивчення особливостей психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб є актуальним як у науковому, так і в практичному вимірі. Знання про психологічні механізми адаптації допоможе розробити більш ефективні стратегії підтримки та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у приймаючі їх громади.

У дослідженні взяли участь 62 особи – дорослі внутрішньо переміщені особи (ВПО) віком 25-55 років з різних регіонів України, що наразі проживають в місті Одеса. Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм, усі учасники дали добровільну згоду на участь.

Для оцінки зв'язків були використані наступні методики:

Тест-опитувальник «Парціальні позиції життестійкості особистості» (І.В.Бринза, О.В.Кузнєцова), що використовується для вивчення здатності до життестійкості в умовах стресу. Дослідження парціальних позицій дозволяє оцінити, як особистість може долати виклики та випробування з урахуванням різних життєвих обставин, а також прогнозувати можливі варіанти прояву життестійкості в різних умовах її життєдіяльності [2].

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС (адаптація Л.М.Карамушки, К.В.Терещенко, О.В.Креденцер) для вимірювання загального рівня задоволеності життям, міжособистісними відносинами та ставленням до себе.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О.Калюк, О.Савченко), яка спрямована на дослідження когнітивної складової суб'єктивного сприйняття благополуччя[4].

У таблиці надано результати кореляційних зв'язків між показниками когнітивних особливостей благополуччя, суб'єктивного благополуччя і показниками позицій життєстійкості.

Таблиця 1.

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками когнітивних особливостей благополуччя, суб'єктивного благополуччя і позицій життєстійкості

Суб'єктивне благополуччя	Показники	Показники когнітивних особливостей благополуччя			
		Ш1	Ш2	Ш3	ЗРЖ
Суб'єктивне благополуччя	ПБ	250*	-252*	249*	250*
	ФЗ	330**	-328**	250*	329**
	С	331**	-250*	330**	328**
	СБ	249*	-329**		
Позиції життєстійкості	СФ	247*	-331**		
	СК	252*	-329**	251*	249*
	СН	331**			
	СКОН	249*			
	ССЖ	333**	-250*		249*
	ЗБ	330**	-331**	248*	331**

Примітки. 1. Нулі та коми опущені. 2. $N=62$. 3. Знак * – $p \leq 0,05$, ** – рівень значущості $p \leq 0,01$. 4. Скорочення. Показники: Ш1 – задоволеність власним життям, Ш2 – невдоволеність собою та розчарування в житті, Ш3 – задоволеність відносинами з іншими, ЗРЖ – загальний рівень задоволеності життям; ПБ – психологічне благополуччя, ФЗ – фізичне здоров'я та благополуччя, С – стосунки, СБ – суб'єктивне благополуччя; СФ – ситуація фрустрації, СК – ситуація кризи, СН – ситуація невизначеності, СКОН – ситуація конфлікту, ССЖ – Ситуація стресу, ЗБ – Загальний бал.

З метою встановлення характеру взаємозв'язків між показниками когнітивних особливостей благополуччя, суб'єктивного благополуччя і позицій життєстійкості було здійснено кореляційний аналіз. Результати свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між розглянутими параметрами.

Показник задоволеність власним життям (Ш1) виявив додатні кореляційні зв'язки з показниками суб'єктивного благополуччя: показником психологічного благополуччя (ПБ) ($r = 0,250$, $p < 0,05$), показником фізичного здоров'я та благополуччя (ФЗ) ($r = 0,330$, $p < 0,01$), показником стосунки (С) ($r = 0,331$, $p < 0,01$) та показником суб'єктивного благополуччя (СБ) ($r = 0,249$, $p < 0,05$).

Щодо зв'язків показників Ш1 з позиціями життєстійкості, то виявлено наявні додатні кореляції з показником життєстійкості в ситуації фрустрації (СФ) ($r = 0,247$, $p < 0,05$), в ситуації кризи (СК) ($r = 0,252$, $p < 0,05$), в ситуації невизначеності (СН) ($r = 0,331$, $p < 0,01$),

в ситуації конфлікту (СКОН) ($r = 0,249$, $p < 0,05$), в ситуації стресу (ССЖ) ($r = 0,333$, $p < 0,01$), із загальним балом (ЗБ) ($r = 0,330$, $p < 0,01$).

Задоволеність власним життям супроводжується суб'єктивним благополуччям, а саме психологічним, фізичним, стосунковим аспектами і визначається проявом когнітивних особливостей благополуччя і життестійкості в різних умовах життєдіяльності особистості. Показник невдоволеність собою та розчарування в житті (Ш2) демонструє від'ємні зв'язки з показниками суб'єктивного благополуччя: психологічного благополуччя (ПБ) ($r = -0,252$, $p < 0,05$), фізичне здоров'я (ФЗ) ($r = -0,328$, $p < 0,01$), стосунки (С) ($r = -0,250$, $p < 0,05$) та показником суб'єктивним благополуччям (СБ) ($r = -0,329$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що внутрішнє незадоволення і розчарування суттєво пов'язані з погіршенням як психологічного, так і фізичного стану та якості соціального життя.

Від'ємні кореляції Ш2 виявляє із показником життестійкості в ситуації фрустрації (СФ) ($r = -0,331$, $p < 0,01$), в кризових обставинах (СК) ($r = -0,329$, $p < 0,01$), в ситуації стресу (ССЖ) ($r = -0,250$, $p < 0,05$), із загальним балом (ЗБ) ($r = -0,331$, $p < 0,01$). Це вказує на зниження рівня суб'єктивного благополуччя і життестійкості при певному посиленні стану невдоволеності собою та розчаруванні в житті. Чим вище рівень невдоволеності собою та розчарування в житті, тим менше опори і проявів життестійкості в парціальних позиціях.

Показник задоволеність відносинами з іншими людьми (Ш3) також додатно корелює з показником

психологічне благополуччя (ПБ) ($r=0,249$, $p<0,05$), показником фізичне здоров'я (ФЗ) ($r = 0,250$, $p < 0,05$) та показником якості міжособистісних стосунків (С) ($r=0,330$, $p<0,01$), що підтверджує важливість соціального компонента у формуванні позитивної суб'єктивної оцінки життєвих обставин. Додатний зв'язок ШЗ із життєстійкістю в ситуації кризи (СК) ($r = 0,251$, $p<0,05$), показником загальний бал (ЗБ) ($r=0,248$, $p<0,05$) свідчить про чутливість міжособистісної задоволеності до складних життєвих подій.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати про наявність тісних взаємозв'язків між когнітивними особливостями благополуччя, суб'єктивним благополуччям і життєстійкістю особистості. Показник задоволеності життям (Ш1) виявився додатно пов'язаним як з усіма ключовими аспектами суб'єктивного благополуччя (психологічним, фізичним, стосунковим), так і з позиціями життєстійкості в різних критичних ситуаціях, що свідчить про інтегровану роль когнітивної оцінки життя у підтриманні загального психоемоційного ресурсу особистості.

Натомість показник невдоволеності собою та розчарування в житті (Ш2) продемонстрував стабільні від'ємні зв'язки як з показниками суб'єктивного благополуччя, так і з життєстійкістю, що вказує на деструктивний характер цього стану. Високий рівень Ш2 знижує здатність особистості опиратися на внутрішні ресурси в умовах фрустрації, кризи, стресу, а також знижує загальне відчуття благополуччя.

Показник задоволеності міжособистісними стосунками (ШЗ) також має додатні кореляції з психологічним і фізичним благополуччям та якістю стосунків, що підтверджує важливу роль соціального середовища у формуванні позитивного життєвого досвіду. Його взаємозв'язок із життєстійкістю в ситуаціях кризи свідчить про те, що соціальна підтримка може виступати важливим буфером при подоланні труднощів.

Загалом результати підтверджують, що когнітивна оцінка життя, рівень задоволеності стосунками та ставлення до себе мають суттєвий вплив на суб'єктивне благополуччя та життєстійкість особистості, визначаючи здатність адаптуватися до різних життєвих викликів. Психологічна підтримка, спрямована на розвиток когнітивної гнучкості та посилення ресурсного потенціалу особистості, має стати пріоритетом в роботі з переселенцями [1].

Література:

1. Боровець В. А., Любінець О. В. Суспільні детермінанти впливу на стан психічного здоров'я у час воєнних подій в Україні (дослідження за оцінкою медичних працівників). *Клінічна та профілактична медицина*. 2024. Вип. 7. С.131-137.

2. Бринза І., Кузнєцова О. Психодіагностична методика «Парціальні позиції життєстійкості особистості»: результати розробки та апробації. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2020. Т. 1. №11. С.14-22.

3. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О.К Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

4. Савченко О., Калюк О. Діагностична методика когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Вип. 1. С.89-101.

5. Таранцов Є. Ю., Гребенюк Д. І., Валика Н. В. Психологічні особливості адаптації та інтеграції в громади внутрішньо переміщених осіб. *Journal of Psychology Research*. 2024. Т.30. № 13. С.90-100.

УДК: 159.923

Чебикін О.Я.,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики практичної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Мішеніна А.В.,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ЖІНОЧА АТРАКТИВНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНИЙ РЕСУРС: ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ З ЖІНКАМИ ТА ЧОЛОВІКАМИ В КОНТЕКСТІ СПРИЙНЯТТЯ ТА ГЕНДЕРНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Анотація. У статті представлено результати дослідження жіночої атрактивності у професійній

соціально-комунікативній взаємодії. Виявлено п'ять її компонентів; з'ясовано, що фізичний і соціально-ролевий є провідними у створенні позитивного враження. Встановлено позитивний зв'язок між рівнем атрактивності та комфортом взаємодії. Доведено, що атрактивність є основним чинником комунікативної ефективності жінок.

Ключові слова: жінка, атрактивність, взаємодія, комфорт, професійна діяльність.

Abstract. The article presents the results of a study of female attractiveness in professional social and communicative interaction. Five components of attractiveness were identified; it was found that physical and social role components are the leading factors in creating a positive impression. A positive correlation between the level of attractiveness and the comfort of interaction was established. It has been proven that attractiveness is the main factor in women's communicative effectiveness.

Key words: woman, attractiveness, interaction, comfort, professional activity.

У сучасному соціокультурному просторі зовнішня привабливість жінки набуває все більшого значення, виходячи за межі суто естетичного явища та трансформуючись у вагомий соціальний ресурс. Жіноча атрактивність відіграє важливу роль у процесах міжособистісної комунікації, впливає на формування перших вражень, сприяє або ж перешкоджає

встановленню довіри, взаєморозуміння та ефективної взаємодії у різних соціальних контекстах.

Особливо актуальним є аналіз того, як жіноча привабливість впливає на комунікацію в гендерному аспекті – тобто в процесах взаємодії жінок з іншими жінками та з чоловіками. Тому, що у кожному з цих випадків виникають специфічні психологічні й соціальні механізми сприйняття, які часто формуються під впливом суспільних стереотипів, культурних норм та особистого досвіду.

Дослідження жіночої атрактивності як соціального ресурсу дозволяє глибше зрозуміти гендерні особливості спілкування, і виявити потенціал цього явища для формування соціального капіталу, побудови кар'єри, створення мереж підтримки та впливу.

Українські вчені О.Чебикін та А.Кленчу дослідили психологічні аспекти жіночої атрактивності, а саме: взаємозв'язок між зовнішньою привабливістю та соціальними взаємодіями. Вони розглянули, як фізичні характеристики жінки можуть впливати на її сприйняття в суспільстві, звернули увагу на психологічні фактори, що формують жіночу привабливість у різних соціальних контекстах [3]. Зарубіжні вчені M.Fisher та M.Voracek визначили фактори, що визначають фізичну привабливість жінок. Автори детально зосередилися на біологічних і еволюційних аспектах жіночої привабливості, аналізуючи, як різні фізичні характеристики (форма тіла, обличчя) впливають на оцінку краси [4].

Зовнішня привабливість жінки впливає на її становище у суспільстві, особливо в сферах, де важливі публічні виступи, ділова комунікація або медіа-простір. Дослідження вказують, що атрактивні жінки мають вищі шанси на отримання престижної роботи, більше соціального визнання, але також стикаються з гендерною об'єктивацією.

Атрактивність як соціальний ресурс являється потужним інструментом, який впливає на те, як інші сприймають особу. Вона є зовнішнім естетичним аспектом, сигналом про внутрішні якості, потенціал та соціальний статус. Привабливість може посилювати позитивне ставлення до людини, сприяти швидшому встановленню довіри і створенню сприятливих перших вражень. Однак у певних ситуаціях її вплив може бути двозначним: з одного боку, атрактивність може приховувати чи зменшувати важливість професійних або інтелектуальних якостей, підкріплюючи стереотипи про жінок чи чоловіків лише як об'єкти привабливості. З іншого боку, приваблива зовнішність може допомогти в професійних контактах, зробити людину більш запам'ятовуваною, але водночас створює ризик, що її серйозність і компетентність будуть поставлені під сумнів. Тому атрактивність у професійному контексті може як підсилювати, так і нівелювати визнання інших якостей, залежно від ситуації та сприйняття.

Якщо розглядати з точки зору гендерної взаємодії, то жіноча привабливість виконує естетичну функцію, стає важливим соціальним ресурсом, що впливає на сприйняття, поведінкові моделі та комунікативні

стратегії. Соціально-психологічні дослідження свідчать про те, що жінки, як правило, віддають перевагу партнерам, які володіють певними ресурсами – матеріальними, інтелектуальними або психологічними – демонструють навички турботи, захисту і відповідальності, необхідні для потенційного батьківства.

Натомість чоловіки в процесі міжособистісної взаємодії надають значної ваги фізичній привабливості жінки, сприймаючи її як непрямий сигнал до здоров'я, молодості та здатності до продовження роду. Такий підхід, закріплений еволюційно, впливає на характер комунікації, очікування в діалозі та форми невербального контакту. Усвідомлюючи значущість зовнішньої привабливості, жінки часто включають її в арсенал соціальних стратегій – особливо, в професійному та особистісному спілкуванні. Конкуренція за увагу, ресурсного партнера чи соціальне визнання може активізуватись у певні періоди життєвого циклу – зокрема в часи підвищеної репродуктивної активності. У таких ситуаціях атрактивність стає елементом жіночої ідентичності, який активно використовується у взаємодії як із чоловіками, так і з іншими жінками [3, С.148].

Розглянемо основні гендерні відмінності у сприйнятті, які впливають як на повсякденну, так і на професійну комунікацію між чоловіками та жінками.

Отже, жіноча привабливість – це не просто біологічна або візуальна характеристика, а потужний соціальний сигнал, який впливає на структуру

комунікації, емоційне сприйняття та формування міжгендерних відносин.

Наукові дослідження підтверджують, що жінки зазвичай володіють більшим словниковим запасом і мають підвищену потребу у спілкуванні. Для емоційного комфорту їм важливо мати можливість обмінюватися думками з кимось протягом дня, навіть якщо це буде коротка розмова. Зокрема, Шотландська лінгвістка Е.Слембек, дійшла висновку, що жіноче мовлення характеризується більшою емоційністю, образністю та багатством лексики порівняно з чоловічим – і це спостерігається незалежно від рівня освіти [1, С.716].

Однією з причин цього феномену є особливості функціонування мозку. Зони, що відповідають за мовлення і лінгвістичні здібності, у жінок зазвичай розвинені сильніше, ніж у чоловіків. Натомість чоловіки частіше демонструють високий рівень абстрактного мислення та логічного аналізу. Функції відповідають за вміння вибудовувати стратегії, аргументацію та нестандартно підходити до вирішення проблем. Винятки з цієї загальної картини трапляються нечасто – за оцінками дослідників, лише у 5-8% випадків.

Крім нейрофізіологічних відмінностей, труднощі у взаєморозумінні між чоловіками і жінками можуть виникати через відмінні стилі комунікації. Чоловіча комунікативна стратегія носить більш прямолінійний, домінантний і навіть агресивний характер, орієнтована на результат, часто набирає форми монологу. Жіноча стратегія, навпаки, є більш емоційно чутливою,

гнучкою та адаптивною. Вона спрямована на створення доброзичливої атмосфери, збереження емоційного контакту і досягнення згоди між співрозмовниками [Ошибка! Источник ссылки не найден., С.37].

У цьому контексті не дивно, що чоловіки частіше комфортно почуваються в умовах публічного виступу, де є можливість демонструвати впевненість і лідерство. Жінки ж, навпаки, зазвичай віддають перевагу приватним розмовам, де можуть проявити емоційну підтримку, співпереживання та побудувати глибший міжособистісний зв'язок. Гендерні відмінності у мовленні та комунікативній поведінці формуються під впливом біологічних чинників і соціальних стереотипів, які потрібно враховувати у процесі міжособистісної взаємодії, особливо в контексті гендерно-чутливої комунікації.

Отже, що жіноча привабливість виступає важливим соціальним ресурсом, що впливає на міжгендерну взаємодію, комунікацію та соціальні зв'язки. Вона має значення для побудови кар'єри та створення мереж підтримки. Гендерні відмінності у стилях комунікації, сприйнятті та поведінці проявляються в різних аспектах взаємодії, де жінки часто орієнтовані на емоційний контакт, а чоловіки – на результат. Саме ці відмінності слід враховувати для ефективної та чутливої гендерної комунікації.

Література:

1. Генчевська О. М. Гендерні аспекти спілкування: thesis. 2017.

2. Курова А. В., Крюкова М. А. Загальна психологія: навч.-метод. посібник (для студентів факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА» – Вступ до спеціальності). Одеса: Фенікс, 2019. 53 с.

3. Чебикін О.Я., Кленчу А.М. Психологія атрактивності дівчини: монографія. Одеса: Видавець М.П.Черкасов, 2012. 271 с.

4. Maryanne L. Fisher, Martin Voracek. The shape of beauty: determinants of female physical attractiveness. *Journal of cosmetic dermatology*. 2006. № 2. P.190-194.

УДК 159.922/.923:159.9.072(045)

Ченчик О.М.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСІБ, ЩО ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ СУВЕРЕННІСТЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОСТОРУ

Анотація. В статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей самоактуалізації осіб, що відрізняються суверенністю психологічного простору. Емпіричним шляхом виділені групи досліджуваних з різним рівнем суверенності та досліджено індивідуально-психологічні особливості схильності до самоактуалізації їх представників. Доведено, що суверенні особи мають прагнення до максимально

повного розкриття та реалізації власного особистісного потенціалу, досягнення самореалізації, мають адекватну самооцінку та прислуховуються до власних бажань; несуверенні особи демонструють відсутність прагнення до самореалізації, невпевненість у собі; проте виявлено здатність несуверенних досліджуваних встановлювати щирі та гармонійні міжособистісні стосунки.

Ключові слова: суверенність, психологічна суверенність, суверенність психологічного простору, психологічне благополуччя, самоактуалізація.

Abstract. The article presents the results of a theoretical and empirical study of the individual psychological characteristics of self-actualization in individuals differing in the level of psychological space sovereignty. Based on empirical data, groups of respondents with varying levels of sovereignty were identified, and their predisposition to self-actualization was analyzed. The findings confirm that sovereign individuals demonstrate a strong aspiration toward the full realization of their personal potential, the pursuit of self-fulfillment, adequate self-esteem, and sensitivity to their own desires. In contrast, non-sovereign individuals tend to lack motivation for self-realization and exhibit low self-confidence; however, they show the ability to form sincere and harmonious interpersonal relationships.

Keywords: sovereignty, psychological sovereignty, sovereignty of psychological space, psychological well-being, self-actualization.

Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена, тим, що у сучасному суспільстві, де міжособистісні взаємодії відіграють надзвичайно важливу роль, суверенність особистості постає як ключовий чинник збереження індивідуальності та забезпечення психологічного благополуччя. Це поняття відображає здатність індивіда підтримувати власний психологічний простір – простір внутрішнього спокою, свободи та автономії.

В психологічній літературі суверенність (право власності на самого себе) характеризується як здатність розуміти моральні й власні природні потреби та відстоювати їх, бажання існувати та виражати себе в межах власних психологічних границь і цінностей та не допускати неправомірного втручання з боку інших [2].

Психологічна суверенність – це здатність особистості усвідомлено контролювати, захищати і розвивати свій психологічний простір, чітко визначаючи межі свого «Я», з повагою ставлячись до кордонів інших та здатністю до діалогу з оточуючими [8].

Треба відзначити, що особистість, яка наділена психологічною суверенністю має спромогу встановлювати межі свого «Я» та, головне, «не Я», що є дуже важливим для взаємодії особистості зі світом інших людей, відчуваючи себе при цьому впевнено та незалежно від оточуючих [4].

Згідно з визначенням, наведеним у психологічній енциклопедії, самоактуалізація трактується як «прагнення людини до найповнішого виявлення та

розвитку своїх можливостей»[6].

Поняття «самоактуалізація» вперше активно почали досліджувати А.Маслоу та К.Роджерс у межах гуманістичної психології, їхні погляди в подальшому вплинули на міркування Р.Ассаджолі, А.Адлера, К.Юнга, Е. Еріксона, Е.Фромма та ін. Останнім часом проблема самоактуалізації активно досліджується й українськими науковцями (І.Бех, М.Гриньова, Н.Дідик, А.Іващенко, С.Максименко, В.Татенко, Д.Шутько, Т.Яценко та інші) [1].

У сучасних умовах складно визначити єдину феноменологію самоактуалізації, оскільки вона розглядається у взаємозв'язку з такими процесами, як самореалізація, саморозвиток, самовдосконалення та іншими категоріями із префіксом «само», що у своїй сукупності уточнюють і розширюють розуміння цього явища. Водночас, узагальнюючи наукові підходи, можна стверджувати, що самоактуалізація – це складний, багатоаспектний процес втілення потенційних можливостей і здібностей особистості у конкретні результати діяльності. Вона репрезентує найвищий рівень прояву духовного і творчого потенціалу, прагнення до всебічного розкриття особистісних можливостей, а також безперервну реалізацію внутрішніх ресурсів, що супроводжується прагненням до внутрішньої єдності, інтеграції та синергії. Самоактуалізація є природною, універсальною характеристикою кожної особистості [1; 5; 7; 9; 10; 11].

К.Роджерс у своїй книзі «Становлення особистості. Погляд на психотерапію» зазначає, що

самоактуалізація це головна рушійна сила життя, яка визначає весь процес психотерапії. Це прагнення, яке властиве на протязі всього людського життя, – бажання розширюватися, ставати незалежним, розвиватися, зріти. Це тенденція проявляти та використовувати всі можливості організму настільки, щоб вони сприяли зміцненню та розширенню власного «Я». Також він наголошував, що прагнення до самоактуалізації присутнє в кожній особистості [11].

Зовнішні обставини можуть як сприяти процесу самоактуалізації особистості, так і ускладнювати його. Суверенність розглядається як одна з ключових умов та підґрунтя для реалізації самоактуалізаційного потенціалу, оскільки вона забезпечує внутрішню свободу, узгодженість із собою, самостійність життєвих виборів та усвідомлену відповідальність. Психологічна (особистісна) суверенність надає індивіду можливість контролювати, зберігати та розвивати власний психологічний простір, основою якого є здатність до успішної автономної поведінки – необхідної передумови для досягнення самоактуалізації [3].

Стан психологічного простору, цілісність його меж є індикаторами психічного здоров'я особистості. Порушення цілісності цього простору зумовлює виникнення різних дисфункційних порушень, що істотно перешкоджають процесу самоактуалізації [3].

Метою цього повідомлення є обговорення результатів емпіричного дослідження самоактуалізації осіб, що відрізняються суверенністю психологічного простору.

Методи дослідження. Для діагностики показників суверенності нами було використано опитувальник «Суверенність психологічного простору» (С.К.Нартова-Бочавер); для вивчення самоактуалізації особистості було використано «Самоактуалізаційний тест» (А.Ф.Лазуркін в адаптації Н.Ф.Каліної).

Аналіз результатів емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». В дослідженні брали участь 30 магістрантів соціально-гуманітарного факультету за спеціальністю «Психологія», віком від 25 до 50 років.

Дослідження було здійснено за допомогою якісного (методи «асів» та «профілів») аналізів. Із загального числа респондентів ($n=30$) при застосуванні методу «асів» нами було виділено дві групи досліджуваних: 1) респонденти з високими значеннями загального показнику суверенності – високий рівень суверенності (С); 2) респонденти з низьким значенням загального показнику суверенності – низький рівень суверенності (Нс).

За допомогою методу «профілів» нами було вивчені індивідуально-психологічні особливості схильності до самоактуалізації осіб з рівним рівнем суверенності. На рисунку 1 представлені усереднені профілі показників самоактуалізації осіб з різним рівнем суверенності.

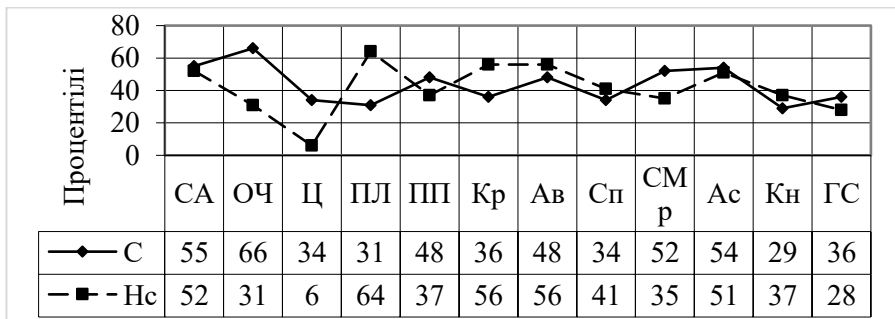


Рис. 1. Профілі показників самоактуалізації особистості з різним рівнем суверенності.

Примітка: умовні скорочення: а) *групи осіб з різною суверенністю*: С (високий рівень суверенності); Нс (низький рівень суверенності); б) *показники самоактуалізації особистості*: СА (прагнення до самоактуалізації особистості); ОЧ (орієнтація у часі); Ц (цінності); ПЛ (погляд на природу людини); ПП (потреба в пізнанні); Кр (креативність); Ав (автономність); Сп (спонтанність); СМр (саморозуміння); Ас (Аутосимпатія); Кн (контактність); ГС (гнучність у спілкуванні).

Порівняння профілів показників самоактуалізації осіб з різним рівнем суверенності (С та Нс) показало наявність статистично значущих відмінностей за такими однойменними показниками: ОЧ (орієнтація у часі); ПЛ (погляд на природу людини); Ц (цінності); Кр (креативність). В основному, ці показники є вищими у групі досліджуваних суверенних осіб (С), крім показників ПЛ (погляд на природу людини) та Кр (креативність).

У таблиці 1 представлено особливості самоактуалізації осіб з різним рівнем суверенності (С; Нс)

Таблиця 1

Особливості самоактуалізації особистості з різним рівнем суверенності

Ранг	Групи осіб з різним рівнем суверенності	
	С	Нс
1	Кн-	Ц-
2	ОЧ+	ГС-
3	СА+	ОЧ-
4	Ас+	СМр-
5	СМр+	ПЛ+

Примітка: умовні скорочення: а) *групи осіб з різною суверенністю*: С (високий рівень суверенності); Нс (низький рівень суверенності); б) *показники самоставлення особистості*: Кн (контактність); ОЧ (орієнтація у часі); СА (прагнення до самоактуалізації особистості); Ас (Аутосимпатія); СМр (саморозуміння); Ц (цінності); ГС (гнучність у спілкуванні); ПЛ (погляд на природу людини).

Ознайомившись із профілями та даними, наведеними в табл. 1, можна охарактеризувати особливості самоактуалізації осіб із різним рівнем суверенності.

Група досліджуваних з високим рівнем суверенності (С) мають малу здатність до комунікації та встановлення стійких і доброзичливих взаємин з оточенням (Кн-). Представники цієї групи усвідомлюють цінність життя «тут і тепер», здатні насолоджуватись поточним моментом, не порівнюючи

його з минулим й не знецінюючи очікуванням майбутніх досягнень (ОЧ+). Вони прагнуть до максимально повного розкриття та реалізації власного особистісного потенціалу, досягнення самореалізації як форми задоволення потреби в самоактуалізації – через прагнення втілити свої здібності й таланти (СА+). Суверенні особи мають стійку адекватну самооцінку, яка базується на добре усвідомленій «Я-концепції» (Ас+), вони чутливі і сензитивні до власних бажань і потреб, вільні від психологічного захисту, що відмежовує особистість від її сутнісної природи; не схильні підміняти власні смаки й оцінки зовнішніми соціальними стандартами (СМр+).

Група досліджуваних з низьким рівнем суверенності (Нс) не поділяють або знецінюють фундаментальні цінності, зокрема такі як: істина, добро, краса, цілісність, справедливість, унікальність та самодостатність (Ц-); мають ознаки ригідних осіб, які не впевнені у власній привабливості, сумніваються у тому, що можуть бути цікавими співрозмовнику та в тому, що спілкування з ними може кому-небудь приносити задоволення (ГС-). Вони невротично зациклені на минулих переживаннях, характеризуються надмірною потребою в досягненнях, підвищеною тривожністю, схильністю до підозрілості та невпевненістю у собі (ОЧ-). Проте, одночасно, показник (ПЛ+) характеризує спроможність цих досліджуваних мати основу для щирих і гармонійних міжособистісних стосунків, що включає природну симпатію та довіру до людей, чесність, неупередженість та доброзичливість.

Результати проведеного нами дослідження засвідчили, що суверенні особи (С) відрізняються прагненням до максимально повного розкриття та реалізації власного особистісного потенціалу, досягнення самореалізації, адекватною самооцінкою та повагою до власних бажань. Несуверенні особи (Нс) демонструють низьке прагнення до самоактуалізації та не впевнені у собі.

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні *висновки*: емпірично виділено групи осіб з різним рівнем суверенності; доведено, що *суверенні особи* мають прагнення до максимально повного розкриття та реалізації власного особистісного потенціалу, досягнення самореалізації, мають адекватну самооцінку та прислуховуються до власних бажань; *несуверенні особи* демонструють відсутність прагнення до самореалізації, невпевненість у собі; проте виявлено здатність несуверенних досліджуваних встановлювати щирі і гармонійні міжособистісні стосунки.

Література:

1. Братаніч Б.В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта Філософські проблеми освіти. 2011. № 2. С.13-20.

2. Волинчук О.В. Сформованість психологічного простору й особистісних меж як детермінанта психологічного благополуччя студентів. *Психологія і особистість*. 2022. №2 (22).

3. Гресько В.В. Вплив особливостей психологічної суверенності та перфекціонізму на

самоактуалізацію особистості. *Гуманітарний вісник*. Збірник наукових праць ДВНЗ Переяслав-Хмельницького ДПУ ім. Г. Сковороди. Д.3. Вип. 36, Т.ІІІ (19): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». К.: Гнозис, 2016. С.74-82.

4. Кошлань І.Г., Лиса В.Ф. Суверенність особистості та її сімейні чинники. *Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості*. Одеса, 2019. С. 56-59.

5. Психологічні детермінанти професійного розвитку та самоактуалізації особистості: монографія / за ред. М.М. Кононової. Полтава, 2022. 222 с.

6. Психологічна енциклопедія / автор-упоряд. О.М. Степанов. Київ: Академ-видав, 2006. 424 с.

7. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: Інтерсервіс, 2015. 178 с.

8. Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життестійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич. 2009. 103 с.

9. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.10; Ін-т психології імені Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2006. 20 с.

10. Maslow A. Self-actualizing and Beyond. In: *Challenges of Humanistic Psychology*. N. Y., 1967.

11. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy*. Boston, 1961.

Філонова К.С.,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

СПІВВІДНОШЕННЯ ПОКАЗНИКІВ СХИЛЬНОСТІ ДО САМОРУЙНУВАННЯ З ФАКТОРАМИ ОСОБИСТІСТІ

Анотація. У повідомленні представлено результати дослідження співвідношення показників схильності до саморуйнування та факторів особистості (за Р. Кеттеллом). Метою роботи був пошук ефектів впливу факторної структури особистості (за Р.Кеттеллом) на рівень схильності до саморуйнування. Встановлено, що такі фактори, як підозрілість, розвинена уява, тривожність, радикалізм, напруженість підтримують схильність до аутоагресії, а відкритість, інтелект, емоційна стійкість, нормативність поведінки, самоконтроль, адекватність самооцінки його гальмують.

Ключові слова: саморуйнування, особистісні фактори, взаємозв'язки.

Abstract. The report presents the results of a study of the correlation between indicators of the tendency to self-destruction and personality factors (according to R. Cattell). The aim of the work was to find the effects of the influence of the factor structure of personality (according to R. Cattell) on the level of the tendency to self-destruction. It was

revealed that such factors as suspicion, developed imagination, anxiety, radicalism, tension support the tendency to auto-aggression, and openness, intelligence, emotional stability, normativity of behavior, self-control, adequacy of self-esteem inhibit it.

Key words: self-destruction, personality factors, relationships.

Вивчення людини, її внутрішнього світу і духовного потенціалу має велике значення для розуміння суспільних процесів, які відбуваються в інформаційному і комунікативному просторі, особливо під час війни. Стан суспільства характеризується зростаючим рівнем руйнівних процесів, що супроводжується саморуйнуванням особистості. Це обумовлено перш за все сучасними умовами життя, що можна визначити як стресогенні, а в деяких випадках навіть критичні: військові дії, політичні, демографічні процеси, що відбуваються в Україні. Все це позначається на психологічному здоров'ї людини, на її емоційному благополуччі – людина не витримує тиск ззовні, вона не здатна успішно долати несприятливі умови навколишнього середовища, демонструючи низьку стійкість до стресогенних чинників, що в свою чергу може провокувати особистість до заподіяння собі шкоди.

Звідси зрозумілий той виключно пекучий інтерес, який викликає до себе це сумне явище. Це не поодинокі випадки, це ціле суспільне явище, яке при аналізі представляє яскраву групу фактів, при всьому своєму

розмаїтті в формах і мотивах. Для багатьох країн світу, що відрізняються за своїм суспільно-політичним устроєм, етнічним складом населення, рівнем розвитку культури, феномен схильності до саморуйнування особистості перетворився в одну з найгостріших проблем. Зростання кількості випадків до саморуйнування, на жаль, спостерігається і в нашій країні.

Саморуйнування особистості або самодеструкція – це думки, емоції й дії деструктивного характеру, які усвідомленим або неусвідомленим образом спрямовані проти самого себе. У психології для позначення таких внутрішньособистісних феноменів частіше використовується термін «аутоагресія». Проблема саморуйнування пов'язана, перш за все, з дослідженнями психологічних механізмів порушення опосередкування й регуляції емоцій та поведінки, з вивченням закономірностей вікового розвитку й суїцидальної поведінки з ідеями про формування ранніх неадаптивних схем, дисфункціональних переконань про себе, про оточення, з вивченням взаємозв'язку дезадаптації, тривожних розладів і суїцидального ризику, особливо, в молодому віці.

Проблематика саморуйнування (аутоагресії) та аутодеструктивної поведінки особистості є багатогранною, до неї постійно звертаються як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, що також свідчить про її актуальність. Дослідженнями проблеми різних аспектів феномену аутоагресії та аутоагресивної поведінки займалися такі зарубіжні вчені як Р. Берон,

Дж. Річардсон, Дж. Доллард, Е. Ларсен, Е. Шнейдман та ін. (Мусаелян, 2014; Sagalakova O.A., Truevtsev D.V., Sagalakov, 2016).

Серед сучасних українських досліджень проблеми саморуйнування (аутоагресії) та аутоагресивної поведінки можна відзначити такі роботи О. М. Мусаеляна, О. В. Погорілко, О.П. Саннікова, А. М. Скрипнікова, Л. О. Герасименко, Р. І. Ісакова, Д. В. Лебедева, О. В. Тимченко, В. О. Депутатова, Н. Є. Афанасьєвої, А. К. Кухаренко та ін. (Саннікова, Молодовська, 2019; Саннікова, Потапенко, 2019; Саннікова, Захаров, 2024).

Слід зазначити, що незважаючи на значну кількість робіт присвячених вивченню різних аспектів саморуйнування (аутоагресії) та аутодеструктивної поведінки, не достатньо уваги приділяється дослідженню тих властивостей особистості, які супроводжують прояви саморуйнівної поведінки.

Мета цього повідомлення полягає у презентації результатів дослідження співвідношення показників схильності особистості до саморуйнування та факторів особистості (за Р.Кеттеллом). Фактично здійснена спроба пошуку ефектів впливу психологічних чинників, зокрема, показників факторної структури особистості на рівень схильності до саморуйнування.

Науково-дослідна робота проводилась в період з 2018 до 2019 рр. на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Вибірку склали студенти соціально-гуманітарного факультету. Загальна

чисельність вибірки дослідження охоплює 110 осіб. В роботі застосовувалися статистичні методи обробки даних із використанням комп'ютерної програми SPSS 17.0 for Windows та методи якісного аналізу.

До психодіагностичного комплексу методик увійшли: тест SAD PERSONS (ризик саморуйнування) та SSI (інтенсивність саморуйнівних думок) та особистісний опитувальника 16PF Р. Кеттелла (форма С). Для виявлення співвідношення між комплексом психологічних змінних, що виступають психодіагностичними конструктами в тих методиках, які передбачається використовувати для імпліцитної діагностики схильності до саморуйнівних проявів, було проведено кореляційний аналіз.

Наявність значущих кореляційних зв'язків *не можуть* свідчити про те, що саме ці психологічні змінні виступають психологічними детермінантами схильності до саморуйнування. Кореляційні взаємозв'язки свідчать про *взаємовплив*, про *взаємозв'язки* та можуть використовуватися лише для імпліцитної діагностики схильності особистості до саморуйнівних проявів в контексти факторів особистості.

Було виявлено цілу низку значущих додатних (прямих) та від'ємних (обернених) коефіцієнтів кореляцій між окремими психологічними факторами особистості та психодіагностичними індикаторами саморуйнівних проявів. Результати кореляційного аналізу між показниками-факторами особистості та показниками схильності до саморуйнування

дозволяють зафіксувати значну кількість психологічних факторів, які можна (при додаткових дослідженнях) *гіпотетично розглядати як чинники схильності особистості до саморуйнування* (табл. 1).

Особливо слід відзначити, що фактори особистості є біполярними. Це означає, що при додатних взаємозв'язках показники саморуйнування пов'язані з додатним полюсом відповідного фактору (за системою координат, а не соціальною оцінкою), від'ємні зв'язки – про взаємозв'язок із протилежним, від'ємним полюсом. Отже з цих позицій й будемо розглядати отримані взаємозв'язки.

Варто відзначити наявність додатних та від'ємних кореляційних зв'язків між окремими параметрами. Так, зафіксовано додатні кореляційні зв'язки показника підозрілості (фактор L), розвиненої уяви (фактор M), схильності до тривожності (фактор O), схильності до радикалізму (фактор Q1), психоемоційної напруженості (фактор Q4) з показниками схильності до саморуйнування. При цьому зазначені психологічні змінні додатно корелюють як з ризиком саморуйнівних поведінкових проявів, так і з інтенсивністю саморуйнівних думок. Наявність прямих зв'язків вказує на те, що чим вищий рівень виразу відповідного фактору, тим вищий рівень саморуйнівних проявів формується в індивіда. Відповідно високий рівень підозрілості, багата уява та фантазія, підвищений рівень схильності до тривожності, психоемоційної напруженості та радикалізму можуть виступати значущими психологічними чинниками ризику

саморуйнівних проявів.

Таблиця 1.

**Результати кореляційного аналізу між
факторами особистісного опитувальника 16PF
Р. Кеттелла та показниками схильності до
саморуйнування**

Показники		
Фактори особистості	Схильність до саморуйнування	
	SAD PERSONS	SSI
А: «замкненість – відкритість»	-678**	-526**
В: «інтелект»	-632**	-522**
С: «емоційна нестійкість – емоційна стійкість»	-646**	-481**
Г: «підвладність почуттям – висока нормативність поведінки»	-637**	-498**
Л: «довірливість – підозрілість»	189*	194*
М: «практичність – розвинена уява»	649**	456**
О: «впевненість у собі – тривожність»	656**	460**
Q1: «консерватизм – радикалізм»	621**	447**
Q3: «низький самоконтроль – високий самоконтроль»	-666**	-448**
Q4: «розслаблення – напруженість»	655**	465**
MD: «адекватність самооцінки»	-674**	-492**

Примітка: 1) N = 110; 2) нулі та коми опущено; 3) позначення * – кореляція значуща на 5%–му рівні; ** – кореляція значуща на 1%–му рівні (r-Пірсона); 4) біполярні фактори особистості: А (замкненість – відкритість), В (низький-високий інтелект), С (емоційна нестійкість – емоційна стійкість), Г (підвладність почуттям – висока нормативність поведінки), Л

(довірливість – підозрілість), М (практичність – розвинена уява), О (впевненість у собі – тривожність), Q1 (консерватизм – радикалізм), Q3 (низький самоконтроль – високий самоконтроль), Q4 (розслаблення – напруженість), MD (адекватність самооцінки).

З метою кращого сприйняття виявлених нами прямих кореляційних зв'язків їх було представлено у графічному вигляді на рис. 1.



Рис. 1. Особистісні фактори опитувальника 16 PF Р. Кеттелла, які мають додатні кореляційні зв'язки з індикаторами ризику саморуйнівних проявів

Отримані додатні кореляційні зв'язки свідчать про те, що багата фантазія та уява сприяє формуванню тенденцій до саморуйнування, що може бути зумовлено тим, що багата фантазія може лежати в основі продукування ірраціональних страхів та, відповідно, породжувати хронічний емоційний дискомфорт та напруженість. Впевнені в собі люди, які не схильні до тривоги, рідше мають саморуйнівні думки, оскільки вони легше справляються зі стресовими ситуаціями та

відчувають менший емоційний тиск. Досить показовим є те, що підвищений рівень радикалізму сприяє саморуйнівним проявам, оскільки, як правило, таким людям притаманні максималістські оцінки того, що відбувається в їхньому житті, а також ригідне, дихотомічне мислення. Від'ємні кореляційні зв'язки між особистісними факторами (за Р. Кеттеллом) та ризиком саморуйнування представлено на рис. 2. Вони також є досить очікуваними, а їх наявність легко пояснити.

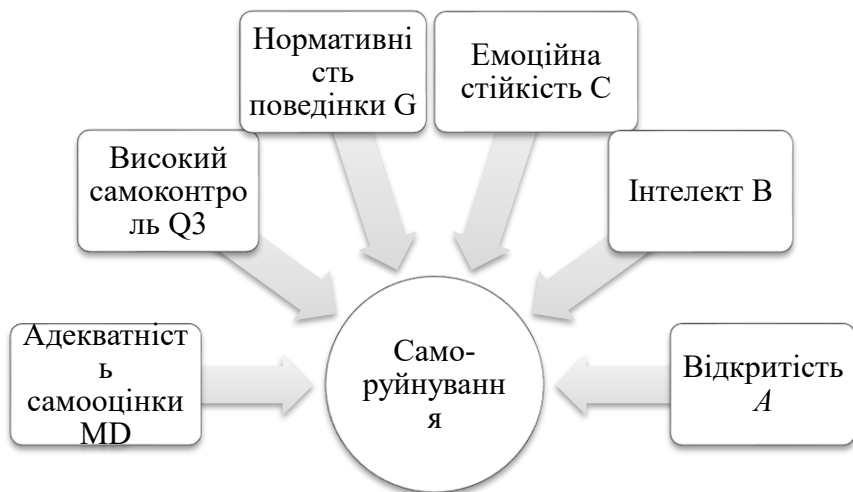


Рис. 2. Особистісні фактори опитувальника 16 PF Р. Кеттелла, які мають обернені кореляційні зв'язки з індикаторами ризику саморуйнівних проявів

Від'ємні кореляції, як, наприклад, для шкали «замкненість – відкритість» ($r = -0,678$ для SAD PERSONS та $r = -0,526$ для SSI), показують, що чим більше людина є замкненою, тим вищий ризик саморуйнівних проявів. Замкненість може спричиняти

емоційну ізоляцію та відсутність соціальної підтримки, що підвищує ризик депресії та саморуйнівних думок. Подібна тенденція спостерігається для показника «інтелект» ($r = -0,632$ та $r = -0,522$), що свідчить про те, що інтелектуально розвинені люди менш схильні до саморуйнівної поведінки. Можливо, вищий інтелект сприяє кращому розумінню та вирішенню життєвих труднощів, що знижує рівень ризику.

Важливо звернути увагу на сильну негативну кореляцію для шкали «емоційна нестійкість – емоційна стійкість» ($r = -0,646$ для SAD PERSONS та $r = -0,481$ для SSI), яка демонструє, що емоційно нестійкі люди мають вищий ризик саморуйнівних тенденцій. Їхня схильність до сильних емоційних коливань може викликати більший стрес і нездатність справлятися з кризовими ситуаціями, що підвищує ризик саморуйнівних дій. Цікавими є результати для шкали «підвладність почуттям – висока нормативність поведінки» ($r = -0,637$ та $r = -0,498$), де негативна кореляція свідчить про те, що люди, які більше піддаються своїм емоціям і не дотримуються соціальних норм, частіше мають саморуйнівні думки.

Для показника «низький самоконтроль – високий самоконтроль» ($r = -0,666$ та $r = -0,448$), від'ємна кореляція вказує на те, що люди з низьким самоконтролем більш схильні до саморуйнівної поведінки. Це може пояснюватися тим, що їм важче контролювати свої емоції та імпульси, що підвищує ризик саморуйнівних дій у стані афекту або депресії. Ще одним важливим показником є «адекватність

самооцінки» ($r = -0,674$ та $r = -0,492$), де сильна негативна кореляція показує, що люди з неадекватною самооцінкою частіше відчують саморуйнівні тенденції, оскільки вони можуть бути більш критичними до себе і відчувати безвихідь у складних ситуаціях.

Література:

1. Мусаелян О. М. Аутоагресивна поведінка особистості: основні концептуальні підходи. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2014. Т.1. С.140-143.

2. Пилягіна Г. Я. Аутоагресивна поведінка: патогенетичні механізми і клініко-типологічні аспекти діагностики та лікування: автореф. дис. ... д-ра мед. наук: 14.01.16. 32 с. Київ.

3. Саннікова О.П., Потапенко Ю. П. Стили гумору осіб з різною схильністю до саморуйнування Особистість у сучасному вимірі: Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми сучасної психології особистості» (м. Одеса, 20 квітня 2020 р.). Одеса: ФОП Бєлий А.Є, 2020. С.185-192.

4. Саннікова О.П., Молодовська Ю.С. Схильність до саморуйнування: ознаки та прояви. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми сучасної психології особистості» (21 березня 2019 р.). Одеса. 2019. С. 3-9.

5. Саннікова О.П., Захаров А.Ю. Схильність до антивітальної поведінки як предиктор психологічної залежності. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції: «Актуальні проблеми психології особистості: теорія, досвід, практика» 25-26 квітня м.Одеса. 2024.

6. Maddi S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*. Vol.19. № 1. 2007, P.61-70.

7. Sagalakova O.A., Truevtsev D.V., Sagalakov A.M. Cognitive and perceptual selectivity and target regulation of mental activity in personal evaluation situations of social anxiety disorder. *International Journal of Environmental and Science Education*. 2016. Vol.11. P.5049-5057.

УДК: 159.2+153.9

Черножук Ю.Г.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Сидоркіна Н.С.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ЗВ'ЯЗОК САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті розглядається феномен самоефективності, визначений А.Бандурою в межах

теорії соціального когнітивізму. Самоефективність визначається як віра людини у власні можливості організовувати та здійснювати необхідні дії для досягнення цілей і подолання життєвих викликів. Аналізуються основні джерела формування самоефективності: особистий досвід, соціальне моделювання, соціальне переконання та психологічний стан особистості. Визначаються види самоефективності (ділова, соціальна, академічна та поведінкова) та їхній вплив на поведінку. Особлива увага приділяється емпіричному дослідженню взаємозв'язків між рівнем самоефективності та різними аспектами інтелекту (соціальним, абстрактним і математичним). Виявлено суттєві кореляційні зв'язки між цими характеристиками особистості. Отримані результати підкреслюють важливість розвитку як інтелекту, так і самоефективності для особистісного зростання та успішної реалізації в різних сферах життя.

Ключові слова: самоефективність, людина, інтелект, сфери життя.

Abstract. In the article explores the phenomenon of self-efficacy, based on the social cognitive theory proposed by A. Bandura. Self-efficacy is defined as an individual's belief in their own ability to organize and carry out the actions necessary to achieve goals and overcome life challenges. The main sources of self-efficacy development are explored: personal experience, social modeling, social persuasion, and the psychological state of the individual. Various types of self-efficacy – occupational, social,

academic, and behavioral – are defined, and their influence on individual behavior is examined. Particular attention is paid to the empirical investigation of the relationships between the level of self-efficacy and various aspects of intelligence (social, abstract, and mathematical). Statistically meaningful relationships were identified between these personality traits. The obtained results highlight the importance of developing both intelligence and self-efficacy for personal growth and successful functioning in various spheres of life.

Key words: self-efficacy, individual, intelligence, life domains.

Феномен самоефективності (self-efficacy) був виокремлений А. Бандурою. В річищі запропонованої їм теорії «соціального когнітивізму» (social cognitivism) цей дослідник визначив самоефективність, як віру людини у власні можливості організовувати та виконувати послідовні дії, необхідні для управління ситуаціями, що виникають. Цей конструкт характеризує суб'єктивні уявлення про здатність виконувати певну діяльність, впливати на ефективність власної поведінки.

Самоефективність забезпечується взаємодією і сукупним впливом на людину чинників соціального середовища, рис особистості та когнітивних процесів. У своїх працях Бандура показує значення самосприйняття ефективності, як когнітивного посередника діяльності. Під час планування дій та їхнього виконання люди виносять судження про свою здатність відповідати вимогам, що впливають з різних завдань [2, С.12].

Самоефективність починає формуватися в ранньому дитинстві, коли діти набувають досвід вирішення різноманітних проблем і розвивається упродовж життя. Її рівень може змінюватися в різні періоди, а також в залежності від конкретних обставин [5, С.18].

За даними Бандури, існує чотири основних джерела самоефективності:

1. Особистий досвід (mastery experiences). Успішне виконання конкретних завдань посилює почуття самоефективності і навпаки.

2. Соціальне моделювання (social modeling). Досвід спостереження за іншими людьми. Людина повторює дії оточуючих, що призводять до успіху, і намагається не повторювати їхніх помилкових дій.

3. Соціальне переконання (social persuasion). Впевненість інших в здатності людини впоратися з поставленим завданням покращує її самоефективність. Критика, особливо з боку тих, кому людина довіряє, погіршує ефективність особистості.

4. Психологічний стан людини (psychological responses). Різне самопочуття та емоційні стани по-різному впливають на уявлення людини про власну ефективність при вирішенні певних завдань.

Бандура і його послідовники виокремили різні види самоефективності.

1. Ділова самоефективність (business self-efficacy) – впевненість людини з приводу своєї успішності в будь-якій сфері професійної діяльності.

2. Соціальна самоефективність (social self-efficacy) – впевненість людини стосовно міжособистісної комунікації.

3. Академічна самоефективність (academic self-efficacy) – теж саме по відношенню до можливостей побудови теоретичних концептів.

4. Поведінкова самоефективність (behavioral self-efficacy) – оцінка власної спроможності впоратися з певними конкретними завданнями в конкретній ситуації. Впливає на вибір тієї чи іншої стратегії дій, когнітивного стилю. [1, 74].

Крім А.Бандури самоефективність вивчалась низкою інших дослідників. Серед них І.Галецька, В.Гальцев, М.Зіммерман, Дж.Мадукс, Д.Майєрс, С.Максименко, В.Ромек, Л.Сердюк, Т.Титаренко, Р.Шварцер, М.Шеєр, В.Ямницький та ін. Однак, не зважаючи на велику кількість праць, що присвячені самоефективності, існує низка питань, які ще чекають на вирішення. До них, на наш погляд, належить питання про взаємозв'язок самоефективності з іншими властивостями особистості,

Метою дослідження було вивчення зв'язків між самоефективністю та інтелектом, Останній трактується, як розумова діяльність спрямована на цілеспрямоване пристосування, вибір і формування середовища реального світу, що має відношення до життя людини.

Для вивчення самоефективності особистості в дослідженні були використані Методика визначення загальної та соціальної самоефективності М.Шеєра та Дж.Мадукса, Шкала загальної самоефективності

Р.Шварцера; інтелекта – Прогресивні матриці Рейвена, Тест інтелекту Амтхауера та Тест соціального інтелекту Дж.Гілфорда та М.Салівен.

Досліджуваними були 30 осіб, віком 18-55 років, що проживають у м.Одеса. в табл. 1 надано резкльтати кореляційного аналізу даних.

Таблиця 1.

**Коефіцієнти кореляції між показниками
самоефективності та інтелекту (N=30)**

Показники самоефективності	Показники інтелекту		
	Соціальний	Абстрактний	Математичний
Самоефективність діяльності	456*	150	117
Самоефективність спілкування	184	276	025
Загальна самоефективність	328	557**	456*

Примітки: 1) Коми та нулі опущено; 2) Позначка «**» свідчить про наявність кореляційних зв'язків на 1% рівні значущості, «*» – на 0,5% рівні.

З таблиці видно, що додатно на 1% рівні показник загальної самоефективності пов'язаний з показником абстрактного інтелекту та на 5% рівні з показниками соціального та математичного інтелекту. Також на 5% рівні самоефективність діяльності пов'язана з соціальним інтелектом.

Результати дослідження доводять наявність взаємозв'язків між параметрами самоефективності та інтелекту. Люди з високою самоефективністю більш охоче беруться за складні завдання, що сприяє розвитку їхніх здібностей. Вони також більш наполегливі у

навчанні, що дозволяє їм засвоювати нові знання та навички.

Інтелект, у свою чергу, також впливає на самоєфективність. Розвинуті розумові здібності дозволяють людині ефективніше аналізувати ситуації, планувати дії та досягати результатів, що зміцнює її віру у власні сили. Самоєфективність та інтелект є взаємопов'язаними властивостями особистості. Самоєфективність сприяє розвитку інтелекту, а розвинутий інтелект, у свою чергу, зміцнює самоєфективність. Розвиток самоєфективності та інтелекту є важливим для особистісного зростання та досягнення успіху в різних сферах життя.

Література:

1. Bandura, A. et al. Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychosocial Functioning. *Child Development*. 2003. Vol. 74. P.769-782.
2. Bandura A. Organizational Application of Social Cognitive Theory. *Australian Journal of Management*. 1988. Vol. 13. Issue 2. P.275-302.
3. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84. P.191-215.
4. Sternberg R.J. Intelligence Applied: Understanding Your Intellectual Skills. San Diego: Harcourt Brace Jovanovich Inc., 1986. 358 p.
5. Черножук, Ю. Г. Особливості самоєфективності осіб з різним типом емоційності. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського*. 2017. № 2 (18). С.205-209.

Шварц А. І.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОНИКЛИВІСТЬ І ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Анотація. Особливості людської взаємодії завжди були одним із найбільш важливих і складних явищ людського розуміння. Адекватність сприйняття людьми один одного залежить від того, наскільки уважними люди є один до одного. Вміння швидко й чітко скласти психологічний портрет особистості і розуміти її – запорука успіху в системі суб'єкт-суб'єктних стосунків. Результативність в області активних комунікацій в значній мірі визначається емоційними особливостями людини, в першу чергу емоційним інтелектом, який є аспектом виявлення внутрішнього світу особистості, що відбиває міру розумного ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності. Повідомлення спрямоване на викладення результатів психологічного аналізу теоретико-емпіричного аспекту психологічної проникливості і емоційного інтелекту, як взаємопов'язаних психологічних явищ. Підбір психодіагностичного інструментарію для проведення емпіричного дослідження визначив сукупність методик, які є валідними, надійними, адекватними меті і завданням дослідження. За отриманими результатами проведено кількісний та якісний аналіз. У даному

повідомленні викладено результати вивчення психологічних характеристик емоційного інтелекту представників груп «інтуїтів» та «логіків», отриманих за допомогою вивчення складених профілів. Доведено, що представники двох груп психологічної проникливості виявляють розбіжності у прояві емоційного інтелекту.

Ключові слова: психологічна проникливість, емоційний інтелект, кількісний (кореляційний) аналіз, якісний аналіз, «інтуїти», «логіки», психологічний портрет.

Abstract. The peculiarities of human interaction have always been one of the most important and complex phenomena of human understanding. The adequacy of people's perception of each other depends on how attentive people are to each other. The ability to quickly and clearly draw up a psychological portrait of a person and understand him is the key to success in the system of subject-subject relations. Effectiveness in the field of active communications is largely determined by the emotional characteristics of a person, primarily emotional intelligence, which is an aspect of revealing the inner world of a person, reflecting the degree of a person's reasonable attitude to the world, to others and to himself as a subject of life activity. The report is aimed at presenting the results of the psychological analysis of the theoretical and empirical aspect of psychological insight and emotional intelligence, as interrelated psychological phenomena. The selection of psychodiagnostic tools for conducting empirical research has identified a set of methods that are valid, reliable, and

adequate to the goals and objectives of the study. Based on the results obtained, a quantitative and qualitative analysis was conducted. This report presents the results of studying the psychological characteristics of emotional intelligence of representatives of the groups of "intuitives" and "logicians", obtained by studying the compiled profiles. It is proven that representatives of the two groups of psychological insight show differences in the manifestation of emotional intelligence.

Key words: psychological insight, emotional intelligence, quantitative (correlation) analysis, qualitative analysis, "intuition", "logic", psychological portrait.

Кожній людині, яка живе в суспільстві, доводиться регулярно вступати у взаємодію з іншими людьми. Від успішності цих контактів залежить реалізація власних потреб та її емоційний комфорт. Але успішність спілкування буде «вигравати» у випадку застосування універсальних якостей особистості. серед яких почесне місце належить психологічній проникливості. За результатами наукових досліджень психологічна проникливість визначається як відносно стійка властивість індивідуальності, що проявляється в умінні глибоко проникати у внутрішній світ іншої людини, адекватно розуміти та інтерпретувати її поведінку, особливості її характеру, емоційний стан тощо (І.Г.Батраченко, І.Д.Бех, Т.С.Кириленко, О.А.Кисельова, Г.С.Костюк, С.Д.Максименко, Е.Л.Носенко, С.Л.Рубінштейн, О.П.Саннікова, Н.В.Скотна та ін.). Різноманітність підходів до дослідження феномену

психологічної проникливості зумовлює його складність. У більшості психологічних досліджень, присвячених вивченню сприйняття людини людиною значна увага приділяється здатності до проникнення у внутрішній психологічний світ іншої людини, до розуміння її бажань, емоційних станів, потреб, до психологічної інтерпретації поведінки інших людей (Л.С.Базилевська, К.В.Вербова, А.Ю.Винокур, М.М.Гарріфуліна, І.А.Іванчук, Н.Ф.Каліна, Л.С.Кузнєцова, О.Г.Кукосян, С.Д.Литвин, В.Н.Панфьоров, О.І.Резник, Н.О.Рождественська, В.М.Роздобудько, Ю.Л.Стьопкін, Я.І.Український). Провідне значення в розвитку особистості, поруч з психологічною проникливістю, має емоційний інтелект. Низка дослідників бачить в емоційному інтелекті певну «метаздібність», наявність якої у людини забезпечує її життєвий і професійний успіх, а також визначає, наскільки успішною вона може бути у використанні інших здібностей, включаючи «раціональний» інтелект. Таку точку зору висловлює, зокрема, Д.Гоулмен. За Гоулменом, емоційний інтелект містить у собі здатність до самомотивації, стійкість до фрустрації, контроль емоційних імпульсів і можливість відкладати винагороду, регулювати настрій і протидіяти дистресу [2]. Сьогодні емоційний інтелект привертає неабияку увагу дослідників з різних країн світу. До них долучилися і українські науковці (І.Ф.Аршава, О.І.Власова, М.О.Журавльова, Н.В.Коврига, А.В.Костюк, Е.Л.Носенко, О.П.Лящ, І.М.Матійков, Ю.Г.Черножук та ін.)

Метою нашого повідомлення є викладення результатів дослідження психологічної проникливості та емоційного інтелекту як провідних якостей особистості. Методиками для проведення емпіричного дослідження були вибрані нами: «Тест-опитувальник психологічної проникливості» (О.П.Саннікова, О.А.Кисельова) і методика «Емоційний інтелект» М.Холла. Було застосовано статистичний метод обробки даних (кореляційний аналіз даних) за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Windows. Вибірку дослідження склали здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія у кількості 86 осіб.

Результати проведеного кореляційного аналізу дозволили припустити наявність індивідуально-психологічних особливостей психологічної проникливості. Для цього був застосований метод «асів» [1], за допомогою якого вибірка була поділена на дві групи: група осіб з високим значенням показника психологічної проникливості – СІ (соціальна інтуїція) – «інтуїти» (n=4), та група осіб з високим значенням показника психологічної проникливості – СР (спрямованості на розуміння іншого) – «логіки» (n=5). Одним з основних завдань нашого дослідження було вивчення прояву емоційного інтелекту в умовно визначених групах за психологічною проникливістю. Для вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту у представників з різним рівнем психологічної проникливості був застосований метод «профілів» [1] за допомогою якого нами отримані профілі емоційного

інтелекту досліджуваних груп, що зображені на рисунку 1. Значення, відмічені на графіку, є середнім арифметичним значень конкретного показника, одержаних представниками групи, що представляє високий або низький рівень психологічної проникливості. На осі ОХ відкладені показники що вивчаються, на осі ОУ – значення показників, виражене в процентилях. Середня лінія ряду проходить через 50-й перцентиль. Значення, що лежать у площині вище середньої лінії ряду, характеризують високі показники емоційного інтелекту. Про яскраву виразність відповідного показника свідчать значення вище 75-ти перцентилів. Значення показників нижче середньої лінії ряду свідчать про слабку вираженість або про невираженість (нижче 25-го перцентиля) відповідних показників емоційного інтелекту.

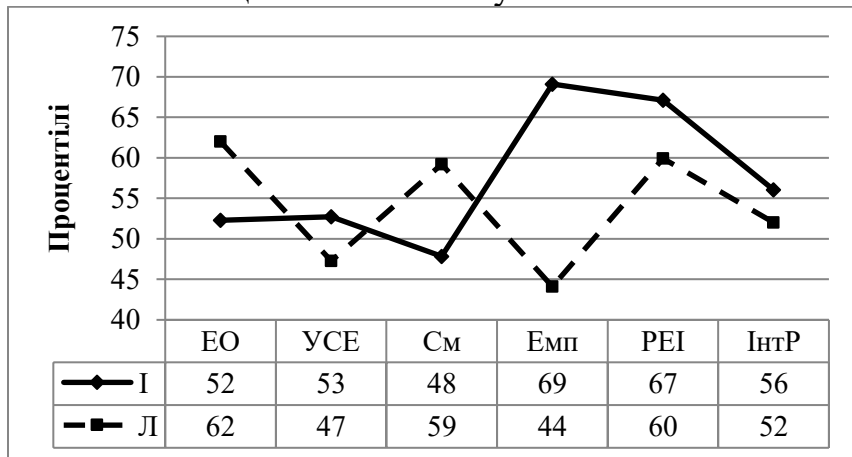


Рис.1. Профілі емоційного інтелекту груп «логіків» та «інтуїтів».

Примітка. 1) Умовні скорочення назви груп: «І» – група інтуїтів; «Л» – група логіків; 2) умовні скорочення показників емоційного інтелекту: ЕО – емоційна обізнаність, УСЕ – управління своїми емоціями, См – самомотивація, Емп – емпатія, РЕІ – розпізнавання емоцій інших людей, ІнтР – інтегративний рівень емоційного інтелекту.

Аналіз отриманих профілів показує, що кожна група випробуваних характеризується відмінностями у ступені вираженості однойменних показників. Це відображається в особливостях конфігурації кожного профілю: візуально профілі представників кожної групи характеризуються розташуванням відносно середньої лінії ряду та специфікою структури емоційного інтелекту, що виявляється у своєрідному якісно - кількісному поєднанні їх показників. Візуальний аналіз профілів, представлених на рисунку 1, свідчить про певні відмінності між групами осіб «інтуїти» і «логіки». Переважна більшість показників досліджуваних профілів розташовані протилежно один до одного, відносно середньої лінії ряду, що вказує на явні розбіжності за показниками та показує тяжіння показників емоційного інтелекту у групі «інтуїти» до зони високих значень, що свідчить про явну значну вираженість цієї властивості в цілому, та всіх її компонентів, окремо. В групі «логіки» показники емоційного інтелекту розташовані переважно в площині середньої лінії ряду.

На підставі отриманих даних можна скласти психологічний портрет осіб, котрі склали групи

«інтуїтів» і «логіків». Так, для представників групи «інтуїти» характерні досягнення емоційних станів іншої людини, проникнення в її внутрішній світ, розуміння її переживань, думок, почуттів (Емп). Емпатія проявляється в формі співпереживання тих же самих почуттів, які відчуває інший, а також у формі співчуття – схильності емоційно відгукуватися на почуття іншого. Керування власними емоціями таким особам важко, але при цьому вони достатньо добре розуміють емоції інших людей по міміці, жестах, відтінкам мови, позі (Е+), вміють співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а так само готові надати підтримку. Спостерігається тенденція до адекватності реагування на настрої, спонукання і бажання інших людей (РЕІ). Демонструють вміння впливати на емоційний стан оточуючих, заспокоювати їх, покращувати їх настрій, радити з питань відносин між людьми, допомагати іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей. Мають здатність спостерігати зміну своїх почуттів, аналізувати як негативні, так і позитивні емоції, розуміти джерело їх виникнення і проблеми, які їх спровокували. Отримана таким чином інформація про свої справжні почуття служить джерелом знання про те, як чинити в житті і краще управляти подіями (ЕО). Представники даної групи демонструють тенденцію до заниженої самомотивації (См), що свідчить про схильність зазнавати труднощів при необхідності довільно управляти своїми емоціями, входити в стан спокою, готовності і зосередженості, відкидати негативні почуття, викликати у себе широкий спектр

позитивних емоцій, діяти відповідно до запитів життя. Це говорить про притаманну особам даного типу імпульсивність. Загалом мають високий інтегративний рівень емоційного інтелекту.

Представники групи «логіки» демонструють спроможність відслідковувати зміни у власних почуттях, аналізувати причини їх витоків (ЕО). Мають високу самомотивацію (См), не відчують труднощів при контролі і управлінні власними емоціями через зосередженість їх над аналізом. Помірковано реагують на настрої, спонукання і бажання інших людей (РЕІ), що може бути пов'язано з небажанням розуміти емоційні стани іншої людини. Помірно виражене вміння впливати на емоційний стан оточуючих, заспокоювати їх, покращувати їх настрій, радити з питань відносин між людьми, допомагати іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей (Емп). Спостерігається тенденція до низького рівня управління своїми емоціями (ЕУс⁻) яку можна розглядати як певне «застрягання» на негативно забарвлених переживаннях після несподіваних прикрощів, зациклення на негативних емоціях з приводу неприємностей що трапилися. Недостатньо виражений самоконтроль над своїми почуттями в конфліктних ситуаціях. Інтегративний рівень емоційного інтелекту – середній.

Отже, описані психологічні портрети представників двох груп психологічної проникливості («логіки» і «інтуїти») висвітлюють розбіжності у прояві емоційного інтелекту обстежених осіб.

Література:

1. Саннікова О.П. Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. Одеса: СМІЛ, 2003. 256 с.
2. Черножук Ю.Г, Узун І.М. Емоційний інтелект майбутніх педагогів з різним рівнем тривожності. *Наука і освіта*. 2020. №2. С.44-50

УДК 159.922/923+159.94(045)

Якубовська Н.М.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСІБ З РІЗНОЮ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПАСІОНАРНОСТІ

Анотація. У статті обговорюються результати емпіричного дослідження копінг-стратегій осіб з різною схильністю до пасіонарності. Емпіричним шляхом виділені групи досліджуваних з різним рівнем пасіонарності (пасіонарні та інпасіонарні досліджувані). Досліджено індивідуально-психологічні особливості копінг-стратегій осіб з різним рівнем пасіонарності. На нашій виборці встановлено, що особи з високою пасіонарністю мають тенденцію використовувати більш широкий спектр ефективних та адаптивних копінг-стратегій, тоді як інпасіонарні досліджувані не схильні до використання копінг.

Ключові слова: пасіонарність, пасіонарна особистість, інпасіонарна особистість, копінг, копінг-

поведінка, копінг-стратегії.

Abstract. This article presents the results of an empirical study examining coping strategies among individuals with varying degrees of passionarity. Based on the collected data, participants were categorized into two groups: passionary and non-passionary individuals. The study explores the individual psychological characteristics associated with coping behavior across these groups. The findings suggest that individuals with high levels of passionarity are more likely to utilize a diverse range of effective and adaptive coping strategies, whereas non-passionary individuals show a markedly lower propensity to engage in coping behaviors.

Key words: passionarity, components of passionarity, passionarity personality, inpassionarity personality, coping, coping strategies.

Актуальність дослідження зумовлена, по-перше, змінами, що спричинено війною в Україні, зростанням напруги у всьому світі, що викликано цією війною. Все це призводять до усвідомлення людством крихкості навколишнього світу та необхідності перетворення його задля збереження, що потребує дослідження сил, які здатні призводити до трансформацій старих неефективних систем взаємодії людини і довколишнього середовища (іноді навіть до їх руйнування). Одним з таких чинників є феномен пасіонарності, головна сутність якого - надавати імпульс до розвитку (С.В.Бикова); по-друге, недостатньою

розробкою проблеми пасіонарності у психологічній літературі, браком досліджень, в яких пасіонарність розглядається як властивість особистості у поєднанні із іншими рисами особистості, що її супроводжують.

Термін «пасіонарність» уперше був введений Л.Гумільовим у контексті його теорії етногенезу [1; 2]. На теперішній час проблема пасіонарності є предметом дослідження цілої низьки наук, зокрема філософії, історії, етнології, політології, соціології тощо, тобто є міждисциплінарною [2]. Нещодавно на цю проблему почали звертати увагу й психологи.

Так, С.В.Бикова, аналізуючи феномен пасіонарності з позицій системно-динамічного підходу, підкреслює її зв'язок із функціонуванням лобових відділів головного мозку, які у людини характеризуються потужними зв'язками як з іншими зонами кори, так і з підкірковими структурами, а також безпосередньо – через пірамідальний тракт – з м'язовою системою. Однією з ключових характеристик пасіонарної особистості, зазначає психолог, є жертвна активність, яка, згідно з механізмами мозкових домінант, має здатність згасати та знову активізуватися з посиленою інтенсивністю, водночас пригнічуючи інші форми поведінки, включно з інстинктом самозбереження. Автор наголошує, що пасіонарність слід розглядати як комплекс особистісних якостей та індивідуальних особливостей, що виявляються у формі підвищеної активності, орієнтованої на соціально значущі цілі [1].

За А.О.Овчаровим пасіонарність розглядається як складне багатоаспектне явище, що проявляється у підвищенні соціальної активності як окремих індивідів, так і колективних суб'єктів – соціальних груп, етносів та націй [5].

В дослідженні С.Павлюк пасіонарність виступає в якості чиннику, що стимулює активну участь громадськості у захисті своїх прав і розвитку власної культури [6].

У своїй дисертації О.В.Кревська висвітлила пасіонарність, як особливу рису поведінки соціально-активної особистості [3].

В дисертаційному дослідженні українського психолога Я.В. Іванової пасіонарність розглядається як стійка інтегральна властивість особистості, що проявляється у схильності до перетворення навколишнього світу, у створенні новизни (змін) завдяки активному втручання у хід подій. Автор зазначає, що пасіонарність проявляється у здатності до порушення балансу у взаємодії з навколишнім середовищем, як способу підтримки стабільності внутрішнього світу особистості (вірність цілям, задумам, ідеям) та прояву аутентичного, концептуального Я [2, С.201].

Приставаючи до емпіричного дослідження ми передбачили, що індивідуально-психологічні особливості пасіонарності проявляється у специфіці копінг-поведінки особистості. Потрапляючи у ситуацію невизначеності або складну життєву ситуацію людина намагається долати труднощі, намітити шляхи вирішення проблем, тобто розробити копінг-стратегії. В

психологічній літературі копінг-поведінка (копінг) розглядається як усвідомлена стратегія дії, що спрямована на подолання труднощів, загрози, перешкоди, сприяє адаптації особистості до вимог ситуації, що склалася. і допомагає перетворити її у відповідності із власними намірами, або витримати ті обставини, які людина не може змінити [4].

Метою даної публікації є обговорення результатів емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій осіб з різним рівнем пасіонарності.

Методи дослідження. Для діагностики компонентів пасіонарності було обрано «Методику діагностики компонентів пасіонарності» (О. В. Кузнецова, Я. В.Іванова); дослідження копінг-стратегій здійснювалося за допомогою методики «Копінг-тест» (Р.Лазарус).

Аналіз результатів емпіричного дослідження. В емпіричному дослідженні взяли участь 30 волонтерів м.Херсон, віком від 25 до 55 років.

За допомогою методу «асів» на основі результатів діагностування за «Методикою діагностики компонентів пасіонарності» (О. В. Кузнецова, Я. В. Іванова) нами було виокремлено 2 групи осіб: 1) пасіонарні досліджувані (П) – група осіб, що мають високі значення загального показнику пасіонарності (четвертий квартиль розподілу значень); 2) інпасіонарні досліджувані (НП) – група осіб, що мають найнижчі значення загального показнику пасіонарності (перший квартиль розподілу). Специфіка копінг-стратегій у 2-х

виділених нами групах досліджувалася за допомогою методу «профілів», що представлені на рис.1.

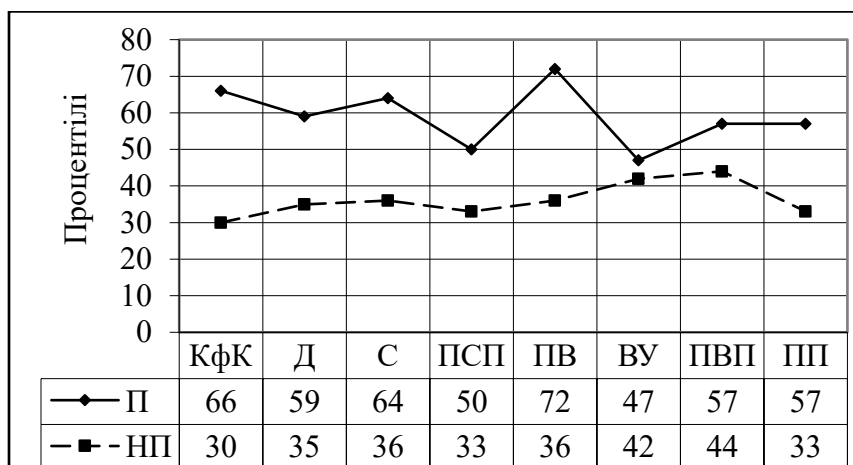


Рис. Профілі показників копінг-стратегій осіб з різним рівнем пасіонарності (П; НП)

Примітка: умовні скорочення: а) *показники пасіонарності*: П (високий рівень пасіонарності); НП (низький рівень пасіонарності); б) *показники копінг-стратегій*: КфК (Конфронтаційний копінг); Д (Дистанціювання); С (Самоконтроль); ПСП (Пошук соціальної підтримки); ПВ (Прийняття відповідальності); ВУ (Втеча-уникнення); ПВП (Планування вирішення проблеми); ПП (Позитивна переоцінка).

Візуальний огляд профілів (рис. 1) дозволяє зробити висновок про те, що усі показники *пасіонарних осіб* (окрім втечі-уникнення (ВУ) та пошуку соціальної підтримки (ПСП)) є вираженими і знаходяться вище лінії 50-го процентіля, в той час як усі показники копінг-

стратегій *інпасіонарних осіб* знаходяться нижче лінії 50-го процентіля і є менш вираженими.

Статистично значущі відмінності між однойменними показниками копінг-стратегій у двох порівнювальних групах досліджуваних виявлено за такими шкалами: конфронтаційний копінг (КфК), дистанціювання (Д), самоконтроль (С), прийняття відповідальності (ПВ) та позитивна переоцінка (ПП). Всі ці показники є вищими у групі пасіонарних осіб (П). Для перевірки достовірності розбіжностей застосовувався t-критерій Стьюдента.

На основі аналізу профілів ми описали індивідуально-психологічні особливості копінг-стратегій пасіонарних та інпасіонарних осіб.

Отже, пасіонарні особистості (П) проявляються через активне визнання своєї причетності до перебігу чи виникнення проблемної ситуації, прагнення особисто докласти зусилля для її вирішення, не перекладаючи відповідальність на інших. Вони не лише усвідомлюють свої помилки, але й активно шукають шляхи для виправлення ситуації (ПВ+). У складних обставинах такі особистості можуть демонструвати високий рівень конфліктності та агресивної поведінки, прагнучі негайно усунути проблему, готові йти на ризик і відстоювати свої права, що може загострювати конфлікти, але сприяє швидкому реагуванню на ситуацію (КфК+). Водночас вони здатні контролювати свої емоції, стримувати імпульсивні реакції і зберігати рівновагу, аналізуючи свої переживання і контролюючи свою поведінку (С+). У стресових ситуаціях пасіонарні

особи можуть намагатися знизити емоційний вплив через відсторонення, применшуючи значущість події і зберігаючи психоемоційну стабільність (Д+). Рациональний підхід до вирішення проблем включає ретельний аналіз ситуації, розробку плану дій і прогнозування наслідків, що дозволяє послідовно реалізувати стратегію для досягнення мети (ПВП+). Крім того, вони здатні переосмислювати труднощі як можливості для особистісного зростання, шукаючи сенс у випробуваннях і звертаючись до духовних практик або релігії для підтримки та іншого погляду на ситуацію (ПП+).

Інпаціонарні особистості (НП) демонструють менш конструктивні стратегії копінгу, часто уникаючи активної взаємодії з проблемами. Вони не схильні до агресивної або рішучої поведінки для безпосереднього вирішення ситуацій, що може призвести до загострення конфліктів через відсутність відстоювання своїх прав або готовності йти на ризик (КфК-). Замість того, щоб звертатися за підтримкою до оточення чи фахівців, вони зазвичай не шукають допомоги або порад, що знижує ефективність вирішення проблеми (ПСП-). Вони часто не переосмислюють складні ситуації як можливості для розвитку, що позбавляє їх шансів на особистісне зростання та здобуття нового досвіду (ПП-). У стресових умовах *інпаціонарні особистості* (НП) можуть не стримувати свої емоційні реакції, що веде до деструктивних вчинків і емоційної нестабільності (С-). Представники цієї групи мають схильність уникати визнання своєї відповідальності за проблеми, часто

перекладаючи її на інших, що ускладнює виправлення ситуації (ПВ-). Крім того, така особистість часто уникає реального контакту з проблемою, намагаючись дистанціюватися від неї через заперечення або фантазування, що лише відтермінує її загострення без реального вирішення (ВУ-).

Висновки: емпірично виділені групи досліджуваних з різною схильністю до пасіонарності; досліджено індивідуально-психологічні особливості копінг стратегій осіб з різною пасіонарністю; встановлено, що пасіонарні особи застосовують широку палітру ефективних та адаптивних копінг-стратегій, на відмінну від інпасіорних, які зовсім не схильні до використання копіngu.

Література:

1. Бикова С. В. Пасіонарність як чинник розвитку людини. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи. Випуск 14* (7 листопада 2017). С 119-121. URL: <http://mx.ogasa.org.ua/bitstream/123456789/3847/1/Пасионарность%2C%20как%20фактор%20развития%20человека.pdf>
2. Іванова Я.В. Адаптивність як психологічний чинник пасіонарності особистості: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 251 с.
3. Кревська О.В. Мотиваційні чинники професійної самоєфективності особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Східноєвроп. націон. ун-т. Луцьк, 2018. 213 с.
4. Мазур К. В. Копінг-стратегії в системі

організації життєстійкої поведінки. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: матеріали VII Харківська наук.-практ. конференція (м.Харків, 2 березня, 2018 р.).* Харків. 2018. С.65-69.

5. Овчаров А.О. Роль пасіонарності в консолідації суспільства. *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави.* 2013. Вип. 14. С.23-29.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

УДК:159.923

Корнійчук А.М.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ДОРΟΣЛИХ ЧЛЕНІВ СІМ'Ї ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ВЗАЄМИН З ДІТЬМИ

Анотація. Життєстійкість, як інтегральна характеристика особистості, що визначалася С.Мадді як «hardiness» (Maddi, 1994), дозволяє перетворити зміни навколишнього середовища у можливості людини. Значної уваги потребує вивчення проблеми життєстійкості особистості, здібної не лише пристосовуватися до умов, які склалися, але й усвідомлювати та змінювати навколишню дійсність,

своє життя, життя своєї сім'ї завдяки отриманому досвіду, що передбачає використання характеристик стійкості до життєвих ситуацій, їх пояснення та дає можливість особистості надалі багатогранно розвиватися. Для підтвердження результатів теоретико-емпіричних досліджень ми використали методичний інструментарій, спрямований на вивчення життєстійкості і особливостей сімейних комунікацій. Отримані результати діагностування надали можливість провести кількісний (кореляційний) аналіз показників явищ, що вивчаються, і проаналізувати їх співвідношення. Між показниками життєстійкості та показниками сімейних комунікацій отримано кореляційні значення, які підтверджують наявність специфіки сімейних комунікацій у дорослих членів сім'ї з різним рівнем життєстійкості. Застосування методу «асів» і методу «профілів» дали можливість провести якісний аналіз і отримати профілі сімейних комунікацій осіб з максимальним і мінімальним рівнями життєстійкості і визначити їх розбіжності.

Ключові слова: життєстійкість, сімейні комунікації, особистість, кількісний (кореляційний) аналіз, якісний аналіз, метод «асів», метод «профілів».

Abstract. Resilience, as an integral characteristic of personality, defined by S. Maddi as “hardiness” (Maddi, 1994), allows us to transform environmental changes into human capabilities. Considerable attention is required to study the problem of the resilience of an individual, capable not only of adapting to the existing conditions, but also of

realizing and changing the surrounding reality, one's life, and the life of one's family thanks to the experience gained, which involves the use of the characteristics of resilience to life situations, their explanation, and enables the individual to further develop in many ways. To confirm the results of theoretical and empirical research, we used methodological tools aimed at studying the viability and features of family communications. The obtained diagnostic results provided an opportunity to conduct a quantitative (correlation) analysis of the indicators of the phenomena under study and analyze their correlation. Correlation values were obtained between indicators of resilience and indicators of family communications, which confirm the presence of specific family communications in adult family members with different levels of resilience. The use of the “aces” method and the “profiles” method made it possible to conduct a qualitative analysis and obtain profiles of family communications of individuals with maximum and minimum levels of resilience and determine their differences.

Key words: resilience, family communications, personality, quantitative (correlation) analysis, qualitative analysis, “aces” method, “profiles” method.

З самого початку ХХІ століття відбуваються глобальні зміни українського суспільства, які породжують у особистості величезну кількість проблем. Їх наявність викликає інтелектуальне, духовне, емоційне і фізичне напруження, завдяки чому проблема життєстійкості особистості все частіше стає предметом

дослідження психологів. Воєнний час став випробуванням не лише для суспільства в цілому, але й для кожної окремої особистості. Життестійкість у таких умовах стає критично важливою як для виживання, так і для збереження людської гідності.

Психологічне явище життестійкості в контексті існування особистості в умовах війни розглядали у своїх наукових роботах С.Д.Максименко, Т.М.Титаренко, О.А.Чиханцова, Н.Е.Мілорадова, Л.А.Перелигіна, С.М.Кондратюк, В.В.Предко, С.Л.Кравчук, Т.О.Ларіна, А.Ю.Швалб та інші. Та складність виявляється не лише в тому, як зберегти особистісні цінності у процесі життєдіяльності на даному етапі життя дорослим людям, а в тому, як зберегти «своє обличчя», свою гідність, врівноваженість, спокій у стосунках з наймолодшими членами родини – зі своїми дітьми.

Існує чимало чинників, які перешкоджають виникненню позитивних батьківсько-дитячих взаємин та формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату в сім'ї.

Серед них виокремлюються: підвищення нервової напруги; посилення стресу та екстремальні ситуації, що негативно впливають на психологічний мікроклімат сім'ї; низька загальна та психолого-освітня культура міжособистісних стосунків; зайнятість батьків, особливо матерів, у суспільному виробництві і, як результат, формалізація відносин між дорослими та дітьми; збільшення кількості малозабезпечених сімей; скорочення тривалості та збіднення змісту спілкування в сім'ї; збільшення кількості розлучень, що призводять

до самотності батьків; неблагополучні, суперечливі сім'ї; збільшення кількості антигромадських сімей [1].

Метою даного повідомлення є викладення результатів теоретико-емпіричного дослідження життєстійкості дорослих членів сім'ї як чинника формування позитивних взаємин з дітьми.

Для діагностичної роботи були використані методики: «Тест-опитувальник життєстійкості (С.Мадді, модиф. О.Л.Луценко) і методика «Діагностика сімейних комунікацій» (А.Б.Холмогорова, С.В.Волікова). Вибірку дослідження склали дорослі члени (переважно, матері) 34-х сімей, які проживають у м.Одеса.

Спочатку було проведено кореляційний аналіз, котрий дав можливість точної кількісної оцінки ступеню узгодженості ознак. Важливо відзначити, що кореляція ще не означає наявності причинно-наслідкового зв'язку. Наявність кореляцій говорить про те, що між двома змінними існує зв'язок, а не про те, що одна із змінних є причиною, а інша – слідством [2].

Отже, в даній роботі за допомогою кореляційного аналізу ми групуємо простір заданих ознак і констатуємо взаємозв'язки між ними.

Розглянемо значущі коефіцієнти кореляцій між показниками життєстійкості дорослих членів сім'ї і показниками сімейних комунікацій, які надано в табл.1.

Аналіз даних, презентованих у табл.1, показує наявність як додатних, так і від'ємних значущих взаємозв'язків. Отже, показник життєстійкості залученості (Зал) демонструє додатний зв'язок з

показником ЕЕ (елімінування емоцій) на 5% рівні ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Значущі кореляції показників життестійкості та сімейних комунікацій

Показники життестійкості	Показники сімейних комунікацій						
	К	ІТ	ЕЕ	ФНП	ЗБ	НВ	СП
Зал		-343*	405*				-384*
Контр		-348*			364*	389*	
ПрР	-388*	374*	-399*	390*		-366*	
ЗПЖ				407*		401*	

Примітка. 1) коми та нулі опущені; 2)* значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$; 3) умовні скорочення: Зал – залученість; Контр – контроль; ПрР – прийняття ризику; ЗПЖ – загальний показник життестійкості; К – критика; ІТ – індукування тривоги; ЕЕ – елімінування емоцій; ФНП – фіксація на негативних переживаннях; ЗБ – зовнішнє благополуччя; НВ – надвключеність; СП – сімейний перфекціонізм.

Значущий кореляційний від'ємний взаємозв'язок між показниками Зал (залученість) і ІТ (індукування тривоги) на рівні $p < 0,05$ вказує на можливі хвилювання, які виникають у дорослих стосовно дітей. Виявлено значущий від'ємний зв'язок показника Зал (залученість) з показником СП (сімейний перфекціонізм) на 5% рівні ($p < 0,05$). Показник контролю (Контр) показав додатні кореляційні зв'язки з показниками ЗБ (зовнішнє благополуччя) і НВ (надвключеність) – на 5% рівні ($p < 0,05$). Також даний показник життестійкості виявив і від'ємний зв'язок з показником ІТ (індукування

тривоги) теж на 5% рівні. Найбільшу частоту кореляційних зв'язків показників життестійкості демонструє компонент ПрР (прийняття ризику), що виявляє як додатні, так і від'ємні зв'язки з показниками компонентів сімейних комунікацій. Так, на 5% ($p < 0,05$) даний показник демонструє значущі додатні кореляційні зв'язки з ІТ (індукування тривоги), ФНП (фіксація на негативних переживаннях). Від'ємні значення показник ПрР (прийняття ризику) продемонстрував із показниками контролю (К), елімінування емоцій (ЕЕ), надвключеності (НВ) – на рівні $p < 0,05$. Показник ЗПЖ (загальний показник життестійкості) додатно пов'язаний з показниками ФНП (фіксація на негативних переживаннях) та НВ (надвключеність) – на рівні $p < 0,05$.

Отже, результати кореляційного аналізу дозволяють припустити наявність специфіки сімейних комунікацій у дорослих членів сім'ї з різним рівнем життестійкості.

Для того, щоб цю наявність розглянути більш детально, був застосований метод «асів», за допомогою якого із вибірки обстежених (34 особи) за композитною оцінкою було сформовано дві групи: (Ж+) – група осіб ($n=4$) з максимальним значенням загального показника життестійкості; (Ж-) – група осіб ($n=3$) з мінімальним значенням показника життестійкості. На рис.1 надано профілі показників сімейних комунікацій саме цих двох груп осіб.

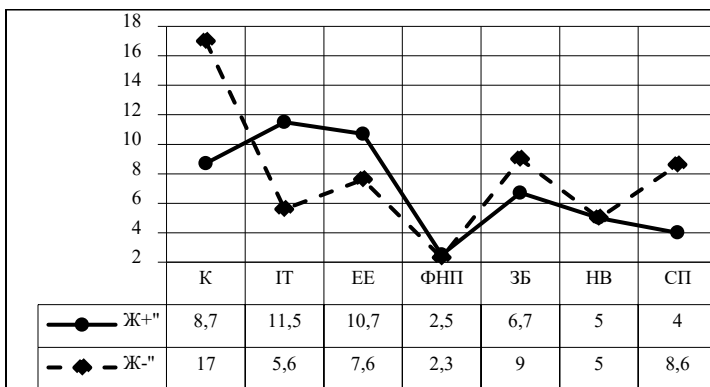


Рис.1. Профілі сімейних комунікацій осіб з різним рівнем життєстійкості.

Візуальний аналіз профілів сімейних комунікацій осіб з різним рівнем життєстійкості вказує на те, що значення кожного показника сімейних комунікацій на графіку є середнім арифметичним значень кожного конкретного показника. На осі ОХ розташовані показники сімейних комунікацій, що вивчаються нами, на осі ОУ – значення показників, виражене в стенах. Середня лінія ряду проходить через 10-й стел. Значення, що розташовані на площині вище середньої лінії ряду, характеризують високі показники сімейних комунікацій. Візуальний аналіз профілів дозволив описати особливості сімейних комунікацій осіб з високим і низьким рівнем життєстійкості.

Так, представники групи з *високим рівнем* життєстійкості характеризуються проявами опіки, батьківської тривоги, що пов'язано з труднощами подолання життєвих проблем, небезпеки, невдач, намаганням виявити надмірну опіку дітей, намагаючись

зробити все для того, щоб діти не відчули того, як це складно робити батькам. В сім'ях, практично, усіх обстежених, які мають високий рівень життєстійкості, розуміння усього, що відбувається у сімейних стосунках, виявляється на позитивному емоційному рівні, оскільки дорослі забороняють собі прояв негативних емоцій. Поведінка дорослих, їх дії є свідченням переконаності дорослих членів сім'ї у тому, що залученість усіх членів сім'ї до сімейних подій дає максимальний шанс отримати задоволення від прояву власної активності. Незважаючи на постійну підтримку один одного, члени сім'ї доволі часто виявляють негативні емоції, копіюючи і повторюючи те, як вони проявляються у оточуючих людей.

Представники групи з *низьким рівнем* життєстійкості виявляють надмірну критику в адресу дитини, коли вона виявляє негативні емоції або припускається помилок в будь-якій діяльності, намагаються постійно порівнювати свою дитину з іншими, більш успішними дітьми. Батьки постійно висловлюють своє невдоволення, спрямоване до дітей. Дорослі члени сім'ї, демонструючи оточуючим прекрасні сімейні стосунки, намагаються приховати ті труднощі, що супроводжують життєдіяльність сім'ї, намагаються залакувати, не виявляти перед оточуючими людьми ті проблеми, які супроводжують життєдіяльність даної сім'ї. В першу чергу, це стосується негативних емоцій, які ні в якому разі не можна виявляти «на людях» ні дорослим, ні дітям. Як і дорослим з високим рівнем життєстійкості, даним

членам сім'ї властиві прояви негативних емоцій, підключення до настрою інших людей, що ми пов'язуємо з умовами, в яких живуть сучасні українці.

Література:

1. Повалій Л.В. Специфіка батьківсько-дитячих взаємин у сучасній сім'ї. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць, Випуск 16, книга 1. С.233-240.

2. Саннікова О.П. Феноменологія особистості: вибрані психологічні праці. Одеса: СМІЛ, 2003. 256 с.

УДК:159.942+91

Лещенко І.А.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ І ТИПУ

Анотація. У статті представлено результати емпіричного дослідження емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із цукровим діабетом І типу. Проаналізовано особливості трьох компонентів синдрому – емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції батьківських досягнень. Виокремлено специфіку емоційної взаємодії в родині. Отримані результати підкреслюють необхідність впровадження

програм психологічної підтримки для збереження емоційного ресурсу батьків.

Ключові слова: емоційне вигорання, батьківство, цукровий діабет I типу, емоційне виснаження, емоційний ресурс батьків, психологічна підтримка, хронічне захворювання дитини.

Abstract. The article presents the results of an empirical study on parental burnout among parents raising children with type I diabetes. The study analyzes the features of the three core components of the syndrome - emotional exhaustion, depersonalization, and reduced parental efficacy. Specific aspects of emotional interaction within the family are identified. The findings highlight the need to implement psychological support programs aimed at preserving parents' emotional resources.

Key words: parental burnout, parenting, type I diabetes, emotional exhaustion, parental emotional resources, psychological support, chronic childhood illness.

У сучасному світі виховання дитини вимагає від батьків значних емоційних, фізичних та психологічних зусиль. Стандарти та очікування, які висувуються перед батьками суспільством в мас-медіа, часто створюють ідеалізований образ «успішної матері» або «супербатька», який одночасно повинен досягати кар'єрних вершин, забезпечувати гармонійні сімейні стосунки, проявляти невичерпну турботу і завжди залишатися емоційно стійким. Така медіа-картинка призводить до підвищених вимог до себе, хронічного

емоційного напруження, невдоволення власними зусиллями і, як наслідок, до психологічного виснаження. Особливо гостро ці труднощі відчуються в родинях, де дитина має хронічне захворювання.

Коли йдеться про догляд за дитиною, яка має серйозні проблеми зі здоров'ям, навантаження зростає в рази і вимагає неймовірної мобілізації внутрішніх ресурсів. Одним із найпоширеніших хронічних захворювань дитячого віку є цукровий діабет I типу, рівень захворюваності на який, за даними Міжнародної федерації діабету (IDF), щороку невпинно зростає, що дозволяє говорити про неінфекційну пандемію. Особливої гостроти проблема набуває в умовах соціальної нестабільності, економічних труднощів та наслідків воєнних дій, що суттєво підвищують рівень стресу серед родин. Турбота про дитину із цукровим діабетом I типу вимагає від батьків щоденного контролю за станом здоров'я дитини, прийняття відповідальних рішень та постійної емоційної підтримки. У таких умовах емоційне виснаження батьків стає не лише особистісною проблемою, а й чинником, який безпосередньо впливає на психологічний стан, розвиток дитини та її здатність ефективно справлятися з викликами, що супроводжують хронічне захворювання.

Емоційне виснаження, з яким стикаються батьки хронічно хворих дітей, має комплексний характер і розгортається на фоні тривалого та багаторівневого стресу. Цукровий діабет I типу, як правило, діагностується не при народженні, а в процесі розвитку

дитини, що стає глибоким психологічним ударом для всієї родини. Життя родини умовно розділяється на «до» і «після» встановлення діагнозу, що вимагає від батьків переосмислення своїх очікувань, способу життя і моделей виховання. Додаткове навантаження створює необхідність щоденних медичних маніпуляцій, контролю рівня глюкози, введення інсуліну, що нерідко викликає спротив з боку дитини. Батькам доводиться не лише навчатися новим навичкам, а й підтримувати емоційний контакт із дитиною в умовах стресу й болю, допомагаючи їй приймати свою хворобу [1]. Водночас вони стикаються з необізнаністю і стигматизацією з боку оточення, яке може висувати звинувачення у «неправильному вихованні» або «поганому догляді». Все це посилює почуття провини, тривоги, безпорадності. Усередині сім'ї також можуть виникати напруження, непорозуміння або навіть взаємні звинувачення між подружжям, що ще більше підриває емоційний ресурс родини [5]. Без належної підтримки ці фактори значно підвищують ризик розвитку емоційного вигорання у батьків, що робить актуальним питання комплексної допомоги таким сім'ям.

Проблема емоційного вигорання батьків активно вивчається у світовій науковій спільноті. Ще у 1970-х роках Герберт Фройденбергер увів поняття «вигорання», описуючи емоційне виснаження волонтерів, які тривалий час працювали в умовах інтенсивного навантаження та самопожертви. Подальший розвиток теоретичних уявлень здійснила Х.Масlach, яка окреслила ключові компоненти

професійного вигорання – емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень. Спираючись на базову модель Маслач, бельгійські дослідниці І.Роскам та М.Міколайчак запропонували спеціальну концепцію батьківського вигорання та розробили інструмент для його оцінки – Parental Burnout Inventory (PBI), враховуючи специфіку емоційної залученості у виховання дітей [2].

Дослідження емоційного вигорання батьків активно проводяться також французькими вченими (Н.Сежерне, Р.Санчес-Родрігез, А.Леболенгер), турецькими науковцями (Е.Доган, О.Кая) та американськими психологами (Дж.Кривоцький, С.Королл). В Україні вивчення емоційного та сімейного вигорання здійснювали О.Кляпець, Л.Пілецька, О.Г.Кузьменко, які звертають увагу на роль емоційного навантаження, соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів сім'ї. Сучасні наукові підходи розглядають батьківське вигорання як багатофакторний феномен, що формується під впливом особистісних рис батьків, особливостей емоційної взаємодії з дитиною та специфіки тривалого догляду за хронічно хворою дитиною.

Отже, у межах нашого дослідження було поставлено за мету вивчити особливості прояву емоційного вигорання у батьків, які виховують дітей із цукровим діабетом І типу. Нами був використан адаптований «Опитувальник емоційного вигорання батьків» Parental Burnout Inventory (І.Роскам, М.Міколайчак), спрямований на вивчення трьох

ключових компонентів синдрому: емоційного виснаження (ЕВ), емоційного дистанціювання (деперсоналізації (Д)) та зниження ефективності у виконанні батьківських функцій (редукція батьківських досягнень (РБД)) [4]. Дослідження було проведено серед матерів, які виховують дітей із діабетом І типу різного віку та стажу захворювання; усього взяли участь 33 особи з різних регіонів України. Збір даних здійснювався як у друкованому форматі, так і через онлайн-опитування. Для аналізу отриманих результатів первинні бали було переведено у процентильні шкали, що забезпечило нормалізацію розподілу даних. Залежно від отриманих балів респондентів було розподілено на три групи: батьки з високим рівнем емоційного виснаження (27% вибірки), з високим рівнем емоційного дистанціювання (21%) та зі зниженням відчуття ефективності (15%). На рис. 1 зображено результати розподілу респондентів за визначеними групами.

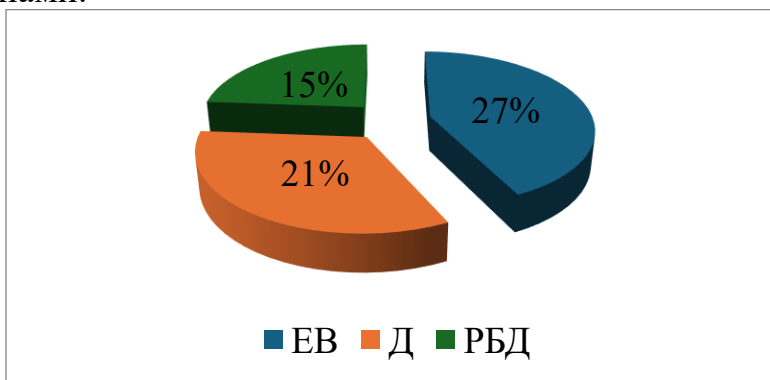


Рис. 1. Діаграма розподілу показників батьківського вигорання вибірки досліджуваних

Аналіз характеристик кожної групи дозволив виявити ключові особливості емоційного стану батьків. Для батьків із високим рівнем емоційного виснаження були характерні відчуття внутрішньої спустошеності, зниження інтересу до емоційних потреб дітей, зростання дратівливості та симптоми депресії. Батьки з високим рівнем емоційного дистанціювання демонстрували формалізацію догляду за дитиною, прагнення зменшити емоційні контакти, що нерідко супроводжувалося відчуженням і бажанням зберігати фізичну дистанцію. У групі зі зниженням батьківської ефективності простежувалися тенденції до знецінення власної ролі у вихованні, зниження самооцінки та відчуття неспроможності відповідати вимогам батьківства. Отримані результати підкреслюють складність емоційних переживань батьків, що доглядають за хронічно хворими дітьми, та вказують на потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці, спрямованій на збереження емоційного ресурсу родини й підвищення стійкості до хронічного стресу.

Результати дослідження за допомогою опитувальника батьківського вигорання (Parental Burnout Inventory) дозволили виявити високий рівень емоційного виснаження у певній частини батьків, які виховують дітей із цукровим діабетом I типу. Батьки з високим рівнем емоційного виснаження, емоційного дистанціювання та зниженням батьківської ефективності демонструють емоційне виснаження, зниження залученості у взаємодію з дитиною та почуття неефективності у виконанні своїх батьківських

обов'язків. Отримані дані підкреслюють, що догляд за хронічно хворою дитиною є потужним стресовим чинником, який вимагає цілеспрямованої психологічної підтримки батьків для збереження емоційного ресурсу та профілактики розвитку емоційного вигорання.

Література:

1. Залізняк В.В., Козяр М.М. Психологічний супровід дітей із хронічними соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць*. 2020. Т. 21(2). С.93-101.

2. Збродська І. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Випуск 12 (57). С.38-47.

3. Незгода І.І., Демчишин Я.М. Оцінка ступеня тривожності у дітей із хронічними вірусними гепатитами В і С: діагностичні можливості шкали тривоги Гамільтона та особливості кроскультурної адаптації опитувальника Preschool Anxiety Scale. *Український медичний часопис*. 2023. URL:<https://umj.com.ua/uk/publikatsia-246498>

4. Mikolajczak M., Roskam I. A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 12. 2018. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00886/full>

5. Roskam I., Mikolajczak, M. Gender differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental

УДК:159.9

Масименко Ю.Б.,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Баран О.С.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Анотація. В повідомленні наведено результати дослідження психоемоційного стану осіб, які переживають кризу середнього віку. В роботі було використано «Опитувальник симптомів нормативної кризи» Н.В.Сиврікової, методику «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» Г.Айзенка (в адаптації С.Д.Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В.Зайчикової), опитувальник «Шкала задоволеності життям» Е.Дінера (в адаптації А.В.Стадніка, Ю.Б.Мельника). Вибірку дослідження склали 36 осіб віком від 34 до 47 років.

За результатами дослідження встановлено, що переживання кризи середнього віку залежить від уміння

суб'єкта використовувати свої внутрішні ресурси, застосовувати копінг-стратегії та загалом від наявності в нього спектру гармонійних рис характеру, серед яких: адаптивність, гнучкість, незалежність, стресостійкість тощо, а гострий перебіг кризи пов'язаний із такими негативними психічними станами, як тривога і фрустрація.

Ключові слова: криза середнього віку, психічний стан, внутрішні ресурси, копінг-стратегії.

Abstract. The paper presents the results of a study of the psycho-emotional state of individuals experiencing a midlife crisis. The study used N.V. Sivrikova's "Questionnaire of Symptoms of Normative Crisis" and G. Eysenck's "Self-Assessment of Anxiety, Frustration, Aggression, and Rigidity" methodology (adapted by S.D. Maksimenko, L.M. Karamushka, T.V. Zaychikova), and E. Diener's "Life Satisfaction Scale" questionnaire (adapted by A.V. Stadnik, Yu.B. Melnik). The study sample consisted of 36 individuals aged 34 to 47.

The results of the study showed that the experience of a midlife crisis depends on the subject's ability to use their internal resources, apply coping strategies, and, in general, on the presence of a range of harmonious character traits, including adaptability, flexibility, independence, stress resistance, etc. while the acute course of the crisis is associated with such negative mental states as anxiety and frustration.

Key words: midlife crisis, mental state, internal resources, coping strategies.

Криза середнього віку є складним етапом особистісного розвитку, що супроводжується глибокими особистісними змінами, переосмисленням життєвих завдань і цінностей. У цей період людина оцінює свої досягнення, підбиває підсумки, обмірковує подальші перспективи. Позитивне розв'язання цієї кризи сприяє переходу на вищий рівень самоусвідомлення, прийняття себе та своєї ролі у світі.

Однак той шлях, який людина проходить у межах кризи середнього віку, може супроводжуватися негативними емоційними проявами, незадоволеністю життям, втратою мотивації та сенсу. Для надання їй ефективної психологічної підтримки в цей період важливим є розуміння всіх цих негативних проявів, що робить їхнє вивчення вкрай актуальним.

Криза середини життя являє собою перехідний етап, що зумовлюється природними віковими змінами та підсилюється факторами соціального середовища, полягає у виникненні невдоволення через нереалізовані очікування і має на меті перегляд людиною своїх цінностей, коригування власної ідентичності, адаптацію до подальших етапів дорослішання та загалом коригування траєкторії свого життєвого шляху. Сучасні українські дослідниці С.Б.Кузікова і Т.Б.Щербак визначають її як «етап, на якому відбувається переоцінка смислів, зіткнення й подолання внутрішньоособистісних конфліктів» [1, С.137].

За своєю сутністю криза середнього віку є нормативною і виникає переважно у віці від 30 до 50 років. Як і всі інші нормативні кризи, вона

характеризується появою психологічних новоутворень, зміною смислових структур свідомості, полярністю симптомів (присутні як негативні, так і позитивні), трьохфазним перебігом (наростання симптоматики, усталення проявів, зниження симптомів) [3].

Початок кризового періоду пов'язується з усвідомленням людиною нереалізованості поставлених життєвих цілей і завдань. Наростає незадоволеність власним існуванням. Той стан, у якому перебуває людина, відбиває дві потреби – руйнування старого та побудову нового.

Серед провідних ознак, які вказують на гостре переживання кризи, зазначають усвідомлення людиною недосяжності раніше поставлених цілей і нереалізованості мрій, незадоволеність результатами в професійній, соціальній чи сімейній сферах, зростаюча тривога щодо майбутнього, а також прагнення переосмислити власне життя та віднайти його новий сенс. Особи, які переживають цей етап, нерідко відчують втрату контролю над своїм життєвим шляхом, не сприймають себе як активного творця подій і не усвідомлюють власної відповідальності за виникнення чи подолання життєвих труднощів. Їхня ідентичність часто виявляється нечіткою, із невизначеними цілями, неусталеними цінностями й переконаннями, що зумовлює зниження осмисленості життя [1].

Подолання людиною кризи середнього віку багато в чому залежить від того, наскільки вона усвідомлює власні ресурси та вміє їх використовувати. Важливу

роль відіграють також і копінг-стратегії [4]. Проте вирішальним стає те, якими рисами характеру володіє особистість – гармонійними чи дисгармонійними. До перших належать адаптивність, гнучкість, незалежність, стресостійкість, рефлексія, вольова активність, самоактуалізованість. Другі представлені протилежними полюсами попередніх. Якщо людина наділена гармонійними рисами характеру, а її ставлення до кризи є продуктивним, то переживання кризи відбуватиметься прогресивним шляхом, тобто людина зможе прийняти ситуацію, що склалася, буде виявляти впевненість у можливості її розв'язання, застосовуватиме активні дії щодо формування нового життя тощо. У тому разі, коли в особи переважають дисгармонійні риси характеру, а ставлення до кризи непродуктивне, можна очікувати на регресивний перебіг, що виявлятиметься в загальному негативному емоційному фоні, зниженні активності, відчутті безвихідності тощо [2].

Проте варто зауважити, що навіть у тому разі, коли переживання кризи середини життя йде прогресивним шляхом, людина навряд чи уникне емоційного дискомфорту. Адже сам процес переосмислення життєвого досвіду, перегляду цілей і пріоритетів пов'язаний із внутрішньою напругою, нестабільністю самооцінки, емоційною вразливістю та необхідністю адаптації до нових реалій. Усе це зумовлює психоемоційні коливання, які можуть проявлятися у вигляді тривоги, пригніченості, відчуття

незадоволеності, втрати сенсу або, навпаки, надмірного напруження в пошуках змін.

Задля емпіричного підтвердження висловленого припущення нами було проведено дослідження із використанням такого психодіагностичного інструментарію: «Опитувальник симптомів нормативної кризи» Н.В.Сиврікової; «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» Г. Айзенка (в адаптації С.Д.Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В.Зайчикової); «Шкала задоволеності життям» Е.Дінера (в адаптації А.В.Стадніка, Ю.Б.Мельника). В опитуванні взяли участь 36 осіб віком від 34-47 років. Результати кореляційного аналізу наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками кризи середнього віку та психоемоційного стану

Показники психоемоційного стану	Показники кризи середнього віку		
	Внутрішні ознаки	Зовнішні ознаки	Загальний показник
Тривожність		518**	469**
Фрустрація	401*	593**	565**
Задоволеність життям	-635*	-452**	-399*

Примітка: 1) нулі і коми опущені; 2) позначення * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості $p \leq 0,01$.

Як ми бачимо з таблиці, загальний показник кризи середнього віку має додатні кореляційні зв'язки з тривожністю ($r = 0,469$) і фрустрацією ($r = 0,565$) на рівні

значущості $p \leq 0,01$. Це дозволяє нам стверджувати, що глибокий перебіг кризи пов'язаний із частим та інтенсивним переживанням тривоги, емоційного дискомфорту, викликаного очікуваннями неблагополуччя, передчуттям загрози. Ці відчуття є цілком природними, оскільки людина перебуває в стані невизначеності й має сумніви щодо майбутнього. Зв'язок із фрустрацією може пояснюватися тим, що за умов гострої кризи людина нерідко усвідомлює недосягнутість важливих цілей і незадоволеність своїми успіхами, що призводить до порушення потреб у самореалізації та визнанні. Унаслідок цього виникають розчарування, роздратування, або навіть відчай.

Також були встановлені зв'язки окремих проявів кризи – зовнішніх і внутрішніх – із цими негативними психічними станами. Зовнішні ознаки кризи корелюють додатно з тривожністю ($r=0,518$) та фрустрацією ($r=0,593$) на рівні значущості $p \leq 0,01$; внутрішні ознаки – із фрустрацією ($r=0,401$) на рівні значущості $p \leq 0,05$. Статистично достовірних взаємозв'язків між показниками кризи середини життя та іншими параметрами, такими як агресивність і ригідність, встановлено не було.

У якості індикатора загального психоемоційного фону нами досліджувалася також задоволеність життям. За результатами кореляційного аналізу встановлено, що цей параметр має від'ємні зв'язки із загальним показником кризи ($r = -0,399$) на рівні значущості $p \leq 0,05$, а також її внутрішніми ознаками ($r=-0,635$) на рівні значущості $p \leq 0,05$ і зовнішніми ($r=-0,452$) на рівні значущості $p \leq 0,01$. Відтак, що вищі показники кризи

середнього віку, то нижчим є рівень задоволеності життям і навпаки.

Висновки. Підводячи підсумки, можна констатувати наступне: 1) криза середнього віку є складним етапом особистісного розвитку, що ставить перед людиною завдання переоцінки життєвих пріоритетів і перегляду власних цілей; 2) особливості її переживання залежать від уміння суб'єкта використовувати свої внутрішні ресурси, застосовувати копінг-стратегії та загалом від наявності в нього спектру гармонійних рис характеру, серед яких: адаптивність, гнучкість, незалежність, стресостійкість тощо; 3) гострий перебіг кризи пов'язаний із такими негативними психічними станами, як тривога і фрустрація; 4) високі показники кризи середнього віку супроводжуються низькими показниками задоволеності життям.

Література:

1. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середини життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 2. С.132-138.
2. Лясковська І.Л. Психологічна корекція негативних проявів середнього віку: автореф. дис. ...канд. психол. н.: 19.00.07. Київ, 2014. 24 с.
3. Поліщук В.М., Поліщук С.А. Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т.34 (73). №5. С.82-86.

4. Руденко О.В., Ніколаєв Л.О., Мігальчан І.О. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. *Наукові перспективи*. 2023. №11 (41). С.1345-1359.

УДК: 159.922

Масименко Ю.Б.,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Дойсан-Коровьонкова Н.В.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ФАКТОРІВ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО МАНІПУЛЯТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті досліджується вплив особистісних факторів, зокрема віку, статі та рівня самооцінки, на схильність до маніпулятивної поведінки серед студентів. Зазначається, що в умовах інформаційного суспільства маніпуляція набуває дедалі більшого поширення як латентна форма психологічного впливу, що часто реалізується несвідомо та суперечить етичним нормам. Теоретичний аналіз підкреслює міждисциплінарний характер вивчення цього феномена. У межах емпіричного дослідження застосовано шкалу маніпулятивного ставлення Банта, Шкалу макіавеллізму

(MACH-IV) та шкалу самооцінки Розенберга. Результати свідчать про найвищу схильність до маніпулятивної поведінки у віковій категорії 26-30 років. Встановлено статистично значущий обернений зв'язок між рівнем макіавеллізму та самооцінкою, що дозволяє розглядати маніпулятивність як компенсаторний механізм, зумовлений зниженим рівнем самооцінки. Отримані дані мають практичне значення для розробки психопрофілактичних та освітніх програм, спрямованих на розвиток здорової міжособистісної комунікації в студентському середовищі.

Ключові слова: маніпулятивна поведінка, макіавеллізм, самооцінка, студенти, психологічний вплив, міжособистісна взаємодія.

Abstract. The article investigates the influence of personality factors, namely age, gender, and self-esteem level, on the propensity for manipulative behavior among students. It is noted that in the context of the information society, manipulation increasingly manifests as a latent form of psychological influence, often operating unconsciously and contradicting ethical norms. The theoretical analysis emphasizes the interdisciplinary nature of studying this phenomenon. The empirical study utilized the Bant Manipulative Attitude Scale, the Machiavellianism Scale (MACH-IV), and the Rosenberg Self-Esteem Scale. The results indicate a higher tendency toward manipulative behavior in the age group of 26-30 years. A statistically significant negative correlation between Machiavellianism

and self-esteem was established, suggesting that manipulateness may serve as a compensatory mechanism driven by lowered self-esteem. The findings have practical implications for the development of psycho-preventive and educational programs aimed at fostering healthy interpersonal communication within the student community.

Key words: manipulative behavior, Machiavellianism, self-esteem, students, psychological influence, interpersonal interaction.

Морально-етичні засади функціонування цивілізованого суспільства зумовлюють сприйняття маніпуляції як соціально неприйнятного явища, що значною мірою сприяє його табуюванню. Відверте визнання факту маніпулятивної поведінки, зокрема в публічному полі або навіть у внутрішньому самоусвідомленні, є малоймовірним, оскільки суперечить прийнятим етичним нормам. Унаслідок цього феномен маніпуляції часто витісняється в сферу несвідомого.

Водночас така латентність не зменшує масштабу поширення маніпулятивних дій та їхнього впливу на міжособистісну та суспільну взаємодію. У сучасному суспільстві маніпулятивна поведінка набуває дедалі більшої актуальності, оскільки пов'язана з формуванням суспільної думки, прийняттям рішень, соціальним контролем та політичними процесами. Її прояви спостерігаються у міжособистісній взаємодії, медійному просторі, рекламній діяльності, політичному дискурсі та цифровому середовищі. Проблематика

маніпулятивної поведінки являється об'єктом підвищеної наукової зацікавленості, має міждисциплінарний характер і досліджується на перетині таких галузей знань, як психологія, соціологія, лінгвістика, політична психологія, філософія, психологія масової комунікації тощо. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє комплексно аналізувати механізми впливу, моделі комунікативної взаємодії та способи протидії маніпуляціям.

У сучасних умовах спостерігається суттєве зниження ролі насильницьких методів примусу, зокрема політичного, правового, економічного, соціального, релігійного та інших форм контролю. Вони поступово витісняються більш м'якими засобами впливу — переконанням, прихованим контролем, неявними формами залежності, соціальним відчуженням тощо. Перехід до інформаційного суспільства сприяє подальшій трансформації форм психологічного впливу та розширенню сфер його застосування: від традиційних — політика, дипломатія, військова справа, торгівля, реклама — до масового використання в межах соціальної взаємодії та особистісної комунікації. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають дослідження психологічного впливу, зокрема механізмів та технологій його реалізації, чинників, що визначають його ефективність, критеріїв, детермінант, а також засобів протидії деструктивним формам впливу.

Феномен функціонування маніпулятивної поведінки був предметом наукового аналізу як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників. Значний

внесок у розробку теоретичних засад цього явища зробили Е.Берн, Е.Шостром, Дж.Рудінов, Е.Фромм, А.Елліс, О.Коннор, Д.Мартін, Г.Шиллер. Маніпулятивні міжособистісні стосунки як вид психологічного впливу висвітлюються у роботах таких українських науковців як О.Баклюков, Г.Балл, М.Бургин, В.Васютинський, Н.Волинець, О.Гуменюк, О.Мерзлякова, О.Мисниченко, В. Петухов, О.Пелехатий, Н.Пророк, О.Старовойтенко, В.Тараненко, В.Татенко, А.Хараш, А.Калита, П.Волинець, С.Доскач, Л. Костик, Н.Гребінь, С.Алмаші, Н.Уханова, О.Войцеховська та інші.

Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел засвідчує відсутність єдиного загальновизнаного визначення терміна «маніпуляція». Як зазначалося вище, така ситуація зумовлена міждисциплінарним характером дослідження даного феномена, а також семантичною багатозначністю відповідного поняття.

Взагалі термін «маніпуляція» (або «маніпулювання») походить від латинського *manipulare*, що в первісному значенні має позитивне смислове навантаження, зокрема – «керувати», «управляти зі знанням справи», «надавати допомогу». Етимологічно це слово пов'язане з латинським *manipulus*, що означає «пригорща» і утворене від слів *manus* (рука) та *plere* (наповнювати) [1] Новий тлумачний словник української мови трактує поняття «маніпуляція» як «виконувана руками складна дія, що звичайно вимагає вправ ності, вміння тощо; процедура, операція. Те саме, що махінація, мошенництво» [2, С.142].

Поняття маніпулятивного впливу, під яким на основі інформації з енциклопедичних джерел у загальному значенні розумітимемо комунікативний вплив на особистість (чи певну групу осіб), що призводить до частково чи повністю неконтрольованого її свідомістю виникнення певних емоційних станів, почуттів, відношень до чогось або дій, які безпосередньо не є наслідком засвоєних нею норм соціальної поведінки [3, с. 16].

Незважаючи на варіативність тлумачень, усі існуючі концепції об'єднує спільна ідея: маніпуляція передбачає вплив на підсвідомість, використання механізмів навіювання, переконання, здійснення цілеспрямованої суб'єкт-об'єктної взаємодії з метою трансформації внутрішнього психоемоційного або когнітивного стану індивіда чи соціальної групи.

Звернення до дослідження маніпуляції як психологічного феномена зумовлене її специфічною природою, за якої окремі сигнали можуть провокувати суб'єкта до прийняття рішень, вигідних маніпулятору, але помилкових з точки зору інтересів самого об'єкта впливу. У подібних ситуаціях індивід реагує автоматично, не усвідомлюючи прихованих загроз або можливих маніпулятивних намірів. Це вказує на експлуатацію когнітивних спрощень та стереотипізованих поведінкових моделей, які формуються внаслідок соціального досвіду. Відтак, маніпуляцію доцільно розглядати як форму психологічного впливу, майстерне застосування якої сприяє латентному формуванню у суб'єкта установок і

намірів, що суперечать його актуальним бажанням та мотиваційним станам.

У цьому контексті актуальним постає аналіз тенденції до маніпулятивної поведінки крізь призму вираженості рис макіавеллізму – особистісної установки, що, згідно із традицією західної соціальної психології, визначається як схильність до маніпуляції, обману та інструментального використання інших людей. Визначення рівня макіавеллізму дозволяє оцінити потенційну готовність індивіда з високим ступенем зазначеної риси до використання та експлуатації інших, зокрема осіб із низьким рівнем макіавеллізму, які, згідно з рядом особистісних характеристик, демонструють підвищену схильність до підпорядкування та залежності.

Метою статті є представлення результатів емпіричного дослідження впливу різноманітних факторів, таких як стать та вік а також рівень самооцінки на схильність до проявів маніпулятивної поведінки.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз літератури та емпіричне дослідження за допомогою тестування.

З метою вивчення впливу окремих факторів на схильність до маніпулятивної поведінки в осіб молодого віку було проведено емпіричне дослідження. У вибірку увійшли 31 респондент віком від 20 до 35 років, серед яких 58% становили жінки ($n = 18$), а 42% – чоловіки ($n = 13$). Для збору емпіричних даних застосовувалися валідизовані психодіагностичні інструменти: Шкала маніпулятивного ставлення особистості за методикою

Банта, а також Шкала макіавеллізму особистості (Machiavellianism Scale, MACH-IV). Зібрані дані були піддані статистичній обробці з метою виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними.

Аналіз отриманих результатів за Шкалою Банта виявив, що більшість респондентів (58,74%) продемонстрували середній рівень маніпулятивного ставлення з тенденцією до підвищення. Це свідчить про потенційну готовність використовувати маніпулятивні стратегії у значній частині соціальних ситуацій, що, у свою чергу, може ускладнювати міжособистісну взаємодію. У 31,98% учасників зафіксовано середній рівень маніпулятивності з тенденцією до низького, що вказує на обмежене застосування маніпулятивних методів, які не є домінантною поведінковою стратегією у спілкуванні. Водночас 9,28% респондентів виявили високі показники маніпулятивного ставлення, що може свідчити про систематичне використання маніпулятивних тактик у більшості міжособистісних контактів.

У межах проведеного дослідження було здійснено кореляційний аналіз взаємозв'язків між загальним показником маніпулятивної поведінки за шкалою Банта, рівнем маніпулятивного ставлення, статтю, віком респондентів та виділеними віковими періодами. Для цілей аналізу респондентів було згруповано за віковими категоріями: 20-25 років, 26-30 років та 31-35 років. Згідно з результатами, середній показник маніпулятивного ставлення в групі 20-25 років становив 63,95 бала; у віковій категорії 26-30 років – 68,46 бала;

тоді як середній рівень у групі 31–35 років склав 57,14 бала. Найвищий показник маніпулятивного ставлення спостерігається у респондентів віком від 26 до 30 років, що може вказувати на підвищену ймовірність використання маніпулятивних стратегій у цьому віковому періоді.

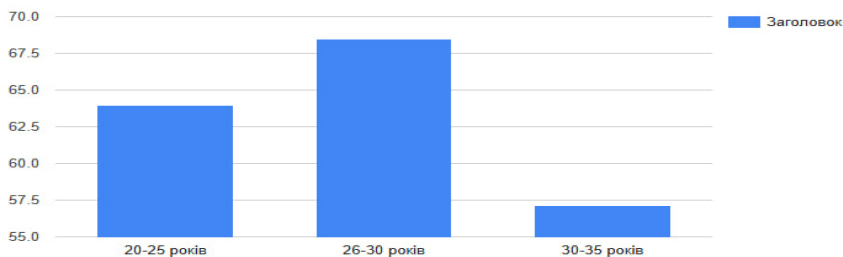


Рис 1. Середній рівень маніпулятивного ставлення за віковими категоріями (за шкалою Банта)

У межах проведеного дослідження було також здійснено кореляційний аналіз взаємозв'язку між рівнем маніпулятивності особистості, виміряним за шкалою макіавеллізму (Machiavellianism Scale, MACH-IV), та рівнем самооцінки за шкалою Розенберга. Вибірка дослідження становила 31 особу віком від 20 до 35 років. Результати аналізу наведено у табл. 1.

Отримане значення коефіцієнта Спірмена ($r = -0,407$) свідчить про наявність помірного оберненого зв'язку між рівнем макіавеллізму та самооцінкою. Іншими словами, чим вищий рівень макіавеллістичних установок, тим нижчий рівень самооцінки у респондентів, і навпаки – особи з високою самооцінкою демонструють меншу схильність до маніпулятивної

поведінки.

Таблиця 1.

**Взаємозв'язки між рівнем маніпулятивності
особистості та рівнем самооцінки за шкалою
Розенберга**

Показники	Макіавеллізм	Самооцінка Розенберга
Макіавеллізм	1	-0,407
Рівень самооцінки за шкалою Розенберга	-0,407	1

З огляду на обсяг вибірки ($n=31$), зазначений коефіцієнт є статистично значущим при рівні значущості $p < 0,05$, що дозволяє зробити обґрунтований висновок про наявність реального зв'язку між досліджуваними змінними.

Ці результати узгоджуються з даними попередніх досліджень, згідно з якими високий рівень макіавеллізму нерідко корелює з особистісною невпевненістю, схильністю до емоційного дистанціювання та використанням маніпулятивних стратегій як засобу самоствердження. Зниження рівня самооцінки, ймовірно, стимулює потребу у контролі соціальних ситуацій, що й зумовлює підвищену маніпулятивність у поведінці [4].

Дослідження показало, що існує статистично значимий зв'язок між певними віковими періодами та рівнем маніпулятивності поведінки серед студентів. Отримані результати дозволяють прогнозувати посилення маніпулятивної поведінки серед молоді у віці 26-30 років. Результати засвідчили

наявність помірного оберненого зв'язку між рівнем макіавеллізму та самооцінкою ($r = -0,407$), що є статистично значущим ($p < 0,05$) при нашій вибірці. Це свідчить про те, що студенти з вищим рівнем макіавеллістичних установок, як правило, мають нижчу самооцінку, тоді як особи з високою самооцінкою рідше демонструють маніпулятивну поведінку. Таким чином, можна припустити, що маніпулятивна поведінка часто виступає компенсаторним механізмом у відповідь на знижену самооцінку та емоційну дистанційованість.

Література:

1. Новий тлумачний словник української мови: У 4-х томах. Укл. В.Яременко, О.Сліпущко. К.: Аско-ніт, 2004. Т. 3. С.142.
2. Політологічний словник. Ред. М.Ф.Головатий, О.В.Антонюк. Київ: МАУП, 2005. 792 с.
3. Калита А.А., Клименюк О.В., Тараненко Л.І. Маніпуляція в мовленнєвій комунікації: монографія. КПП ім. Ігоря Сікорського. Київ: Тропеа, 2024. 184 с.
4. The Development of Machiavellianism, Psychopathy, and Narcissism in Young Adulthood Christian Wolff, Eunike Wetzel Collabra: Psychology Vol. 9, Issue 1, 2023.
5. Сандвік Г., Рісдаль Й. Як протидіяти маніпуляціям. Житомир: «Вид-во», 2021. 282 с.
6. Саннікова О.П., Макеєва Е.О. Факторна структура особистості макіавеллістів. Особистість у сучасному вимірі: матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми сучасної психології

особистості» (Одеса, 20 квітня 2020 р.). Одеса: ФОП Белий А.Є., 2020. С.222-230.

УДК: 159.9

Масименко Ю.Б.,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Долженков О.О.,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ

Анотація. В повідомленні наведено результати вивчення взаємозв'язку навчальної мотивації, копінг-стратегій та рівня емоційного вигорання у студентів-психологів. Для збору емпіричних даних було використано три психодіагностичні методики: опитувальник академічної мотивації студентів (Н.Є.Гордєєва, Є.В.Цуканова), опитувальник «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (у адаптації Т.Крюкової) та опитувальник емоційного вигорання MBI-SS. Вибірку дослідження 67 бакалаврів-психологів віком від 18-20 років. Виявлено, що орієнтація на вирішення завдань та пізнавальна

мотивація пов'язані з вищим рівнем впевненості у власних навчальних досягненнях, що може свідчити про конструктивний вплив цих стратегій на ефективність навчальної діяльності студентів, а емоційно-орієнтований копінг та стратегія уникнення асоціюються з підвищеним рівнем виснаження і цинізму, що може означати негативний вплив цих стилів подолання на психоемоційний стан здобувачів;

Ключові слова: емоційне вигорання, навчальна мотивація, копінг-стратегії, студенти.

Abstract. The paper presents the results of a study of the relationship between academic motivation, coping strategies, and the level of emotional burnout among psychology students. Three psychodiagnostic methods were used to collect empirical data: a questionnaire on academic motivation among students (N.E.Gordeeva, E.V.Tsukanova), the questionnaire "Diagnosis of Coping Behavior in Stressful Situations" (adapted by T.Kryukova), and the MBI-SS emotional burnout questionnaire. The study sample consisted of 67 bachelor's degree students in psychology aged 18-20. It was found that task orientation and cognitive motivation are associated with a higher level of confidence in one's own academic achievements, which may indicate the constructive influence of these strategies on the effectiveness of students' academic activities, while emotionally-oriented coping and avoidance strategies are associated with increased levels of exhaustion and cynicism, which may indicate a negative impact of these coping styles on the psycho-emotional state of students.

Key words: emotional burnout, academic motivation, coping strategies, students.

Навчальна діяльність здобувачів у сучасних умовах супроводжується численними стресогенними факторами, які вимагають ефективного використання адаптивних копінг-стратегій для подолання труднощів та підтримання психоемоційної стійкості (Вашека, Карамушка, Тукаєв, Felaza та ін.). При цьому значну роль у збереженні психологічного благополуччя відіграє навчальна мотивація, яка визначає ставлення здобувачів до освітнього процесу, їхню залученість та цілеспрямованість [1, 2, 4, 6].

Звернемо увагу, що невідповідність між рівнем мотивації, стратегіями подолання стресу та умовами освітнього середовища може призводити до розвитку емоційного вигорання, що негативно впливає на академічні досягнення і психологічний стан здобувачів [1, 2, 3, 6].

Тому, вивчення взаємозв'язку між мотиваційними установками, копінг-стратегіями та ознаками вигорання є актуальним завданням сучасної психології, оскільки дозволяє розробляти профілактичні заходи для підтримки адаптивності та професійного становлення молоді.

Звернемо увагу, що проведене дослідження спрямоване на розширення уявлень про взаємозв'язок навчальної мотивації, копінг-стратегій та емоційного вигорання у здобувачів. Цікаві погляди Т.В.Вашеки та С.В.Тукаєва, які підкреслювали роль внутрішньої

мотивації та адаптивних копінг-стратегій як чинників профілактики емоційного виснаження й редукції особистісних досягнень серед студентів-психологів [1, 2].

Зауважимо, що результати дослідження Estivana Felaza та співавторів також підтверджують важливість мотиваційних процесів у регуляції рівня академічного вигорання. Науковці встановили, що внутрішня мотивація виконує захисну функцію щодо емоційного виснаження, тоді як зовнішня мотивація підвищує ризик розвитку вигорання серед здобувачів-медиків [4]. Наше дослідження має на меті перевірити ці закономірності на вибірці бакалаврів-психологів, що дозволяє ширше узагальнити отримані дані.

Мета дослідження полягала у комплексному вивченні взаємозв'язку між рівнем навчальної мотивації, особливостями копінг-стратегій та проявами емоційного вигорання у бакалаврів-психологів.

Для збору емпіричних даних було використано три психодіагностичні методики: опитувальник академічної мотивації студентів (Н.Є.Гордєєва, Є.В.Цуканова), опитувальник «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (у адаптації Т.Крюкової) та опитувальник емоційного вигорання MBI-SS (адаптація для студентів) [1, 2, 6]. Оскільки розподіл більшості показників не відповідав нормальному закону, для статистичного аналізу застосовувалися непараметричні методи: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для встановлення взаємозв'язків. Розрахунки виконувалися за допомогою

пакетів IBM SPSS Statistics та Microsoft Excel. У дослідженні взяли участь 67 бакалаврів-психологів віком від 18 до 20 років. Вибірка була сформована за принципом доступної вибіркової серед здобувачів перших та других курсів спеціальності 053 Психологія.

За результатами дослідження було виявлено кореляційні зв'язки між показниками методик опитувальник академічної мотивації студентів (Н.Є.Гордєєва, Є.В.Цуканова), опитувальник «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (у адаптації Т.Крюкової) та опитувальник емоційного вигорання MBI-SS (адаптація для студентів).

Таблиця 1

Статистично значущі показники між показниками методики MBI-GS(S) (Масlach) та копінг-стратегіями поведінки в стресових ситуаціях

Показники	Виснаження	Цинізм	Професійна ефективність
Копінг вирішення завдань			,322**
Копінг емоційність	,634**	,358**	
Уникнення	,286*	,701**	
Відволікання			-,506**
Соціальне відволікання	,308*	,660**	

Примітки: * – кореляція є статистично значущою на рівні $p < 0,05$; ** – на рівні $p < 0,01$.

Слід зазначити, що копінг, орієнтований на

вирішення завдань, має помірний додатній зв'язок із професійною ефективністю ($r = 0,322$, $p < 0,01$), що може свідчити про позитивний вплив активного подолання труднощів на впевненість у результативності. Водночас значущих зв'язків із виснаженням та цинізмом не виявлено, що може вказувати на обмежений вплив цього стилю на психоемоційний стан.

Необхідно додати, що копінг, орієнтований на емоції, демонструє сильний додатній зв'язок із виснаженням ($r = 0,634$, $p < 0,01$) та помірний із цинізмом ($r = 0,358$, $p < 0,01$). Це може означати, що емоційне реагування у стресових ситуаціях сприяє поглибленню симптомів вигорання, що узгоджується з результатами Felaza et al. (2020).

Звернемо увагу, що стратегія уникнення виявила слабкий додатній зв'язок із виснаженням ($r = 0,286$, $p < 0,05$) та сильний із цинізмом ($r = 0,701$, $p < 0,01$), що може свідчити про її роль у погіршенні адаптації здобувачів. Подібні результати були описані у дослідженні Cabras et al. (2023).

Уточнимо, що відволікання показало помірний від'ємний зв'язок із професійною ефективністю ($r = -0,506$, $p < 0,01$), що може вказувати на зниження концентрації і мотивації.

Соціальне відволікання також корелює із симптомами вигорання, що може свідчити про недостатню ефективність соціальної підтримки без активного розв'язання проблем.

Таблиця 2

Статистично значущі показники між показниками MBI-GS(S) (Масlach) та шкалами опитувальника навчальної мотивації Гордєєвої і Цуканової

Показники	Виснаження	Цинізм	Професійна ефективність
Пізнавальна мотивація			,472**
Мотивація досягнення	-,299*	-,429**	
Мотивація саморозвитку			,443**
Мотивація самоповаги	-,450**	-,353**	
Інтроєктована мотивація	,415**		
Екстернальна мотивація	,247*	,397**	
Амотивація	,447**	,452**	

Примітки: * – кореляція є статистично значущою на рівні $p < 0,05$; ** – на рівні $p < 0,01$.

Слід зазначити, що пізнавальна мотивація додатньо корелює з професійною ефективністю ($r = 0,472$, $p < 0,01$), що може свідчити про зв'язок між інтересом до навчання і впевненістю у власних можливостях.

Звернемо увагу, що мотивація досягнення має від'ємні зв'язки з виснаженням ($r = -0,299$, $p < 0,05$) та цинізмом ($r = -0,429$, $p < 0,01$). Це може означати, що

прагнення до результатів знижує ризик формування симптомів вигорання.

Необхідно додати, що мотивація саморозвитку пов'язана з вищим рівнем професійної ефективності ($r = 0,443$, $p < 0,01$), що може вказувати на важливість особистісного зростання для суб'єктивного відчуття успішності.

Слід зауважити, що мотивація самоповаги має від'ємні зв'язки з виснаженням ($r = -0,450$, $p < 0,01$) та цинізмом ($r = -0,353$, $p < 0,01$). Це може означати, що прагнення зберегти самоповагу відіграє захисну роль щодо психоемоційного виснаження.

Уточнимо, що інтроектована мотивація має додатній кореляційний зв'язок з показником виснаження ($r = 0,415$, $p < 0,01$), що може свідчити про емоційно затратний характер внутрішнього психологічного тиску.

Також зафіксовано зв'язки між екстернальною мотивацією та показниками вигорання: з виснаженням ($r = 0,247$, $p < 0,05$) та цинізмом ($r = 0,397$, $p < 0,01$). Це може означати, що зовнішня орієнтація на винагороду не забезпечує емоційної стійкості.

Нарешті, амотивація додатньо корелює як з виснаженням ($r = 0,447$, $p < 0,01$), так і з цинізмом ($r = 0,452$, $p < 0,01$). Це може вказувати на те, що відсутність мотивації до навчання є чинником, який суттєво підвищує ризик вигорання.

Таким чином, внутрішня навчальна мотивація асоціюється з вищою ефективністю та нижчим рівнем вигорання, тоді як контрольована або відсутня

мотивація — з посиленням негативних емоційних симптомів.

Висновки:

- виявлено, що орієнтація на вирішення завдань та пізнавальна мотивація пов'язані з вищим рівнем впевненості у власних навчальних досягненнях, що може свідчити про конструктивний вплив цих стратегій на ефективність навчальної діяльності студентів;

- встановлено, що емоційно-орієнтований копінг та стратегія уникнення асоціюються з підвищеним рівнем виснаження і цинізму, що може означати негативний вплив цих стилів подолання на психоемоційний стан здобувачів;

- зафіксовано, що інтроєктована та екстернальна мотивація позитивно пов'язані з проявами емоційного вигорання, що може свідчити про те, що мотивація, зумовлена зовнішнім тиском або необхідністю відповідати очікуванням, не сприяє емоційній стійкості студентів у стресових умовах;

- установлено, що амотивація є чинником ризику розвитку емоційного виснаження і цинізму, що може свідчити про важливість підтримки навчальної мотивації для профілактики студентського вигорання.

Література:

1. Вашека Т.В., Тукаєв С.В. Детермінанти емоційного вигорання студентів психологів в процесі навчання. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: К.: ГНОЗІС, 2011. Том. XIII. Ч. 6. С. 47–55.

2. Дацун О., Демченко Н. Використання нестандартних методів профілактики емоційного вигорання викладачів у воєнний час. Психологопедагогічні передумови успішності функціонування особистості в інформаційному суспільстві. Дніпро, 2022. С. 162-164.

3. Дацун О.В., Демченко Н.І. Особливості профілактики емоційного вигорання викладачів засобами арттерапії в умовах війни. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія. К.: Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 2(21). С. 108-114.

4. Захаріна М., Риженко К. Профілактика емоційного вигорання студентської молоді як спосіб збереження психологічного благополуччя. *Наукові горизонти ХХІ століття: мультидисциплінарні дослідження: матеріали Міжнародної наукової конференції*, 16-17 травня 2024 р., м. Ужгород / уклад. О.П. Адамчо; УжНУ, УкрІНТЕІ. Ужгород; Київ, 2024. С.1299-1302.

5. Спринська З.В. Особливості прояву, наслідки та шляхи запобігання професійному вигоранню у психологів. *Габітус*. 2024. Вип. 67. С. 209-213.

6. Felaza E, Findyartini A, Setyorini D, Mustika R. How motivation correlates with academic burnout: study conducted in undergraduate medical students. *Education in Medicine Journal*. 2020. 12 (1). С.43-52.

Максименко Ю. Б.,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Євсєєв М.О.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АЛЬТРУЇЗМУ У ПІДЛІТКІВ

Анотація. У статті розглянуто теоретичні та емпіричні дослідження за даною тематикою. Дослідження проводилось через опитування на тридцятьох особах для виявлення інтегральних показників альтруїзму та кореляції із іншими показниками. Розкрито чому альтруїзм є невід'ємною частиною соціального розвитку та як емпатія є важливою мотивацією для допомоги іншим. Пояснений принцип просоціальної поведінки, та його місця в суспільстві. Виявлено звідки походить альтруїзм та що спонукає людей творити альтруїстичні вчинки. Розкриті біологічні теорії розвитку альтруїзму. Було пояснено яким чином травма та власний опит може вплинути на формування альтруїзму. Пояснено як травма від воєнного стану може вплинути на ментальний світ

підлітків, та сформувати в них ПТСР. Було помічено що заохочення альтруїзму в дитинстві не лише сприяє розвитку соціальних та емоційних навичок, але й сприяє культурі солідарності та співпраці в суспільстві, та призводить до поліпшення психологічного благополуччя підлітків. Були випробувані методики діагностики альтруїзму та їх кореляції із іншими показниками, з яких інтерпретовані данні свідчать про велику користь в соціалізації та успішності підлітків. Доказано як приживання травми може мати вплив на рівень альтруїзму та емпатії, що підлітки з вищим рівнем емпатії демонструють менше негативних емоцій, та більш задоволені життям. Пояснено як удосконалення альтруїстичних навичок сприйнятиме поліпшенню соціалізації, та що для цього потрібно робити. Запропоновані методики для кращого розуміння та практики альтруїзму, та рекомендації для регулярного покращення альтруїстичних навичок.

Ключові слова: альтруїзм, егоїзм, емоційний стан, емпатія, моральні цінності, особистісні установки, просоціальна поведінка, соціалізація, соціальні навички, співчуття.

Abstract. Understanding how the willingness to help others without expecting anything in return develops in adolescents is of great importance for promoting prosocial values and creating an environment of cooperation and solidarity in society in the future. Since through social modeling, social interaction and internalization of prosocial values, children acquire the ability to act selflessly and help

others, altruistic development can be a fundamental process that has important consequences for emotional, social and moral well-being. The purpose of this qualification work is to study the features of individual psychological manifestations of altruism in adolescents, determine the origin of altruism, and how it affects adolescent development. Theoretical and empirical research on this topic was studied. The study conducted through a survey of thirty individuals to identify integral indicators of altruism and correlations with other indicators. It is revealed why altruism is an integral part of social development and how empathy is an important motivation for helping others. Explained the principle of prosocial behavior and its place in society. Revealed where altruism originates from and what motivates people to perform altruistic acts. Presented the biological theories of the development of altruism. It is explained how trauma and personal experience can influence the formation of altruism. It is explained how trauma from martial law can affect the mental world of adolescents and form PTSD in them. Observed how encouragement of altruism in childhood not only contributes to the development of social and emotional skills, but also contributes to a culture of solidarity and cooperation in society, and leads to improved psychological well-being of adolescents. Methods for diagnosing altruism and their correlation with other indicators were tested, from which the interpreted data indicate great benefit in the socialization and success of adolescents. It was also proven how experiencing trauma can affect the level of altruism and empathy, that adolescents with a higher level of empathy

demonstrate fewer negative emotions and are more satisfied with life. Explained how improving altruistic skills will lead to improved socialization, and what needs to be done to achieve this. Proposed several methods for a better understanding and practice of altruism, and recommendations for improvement of altruistic skills.

Key words: Altruism, selfishness, emotional state, empathy, moral values, personal attitudes, prosocial behavior, socialization, social skills, compassion.

Альтруїзм є невід’ємною частиною соціального та емоційного навчання. Дослідження показують, що альтруїзм має вирішальне значення для подолання багатьох соціальних викликів які виникають під час навчання. Це включає процеси, за допомогою яких підлітки набувають і ефективно застосовують знання, ставлення та навички, необхідні для розуміння та управління емоціями, встановлення та досягнення позитивних цілей, почуття та вияву емпатії до інших, встановлення та підтримки позитивні стосунки та приймати відповідальні рішення [2].

Вчені вважають, що існує дуже тісний зв’язок між альтруїзмом і формулою академічного успіху. Це може бути пов’язано з емоційними здібностями, які потрібні, щоб бути успішним. Чим більше соціальних та емоційних навичок оволодіють учні, тим легше їм буде знайти соціальний аспект шкільного навчання та більше вони зможуть зосередитися на навчанні [3].

Ситуація альтруїзму була ретельно досліджена біологами з 1872 року, коли Чарльз Дарвін використав

свою теорію прогресу, засновану на природному та статевому відборі, щоб прояснити те, що він назвав «моральним почуттям». За його власними словами, «будь-яка тварина, наділена чітко вираженою соціальною інформацією, неминуче отримає моральне почуття, щойно її здатність сприйняття стане такою ж або майже розвиненою, як у людини». Відтоді біологи досліджують цю тему з точки зору розвитку, фізіології та генів серед інших природничих наук. Протягом дев'ятнадцятого та двадцятого століть ця точка зору породила кілька теорій для пояснення альтруїзму, включаючи батьківський вибір і взаємний альтруїзм. Тим не менш, дослідники в галузі психології та генетики поведінки все ще намагаються пролити світло на альтруїзм, і в процесі розуміння нашої альтруїстичної поведінки було отримано значну кількість знань [2].

Соціальні психологи зацікавлені в тому, щоб зрозуміти, як цей феномен виникає. Що надихає на ці вчинки доброти, та що спонукає людей ризикувати власним життям заради порятунку зовсім незнайомої людини. Все більше досліджень зосереджено на тому, чому люди займаються просоціальною поведінкою, коли це часто суперечить їхнім власним інтересам, а іноді й їхньому добробуту. Багато людей вважають альтруїзм унікальною людською рисою, яка тісно пов'язана зі схильністю до співпраці з іншими людьми [8].

Альтруїзм є одним із аспектів того, що відомо як просоціальна поведінка, яка стосується будь-якої дії, яка приносить користь іншим людям, незалежно від

того, який мотив або яку користь отримує той, хто дає. Хоча всі альтруїстичні дії є просоціальними, не всі просоціальні види поведінки є повністю альтруїстичними. Ми можемо допомагати іншим з різних причин, таких як почуття провини, обов'язок, борг або навіть заради винагороди [1].

Ця система соціальної поведінки заснована на моральних цінностях милосердя, смирення та бажання допомагати іншим. Центральна концепція альтруїстичної поведінки полягає в тому, що альтруїстична поведінка передбачає благодійність, тобто укладення хороших угод заради блага [9].

Важливими компонентами для розвитку альтруїзму є емпатія та співчуття. Хоча спочатку вважалося, що емпатія не розвивається у маленьких дітей, дослідження їх реакції на страждання інших показали протилежне. коли діти починають шкільні роки, вони не тільки відчують емоційні стани інших, але й починають уявляти їхній досвід. Психологи та філософи називають це теорією розуму, вони починають бачити себе та інших через емоції, почуття та бажання. Значні зміни в емпатії спостерігаються від середнього дитинства до дорослого віку, що є частиною ширшої просоціальної риси особистості. Розвиток ранньої просоціальної поведінки, такої як емпатична турбота та сприйняття перспективи, мотивує альтруїстичну поведінку [5].

Усі люди переживають травму в якийсь момент свого життя. Неможливо пройти через життя, не зазнавши втрат, дискримінації, небезпеки, болю, страху

чи горя. Мить чи хвилини безсилля. Звичайно, не всі ми сприймаємо травму однаково, але всі ми пережили щось травматичне. Ми можемо використовувати наш унікальний досвід травми, щоб висловити співчуття. В останні роки психологи почали досліджувати взаємозв'язок між дитячою травмою та емпатією. Ці стосунки важливі, особливо тому, що відсутність емпатії пов'язана з певними розладами особистості та антисоціальною поведінкою. До сьогоденішнього дня картина залишається незрозумілою. Ранні травматичні події можуть вплинути на нашу здатність співпереживати. Коли хтось переживає травму, він стає більш уважним до емоцій і сигналів навколишнього середовища. Хоча кілька досліджень виявили значний зв'язок між дитячою травмою та співпереживанням у дорослому віці, досі не ясно, у якому напрямку розвивається цей зв'язок. Деякі дослідження показали, що дитяча травма підвищує ймовірність співпереживання дорослим, тоді як інші результати показують, що дитяча травма пов'язана з меншою емпатією [6, 7].

Для того щоб виявити як особливості проявів альтруїзму в підлітковому віці, нами було проведене емпіричне дослідження, яке повинне виявити зв'язок альтруїзму із іншими факторами. Дослідження проводилось через опитування на тридцятьох особах. Опитування складалось з методики діагнозу рівня альтруїзму, терапевтичних корекційних методик, та вправ для покращення альтруїстичних навичок. Наші етапи дослідження були наступні: Етап складання

опитування та збору інформації; Етап емпіричного дослідження, який показує взаємозв'язок між ними; Етап проведення інтерпретації здобутих даних. Висновки з отриманої інтерпретації.

На початку дослідження, для виявлення інтегральних показників альтруїзму та кореляції із іншими показниками, випробуванним потрібно було пройти тестування: «Діагностика особистісної установки альтруїзм-егоїзм», «Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації», «Оцінка відносин підлітка з класом», «ПТСР шкала PCL-5», «Індекс задоволеності життям LSIA».

Із тридцяти випробуваних які відповіли на анкетування оцінки відносин підлітка з класом, колективістичний тип мали 11 людей, їх сумарний бал рівня альтруїзму дорівнював 183 балам; прагматичний тип мали 9, в них сумарний бал альтруїзму 51; та індивідуалістичний мали 10 людей, в яких сумарний бал був 112. Випробувані з більшим показником альтруїзму мали колективістичний тип сприйняття, це свідчить про те, що вищі альтруїстичні показники свідчать про кращі соціальні вміння.

Із підлітків які відповіли на анкету оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації, ті хто мав вищий показник альтруїзму набрали 366 балів адаптивності в школі, в той час як ті хто мав нижчий набрали 223 балів.

Поєднуючи результати набрані із опитувань на шкільну адаптацію та відносин з класом можна зробити висновок, що альтруїзм може сприяти покращенню шкільної успішності.

Нами була використана Шкала PCL-5 для виявлення кореляції між ознаками травми та рівнем альтруїзму, щоб виявити чи може травма спричинити. Результати вийшли не однозначні, оскільки тестування не проводилось індивідуально з кожним випробуваним. Сумарний бал рівня травми випробуваних з вищим показником альтруїзму дорівнював 458, в той час в тих хто мав менший показник мали 437 бал.

Також слід зазначити, що учасники з більшим показником альтруїзму мали менший показник критерія D, що відповідає за негативні думки та емоцій. Сумарний бал задоволеності життям у випробуваних з високим рівнем альтруїзму дорівнює 369, в випробуваних із нижчим рівнем він рівний 207. З цього можна зробити висновок, що приживання травми може мати вплив на рівень альтруїзму та емпатії підлітка, через власний досвід. Також, що підлітки з вищим рівнем емпатії негативних емоцій, та більш задоволені життям.

Альтруїзм відіграє важливу роль у розвитку емпатії та емоційного інтелекту у підлітків, дозволяючи їм краще розуміти почуття та досвід інших і з'єднуватися з ними, що призводить до більш глибоких і значущих стосунків. Тому завдяки проявам альтруїзму, підлітки можуть розвинути краще психологічне благополуччя, покращити міжособистісні стосунки та знизити рівень стресу. Довгострокові переваги альтруїзму для психічного здоров'я підлітків роблять його важливим аспектом їх росту та розвитку.

Нами також була сформована корекційна

програма, ціль якої у тому щоб розвинути навички альтруїзму та емпатії. Нами були обрані вправи які повинні допомогти в самопізнанні, кращому розумінню емпатії, навчити справлятися зі стресом, мати заспокійливий творчий ефект. Техніки на корекцію альтруїзму, емпатії, вміння працювати із власними почуттями, які мали позитивний результат в вихованні корисної поведінки у собі що сприятиме змінам в взаємодії з іншими та психічним здоров'ям.

Література:

1. Catherine A. Sanderson. Why We Act: Turning Bystanders into Moral Rebels: Cambridge: Belknap Press: An Imprint of Harvard University Press, April 7 2020. 272 p.

2. David M. Allen, James W. Howell. Groupthink in Science: Greed, Pathological Altruism, Ideology, Competition, and Culture 1st ed. 2020 Edition, Kindle Edition: Springer; 1st ed, April 23 2020. 520 p.

3. Diane McKee, Eliot Smith, Heather Claypool. Social Psychology: Fourth Edition: NY: Taylor & Francis, 2020. 744 p.

4. Emiliana Mangone. Beyond the Dichotomy Between Altruism and Egoism: Society, Relationship, and Responsibility (History and Society: Integrating social, political and economic sciences). Kindle Edition: Charlotte: Information Age Publishing, August 1, 2020. 255 p.

5. Maurice Merleau-Ponty. Child Psychology and Pedagogy: NY: Taylor & Francis, 2019. 528 p.

6. Maurice Merleau-Ponty. The World of Perception:

NY: Taylor & Francis, 2020. 96 p.

7. Nicole Karlis. Your Brain on Altruism: The Power of Connection and Community during Times of Crisis: California: University of California Press, March 11 2025. 238 p.

8. Stefan Schubert, Lucius Caviola. Effective Altruism and the Human Mind: The Clash Between Impact and Intuition. Kindle Edition: Oxfordshire: Oxford University, April 26 2024. 192 p.

9. Viruti Shivan. Spectrum of Psychology: Psychology of Altruism - The Comprehensive Guide, March 21 2024. 194 p.

УДК: 159.923

Санніков О. І.,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики практичної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Юрчак А. О.,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

СПОНТАННІСТЬ ЯК СТРУКТУРНА СКЛАДОВА РІШИМОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Стаття присвячена вивченню спонтанності як інтегральної характеристики особистості. У межах статті обґрунтовано місце спонтанності в структурі рішимості особистості.

Проаналізовано її зв'язок із емоційністю, раціональністю, типологічними рисами та стратегіями прийняття рішень. Проведено емпіричний аналіз із використанням валідованих психометричних шкал. Теоретично й емпірично проаналізовано її зв'язки з когнітивними, емоційними та типологічними змінними. Представлено результати кореляційного аналізу на вибірці студентів.

Ключові слова: спонтанність, психологічні якості, креативність, рішимість, прийняття рішень, тип особистості.

Abstract. The article is devoted to the study of spontaneity as an integral characteristic of personality. The article substantiates the place of spontaneity in the structure of personality decisiveness. Its relationship with emotionality, rationality, typological traits and decision-making strategies is analyzed. An empirical analysis is conducted using validated psychometric scales. Its relationship with cognitive, emotional and typological variables is theoretically and empirically analyzed. The results of correlation analysis on a sample of students are presented.

Key words: spontaneity, psychological qualities, creativity, decisiveness, decision-making, personality type.

У сучасних умовах швидкоплинного суспільного розвитку, високої мінливості життєвих обставин та зростання ролі креативності й адаптивності, спостерігається посилення наукового інтересу до

феномену спонтанності. Спонтанність розглядається як психологічна характеристика особистості, що виявляється у здатності до безпосередньої, неформалізованої, часто імпульсивної або творчої поведінки, яка не завжди піддається свідомому контролю.

У науковій літературі спонтанність визначається як прояв внутрішньої свободи особистості, що дозволяє діяти згідно з моментальним внутрішнім імпульсом, інтуїцією або натхненням. Вона тісно пов'язана з такими поняттями, як креативність, емоційна відкритість, імпульсивність, а також здатність до самовираження. У контексті особистісного розвитку спонтанність часто розглядається як показник психологічної зрілості та гнучкості поведінки.

Одним із чинників, що може істотно впливати на характер прояву спонтанності, є емоційність – індивідуальна властивість, яка визначає інтенсивність, тривалість та варіативність емоційних переживань. Люди з різним рівнем емоційності демонструють неоднакові реакції у непередбачуваних або емоційно насичених ситуаціях, що, у свою чергу, може позначатися на їхній спонтанній поведінці.

Попри наявні теоретичні напрацювання, взаємозв'язок між рівнем емоційності та спонтанністю залишається недостатньо дослідженим, особливо в контексті індивідуально-психологічних особливостей. Це зумовлює наукову та практичну значущість обраної теми. Результати дослідження можуть мати прикладне значення для галузей психодіагностики, психологічного

консультування, психотерапії, а також у контексті розвитку емоційного інтелекту та творчого потенціалу особистості. Отже, дослідження індивідуально-психологічних особливостей спонтанності у осіб з різним рівнем емоційності є актуальним, оскільки дозволяє поглибити розуміння психологічної структури особистості та механізмів її поведінкової регуляції.

Мета дослідження – визначити індивідуально-психологічні властивості, якості прийняття і реалізації рішень особистістю, які взаємопов'язані з спонтанністю, встановити співвідношення між спонтанністю і властивостями особистості.

Існує ряд особистісних властивостей, які значною мірою впливають на прийняття рішень. Прийняти рішення – означає зняття невизначеності, вибір певної мети й комплексу дій, які забезпечують її досягнення, надання їм переваги перед іншими (Г. О.Балл, У. Джеймс, Н. Ф.Наумова, Л. В.Помиткіна, О. П.Саннікова, В. М.Чернобровкін). Основу активності особистості в прийнятті рішення складають різноманітні емоційні, вольові та інтелектуальні процеси, за активному прояву властивостей особистості, під регулюванням рішимості особистості. О. І.Санніковим було визначено покомпонентний склад ознак рішимості: толерантність до невизначеності, нестримність, ризикованість (компонент – орієнтація, настрій на прийняття життєвого рішення); далекоглядність, рефлексивність, обачливість (компонент – мудрість); догматичність, асертивність, незалежність (компонент – неухильність, стійкість прийняття життєвого рішення); спонтанність,

авантюризм, гнучкість (компонент – ергічність вибору особистості) (Санніков, 2015).

В даній роботі ми розглянемо одну із властивостей особистості – «спонтанність», яка є структурною складовою компоненти «ергічність» рішимості. Спонтанність орієнтована на внутрішні імпульси та емоції, справжнє «Я» (автентичність), ситуацію «тут і тепер», креативність, а також адаптивну, гнучку поведінку в умовах новизни або невизначеності.

Згідно різних словників, поняттями найбільш близькими до спонтанності будуть такі, як передбачливість, імпровізація, свобода, та ін. Їх антиподами будуть, наприклад, – необачність, планування, обмеження, обережність та ін. Спонтанна особистість відрізняється імпульсивністю, емоційною відкритістю, творчістю, гнучкістю та адаптивністю, здатна діяти на основі миттєвих емоцій і інтуїції, без ретельного обмірковування, швидко адаптується до нових ситуацій, не обмежується соціальними нормами і зазвичай діє відповідно до власних переконань, що відрізняє її від контрольованих, рішучих, але обережних, або ригідних особистостей. Розглянемо на підставі чого формується поняття «спонтанності».

Поняття спонтанності формується на основі біологічних, психологічних, соціокультурних та філософських аспектів: біологічно спонтанність пов'язана з активацією нейропередавачів, таких як дофамін (Kern et al., 2016); психологічно вона розглядається як прояв самоактуалізації та емоційної відкритості, що виводиться з теорій К. Роджерса (Rogers,

1961) та А. Маслоу (Maslow, 1970); через інтуїцію та емоційність, що визначають імпульсивні рішення (Damasio, 1994); соціокультурно спонтанність варіюється залежно від культури, де індивідуалістичні суспільства підтримують спонтанні вчинки (Markus & Kitayama, 1991), а філософи, такі як Сартр (Sartre, 1943), трактують її як частину автентичного існування. Поняття спонтанність вивчається в рамках різних наукових дисциплін, таких як психологія, нейробіологія, філософія та соціологія. Це складне та багатогранне явище, яке формується під впливом біологічних, психологічних, соціокультурних та філософських факторів. Розглянемо основні теоретичні підходи та дослідження, які впливають на розуміння цього поняття.

З біологічної точки зору, спонтанність можна розглядати як результат функціонування нервової системи, зокрема, як наслідок дії нейротрансмітерів (Kern et al., 2016). Спонтанні дії виникають у ситуаціях, коли людина не планує свої кроки, а реагує на ситуацію в реальному часі. У психології поняття спонтанності набуло розвитку завдяки роботам таких теоретиків, як Карл Роджерс та Абрахам Маслоу. За Карлом Роджерсом (Rogers, 1961), спонтанність є частиною процесу самоактуалізації, що дозволяє людині досягти свого найбільш автентичного і відкритого стану. У цьому контексті спонтанність виступає як вираз внутрішньої свободи, коли індивід діє відповідно до своїх глибоких потреб і бажань, а не під впливом зовнішніх соціальних обмежень або внутрішніх бар'єрів. Спонтанність виявляється в свободі самовираження, що є необхідною

умовою для розвитку особистості.

Абрахам Маслоу (Maslow, 1970), який вивчав самоактуалізацію, підкреслює важливість спонтанності в процесі розвитку особистості, зазначаючи, що це ключова характеристика людей, які досягли найвищих рівнів психологічного розвитку. Маслоу вважав, що спонтанність і творчість є важливими аспектами «самого себе», що дозволяє людині максимально реалізувати свій потенціал, виявляючи інтуїтивні й оригінальні підходи до вирішення проблем. Спонтанність також пов'язана з інтуїцією і емоційністю, що, згідно з дослідженнями Антоніо Дамасіо (Damasio, 1994), є важливими чинниками, що визначають імпульсивні й інтуїтивні рішення. У своїх роботах А. Дамасіо доводить, що рішення, які ми приймаємо на основі емоцій або інтуїції, часто не потребують ретельного логічного аналізу і можуть бути визначені як спонтанні. Інтуїтивні рішення базуються на глибокому емоційному досвіді, і цей механізм дозволяє людині швидко реагувати на зміни в оточенні. Відповідно до цієї теорії, спонтанність є результатом автоматичних емоційних реакцій, які формуються у відповідь на різні стимули, зокрема, у стресових або нових ситуаціях.

Соціокультурні фактори також грають важливу роль у формуванні спонтанності. Відповідно до теорії Маркуса та Кітайяма (Markus & Kitayama, 1991), в індивідуалістичних культурах спонтанність заохочується як ознака особистісної свободи, креативності та самовираження. З філософської точки зору, спонтанність розглядається як частина

автентичного існування. Жан-Поль Сартр (Sartre, 1943) підкреслював, що справжня свобода полягає в здатності людини діяти спонтанно, без обмежень, які накладає суспільство чи зовнішні обставини. Спонтанність в цьому контексті є виразом абсолютної свободи волі, де людина обирає свої вчинки незалежно від зовнішніх факторів.

Таким чином, спонтанність є багатограним явищем, яке формується під впливом численних факторів. Вона охоплює як біологічні основи, так і психологічні, соціокультурні, а також філософські аспекти, що сприяють розвитку цього поняття як важливої складової людської поведінки. Спонтанність дозволяє людині виявляти себе через імпульсивні дії, емоційні реакції, а також творчі й інтуїтивні рішення, що, зрештою, визначають її характер і спосіб взаємодії з оточуючим світом.

Методики та організація дослідження. Для даного емпіричного дослідження використовувався комплекс наступних методик: «Особистісний опитувальник прийняття рішень», (ОФР-25) Т. Корнілової; «Шкала толерантності до невизначеності», (ТН) Д. МакЛейна; «Шкала стратегій подолання стресових ситуацій», (SACS) С. Хобфолла; «Диференційний опитувальник рішимості», (ДДР) О. П. Саннікової, О. І. Саннікова.

Емпіричне дослідження проводилось на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». До вибіркової сукупності увійшли студенти денної та заочної форми навчання соціально-

гуманітарного факультету університету. У дослідженні брали участь 105 осіб у віці 20-47 років. Комп'ютерна обробка даних відбувалась за допомогою статистичного пакету IBM Statistics SPSS 23.0.

Після проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення закономірних взаємозв'язків спонтанності, показників прийняття рішень, властивостей і якостей особистості, що впливають на вибір і прийняття рішень, обробки й кореляційного аналізу даних, одержано низку кількісних результатів (див. табл. 1, табл. 2). Зупинимося на аналізі взаємозв'язків властивостей особистості, що приймає рішення, більш докладно.

Таблиця 1

Взаємозв'язки показників спонтанності особистості, прийняття й реалізації прийнятого рішення

	MBTI				SACS		МШР	
	Т	Ф	Ж	Р	АсД	ОсД	СпР	РфР
Рац			397**	-397**		317*	-550**	456**
Двр	403**	-403**			264*			

Примітки: 1) нулі й коми опущені; 2) * – рівень значущості $p < 0,05$; ** – рівень значущості $p < 0,01$; 3) умовні скорочення МШР: Двр – далекоглядність, РфР – рефлексивність, СпР – спонтанність; 4) умовні скорочення MBTI: Т – розумовий тип, Ф – тип, що відчуває, Ж – вирішуючий тип, Р – сприймаючий тип; 5) умовні скорочення ОФР-25: Рац – раціональність; 6) умовні скорочення шкали SACS: АсД – асертивні дії, ОсД – обережні дії.

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу

	Показники ДДР					ТН	
	РРф	РОс	РСп	РАв	РДг	ОсЗ	НПб
РДв	403**	270**	-213*	-398**	-222*	246*	210*
РРф		537**	-510**	-401**			
РОс			-554**	-271**			

Виявлено від'ємний зв'язок спонтанності (СпР, Рсп) з раціональністю (Рац) і показниками рішимості (РДв, РРф, РОс) на 1% та 5% рівні значущості, а також додатні зв'язки спонтанності (Рсп) зі стратегією обережних дій (ОсД) на 5% рівні значущості. Якісний аналіз показує специфічну роль спонтанності у ситуації вибору та прийняття рішень. Раціональний вибір людини не може розглядатися як випадковість, яка зроблена поспішно й без обмірковування наслідків. У осіб з домінуванням спонтанності відсутня або є незначна схильність до обміркованого вибору й накопичення інформації, що суперечить особам з домінуванням раціональності. Домінування обережних дій у виборі спонтанних означає, що такі люди не просто бояться, а бояться програти, їхні кроки у напрямку пошуку адекватного варіанта рішення є продуманими; в оцінці знайденого варіанта присутня логіка, здійснюється повторний огляд як варіантів прийнятого рішення, так і передбачуваного результату.

Висновки:

Спонтанність у поведінці особистості виступає як протилежний, але водночас доповнювальний компонент рішимості, що характеризується імпульсивністю,

швидкістю прийняття рішень та дією без тривалого обдумування. Якщо рішимість передбачає свідоме, усвідомлене і виважене управління ресурсами особистості з урахуванням аналізу та прогнозування (мудрість), то спонтанність базується на миттєвих реакціях і інтуїтивних імпульсах, які дозволяють швидко адаптуватися до непередбачуваних ситуацій.

Спонтанність забезпечує гнучкість і мобільність у поведінці, сприяє креативності та життєвій активності, але водночас потребує балансу з елементами мудрості – рефлексивністю та обачливістю – для уникнення необдуманих ризиків і прийняття більш зважених рішень у складних життєвих обставинах. Таким чином, спонтанність є важливою складовою життєдіяльності, що доповнює рішимість, забезпечуючи ефективну адаптацію та самореалізацію особистості в динамічному середовищі.

Література:

1. Санніков О. І. *Психологія життєвого вибору особистості*: Монографія. Одеса: Вид-во «ВМВ», 2015. 440 с.
2. Саннікова О. П., Санніков О. І. Індивідуально-психологічні особливості самоактуалізації професіонала. *Вісник післядипломної освіти: збірн. наук. праць / НАПН України, Ун-т менедж. освіти*. Вип. 29 (58). Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». Київ: АТОПОЛ ГРУП, 2024. С. 113-128.
3. Саннікова О. П., Санніков О. І. Модель вибору

професіонала: особистісний підхід. *Науковий журнал «Перспективи та інновації науки»*. Серія «Психологія». 2024. № 9(43). С.644-660.

УДК:159.923

Сапожнікова І.А.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

АГРЕСИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ РІЗНОЇ СТАТІ: ДИФЕРЕНЦІЙНИЙ АНАЛІЗ

Анотація. Представлені у даному повідомленні результати присвячені вивченню психологічних особливостей агресивності підлітків різної статі. Дослідження агресивності зумовлено сучасним станом життєвої ситуації в Україні, що спонукало людей різних вікових категорій до прояву емоцій різної модальності. Підлітковий вік належить до більш вразливих категорій населення і це визначає факт залежності життя представників даної вікової категорії від реальності. Визначення основних факторів, що зумовлюють прояви агресивності підлітків призвели до вибору сукупності методик, адекватних меті і завданням дослідження. За отриманими діагностичними результатами з використанням комп'ютерної програми SPSS 21.0 було проведено кореляційний аналіз між показниками агресивності і ворожості, який виявив належність значущих додатних значущих кореляційних зв'язків на

рівні $p < 0,01$ і $p < 0,05$ між показниками зазначених явищ. Отримані кореляції спонукали нас до проведення якісного аналізу за допомогою методів «асів» і «профілів», що дозволило надати психологічні особливості проявам агресії обстеженими дівчатами і хлопцями.

Ключові слова: агресія, агресивність, ворожість, дівчата, хлопці, диференційний аналіз, кількісний (кореляційний) аналіз, метод «асів», метод «профілів».

Abstract. The results presented in this report are devoted to the study of the psychological characteristics of aggression in adolescents of different sexes. The study of aggression is due to the current state of life in Ukraine, which has prompted people of different age categories to display emotions of different modalities. Adolescence belongs to the more vulnerable categories of the population and this determines the fact that the lives of representatives of this age category depend on reality. The identification of the main factors that determine the manifestations of aggressiveness in adolescents led to the selection of a set of methods adequate to the goals and objectives of the study. Based on the obtained diagnostic results, a correlation analysis was conducted using the SPSS 21.0 computer program between the indicators of aggressiveness and hostility, which revealed the existence of significant positive correlations at the level of $p < 0.01$ and $p < 0.05$ between the indicators of the aforementioned phenomena. The obtained correlations prompted us to conduct a qualitative analysis using the methods of "aces" and "profiles", which allowed

us to give psychological characteristics to the manifestations of aggression of the surveyed girls and boys.

Key words: aggression, aggressiveness, hostility, girls, boys, differential analysis, quantitative (correlation) analysis, "aces" method, "profiles" method.

Сучасний стан існування суспільства спонукає до змін кожну людину, викликає напруженість, нестійкість, зростання різних відхилень в особистісному розвитку та поведінці. До числа найбільш вразливих життєвих періодів стосовно даної проблеми належить підлітковий вік. За визначенням психологів – це один з важливих етапів життя людини. В ньому багато джерел і починань всього подальшого становлення особистості. Але цей вік дуже нестабільний, ранимий, важкий і виявляється, що він більшою мірою, ніж інші вікові періоди залежить від реалій життя. У підлітка формуються моральні та соціальні установки, виникають психологічні новоутворення, серед яких основне місце займає «почуття дорослості», формується самосвідомість та спрямованість життєвого шляху. І саме цей етап, завдяки психофізіологічним змінам, характеризується емоційною нестійкістю, невірноваженістю, що посилює прояви агресивних форм поведінки при переході до вищих етапів юності та дорослості. Серед підлітків будь-якої статі посилюється негативізм, демонстративність поведінкових проявів, жорстокість, агресивність тощо.

Метою даного повідомлення є викладення результатів теоретико-емпіричного дослідження агресії

дітей підліткового віку різної статі. Для проведення емпіричного дослідження нами були застосовані методики: «Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки» (А.Басса і А.Даркі, в адапт. А.К.Осницького) та «Діагностика ворожості» (за шкалою Кука_Медлей). Вибірку дослідження склали підлітки 9-10-х класів середніх шкіл м.Одеси та Одеської області, у кількості 36 осіб, серед яких 15 хлопців і 21 дівчина.

Розпочинаючи дослідження і спираючись на дослідження українських психологів (А.Я.Анцупов, Н.І.Гришина, Л.М.Ємельяненко, С.М.Емельянов, А.Т.Ішмуратов, Г.В.Ложкін, Н.І.Пов'якель, А.І.Шипілов та ін.). В дослідженнях І.С.Булах означено відмінності поведінки підлітків в складних ситуаціях, залежно від статі свого опонента [1]. Стосовно прояву емоцій негативної модальності, ми висловили припущення, що дівчата - підлітки частіше, ніж хлопці, виявляють негативні, майже конфліктні тенденції у поведінкових проявах, і їм у більшій мірі властива агресія.

Спочатку було проведено кореляційний аналіз, який проводився за допомогою статистичної програми SPSS for Windows 21.0, котрий дав можливість точної кількісної оцінки ступеню узгодженості ознак. Важливо відзначити, що кореляція ще не означає наявності причинно-наслідкового зв'язку. Наявність кореляцій говорить про те, що між двома змінними існує зв'язок, але не про те, що одна із змінних є причиною, а інша – слідством [2]. Отже, в даній роботі за допомогою результатів кореляційного аналізу ми групуємо простір

заданих ознак і констатуємо взаємозв'язки між ними. Розглянемо значущі коефіцієнти кореляцій між показниками агресивності і ворожості, які надано в табл.1.

Таблиця 1.

Співвідношення значущих кореляційних зв'язків між показниками агресивності та ворожості

Показники агресії	Показники ворожості		
	ШЦ	ША	ШВ
ФА	553**		387*
ВА	375*	524*	425*
НА	351*		
Р	363*	488*	
О	348*		

Примітка: 1) Коми та нулі опущені; 2)* значущий кореляційний зв'язок на рівні $p<0,05$; 3)** значущий кореляційний зв'язок на рівні $p<0,01$; 3) умовні скорочення показників агресивності: ФА – фізична агресія, ВА – вербальна агресія, НА – непрямая агресія, Р – роздратування, О – образа; 4) умовні скорочення показників ворожості: ШЦ – шкала цинізму, ША – шкала агресивності, ШВ – шкала ворожості.

За результатами кореляцій, представлених в табл. 1, встановлено належність значущих кореляційних додатних зв'язків між показниками агресії і ворожості. Так, показник фізичної агресії (ФА) виявив значущий 1% ($p<0,01$) рівні зв'язок з показником ворожості – ШЦ (шкала цинізму) і 5% ($p<0,05$) рівні зв'язок з показником ШВ (шкала ворожості), що може вказувати на

використання фізичної сили з урахуванням досить цинічного та ворожого ставлення до опонента. Показник вербальної агресії (ВА) продемонстрував значущі додатні кореляційні зв'язки на 5% рівні ($p < 0,05$) з усіма показниками ворожості: ШЦ (шкала цинізму), ША (шкала агресивності), ШВ (шкала ворожості). Такий зв'язок може бути проявом вербального висловлювання свого агресивного ставлення до оточуючих з використанням словесних образ. Показник непрямой агресії (НА) виявив додатний зв'язок на 5% рівні ($p < 0,05$) з показником ШЦ (шкала цинізму), що вказує на використання «обхідним» шляхом спрямованих проти іншої особи пліток, жартів та проявів ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті з застосуванням крику, тупотіння ногами тощо. У показника роздратування (Р) виявлено кореляційні значущі додатні зв'язки з показниками ШЦ (шкала цинізму) і ША (шкала агресивності) на 5% рівні ($p < 0,05$). Такий зв'язок може говорити про схильність підлітка до роздратування та готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість тощо. Показник О (образа) виявив значущий зв'язок (на рівні $p < 0,05$) з показником шкали цинізму (ШЦ), що говорить про невдоволеність та цинічне ставлення до оточуючих за певні наявні чи уявлювані страждання. Результати кореляційного аналізу дозволяють припустити наявність індивідуально-психологічних диференційних особливостей агресивності у обстежених підлітків – у дівчат і хлопців. Для того, щоб цю наявність розглянути більш детально, був

застосований метод «асів», за допомогою якого із вибірки обстежених (36 осіб: 15 хлопців і 21 дівчина) за композитною оцінкою було сформовано дві групи: Х – група хлопців (n=7) з максимальним проявом агресії і група дівчат (Д, n=9) теж з максимальним проявом композитної оцінки агресії. На рис 1 надані профілі показників агресії саме цих двох груп.

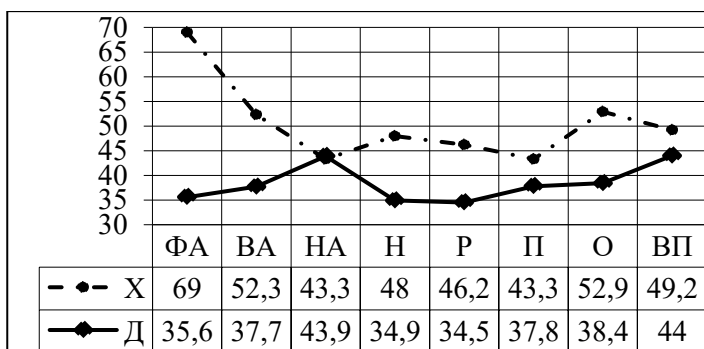


Рис.1. Профілі агресії груп хлопців і дівчат з максимальним проявом композитної оцінки даної властивості.

Візуально, профілі агресії представників обох груп характеризуються різним розташуванням відносно середньої лінії ряду (50-й перцентиль) та особливостями конфігурації кожного профілю. Значення кожного показника агресії на графіку є середнім арифметичним значень конкретного показника. На осі ОХ відкладені показники, що вивчаються, на осі ОУ – значення показників, виражене в перцентилях. Середня лінія ряду проходить через 50-й перцентиль. Значення, що розташовані на площині вище

середньої лінії ряду, характеризують високі показники агресії. Візуальний аналіз профілів дозволив описати особливості агресії груп дівчат і хлопців.

Так, представники «хлоп'ячої» групи характеризуються проявом фізичної агресії найвищого рівня (значення цього показника – 69). Скоріше за все, хлопцям, які увійшли у групу обстежених, властиве часте використання фізичної сили, якщо виявляється певне невдоволення. Прояв ненависті до оточуючих, можливо до однолітків, обумовлене почуттям гніву, невдоволеністю кимось конкретно або всім світом, залежно від тієї образи (52,9), яка виникла. Так хлопці намагаються виявляти своє ставлення до оточуючих людей, які спонукали їх страждати за справжні або уявні певні переживання. Також для хлопців є характерним прояв і вербальної агресії. Можливо, фізична агресія, яка має дуже високий рівень, супроводжується проявом вербальної агресії (52,3). Тобто, представникам даної групи властиві негативні почуття як через сварку, так і через погрози та лайки. Але все негативне, що супроводжує поведінкові агресивні прояви хлопців, викликає у них відчуття провини (ВП = 49,2).

Поведінка обстежених дівчат-підлітків відрізняється від групи хлопців. Їх профіль розташований нижче середньої лінії ряду, що свідчить про більш слабкі прояви агресії, порівняно з проявами хлопців. Найяскравіше поведінку дівчат демонструє показник ВП (відчуття провини) (44), який формує ставлення дівчат до себе, пов'язане з переконанням, що вони є «поганими» людьми, що діють вони негарно,

злісно, безсовісно і вже нічого змінити неможливо. Такі думки дівчат супроводжуються проявами непрямой агресії ($HA = 43,9$), що характеризує дівчат, як таких, що люблять попліткувати, пожартувати стосовно інших однолітків, а також таких, що в будь-який момент можуть виявити неупорядковані вибухи люті з криком і тупотінням ногами.

Така поведінка агресуючих дівчат супроводжується образою ($O=38,4$), що може пояснювати неусвідомлене почуття та прояви невдоволеності кимось, заздрощів та ненависті до оточуючих, придумуючи собі певні страждання та бажання знайти винних, щоб поквитатися з ними.

Отже, отримані характеристики визначають певні розбіжності у проявах агресії хлопців та дівчат підліткового віку. Наше дослідження не підтверджує висунуте припущення. Подальше дослідження надасть можливість розширити уявлення про особливості агресивних поведінкових проявів у підлітків різної статі.

Література:

1. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
2. Саннікова О.П. Феноменологія особистості: вибрані психологічні роботи. Одеса: СМІЛ, 2003. 256 с.

Тарасенко А.М.,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Міжнародний гуманітарний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ: ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ, ЕМПАТІЯ, ВІДКРИТІСТЬ І СОЦІАЛЬНИЙ САМОКОНТРОЛЬ

Анотація. У тезах розкрито взаємозв'язки соціального інтелекту з емоційною стабільністю, відкритістю, емпатією та соціальним самоконтролем. Виявлено статистично значущі кореляції, що підтверджують інтегративний характер соціального інтелекту.

Ключові слова: соціальний інтелект, емпатія, відкритість, емоційна стабільність, самоконтроль.

Abstract. The article reveals the correlations of social intelligence with emotional stability, openness, empathy, and social self-control. Statistically significant relationships were found, confirming the integrative nature of social intelligence.

Key words: social intelligence, empathy, openness, emotional stability, self-control.

Теоретичне підґрунтя дослідження ґрунтується на розумінні соціального інтелекту як складної інтегративної системи, що включає когнітивні

механізми пізнання соціальної реальності, емоційні реакції та регуляторні функції. Вперше поняття соціального інтелекту було запропоноване Е. Торндайком, який трактував його як здатність розуміти інших людей та взаємодіяти з ними в соціальному контексті (Thorndike, 1920) [8].

Подальший розвиток концепції здійснив Дж. Гілфорд [7], який включив соціальний інтелект до структури інтелектуальних здібностей особистості, виокремивши його когнітивні компоненти: пізнання результатів поведінки (CBI), класів поведінки (CBC), трансформацій поведінки (CBT) та систем поведінки (CBS).

Когнітивні аспекти соціального інтелекту є фундаментом для розвитку емоційної стабільності, здатності до емпатії та соціального самоконтролю. Емоційна стабільність, у свою чергу, визначає рівень стресостійкості, здатність до врівноваженої поведінки у соціальних ситуаціях. Для її вимірювання в дослідженні було використано методику «Шкала емоційна стабільність – нестабільність (нейротизм)» Г. Айзенка [3]. Цей інструмент дозволяє оцінити емоційну напругу, рівень тривожності та психологічної зрілості.

Соціальний самоконтроль був вивчений за допомогою Шкали соціального самоконтролю (ШСС) [2], яка дає змогу визначити здатність особистості регулювати свою поведінку відповідно до соціальних норм, усвідомлюючи очікування та наслідки у взаємодії з іншими.

Для вивчення емпатії використовувалась Методика діагностики соціальної емпатії [1], яка дозволяє виміряти здатність особистості емоційно резонувати з іншими, розуміти їхній емоційний стан, що є важливим компонентом соціальної чутливості.

Усі ці характеристики, відповідно до сучасних підходів у психології (Barrett, 2017; Goleman, 1995; Gross, 2002) [4,5,6], є не ізольованими, а інтегрованими в єдину систему соціально-психологічної регуляції. Взаємозв'язки між соціальним інтелектом і зазначеними показниками дозволяють глибше зрозуміти механізми соціального функціонування особистості, зокрема в контексті професійної діяльності.

В межах емпіричного дослідження було проаналізовано взаємозв'язки між показниками соціального інтелекту (за методикою Дж. Гілфорда) [7] та рівнем емоційної стабільності, відкритості, соціального самоконтролю й емпатії.

Таблиця 1.

Соціальний інтелект та емоційна стабільність,
прихованості/відвертості, соціальний самоконтроль та
емпатія

		Показники соціального інтелекту			
		CBI	CBC	CBT	CBS
Показники емоційної стабільності, прихованості/відвертості, соціального самоконтролю та емпатії	ES				164*
	PV	307**	334**	292**	391**
	SSC		198**		227**
	IE	301**	331**	194**	295**

Примітки: 1) параметри соціального інтелекту: СВІ – «чинник пізнання результатів поведінки», СВС – «чинник пізнання класів поведінки», СВТ – «чинник пізнання перетворень поведінки», CBS – «чинник пізнання систем поведінки; 2) параметри емоційної стабільності – нестабільності: ES – «емоційна стабільність», PV – «прихованість/відвертість», SSC – «шкала соціального самоконтролю», ІЕ – «індекс емпатійності»; 3) «*», «**» – 5%, 1% рівні значущості, відповідно; 4) значення відображено без нулів та ком.

У результаті кореляційного аналізу виявлено статистично значущі додатні зв'язки між показником PV, що характеризує рівень емоційної відкритості респондента (за методикою Г.Айзенка) [3], та всіма показниками СІ. Це свідчить про наявність системного зв'язку між особистісною схильністю до щирої соціальної взаємодії та рівнем сформованості когнітивних механізмів соціального пізнання. СВІ пов'язана з нижчим рівнем психологічної захищеності. Особи з високим СВІ, ймовірно, мають більший соціальний досвід і краще орієнтуються в наслідках власних і чужих дій, що знижує потребу в оборонній (закритій) поведінці. Відповідно, підвищується рівень довіри та відкритості (PV). СВС – тобто здатність розрізняти типові соціальні патерни (допомога, домінування, агресія тощо) – сприяє більш точному тлумаченню соціальних сигналів, що знижує емоційне напруження та формує впевненість у взаємодії. Це

зумовлює зменшення прихованості, підвищення відкритості.

Показник СВТ відображає вміння усвідомлювати змінність поведінки залежно від ситуації. Така когнітивна гнучкість дає змогу краще адаптуватися до контекстів соціальної взаємодії, що послаблює внутрішній контроль і стимулює емоційно відкриту поведінку. Отже, високий СВТ корелює з низькою схильністю до прихованості. Найвищий рівень кореляції встановлено між PV та CBS – компонентом, що відображає вміння бачити закономірності в поведінці інших людей, інтегрувати різні форми взаємодії у цілісну систему.

Це передбачає не лише інтелектуальну соціальну обізнаність, а й глибоке розуміння соціального контексту, яке суттєво зменшує емоційну настороженість і підвищує відвертість у контакті. Наявність значущих кореляцій між показником PV та всіма когнітивними компонентами СІ дозволяє зробити висновок, що емоційна відкритість особистості є не ізольованою рисою, а значною мірою зумовлена рівнем розвитку соціально-когнітивних механізмів. Особи з високими показниками СІ менш схильні до емоційної закритості, що сприяє успішній соціальній адаптації та конструктивній міжособистісній взаємодії.

Наступний показник індекс емпатійності (ІЕ) також показує статистично значущі додатні зв'язки з всіма основними компонентами соціального інтелекту (СІ) за Дж.Гілфордом. Це вказує на те, що здатність до емоційного резонансу з іншими людьми тісно пов'язана

з рівнем соціально-когнітивної обізнаності. Особи з високим ІЕ демонструють кращу здатність усвідомлювати наслідки поведінки інших людей (СВІ), що знижує конфліктність і підвищує ефективність міжособистісної взаємодії. Емпатійність у даному випадку виконує адаптивну функцію соціального прогнозування.

Найвищий рівень зв'язку вказує на те, що усвідомлення типових форм соціальної поведінки (СВС) є базою для емпатійного розуміння станів та мотивів інших осіб. Розпізнавання ролей і соціальних сценаріїв дозволяє точніше інтерпретувати емоції, що формує здатність до співпереживання. Найменш виражений зв'язок, хоча і статистично значущий (СВТ). Це може свідчити про те, що емпатійність меншою мірою пов'язана з усвідомленням змін поведінки у часовому чи контекстуальному аспекті (СВТ), оскільки акцент у даній методиці зроблено на актуальній здатності відчувати емоційний стан іншого.

Помірно високий зв'язок із CBS свідчить про те, що емпатійність підтримується також умінням бачити поведінку в системному контексті. Це забезпечує не лише емоційну, а й концептуальну глибину міжособистісного розуміння. Отримані дані свідчать, що соціальна емпатія, як вона вимірюється методикою відповідного діагностичного інструменту, є не лише емоційним, а й когнітивно обумовленим феноменом. Найтісніший зв'язок із СВС підтверджує, що здатність до співпереживання базується на когнітивному розрізненні соціальних моделей, тоді як зв'язок з CBS

демонструє роль інтелектуальної інтеграції соціального досвіду.

За результатами кореляційного аналізу встановлено статистично значущі додатні зв'язки між показником соціального самоконтролю (SSC) та двома компонентами соціального інтелекту за методикою Дж.Гілфорда – CBC і CBS. З іншими показниками CI (CBI та CBT) достовірних зв'язків не виявлено. Показники SSC та CBC, цей зв'язок може вказувати на те, що вміння розпізнавати типові класи соціальної поведінки (наприклад, агресивної, підтримувальної, пасивної) формує основу для розвитку контрольованої поведінки у соціальній взаємодії.

Людина, яка краще орієнтується у соціальних ролях і стилях комунікації, здатна усвідомлено регулювати власні реакції, знижуючи імпульсивність. Зв'язок із системним компонентом соціального інтелекту (CBS) свідчить про те, що усвідомлення закономірностей і взаємозв'язків між поведінковими елементами сприяє вищому рівню саморегуляції в соціальному середовищі. Така особа здатна прогнозувати, які соціальні наслідки можуть мати її вчинки, що підвищує рівень цілеспрямованого контролю за поведінкою.

Відсутність значущих зв'язків SSC із CBI (пізнання результатів поведінки) та CBT (пізнання перетворень поведінки) може вказувати на те, що соціальний самоконтроль у контексті цієї методики не обов'язково спирається на локальне прогнозування або динамічне відстеження змін у поведінці, а швидше

пов'язаний із структурною й класифікаційною соціальною обізнаністю (CBC і CBS).

Отримані дані дозволяють припустити, що соціальний самоконтроль (SSC) є результатом структурованого розуміння соціальних процесів, зокрема ідентифікації поведінкових патернів (CBC) та системного бачення соціальної взаємодії (CBS). Це підтверджує, що ефективна регуляція поведінки в соціумі значною мірою ґрунтується на когнітивно усвідомленому аналізі соціальних моделей.

Останній показник, емоційна стабільність (ES), виміряна за методикою Г.Айзенка, виявляє єдиний статистично значущий додатний зв'язок із компонентом соціального інтелекту CBS. Водночас, кореляційна залежність між ES та іншими структурними елементами CI – зокрема, CBI, CBC та CBT – не досягла рівня статистичної значущості, що дозволяє розглядати даний показник як відносно автономний від більшості когнітивних параметрів соціального пізнання.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що емоційна стабільність (ES) у контексті даного дослідження не є безпосереднім продуктом когнітивного аналізу соціальної поведінки, однак може частково підтримуватися за рахунок сформованого системного бачення соціального середовища (CBS). Це підкреслює незалежність емоційного ресурсу від базових когнітивних процесів у сфері соціального інтелекту.

Література:

1. Кандиба О. В. Емпатійність особистості як детермінанта особистісного становлення старшокласника: кваліфікаційна робота бакалавра / наук. кер. Н. О. Оніщук. Рівне: РДГУ, 2023. 42 с. URL: <https://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/10576/1/Емпатійність%20особистості%20як%20детермінанта%20особистісного%20становлення%20старшокласника.pdf>
2. Савченко О., Лавриненко Д. Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS): українськомовна адаптація методики та її психометричні характеристики. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8(42). С.845-865. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/14206>
3. Особистісний опитувальник Айзенка, EPI (варіант А) – Testoteka.info. URL: <https://testoteka.info/uk/test/typo/eysenck>
4. Barrett L. F. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017. 425 p.
5. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
6. Gross J.J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39. No.3. P.281-291.
7. Guilford J. P. The Nature of Human Intelligence. New York: McGraw-Hill, 1967. 538 p.
8. Thorndike E. L. Intelligence and its uses. Harper's Magazine. 1920. №140. P.227-235.

Ткаченко О.Т.,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ХАРАКТЕРИСТИКА АКТУАЛЬНОГО СТАНУ СФОРМОВАНOSTІ КОМУНІКАТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ГОТОВНОСТІ ПЕДАГОГІВ ДО ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ООП

Анотація. У тезах розглядається проблема психологічної готовності педагогів до інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Психологічна готовність інтерпретується як багатокомпонентне системне новоутворення, що поєднує когнітивний, мотиваційний, емоційний, вольовий, комунікативний та рефлексивний компоненти. Особливу увагу приділено комунікативній складовій як критично важливому чиннику успішної взаємодії в інклюзивному середовищі. Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед педагогів Одеської області, що виявили низький рівень сформованості комунікативної компетентності у більшості учасників. Зроблено висновок про необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу та розробки спеціальних програм розвитку комунікативних навичок для підвищення ефективності інклюзивної освіти.

Ключові слова: інклюзивна освіта, психологічна готовність, педагог, комунікативна компетентність,

особливі освітні потреби (ООП), професійна підготовка, соціальний інтелект.

Abstract. In theses examines the issue of teachers' psychological readiness for inclusive education of children with special educational needs (SEN). Psychological readiness is interpreted as a multicomponent systemic formation that includes cognitive, motivational, emotional, volitional, communicative, and reflective components. Particular attention is given to the communicative aspect as a critically important factor for successful interaction in an inclusive environment. The article presents the results of an empirical study conducted among teachers in the Odesa region, which revealed a low level of communicative competence in the majority of participants. The study concludes with the necessity for targeted psychological and pedagogical support and the development of specialized programs aimed at enhancing communication skills to improve the effectiveness of inclusive education.

Key words: inclusive education, psychological readiness, teacher, communicative competence, special educational needs (SEN), professional training, social intelligence.

У сучасних умовах розвитку інклюзивної освіти особливої актуальності набуває проблема психологічної готовності педагогів до роботи з дітьми з ООП. Формування такої готовності розглядається як одне з пріоритетних завдань фахової підготовки та професійного становлення сучасного вчителя.

Психологічна готовність педагога до інклюзивного навчання охоплює широкий спектр характеристик і не зводиться до ситуативного бажання або короткотривалої установки на роботу з особливими дітьми. Це інтегративна особистісна якість, що формується в процесі поступового професійного розвитку і визначає здатність педагога ефективно діяти в інклюзивному середовищі [0]. У цьому контексті доцільно сприймати психологічну готовність як системне новоутворення, що поєднує мотиваційно-ціннісну орієнтацію, професійні знання, емоційно-вольову стабільність, а також здатність до ефективної комунікації, командної взаємодії та рефлексії. Такий підхід дозволяє розглядати готовність не лише як передумову інклюзивної діяльності, а як чинник суб'єктного включення педагога у процеси змін в освітньому просторі.

Досвід вивчення психологічної готовності педагогів до інклюзивного навчання вказує на складний та багатовимірний характер цього явища. Зокрема, в дослідженнях І. Дорожко, О. Малихіної та Л. Туріщевої наголошено на важливості усвідомленої обізнаності педагогів із ключовими положеннями інклюзивної освіти, її нормативною базою, особливостями психофізичного розвитку дітей з ООП та специфікою спілкування з ними. Науковці підкреслюють, що без достатнього рівня таких знань навіть висока мотивація не забезпечить ефективного функціонування педагога в інклюзивному освітньому середовищі [0]. У свою чергу І. Фаловська та М. Бойчук звертають увагу на необхідність практичної підготовки, що виявляється у

здатності педагога реалізовувати цінності інклюзії у власній педагогічній діяльності: забезпечувати ефективну комунікацію, застосовувати індивідуалізовані методики, взаємодіяти з батьками й міждисциплінарною командою фахівців. Автори підкреслюють зв'язок між психологічною готовністю та фактичними професійними діями педагога, що дозволяє говорити про її прикладний характер [0]. Б. Кагран і М. Шмідт підкреслюють значущість емоційно-ціннісного ставлення педагога до учня, що безпосередньо проявляється у процесі педагогічної взаємодії: відкритість, толерантність, гнучкість і готовність до співпраці визначають якість інтеграції дитини в інклюзивне середовище [0]. У сучасній науці відсутня єдина уніфікована структура психологічної готовності до інклюзії, тому дослідники пропонують багатокомпонентні моделі різного змісту. Зокрема, Є. Криворука розглядає психологічну готовність педагогів як утворення, що включає мотиваційний, особистісний, операційний, когнітивний та оціночний компоненти [0].

З огляду на проведений теоретичний аналіз та для забезпечення емпіричної діагностики, у межах нашого дослідження було запропоновано власну структурну модель психологічної готовності педагогів до інклюзивного навчання дітей з ООП. У структурі моделі виділено шість основних компонентів: когнітивний, мотиваційний, емоційний, вольовий, комунікативний та рефлексивний. Серед них особливу увагу приділено саме комунікативному компоненту, який можна

тлумачити як здатність педагога до конструктивної взаємодії з усіма учасниками інклюзивного процесу – учнями, їхніми батьками, колегами тощо [0]. На думку Н. П'ясецької та М. Шпильової саме сформованість цього компонента значною мірою визначає ефективність практичної реалізації інклюзії в умовах закладу освіти [0].

У дослідженні комунікативного компоненту готовності педагогів до інклюзивного навчання дітей з ООП взяли участь 164 педагоги загальноосвітніх закладів Фонтанської територіальної громади Одеської області, які працюють в інклюзивних класах. Діагностика здійснювалась з використанням наступних психодіагностичних методик: методика «Оцінка комунікативних вмінь» Л. Міхельсона, Шкала інтерперсональної толерантності» М. Тхомое, М. Біртеля та Й. Віттемана, «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна, «Тест соціального інтелекту» Дж. Гілфорда та М. Саллівена.

Результати діагностики комунікативного компоненту психологічної готовності педагогів до інклюзивного навчання дітей з ООП свідчать про неоднорідність і загалом недостатню сформованість цього компоненту серед більшості досліджуваних. Найбільш інформативною щодо рівня розвитку комунікативних умінь виявилася методика Л. Міхельсона, що оцінює три ключові складові: залежність, компетентність та агресивність. Середнє значення за шкалою «компетентність» (11,5) перевищує аналогічні показники для шкал «залежності» (7,70) та

«агресивності» (7,84), що свідчить про відносно кращу сформованість саме цієї характеристики. Утім, поглиблений аналіз варіативності, симетрії та ексцесу вказує на суттєві індивідуальні відмінності: розподіл результатів за шкалою «компетентність» є статистично значущо відхиленням від нормального, має слабку позитивну асиметрію і гостровершинну форму, що засвідчує скупчення результатів навколо середнього значення та наявність невеликої кількості педагогів з високими комунікативними вміннями.

Ці висновки підтверджуються і якісним аналізом розподілу рівнів комунікативної компетентності. Більше половини педагогів (51,22%) виявили низький рівень сформованості відповідних умінь, а ще 26,22% – нижче середнього, що в сукупності становить понад 77% вибірки. Такий розподіл вказує на певний дефіцит ключових навичок ефективної міжособистісної взаємодії, що є необхідною умовою для успішної педагогічної діяльності в інклюзивному середовищі. Тільки 17,07% педагогів продемонстрували середній рівень комунікативної компетентності, тоді як рівень вище середнього (2,44%) та високий (3,05%) були зафіксовані лише в одиничних випадках. Така ситуація може бути наслідком як обмежених можливостей попередньої професійної підготовки, так і браку систематичної підтримки розвитку відповідних умінь у процесі практичної діяльності.

Доповнення результатів дослідження іншими методиками – зокрема, шкалою інтерперсональної толерантності, шкалою емоційного відгуку та тестом

соціального інтелекту – дозволяє говорити про достатній рівень сформованості здатності до емпатії, прийняття інших та розуміння міжособистісних ситуацій. У межах нашого дослідження ці інструменти відігравали допоміжну роль і мали переважно уточнююче значення.

Отже, комунікативна готовність є неоднорідно сформованою. З одного боку, значна частина педагогів демонструє достатньо розвинений рівень інтерперсональної толерантності, емпатії та соціального інтелекту, що сприяє ефективному налагодженню взаємодії в інклюзивному середовищі. З іншого боку, виявлено значний дефіцит загальної комунікативної компетентності, а також схильність окремих педагогів до залежної або агресивної позиції у спілкуванні, що може ускладнювати взаємодію як з учнями, так і з їхніми батьками. Такий стан справ потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного втручання, включаючи розробку і впровадження психокорекційних програм підвищення комунікативної компетентності, які мають охоплювати розвиток емоційного інтелекту, навичок активного слухання, вербальної і невербальної взаємодії, а також толерантного ставлення до різноманіття у навчальному середовищі.

Література:

1. Барбінова А. Структура готовності вчителів до професійної діяльності в умовах інклюзії. *Український педагогічний журнал*. 2018. №1. С.58-64. URL: <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/301>

(дата звернення: 09.02.2025).

2. Дорожко І. І., Малихіна О. Є., Туріщева Л. В. Розвиток психологічної готовності педагогів до навчання дітей з особливими потребами. *Multidisciplinary academic notes. Science research and practice: abstracts of XV International Scientific and Practical Conference* ([Madrid], 19–22 April 2022). Madrid, 2022. P.544-547. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/12736> (дата звернення: 29.03.2025).

3. Криворука Є. В. Особливості психологічної готовності педагогів до навчання дітей з особливими освітніми потребами. *Освіта і наука – 2023: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова* (3-7 квітня 2023 року, м. Київ). Київ, 2023. С.154-155.

4. П'ясецька Н., Шпильова М. Формування у фахівця компетентності взаємодії з дітьми із особливими освітніми потребами. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2019. Вип. 2. С.120-127. DOI: 10.31499/2706-6258.2.2019.178471

5. Тимошко Г. М. Формування комунікативної компетентності майбутніх педагогів у процесі підготовки до професійної діяльності в інклюзивному середовищі. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип. 6. С.143-147. DOI: 10.5281/zenodo.3731272

6. Фаловська І. Д., Бойчук М. Ф. Психологічна готовність майбутніх педагогів до реалізації завдань інклюзивної освіти. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2022. Т.2. №4. С.176-183. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.4.2.26>

7. Cagran B., Schmidt M. Attitudes of Slovene teachers towards the inclusion of pupils with different types of special needs in primary school. *Educational Studies*. 2011. Vol. 37. Iss. 2. P.171-195.

УДК: 159.9

Черножук Ю.Г.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Міщенко Г.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

СПІВВІДНОШЕННЯ ПАРАМЕТРІВ КРЕАТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ РІЗНОЇ СТАТІ

Анотація. У статті розглядаються співвідношення параметрів креативності підлітків різної статі. Автори аналізують поняття креативності як комплексної психологічної характеристики, що включає швидкість, оригінальність, гнучкість мислення, здатність до метафоричності тощо. Особливу увагу приділено психологічним аспектам креативної особистості в

перехідному віці – сенситивному періоді розвитку творчих здібностей. У процесі емпіричного дослідження встановлено статистично значущі позитивні кореляції між окремими параметрами креативності. Отримані результати підтверджують припущення про взаємозв'язок і взаємодоповнення цих психологічних характеристик, що акцентує увагу на важливості їх комплексного розвитку.

Ключові слова: креативність, творче мислення, підлітковий вік, творчість, стать, підлітки

Abstract. The article examines the interrelation of creativity parameters among adolescents of different genders. The authors analyze the concept of creativity as a complex psychological characteristic that includes fluency, originality, flexibility of thinking, the ability to use metaphors, and more. Particular attention is paid to the psychological aspects of a creative personality during adolescence – a sensitive period for the development of creative abilities. The empirical study revealed statistically significant positive correlations between specific parameters of creativity. The obtained results confirm the assumption of the interrelation and complementarity of these psychological characteristics, emphasizing the importance of their integrated development.

Key words: creativity, creative thinking, adolescence, imagination, gender, teenagers

Креативність (лат creatio – «створення») – це здатність індивіда породжувати багато нових,

різноманітних, незвичайних ідей, відмовлятися від традиційних схем мислення, швидко розв'язувати проблемні ситуації в умовах діяльності, яка не обов'язково цього вимагає. Креативність входить до складу загальних здібностей поряд з інтелектом і здатністю до навчання [4].

До складових креативності належать: 1 швидкість мислення (кількість ідей, які виникають за одиницю часу); 2 оригінальність мислення (здатність продукувати «рідкісні» ідеї, які відрізняються від загальноприйнятих, типових відповідей); 3 сприйнятливість мислення (чутливість до незвичайних деталей, протиріч і невизначеності, а також готовність гнучко і швидко переходити від однієї ідеї до іншої); 4 метафоричність мислення (готовність працювати в фантастичному, «неможливому» контексті, схильність використовувати символічні, асоціативні засоби для висловлювання власних думок, а також уміння в простому бачити складне і, навпаки, в складному – просте).

Особистість креативного типу відрізняє певний набір психологічних властивостей.

1. Незалежність (особистісні стандарти важливіші, ніж стандарти групи, суспільства). Звідси, незалежність оцінок і суджень креативів.

2. Відкритість розуму, готовність повірити у власні і чужі фантазії, чутливість до всього нового і незвичного.

3. Висока толерантність до невизначених і не вирішених ситуацій, конструктивна активність у їхньому вирішенні.

4. Розвинуте естетичне почуття, прагнення до прекрасного.

5. Впевненість у власних здібностях, самоповага.

6. Сила характеру, схильність до ризику.

7. Наявність в поведінці як жіночих, так і чоловічих рис.

8. Психічна неврівноваженість, невротичність, тривожність.

9. Низька соціальна адаптивність і зрілість.

10. Схильність до психофізіологічного виснаження в поєднанні з максимальною самовіддачею.

11. Внутрішня мотивація діяльності [4].

Креативність, як загальна здатність до творчості, є однією з системоутворюючих властивостей особистості. Значний внесок у вивчення феномену креативності зробили Дж.Гілфорд, Н.М.Ільїна, В.В.Клименко, Дж.Куніоса, С.Д.Максименко, А.Маслоу, В.О.Моляко, Ж.Піаже, Р.Стернберг, В.А. Романець, Е.П.Торренс та ін.

Н.М.Ільїна показує, що креативність є багатогранним процесом, який вимагає гармонійного поєднання інтелектуальних, емоційних, мотиваційних компонентів. Вона акцентує увагу на важливості створення сприятливих умов для розвитку креативності і творчого потенціалу, зокрема через освітні та виховні практики. У своїх працях дослідниця розглядає ключові аспекти : роль психічних процесів, особливості творчої

особистості, мотиви та розвиток і становлення креативності [2].

На думку В.В. Клименка, механізм креативності формується через поєднання душі і тіла, а саме емоцій, уяви, процесу мислення та енергетичного потенціалу. Його основна функція – забезпечення обміну інформацією та енергією в процесі розв’язання завдань. Важливо що цей механізм не має вікових обмежень. Автор вважає, що творчість як механізм знаходиться в кожній людині і перебуває в потенційному стані. Ці стани спонтанно змінюють один одного тобто пасивний переходить в активний. Однак його робота може пригальмовувати через надмірні навантаження, хвороби. Коли організм відновлюється механізм творчості знов активується. Це не фізичний орган, а складова особистості, яка визначає її творчу активність. [3].

Серед зарубіжних вчених що вивчали феномен креативності найбільш відомі Дж.Гілфорд та Е.П.Торенс. Вони розглядали творче мислення як здатність притаманну всім людям, але таку, що потребує розвитку і стимулювання. Гілфорд пов’язав поняття креативності з дивергентним мисленням, тобто здатністю особистості генерувати багато різних нетипових ідей для розв’язання однієї проблеми. Він виділив основні параметри креативності: здатність до виявлення і вірної постановки задач, оригінальність, гнучкість, розробленість, генерування великої кількості ідей, бачення завдання з різних точок зору. Е.П.Торенс видокремив чотири ключових компоненти творчого

мислення: оригінальність, гнучкість, розробленість та швидкість [4].

У XX-XXI століттях креативність ретельно вивчається дослідниками різних країн і шкіл. Однак, недостатньо вивченими досі залишаються, наприклад, диференціально-психологічні відмінності досліджуваних за ознакою статі [1]. Тому метою нашого дослідження є вивчення індивідуально-типових особливостей креативності осіб різної статі. Всі вони належать до підліткового віку.

Цей віковий період називають «другим народженням особистості». Завершується дитинство, починається перехід до дорослості. Настає «криза перехідного віку». Активно формується характер, йде розвиток вольових якостей, разом з тим, одні якості помітно переважають над іншими, що призводить до виникнення акцентуацій характеру і дезадаптаційних форм поведінки. Відзначається нестійкість емоційної сфери, «сплески» емоцій і настроїв.

З'являється «почуття дорослості» (підліток вже не дитина, але ще не дорослий). Спостерігається прагнення до самостійності, самовираження, самоствердження (часто-густо за всяку ціну і, насамперед, через схильність до ризику). Підліток прагне пізнати себе (самопізнання) та інших людей. Результати часто виявляються незадовільними. Підлітка не влаштовують ні власна зовнішність, ні здатності, ні вольові якості, ні успіхи в навчанні. Він незадоволений відносинами з однолітками, положенням серед них, звинувачує себе в нездатності контролювати власну поведінку і т.ін. Все це

викликає у підлітка глибоке невдоволення собою. Розвивається самосвідомість, схильність до рефлексії. Підліток характеризується підвищеною суттєвистістю і конформізмом, потребує психологічної підтримки оточуючих (слабкому «я» потрібно сильне «ми»).

Формуються власні погляди, освоюються нові норми поведінки і відносин з людьми. Підліток вельми критично оцінює оточуючих, особливо дорослих, «змагається» з ними, прагне діяти наперекір їх бажанням і вимогам. Він протиставляє себе батькам, відділяється від їхнього світу, вимагає незалежності, поваги до своїх таємниць (емансипація від батьків), що часто призводить до конфліктів. У поведінці підлітка виявляються негативізм, грубість, агресивність, жорстокість. Симптомами кризи можуть бути також замкнутість, «відхід у себе» в спробі уникнути неприємних контактів з оточуючими і, насамперед, із значущими дорослими (вчителі, батьки).

У той же час підліток прагне, як можна швидше стати дорослим, він наслідує дорослим в зовнішньому вигляді і манері одягатися, і т.п. (феномен «зовнішньої дорослості»), При цьому навчання, оцінки часто відступають на другий план, відвідування школи стає неприємним обов'язком.

Відбувається інтенсивне статеве дозрівання, розвиток статевої ідентифікації (усвідомлення приналежності до певної статі). З'являються сексуальні потяги, інтерес до протилежної полу. З огляду на розвиток особистості підліткова криза, як попередні та наступні вікові кризи, є абсолютно нормальним явищем,

проте, відрізняється від них більшою гостротою і тривалістю [5].

Підлітковий вік є унікальним для вивчення феномену креативності оскільки в цей час відбуваються активні зміни у формуванні особистості. Він триває приблизно з 10 до 19 років залежно від країни, культури, домінуючої релігії і є особливим періодом в житті людини. Цей період вважається сензитивним для розвитку креативності особистості [5].

Відповідно до мети дослідження були визначені наступні його завдання: 1) уточнити зміст поняття «креативності» у психологічній літературі; 2) проаналізувати основні концепції креативності; 3) здійснити емпіричне дослідження креативності підлітків різної статі надати психологічну інтерпретацію його результатів.

Для розв'язання завдань дослідження було використано такі методи: теоретичні – теоретико-критичний аналіз літератури з теми дослідження; зіставлення, узагальнення і синтезування здобутої інформації; емпіричні – спостереження, бесіда, тестування, що застосовувалося з метою вивчення креативності досліджуваних; статистичні – обробка та узагальнення даних емпіричного дослідження. В якості психодіагностичних методик були використані: Методика діагностики особистісної креативності Є.Є.Тунік, тест «Креативність» Н.Вишнякової та Тест творчого мислення П.Торенса. У виборці прийняли участь 45 осіб, що проживають у м.Одеса. З них 21 хлопець і 24 дівчини віком від тринадцяти до

дев'ятнадцяти років. Тестування проводилося в офлайн форматі. Були створені сприятливі умови в безпечному зручному просторі. Перед наданням бланків була проведена інструкція щодо заповнення згідно мануалів методик.

За результатом емпіричного дослідження був проведений статистичний кількісний аналіз Пірсона за допомогою комп'ютерної програми SPSS 23.0 for Windows. Отримані значущі коефіцієнти кореляції між показниками креативності. Отже показник швидкості додатно на 1 % рівні пов'язаний з показником оригінальності образу Я реального. Показник оригінальності корелює з параметром уяви. Зв'язок між показником гнучкості та уявою теж присутній на рівні 1%. Також спостерігаються взаємозв'язки на рівні 5 % між параметрами швидкості і оригінальності, гнучкості та емоційності, розробленості та уявою. Показник інтуїції демонструє 5% зв'язок з показником оригінальності.

Кількісний аналіз допоміг встановити взаємозв'язки між окремими показниками креативності. Виявити, що вони у здебільшому мають позитивний характер.

Література:

1. Богдан Ж., Мовчан Я. Гендерна психологія: навчально-методичний посібник. Харків: Друкарня Мадрид, 2021. 155с.

2. Ільїна Н.М. Психологія творчості та обдарованості: навчальний посібник. Видавництво Університетська книга, 2023. 234с.

3. Сова М.О., Деніжна С.О., Петухова І.О. Психологія творчості: навчальний посібник. Ірпінь: Державний податковий університет, 2022. 392с.

4. Черножук Ю.Г. Властивості особистості вчителів із різною креативністю. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 128-132.

5. Черножук Ю.Г. Предметний інтелект старшокласників різної статі. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С.84-88.

УДК 159.9

Черножук Ю.Г.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Новіцька К.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ З КРЕАТИВНІСТЮ

Анотація. У статті досліджується взаємозв'язок між соціальним інтелектом та креативністю особистості, розглянуто теоретичні основи понять «соціальний інтелект» і «креативність», висвітлено підходи провідних дослідників до їхнього розуміння. У

межах емпіричного дослідження виявлено статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки між окремими показниками соціального інтелекту та компонентами креативності. Результати підтверджують гіпотезу про взаємодоповнюваність цих психологічних характеристик і підкреслюють доцільність їх цілісного розвитку у фаховій підготовці.

Ключові слова: соціальний інтелект, креативність, кореляційний аналіз, комунікативна схильність, організаційна схильність, тест Торренса, тест Гілфорда

Abstract. The article explores the relationship between social intelligence and creativity of a person, examining the theoretical foundations of the concepts of "social intelligence" and "creativity" and highlighting the approaches of leading researchers to their interpretation. Within the framework of the empirical study, statistically significant positive correlations were found between specific indicators of social intelligence and components of creativity. The results support the hypothesis of the complementarity of these psychological characteristics and emphasize the importance of their integrated development in professional training.

Key words: social intelligence, creativity, correlation analysis, communicative tendency, organizational tendency, Torrance test, Guilford test.

Проблема взаємодії соціального інтелекту та креативності є доволі актуальною в сучасній психології,

Це пов'язано зі зростаючою потребою суспільства у фахівцях, здатних креативно взаємодіяти з людьми. Соціальний інтелект та креативність є взаємодоповнюючими властивостями особистості, які формують основу для успішного особистісного й професійного зростання.

Соціальний інтелект у психології визначається як здатність людини розуміти й управляти міжособистісними взаємодіями, а також адекватно орієнтуватися у соціальних ситуаціях. Сучасні дослідження розглядають соціальний інтелект як багатовимірне поняття, яке включає емпатію, емоційну регуляцію, соціальну чутливість і комунікативні навички [1].

Дослідження соціального інтелекту здійснювали Г.Гарднер, Дж.Гілфорд, А.О.Застело, Т.Лесіна, О.А.Ковальова, О.С.Козарик, Н.М.Лавриченко, Л.Люболкіна, О.С.Науменко, Р.Стернберг, Е.Торндайк, С.В.Харченко та ін.

Креативність визначається як здатність людини до генерації нових, оригінальних ідей та підходів до вирішення проблем. Частіше за все вона вивчається у контексті розумових здібностей, особистісного розвитку, інноваційної діяльності і т. ін. Найбільш коректним, на наш погляд, є її трактування як загальну здатність до творчості, притаманну кожній людині, яка потребує активного розвитку і стимулювання [3].

Серед дослідників креативності О.Є.Антонова, Г.П.Геранюшкіна, Н.М.Ільїна, В.В.Клименко, Дж.Куніоса, С.Д.Максименко, А.Маслоу, В.О.Моляко,

О.Л.Музика, В.А.Романець, Р.Стернберг та ін. Особливо важливими, на наш погляд, є дослідження креативності Дж.Гілфорда та П.Торренса.

Гілфорд пов'язував креативність із дивергентним мисленням, тобто здатністю генерувати різноманітні нестандартні ідеї для вирішення однієї проблеми. Він визначив ключові характеристики креативності, серед яких: здатність до постановки і вирішення задач, оригінальність, гнучкість, розробленість, продуктивність у створенні ідей та уміння аналізувати задачу з під різним кутом зору. Торренс виокремив чотири основні компоненти креативності: оригінальність, гнучкість, розробленість та швидкість мислення. У їхніх дослідженнях підкреслюється важливість стимулювання і розвитку цих характеристик для творчого потенціалу особистості [3].

У нашому дослідженні взяли участь студенти першого курсу спеціальності «Логопедія» Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» віком від 17 до 20 років. Загальна кількість респондентів склала 32 особи. Обробка одержаних даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS 30.0 для Windows.

Для дослідження креативності було використано тести П.Торренса та Н.Вишнякової, соціального інтелекту – тест Дж. Гілфорда та М. Саліван, а також методику КОС [2]. Це надало можливість здійснити кількісний (кореляційний) аналіз взаємозв'язків між показниками соціального інтелекту та креативності.

У табл. 1 надано дані про значущі кореляційні зв'язки між показниками соціального інтелекту та креативності.

Таблиця 1.

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками креативності і соціального інтелекту

Показники	Соціальний інтелект		
Креативність	СІ.Гіл	Кком	Корг
О			357*
Д	383*		
У		449**	424*
І			512**
М		397*	460**
Е	410*		
Г	355*	595**	570**
П	398*	415*	
Ориг	476**		
Розр			643**
Гнуч			355*
Швид		525**	527**

Примітка: 1) N=32; 2) нулі й коми опущені; 3) позначення: * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості $p \leq 0,01$; 4) умовні позначення: О – показник оригінальності за методикою Н.Вишнякової, Д – показник допитливості, У – показник уяви, І – показник інтуїції, М – показник творчого мислення, Е – показник емоційальності, Г – показник почуття гумору, П – показник творчого відношення до професії, Ориг – показник оригінальності за методикою П.Торренса, Розр – показник розробленості, Гнуч – показник гнучкості,

Швид – показник швидкості; СІ.Гіл – оцінка соціального інтелекту за тестом Гілфорда-Саліван, Кком – коефіцієнт комунікативної схильності, Корг – коефіцієнт організаторської схильності.

Аналізуючи табл. 1, слід відзначити велику кількість значимих додатних зв'язків між показниками креативності і соціального інтелекту. Зокрема, показник креативності О (оригінальність) демонструє статистично значущий зв'язок з таким показником соціального інтелекту, як Корг (організаторські схильності). Допитливість (Д) має додатний зв'язок з оцінкою соціального інтелекту за тестом Гілфорда-Саліван (СІ.Гіл). Уява (У) демонструє додатні кореляції з показниками соціального інтелекту: Кком (комунікативні схильності) та Корг (організаторські схильності). Інтуїція (І) має додатний кореляційний зв'язок з Корг (організаторські схильності). Показник творчого мислення (М) демонструє додатні кореляційні зв'язки з показниками соціального інтелекту: Кком (комунікативні схильності) та Корг (організаторські схильності). Емоційність (Е) має позитивний кореляційний зв'язок з оцінкою соціального інтелекту за тестом Гілфорда-Саліван (СІ.Гіл).

Показник почуття гумору (Г) має додатні кореляційні зв'язки з показниками соціального інтелекту СІ.Гіл (оцінка соціального інтелекту за тестом Гілфорда-Саліван). Кком (комунікативні схильності) та Корг (організаторські схильності). Показник творчого відношення до професії (П) на статистично значущому

рівні додатним чином пов'язаний з СІ.Гіл (оцінка соціального інтелекту за тестом Гілфорда-Саліван) та Кком (комунікативні схильності). Показник креативності, а саме (Ориг) оригінальності за методикою П.Торренса має додатні кореляційні зв'язки з (СІ.Гіл) оцінка соціального інтелекту за тестом Гілфорда-Саліван. Розробленість (Р) демонструє додатний кореляції з показником соціального інтелекту: Корг – (організаторські схильності). Гнучкість (Гнуч) має додатний взаємозв'язок з (Корг) організаторські схильності. Швидкість (Швид) демонструє значущі додатні кореляційні зв'язки з показниками: Кком (комунікативні схильності) та Корг (організаторські схильності).

Підсумовуючи результати проведеного дослідження можна зробити наступні висновки: емпірично доведено наявність додатних кореляційних зв'язків на 1% та 5% рівні між показниками соціального інтелекту та креативності, що підтверджує результати досліджень, які описані у психологічній літературі. Отримані результати можуть бути корисними для практичного використання в освітній, управлінській чи психологічній практиці.

Література:

1. Бабчук О.Г. Селіванова М.А. Соціальний інтелект осіб з різним рівнем комунікативної креативності. *Перспективи та інновації науки*. Серія Психологія. 2021. №4(4). С.306-317.

2. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Вид-во Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.

3. Черножук Ю.Г. Властивості особистості вчителів із різною креативністю. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С.128-132.

ОСОБИСТІСТЬ У ПРОСТОРІ ПРОФЕСІЙНОГО ЖИТТЯ

УДК 159.9

Бедан В.Б.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Косинська Н.О.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГА, ЗНАЧУЩІ У РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ

Анотація. Україна вже тривалий час живе у реаліях повномасштабної війни, що вимагає колосальних зусиль на всіх рівнях захисту держави, включно з психологічним супроводом військових. Психологи, які надають допомогу

військовослужбовцям, стикаються з надзвичайним емоційним навантаженням і працюють у постійно змінних, кризових умовах. Це потребує не лише фахової підготовки, а й наявності глибоких особистісних ресурсів, що допомагають зберігати стійкість, витримку й ефективність у професійній діяльності.

Особистісні ресурси розуміються як внутрішні психологічні характеристики, що забезпечують здатність справлятися з труднощами, зберігати емоційну рівновагу та високий рівень професійної ефективності. Основною метою дослідження стало вивчення ключових ресурсів особистості психолога, які мають критичне значення у взаємодії з військовими, а також вивчення їхнього зв'язку з життестійкістю та мотиваційною сферою фахівця.

Сформовані особистісні ресурси психолога становлять фундамент для розвитку таких ключових аспектів життестійкості, як мотиваційна, адаптивна, професійна та соціальна складові. Саме завдяки їхній цілісній взаємодії фахівець здатен підтримувати внутрішню стабільність, ефективно справлятися з професійними навантаженнями та зберігати психологічне благополуччя впродовж тривалого часу.

Аналіз отриманих результатів дослідження засвідчив тісний зв'язок між рівнем професійної життестійкості психологів і розвитком їхніх особистісних ресурсів. Важливу роль відіграють доброзичливість до інших, віра в позитивні зміни та здатність усвідомлювати й використовувати власний потенціал. Найбільш виражені кореляції

спостерігаються між мотиваційним компонентом життєстійкості та більшістю показників особистісних ресурсів, що підкреслює значущість внутрішньої мотивації для подолання професійних труднощів. Цілісний розвиток особистості також виявився важливим чинником успішного функціонування в напружених умовах.

Практичним психологам, які працюють із військовими, доцільно зосередити увагу на зміцненні особистісних ресурсів через практики самопізнання, етичне рефлексування, тренінги з використання внутрішніх можливостей, участь у супервізіях, професійних спільнотах, а також впровадження технік саморегуляції та регулярне звернення до власних цінностей і потреб як складової професійної витривалості.

Ключові слова: особистість, особистісні ресурси, умотивованість, професійна життєстійкість, психологічна ресурсність, ресурси психолога.

Abstract. Ukraine has been living in the realities of a full-scale war for a long time, which requires enormous efforts at all levels of state defense, including psychological support for the military. Psychologists who provide assistance to military personnel face extraordinary emotional stress and work in constantly changing, crisis conditions. This requires not only professional training, but also the presence of deep personal resources that help maintain stability, endurance and efficiency in professional activities.

Personal resources are understood as internal psychological characteristics that provide the ability to cope with difficulties, maintain emotional balance and a high level of professional efficiency. The main goal of the study was to study the key resources of the psychologist's personality, which are of critical importance in interaction with the military, as well as to study their connection with resilience and the motivational sphere of the specialist.

The formed personal resources of the psychologist form the foundation for the development of such key aspects of resilience as motivational, adaptive, professional and social components. It is thanks to their holistic interaction that a specialist is able to maintain internal stability, effectively cope with professional workloads and maintain psychological well-being for a long time.

Analysis of the obtained research results showed a close connection between the level of professional resilience of psychologists and the development of their personal resources. An important role is played by goodwill towards others, belief in positive changes and the ability to realize and use one's own potential. The most pronounced correlations are observed between the motivational component of resilience and most indicators of personal resources, which emphasizes the importance of internal motivation for overcoming professional difficulties. Holistic development of the personality also turned out to be an important factor in successful functioning in stressful conditions.

Practical psychologists working with the military should focus on strengthening personal resources through

self-knowledge practices, ethical reflection, training in the use of internal capabilities, participation in supervision, professional communities, as well as the implementation of self-regulation techniques and regular appeal to one's own values and needs as a component of professional endurance.

Key words: personality, personal resources, motivation, professional resilience, psychological resourcefulness, psychologist's resources.

Україна вже багато років перебуває в умовах виснажливої війни, протягом яких відстоює свою свободу і право на існування. Ті, хто залучений до захисту країни – як на фронті, так і в тилу –кладають у цю боротьбу свої сили та ресурси: фізичні, емоційні, психічні та матеріальні. Щоб пройти цей шлях до перемоги, важливо дбати про власне благополуччя, зберігати свої ресурси та вчасно повертати внутрішню рівновагу.

До спільнот, які найбільше залучені до підтримки громадян країни у кризових ситуаціях, належать військові, медики, рятувальники, соціальні працівники та психологи. Вони допомагають великій кількості людей, які зазнали травматичного досвіду війни. У фокусі цього дослідження – психологи, які консультують військовослужбовців, ветеранів і членів їх родин, а також жінок, які переживають невизначені втрати.

Робота з такою категорією клієнтів вимагає не лише знань і професійних навичок, а й внутрішніх опор – стійких особистісних ресурсів, які дозволяють

витримувати високий рівень емоційного навантаження, залишатися ефективними у складних умовах і зберігати професійну рівновагу.

Сучасні війни, що тривають у світі, зокрема війна в Україні, створюють виклики не лише для військових та населення, а й для тих, хто їх підтримує. Психологи, які працюють у цьому полі, стикаються зі стресом, втомою, ризиком вигорання, необхідністю ухвалювати рішення в умовах невизначеності та коморбідних діагнозів клієнтів.

Особливість психологічної професії полягає в тому, що її ефективність значною мірою залежить від унікальності особистості спеціаліста. Саме тому підготовка майбутніх психологів та подальший фаховий рух практиків усе більше орієнтується на розвиток їхньої особистісної готовності – формування професійної ідентичності, усвідомленої Я-концепції та внутрішньої стійкості (Штепа, 2016).

Отже, дослідження особистісних ресурсів, на які спираються психологи у роботі з військовими, має не лише наукове, а й практичне значення. Результати можуть стати основою для створення програм підтримки, що підвищать професійну ефективність фахівців і знизять ризики вигорання.

Звернемося до етимології слова «ресурси». Термін «ресурси» має міждисциплінарний характер і загалом означає щось корисне або цінне, що може бути використане країною, організацією чи людиною – зокрема, час, гроші, знання чи вміння (Cambridge dictionary online, 2025). У психології цей концепт

застосовується переважно у зв'язку з індивідуальними відмінностями, адаптацією до середовища, подоланням стресу та збереженням психічного здоров'я. Йдеться про засоби, які допомагають людині ефективно реагувати на труднощі та підтримувати внутрішній баланс.

Сучасна психологічна наука розглядає широкий спектр ресурсів: від внутрішніх і зовнішніх до соціальних, фінансових, когнітивних, емоційних, інформаційних, фізіологічних, ін. У широкому значенні під ресурсами розуміється все, що сприяє якості життя та продуктивності: від соціальних зв'язків до досвіду, навичок і здібностей (Галузяк, Бойко, 2023).

Питання ресурсів досліджували як українські науковці (Г.Бевз, А.Большакова, І.Бринза, А.Бунас, О.Венгер, Ж.Вірна, Е.Воржбієва, А.Горденко, Г.Дубчак, І.Жигаренко, М. Казанжи, Л.Косарева, О.Коkun, А.Коцар, В.Левченко, В.Олефір, Л.Пілецька, С.Римша, Т.Рисинець, О.Савченко, Л.Сердюк, А.Слободянюк, С.Федорчук, Н.Ханецька, О.Чиханцова, О.Штепа та інші), так і закордонні фахівці (П. Балтес, Р. Баумайстер, Л.Вотерс, Е.Десі, Е.Дінер, Р.Лазарус, М.Лосада, С.Мадді, Е.Мастен, Р.Райан, С.Фолкман, Б.Фредріксон, С.Хобфолл та інші).

Особистісні ресурси є важливим елементом психологічного функціонування, адже включають риси, які сприяють адаптації до викликів, збереженню психічної рівноваги та досягненню життєвих цілей. До них зазвичай відносять життестійкість, емоційний

інтелект, самооцінку, здатність до саморефлексії та саморегуляції.

У сучасній українській психології поняття ресурсів розглядається як ключовий психологічний конструкт, що виступає посередником між впливом стресових подій і внутрішнім станом людини.

Значний внесок у вивчення цього феномену зробила О.С.Штепа, яка у своїх наукових роботах досліджує різні прояви психологічної ресурсності особистості. У своїх працях дослідниця акцентує увагу на ролі особистісних ресурсів у процесах самореалізації і розвитку особистості. Вона підкреслює їх значення у подоланні життєвих труднощів і досягненні життєвих цілей (Штепа, 2022). Науковиця наголошує, що залучення цих ресурсів сприяє формуванню внутрішньої гармонії і стабільності (Штепа, 2016).

Метою нашої роботи було дослідити особистісні ресурси психологів-практиків, які надають психологічну підтримку військовими. Вибірку дослідження склала 41 особа. У більшості це психологи-волонтери ГО «Центр підтримки Атлант», яка має осередки у різних містах України. Інші учасники опитування – це цивільні психологи-практики, які також консультують військових, ветеранів та членів їх родин.

Для проведення емпіричного дослідження були застосовані методики: опитувальник О.С.Штепи «Опитувальник психологічної ресурсності особистості», опитувальник професійної життєстійкості

О.М.Кокуна. Статистична обробка даних виконувалась у програмі SPSS 21.0 for Windows.

Слід підкреслити, що під професійною життєстійкістю мається на увазі інтегральна особистісно-професійна якість, що поступово формується впродовж кар'єри фахівця. Вона проявляється у рівні залученості до професійної діяльності, здатності її контролювати, усвідомленні й прийнятті пов'язаних з нею ризиків. Ця якість сприяє дієвому подоланню професійних труднощів, знижує ризик дезадаптації та погіршення здоров'я, водночас підтримує розвиток і професійне зростання особистості (Кокун, 2020).

Для встановлення взаємозв'язків між показниками особистісних ресурсів та професійною життєстійкістю проведено кореляційний аналіз, який дозволив отримати статистично значущі зв'язки. В табл. 1 надано значущі коефіцієнти кореляції між показниками особистісних ресурсів та професійної життєстійкості.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність виключно додатних статистично значущих зв'язків між окремими компонентами особистісних ресурсів та показниками професійної життєстійкості.

Так, доброта до людей (ДДЛ) продемонструвала додатні зв'язки з професійною включеністю, контролем та загальним рівнем професійної життєстійкості на рівні значущості $p \leq 0,05$, а також із мотиваційним компонентом – на рівні $p \leq 0,01$.

Таблиця 1

**Значущі коефіцієнти кореляції між
показниками особистісних ресурсів та професійної
життєстійкості**

Показники професійної життєстійкості	Показники особистісних ресурсів				
	ДДЛ	ВД	ЗВР	УВВР	ЗПРО
ПрВ	347*				366*
ПрК	346*	416**			
МКПЖ	424**	399**	331*	420**	367*
ЕКПЖ		436**			
СКПЖ		331*			
ЗПЖ	376*	378*			

Примітки. 1) У таблиці нулі й коми опущені; 2) позначка «**» – кореляція значима на рівні 0.01 ($p \leq 0,01$), позначка «*» – кореляція значима на рівні 0.05 ($p \leq 0,05$); 2) Умовні скорочення показників особистісних ресурсів (за О. Штепа): УС – упевненість у собі, ДДЛ – доброта до людей, У – успіх, Л – любов, Тв – творчість, РНС – робота над собою, СрПр – самореалізація у професії, ЗВР – знання власних ресурсів, УОР – уміння оновлювати власні ресурси, УВР – уміння використовувати власні ресурси. 3) Умовні скорочення показників професійної життєстійкості: ПрВ – рівень професійної включеності, ПрК – рівень професійного контролю, МКПЖ – рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості, ЕКПЖ – рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості, СКПЖ – рівень соціального компоненту професійної

життєстійкості, ЗПЖ – загальний рівень професійної життєстійкості.

Віра у добро (ВД) додатньо корелює на рівні $p \leq 0,01$ з професійним контролем, мотиваційним і емоційним компонентами життєстійкості, а також на $p \leq 0,05$ – із соціальним компонентом та загальним рівнем професійної життєстійкості.

Ознаки усвідомлення та використання власних ресурсів (ЗВР і УВВР) показали помірний додатний зв'язок із мотиваційним компонентом життєстійкості ($p \leq 0,05$).

Загальний показник особистісних ресурсів (ЗПРО) також має додатний зв'язок з професійною включеністю і мотиваційним компонентом на рівні $p \leq 0,05$.

Таким чином, аналіз результатів показав, що рівень професійної життєстійкості психологів тісно пов'язаний із розвиненістю особистісних ресурсів, зокрема з добротою до людей, вірою у добро, а також здатністю усвідомлювати й використовувати власні внутрішні можливості. Найсильніші зв'язки виявлено між мотиваційним компонентом життєстійкості та більшістю показників особистісних ресурсів, що свідчить про важливу роль внутрішньої мотивації у подоланні професійних викликів. Додатні зв'язки показника загального рівня життєстійкості також підтверджують значущість цілісного розвитку особистості для ефективного функціонування у складних умовах.

На основі даних результатів, можна зробити наступні рекомендації практичним психологам, які працюють з військовими: приділяти особливу увагу розвитку особистісних ресурсів, зокрема через техніки самопізнання, етичного рефлексування та тренінги з усвідомленого використання власного потенціалу. Також доцільно впроваджувати системну психологічну підтримку та супервізійні зустрічі, які сприятимуть збереженню професійної витривалості та зміцненню внутрішніх ресурсів.

Також доцільно звертатись до власних життєвих цінностей через осмислення для збереження внутрішньої мотивації; дозволяти собі відпочинок і переключення на інші види діяльності та сфери життя; регулярно практикувати тілесно-орієнтовані техніки саморегуляції (дихальні вправи, теппінг, медитативні практики тощо) для зниження рівня психофізіологічного напруження; брати участь у професійних спільнотах і долучатись до груп взаємопідтримки для обміну досвідом та формування безпечного середовища з метою емоційного розвантаження та спільного професійного зростання.

Література:

1. Галузяк В., Бойко В. Дослідження особистісних ресурсів у зарубіжній психології. *Наукові записки ВДПУ ім. М.Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія. 2023. Вип. 74. С.78-88.
2. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми*

психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V. Вип. 20. С.68-81.

3. Штепа О.С. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього «Я» людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С.559-568.

4. Штепа О. Позиціонування різних типів ресурсностей особистості у координатах «всупереч-і-завдяки». *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2022. №55. С.173-193.

5. Cambridge dictionary online, 2025. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/resource>

УДК: 159.922

Бринза І.В.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Лончук С.В.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ У СФЕРІ ПУБЛІЧНОГО СЕРВІСУ

Анотація. У повідомлені надані результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення

індивідуально-психологічних ресурсів особистості працівників Центру надання адміністративних послуг. Отримані результати свідчать про достатній рівень сформованості провідних компонентів психологічної ресурсності, а саме професійна впевненість, відчуття успішності, емпатії та орієнтації на саморозвиток. Водночас зафіксоване відносне зниження показників емоційно-мотиваційної складової, що вказує на актуальність упровадження цілеспрямованих психологічних програм підтримки й корекції, спрямованих на посилення емоційної стійкості в професійній діяльності, розвиток емоційності та формування навичок ресурсної рефлексії.

Ключові слова: психологічна ресурсність, працівники публічного сервісу, професійна діяльності, ресурсна рефлексія.

Abstract. The report presents the results of an empirical study aimed at identifying the individual psychological resources of employees at Centers for Administrative Services. The findings indicate a sufficient level of development in the key components of psychological resourcefulness, namely professional confidence, a sense of success, empathy, and orientation toward self-development. At the same time, a relative decrease in the indicators of the emotional-motivational component was recorded, highlighting the relevance of implementing targeted psychological support and corrective programs. These programs should focus on strengthening emotional resilience in professional activities, fostering

emotional expressiveness, and developing resource-based reflection skills.

Key words: psychological resourcefulness, public service employees, professional activity, resource-based reflection.

У контексті реформ децентралізації та цифровізації державного управління в Україні Центри надання адміністративних послуг (ЦНАП) стали ключовими інституціями, через які громадяни отримують доступ до державних сервісів. Однак, ефективність функціонування ЦНАПів значною мірою залежить не лише від технологічної інфраструктури, а й від людського ресурсу — спеціалістів, які безпосередньо надають адміністративні послуги.

Аналіз психологічних робіт показує, що особливої актуальності набуває питання психологічної ресурсності особистості [1,8 та ін.]. Цей феномен розглядається як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які забезпечують адаптацію, стійкість до стресу, ефективне саморегулювання та здатність до самореалізації, попри несприятливі обставини.

Поняття «психологічна ресурсність» охоплює як особистісні якості (оптимізм, внутрішній локус контролю, самооцінка, гнучкість мислення), так і психофізіологічні характеристики (енергійність, витривалість, рівень тривожності), соціальні ресурси (підтримка, якість комунікацій), духовні й екзистенційні орієнтири (життєві смисли, цінності, віра) [6, 8].

Ресурсність у професійній сфері охоплює не лише наявність технічних чи організаційних умов, а й внутрішні психоемоційні та особистісні характеристики, що забезпечують ефективне функціонування працівника. На думку сучасних дослідників У. Нікітчука, В. Федуна (2022), психологічна ресурсність є не лише характеристикою стійкості, а й механізмом, що дозволяє людині конструктивно долати життєві та професійні труднощі, уникати емоційного вигорання та зберігати цілісність особистості в умовах турбулентності [3].

Фахівці ЦНАПів часто опиняються в ситуаціях підвищеної соціальної та психологічної напруги: великий потік клієнтів, не завжди врегульовані правові норми, емоційно складні ситуації з заявниками. Як зазначає І. Сьомкіна (2015), саме представники соціальної сфери в умовах кризи мають підвищений ризик розвитку синдрому емоційного вигорання [5]. Тому важливим стає питання актуалізації ресурсного потенціалу цих працівників.

У дослідженні В. Шевчук (2024) виявлено, що підвищення рівня професійної ідентичності спеціалістів ЦНАП, що включає усвідомлення соціально значущої місії праці, формує глибший зв'язок працівника з професією, що є ресурсом самозбереження у стресових умовах [6].

Актуалізація ресурсності можлива шляхом цілеспрямованої роботи: психологічної підтримки, розвитку навичок емоційної саморегуляції, залучення до практик (супервізія, коучинг, тренінги). Сьогодні ці

підходи активно інтегруються у програми психосоціальної підтримки для фахівців соціальної сфери – адміністраторів, спеціалістів державних установ.

Таким чином, актуалізація ресурсності працівників ЦНАПів є міждисциплінарним завданням, що включає психологічну, організаційну та освітню компоненти. Інвестування в розвиток людського капіталу має стати пріоритетом у системі управління якістю надання адміністративних послуг. Це дозволить не лише забезпечити стійкість працівників до професійних викликів, а й підвищити загальний рівень довіри громадян до державних інституцій.

Зацікавленість обраної тематики зумовлена потребою виявлення індивідуально-психологічних ресурсів особистості працівників Центру надання адміністративних послуг. У межах емпіричного дослідження було обстежено 65 адміністраторів ЦНАП, віком від 24 до 59 років. З метою вивчення рівня психологічної ресурсності особистості було використано авторський тест-опитувальник О. Штепи, що передбачає вимірювання 14 показників ресурсного потенціалу особистості [6]. До структури психологічної ресурсності, згідно з методикою, входять такі компоненти: P1 – упевненість, P2 – доброта до людей, P3 – допомога іншим, P4 – успіх, P5 – любов, P6 – творчість, P7 – віра у добро, P8 – прагнення до мудрості, P9 – робота над собою, P10 – самореалізація у професії, P11 – відповідальність, P12 – знання власних ресурсів, P13 – уміння оновлювати власні ресурси, P14 – уміння

використовувати власні ресурси. Зазначений інструментарій дозволив здійснити глибоке діагностування психологічної ресурсності та побудувати профіль сильних і слабких сторін ресурсного потенціалу адміністраторів ЦНАП.

На рис. 1. представлено профіль розподілу компонентів психологічної ресурсності адміністраторів. Візуальний аналіз профілю засвідчує, що всі компоненти психологічної ресурсності знаходяться в межах P50 –P70 процентілю, що говорить про коридор норми. Однак, серед адміністраторів ЦНАП, можемо окреслити кілька характерних тенденцій.

Аналіз процентильного розподілу компонент психологічної ресурсності дозволяє визначити як сильні сторони, так і потенційні зони розвитку особистісного ресурсу працівників Центру надання адміністративних послуг. Найвищі показники продемонстрували компоненти P4 – успіх (P=73,1) та P12 – знання власних ресурсів (P=70,3). Це може свідчити про високий рівень усвідомлення працівниками досягнень у професійній сфері, а також глибоке знання власних психоемоційних і особистісних резервів.

Відчуття успішності та наявність внутрішнього орієнтира на власні ресурси є ключовими факторами у підтриманні стабільного функціонального стану в умовах підвищеного професійного навантаження. Помірно високі значення отримали компоненти: P1 – упевненість (P=65,6), P2 – доброта до людей (P=65,8), P3 – допомога іншим (P=63,1), P6 – творчість (P=62,9), P9 – робота над собою (P=64,6), P13 – уміння оновлювати

власні ресурси (P=63,4), P14 – уміння використовувати власні ресурси (P=61,7).



Рис. 1. Профіль розподілу компонентів психологічної ресурсності особистості в загальній вибірці адміністраторів

Примітки: P1 – упевненість, P2 – доброта до людей, P3 – допомога іншим, P4 – успіх, P5 – любов, P6 – творчість, P7 – віра у добро, P8 – прагнення до мудрості, P9 – робота над собою, P10 – самореалізація у професії, P11 – відповідальність, P12 – знання власних ресурсів, P13 – уміння оновлювати власні ресурси, P14 – уміння використовувати власні ресурси.

Ці результати свідчать про наявність достатньо збалансованої системи особистісних ресурсів. Фахівці демонструють емоційну відкритість, схильність до просоціальної поведінки, а також здатність до саморозвитку й креативного підходу у вирішенні завдань. Також варто підкреслити, що використання даних ресурсів адміністраторами, вказують на

сформовані навички саморегуляції й адаптивності, які є важливими у запобіганні професійному вигоранню. Наступні показники, хоч і не виходять за межі середніх значень, спостерігаються за такими компонентами: P5 – любов (P=58,8), P10 – самореалізація у професії (P=58,1), P11 – відповідальність (P=58,1). Це може свідчити про наявність фрустраційних проявів у сфері емоційного балансу, професійного зростання або про зниження суб'єктивного відчуття повноти реалізації в професійній ролі. Ймовірно, в умовах інтенсивного робочого навантаження працівники надають перевагу прагматичним аспектам діяльності — функціональності та результативності, водночас частково ігноруючи емоційно-мотиваційний вимір праці й глибоке усвідомлення власної професійної ідентичності.

Таким чином, отримані результати свідчать про достатній рівень сформованості провідних компонентів психологічної ресурсності та функціональну зрілість особистості в межах професійної діяльності спеціалістів ЦНАП.

Особливо це проявляється у сферах професійної впевненості, відчуття успішності, емпатії та орієнтації на саморозвиток. Водночас зафіксоване відносне зниження показників емоційно-мотиваційної складової, що вказує на актуальність упровадження цілеспрямованих психологічних програм підтримки й корекції, спрямованих на посилення емоційної стійкості в професійній діяльності, розвиток емоційності та формування навичок ресурсної рефлексії.

Література:

1. Бринза І.В., Черняк Е.В. Актуалізація екзистенціальних ресурсів особистості в кризі. Зб. наук. праць. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2022. С.13-18.

2. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Харків: Національний університет цивільного захисту України, 2020. 124 с.

3. Нікітчук У. І., Федун В. П. Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості». *Науковий вісник: зб. наук. праць Ужгородського національного університету*. 2022. №2. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2>

4. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції: зб. наук. праць. Старобільськ: ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2017. С. 324.

5. Сьомкіна І.С. Соціально-педагогічна робота з сім'ями вимушених переселенців: стан та перспективи. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. №11. С.102.

6. Шевчук В.В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. №2. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14>

7. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2018. Вип. 39. С.380-399. DOI: 10.32626/2227-6246.2018-39.380-399.

8. Штепа О.С. Функціональна значущість психологічної ресурсності у структурі особистісного потенціалу. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Вип. 29. С.765-778.

УДК: 159.922

Доманська О.С.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ЗДОБУВАЧІВ- ПСИХОЛОГІВ

Анотація. У статті представлено аналіз результатів емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення індивідуально-психологічних особливостей самооцінки здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія». Самооцінка особистості розглядається як

динамічне та багатовимірне психічне утворення, тісно пов'язане з індивідуально-психологічними характеристиками здобувача, а також зі специфікою освітнього середовища, у межах якого відбувається його особистісний розвиток. У роботі подано психологічні портрети здобувачів, сформовані на основі факторних профілів за методикою Р.Кеттелла. Вони відображають індивідуальні кількісно-якісні поєднання особистісних рис, що дозволяє глибше осмислити як внутрішні характеристики здобувачів, так і потенційні напрями розвитку їхньої професійної впевненості, здатності до саморефлексії та соціальної активності.

Ключові слова: самооцінка особистості, фактори рис особистості за Р.Кеттеллом, психологічні портрети здобувачів.

Abstract. The article presents an analysis of the results of an empirical study aimed at examining the individual psychological characteristics of self-esteem among higher education students majoring in Psychology. Self-esteem is considered as a dynamic and multidimensional psychological construct, closely related to the students' individual psychological traits as well as to the specific features of the educational environment in which their personal development takes place. The study offers psychological profiles of the students, developed on the basis of factor profiles using R.Cattell's methodology. These profiles reflect unique quantitative and qualitative combinations of personality traits, providing deeper insight into the internal characteristics of the students and the

potential directions for the development of their professional confidence, self-reflection, and social engagement.

Key words: self-esteem of personality, personality trait factors by R. Cattell, psychological portraits of students.

Становлення й розвиток особистості неможливі поза освітнім процесом, адже саме особистість є водночас його метою, суб'єктом індивідуального розвитку та середовищем, у якому формується самосвідомість. Суспільство завжди задає певний еталон особистості, а процес її розвитку спрямований на освоєння соціального світу: предметів і взаємин, історично сформованих форм взаємодії з природою, а також норм людських стосунків. Інакше кажучи, розвиток особистості – це привласнення людиною її соціальної сутності в процесі зростання.

Проблематика самооцінки в межах загально-психологічного напрямку була предметом дослідження багатьох науковців, зокрема: А. Бандури (1997), С. Будассі (1997), С. Максименка (2006), К. Роджерса (1994), М. Розенберга (1989), Ю. Швень (2024) та інших. В освітньо-психологічному контексті її вивчали Д. Бутузова та Н. Сидоренко (2019), О. Кириченко (2016), О. Наконечна, Д. Рудень, Р. Сопівник (2017), С. Потюк (2024), О.Сергієні, Л. Пріснякова та А. Козаков (2023).

Самооцінка є центральним компонентом структури самосвідомості особистості, який визначає ставлення індивіда до самого себе, своїх можливостей, якостей і потенціалу. Для здобувачів вищої освіти, які

навчаються за спеціальністю «Психологія», рівень і характер самооцінки набувають особливого значення оскільки безпосередньо впливає на професійне становлення, мотиваційну сферу, емоційно-вольову регуляцію, а також на здатність до саморефлексії й ефективної міжособистісної взаємодії в межах майбутньої фахової діяльності. Висока, але адекватна самооцінка покращує професійне зростання, сприяє впевненості у спілкуванні з людьми, здатності брати відповідальність та приймати рішення в складних ситуаціях. Натомість занижена або нестійка самооцінка може стати перешкодою на шляху до професійного розвитку. Вона породжує сумніви у власній компетентності, страх перед помилками, труднощі у взаємодії з клієнтами та колегами. Надмірно завищена самооцінка, у свою чергу, може спотворити об'єктивне сприйняття себе й інших, що є несумісним з етичними засадами психологічної діяльності (Кириченко, 2016 та інші).

На формування самооцінки здобувачів впливають численні чинники: індивідуальні особливості характеру, досвід спілкування, оцінки з боку значущих людей (викладачів, однолітків, батьків), а також рівень усвідомлення власних цінностей і цілей. Особливо важливо формувати здатність до позитивної, але реалістичної самооцінки – як основу професійної зрілості та психологічної готовності до допомоги іншим (Бутузова, Сидоренко, 2019 та інші).

Особливу роль у формуванні самооцінки здобувачів-психологів відіграє освітній процес, адже він

створює умови для розвитку самопізнання, аналізу власних сильних і слабких сторін, критичного мислення. Систематичне залучення до тренінгових форм навчання, практичних занять і супервізій сприяє усвідомленню власної цінності як майбутнього спеціаліста, розвитку впевненості в собі та професійній ідентичності.

Отже, самооцінка особистості є динамічним і багатовимірним психічним утворенням, тісно пов'язаним із її індивідуально-психологічними характеристиками, особливостями особистісного розвитку та навчального середовища. Крім цього, є визначальним чинником у підготовці майбутніх психологів, які потребують цілеспрямованого педагогічного супроводу, включення рефлексивних практик у навчальний процес та створення безпечного середовища для розвитку здорової особистості.

Наш науковий інтерес зосереджений на подальшому дослідженні індивідуально-психологічних особливостей здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія». Зокрема, увага акцентується на вивченні характеристик їхньої самооцінки як важливого компонента професійного становлення. З метою дослідження особливостей самооцінки було застосовано два психодіагностичні інструменти: «Опитувальник рис особистості за Р. Кеттеллом (16-ФО-187-А)» та тест «Впевненість у собі» за методикою С. Рейтаса (Коkun, 2012). В обох методиках для переведення первинних балів в стандартизовані оцінки,

залучено метод стенів. В дослідженні прийняло участь 65 здобувачів вищої освіти 1 і 2 курсів магістратури.

Проаналізуємо профілі факторної структури рис особистості за Р.Кеттеллом, які демонструють відмінності та тотожності у здобувачів, які різняться за впевненістю/не впевненістю в собі.

Перед тим, як перейти до інтерпретації отриманих результатів необхідно зазначити, що за методом процентиль в загальній вибірці випробуваних відокремлено три групи здобувачів за критерієм впевненості в собі, до першої групи впевнених в собі здобувачів потрапило 45 здобувачів, до другої групи не впевнених в собі потрапило 12 здобувачів, до третьої групи з середніми значеннями впевненості в собі – 9 здобувачів. В даному повідомленні аналізуються результати 1 і 2 груп здобувачів.

На рис. 1., представлено профілі факторної структури рис особистості за Р. Кеттеллом в групах осіб, які різняться за упевненістю в собі. Візуальний аналіз та t -критерій Стюдента свідчить про розбіжності в значеннях на рівні ($p \leq 0,1$ і $p \leq 0,5$) значущості, що встановлені за факторами: (А) – товариськість – замкнутість; (Е) - домінантність – підпорядкованість; (F) – експресивність – стриманість; (Н) – сміливість – боязкість; (Q2) – нонконформізм – конформізм; (Q3) – високий самоконтроль – низький самоконтроль; (QI) – екстраверсія – інтроверсія; (QIII) – витончена емоційність – реактивна врівноваженість. Значення даних факторів перевищують в групі здобувачів-психологів впевнених в собі. Статистично значущі

розбіжності за факторами: (G) – висока нормативність поведінки – низька нормативність поведінки; (M) – мрійливість – практичність; (O) – тривожність – спокій, що перевищують в групі здобувачів-психологів.

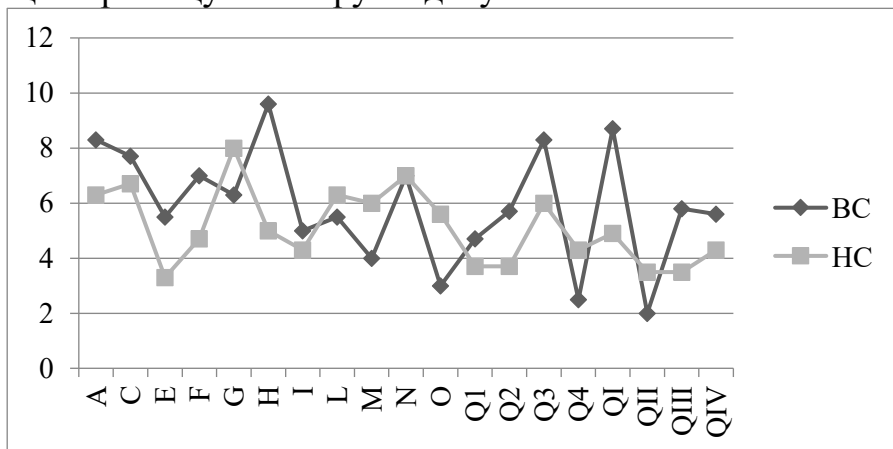


Рис. 1. Профілі факторної структури рис особистості за Р.Кеттеллом в групах осіб, які різняться за впевненістю в собі

Примітка: 1) ВС – група впевнених в собі здобувачів, НС – група не впевнених в собі здобувачів; 2) фактори за Р. Кеттеллом: (A+) – товариськість і (A–) – замкнутість; (C+) – емоційна стійкість і C – емоційна нестійкість; (E+) – домінантність і (E–) – підпорядкованість; (F+) – експресивність і (F–) – стриманість; (G+) – висока нормативність поведінки і (G–) – низька нормативність поведінки; (H+) – сміливість і (H–) – боязкість; (I+) – чутливість і (I–) – жорсткість; (L+) – підозріливість і (L–) – довірливість; (M+) – мрійливість і (M–) – практичність; (N+) – дипломатичність і (N–) – прямолінійність; (O+) –

тривожність і (O–) - спокій; (Q1+) - радикалізм і (Q1–) – консерватизм; (Q2+) – нонконформізм і (Q2–) – конформізм; (Q3+) – високий самоконтроль і (Q3–) – низький самоконтроль; (Q4+) – напруженість і (Q4–) – розслабленість; (QI+) – екстраверсія і (QI–) – інтроверсія; (QII+) – тривожність і (QII–) – пристосованість; (QIII+) – витончена емоційність і (QIII–) – реактивна врівноваженість; (QIV+) – незалежність і (QIV–) – покірність.

На основі результатів аналізу факторної структури рис особисті за методикою Р. Кеттелла, що представлені на рис. 1., було складено узагальнені психологічні портрети здобувачів-психологів, які брали участь у дослідженні. Зокрема, представники групи з високим рівнем впевненості у собі демонструють відкритість, енергійність та стійку віру у власні сили. Їхні провідні особистісні характеристики формуються завдяки гармонійному поєднанню соціальної активності, емоційної врівноваженості та внутрішньої саморегуляції. Такі здобувачі вирізняються комунікабельністю, доброзичливістю, здатністю до співпраці та легкою адаптацією у новому соціальному середовищі (фактор A+ – товариськість). Вони мають виразну лідерську позицію, прагнуть впливати на інших, ухвалювати рішення та не уникають відповідальності. Часто виступають ініціаторами змін або нових ідей у команді (фактор E+ – домінантність). Їм притаманна емоційна відкритість, життєрадісність і позитивне сприйняття навколишньої дійсності. Вони

здатні надихати оточення, створюють комфортну атмосферу у спілкуванні (фактор F+ – експресивність). Такі особистості не бояться нових ситуацій, проявляють ініціативу та охоче беруть на себе ризики (фактор H+ – сміливість). Окрім того, вони схильні до незалежного мислення, не піддаються зовнішньому тиску й упевнено відстоюють власну точку зору, навіть якщо вона суперечить загальноприйнятим нормам (фактор Q2+ – нонконформізм). Високий рівень організованості, самодисципліни та емоційного контролю дозволяє їм ефективно планувати дії та досягати поставлених цілей (фактор Q3+ – високий самоконтроль). Здобувачі з такими характеристиками демонструють високий рівень екстраверсії: вони соціально активні, енергійні, легко встановлюють контакти, охоче беруть участь у колективних заходах (фактор QI+ – екстраверсія). Водночас їм властива емоційна стабільність: вони зберігають стриманість у стресових ситуаціях, не схильні до імпульсивних реакцій, здатні контролювати емоції навіть у складних обставинах (фактор QIII+ – врівноваженість).

Здобувачі вищої освіти, які демонструють низький рівень упевненості у собі, як правило, характеризуються високою нормативністю поведінки, схильністю до мрійливості та підвищеною тривожністю. Вони демонструють відповідальність і самодисципліну, однак водночас часто переживають внутрішнє напруження, яке ускладнює прояв ініціативності та знижує рівень упевненості у власних силах. Їм властиві емоційна вразливість, ідеалізм, потреба в стабільності та

підтримці з боку оточення. Такий тип особистості потребує уважного психологічного супроводу в освітньому середовищі, оскільки внутрішній стан цих здобувачів може бути нестабільним і суперечливим. Ці здобувачі орієнтовані на дотримання правил, соціальних норм і очікувань. Вони сумлінні, відповідальні, дисципліновані, схильні діяти «правильно» з точки зору зовнішніх стандартів. Часто уникають порушень або конфліктів через страх зробити помилку або здатися негідними в очах інших, їх характеризує пасивність у дискусіях, прагнення діяти лише в межах вказівок, уникання ініціативи (фактор G+ – висока нормативність поведінки). Здобувачі мають багате уявлення, схильні до внутрішньої уявної діяльності, мрійливості та фантазування. Часто ідеалізують події чи людей, іноді відходять від реальності у світ власних переживань. Можуть бути творчими, але їм складно витримувати тиск реальних вимог, їм притаманна нерішучість, нестача конкретності у діях, зосередженість на власному внутрішньому світі (фактор M+ – мрійливість). Особи з високим рівнем тривожності схильні до внутрішньої напруженості, самокритичності, невпевненості. Вони часто переживають з приводу результатів своїх дій, бояться зробити помилку, прагнуть уникнути оцінювання або ситуацій, які вимагають відповідальності. Домінує хвилювання перед виступами, сумніви у власних силах, залежність від схвалення з боку інших (фактор O+ – тривожність).

Загалом, психологічний портрет таких здобувачів поєднує емоційну глибину, етичну стійкість та

схильність до внутрішнього аналізу з вразливістю до стресу, високою залежністю від зовнішніх стандартів і нестачею впевненості у власній компетентності. У педагогічній взаємодії з ними важливо створювати підтримувальне, стабільне середовище, заохочувати до поступового розвитку самостійності та формування позитивної самооцінки.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити такі висновки:

1. Самооцінка особистості виступає як динамічне та багатовимірне психічне утворення, що тісно пов'язане з її індивідуально-психологічними особливостями, а також із специфікою навчального середовища, в якому відбувається особистісний розвиток здобувача.

2. Статистичний аналіз результатів дослідження засвідчив достовірні розбіжності на рівнях значущості ($p \leq 0,1$ та $p \leq 0,05$) в групах здобувачів з різною впевненістю в собі за такими факторами методики Р. Кеттелла: (А) – товариськість – замкнутість; (Е) – домінантність – підпорядкованість; (F) – експресивність – стриманість; (Н) – сміливість – боязкість; (Q2) – нонконформізм – конформізм; (Q3) – високий самоконтроль – низький самоконтроль; (QI) – екстраверсія – інтроверсія; (QII) – витончена емоційність – реактивна рівноваженість. (G) – висока нормативність поведінки – низька нормативність поведінки; (М) – мрійливість – практичність; (О) – тривожність – спокій.

3. Психологічні портрети здобувачів, сформовані на основі факторних профілів за методикою Р. Кеттелла, відображають індивідуальні кількісно-якісні поєднання особистісних рис. Вони дозволяють глибше розуміти як внутрішні характеристики здобувачів, так і можливі напрямки розвитку їх професійної впевненості, саморефлексії та соціальної активності.

Література:

1. Бутузова Л. П., Сидоренко Н. І. Особливості самооцінки студентів на різних етапах первинної професіоналізації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. – 2019. № 2. С. 44-50.

2. Кириченко О.М. Дослідження самооцінки студентів-психологів. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 113-116.

3. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: *Методичний посібник*. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с

4. Наконечна О.В., Рудень Д.М., Сопівник Р.В. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Наука і освіта*. 2017. № 6. С. 172-180.

5. Потюк С.В. Психологічні особливості самооцінки, її вплив на агресивність у ранньому юнацькому віці. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 67-72.

6. Сергієні О., Пріснякова Л., Козаков А. Особливості розвитку самооцінки у старшокласників. Психологічна організація внутрішнього світу людини: теорія та практика: матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару. Дніпро: ДДУВС, 2023. С. 82-86.

7. Швень Ю.Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості. ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Київ: НАУ, 2021. Т. 1. С. 106-107.

УДК:159.923

Козачинська О.В.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІВ

Анотація. Публікація розкриває теоретико-емпіричний аналіз дослідження життєстійкості як чинника професійного самоздійснення особистості психолога. Умови сучасного українського суспільства підсилюють інтерес як до внутрішніх, так і зовнішніх цілей розвитку особистості, її комунікацій, побудови свого життя, професійного становлення, що стає однією з ключових умов життєвого благополуччя особистості, ефективності її професійного самоздійснення.

Діагностичне дослідження спрямоване на вивчення співвідношення показників життєстійкості та професійного самоздійснення особистості. Для досягнення поставленого завдання нами використовувалися методики, які є валідними і надійними, адекватними меті і завданню дослідження. На основі проведення якісного аналізу і сформованості профілів особистості виявлено, що особам з різним рівнем професійного самоздійснення властивим є спектр якостей різної спрямованості.

Ключові слова: професійне самоздійснення, життєстійкість, особистість, психодіагностичний інструментарій, кількісний (кореляційний) аналіз, якісний аналіз.

Abstract. The publication reveals a theoretical and empirical analysis of the study of resilience as a factor in the professional self-realization of a psychologist. The conditions of modern Ukrainian society increase interest in both internal and external goals of personality development, its communications, building one's life, and professional development, which becomes one of the key conditions for the well-being of an individual and the effectiveness of their professional self-realization. The diagnostic study is aimed at studying the correlation between indicators of resilience and professional self-realization of the individual. To achieve the set task, we used methods that are valid and reliable, adequate to the goals and objectives of the study. Based on a qualitative analysis and the formation of personality profiles, it was found that individuals with

different levels of professional self-realization are characterized by a spectrum of qualities of different orientations.

Key words: professional self-realization, resilience, personality, psychodiagnostic tools, quantitative (correlation) analysis, qualitative analysis.

Важкий етап існування сучасного суспільства вимагає від людини постійної життєвої активності та відповідальності за власні дії. Вирішення цих питань безпосередньо пов'язано з самою особистістю, з її бажанням реалізації потенційних життєвих можливостей та ресурсів професійного потенціалу, що забезпечує процес самоздійснення.

Проблематика психологічних досліджень особистості характеризується зростанням зацікавленості науковців до життєвих проблем (А.Адлер, Л.Бінсвангер, С.Кобейса, С.Мадді, А.В.Махнач, О.О.Рильська, В.Франкл, Е.Фромм та ін.). Особлива увага вчених спрямована на вивчення внутрішніх потенціалів людини, які допомагають їй протистояти складним життєвим умовам, зберігаючи свою людську сутність та цілісність.

Проблема життєстійкості має глибоке коріння в історії психології в межах окремих шкіл та напрямів, але предметом спеціального дослідження вона стала лише в останні десятиріччя. Вперше даний термін вжила С'юзен Кобейса, але основні дослідження належать американському психологу С.Мадді, який охарактеризував поняття життєстійкості (hardiness) як

паттерн структури установок та навичок, що дозволяє перетворити зміни навколишнього середовища у можливості людини [3].

Існує чимало досліджень, спрямованих на вивчення зв'язку феномену життєстійкості з властивостями індивідуальності (Т.В.Наливайко, М.В.Логінова, С.Л.Соловйова та ін.), що виявляються у процесі професійного становлення майбутнього фахівця. Ідея професійного самоздійснення фахівця – психолога є надзвичайно значущою для багатьох сучасних психологічних концепцій професійного становлення особистості (Є.І.Головаха, М.М.Захаров, Є.О.Клімов, О.М.Кокун, А.К.Маркова та ін.). Завдяки професійному самоздійсненню особистість може вільно орієнтуватися у застосуванні нових засобів здійснення діяльності і впровадженні різних професійних психологічних технологій, включати нові способи здійснення діяльності тощо [1]. На даний час психологічній науці відбувається інтенсифікація досліджень джерел та механізмів професійного самоздійснення особистості (І.А.Василенко, О.О.Водолазська, Г.В.Гуменюк, О.М.Кокун, О.О.Лазуренко, Н.Г.Ничкало та ін.). Труднощі умов розвитку сучасного професіонала підсилюють зацікавленість науковців як до внутрішніх, так і до зовнішніх цілей розвитку особистості, її комунікацій, побудови свого життя, професійного становлення, що є однією з ключових умов життєвого благополуччя особистості, ефективності її професійного самоздійснення.

Метою даного повідомлення є викладення результатів теоретико-емпіричного дослідження життєстійкості як чинника професійного самоздійснення психолога. Для проведення емпіричного дослідження нами застосовано психодіагностичні методики: «Тест життєстійкості» С.Мадді (в адаптації О.Л.Луценко), «Методика професійного самоздійснення» О.М.Кокуна. Вибірку дослідження склали здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія, у кількості 62 осіб.

Для встановлення кореляційних зв'язків між показниками життєстійкості та властивостей особистості для вибірки обстежених застосовано статистичну обробку діагностичних даних. Для проведення кореляційного аналізу використана комп'ютерна програма SPSS 21.00 for Windows. Аналіз кореляційної матриці виявив існування статистично значущих додатних і від'ємних зв'язків на рівні $p < 0,01$ і $p < 0,05$ між усіма показниками, що вивчаються. Отримана інформація дала можливість стверджувати, що професійне самоздійснення, будучи системою складною і багатокомпонентною, на протязі професійного становлення особистості змінює свою структуру і вплив на професійну систему завдяки ставленню особистості до себе, належності смислового означення, внутрішній цілісності у сукупності найбільш яскраво виражених властивостей особистості

Наступний етап нашого дослідження полягав у вивченні психологічних особливостей професійного

самоздійснення осіб, які розрізняються рівнем життєстійкості. Для вирішення цієї задачі необхідно було: по-перше, виявити рівні життєстійкості за загальним показником; по-друге, скласти й описати психологічні характеристики професійного самоздійснення психологів -фахівців з різними рівнями життєстійкості. За допомогою методу «асів» [2] були виділені досліджувані з певними проявами життєстійкості. Спочатку визначався рівень життєстійкості. По-перше, «сирі» бали, що отримані за шкалами методики, були перетворені на процентилі. Діапазон від 0 до 25 вважався діапазоном невиражених значень показника, що відповідає проявам невираженості життєстійкості; від 25 до 50 – діапазоном слабо виражених значень (низьких); від 50 до 75 – діапазоном достатньо виражених значень; від 75 до 100 –діапазоном яскраво виражених значень показників життєстійкості. Отже, особи з загальним показником життєстійкості в діапазоні 0-25 процентилів утворили групу з низьким рівнем життєстійкості – ЗПЖ⁻ (n=11); особи із загальним показником, значення якого розташовані в діапазоні 75-100 процентилів склали групу з високим рівнем життєстійкості – ЗПЖ⁺ (n=13).

Значення, що відображені на графіку, розташованому на рис. 1, представляють собою середньоарифметичне значення конкретного показника, отриманого представниками досліджуваних груп, виражене в стандартних одиницях. На осі ОХ відкладено значення показників професійного самоздійснення, на осі ОУ- процентилі. Середня лінія

проходить через відмітку 50 процентилів. Вище 75 процентилю розташовані значення, що характеризують найвищий ступінь вираженості певного показника, а значення, які розташовані нижче 25 процентилю, навпаки, характеризують слабку вираженість ознаки.

Аналіз профілів, розташованих на рис.1 показує, що кожна група досліджуваних з різними рівнями життєстійкості характеризується специфікою професійного самоздійснення, що виявляється як у специфічному поєднанні параметрів, так і в рівнях, яких досягають показники. Це відбувається, перш за все, в особливостях конфігурації кожного профілю, а також в наявності статистично значущих відмінностей (за t-критерієм Стюдента) між однойменними показниками. Отже, першим і найважливішим завданням було вивчення психологічних особливостей професійного самоздійснення осіб з різним рівнем життєстійкості.

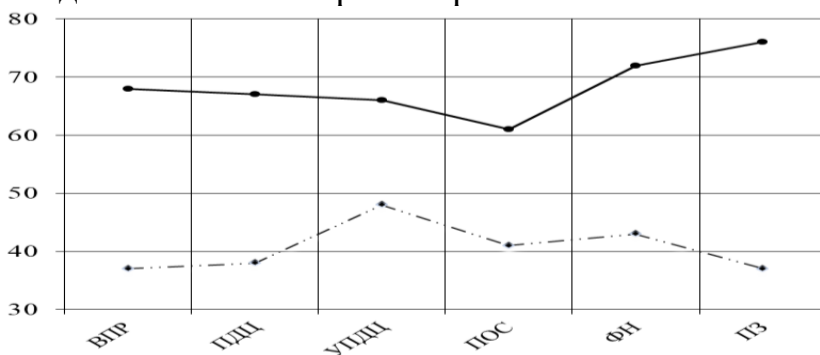


Рис. 1. Профілі професійного самоздійснення груп осіб з різним рівнем життєстійкості.

Примітка. Умовні скорочення показників задоволеності життям: ВПР наявність проекту власного

професійного розвитку; ПДЦ – послідовність в досягненні цілей, УПДЦ – узгодженість між власними поставленими і досягнутими цілями, ПОС – потреба у професійному самоздійсненні; ФН – формування життєво-професійного настрою; ПЗ – розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії.

Отже, профілі, що розташовані на рис.1, висвітлюють психологічні особливості самоздійснення осіб з високим та низьким рівнем життєстійкості. Крива, що характеризує професійне самоздійснення осіб з високим рівнем життєстійкості розташована у площині 60-75 процентилів. Найяскравіше вираженими показниками, що характеризують професійне самоздійснення осіб з високим рівнем професійного самоздійснення є ПЗ (розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії) та ФН (формування життєво-професійного настрою). Це може говорити про те, що постійна робота над собою, як професіоналом, є свідченням націленості на саморозвиток, самозмінювання, самоздійснення, орієнтації на нові особистісні і професійні досягнення, що мають істотне соціально-позитивне значення. Такі характеристики виявляються у наявності проектування власного професійного розвитку, у постійному послідовному виконанні поставлених цілей, що визначають основні якості майбутнього професіонала.

Для профілю осіб з мінімальним рівнем вираженості професійного самоздійснення характерними є показники, які знаходяться на площині 2-го квартилю (від 37 до 48 процентилів). Найменшу

вираженість даного графіку складають показники ВПР (наявність проекту власного професійного розвитку), ПЗ (розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії) та ПДЦ (послідовність в досягненні цілей). Виявлені показники визначають професійне самоздійснення представників даної групи такими психологічними особливостями: низький рівень прояву інтересу до майбутньої професії, невміння і небажання проектувати своє професійне зростання, відсутність ентузіазму, пасивне примирення з життєвими труднощами, покірне прийняття усього, що приносить життя, не виявляючи потребу у професійному самоздійсненні, у формуванні власного «життєво-професійного» досвіду. Основна опора у поясненні прояву мінімального інтересу до життя приходить у таких осіб на певну узгодженість між власними поставленими та досягнутими цілями, що штовхає їх на певну активність у реалізації професійних завдань.

Отже, вивчення психологічних особливостей професійного самоздійснення осіб з різним рівнем життєстійкості стало запорукою якісного вивчення психологічних явищ, які є визначальними у життєвій активності особистості.

Література:

1. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості: монографія /О.М.Коkun, В.В.Клименко, О.М.Корніяка, О.Р.Малхазов [та ін.]; за ред. О.М.Кокуна. Київ: Педагогічна думка, 2015. 297 с.

2. Саннікова О.П. Феноменологія особистості: *Вибрані психологічні праці*. Одеса: СМІЛ, 2003. 256 с.

3. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. V.63 (2). 1994. P. 265-274.

УДК:159.9

Максименко Ю.Б.,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Жданова Н.І.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ НЕВИРОБНИЧОЇ СФЕРИ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей синдрому емоційного вигорання працівників невиробничої сфери в частині його теоретичного обґрунтування. В статті розглядається феномен емоційного вигорання в сучасній науці, а саме становлення категорії, діагностика та шляхи запобігання розвитку вигорання. Задля цього розкривається сутність синдрому вигорання як предмета психологічних досліджень із огляду

зарубіжних і вітчизняних науковців. А також стаття розкриває, як емоційне вигорання впливає на професійну сферу людини, які симптоми характеризують цей зв'язок. В статті наведені результати теоретичного аналізу дослідження проблеми емоційного вигорання у професійній діяльності у працівників невиробничої сфери. Дослідження спрямоване на з'ясування та більш чітке розуміння сутності синдрому вигорання серед працівників невиробничої сфери, а також розуміння симптомів, що супроводжують прояв цього феномену у людини. В статті розглянуті методики, які застосовуються для дослідження синдрому вигорання.

Мета статті – теоретично обґрунтувати систему дослідження вигорання.

Додатково у статті звертається увага на необхідність профілактики та запобігання виникнення вигорання у працівників невиробничої сфери. Окремо розглянуто, як досить важливий для запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання, процес корекції.

Ключові слова: вигорання, синдром емоційного вигорання, професійне вигорання, стрес, виснаження, запобігання, профілактика, особистість.

Abstract. The article is devoted to the study of the psychological characteristics of emotional burnout syndrome among non-production workers in terms of its theoretical justification. The article examines the phenomenon of emotional burnout in modern science,

namely the formation of the category, diagnosis, and ways to prevent the development of burnout. To this end, the essence of burnout syndrome as a subject of psychological research is revealed based on the views of foreign and domestic scientists. The article also reveals how emotional burnout affects a person's professional sphere and what symptoms characterize this connection. The article presents the results of a theoretical analysis of the problem of emotional burnout in the professional activities of non-production workers. The study aims to clarify and provide a clearer understanding of the essence of burnout syndrome among non-production workers, as well as to understand the symptoms that accompany the manifestation of this phenomenon in humans. The article discusses the methods used to study burnout syndrome.

The purpose of the article is to theoretically substantiate the system of burnout research.

In addition, the article draws attention to the need for prevention and avoidance of burnout among non-manufacturing workers. The process of correction is considered separately as being quite important for preventing the development of emotional burnout syndrome.

Key words: burnout, emotional burnout syndrome, professional burnout, stress, exhaustion, prevention, personality.

Розвиток, посилення рівню виразності синдрому вигорання, а також поширення його серед населення, є дуже актуальною проблемою на сьогодні. Феномен

вигорання впливає як на саму людину, її емоційний, фізичний, психологічний стани, так і на її взаємодію в соціумі, а також на її професійну реалізацію.

Вигорання стало важливою проблемою та викликом для суспільства, що особливо посилилася в умовах реалій сьогодення, а саме в умовах повномасштабної війни. Оскільки окрім звичайних чинників, причин, які впливають на протікання емоційного вигорання, додаються ще такі гострі стресові фактори, як втрата близьких, родичів, друзів, страх за особисту безпеку та безпеку родини, вплив травматичних подій, постійне відчуття невідомості у завтрашньому дні. Ці фактори негативно впливають на психічний та емоційний стан людини, в тому числі ставлячи під загрозу здатність ефективно виконувати свої трудові обов'язки.

Ми часто можемо зустріти у повсякденному житті термін вигорання. Але не все є вигоранням, що в розмовній мові ним називається. На жаль, синдром досі не має чіткого визначення і немає єдиної думки щодо його діагностики. Однак, вигорання розуміється завжди лише в негативному аспекті. Емоційне вигорання формує негативні зміни в структурі особистості та знижує ефективність професійної діяльності людини.

Вигорання – це не разова подія, а певний поступовий процес, який може розтягнутися на значний часовий період, навіть на роки. Тому симптоми вигорання зазвичай можуть відрізнятися в залежності від фази його протікання. Також на цей феномен можна дивитися як на стан людини чи синдром.

Вивчення проблеми професійного та емоційного вигорання особистості бере свій початок в науковому середовищі серед зарубіжних психологічних досліджень наприкінці 20 століття, яскравими представниками яких були Г.Дж.Фрейденбергер, С.Маслах, С.Джексон, Е.Харман, Дж.Грінберг, К.Кондо та ін.. Дискурс навколо емоційного вигорання був ще більш просунутий завдяки науковим внескам та запитам вітчизняних психологів [1].

Академічну спільноту особливо залучають наукові роботи, присвячені дослідженню окремих стадій та моделей синдрому емоційного вигорання (К.Маслах, С.Джексон, Дж.Грінберг, Б.Перлман, Е.Хартман, М.Буріш, В.В.Бойко й ін.), дослідженні факторів, що сприяють виникненню вигорання (В.О.Орел, Т.В.Форманюк, й ін.), розробка діагностичних інструментів для виявлення професійного вигорання та формулювання корекційно-профілактичних стратегій усунення цього синдрому [4]

В науковій літературі вважається, що термін вигорання уперше був введений американським психіатром Х.Дж. Фреденбергером у 1974 році [2]. Однак, ще до нього Г.Грін став першим автором, що згадував термін вигорання у своєму романі «Ціною втрати», описуючи історію архітектора, який не зміг знайти задоволення від життя та сенсу у своїй професії [6].

Проте в психологічній науці Х.Дж.Фреденберг став першим дослідником, що у науковому журналі опублікував свої дослідження синдрому вигорання. Під

вигоранням він описував сукупність таких симптомів, як виснаження від роботи та пов'язанні із цим фізичні симптоми головного болю, замкнутість мислення, безсоння тощо [2].

Після цього професорка Каліфорнійського університету К.Маслах (в деяких джерелах прізвище також зазначається як Масlach) представила в науковій літературі вигорання як поступовий процес, виражений у цинізмі, втомі та зниженні відданості, та який притаманний працівника соціальної допомоги. Згодом К.Маслах і С.Джексон визначили вигорання як психологічний синдром, який характеризується наявністю у людини, що здійснює догляд, таких симптомів, як емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження усвідомлення професійної ефективності [6]. М.Буріш розглядає вигорання як психологічний термін, що містить сукупність наслідків, певний симптомокомплекс тривалого робочого стресу, поєднуючи їх із окремими видами професійної кризи [2], поняття професійного вигорання визначається як механізм психологічного захисту, вироблений особистістю частковим або повним виключення емоцій як відповідна реакція на психотравмуючий вплив [2].

Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) синдром вигорання визначається як емоційне, фізичне чи мотиваційне виснаження, основною характеристикою якого є втома, безсоння, схильність людини до соматичних захворювань, порушення продуктивності в роботі, зловживання алкоголем, наркотиками чи іншими психотропними речовинами

зادля тимчасового полегшення, що навіть може призвести до суїцидальної поведінки [4].

ВООЗ виділяє три основні симптоми емоційного вигорання. До них відноситься почуття втоми або виснаження, емоційна та інтелектуальна дистанція з роботою, зниження професійної ефективності [3].

Отже, ми бачимо, що терміни емоційне вигорання та професійне вигорання використовуються як синоніми. Багато науковців їх ототожнюють, однак їх тлумачення може залежати від певного контексту.

Існує досить багато чинників емоційного вигорання. У своїй більшості вони пов'язані з професійною реалізацією людини. До цього можна віднести велику кількість професійних обов'язків, робоче навантаження, ставлення людини до обов'язків, відсутність відпочинку, службове спілкування, тощо. А отже, саме елементи професійної діяльності можуть бути чинниками, сприяючими розвитку емоційного та професійного вигорання. Це також можуть бути й інші чинники, пов'язані із самою особистістю такі як, підвищений контроль свого життя та робочих аспектів, невміння делегувати, перфекціонізм, тощо. Також професійну діяльність можна розглядати не як причину, а як місце прояву наслідків емоційного вигорання, бо це саме та сфера, де найчастіше проявляється емоційне вигорання, та в межах якої його легше дослідити.

В науковому просторі є позиція, що в основному зустрічається вигорання в професіях, де напряду передбачена взаємодія з людьми, а саме в професіях: викладачі, лікарі, медсестри, соціальні працівники тощо

[5]. Аналізуючи наукову літературу, можна припустити, що є поширена гіпотеза науковців, що найчастіше вигорання відбувається в професіях категорії «людина-людина».

На нашу думку емоційне, професійне вигорання може бути присутнє у людей різних професій за будь-якою категорією: «людина-людина», «людина-знакові системи», «людина-природа», «людина-техніка» або «людина-художній образ», якщо наприклад взяти за основу розподіл категорії професій за класифікацією, яка міститься на офіційному сайті Одеського обласного центру зайнятості. [7]

Більш показово це видно, якщо для наукового дослідження взяти професії з однієї сфери, наприклад невиробничої сфери, та за різними категоріями. А саме, емпірично дослідити особливості синдрому емоційного вигорання на таких двох професіях працівників невиробничої сфери, як вчитель середнього навчального закладу та юрисконсульт, задіяний на підприємстві, установі, організації. Професія вчитель відноситься до категорії «людина-людина». Професія юрисконсульт в більшій мірі відноситься до категорії «людина-знакові системи», бо основним клієнтом є підприємство (організація чи установа), а не людина. Та взаємодія з таким основним клієнтом здійснюється через документообіг, нормативну базу, законодавчу систему, тобто через відомості, які несуть в собі ті чи інші знаки.

Для емпіричного дослідження особливостей синдрому емоційного вигорання застосовані наступні методики:

1. Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В.Бойка.

2. Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О.Рукавішнікова.

3. Методика «Оцінка власного потенціалу вигорання».

Вищезазначені методики надають можливість виявити у досліджених загальний рівень синдрому вигорання та його окремих складових. Та на базі цього розробити певні рекомендації для психокорекції.

Чим довше людина накопичує внутрішнє напруження, тим яскравіше проявляється вигорання. Тому для кожного фахівця, незалежно від професії, прямою відповідальністю є відстеження у себе таких симптомів і вжиття необхідних заходів на ранніх стадіях. Першим кроком на цьому шляху є саме дослідження його рівня вигорання.

Важливим кроком для запобігання рівня вигорання є профілактичні заходи та процес корекції. Корекція синдрому емоційного вигорання призначена для створення оптимальної поведінкової моделі, яка буде ефективна у тому числі при подоланні складних життєвих та робочих ситуацій, покращення гнучкості реакцій на постійно змінні умови, напрацювання навички якісної міжособистісної взаємодії [2].

Практичні рекомендації щодо запобігання розвитку синдрому вигорання працівників невиробничої сфери:

- регулярний свідомий відпочинок від роботи;
- ведення здорового способу життя;
- приділення часу на захоплення, хобі;
- тайм менеджмент, планування;
- просвітницька робота на підприємстві, установі, організації щодо профілактики емоційного, професійного вигорання;
- ефективне управління ресурсом;
- відхід із непотрібної конкуренції;
- опанування вмінь і навичок саморегуляції тощо.

Висновок. Дослідивши теоретичний аспект феномену емоційного та професійного вигорання, ми можемо зробити висновок, що синдром емоційного вигорання – це певний стан емоційного і фізичного виснаження людини, який формується завдяки застосуванню людиною високих вимог до самої себе, до оточення, до процесів, до результатів, тобто надмірних вимог та очікувань, а також постійний стрес людини та надмірна робота. Прояв емоційного вигорання, професійного вигорання відбувається у формі фізичної втоми, емоційної виснаженості, а також психологічної виснаженості. Аналізуючи роботи науковців, та провівши власні наукові дослідження на прикладі професій невиробничої сфери, таких як вчитель загальноосвітньої школи та юрисконсульт, задіяний на підприємстві, в установі чи організації, ми прийшли до висновку, що емоційне вигорання, професійне

вигорання притаманне особам і в одній, й в іншій професії, а отже не залежить від конкретного виду професії. На розвиток синдрому вигорання впливають як зовнішні фактори, так і чинники, пов'язані із особистістю самої людини.

Найефективнішими методами запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання, професійного вигорання, є проведення дослідження рівня синдрому вигорання, профілактичні засоби та психокорекція. Тому зона відповідальності щодо розвитку синдрому вигорання працівників невиробничої сфери в країні поширюється як на самого працівника, так і на адміністрацію підприємства, установи чи організації, в якій він працює, та на державу в цілому.

Література:

1. Бегун-Трачук Л.О. Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*. 2020. №5. С.128-133.

2. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому емоційного вигорання. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С.105-112.

3. Мазуренко В. Профілактика синдрому професійного вигорання. 20.03.2024. URL: https://www.udau.edu.ua/ua/departments/viddili/psixologic_hna-sluzhba-universitetu/profilaktika-sinromu-profesijnogo-vigorannya.html

4. Чеканська Л.М. Особливості психологічної профілактики професійного вигорання у педагогів. Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф., (10 грудня 2020 р., Суми). Ч.2. Суми: ФОП Цьома С.П., 2020. С.211-217.

5. De Hert S. Burnout in Healthcare Workers: Prevalence, Impact and Preventative Strategies. *Local and Regional Anesthesia*. 2020. V. 13. P. 171-183.

6. Sergio Edú-Valsania, Ana Laguía, Juan A Moriano Burnout: A Review of Theory and Measurement. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Feb 4;19(3):1780.

УДК: 159.923

Санніков О.І.,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики практичної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Коровкіна Т.В.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

СТАТИСТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТОЛЕРАНТНОСТІ ТА РІШУЧОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВОЛОНТЕРА

Анотація. Це дослідження присвячено вивченню взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та рішучості як складовими професіоналізму волонтера.

Проаналізовано психологічні особливості цих якостей та їхній вплив на ефективність волонтерської діяльності в умовах соціальної нестабільності. Результати емпіричного дослідження підтверджують значущість розвитку зазначених рис для підвищення професійної готовності волонтерів.

Ключові слова: волонтер, рішучість, толерантність до невизначеності, психологічна стійкість, адаптація, волонтерська діяльність, професіоналізм.

Abstract. This paper is focused on the study of the relationship between tolerance to uncertainty and decisiveness as components of volunteer professionalism. The psychological characteristics of these qualities and their impact on the effectiveness of volunteer activity in conditions of social instability are analyzed. The results of the empirical study confirm the importance of developing these traits for increasing the professional readiness of volunteers.

Key words: volunteer, decisiveness, tolerance to uncertainty, psychological stability, adaptation, volunteer activity, professionalism.

Проблема дослідження. Дослідження проблеми толерантності особистості набуває все більшої популярності та актуалізації саме для психологічної науки на тлі складних та суперечливих змінних процесів сучасного людства, які включають в себе: епічні, національні, релігійні стереотипи, що спричиняють

підвищення напруги та конфліктності серед людей.

У нашому світі, що підлягає змінам дуже стрімко, люди постійно перебувають у стані зовнішньої та внутрішньої невизначеності. Таким умовам життя, насамперед, властивий прояв психологічної витримки. Тому одними із ключових професійно-важливих якостей будь якої людини є толерантність та рішучість. Таким чином, можна зазначити, що рішучість професійно важлива кожному фахівцю, так як надає можливість долати страх і тривогу та допомагає досягати професійних цілей.

Уперше поняття толерантність почало вживатися в середині минулого століття в теорії Т. Адорно та його колег (Р. Сенфорд, Д. Левінсон). Воно трактувалося як здатність справлятися з навколишнім світом. Однак, феномен толерантності тісно пов'язаний із актуальними проблемами сучасності (Кузікова, 2018, С.67-72).

Толерантність до невизначеності не тільки поєднує в собі терпимість до іншого погляду чи способу життя, а й надає здатність до емпатії та збереження поваги до кожного, незалежно від професії. У поєднанні з волонтерською діяльністю, толерантність до невизначеності – здатність людини сприймати незрозумілі, складні або нові ситуації без надмірного стресу, паніки чи потреби все контролювати. Люди з високою толерантністю до невизначеності здатні діяти в умовах браку інформації, приймати зважені рішення попри ризики та залишатися зібраними.

Філософський аспект толерантності до невизначеності представлений безліччю поглядів та

концепцій мислителів різних епох, які прагнули досягти раціонального обґрунтування толерантності як принципу людського співжиття. У системі етичних поглядів стародавнього світу принциповим вважалось культивування невибагливості й поміркованості, що знайшло своє відображення у поглядах Фалеса, Солона, Демокрита, Сократа (Роменець, 1995, С.64).

Якщо міркувати виключно в психологічних аспектах, тоді звичайний зміст толерантності базується на тому, що особистість є самовдосконалою системою, яка адекватно відповідає тим умовам в яких перебуває: вона може сама ставити перед собою завдання та самостійно знаходити рішення. Отже, завдяки літературним даним й отриманим результатам дослідження, можна зазначити, що толерантна особистість характеризується високою потребою в міркуваннях, в деталізації потрібної інформації про світ, що є невід'ємною частиною задля взаємовідносин між людьми, подіями тощо. Тобто, толерантні люди вмотивовані як внутрішньо, так і соціально, для них важливо зростати як особистість та з шаленим бажанням жити в гармонійному світі, тому вони і долучаються до діалогу, волонтерства, міжкультурного обміну тощо.

Заразом, можна зазначити відсутність вітчизняних досліджень, в яких першочергово розглядається толерантність до невизначеності як дієвий фактор вибору особистості, але слід зазначити, що показники толерантності до невизначеності й прийняття рішень мають сходження, тобто

співвідносяться між собою.

Толерантність у прийнятті рішень є вагомим шляхом до конструктивного діалогу та гармонійного суспільства. Рішення, які засновані на толерантності, є дуже важливим в галузях, що передбачають роботу з людьми, це може бути: освіта, управління, соціальні роботи.

Саме такі рішення, що засновані на толерантності, сприяють зменшенню конфліктності та збільшенню розвитку довіри між людьми, справедливості, рівності та першочергової підтримки. В цьому випадку толерантність, не є слабкістю, а навпаки – рушійною силою та проявом гуманності. На сьогодні, де кожного дня набуває зростання різноманіття, саме толерантність та рішучість є наслідком стабільного, мирного розвитку.

Метою статті є теоретичне вивчення та емпіричне дослідження співвідношення показників толерантності до невизначеності та рішучості волонтера.

Методи та організація дослідження. Для даного емпіричного дослідження було використано такі методики: «Шкала толерантності до невизначеності» (ТН) Д. МакЛейна, адаптація Є. Н. Осіна; «Диференціальна діагностика рішимості» (ДДР) О. П.Саннікової, О. І.Саннікова; «Особистісні фактори прийняття рішень» (ОФР-25); «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (МОПР) І. Джаніса, Л. Манна. Комп'ютерна обробка даних відбувалась за допомогою статистичного пакету IBM Statistics SPSS 23.0.

Емпіричне дослідження проводилось на базі

добровольчих формувань, зокрема серед волонтерів, залучених до діяльності у сфері підтримки військових та цивільного населення. У дослідженні брали участь 95 осіб у віковій категорії – 20-47 років. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та рішучістю, як важливими характеристиками особистості, а саме фахівця у волонтерській діяльності.

Таблиця 1

Матриця кореляцій показників толерантності до невизначеності та прийняття рішень особистістю

	Толерантність до невизначеності				ОФР-25		МОПР
	ОнС	ПрН	ТнН	ОбТн	Рац	ГдР	Унк
ОтН		352**	-351**				
ОсЗ	356**	637**	-637**	486**	-273**	342**	-329**
ОнС		333**	-332**	714**			-236**
ПрН			-999**	319**	-197***	210*	-284**
ТнН				-318**	198*	-211*	286**
ЗпТн							-294**

Таблиця 1 (продовження)

	Шкали рішимості ДДР							
	РСТ	РРК	РТН	РРФ	РДК	РСП	РГН	РАВ
ГдР	428**	374**	433**	-228*	-471**	344**	307**	
СкП			212**	-246**				225**
НрП			-196*					
РСТ			322**				289**	
РРК			316**	-549**	-567**	435**		431**
РТН					-361**		426**	

*Примітка: 1) нулі й коми опущені; 2) * – рівень значущості $p < 0,05$; ** – рівень значущості $p < 0,01$; 3) умовні скорочення показників «Шкали толерантності»*

до невизначеності», $TН$: $ОтН$ – відношення до новизни, $ОсЗ$ – відношення до складних завдань, $ОнС$ – відношення до невизначених ситуацій, $ПрН$ – уподобання невизначеності, $ТнН$ – толерантність до невизначеності, $ЗпТн$ – загальний показник толерантності до невизначеності; 4) умовні скорочення показників опитувальника «Особистісні фактори прийняття рішень», $ОФР-25$: $Рац$ – раціональність, $Гдр$ – готовність особистості до ризику; 5) умовні скорочення опитувальника «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень», $МОПР$: $Унк$ – уникнення.

Результати та їх обговорення. За допомогою кореляційного аналізу отримано основні коефіцієнти кореляцій толерантності до невизначеності та індивідуально-психологічних властивостей особистості, яка приймає рішення (див. табл. 1). Аналіз взаємозв'язків виділених показників виявляє такі тенденції:

По-перше, показники опитувальника толерантності до невизначеності в більшості пов'язані між собою додатньо на 1% рівні значущості. Це відноситься до ставлення складних проблем та завдань ($ОсЗ$), до новизни проблем або певного завдання ($ОтН$), до переваги невизначеності ($ПрН$), до загального показника толерантності до невизначеності ($ЗпТн$). Виняток становить показник толерантності до невизначеності ($ТнН$), який пов'язаний від'ємно на 1% рівні значущості з усіма показниками толерантності до

невизначеності (ОтН, ОсЗ, ОнС, ПрН). Цей склад виокремлених показників утворює стійкий комплекс проявів толерантності до невизначеності, що вирішує проблему активного аналізу умов вибору для прийняття рішень особистістю.

По-друге, спостерігаються закономірності у взаємозв'язку толерантності до невизначеності на 5% рівня значущості з показниками прийняття рішень, що діагностуються методикою ОФР-25: з показником раціональності (Рац) виділений додатній взаємозв'язок, з показником готовності до ризику (ГдР) – від'ємний статистично значущий взаємозв'язок. Дані цього взаємозв'язку умовно корегують прояв суб'єктивності в складних умовах прийняття рішень. А раціональність включає у собі готовність детально характеризувати свої рішення та діяти при повному орієнтуванні в ситуації невизначеності. З погляду (1994, С.100-102), «... ризик з точки зору особистості є там, де не тільки виявлено невідповідність необхідних і потенційних можливостей особистості в зміні ситуації, але й де невизначеною є оцінка самого потенціалу цих можливостей».

По-третє, показник уникнення (Унк) Мельбурнського опитувальника прийняття рішень, виявив додатній значущий зв'язок на 1% рівні з показником толерантності до невизначеності. З іншими показниками толерантності до невизначеності, а саме, з ОсЗ, ОнС, ПрН та ЗпТн виявлені від'ємні статистично значущі взаємозв'язки на 1% і 5% рівні. Тоді можна зробити висновок, що це підтверджує особливу роль

невизначеності у складі факторів психологічної складності вибору та прийняття рішень особистістю.

По-четверте, з огляду на багаторазове емпіричне дослідження того факту, що толерантність до невизначеності є складовою рішимості особистості, виявлено наступні статистично достовірні взаємозв'язки на 1% та 5% рівні значущості показника толерантності до невизначеності у прийнятті рішень (РТн): додатні – з показниками готовності до ризику (ГдР), складності проблеми (СкП), гнучкості (РГн), стрімкості (РСт) та ризику (РРк) в прийнятті рішень; також присутні і негативні – з нерозв'язністю проблеми (НрП) та ґрунтовністю в прийнятті рішень (РДк).

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили зробити такі висновки:

1. Аналіз показників толерантності до невизначеності дає змогу зрозуміти, що рівень дуже стрімко впливає на показники прийняття рішень особистістю. Це напряду означає, що людина з високими значеннями толерантності до невизначеності впливає на продуктивні дії в незнайомій обстановці, людині властиве прийняття рішень без довгих роздумів та сумнівів з ознаками страху невдач. Особистість, яка має низькі значення толерантності більш схильна реагувати на незвичайні та складні ситуації як на загрозу. Якщо ця особистість не отримуватиме вчасно потрібної інформації, то буде відчувати дискомфорт.

2. Особистість, яка готова приймати рішення, характеризується толерантністю до невизначеності – особливістю сприйняття особистістю ситуацій

прийняття рішень, а в додачу можливим ресурсом вибору особистості, який є складовою її рішучості.

3. Проведений статистичний кількісний аналіз зазначає, що високий рівень рішучості та толерантності, допомагають особистості досягати цілей і водночас залишатися людяною. Рішучість формує силу духу, здатність не здаватися перед труднощами, а толерантність вчить поваги та терпіння.

Можна зазначити, що чим вищий рівень толерантності до невизначеності у особистості волонтера, тим більше його рішучість. Це особливо важливо в умовах, коли рішення потрібно приймати швидко, а ситуація змінюється щохвилини. Люди, які не бояться невідомого, краще адаптуються до викликів і не втрачають здатність діяти рішуче. Вивчення та дослідження цих зв'язків між собою та відкриває нові можливості для психологічної підтримки волонтерів та розвитку тренінгових програм, що допомагають зміцнювати як толерантність до стресу. Так і впевненість у власних рішеннях.

Література:

1. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Том 1, № 3. С.67-72.

2. Роменець В. А. Історія психології XIX – початку XX століття: Навч. посібник. Київ: Вища школа, 1995. 614 с.

3. Саннікова О. П., Санніков О. І. Толерантність

до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць*. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2020. Вип. 12 (41). С.98-123. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2020_12_9_4.

4. Саннікова О. П., Санніков О. І. Невизначеність і особистість: варіації вибору. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12 (30). С.723-738. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-723-738](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-723-738).

УДК 159.923

Санніков О.І.,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики практичної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Кушнєрьова Т.П.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ДО ПИТАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню взаємозв'язків між рівнем професійної ідентичності та шкалами рішимості особистості. У роботі уточнено поняття «професійної ідентичності особистості». Виділено методичні підстави вивчення професійної ідентичності, насамперед особливості впливу

суб'єктивних факторів. З'ясовано основні чинники, які впливають на формування професійної ідентичності, а саме рішимості майбутнього психолога. Виконано аналіз взаємозв'язків шкал рішимості та статусів професійної ідентичності. Розкрито психологічні особливості психологів на стадії навчання з високим рівнем професійної ідентичності.

Ключові слова: професійна ідентичність особистості, формально динамічні показники ідентичності особистості, інструментарій діагностики професійної ідентичності особистості.

Abstract. The article is devoted to the study of the relationships between the level of professional identity and scales of personality decisiveness. The work clarifies the concept of “professional identity of personality”. The methodological foundations of the study of professional identity are highlighted, primarily the specifics of the influence of subjective factors. The main factors that influence the formation of professional identity, namely the decisiveness of a future psychologist, are identified. An analysis of the relationships between the decisiveness scales and professional identity statuses is performed. The psychological characteristics of psychologists at the stage of training with a high level of professional identity are revealed.

Key words: professional identity of a person, formally dynamic indicators of personal identity, diagnostic tools for professional identity of a person.

Традиційно встановлено, що успішне функціонування та зростання всіх сфер соціально-суспільного життя особистості значною мірою визначається ступенем сформованості професійної ідентичності, а також психологічними особливостями сучасного фахівця. Тому проблема дослідження психологічних особливостей особистості у процесі становлення її професійної ідентичності є досить актуальною для сучасної психологічної науці. Необхідність вирішення означеної проблематики потребує розглянути ступень сформованості професійної ідентичності у її взаємозв'язку з психологічними особливостями особистості з позиції урахування сучасних спільних реалій.

Мета статті: аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей майбутніх психологів з різними статусами професійної ідентичності.

Проблеми становлення професійної ідентичності та її теоретичні підстави добре відображені у працях, Я. Андрушко, А. Бондаренко, К. Зеленської, Т. Клибанівської, Е. Костюниної, А. Сергєєвої, Н. Сергієнко, J. E. Marsia та ін. [1-6].

Розглянемо суть поняття професійної ідентичності особистості. Сучасні дослідники вважають, що професійна ідентичність – це багатомірний та інтегративний психологічний феномен, котрий забезпечує людині цілісність, тотожність та визначеність. Цей феномен розвивається протягом професійної підготовки у просторі самовизначення

майбутніх фахівців, а також зумовлено розвитком їх рефлексії [1; 5; 6]. Аналізуючи результати досліджень представників різних теоретичних концепцій [2; 3; 4], можна виділити і узагальнити тенденції до інтерпретації умов якими зумовлене становлення професійної ідентичності, які для даної роботи можуть бути підґрунтям для подальшого дослідження цього феномена:

- досягнута професійна ідентичність розуміє високу готовність до смислових та регуляторних основ поведінки, проведення професійного самовизначення та самоорганізації, інтеграцію у професійну спільноту, рефлексію уявлень про себе як фахівця (адекватний образ Я);

- змістовий аспект структури професійної ідентичності проявляється у тотожності, визначеності та цільності особистості, реалізується у професійних ситуаціях, стосунках та образах;

- становлення професійної ідентичності протягом навчання можливо через творчу пізнавальну активність, розвиток *образу Я та особливостей самоставлення*, моделювання образів майбутньої професійної діяльності та своєї ролі у ній [4].

Підводячи підсумок, можемо зауважити, що *професійна ідентичність* – це наслідок процесів професійного самовизначення, який проявляється у усвідомленні себе представником окремої професії та професійної спільноти, яка проявляється у когнітивних, емоційно-поведінкових самоописаннях Я.

Дослідження проводилося на вибірці майбутніх

психологів Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», де брало участь 43 особи у віці від 19 до 23 років, з них 36 дівчат та 7 юнаків. Дослідження проводилося в умовах професійного навчання.

Поставлена мета дослідження визначила хід емпіричної частини роботи. Основним завданням емпіричного дослідження є діагностика статусів сформованості професійної ідентичності, а також психологічних особливостей майбутніх психологів. Змістом аналітичного етапу є математичний аналіз отриманих результатів: кореляційний аналіз, спрямований на вивчення взаємозв'язків між статусами професійної ідентичності та психологічними особливостями обстежених. Обробка даних здійснювалася за допомогою програмного комплексу IBM SPSS Statistics 23.0.

Опираючись на мету емпіричного дослідження, до психодіагностичного комплексу були віднесені слідуєчі методики: «Професійна ідентичність – маргіналізм» О. Єрмолаєвої (дозволяє оцінити різні рівні сформованості (статуси) професійної ідентичності); «Професійна самоактуалізація» Д. Шутько, М. Ткалич (використовується для вивчення характеристик професійної самоактуалізації); «Діференційна діагностика рішимості» О. П. Саннікової, О. І. Саннікова (оцінює характеристики рішимості особистості, зокрема – орієнтації, розуму, ергічності та устійливості майбутнього професіонала); «Діагностика рівня рефлексивності» В. Пономарьової (оцінює особливості

рефлексивності особистості).

Вирішуючи завдання емпіричного дослідження був зроблений кількісний (кореляційний) аналіз, використаний для визначення взаємозв'язків різних рівнів (статусів) професійної ідентичності зі психологічними особливостями майбутніх психологів. Результати кореляційного аналізу представлені у табл. 1-2. У табл. 1 представлені значущі коефіцієнти кореляції між статусом професійної ідентичності та психологічними особливостями рішимості.

Таблиця 1

**Матриця кореляцій між статусами
ідентичності та показниками психологічних
особливостей особистості**

Показники рішимості	Статуси видів ідентичності		
	ПрІс	ПрІс	ПрІІс
Рст	235*	-242*	
Ррк			298*
Ртн	-240*	-242*	
Рфл		-262*	
Рдл	242*	-312**	
Рдж	384**		
Рас	397**	345**	363**
Рнз		-232*	
Рдг			275*
Рсп	397**	345**	363**
Ргн		-232*	
Рав	-216*		

Примітка: 1) $n = 43$; 2) значущість зв'язку на рівні ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$; 3) умовні позначення статусів ідентичності: ПрсІ – високий рівень професійної ідентичності; ПрсІІ – середній рівень професійної ідентичності; ПрсІІІ – низкий рівень професійної ідентичності; 4) умовні позначення шкал рішимості: Рст – цільовий настрой, Ррк – ризикованість, Ртн – толерантність, Рфл – рефлексивність, Рдл – далекоглядність, Рдк – докладність, Рас – асертивність, Рнз – незалежність, самостійність, Рдг – догматичність, Рсп – спонтанність, Ргн – гнучкість, Рав – авантюрність.

Результати, що представлені в табл. 1, свідчать про наявність наступних взаємозв'язків: показник ПрІс (статус професійної ідентичності) характеризується значущими додатними взаємозв'язками на 1% і 5% рівні з показниками рішимості: Рст (нестримкість), Рдл (далекоглядність), Рас (асертивність), Рдк (докладність).

Так само у табл. 1 спостерігається значущі від'ємні зв'язки на 5% між показником ПрІс (статус професійної ідентичності високого рівня) і Ртн (невизначеність) і Рав (авантюрність), що вказує на взаємозв'язок протилежних полюсів розглянутої пари показників. Очевидно, що саме зниження значень по показнику ПрІс (тобто переживання своєї невідповідності нормативним вимогам професії, професійного суспільства і т.д.), супроводжується підвищенням такої якості як толерантність до невизначеності і зниженням авантюрності.

У табл. 2 представлені значущі коефіцієнти

кореляції між показниками професійно важливих якостей групи обстежених зі середнім рівнем професійної ідентичності та іншими видами ідентичності.

Таблиця 2

Матриця кореляційних зв'язків між статусами професійної ідентичності та її іншими видами

Види ідентичності	Статуси ідентичності		
	ПрІс	ПрІс	ПрІІс
ПрІ	136*		
СБІ	145*		
СрІ		-230**	
РефІ	-411**	-180**	185**
ЗрОІ	-731**		
ПрІІс	160*	164*	
ПрІІс			280**

Примітка: 1) умовні позначення статусів ідентичності: ПрІс, ПрІс, ПрІІс – статуси професійної ідентичності; 2) умовні позначення видів ідентичності: ПрІ – професійна ідентичність; СБІ – сімейно-батьківська ідентичність; СрІ – соціально-рольова ідентичність; РефІ – рефлексивна ідентичність; ЗрОІ – загальний рівень сформованості особистісної ідентичності.

Результати, що представлені в табл. 2, свідчать про наявність наступних взаємозв'язків: статус професійної ідентичності (ПрІс) виявляє значимі додатні взаємозв'язки на 5% рівні з наступними видами ідентичності: ПрІ (професійна), СБІ (сімейно-батьківська) і значущі невід'ємні зв'язки на 1% рівні з

показниками РефІ (рефлексівна ідентичність) і загальним показником (ЗрОІ). Результати табл. 2 також свідчать про наявність незначної кількості взаємозв'язків: між статусом професійної ідентичності (ПрІс) зі статусом гендерної ідентичності (ПрІс) і демонструє додатній взаємозв'язок на 5% між ними.

Отже, отримані результати кореляційного аналізу між статусом професійної ідентичності та психологічними особливостями майбутніх психологів, дозволяють укласти, що всі досліджувані показники в різної ступені виявляють значущі додатні але невід'ємні зворотні кореляційні зв'язки на $p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$ рівні взаємозалежності між собою.

Висновки. Емпірично встановлено що статус досягнутої професійної ідентичності майбутніх психологів характеризується високим рівнем докладності (Рдк) і асертивності (Рас). Тобто, майбутні психологи з досягнутою професійною ідентичністю характеризуються уявленнями про те, що їх характер і діяльність здатні викликати в інших та у себе повагу, симпатію, схвалення і розуміння. Також вони характеризуються відчуттям цінності власної особистості і одночасно передбачуваної цінністю свого «Я» для інших. Вони здатні виконувати ретельний аналіз стану та проблеми клієнта, здатні розібратися в ситуації, продумати всі способи вирішення ситуації та переконливо впливати на клієнта для досягнення розуміння шляхів її вирішення.

Отримані дані про значущий від'ємний зв'язок на 5% між показником ПрІс (статус професійної

ідентичності) і Ргд (догматичність), дозволяє констатувати, що особистість з несформованим статусом професійної ідентичності переживає свою невідповідність нормативним вимогам професії, професійного суспільства і супроводжується підвищенням такої якості як самозвинувачення.

Література:

1. Клибанівська Т. М. Професійна ідентичність: теоретичний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 52-56.

2. Костюніна О. В. Психологічні особливості становлення професійної ідентичності педагога-організатора в умовах рекреаційних установ: дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Одеса, 2024. 299 с.

3. Сергеева А. В. Сучасні наукові уявлення про генезис та становлення інтегральної ідентичності особистості. *Наука і освіта. Серія: Психологія*. 2014. № 9. С.80-82.

4. Сергієнко Н. П., Зеленська К. С. Професійна ідентичність майбутніх психологів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. Вип. 17. С.263-270.

5. Marsia J. E. Identity in Adolescent. *In Handbook of Adolescent Psychology* / J. E. Marsia; ed. by J. Adelson. New York: Wiley, 1985. P.157-180.

Свідерко В.В.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ З РІЗНОЮ ЖИТТЄСТІЙКОСТТЮ

Анотація. В даному повідомленні обговорюються результати емпіричного дослідження емоційного вигорання педагогів з різним рівнем життєстійкості. Емоційне вигорання розглядається як психоемоційний стан, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу та перевантаження, особливо актуального для представників освітньої сфери. Життєстійкість аналізується як властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно справлятися з труднощами та зберігати при цьому суб'єктивне психологічне благополуччя. Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити, що педагоги з високим рівнем життєстійкості продемонстрували менше ознак емоційного вигорання, порівняно з їх нежиттєстійкими колегами.

Ключові слова: емоційне вигорання, життєстійкість, психоемоційне виснаження, стресостійкість.

Abstract. The relevance of this study is driven by the significant psycho-emotional tension experienced by

teachers in the context of wartime and social upheaval. Teachers serve not only as educators but also as psychological support providers for students, making the study of their resilience particularly crucial for preserving the quality of education and emotional well-being in educational settings. This article explores the issue of emotional burnout among teachers in relation to their resilience. Emotional burnout is defined as a psycho-emotional condition resulting from prolonged professional stress and overload. Resilience is examined as a personal trait enabling individuals to effectively manage challenges. The empirical research showed that teachers with high resilience levels experience lower emotional burnout. The findings can be used to develop psychological support programs for teachers.

Key words: emotional burnout, resilience, psycho-emotional exhaustion, stress resistance.

Актуальність дослідження. В умовах воєнних конфліктів і соціальних потрясінь дослідження емоційного вигорання педагогів з різним рівнем життєстійкості набуває особливої значущості. Воєнні дії, як правило, супроводжуються значними психоемоційними навантаженнями, як для населення загалом, так і для окремих професійних груп, серед яких освітяни посідають важливе місце. За таких умов вчителі не лише продовжують виконувати свої професійні обов'язки, а й стають важливими постатями в забезпеченні психологічної стабільності та підтримки учнів, що робить їхню життєстійкість критично

важливою.

До категорії підвищеного ризику розвитку емоційного вигорання належать співробітники, чия професійна діяльність тісно пов'язана з інтенсивними комунікаціями (вчитель, психолог, лікар тощо). Головні чинники, що зумовлюють вигорання, – це індивідуальні риси нервової системи та особливості темпераменту людини. Найбільш схильні до цього стану люди зі слабкою нервовою системою, а також інтроверти, психологічний склад яких погано узгоджується з вимогами професій, які потребують активного спілкування [1; 2; 6].

Дослідження синдрому «професійного вигорання» присвячені роботи зарубіжних та вітчизняних вчених (С.Джексон, К.Маслачі, Г.Сельє; В.Бойко, Н.Водоп'янова, Л.Карамушка і Т.Зайчикова [2]. Професійне вигорання являє собою комплексний стан, що характеризується виснаженням усіх основних ресурсів людини: емоційних, когнітивних та енергетичних, що виникає внаслідок тривалої дії інтенсивного хронічного стресу, пов'язаного з трудовою діяльністю. Головними ознаками є втрата інтересу до професії, відчуття цілковитої марності подальшого професійного зростання, а також виражена апатія і небажання виконувати завдання, які раніше викликали щирий інтерес і ентузіазм [6].

Існує велика кількість трактувань терміну «вигорання», у найширшому розумінні його можна уявити як відповідь на тривалий професійний стрес, що виникає у сфері взаємодії між людьми. Цей стан містить

у собі три основні складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію і зниження відчуття особистої ефективності. Варто зазначити, що емоційне вигорання – це усталений паттерн емоційної поведінки, що найчастіше проявляється у професійній діяльності та супроводжується певними ознаками. На сьогодні дослідники виділили понад 100 різних симптомів, пов'язаних із цим явищем [2].

Імовірність розвитку емоційного вигорання знижується за наявності стабільної та цікавої роботи, що сприяє самореалізації, професійному та особистісному розвитку. Задоволеність різними аспектами якості життя, наявність різноманітних захоплень і чітких життєвих планів також слугують захисними чинниками. Меншою схильністю до вигорання вирізняються оптимістичні, життєрадісні люди, здатні успішно долати життєві труднощі та вікові кризи, які виявляють активну життєву позицію, схильні до творчого пошуку рішень у складних ситуаціях, володіють навичками психічної саморегуляції та приділяють увагу підтримці й розвитку своїх психоенергетичних і соціально-психологічних ресурсів [2].

Приступаючи до дослідження ми припустили, що висока життєстійкість педагога постає тією засадою адаптивного функціонування його психіки, що сприяє подоланню труднощів, перешкод, стресових ситуацій тощо.

В психологічну літературу поняття «життєстійкість» (hardiness) введено американськими психологами С.Мадді та С.Кобейс. Ці психологи

трактували життєстійкість як інтегративну властивість особистості, як систему атитюдів, настанов і переконань про себе та про навколишній світ. Завдяки цим переконанням особистість здатна витримувати важкі стресові ситуації, залишаючись при цьому внутрішньо збалансованою та гармонійною. На думку С.Мадді та С.Кобейс, життєстійкість сприяє прийняттю людиною власної вразливості та при цьому визнанню своїх реальних можливостей. Українськи психологи О.В.Кузнєцова та І.В.Бринза вважають, що життєстійкість проявляється у найбільш розгорнутому вигляді у ситуаціях певного типу, зокрема у таких, як: фрустрація, конфлікт, стрес, криза та ситуація невизначеності. В кожній з цих ситуацій життєстійкість проявляється по-своєму, автори позначили ці особливості як ситуативно зумовлену специфічність або парціальні позиції життєстійкості [цит. за 4, С.1852].

Метою даної статті є аналіз результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей емоційного вигорання педагогів з різним рівнем життєстійкості.

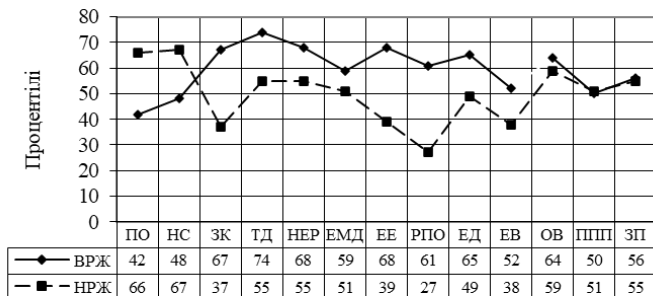
Для діагностики показників життєстійкості ми використовували методику «Парціальні позиції життєстійкості особистості» (І.В.Бринза, О.В.Кузнєцова); дослідження емоційного вигорання педагогів здійснювалося за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В.Бойко).

Аналіз результатів емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання педагогів з різним рівнем життєстійкості

проводилось на базі Одеського ліцею №65 Одеської міської ради. В ньому взяли участь 30 педагогів означеного навчального закладу віком від 25 до 52 років.

Дослідження було здійснено за допомогою якісного (методи «асів» та «профілів») аналізу. Спочатку за допомогою методу «асів» на основі результатів діагностики за методикою «Парціальні позиції життестійкості (ППЖ)» (І.Бринза, О.Кузнєцова, 2020) на нашій вибірці ми виділили 2 групи досліджуваних, що відрізняються загальним показником життестійкості: педагоги з високим та низьким рівнем життестійкості (ВРЖ; НРЖ).

Другим етапом якісного аналізу стало використання методу профілів. На рисунку 1 представлено усереднені профілі показників емоційного вигорання учителів із високим (ВРЖ) та низьким (НРЖ) рівнем життестійкості.



Показники емоційного вигорання

Рис. 1. Профілі показників емоційного вигорання педагогів з різним рівнем життестійкості (ВРЖ; НРЖ)

Примітка: умовні скорочення: а) *показники*

життєстійкості: ВРЖ (високий рівень життєстійкості); НРЖ (низький рівень життєстійкості); б) *показники емоційного вигорання*: ПО (переживання психотравмуючих обставин); НС (незадоволеність собою); ЗК (загнаність у кут); ТД (тривога і депресія); НЕР (неадекватне вибіркове емоційне реагування); ЕМД (емоційно-моральна дезорієнтація); ЕЕ (розширення сфери економії емоцій); РПО (редукція професійних обов'язків); ЕД (емоційне відчуження); ЕВ (емоційне відчуження); ОВ (особисте відчуження (деперсоналізація)); ППП (психосоматичні та психовегетативні порушення); ЗП (загальний показник емоційного вигорання).

Результати візуального огляду профілів емоційного вигорання педагогів з різною життєстійкістю виявляють, що графіки обох груп досліджуваних демонструють розсіювання даних за окремими параметрами навколо серединної лінії ряду, з обох боків. При цьому профіль емоційного виснаження у осіб із високим рівнем життєстійкості (ВРЖ) у більшості показників емоційного вигорання знаходиться вище серединної межі, тоді як профіль респондентів із низьким рівнем життєстійкості (НРЖ) розташовується нижче цієї лінії

У процесі детального аналізу профілів основну увагу буде приділено статистично значущим розбіжностям між однойменними показниками емоційного вигорання в групах педагогів з високим (ВРЖ) та низьким рівнями життєстійкості (НРЖ)

(вірогідність розходжень вираховувалась за допомогою t -критерію Ст'юдента). При порівнянні профілів життєстійкості ВРЖ та НРЖ нами знайдено статистичні розбіжності між однойменними показниками емоційного вигорання в групах педагогів з різним рівнем життєстійкості за такими показниками: ПО (переживання психотравмуючих обставин), ЗК (загнаність у кут), ТД (тривога та депресія), НЕР (неадекватне вибіркове емоційне реагування), ЕЕ (розширення сфери економії емоцій), РПО (редукція професійних обов'язків). При цьому показники ЗК (загнаність у кут), ТД (тривога та депресія), НЕР (неадекватне вибіркове емоційне реагування), ЕЕ (розширення сфери економії емоцій), РПО (редукція професійних обов'язків) є вищими ц групі досліджуваних педагогів з високим рівнем життєстійкості (ВРЖ), а значення показнику ПО (переживання психотравмуючих обставин) більш виражені в групі педагогів з низьким рівнем життєстійкості (НРЖ).

На основі аналізу профілів вдалося дослідити особливості прояву емоційного вигорання педагогів різним рівнем життєстійкості (ВРЖ; НРЖ).

Педагоги з високим рівнем життєстійкості (ВРЖ) здатні ефективно долати професійні та особистісні труднощі, що значно знижує ризик розвитку таких станів, як тривога та депресія (ТД+). Вони рідше демонструють неадекватне емоційне реагування (НЕР+) і не схильні до надмірної економії емоцій (ЕЕ+), зберігаючи при цьому здатність до відкритого

вираження почуттів. Стійкість також допомагає уникнути емоційного дефіциту (ЕД+) - стану, за якого людині важко відчувати або проявляти емоції. Такі педагоги менш схильні до особистісного відчуження (ОВ+), зберігають зв'язок із собою та оточуючими, а також мають ресурси для подолання наслідків психотравмуючих обставин (ПО-).

Педагоги, які продемонстрували низький рівень життєстійкості (НРЖ,) у рамках нашого дослідження, нерідко відчували незадоволеність собою, що чинило негативний вплив як на їхню професійну діяльність, так і на особисте життя. Переживання психотравмуючих ситуацій для них було особливо складним випробуванням, здатним призвести до тяжких емоційних проблем. Такі фахівці демонстрували схильність до редукції професійних обов'язків-зниження ступеня залученості до роботи та відмови від виконання низки професійних функцій. Особистісне відчуження виступало однією з форм психологічного захисту, сприяючи формуванню почуття внутрішньої ізоляції. Ба більше, у них могли спостерігатися тривожні розлади та депресивні стани, які супроводжувалися неадекватною та вибірковою емоційною відчуженістю, що утруднювало побудову та підтримання конструктивних стосунків в освітньому середовищі.

Проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні *висновки*: емпіричним шляхом виділені дві групи педагогів, що відрізняються рівнем життєстійкості; вивчені особливості емоційного вигорання вчителів з різним рівнем життєстійкості;

доведено, що педагоги з високим рівнем життєстійкості продемонстрували менше проявів ознак вигорання, порівняно із вчителями з низьким рівнем життєстійкості; отримані результати підкреслюють значущість життєстійкості як особистісного ресурсу в професійній діяльності педагогів.

Література:

1. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації./ Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: Методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.

2. Емоційне вигорання. / Упоряд. В.Дудяк. К.: Главник, 2007. 128 с.

3. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес. *Психолог.* №29-30 (365-366). 2009.

4. Оріщенко О.А., Фучеджі С.А. Життєстійкість та смисложиттєві орієнтації матерів дітей з особливими потребами: індивідуально-психологічні особливості. Життєстійкість та смисложиттєві орієнтації матерів дітей з особливими потребами: індивідуально-психологічні особливості. *Наукові інновації та передові технології.* Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка». 2024. №11(39). С.1851-1862.

5. Синдром «професійного вигорання» та

професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В.Зайчикової. К.: Міленіум, 2006. 368 с.

6. Publisher: The Scarecrow Press Editors: C.P.Zalaquett, R.J.Wood. January 1997. URL: https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual. In book: Evaluating Stress: A Book of Resources (pp.191-218).

УДК 159.922//933:159.942:159.9-057.86(045)

Оріщенко О.А.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Томіліна А.Ю.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ПРОФЕСІЙНЕ САМОЗДІЙСНЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ

Анотація. У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей професійного самоздійснення психологів із різним рівнем емоційного інтелекту. Встановлено наявність статистично значущих позитивних кореляційних зв'язків між

показниками емоційного інтелекту та професійного самоздійснення. Емпіричним шляхом виокремлено групи досліджуваних із високим і низьким рівнями емоційного інтелекту та досліджено специфіку професійного самоздійснення представників кожної з них. Доведено, що майбутні психологи з високим рівнем емоційного інтелекту більшою мірою досягають професійного самоздійснення порівняно з тими, хто має низький рівень.

Ключові слова: емоційний інтелект, професійне самоздійснення, професійне становлення, саморозвиток.

Abstract. The article presents the results of a theoretical and empirical study of the individual psychological characteristics of professional self-fulfilment of psychologists with different levels of emotional intelligence. The existence of statistically significant positive correlations between the indicators of emotional intelligence and the level of professional self-fulfilment has been established. The groups of subjects with high and low levels of emotional intelligence are empirically distinguished and the specifics of professional self-fulfilment of each of them are studied. It is proved that individuals with a high level of emotional intelligence achieve professional self-fulfilment to a greater extent than respondents with a low level.

Key words: emotional intelligence, professional self-realisation, level of emotional intelligence, professional formation, self-development.

Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена суттєвим зростанням інтересу до отримання психологічної освіти під час війни в Україні, що свідчить про значний соціальний запит українського суспільства на психологічну підтримку, психологічну грамотність і культуру, психологічне відновлення тощо.

Професійна діяльність психолога передбачає не тільки високий рівень академічних знань і фахових компетенцій, але й висуває суттєві вимоги до особистості професіонала та його поведінки. Професія психолога вимагає глибокого розвитку особистості фахівця, здатності розуміти і співчувати емоційним переживанням інших, підтримувати їх, сприяти їх саморозвитку, що передбачає схильність спеціаліста розуміти, керувати і виражати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з емоціями оточуючих людей, що безпосередньо пов'язано не тільки з емоційним інтелектом, але й з професійним саморозвитком самого психолога [11].

Поняття «емоційний інтелект» з'явилося у науковому обігу нещодавно і зараз активно досліджується як зарубіжними (Р. Бар-Он, Г. Гарднер, Д. Гоулман, Дж. Мейер, Д. Карузо, Д. Поло, П. Саловей, Дж. Стайн), так й вітчизняними психологами (І. Аршава, С. Дерев'янка, Н. Коврига, Е. Носенко, О. Філатова, А.Г. Четверик-Бурчак, М. Шпак). Аналіз наукових джерел свідчить про те, що у психології немає єдиного погляду як у визначенні поняття «емоційний інтелект», так й уявленні про його компонентний склад. Загалом емоційний інтелект розглядається

дослідниками як: сукупність емоційних, особистих і соціальних здібностей, що сприяють здатності особистості ефективно справлятися з вимогами і тиском навколишнього середовища (R. Bar-On) [14]; комплекс ментальних здібностей, що сприяють розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих людей (J. D. Mayer, Di Paolo M., P. Salovey) [13]; інтелектуальна здатність, що виявляється у розумінні і управлінні емоційними проявами особистості (О. П. Лящ) [6]; здатність до розпізнавання, розуміння емоцій й управління ними (Н. А. Кулик, Л. Л. Гільова) [5]; емоційно-інтелектуальна здатність, що передбачає емоційну чутливість, усвідомленість і вміння керувати емоціями, завдяки чому людина може підтримувати власне психічне здоров'я і досягати душевної гармонії (С. П. Дерев'янка) [1, С. 34]; форма прояву позитивного ставлення особистості до світу, до інших людей, до себе як до суб'єкту життєдіяльності (Е. Л. Носенко) [7]; як особистісний ресурс успішності життєдіяльності людини (Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак) [9].

В психологічній літературі існує чимало даних, які свідчать про тісний взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту і здатністю до професійного самоздійснення [2; 4; 10]. Поняття «професійне самоздійснення» введено у психологію українським психологом О.М.Кокуном. Автор розглядає цей феномен як одну із найважливіших форм життєвого самоздійснення особистості. Вона, на думку дослідника, відрізняється «високим рівнем розкриття особистісного потенціалу фахівця в обраній професії,

постійним розвитком його здібностей, взаємопоєднанням із професією, повсякчасною затребуваністю його професійної кваліфікації, широким використанням його професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями» [3, С.1].

Метою даного повідомлення є висвітлення результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей професійного самоздійснення майбутніх психологів із різним рівнем емоційного інтелекту.

Методи дослідження. Для діагностики показників емоційного інтелекту було обрано методiku «Емоційний інтелект» (Н. Холл); вивчення професійного самоздійснення здійснювалося за допомогою «Опитувальника професійного самоздійснення» (О.М. Кокун).

Аналіз результатів емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». В дослідженні брали участь 30 магістрантів соціально-гуманітарного факультету за спеціальністю «Психологія», віком від 25 до 40 років.

Дослідження було здійснено за допомогою кількісного (кореляційного) та якісного (методи «асів» та «профілів») аналізів. В першу чергу нами було проведено кореляційний аналіз між показниками емоційного інтелекту та професійного самоздійснення (за допомогою комп'ютерної програми IBM SPSS Statistics Subscription for Microsoft Windows 64-bit).

Статистично значущі результати кореляцій між зазначеними показниками представлені у наведеній нижче табл. 1.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками емоційного інтелекту та показниками видів і форм самоздійснення (n=30)

Показники емоційного інтелекту	Показники самоздійснення		
	ВП	РПС	ПФВ
УСЕ	0,333 ^т	0,387*	0,615**
См	0,361 ^т	0,412*	0,615**
Е	0,381*	0,429*	0,607**
РЕІ	0,348 ^т	0,400*	0,617**
ЗЕІ	-	0,350 ^т	0,598**

Примітка: 1) з позначкою * – $p < 0,05$; 2) з позначкою ** – $p < 0,01$; 3) з позначкою ^т – тенденція до кореляційних зв'язків; 4) умовні скорочення: а) *показники емоційного інтелекту*: УСЕ – управління своїми емоціями; См – самомотивація; Е – емпатія; РЕІ – розпізнавання емоцій інших; ЗЕІ – загальний показник емоційного інтелекту; б) *показники самоздійснення*: ВП – внутрішньо-професійна самоздійсненість; РПС – рівень професійного самоздійснення; ПФВ – потреба у професійному вдосконаленні.

Аналіз табл. 1 свідчить про наявність додатних статистично значущих кореляцій між показниками емоційного інтелекту та професійного самоздійснення. Зокрема, встановлено такі взаємозв'язки: показник УСЕ (управління своїми емоціями) має статистично значущі

кореляційні зв'язки із РПС (рівень професійного самоздійснення) ($p < 0,05$) та з ПФВ (потреба у професійному вдосконаленні) ($p < 0,01$); См (самотивація) демонструє статистично значущі кореляції з РПС (рівень професійного самоздійснення) ($p < 0,05$) та ПФВ (потреба в професійному вдосконаленні) ($p < 0,01$); показник Е (емпатія) пов'язаний із такими компонентами професійного самоздійснення, як: ВП (внутрішньо-професійна самоздійсненість) ($p < 0,05$), РПС (рівень професійного самоздійснення) ($p < 0,05$), ВПФВ (потреба у професійному вдосконаленні) ($p < 0,01$); РЕІ (розпізнавання емоцій інших) корелює із: РПС (рівень професійного самоздійснення) ($p < 0,05$) та ПФВ (потреба у професійному вдосконаленні) ($p < 0,01$); ЗЕІ (загальний показник емоційного інтелекту) презентує статистично значущі кореляційні зв'язки із РПС (рівень професійного самоздійснення) та ПФВ (потреба у професійному вдосконаленні) ($p < 0,01$).

Оскільки кореляційний аналіз виявив наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками, що нами вивчаються, можна приступити до обговорення результатів якісного аналізу. Спочатку за допомогою методу «асів» на основі результатів діагностики за методикою «Емоційний інтелект» (Н. Холл) із загальної кількості досліджуваних було виділено дві групи осіб: з високим (ВРЕІ) та низьким (НРЕІ) рівнем емоційного інтелекту. Другим кроком якісного аналізу було застосування методу «профілів» для дослідження індивідуально-психологічних

особливостей професійного самоздійснення майбутніх психологів з різним рівнем емоційного інтелекту (ВРЕІ; НРЕІ). На рис. 1 представлені профілі показників професійного самоздійснення осіб з високим та низьким рівнем емоційного інтелекту (ВРЕІ; НРЕІ).

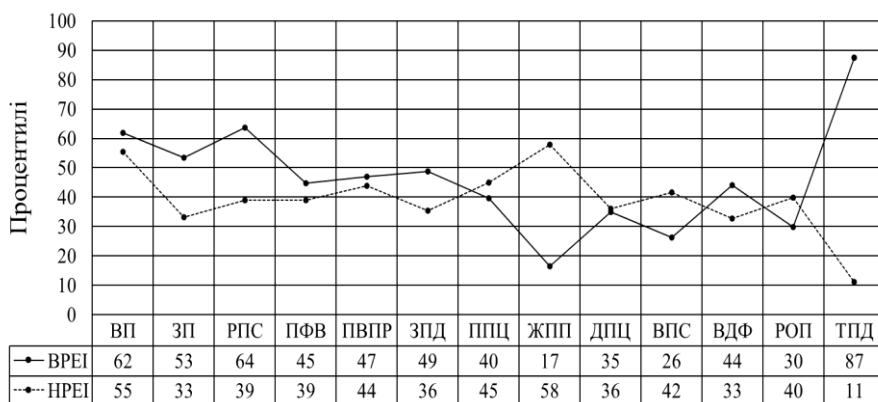


Рис. 1. Профілі показників професійного самоздійснення майбутніх психологів з різним рівнем емоційного інтелекту (ВРЕІ; НРЕІ)

Примітка: умовні скорочення: а) *групи*: ВРЕІ (з високим рівнем емоційного інтелекту); НРЕІ (з низьким рівнем емоційного інтелекту); б) *показники професійного самоздійснення*: ВП (внутрішньо-професійна самоздійсненість); ЗП (зовнішньо-професійна самоздійсненість); РПС (рівень професійного самоздійснення); ПФВ (потреба у професійному вдосконаленні); ПВПР (наявність проекту власного професійного розвитку); ЗПД (переважаюче задоволення власними професійними досягненнями); ППЦ (постійна постановка нових професійних цілей); ЖПП (формування власного

«життєво-професійного простору»); ДПЦ (досягнення поставлених професійних цілей); ВПС (визнання досягнень фахівця професійним співтовариством); ВДФ (використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями); РОП (розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії); ТПД (вияв високого рівня творчості у професійній діяльності).

Порівняльний аналіз профілів самоздійснення у двох досліджуваних групах (ВРЕІ та НРЕІ) дозволив виявити статистично значущі відмінності (вірогідність розходжень встановлювалася за допомогою *t*-критерію Ст'юдента) за такими однойменними показниками: ВП (внутрішньо-професійна самоздійсненість); ЗП (зовнішньо-професійна самоздійсненість); РПС (рівень професійного самоздійснення); ПФВ (потреба у професійному вдосконаленні); ПВПР (наявність проекту власного професійного розвитку); ЗПД (переважаюче задоволення власними професійними досягненнями); ППЦ (постійна постановка нових професійних цілей); ЖПП (формування власного «життєво-професійного простору»); ДПЦ (досягнення поставлених професійних цілей); ВПС (визнання досягнень фахівця професійним співтовариством); ВДФ (використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями); РОП (розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії); ТПД (вияв високого рівня творчості у професійній діяльності).

На основі аналізу профілів ми описали специфіку професійного самоздійснення майбутніх психологів з

високим та низьким рівнем емоційного інтелекту.

Для досліджуваних із високим рівнем емоційного інтелекту (ВРЕІ), які брали участь у нашому дослідженні, характерним є високий ступінь професійного самоздійснення, що проявляється і у зовнішньо-професійної (ЗП+) і у внутрішньо-професійної (ВП+) його формах. Представники цієї групи схильні до прояву творчості у професійній діяльності (ТПД+), демонструють наявність перспективного проекту свого професійного саморозвитку (ПВПР+). Ці особи виявляють значний рівень професійного задоволення власними досягненнями, активно використовують свій професійний досвід для допомоги іншим фахівцям, що свідчить про високий рівень самореалізації у професійній сфері.

Досліджувані з низьким рівнем емоційного інтелекту (НРЕІ) характеризуються менш вираженим професійним самоздійсненням, зокрема це проявляється у зовнішньо-професійної формі (ЗП-). В їхніх профілях спостерігається відсутність схильності проявляти творчість в процесі професійної діяльності (ТПД-), незадоволеність власними професійними здобутками (ЗПД-), наявність труднощів в реалізації поставлених цілей у професійній діяльності (ДПЦ-). Такі особи, як правило, не мають чітко сформованого проекту професійного розвитку, демонструють слабку схильність до процесу самоактуалізації, рідше досягають високих результатів та є менш здатними до рефлексії свого професійного досвіду (ВДФ-). Це може

свідчити про те, що низький рівень емоційного інтелекту ускладнює процес професійної самореалізації, обмежуючи можливості особистісного зростання та професійного самоздійснення. Однак обладйливим і ресурсним для таких осіб є усвідомлення того факту, що емоційний інтелект, як зазначають у багатьох дослідженнях, при бажанні можна ефективно розвивати протягом всього життя [8; 9; 10].

Проведене дослідження дозволяє зробити наступні *висновки*: виявлено наявність статистично значущих позитивних кореляційних взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та професійного самоздійснення; емпірично виділені групи майбутніх психологів, що відрізняються рівнем емоційного інтелекту; доведено, що майбутні психологи з різним рівнем емоційного інтелекту вирізняються специфічним поєднанням показників, які складають структуру професійного самоздійснення; на нашій вибірці встановлено, що майбутні психологи з високим рівнем емоційного інтелекту більшою мірою досягають професійного самоздійснення порівняно з досліджуваними з низьким рівнем емоційного інтелекту.

Література:

1. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: дис. канд. псих. наук : 19.00.05. Чернівці, 2009. 192 с.

2. Зарицька В. В., Козарик О. С. Емоційний інтелект у структурі професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 112-116.

3. Кокун О. М. Опитувальник професійного самоздійснення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. №7. С.35-39.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6069/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_2014.pdf

4. Кондрацька Л. В., Бойко О. Ю. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з психологічними особливостями майбутніх педагогів. *Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м.Львів, 27-28 жовтня 2017 р.)*. Львів, 2017. С. 220-225.

5. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2017. №39. С.79-90.

6. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. №22. С.324-335.

7. Носенко Е. Л. «Емоційна розумність» як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського ун-ту. Педагогіка і психологія*. 2000. Вип. 6. С.3-7.

8. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа. 2003. 159 с.

9. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого

успіху: моногр. К.: Вид-во «Освіта України». 2016. 182 с. URL: <http://repository.dnu.dp.ua:1100/upload/cf4f1242399585b7fb5656da6272651eEIC.pdf>

10. Оріщенко О.А. Емапатія як передумова професійної компетентності вчителя початкової школи. Початкова освіта у контексті шкільних змін: теорія, методика, практика, досвід: монографія / за ред. д. пед. н., професора В.В.Ягоднікової, к.психол.н., доцента О.В. Кузнєцової. Умань: Видавець «Сочінський М.М.», 2021. С.238-284.

11. Туриніна О., Хілько С. Психологічні особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць НАПН України*. Ун-т менедж. освіти. К.: 2024. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». С.113-135. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/28_57_2024/UPB/Bulletin_28_57_sciences_Social_and_behav_Manag_Admin_T

12. Шпак М. М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. №1 (2). С.282-288. URL: http://www.irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Po_2011_1_36

13. Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality*

Assessment. 1990. Vol. 54. P.772-781.

14. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In R. Bar-On and J.D.A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace*. San Francisco: Jossey-Bass. 2000. P.363-388.

УДК: 159.9

Ульянова Т.Ю.,

кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Цубера М.С.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК З ОСОБИСТІСНОЮ ЗРІЛІСТЮ

Анотація. У статті досліджено і проаналізовано кореляційний зв'язок між професійним вигоранням та особистісною зрілістю. Дослідження проведено на вибірці з 62 осіб (працівники ІТ-сфери та студенти), застосовано методикку «Діагностика професійного вигорання» К.Маслач та «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю.Гільбуха. Встановлено, що показники деперсоналізація й емоційне виснаження

від'ємно корелюють із показниками особистісної зрілості, тоді як показники редукція досягнень додатньо корелює з мотивацією досягнень та життєвими установками. Тобто особистісна зрілість знижує ризик емоційного виснаження та деперсоналізації, але може виступати як потенційно вразлива зона у випадках, коли високі стандарти самоактуалізації поєднуються з нереалістичними очікуваннями.

Ключові слова: професійне вигорання, особистісна зрілість, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція досягнень.

Abstract. The relationship between professional burnout and personal maturity was analyzed. The study involved a sample of 62 individuals (IT specialists and students) and employed the Maslach and Jackson Burnout Inventory as well as Y. Gilbukh's Personal Maturity Test. The nature of the relationship between burnout and personal maturity was determined: depersonalization and emotional exhaustion were found to negatively correlate with overall personal maturity and its specific components, whereas reduced personal accomplishment positively correlated with achievement motivation and life attitudes. The results suggest that personal maturity reduces the risk of emotional exhaustion and depersonalization but may become a potential vulnerability when high self-actualization standards are combined with unrealistic expectations.

Key words: professional burnout, personal maturity, emotional exhaustion, depersonalization, reduced personal accomplishment.

Феномен вигорання є предметом вивчення у різних галузях психології: психології стресових станів, психології професійної діяльності, екзистенційній психології та інших напрямках. Проблему вигорання вивчали Г.Дж.Фройденбергер, К.Маслач, К.Чернісс, С.Джексон, Дж.Грінберг, М.Буріш, А.Пайнс, Е.Аронсон, Д.В.Дірендонк, Л. Бегун-Трачук, Д.Е.Грін, Б.Парман, Е.Хартман, В.Тесленко та інші.

Вигорання визначається як фізичне, емоційне або розумове виснаження, яке супроводжується зниженням мотивації та працездатності, а також негативним ставленням до себе та оточуючих (American Psychological Association, n.d.). Зазвичай емоційне вигорання пов'язують із представниками професій типу «людина – людина». Втім, стрімка трансформація ринку праці, поява нових спеціальностей і розширення обов'язків у традиційних професіях зумовлюють зміни у сфері ризиків. Зростання кількості симптомів емоційного вигорання свідчить про зростання кола фахівців, які можуть бути вразливими до цього небезпечного синдрому сучасності [2, С.106].

За твердженням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) вигорання характеризується трьома вимірами:

- 1) почуттям енергетичного виснаження;
- 2) підвищена психічна віддаленість від роботи або почуття негативізму чи цинізму, пов'язані з роботою;
- 3) відчуття неефективності та відсутності досягнень [8].

У психології класичною вважається трьохфакторна модель вигорання К.Масlach, яка включає в себе такі його симптоми як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень [1, С.28].

Емоційне виснаження є станом психічного та фізичного спустошення, який проявляється в перевантаженні, втраті емоційних ресурсів, відчутті втоми та зниженні настрою. Деперсоналізація проявляється в емоційному відстороненні, цинізмі, байдужості до інших, перетворенні контактів на формальні та супроводжується зниженням енергії, головними болями, дратівливістю, конфліктністю. Редукція професійних досягнень проявляється як усвідомлення своєї професійної неспроможності, низька самооцінка в роботі, втрата інтересу до діяльності, порушення пам'яті, уваги, сну, зниження енергії [5; 6].

Ця класифікація закріплена у МКХ-11, у якій вигорання виділене як окрема категорія та відноситься до проблем, пов'язаних з працевлаштуванням або безробіттям [8].

Мета дослідження полягає у встановленні взаємозв'язків між професійним вигоранням та особистісною зрілістю. Досліджуваними є 62 особи, серед яких є працівники ІТ-сфери та студенти. У дослідженні використано такі психодіагностичні методики як методика «Діагностика професійного вигорання» К.Масlach [3, С.37-40] та «Тест-

опитувальник особистісної зрілості» Ю. Гільбуха [4, С.156-167].

Статистичний аналіз отриманих даних проводився шляхом використання кореляційного аналізу за допомогою програмного забезпечення IBM Statistics SPSS 29.0.

Значущі кореляційні зв'язки між показниками вигорання (за методикою «Діагностика професійного вигорання» К Маслач) та особистісної зрілості (за методикою «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю.Гільбуха) представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками вигорання та особистісної зрілості

показники вигорання	показники особистісної зрілості				
	МД	СЯ	ПГО	ЖУ	ЗРОЗ
ДП	-330**	-327**			-249*
РПД	329**			249*	
ЕЕ		-326**	-249*		-329**

*Примітки. 1) N = 62; 2) Коми та нулі опущено; 3) Позначка «**» свідчить про наявність кореляційних зв'язків на 1% рівні значущості, «*» - на 5% рівні; 4) умовні скорочення показників вигорання: ДП – деперсоналізація; РПД – редукція професійних досягнень; ЕЕ – емоційне виснаження; 5) умовні скорочення показників особистісної зрілості: МД – мотивація досягнень; СЯ – ставлення до свого «Я» («Я»-концепція); ПГО – почуття громадянського*

обов'язку; ЖУ – життєва установка; ЗРОЗ – загальний рівень особистісної зрілості.

Показник деперсоналізація показав значущі від'ємні кореляційні зв'язки на 1% рівні значущості з показником мотивація досягнень ($r = -0,330$) та показником ставлення до свого «Я» («Я»-концепції) ($r = -0,327$) та на 5% рівні значущості з показником загального рівня особистісної зрілості ($r = -0,249$). Таким чином, наявність значущих від'ємних кореляцій між показником деперсоналізація як компонентом (симптомом) професійного вигорання і такими показниками, як мотивація до досягнень, ставлення до свого «Я» та загальний рівень особистісної зрілості, свідчить про те, що зріла особистість менш схильна до проявів емоційного вигорання.

Показник редукція професійних досягнень показав значущий додатній кореляційний зв'язок на 1% рівні значущості з показником мотивації досягнень ($r = 0,329$) та значущий додатній кореляційний зв'язок на 5% рівні значущості з показником життєві установки ($r = 0,249$). Цей результат може вказувати на те, що висока мотивація до самореалізації та досягнень у професійній сфері супроводжується ризиком виникнення редукції професійних досягнень, тобто суб'єктивного відчуття неуспішності, некомпетентності, зниження результативності. Так високомотивовані особи можуть встановлювати надмірно високі очікування, і в разі неможливості їх досягти – переживати фрустрацію, незадоволення собою та професійним шляхом. Також,

особи з розвиненим інтелектуальним осмисленням життя та переважанням раціональних підходів до поведінки можуть бути більш самокритичними, мати підвищені стандарти самопідзвітності, що в умовах високих навантажень і стресу також призводить до переживань професійної неспроможності. Таким чином, редукція професійних досягнень може проявлятися не лише в осіб із низькою зрілістю, а й у тих, хто має високу мотивацію до успіху і глибоке філософське осмислення життя, але при цьому схильний до завищених очікувань від себе. Це підкреслює, що ризики вигорання існують навіть у зрілих особистостей, якщо відсутній баланс між прагненнями, ресурсами і реальними досягненнями.

Показник емоційне виснаження показав значущі від'ємні кореляційні зв'язки на 1% рівні значущості з показниками ставлення до свого «Я» («Я»-концепції) ($r = -0,326$) та загального рівня особистісної зрілості ($r = -0,329$) та на 5% рівні значущості з показником почуття громадянського обов'язку ($r = -0,249$).

Таким чином, емоційне виснаження – центральний компонент синдрому вигорання – виявляє значущі від'ємні зв'язки з ключовими характеристиками особистісної зрілості, що свідчить про їх захисну роль у контексті професійного стресу. Чим вищий рівень особистісної зрілості, позитивного самосприйняття і почуття громадянської відповідальності, тим менш вираженим є емоційне виснаження. Це підкреслює необхідність розвитку

внутрішніх ресурсів особистості як засобу профілактики професійного вигорання.

Таким чином, застосування кореляційного аналізу дозволило підтвердити гіпотезу про зв'язок між показниками професійного вигорання і особистісної зрілості. Виявлено, що показники деперсоналізація та емоційне виснаження мають від'ємні кореляційні зв'язки з такими показниками як мотивація досягнень, позитивне ставлення до себе, почуття громадянського обов'язку та інтегральний рівень особистісної зрілості. Це свідчить про те, що зрілість особистості відіграє захисну роль у запобіганні деструктивним проявам вигорання. Водночас встановлено наявність додатнього зв'язку між показниками редукція професійних досягнень та такими показниками зрілості, як мотивація досягнень і життєва установка. Цей результат може свідчити про те, що високі внутрішні стандарти та прагнення до самореалізації без належного балансу ресурсів можуть сприяти фрустрації й формуванню суб'єктивного відчуття професійної неспроможності.

Таким чином, особистісна зрілість не лише знижує ризик емоційного виснаження та деперсоналізації, а й може виступати як потенційно вразлива зона у випадках, коли високі стандарти самоактуалізації поєднуються з нереалістичними очікуваннями. Це підкреслює необхідність розвитку емоційної компетентності, саморефлексії та навичок саморегуляції для підтримання професійного благополуччя та профілактики вигорання.

Література:

1. Бегун-Трачук Л.О. Педагогічні умови запобігання професійному вигоранню майбутніх викладачів мистецьких дисциплін : дис. ... д-ра філософії: 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). Мукачєво, 2021. 241 с.

2. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 10. С.105-112. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2021_10_17 (дата звернення: 15.01.2025).

3. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів: Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2021. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf> (дата звернення: 13.01.2025).

4. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. за ред. Колесніченко О.С., Приходько І. І. та ін. Харків: НАНГУ, 2020. 388 с.

5. Шукалова О.С., Бойченко А.О. Розвиток емоційного інтелекту як стримувального фактору прояву емоційного вигорання студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6. Т.2. С.128-132.

6. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2021. Випуск 16(61). С.110-119.

7. American Psychological Association. Burnout. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/burnout> (дата звернення: 14.02.2025).

8. World Health Organisation. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version: 01/2024). URL: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#129180281> (дата звернення: 10.03.2025).

УДК 159.923.2:340.13

Форманюк В.В.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ

Анотація. В повідомленні наведено результати дослідження психологічних чинників, зокрема виділяється самоусвідомлення, внутрішня мотивація, підтримка ментального здоров'я та ціннісна інтеграція, які мають вирішальне значення у формуванні професійної ідентичності майбутніх юристів.

Ключові слова: професійна ідентичність, майбутні юристи, психологічні чинники.

Abstract. The paper presents the results of a study of psychological factors, in particular self-awareness, internal motivation, mental health support, and value integration, which are crucial in shaping the professional identity of future lawyers.

Key words: professional identity, future lawyers, psychological factors.

Формування професійної ідентичності є критично важливим процесом у підготовці юристів, оскільки вона забезпечує інтеграцію професійної ролі в структуру особистості, формування етичних орієнтацій і професійного світогляду. Професійна ідентичність виступає своєрідним психологічним ядром, що визначає поведінку, рішення та самооцінку майбутнього фахівця в юридичній сфері.

Проблематика набуває актуальності в умовах реформування судової та освітньої систем України, коли постає завдання формування юриста нового типу – самостійного, етично відповідального, готового до творчої правозастосовної діяльності. Сучасна юридична освіта постає перед викликом не лише підготувати фахівця, який володіє глибокими знаннями законодавства, а й сформуванню особистості юриста з чіткими етичними орієнтирами, психологічною стійкістю та професійною самосвідомістю. Професійна ідентичність юриста включає розуміння своєї ролі в суспільстві, прийняття професійних норм і принципів, а також готовність до етичного вибору у складних правових контекстах.

Отже, формування професійної ідентичності юриста – це складний і багатогранний процес, що починається ще у студентські роки. Особливо важливу роль у цьому відіграють психологічні чинники, які визначають не лише академічні успіхи здобувачів вищої освіти, а й їх здатність адаптуватися до юридичної професії, зберегти психологічне благополуччя та сформуванати стійку професійну мотивацію.

Професійна ідентичність здобувачів юридичної освіти розглядається в наукових дослідженнях як динамічний процес, що формується під впливом низки факторів – академічних, соціальних, особистісних і культурних. Вагомий внесок у цю сферу зробили як українські дослідники, зокрема І.Івашкевич, О.Макарова, О. Радзімовська, так і західні дослідники, серед них St.Val A. Brutus, Z. DeMeola, J.Duffy, C.Dweck, R.Field, A.Huggins, A.Sinsheimer, W. Sullivan, K.Testy, G.Walton і D.Yeager та ін.

Дослідження, проведене в University of Pittsburgh, засвідчило, що професійна ідентичність здобувачів вищої освіти формується через інтеграцію особистісного, академічного та професійного добробуту. Нові підходи у викладанні, такі як курс «Thriving in the Law», створений Джоном Голловеєм, спрямований на навчання молодих юристів навичкам, які орієнтовані на розвиток психологічної стійкості, усвідомлення цінностей та боротьбу з імпостерським синдромом.

Інституційне середовище, наприклад, відповідно до Стандарту 303(b)(3) Американської асоціації

юристів, має забезпечувати здобувачам вищої освіти можливості для формування професійної ідентичності шляхом рефлексії над етичними принципами та внутрішніми цінностями. Це перегукується з підходом Центру етичного лідерства у професійній діяльності імені Голлорана (Holloran Center for Ethical Leadership in the Professions), який закликає забезпечити здобувачам вищої освіти освітній простір для постійного розвитку особистості як майбутнього юриста.

Як зазначено у дослідженні Рейчел Філд, Джеймса Даффі та Анни Хаггінс, перший рік навчання в юридичній школі супроводжується значним психологічним стресом, що негативно впливає на мотивацію та загальне самопочуття здобувачів вищої освіти. Причини цього криються у зміні стилю мислення («думати як юрист»), конкуренції, страху невдачі та нестачі емоційного зворотного зв'язку.

Позитивна професійна ідентичність сприяє зниженню рівня тривожності та депресії серед здобувачів вищої освіти, а також підвищує рівень внутрішньої мотивації та залученості до навчання. Формування уявлення про себе як майбутнього фахівця сприяє почуттю приналежності до професії, розвитку стійкої професійної мотивації та психологічної стійкості.

Згідно з Келлі Тесті та Закарією Де Меолою, формування професійної ідентичності включає чотири основні компоненти:

1. Самоусвідомлення – розуміння власних цінностей, меж, сильних і слабких сторін.

2. Самоспрямованість – здатність ставити цілі, оцінювати свій розвиток і керувати ним.

3. Соціалізація – вплив навчального середовища, професійних контактів, наставництва.

4. Намір і мета – свідоме включення етичних норм, соціальної відповідальності та лідерських якостей у професійне зростання.

Згідно з О.Радзімовською та Є.Єгоровою розвиток професійної ідентичності відбувається як у межах навчального процесу, так і під впливом позанавчальної діяльності. Важливим є створення умов, які сприяють появі емоційно-позитивного ставлення до професії, включаючи досвід, самооцінку, професійну орієнтацію, міжособистісну взаємодію зі спільнотою фахівців.

І.Івашкевич зазначає, що професійна ідентичність майбутнього юриста формується на перетині системного і особистісно-інтегративного підходів:

– системний підхід передбачає структурування професійної компетентності на шість складових: концептуальна, інструментальна, інтегративна, контекстуальна, адаптивна, комунікативна;

– особистісно-інтегративний підхід акцентує на ролі психологічного статусу, особистісних мотиваційних механізмів, самосприйняття та рефлексивної готовності до професійної діяльності.

Основні психологічні чинники формування професійної ідентичності юриста, які виділяють українські вчені:

1. Мотиваційна база – прагнення до самореалізації, досягнення соціального статусу, реалізації правової справедливості.

2. Соціальне середовище – підтримка з боку викладачів, однолітків, участь у дебатах, моделювання судових процесів.

3. Рефлексія і самооцінка – здатність здобувача вищої освіти критично аналізувати свої дії, прагнення до вдосконалення, прийняття професійної ролі.

4. Професійне середовище – контакти з юристами-практиками, стажування, профільні конкурси.

5. Культурні цінності – інтеграція загальнолюдських правових цінностей, етичні орієнтири, що формуються в навчальному процесі.

Психологічні чинники формування професійної ідентичності юриста, які виділяють західні дослідники:

1. Ментальне здоров'я та добробут – професійна ідентичність тісно пов'язана з психоемоційним станом, підтримка знижує тривожність і зміцнює впевненість у собі.

2. Формування гнучкого мислення («growth mindset») – за дослідженнями К.Двек, така установка допомагає зберігати мотивацію та бачити розвиток як безперервний процес.

3. Психологічні інтервенції – як показує приклад «Сприяння стійкості та залученості» («Fostering Resilience and Engagement» in Pitt Law), соціально-психологічна підтримка знижує ізоляцію та підвищує почуття спільності.

4. Академічна підтримка та середовище – емпатійні викладачі, практична спрямованість навчання (судові симуляції, стажування) позитивно впливають на формування професійної ідентичності.

5. Культурно-соціальні наративи – професійна роль юриста формується також через медіаобрази, суспільні очікування та культурні моделі.

Професійна ідентичність майбутніх юристів формується під впливом сукупності психологічних, соціальних та освітніх чинників. Найефективніше її становлення відбувається за умов поєднання високого рівня внутрішньої мотивації, позитивного освітнього досвіду та підтримки професійного середовища. Запропонований курс «Thriving in the Law» є прикладом втілення інтервенцій у юридичну освіту. Його структура передбачає рефлексію, ведення щоденників, обговорення тривожності, оцінювання, ціннісних конфліктів та практичних викликів майбутньої професії. У результаті здобувачі вищої освіти отримують набір інструментів для підтримки власної стійкості, професійного зростання та самовизначення.

Психологічні чинники, зокрема самоусвідомлення, внутрішня мотивація, підтримка ментального здоров'я та ціннісна інтеграція, мають вирішальне значення у формуванні професійної ідентичності майбутніх юристів. Юридичні школи повинні свідомо впроваджувати програми, що підтримують ці аспекти, з метою підготовки не лише компетентних, а й психологічно стійких фахівців. З огляду на актуальність проблеми, доцільним є

впровадження в українські освітні програми, також, дисциплін психолого-педагогічного супроводу професійної підготовки, які спрямовані на розвиток рефлексії, самоусвідомлення та етичної компетентності здобувачів вищої освіти – юристів.

Література:

1. Івашкевич І.В. Професійна компетентність юриста як психологічна проблема. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С.94-107.
2. Єгорова Є.В. Феномен професійної ідентичності: психологічний аналіз. *Вісник Черкаського університету*. 2002. Вип. 43. С.70-73.
3. Радзімовська О.В. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх фахівців. Інститут пед. освіти і освіти дорослих НАПН України.
4. American Bar Association. Standards and Rules of Procedure for Approval of Law Schools, St. 303. 2023.
5. Brutus St. Val. A., Sinsheimer A. N. Professional Identity Formation Through Exploring Academic, Professional, and Personal Well-Being. University of Pittsburgh School of Law. 2025.
6. Dweck C.S. Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House. 2006. 320 p.
7. Field R. M., Duffy J., & Huggins A. Lawyering and Positive Professional Identities. (2nd ed.) LexisNexis Butterworths. 2019. 513 p.
8. Kellye Y. Testy, Zachariah J. DeMeola. Leading the Way: The Power of Professional Identity Formation for Lawyers, 2023, 76 Baylor L. Rev. P.116-155.

9. Sullivan W. M., Colby A., Wegner J. W., Bond, L., & Shulman, L. S. Educating Lawyers: Preparation for the Profession of Law. San Francisco: Jossey-Bass. 2007.

10. Walton G. M., & Yeager D. S. Seed and Soil: Psychological Affordances in Contexts Help to Explain Where Wise Interventions Succeed or Fail. *Current Directions in Psychological Science*. 2020. 29(3). P.219-226.

СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ, ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ГРУПОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

УДК: 159.922

Бринза І.В.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Гірман Ю.В.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК- ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО І ПІСЛЯ АРТ-ТЕРАПІЇ: РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Анотація. У повідомленні представлено результати статистичного аналізу рівня емоційного благополуччя жінок – внутрішньо переміщених осіб –

до та після участі в корекційній програмі із застосуванням арт-терапевтичних технік. Отримані дані засвідчують наявність статистично значущої різниці між показниками до та після проходження програми ($p < 0,05$), що дозволяє з високим ступенем достовірності стверджувати про не випадковість зафіксованих змін. Зафіксовано достовірну позитивну динаміку емоційного стану учасниць після арт-терапевтичного втручання. Використання арт-терапевтичних технік продемонструвало високу ефективність у підвищенні рівня емоційного благополуччя жінок, які перебувають у кризовій ситуації. Отримані результати дають підстави рекомендувати включення арт-терапевтичних методів до програм психологічної підтримки та реабілітації внутрішньо переміщених осіб.

Ключові слова: емоційне благополуччя, внутрішньо переміщені особи, арт-терапевтичні техніки, корекційна програма.

Abstract: The report presents the results of a statistical analysis of the emotional well-being levels of women who are internally displaced persons, before and after participating in a corrective program involving art therapy techniques. The data indicate a statistically significant difference between the indicators measured before and after the program ($p < 0.05$), which allows us to assert with a high degree of confidence that the observed changes are not random. A reliable positive dynamic in the emotional state of participants was recorded following the art therapy intervention. The use of art therapy techniques

demonstrated high effectiveness in improving the emotional well-being of women in crisis situations. The findings provide a strong basis for recommending the inclusion of art therapy methods in psychological support and rehabilitation programs for internally displaced persons.

Key words: emotional well-being, internally displaced persons, art therapy techniques, corrective program.

Розгортання російсько-українського конфлікту в повномасштабну війну призвело до масштабної внутрішньої та зовнішньої міграції українців. За даними Міністерства соціальної політики станом на 22.10.2024 р. в Україні офіційно зареєстровано 4646735 внутрішньо переміщених осіб, а за інформацією Міжнародної організації з міграції, майже 6,5 мільйонів українців стали біженцями по всьому світу.

Для людини міграція є глибоко стресогенним процесом, що нерідко супроводжується тривалим емоційним напруженням. Розлука з домом і близькими, невизначеність щодо майбутнього, адаптаційні труднощі в новому середовищі – усе це негативно впливає на психічне здоров'я переселенців. В українському законодавстві терміни «внутрішньо переміщена особа» і «вимушений переселенець» вживаються як синоніми, тому в подальшому тексті ці поняття використовуються рівнозначно [1].

Аналіз наукових джерел свідчить про існування подвійної психологічної травматизації серед переселенців. Перша, – через безпосередній досвід або

свідчення травматичних подій, які змусили людину залишити місце проживання; друга, – через необхідність адаптації до нових умов життя в незнайомому соціальному середовищі [4].

За словами професорки І.Трубавіної, навіть після зникнення безпосередньої загрози, переселенці часто стикаються з глибокими емоційними переживаннями – почуттям провини, страхом втрати ідентичності, безпорадністю, тривожністю, які мають довготривалий вплив на емоційний стан і поведінку людини [3]. Водночас, як зазначає доктор філософії Валентин Кердиво, психологічний вплив вимушеного переміщення має гендерну специфіку й проявляється по-різному у чоловіків та жінок [2].

Світовий досвід підтверджує, що жінки та дівчата серед вимушених переселенців є більш вразливими до психологічних, соціальних та економічних ризиків. Вони частіше зазнають гендерної дискримінації, мають додаткове навантаження у вигляді відповідальності за дітей та підтримання емоційної стабільності родини. Це значною мірою поглиблює рівень емоційного напруження й потребує особливої наукової уваги.

Стан психічного здоров'я населення України на сьогодні є надзвичайно актуальним питанням, що потребує системного вивчення. Переживання воєнних дій, втрати, травми, голод або загроза голоду, невизначеність майбутнього – усі ці фактори серйозно впливають на емоційне благополуччя населення. В умовах хронічного стресу підвищується ризик розвитку

посттравматичного стресового розладу, тривожних і депресивних станів. Особистість, яка тривалий час перебуває під емоційним тиском, стикається з численними викликами: дефіцит часу, перевантаження, невизначеність ролей, тиск суспільства, що створює високий рівень емоційного виснаження [6].

У науковому дискурсі феномен благополуччя тісно пов'язується з поняттям психологічного здоров'я людини та розглядається як багатовимірне явище. У сучасній літературі використовуються різноманітні поняття, що відображають різні підходи до його розуміння, зокрема: «емоційне благополуччя», «емоційний комфорт», «соціальне благополуччя», «позитивне психічне здоров'я», «психологічне здоров'я». Така термінологічна варіативність свідчить про те, що благополуччя не має універсального визначення, адже його трактування залежить від наукової школи, дослідницьких завдань і культурного контексту. Крім того, оцінка благополуччя часто здійснюється через призму індивідуальних цінностей і цілей дослідника, що ускладнює розробку уніфікованих інструментів його вимірювання. У зв'язку з цим, дослідження емоційного благополуччя вимагає чіткого теоретичного обґрунтування та адаптації до конкретного соціального контексту, зокрема до ситуації вимушеного переселення.

Низка провідних учених зробила вагомий внесок у теоретичне осмислення феномену психологічного та емоційного благополуччя. Зокрема, Н. Бредберн розглядав благополуччя як баланс між позитивними та

негативними емоціями, підкреслюючи важливість емоційного досвіду для загального стану людини. Е.Дінер увів поняття «суб'єктивного благополуччя», до складу якого входять три ключові компоненти: наявність позитивного афекту, відсутність негативного афекту та загальна задоволеність життям [7]. К.Ріфф запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає такі елементи, як автономія, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, наявність життєвої мети та здатність контролювати навколишнє середовище [8].

Українські вчені також зробили суттєвий внесок у розвиток уявлень про психологічне й емоційне благополуччя. Так, Л.Сохань, С.Максименко, І.Бех, М.Чепельова підкреслюють, що емоційна сфера особистості є ключовим індикатором її психічного здоров'я, а емоційне благополуччя є важливою умовою гармонійного розвитку індивіда в соціальному середовищі. У своїх дослідженнях У.Нікітчук та В.Федун диференціюють зовнішні (економічні, соціальні, інституційні) та внутрішні (особистісні, психологічні) чинники, що впливають на рівень благополуччя [2]. Значну увагу приділено й дослідженням адаптаційних стратегій особистості у кризових обставинах, зокрема в умовах вимушеного переселення.

Попри активне вивчення теми благополуччя в зарубіжних і вітчизняних психологічних школах, проблематика емоційного благополуччя жінок із досвідом внутрішнього переміщення залишається

недостатньо опрацьованою в українській науковій літературі. Це зумовлює актуальність подальших емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення особливостей емоційного стану жінок-переселенок та розробку ефективних психокорекційних програм підтримки.

Мета повідомлення полягає у представленні результатів статистичного аналізу рівня емоційного благополуччя жінок - внутрішньо переміщених осіб до та після проходження корекційної програми із застосуванням арт терапевтичних технік.

У дослідженні взяли участь 30 жінок віком від 27 до 58 років, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Вони були переселені в період з 2016 по 2024 рік із Донецької, Луганської, Харківської, Запорізької, Миколаївської та Херсонської областей. Усі учасниці були залучені до психологічного реабілітаційного проєкту «Арт-марафон». У межах проєкту реалізовувалась корекційна програма, що передбачала 16 занять з АРТ-терапії, спрямованих на емоційну стабілізацію та забезпечення психоемоційної підтримки. Заняття проводилися протягом двох місяців у форматі структурованих групових сесій. Діагностика емоційного благополуччя здійснювалася за допомогою методики «Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя», яка дозволяє комплексно оцінити настрій, самопочуття та ставлення до навколишнього середовища. Обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою пакету статистичного аналізу SPSS v.24. Використання методів описової статистики забезпечило

надійність, валідність та об'єктивність отриманих результатів.

Результати порівняльного аналізу загального показника рівня емоційного благополуччя до і після корекційної програми представлені у вигляді гістограми на рис. 1. Для статистичної перевірки використано парний t-критерій Стюдента.

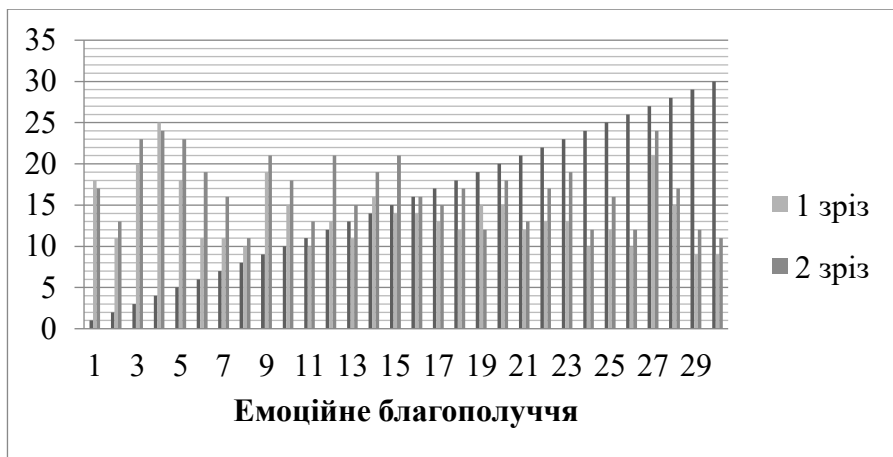


Рис.1. Гістограма рівня емоційного благополуччя жінок – внутрішньо переміщених осіб до і після корекційного втручання

Візуальний аналіз рис.1. та обчислювання t-критерію Стюдента засвідчують, про наявність достовірних різниць між двома результатами опитування за методикою емоційного благополуччя. Підтвердження даному факту подано у табл.1.

Таблиця 1.

Статистичні характеристики

Показники	1 зріз	2 зріз	Різниця між зрізами
Середнє значення	13.83	16.83	-3.000
Стандартне відхилення	3.88	3.99	2.449
t-статистика			-6.708
p-значення			< 0.001

Як видно з табл. 1, середнє значення показника емоційного благополуччя до проведення корекційної програми становило 13,83 одиниці, після втручання - 16,83 одиниці. Середнє зростання між зрізами склало +3,0 одиниці. Розраховане значення t-статистики становить -6,71, а p-значення – $p < 0,001$.

Отримані результати свідчать про статистично значущу різницю між показниками до і після застосування програми корекції ($p < 0,05$), що дозволяє з високим ступенем достовірності стверджувати, що зафіксовані зміни не є випадковими. Р-значення вказує на достовірну позитивну динаміку емоційного стану учасниць після проходження АРТ-терапевтичного втручання.

Таким чином, застосування АРТ-терапевтичних технік продемонструвало високу ефективність у підвищенні рівня емоційного благополуччя учасниць проєкту. Отримані дані дають підстави рекомендувати залучення АРТ-терапевтичних вправ до програм психологічної підтримки та реабілітації.

Література:

1. Кердивар В. В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту: кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Харків: Національний університет цивільного захисту України, 2020. 124 с.

2. Нікітчук У. І., Федун В. П. Операціоналізація поняття «Психоемоційне благополуччя особистості». *Науковий вісник: зб. наук. праць Ужгородського національного університету*. 2022. №2. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2>

3. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції: зб. наук. праць. Старобільськ: ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2017. С. 324.

4. Сьомкіна І. С. Соціально-педагогічна робота з сім'ями вимушених переселенців: стан та перспективи. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. №11. С.102.

5. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. №2. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14>

6. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol.95. №3. P.542-575.

7. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.

УДК 159.923.42

Беляєвська Т. В.,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ОГЛЯД ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Анотація. У статті подано огляд психодіагностичних методик, що застосовуються для дослідження резильєнтності особистості. Описано ключові шкали, проаналізовано їх теоретичну основу, психометричні характеристики та рівень адаптації до українського контексту. Узагальнено відповідність методик різним концептуальним підходам до розуміння феномену та окреслено перспективи подальшої розробки локальних інструментів, релевантних сучасним соціокультурним умовам.

Ключові слова: резильєнтність, психодіагностика, адаптація методик, психологічна стійкість.

Abstract. The article provides an overview of psychodiagnostic methods used to study individual

resilience. Key assessment tools are described, including their theoretical foundations, psychometric properties, and the level of adaptation to the Ukrainian context. The correspondence between the tools and various conceptual approaches to understanding the phenomenon is summarized. The article also outlines prospects for developing localized diagnostic instruments relevant to modern socio-cultural conditions.

Key words: resilience, psychodiagnostics, test adaptation, psychological stability.

Феномен резильєнтності привертає стійку увагу наукової спільноти, і в сучасній психології його трактують щонайменше на трьох рівнях. Перший – як стабільна особистісна риса, що забезпечує внутрішню стійкість і здатність зберігати функціонування попри стрес (Wagnild & Young, 1993). Другий – як динамічний процес адаптації, що змінюється залежно від контексту та ресурсів (Luthar, Cicchetti, 2000). Третій – як інтерактивна система взаємодії особистості з соціокультурним середовищем (Ungar, 2008), де ключову роль відіграють зовнішні підтримувальні механізми. Саме ці концепції лягають в основу сучасних психодіагностичних методик, які відрізняються як за структурою, так і за змістовими орієнтирами. Зокрема, підхід до резильєнтності як до стабільної риси підтримують також Masten, Reed (2002), Bonanno (2004), які наголошують на вроджених характеристиках стійкості та базовій здатності особистості до подолання стресу. Процесуальний підхід активно розвивався в

працях Cicchetti (2013), Fergus і Zimmerman (2005), які акцентують увагу на динаміці адаптації та впливі зовнішніх умов. А інтеракціоністський або екосистемний рівень представлений роботами Ungar (2008), van Breda (2018), які підкреслюють важливість культурних, соціальних та інституційних ресурсів у формуванні стійкості. Більшість діагностичних методик фокусуються лише на одному з означених рівнів. Зокрема, CD-RISC і Hardiness Scale відображають резильєнтність як стабільну особистісну рису. Методики BRS і BRCS спрямовані на оцінювання функціональної адаптації до стресу, тобто підтримують концепцію процесуального підходу. Таким чином, кожна шкала формує специфічний «зріз» феномену, а не його повну модель. CD-RISC, наприклад, орієнтується на особистісну стійкість і духовність; Hardiness Scale - на когнітивну установку особистості щодо викликів; BRS і BRCS - на короткострокову адаптацію після стресу; RSA – на багаторівневу ресурсну підтримку особистості; SVF-120 – на індивідуальні стилі подолання стресу; RES - на базову самооцінку внутрішніх ресурсів. Відповідно, вибір методики має здійснюватись залежно від теоретичної позиції дослідника, контексту застосування та мети вимірювання. Однак досі не існує універсального психодіагностичного інструменту, здатного комплексно охопити всі його складові. Сучасні методики орієнтуються на різні теоретичні парадигми – від трактування резильєнтності як стабільної особистісної риси до її розуміння як динамічного

процесу адаптації чи взаємодії особистості із середовищем.

Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) – один із найвідоміших інструментів, що оцінює резильєнтність як інтегративну характеристику. Шкала містить 25 тверджень, які згруповані навколо таких компонентів, як: особиста компетентність, толерантність до негативного афекту, позитивне прийняття змін, духовність і контроль над життям. Шкала має високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,89$) та застосовується в клінічних і не клінічних вибірках. демонструє високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0,89$), її факторна структура неодноразово піддавалася критиці через нестабільність. В Україні CD-RISC використовується в дисертаційних та емпіричних дослідженнях, але офіційно валідизованої україномовної версії на сьогодні не існує.

Brief Resilience Scale (BRS) – коротка шкала, що складається з 6 пунктів і спрямована на оцінку здатності швидко «відновлюватись» після труднощів. Інструмент вимірює загальну функціональну стійкість без деталізації на підшкали, зосереджуючи увагу на швидкості адаптації. Психометричні характеристики шкали є високими ($\alpha = 0,82$), а її чутливість до клінічних змін підтверджена у дослідженнях. В Україні Кіреєва З.А. (2018) здійснила адаптацію та початкову валідацію короткої версії шкали Brief Resilience Scale (BRS), яка демонструє задовільні психометричні показники для використання у вітчизняних дослідженнях.

Resilience Scale for Adults (RSA) – багатовимірний опитувальник, що розкриває резильєнтність через оцінку внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Він включає 43 твердження, об'єднані в шість субшкал: особистісна компетентність, соціальна компетентність, сімейна згуртованість, соціальна підтримка, структурованість і особистісна стійкість. Кожна з них дозволяє оцінити специфічний адаптаційний ресурс у моделі взаємодії індивіда з середовищем.

Серед сучасних психодіагностичних інструментів, які викликають зацікавлення дослідників, варто виокремити Brief Resilient Coping Scale (BRCS; Sinclair & Wallston, 2004), що фокусується на діагностиці гнучкості копінгових стратегій, та Resilience Evaluation Scale (RES; van der Meer et al., 2018), яка вимірює індивідуальні установки, пов'язані з позитивним сприйняттям труднощів та самообілізацією. Обидві методики характеризуються стислою структурою, високими показниками надійності та зручністю застосування, зокрема в онлайн-дослідженнях. Незважаючи на їхню популярність у міжнародному середовищі, в Україні офіційна адаптація цих шкал наразі не проводилася.

Методика SVF-120 заслуговує на окрему увагу як інструмент, що дозволяє комплексно дослідити стратегії подолання стресу, які часто виступають проявами або наслідками резильєнтної поведінки. Водночас Hardiness Scale (Maddi, Bartone) акцентує на концепції життестійкості як особистісної характеристики, що тісно перетинається з поняттям резильєнтності.

Також варто згадати Multidimensional Individual and Interpersonal Resilience Measure (MIIRM; Martin et al., 2016) - методику, що охоплює особистісні, соціальні та екзистенційні аспекти резильєнтності. Вона складається з 22 пунктів і включає такі шкали, як самооцінка, соціальна підтримка, духовність, структурованість та майбутня орієнтація. Інструмент широко застосовується для оцінки резильєнтності у літніх людей та осіб з хронічними захворюваннями.

Ще одним значущим інструментом є Resilience at Work Scale (RAW; Winwood et al., 2013), що розроблений для вимірювання адаптаційної спроможності працівника до стресів на робочому місці. RAW оцінює сім субшкал, серед яких: підтримка від колег, баланс між роботою та життям, здоров'я, підтримка керівництва, сенс роботи, самоусвідомлення та здатність до навчання.

Окрему увагу заслуговує Academic Resilience Scale (ARS-30; Cassidy, 2016), що вимірює академічну стійкість студентів у ситуаціях невдач. Шкала охоплює такі компоненти, як контроль над навчальними результатами, стратегії вирішення проблем і позитивне мислення, дозволяючи виявити ресурси, що сприяють досягненню успіху в освітньому контексті.

Ці методики підсилюють можливості дослідника обирати відповідні інструменти в залежності від контексту та вікової, професійної чи клінічної специфіки вибірки, що тісно перетинається з поняттям резильєнтності.

Професійна резильєнтність як окремий вимір психологічної стійкості також знаходить своє відображення в сучасних дослідженнях. Вона трактується як здатність фахівця ефективно адаптуватися до професійних викликів, зберігати мотивацію, емоційну рівновагу та ціннісну цілісність попри тиск, невизначеність і навантаження. У цьому контексті набувають значення такі компоненти, як емоційне вигорання, професійна самооцінка, стратегії саморегуляції та здатність до рефлексії. В Україні одним із небагатьох інструментів, спрямованих саме на вимірювання професійної резильєнтності, є методика «Опитувальник професійної життєстійкості» (Кокун, 2021), що включає 24 пункти та дозволяє оцінити не лише загальний рівень, але й профіль ключових компонентів: професійного контролю, включеності, прийняття виклику, а також емоційного, мотиваційного, соціального та професійного. Методика має апробацію на широкій українській вибірці та пропонує нормативні діапазони інтерпретації результатів. Її застосування особливо доцільне в умовах воєнного стану, медичних закладів, освітніх інституцій і сфери психічного здоров'я.

Міжнародний досвід адаптації методик демонструє важливість дотримання стандартів: пряма і зворотна перекладацька процедура, експертна оцінка, апробація на локальних вибірках, аналіз факторної структури. В Україні поки відсутня єдина система психометричної стандартизації, що ускладнює використання багатьох опитувальників.

Узагальнюючи вищезазначене, варто також наголосити на важливості урахування не лише рівнів розуміння резильєнтності, але й цільових характеристик вибірки, в якій планується застосування інструментарію.

Зокрема, дослідження з дітьми, військовими, освітянами або людьми, що пережили травматичні події, потребують різних акцентів – наприклад, на соціальній підтримці, ресурсах регуляції, або на когнітивній гнучкості.

Паралельно з цим, актуалізується потреба в інтегративних підходах до вимірювання резильєнтності, які враховують як особистісну основу, так і вплив контексту, системи цінностей, соціального оточення. Це відкриває перспективу подальшої наукової роботи в напрямку мультифакторного вимірювання резильєнтності, що відповідатиме сучасним викликам і запитам практики.

Висновки. Аналіз наявних методик показав, що жодна з них не є універсальною. Для комплексного оцінювання резильєнтності доцільно комбінувати декілька інструментів залежно від контексту та цілей. Актуальним є створення власного адаптованого інструментарію, заснованого на гібридній моделі з урахуванням сучасних соціокультурних викликів.

Література:

1. Campbell-Sills L., Stein M.B. Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of

resilience. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol.20. No.6. P.1019-1028.

2. Cassidy S. The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol.7. Article 1787.

3. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18. No. 2. P. 76-82.

4. Friborg O., Barlaug D., Martinussen M., Rosenvinge J. H., Hjemdal O. Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 2005. Vol. 14, No. 1. P. 29-42.

5. Грішина Т.В. Сучасні психодіагностичні методики дослідження резильєнтності: критичний аналіз і напрями розвитку. *Психологічні науки: теорія і практика*. 2021. № 1(3). С. 56-64.

6. Ільницька Н., Бунда Л. Переклад та первинна адаптація шкали резильєнтності дорослих (RSA). *Наукові записки кафедри загальної психології та психології розвитку*. 2021. Т. 6. №2. С.85-89.

7. Janke W., Erdmann G. Stressverarbeitungsfragebogen (SVF 120). Göttingen: Hogrefe, 2002.

8. Кіреєва З. А. Адаптація шкали короткої резильєнтності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2018. № 2 (Т. 1).

9. Кокун О. М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 1. С.91-105.

10. Кокун О.М. Професійна резильєнтність як психологічний ресурс особистості: концепція, діагностика, шляхи розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2022. № 4. С.12-21.

11. Martin A. S., Distelberg B., Palmer B. W., Jeste D. V. Development of the Multidimensional Individual and Interpersonal Resilience Measure (MIIRM). *Journal of Psychiatric Research*. 2016. Vol.83. P.34-43.

12. Мельник І. В. Апробація українського варіанту шкали CD-RISC у студентській вибірці. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічна. 2020. Вип. 13. С.45-51.

13. Metti C.P., Бартоне П.Т. Шкала життєстійкості. Newport Beach, CA: The Hardiness Institute, 2005.

14. Sinclair V.G., Wallston K.A. The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. Assessment. 2004. Vol. 11. No.1. P.94-101.

15. Van der Meer C. A. I., et al. Assessing psychological resilience: development and psychometric properties of the English and Dutch versions of the Resilience Evaluation Scale (RES). *Frontiers in Psychiatry*. 2018. Vol. 9. Article 169.

16. Winwood P. C., Winefield A. H., Lushington K. The role of occupational stress in the maladaptive use of alcohol by dentists: A study of South Australian general

dental practitioners. *Australian Dental Journal*. 2003. Vol. 48. No.2. P.102-109.

УДК 159.9

Bortov A.,
third (educational and scientific) level of higher
education in the specialty 053 Psychology,
State Institution "South Ukrainian National
Pedagogical University named after K. D. Ushynsky"

FOUNDATIONS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR MENTAL WELL-BEING UNDER WARTIME CONDITIONS

Abstract. This paper examines the theoretical and methodological foundations of psychological support for individual mental well-being in the context of war. It identifies the main risks to mental health, outlines conceptual approaches to understanding the phenomenon of mental well-being, and proposes basic principles of psychological assistance. It is shown that a multi-level support system contributes to increasing the psychological resilience and adaptation of the population.

Key words: mental health, psychological support, war, trauma, well-being, resilience.

Анотація. У статті розглядаються теоретичні та методологічні засади психологічної підтримки індивідуального психічного благополуччя в умовах війни. Визначаються основні ризики для ментального здоров'я, окреслюються концептуальні підходи до

розуміння феномену психічного благополуччя, пропонуються основні принципи психологічної допомоги. Показано, що багаторівнева система підтримки сприяє підвищенню психологічної стійкості та адаптації населення.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психологічна підтримка, війна, травма, благополуччя, стійкість.

In the modern Ukrainian context, marked by the unprecedented challenges of a full-scale war, mental health has become a critical indicator of society's capacity for effective adaptation and recovery. The prolonged nature of hostilities, the constant threat to life, and the experience of loss cause not only individual traumas but also collective traumatization that deeply affects the social fabric. The war has led to significant psychological consequences, confirmed by data on the increased prevalence of PTSD, anxiety, and depressive disorders among various population groups [1, 7].

This situation underscores the urgent need to create a sustainable and scientifically-grounded system of psychological support. Despite numerous state, public, and volunteer initiatives, existing approaches are often fragmented, poorly coordinated, and not always based on evidence-based practices. This fragmentation brings to light a scientific problem: the absence of a cohesive concept that would unite various types of assistance into a single logical system. Thus, this work presents a theoretical justification for such a system in the form of a comprehensive, multi-level model.

The aim of this paper is the theoretical modeling and substantiation of a psychological support system that would integrate different levels of intervention – from basic needs to specialized therapy – and be adapted to the conditions of a prolonged crisis.

The research is based on a systematic analysis, which allows for viewing psychological support not as a set of separate techniques, but as a complex, dynamic system with interconnected elements. The theoretical foundation was formed by the concepts of leading international organizations (WHO, APA) and current research on mental health in conflict zones [2, 3, 10]. The analysis covered key theories of stress, psychological trauma, and resilience.

The DSM-5 manual was used to define the criteria for trauma-related mental disorders and to delineate the levels of assistance [9]. The synthesis of data regarding the needs of target audiences and the effectiveness of existing practices, as described in the reports of international humanitarian missions and research projects [5, 6], allowed for the verification of the theoretical propositions. A qualitative analysis of these sources served to identify patterns of need and effective coping strategies, which formed the basis for the structure of the proposed model.

A comprehensive analysis led to the formulation of a multi-level model of psychological support, which represents a holistic approach to understanding and responding to the challenges of war. It structures interventions based on the principle of intensity and coverage, where each subsequent level is designed for a

smaller number of people but requires a higher qualification of specialists.

1. Multi-level Structure of the Model. The model reflects the dynamic interaction of four key levels that ensure comprehensive psychological functioning:

Fundamental (Basic) Level: This level is the foundation, as meeting basic needs (safety, housing, food) and having access to verified information are prerequisites for the effectiveness of any psychological intervention. The absence of a sense of security blocks the ability to recover and makes an individual vulnerable to further traumatization.

Community Level (Strengthening Social Ties): This level embodies the quality of social interaction and support, which serves as a key buffer against stress. Measures at this level, such as psychoeducation, the creation of support groups, and public spaces, are aimed at normalizing reactions to stress, reducing stigma about seeking help, and activating collective resources. This contributes to building a capital of trust, which is an extremely important form of social support [5].

Non-Specialized Support Level (Psychological First Aid – PFA): This level involves providing assistance by a wide range of professionals (social workers, teachers, volunteers) immediately after a crisis event. Its goal is not therapy, but the stabilization of the emotional state, meeting immediate needs, and referring individuals to appropriate services [10]. Effective PFA prevents the deterioration of one's condition and iatrogenic consequences (harm from unskilled help).

Specialized Support Level: This level reflects the provision of qualified psychotherapeutic and psychiatric care to individuals with pronounced symptoms of disorders (PTSD, depression, anxiety disorders), diagnosed according to DSM-5 criteria [9]. Evidence-based protocols are used here, such as Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT) and Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR).

2. Integrative Approach and Focus on Resilience. All components of the model are interconnected and complement each other. The development of one positively affects the others. Such an integrative approach allows shifting the focus from a purely clinical response to the consequences of trauma (a pathogenic approach) to a preventive, salutogenic approach aimed at strengthening resilience. Resilience is understood not as an innate trait, but as a dynamic capacity for adaptation that can be developed. The model emphasizes identifying and strengthening protective factors at the individual, family, and community levels, which prevents the pathologizing of normal reactions to abnormal circumstances [3, 8].

The conducted theoretical research has confirmed that an effective system of mental health support in wartime must be based on a comprehensive, multi-level, and integrated model. Isolated interventions, while potentially useful, cannot provide a sustainable and long-term effect for the entire population. The proposed approach, which structures assistance from ensuring basic security to specialized therapy, can significantly improve the quality and accessibility of psychological services.

The scientific novelty of the work lies in the conceptualization of psychological support as a dynamic, vertically integrated system that goes beyond a simple list of interventions. The model substantiates the need to move from a reactive, pathogenic approach to a proactive, preventive one focused on resilience. Its practical significance is that this model can serve as a theoretical basis for developing national standards and clinical protocols, for coordinating the efforts of state and non-governmental organizations, and for training specialists. Prospects for further research lie in the empirical validation of this model and the study of its long-term effectiveness in the Ukrainian context.

References:

1. Pinchuk, I., Yachnik, Y., Goto, R., & Skokauskas, N. (2025). Mental health services during the war in Ukraine: 2-years follow up study. *International Journal of Mental Health Systems*. 19, 25. <https://doi.org/10.1186/s13033-025-00667-9>
2. Center for the Study of Traumatic Stress. (n.d.). War in Ukraine mental health resources. <https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/war-in-ukraine-mental-health-resources>
3. Médecins Sans Frontières. (n.d.). Treating the psychological wounds of war in Ukraine. <https://www.doctorswithoutborders.org/latest/treating-psychological-wounds-war-ukraine>
4. Seleznova, V., Pinchuk, I., Feldman, I., et al. (2023). The battle for mental well-being in Ukraine: Mental

health crisis and economic aspects of mental health services in wartime. *International Journal of Mental Health Systems*. <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00598-3>

5. Pact World. (2024, October 18). As Ukrainians grapple with ongoing war, Pact focuses on accessible, effective mental health care. <https://www.pactworld.org/blog/ukrainians-grapple-ongoing-war-pact-focuses-accessible-effective-mental-health-care>

6. Project HOPE. (2025, February 20). Ukraine: Mental health crisis intensifies for children as war enters fourth year. <https://www.projecthope.org/news-stories/press-release/ukraine-mental-health-crisis-intensifies-for-children-as-war-enters-fourth-year/>

7. Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., & Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1134780>

8. Zelenska, O. (2024). War and conflict are harming our global mental health. World Economic Forum. <https://www.weforum.org/stories/2024/05/war-mental-health-global-conflict-safety-ukraine/>

9. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

10. World Health Organization. (2023). *Mental health and psychosocial support in emergency settings: What to consider during the COVID-19 response*. WHO.

Бедан В.Б.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Юраш І.Ю.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОДОСТАТНОСТІ ТА РІЗНИМИ ТИПАМИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ

Анотація. У статті розглядається проблема самотності в контексті сучасного соціокультурного середовища, де цифровізація сприяє зниженню якості міжособистісної взаємодії. Зосереджено увагу на феномені самодостатності як ключовій особистісній якості, що знижує деструктивний вплив самотності. Проаналізовано типи переживання самотності: самотворча, адаптивна, саморуйнівна та самотність як вибір, а також їхній зв'язок із показниками самодостатності. Проведено емпіричне дослідження із застосуванням психодіагностичних методик. Результати кореляційного аналізу підтверджують, що самотворча та адаптивна самотність є найбільш конструктивними, а саморуйнівна – найменш адаптивною. Стаття підкреслює важливість розвитку самодостатності для подолання негативних наслідків

самотності.

Ключові слова: самотність, самодостатність, типи переживання самотності, психоемоційна адаптація, соціальна ізоляція, особистісна зрілість, автономність.

Abstract. The article examines the problem of loneliness in the context of the modern socio-cultural environment, where digitalization contributes to a decrease in the quality of interpersonal interaction. The focus is on the phenomenon of self-sufficiency as a key personal quality that reduces the destructive impact of loneliness. The types of loneliness experiences are analyzed: self-creative, adaptive, self-destructive, and loneliness as a choice, as well as their relationship with indicators of self-sufficiency. An empirical study using psychodiagnostic methods was conducted. The results of correlation analysis confirm that self-creative and adaptive loneliness are the most constructive, and self-destructive is the least adaptive. The article emphasizes the importance of developing self-sufficiency to overcome the negative consequences of loneliness.

Key words: loneliness, self-sufficiency, types of loneliness experiences, psycho-emotional adaptation, social isolation, personal maturity, autonomy.

У сучасних умовах цифрової взаємодії проблема самотності набула особливої актуальності. Самотність проявляється, як багатогранний феномен, що залежить від індивідуальних особливостей. Самодостатність як

особистісна якість дозволяє людині зберігати психологічну стабільність навіть за відсутності соціальної підтримки.

Метою дослідження стало встановлення взаємозв'язку між типами переживання самотності та рівнем самодостатності особистості. Дослідження ґрунтується на теоретичних засадах В.Б. Бедан, А.С.Бугайцової та Н.І. Бігун, які розглядали самотність, як складну особистісну характеристику, а самодостатність - як інтегральну ознаку психологічної зрілості.

У дослідженні взяли участь 45 жінок віком від 18 до 45 років. Застосовано для діагностики самодостатності – Опитувальник структурних компонентів самодостатності (А.С.Бугайцова); Методика «Соціотропність – самодостатність» (Дж. Крейвен); тест «Співчуття до себе» (К.Нефф) та для діагностики схильності до переживання самотності – «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (О.П. Саннікова, В.Б. Бедан); «Функціональна спрямованість переживання самотності» (О.П. Саннікова, В.Б. Бедан).

В табл. 1 представлені результати кореляційного аналізу між показниками схильності до переживання самотності та типами самотності.

Таблиця 1.

**Значущі коефіцієнти кореляції між
показниками схильності до переживання самотності
та типами самотності**

Показники типів самотності	Показники схильності до переживання самотності						
	Мо	Пф	Ем	Кн	Кг	АЗ	ПрС
ТС	-344*		-524*	-356*	-371*		
АдС	297*	417**					
СрС	512**	534**	541**	582**	437**	662**	-634**
СВ	-308*					-373*	

Примітка. 1) у таблиці нулі й коми опущені; 2) ** кореляція значима на рівні 0.01 ($p \leq 0,01$); * кореляція значима на рівні 0.05 ($p \leq 0,05$); 3) умовні скорочення: Мо – мотиваційний компонент переживання самотності, Пф – психофізіологічний компонент переживання самотності, Ем – емоційний компонент переживання самотності, Кн – конативний компонент переживання самотності, Кг – когнітивний компонент переживання самотності, АЗ – адаптивно-захисний компонент переживання самотності, ПрС – прийняття самотності; ТС – самотворча самотність, АдС – адаптивна самотність, СрС – саморуйнівна самотність, СВ – самотність як вибір.

Отже, проведений кореляційний аналіз показав наявність взаємозв'язків між показниками схильності до переживання самотності та типами самотності. Так, показник мотиваційний компонент схильності до переживання самотності (Мо) виявив додатні зв'язки на

1% рівні з показником саморуйнівної самотності (СрС) ($p \leq 0,01$) та на 5% рівні з показниками самотворчої самотності (ТС) ($p \leq 0,05$), адаптивна самотність (АдС) ($p \leq 0,05$), самотність як вибір (СВ) ($p \leq 0,05$). Показник психофізіологічний компонент самотності (ПфС) показав 1% зв'язок з таким типами переживання самотності, як адаптивна самотність (Ад) ($p \leq 0,01$) та саморуйнівна самотність (СрС) ($p \leq 0,01$). Показник емоційний компонент переживання самотності (ЕС) виявив від'ємний зв'язок на 1% рівні з показником самотворчої самотності (ТС) ($p \leq 0,01$) та додатний зв'язок з показником саморуйнівної самотності (СрС) ($p \leq 0,01$). Показник конативний компонент переживання самотності виявив від'ємний зв'язок на 1% рівні з показником самотворчої самотності (ТС) ($p \leq 0,01$) та додатний зв'язок з показником саморуйнівної самотності (СрС) ($p \leq 0,01$). Когнітивний компонент переживання самотності також від'ємно пов'язаний на 1% рівні з показником самотворчої самотності (ТС) ($p \leq 0,01$) та додатньо пов'язаний з показником саморуйнівної самотності (СрС) ($p \leq 0,01$). Адаптивно-захисний показник (АЗ) виявив додатний зв'язок на 1% рівні з показником адаптивна самотність (АдС) ($p \leq 0,01$) та від'ємний зв'язок з показником самотність як вибір (СВ) ($p \leq 0,01$). Показник прийняття самотності (ПрС) від'ємно пов'язаний на 1% рівні з показником саморуйнівної самотності (СрС) ($p \leq 0,01$).

Таким чином, отримані дані свідчать, ТС виявляється, як найбільш адаптивний та внутрішньоресурсний тип самотності. Особи з

переважанням ТС демонструють низький рівень емоційної реактивності, не схильні до глибоких негативних переживань з приводу соціальної ізоляції. На основі даних таблиці ми можемо визначити наявність від'ємних кореляцій самотворчої самотності з емоційним ($r = -0,52$), когнітивним ($r = -0,37$) та конативним ($r = -0,36$) компонентами переживання самотності. Це означає, що зі зростанням показника самотворчої самотності рівень негативного сприйняття самотності знижується. Адаптивна самотність характеризується помірним емоційним реагуванням і наявністю захисних механізмів. У табл. 1 зафіксовано позитивні кореляційні зв'язки з психофізіологічним ($r = 0,32$) та адаптивно-захисним ($r = 0,47$) компонентами. Це свідчить про наявність внутрішніх компенсаторних стратегій, які дозволяють особам справлятися з ситуацією самотності без значного дистресу. Найбільш проблематичним є тип саморуйнівної самотності. Він асоціюється з високими показниками за всіма шкалами переживання самотності. У таблиці 3.1 фіксуються значущі позитивні кореляції ($p \leq 0,01$) із емоційним ($r = 0,72$), когнітивним ($r = 0,66$), мотиваційним ($r = 0,63$) та іншими компонентами. Це вказує на глибоку особистісну кризу, втрату соціальних зв'язків, почуття безвиході. Самотність як вибір характеризується свідомим відходом від соціальної взаємодії, однак без достатньої психологічної інтеграції цього вибору. У таблиці спостерігається негативний кореляційний зв'язок із адаптивно-захисним компонентом ($r = -0,29$), що вказує на недостатню ефективність захисних

стратегій.

Отже, результати кореляційного аналізу виявлено наявність взаємозв'язку між типами самотності та самодостатністю особистості, що можна розглядати як взаємовплив даних феноменів, що є важливими індикаторами здатності особистості до саморефлексії, саморозвитку, самовдосконалення та внутрішньої зрілості.

Література:

1. Бедан В.Б. Дисертація «Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності». Одеса: Університет Ушинського, 2018.

2. Бугайцова А.С. Сутнісні характеристики самодостатності: досвід діагностики. *Наука і освіта*. 2015. №11-12. С.40-45

3. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Серія №12. №6 (51). Психологічні науки: зб. наукових праць. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. С. 17-25

4. Бугайцова А.С. Аналіз структурних компонентів самодостатності в контексті соціально-психологічної адаптації особистості. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / [ред. кол. І. В. Шапошникова, О.Є. Блинова та ін.]. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 58-61.

Головко М.С.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ОСОБИСТІСНІ ПРЕДИКТОРИ ПІДДАВАННЯ ЖІНОК НАСИЛЛЮ У СІМ'Ї

Анотація. Особистісні предиктори піддавання жінок насильству у сім'ї є важливим аспектом психосоціального дослідження, оскільки вони дозволяють виявити фактори, що впливають на вразливість жінок до насильницьких стосунків. Вивчення таких характеристик, як довіра до себе, емоційна чутливість та співзалежність, допомагає зрозуміти механізми виникнення та підтримання насильства в сім'ї.

Метою статті є виявлення основних особистісних предикторів, які сприяють піддаванню насиллю жінок у сім'ї.

Розглянуто теоретичні та емпіричні дослідження за даною тематикою. Визначено, що особистісні фактори, такі як низька самооцінка, залежність від партнера, емоційна вразливість та співзалежність, суттєво впливають на ймовірність піддавання жінок насильству в сім'ї. Виявлено, що ці особливості особистості можуть сприяти виникненню або підтриманню насильницьких стосунків, створюючи умови для їх репродукції. Відповідно до висловленого

припущення, відібрано психодіагностичний комплекс дослідження.

Емпірично встановлено, що особистісні фактори, такі як низька самооцінка, залежність від партнера, емоційна вразливість та співзалежність, суттєво впливають на ймовірність піддавання жінок насильству в сім'ї. Результати кореляційного аналізу показують, що серед досліджуваних психологічних характеристик лише емоційна чутливість (емотивність) має статистично значущий позитивний зв'язок з рівнем піддавання насильству в сім'ї. Також виявлено певні тенденції, що вказують на зв'язок між низьким рівнем автономії та цілей у житті з підвищеною вразливістю до насильства. Незважаючи на відсутність значущих кореляцій для інших показників, результати підтверджують важливість врахування особистісних характеристик у контексті профілактики та корекції насильства в сім'ї.

Ключові слова: насилля, сімейне насильство, довіра, співзалежність, жінки, особистісні предиктори.

Abstract. Personality predictors of women's exposure to domestic violence are an important aspect of psychosocial research, as they allow for the identification of factors that influence women's vulnerability to abusive relationships. The study of characteristics such as self-trust, emotional sensitivity, and codependency helps to understand the mechanisms of the emergence and maintenance of violence within the family.

The aim of this thesis is to identify the main personality predictors that contribute to women's exposure to domestic violence.

Theoretical and empirical research on this topic has been reviewed. It has been determined that personality factors, such as low self-esteem, dependence on the partner, emotional vulnerability, and codependency, significantly affect the likelihood of women experiencing violence within the family. It has been found that these personality traits can contribute to the occurrence or maintenance of abusive relationships, creating conditions for their reproduction. Based on the stated hypothesis, a psychodiagnostic complex for the study has been selected.

Empirical findings show that personality factors, such as low self-esteem, dependence on the partner, emotional vulnerability, and codependency, significantly influence the likelihood of women experiencing domestic violence. Correlation analysis results show that, among the psychological characteristics examined, only emotional sensitivity (emotivity) has a statistically significant positive relationship with the level of exposure to domestic violence. Certain trends have also been identified, indicating a connection between low levels of autonomy and life goals and increased vulnerability to violence. Despite the lack of significant correlations for other indicators, the results confirm the importance of considering personality traits in the context of domestic violence prevention and correction.

Key words: violence, domestic violence, trust, codependency, women, personality predictors.

Насильство є складним соціально-психологічним явищем, яке формується під впливом різних чинників, зокрема особистісних особливостей жінок. Дослідження в цій сфері дозволяють виокремити певні риси та патерни поведінки, які можуть підвищувати ризик перебування у токсичних стосунках. У цьому контексті важливим є аналіз особистісних предикторів, що сприяють толерантності до насильства або знижують здатність до його розпізнання та протидії. Визначення особистісних предикторів, які сприяють протистоянню насиллю є важливим дослідницьким завданням сучасної психології, спрямованим на зміцнення психічного здоров'я жінок і підвищення їхньої здатності до самозахисту.

Мета дослідження полягає у виявленні основних особистісних предикторів, які сприяють піддаванню насиллю жінок у сім'ї.

Виклад основного матеріалу. Дослідження насилля в сім'ях зосереджуються не лише на аналізі зовнішніх чинників, таких як соціальні чи економічні обставини, але й на вивченні особистісних характеристик жертв і їхніх кривдників. Попри складність розуміння феномена, ця проблема привертає увагу багатьох дослідників, зокрема: В.Вальчук, О.А.Васильченко, А.В.Кабанцевої, К.О.Кальницької, І.А.Кочергіної, С.В.Сахно, Т.В.Тукової, Л.Е.Уолкер, О.Г.Фрейдмана, І.О.Юрків, Я.І.Фурманова та інших. Аналіз праць зазначених учених надав змогу констатувати неузгоджене розуміння природи домашнього насилля.

Початковою категорією дослідження є поняття «наси́льство» (синонімічне до «насилля»), яке, згідно з Академічним тлумачним словником української мови, визначається як застосування сили для примусу чи досягнення певної мети. У кримінально-правовій площині насильство трактується як фізичний вплив на організм потерпілого, що виражається у формі тілесних ушкоджень, обмеження свободи або навіть позбавлення життя [1].

Американський філософ Ш.Волін підкреслює, що термін «*violentia*» у латині позначає неконтрольовану, руйнівну силу, яка протиставляється легітимному застосуванню сили державою. Водночас сучасні наукові підходи розглядають насильство як складне соціальне явище з численними формами і взаємозв'язками [1]. Так, А.Кадзін наголошує на необхідності цілісного бачення проблеми, закликаючи уникати надмірної класифікації і виокремлення окремих форм насильства (домашнього, сексуального, бандитського тощо), адже всі вони мають спільні корені. Схожої думки дотримується [3] С.Балл-Рокіч, яка пропонує інтерпретувати насильство крізь призму соціального конфлікту [5].

Окрему увагу слід приділити домашньому насильству, яке найчастіше спрямоване проти жінок і має специфічні ознаки. Згідно з Л.Аларкон, це цілеспрямовані дії однієї чи кількох осіб, які завдають шкоди іншому (фізичної, моральної чи матеріальної), порушують його основні права і свободи та

характеризуються наявністю нерівності у силових ресурсах, що унеможлиблює захист жертви [1].

Основні передумови психологічного насильства слід розглядати крізь призму соціокультурних та індивідуально-психологічних факторів. У суспільствах із патріархальними цінностями, де жінка часто розглядається як підлегла чоловікові, психологічне насильство набуває системного характеру, нормалізується і часто залишається невидимим. До ключових причин також належать психологічні особливості кривдника – занижена самооцінка, прагнення до домінування, контроль, а також компенсація власної внутрішньої незадоволеності. Не менш важливим чинником є економічна або соціальна залежність жінки від партнера, яка стає інструментом емоційного тиску та маніпуляцій [4].

З огляду на особистісні чинники, найбільш типові передумови психологічного насильства з боку чоловіка пов'язані з його життєвим досвідом та сформованими установками. Серед них: досвід насильства в батьківській родині; пережите насильство в дитинстві; традиційні гендерні уявлення (чоловік як безумовний голова сім'ї); переконаність у потребі жінки бути жертвою; страх втрати домінування; низький рівень самоконтролю та самосвідомості; зловживання алкоголем або наркотиками; вплив стресу, зумовленого соціально-економічними труднощами; наявність психопатологічних рис особистості.

Результати емпіричного дослідження. Для визначення особистісних предикторів піддавання жінок

насиллю у сім'ї, було проведено дослідження, у якому взяло участь 35 осіб віком від 21 до 60 років.

У процесі дослідження було застосовано психологічні методики:

1. Діагностика сімейного насильства (Т.О.Серга);

2. Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» за А. Купрейченко;

3. Шкала психологічного благополуччя (К.Ріфф);

4. Тест індивідуально-типологічний опитувальник (Л.Н.Собчик);

5. Шкала вимірювання рівня співзалежності» Л.Спанн та Д. Фішера.

Опитування проводилося шляхом розсилання гугл-форми.

Діагностика сімейного насилля виявила, що значна частина респондентів перебуває у ситуаціях прихованого або відкритого домашнього тиску. Найбільш поширеними формами є психологічне насильство (словесні образи, маніпуляції, приниження), що часто не усвідомлюється жертвами як насильство, а також економічне – обмеження доступу до фінансових ресурсів.

Дослідження особистісних предикторів піддавання жінок насильству у сім'ї виявило, що ключовим психологічним фактором, пов'язаним із вразливістю до сімейного насильства, є рівень довіри жінки до самої себе. Статистично значуща негативна кореляція між індикаторами сімейного насильства та шкалою «Довіра до себе» ($r = -0,371$; $p = 0,031$) свідчить

про те, що жінки з нижчим рівнем внутрішньої впевненості є більш схильними до перебування у насильницьких стосунках. Також виявлені помірні, хоча статистично незначущі, негативні зв'язки із показниками автономії та наявності життєвих цілей за шкалами психологічного благополуччя, що може свідчити про загальне зниження рівня самостійності та мотивації у постраждалих.

Окрім цього, у структурі індивідуально-типологічних особливостей лише емотивність ($r = 0,343$; $p = 0,047$) виявила достовірний позитивний зв'язок з центральним показником насильства. Це означає, що жінки з підвищеною емоційною чутливістю можуть швидше усвідомлювати насильницький характер стосунків, але водночас через надмірну емоційну включеність залишаються в них довше.

Також спостерігається позитивна, хоча статистично незначуща, кореляція між рівнем співзалежності та вразливістю до насильства ($r = 0,291$; $p = 0,095$). Це узгоджується з теоретичними уявленнями про роль співзалежної поведінки у формуванні толерантності до токсичних взаємин. Співзалежні жінки часто демонструють труднощі в розмежуванні особистих і чужих потреб, схильність до самопожертви та знижену здатність до відстоювання власних меж, що створює ґрунт для толерування насильства.

Висновки. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що психічна автономність, самодовіра та здорова емоційна регуляція відіграють ключову роль у протистоянні сімейному насильству. Отримані дані

вказують на необхідність розвитку у жінок здатності до самопідтримки, підвищення рівня самоприйняття та посилення усвідомлення особистих меж як запобіжника до повторного потрапляння в аб'юзивні стосунки. Подальші дослідження варто орієнтувати на розширення вибірки та поглиблення аналізу взаємодії особистісних факторів із соціальними умовами виникнення насильства.

Література:

1. Актуальні проблеми сімейного насильства: монографія / Т.О.Перцева, В.В.Огоренко, Г.М.Кожина, К.О.Зеленська, С.Г.Носов, І.Ф.Терьошина, О.М.Гненна, О.Й.Мамчур, Р.М.Тимофєєв, А.В.Шорніков; за заг. ред. проф. Т.О.Перцевої та проф. В.В.Огоренко. Дніпро, 2021. 188 с.
2. Шаповал І. Насильство в сім'ї як суспільне явище. *Науковий вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2016. №4. С.483-485.
3. Kazdin A.E. Conceptualizing the challenge of reducing interpersonal violence. *Psychol Violence*. 2011. P.166-87.
4. Walker, Lenore E. *The Battered Woman*. New York: Harper and Row, 1979. URL: <https://www.livelib.ru/author/1290672/series-lenore-e-walker>
5. Ball-Rokeach SJ. Normative and deviant violence from a conflict perspective. *Soc Prob* 1980. 28: 45-62.

Ходаківський О.І.,

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ ВПЛИВ РІЗНИХ ФОРМ КАПЕЛАНСЬКОЇ ДОПОМОГИ НА ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. У статті представлено результати емпіричного дослідження психоемоційного впливу різних форм капеланської допомоги на поранених військовослужбовців у госпіталях. Проаналізовано діяльність 32 капеланів-волонтерів, які служать у військових медичних закладах різних регіонів України. Виокремлено шість основних форм капеланської підтримки: особисте спілкування, практична турбота, молитва, спів пісень, проповідь та організація спільного дозвілля. За результатами ранжування капеланів, найбільший позитивний вплив на психоемоційний стан поранених має особисте спілкування, практична турбота та молитва. Стаття підкреслює значення духовно-психологічного супроводу в процесі відновлення військовослужбовців та окреслює перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

Ключові слова: психоемоційний вплив, військові капелани, капеланська підтримка, поранені військовослужбовці, духовно-психологічна допомога,

практична турбота, особисте спілкування, молитва, госпіталь, волонтерство.

Abstract. The article presents the results of an empirical study on the psycho-emotional impact of various forms of chaplaincy support on wounded servicemen in military hospitals. The activities of 32 volunteer chaplains serving in military medical institutions across different regions of Ukraine were analyzed. Six key forms of chaplaincy assistance were identified: personal communication, practical care, prayer, singing, preaching, and the organization of joint leisure activities. According to the chaplains' ranking, personal communication, practical care, and prayer have the most significant positive influence on the psycho-emotional state of wounded servicemen. The article highlights the importance of spiritual and psychological support in the recovery process of military personnel and outlines prospects for further research in this field.

Key words: psycho-emotional impact, military chaplains, chaplaincy support, wounded servicemen, spiritual and psychological assistance, practical care, personal communication, prayer, hospital, volunteering.

Унаслідок активних бойових дій, спрямованих на зупинку російської агресії проти нашої держави, значна кількість українських військовослужбовців зазнала поранень. Поряд із фізичними ушкодженнями, вони часто зазнають глибоких психологічних травм, що вимагають комплексної підтримки та реабілітації.

Зусилля щодо відновлення військовослужбовців охоплюють міждисциплінарний підхід, який інтегрує медичну допомогу, психосоціальну підтримку та духовне піклування. З огляду на цей виклик керівництво військових госпіталів широко задіяли капеланів-волонтерів до процесу відновлення поранених військовослужбовців [4]. Аналіз іноземних наукових робіт свідчить про позитивний досвід залучення капеланів до психологічної підтримки військовослужбовців [1].

Згідно Закону України про Службу військового капеланства існує чотири напрямки діяльності капелана: душпастирська опіка, релігійно-просвітницька робота, соціально-добродійна діяльність та консультування командування по релігійним питанням [3]. Калениченко виділяє три ролі капелана – священника, психолога та волонтера [2]. Війна зумовила формування різних форм капеланської підтримки поранених військовослужбовців, які реалізують зазначені вище напрямки і ролі, що потребують наукового аналізу. У цій роботі ми поставили за мету описати і узагальнити практики капеланів-волонтерів в госпіталях, а також визначити, які з них, на думку самих капеланів, є найбільш ефективними з погляду покращення психоемоційного стану поранених.

У межах дослідження ми провели опитування 32 капеланів-волонтерів, які представляють різні християнські деномінації та регулярно здійснюють душпастирське служіння у військових госпіталях Донецької, Харківської, Чернігівської, Київської,

Рівненської, Львівської та Чернівецької областей. У дослідженні було використано кількісний метод із застосуванням авторської анкети, що включала відкриті і закриті запитання. Зокрема респондентам було запропоновано здійснити ранжування форм капеланської підтримки за їх впливом на психоемоційний стан поранених військовослужбовців. На основі аналізу розгорнутих відповідей капеланів, а також узагальнення власного досвіду служіння було виокремлено шість основних форм капеланської підтримки: особисте спілкування, практична турбота, молитва, спів пісень, проповідь, а також організація спільного дозвілля. Змістовне наповнення цих форм, за свідченням капеланів, подано нижче. Особисте спілкування охоплює емпатійне слухання, присутність поруч, створення простору для емоційного розвантаження та вираження переживань. Молитва включає як особисту молитву за конкретні потреби військовослужбовця, так і спільні з побратимами молитви за поранених, полеглих, зниклих безвісти та полонених. Спів пісень реалізується через прослуховування або спільне виконання патріотичних, народних, популярних і духовних пісень з музичним супроводом. Проповідь зазвичай подається в форматі короткого тлумачення біблійних текстів на теми, актуальні для військовослужбовців, або у форматі відкритої дискусії. Спільне дозвілля передбачає організацію настільних ігор, перегляду фільмів та слухання живої музики тощо. Практична турбота охоплює надання пораненим військовослужбовцям, які

щойно прибули до госпіталю базових речей першої необхідності (одяг, засоби гігієни), частування протягом дня кавою і випічкою, організація послуг перукаря, допомога в побутових питаннях (придбати квитки, отримати посилку, поремонтувати телефон, відвезти на вокзал) тощо.

У межах кількісного опитування 32 капелани-волонтери провели ранжування шести виокремлених форм капеланської підтримки відповідно до їхнього позитивного впливу на психоемоційний стан поранених військовослужбовців. Учасників дослідження попросили розмістити ці форми підтримки за пріоритетністю: від 1 (найбільш впливова), до 6 (найменш впливова). Для аналізу відповідей було використано метод середнього арифметичного розрахунку рейтингів, що дозволило визначити пріоритетність кожної форми капеланської допомоги. Результати обчислення середнього рейтингу для кожної з форм подані в таблиці 1.

Таблиця 1.

Середній рейтинг форм капеланської підтримки за пріоритетністю позитивного впливу на психоемоційний стан поранених військовослужбовців (за оцінками капеланів-волонтерів)

Спілкування	Практична турбота	Молитва	Спів пісень	Дозвілля	Проповідь
1,47	2,19	3,25	4,13	4,53	5,31

Таким чином результати ранжування шести форм капеланської підтримки за силою психоемоційного впливу на поранених військовослужбовців засвідчили чітку пріоритетність між ними. Найвищу ефективність, за оцінками капеланів-волонтерів, має особисте спілкування, яке отримало рейтинг 1,47, що вказує на його ключову роль у психологічному відновленні бійців. Практична турбота посіла друге місце з показником (2,19), демонструючи вагомість практичної турботи, яка за оцінкою капеланів-волонтерів засвідчує пораненим військовослужбовцям щирість турботи капеланів. Молитва (3,25) також відіграє суттєву роль, підтверджуючи значення духовної підтримки. Хоча спів пісень (4,13), спільне дозвілля (4,53) та проповідь (5,31) посіли нижчі позиції в загальному рейтингу, коментарі капеланів-волонтерів свідчать про те, що ці форми підтримки залишаються важливими компонентами душпастирської опіки. Вони мають потенціал до глибокого впливу на психоемоційний стан поранених військовослужбовців особливо в умовах емоційного виснаження та пошуку сенсів.

Таким чином підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. Капеланську допомогу пораненим українським військовослужбовцям можна класифікувати за шістьма основними формами: особисте спілкування, практична турбота, молитва, спів пісень, організація спільного дозвілля та проповідь.

2. Найбільш ефективними з точки зору впливу на психоемоційний стан військовослужбовців, за оцінками капеланів-волонтерів, є особисте спілкування, практична турбота та молитва. Водночас інші три форми – спів пісень, дозвілля та проповідь – також визнаються важливими та невід’ємними елементами загальної системи капеланської підтримки.

3. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення суб’єктивного сприйняття ефективності різних форм капеланської допомоги безпосередньо з боку поранених військовослужбовців, які отримували таку підтримку.

4. Доцільним також є поглиблений аналіз змістовного наповнення кожної з форм капеланської допомоги, принципів їх реалізації та умов, за яких вони набувають максимальної ефективності.

Література:

1. Войтюк О. Залучення військових капеланів до надання психологічної допомоги військовослужбовцям: теоретичний огляд закордонних досліджень. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Психологія. 2022. Вип. 2. С.20-24. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.3> (дата звернення: 14.01.2025).

2. Калениченко Т. Фокус на капелані: формування ролі та місії душпастирів для військовослужбовців. Софія. *Гуманітарно-релігієзнавчий вісник*. 2017. Вип. 1. С.20-28.

3. Про Службу військового капеланства: Закон України від 30.11.2021, №1915-IX: станом на 04.05.2024. Голос України. 2021. 21 груд.

4. Тереверко О. Військовий капелан потрібен і на передовій, і в госпіталі. АрміяInform. 25.10.2023. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/10/25/vijskovyj-kapelan-potriben-i-na-peredovij-i-v-gospitali/> (дата звернення: 19.02.2025).

УДК:159.9

Пахлеванзаде Ю.С.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АФЕКТИВНИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ШЛЯХИ ЇХ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. Афективні розлади особистості становлять одну з найбільш поширених категорій психопатологій, які мають багатфакторну етіологію та суттєво впливають на функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності.

У статті здійснено комплексний аналіз основних форм афективних розладів, зокрема великого депресивного епізоду, біполярного афективного розладу, дистимії та циклотимії. Наголошено на багаторівневій природі цих станів, що охоплює нейробіологічні, психологічні та соціальні чинники.

У межах дослідження охарактеризовано ключові патогенетичні механізми афективних розладів, включаючи дефіцит нейромедiatorів (серотоніну, дофаміну, норадреналіну), дисбаланс гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, а також вплив хронічного стресу й психотравмуючих подій.

Увагу приділено діагностичним підходам, що базуються на клінічному інтерв'ю та стандартизованих шкалах (BDI, HADS, шкала Гамільтона). Описано труднощі диференційної діагностики афективних станів, зокрема маскованих форм депресії та рекурентного перебігу.

Окрему увагу приділено питанням психотерапевтичної та соціальної реабілітації осіб із афективними розладами. Проаналізовано ефективність когнітивно-поведінкової терапії, діалектичної поведінкової терапії та схемотерапії. У статті розглянуто застосування сучасних фармакологічних засобів (антидепресанти, нормотиміки, атипові антипсихотики), а також новітні методи – телепсихотерапію, мобільні застосунки для самоспостереження, онлайн-групи підтримки.

Підкреслюється важливість міждисциплінарного підходу до реабілітації, який поєднує медичний, психологічний та соціальний супровід. Соціальна реінтеграція, відновлення професійної активності, підтримка родини та психоосвіта розглядаються як ключові складові відновлення психічного здоров'я. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на населення України

внаслідок збройного конфлікту, що підвищує потребу у комплексній психологічній допомозі.

Ключові слова: афективні розлади, депресія, біполярний розлад, когнітивно-поведінкова терапія, психореабілітація, телепсихотерапія, нейробиологічні чинники

Abstract. Affective personality disorders represent one of the most prevalent forms of psychopathology, characterized by disruptions in emotional regulation, decreased quality of life, social withdrawal, and impaired functioning.

This article provides a comprehensive analysis of key affective disorders – including depressive, bipolar, dysthymic, and cyclothymic types – focusing on their clinical and psychological manifestations, underlying pathophysiology, and psychosocial consequences.

The study highlights the neurobiological basis of affective disorders, particularly the dysregulation of neurotransmitters (serotonin, dopamine, norepinephrine) and the dysfunction of the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis. Special attention is paid to the complexity of differential diagnosis, including the challenges of distinguishing between unipolar and bipolar conditions, as well as recognizing masked depressions that often go unnoticed.

Modern rehabilitation approaches are discussed, with emphasis on evidence-based psychotherapeutic methods such as cognitive-behavioral therapy (CBT), dialectical behavior therapy (DBT), and schema therapy.

Pharmacological strategies include the use of antidepressants, mood stabilizers, and atypical antipsychotics, tailored to the clinical phase and comorbidities.

Innovative mental health interventions are also explored, including telepsychotherapy, online counseling, and mobile health applications for mood tracking and self-monitoring. The article emphasizes the significance of social rehabilitation as a core component of treatment, involving psychoeducation, family support, professional reintegration, and the development of interpersonal competence.

The paper concludes by underlining the necessity for a multidisciplinary, individualized treatment approach to affective disorders, especially in the context of war, displacement, and widespread psychological trauma affecting the Ukrainian population.

Key words: affective disorders, depression, bipolar disorder, psychotherapy, rehabilitation, cognitive-behavioral therapy, telepsychotherapy

Афективні розлади – це група психічних захворювань, що характеризуються тривалими та глибокими порушеннями настрою, які можуть проявлятися як у вигляді патологічної пригніченості (депресії), так і підвищеної збудженості (манії). Основні форми афективних розладів включають великий депресивний епізод, біполярний афективний розлад (БАР), дистимію, циклотимію, а також рекурентну депресію [5].

Патогенез цих розладів базується на складному взаємозв'язку біологічних, психологічних та соціальних факторів. Важливу роль відіграють нейрохімічні порушення, зокрема дефіцит серотоніну, дофаміну та норадреналіну. Також значущими є порушення регуляції гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи. До психологічних чинників належать травматичний досвід у дитинстві, хронічний стрес, відсутність емоційної підтримки [13].

Депресивний розлад є одним з найпоширеніших типів афективних розладів. Основні симптоми: пригнічений настрій, ангедонія, втома, когнітивна сповільненість, суїцидальні думки. В Україні, за даними МОЗ, депресивні стани різного ступеня тяжкості виявляються у понад 30% осіб, які зазнали втрати, насильства або бойових дій [12].

Біполярний афективний розлад характеризується чергуванням маніакальних та депресивних фаз. Під час манії відзначаються гіперактивність, знижена критичність, надмірна товариськість, імпульсивність. Під час депресії – апатія, втрата інтересу, тривожність. Часто БАР маскується під рекурентну депресію, що ускладнює лікування [10].

Дистимія – хронічна форма депресії зі слабо вираженими, але постійними симптомами. Циклотимія – легкі коливання між субдепресією та гіпоманією. Ці форми часто не розпізнаються як патологічні, особливо у підлітків і молоді, що створює ризики формування більш тяжких розладів у майбутньому [8].

Важливим аспектом є діагностика. Застосовуються опитувальники BDI, HADS, шкала Гамільтона, а також клінічне інтерв'ювання. Диференціальна діагностика проводиться з тривожними, соматоформними та шизоафективними розладами.

Реабілітація осіб із афективними розладами має бути міждисциплінарною. Медикаментозне лікування включає використання антидепресантів (SSRI, SNRI), нормотиміків (літій, ламотриджин), атипичних антипсихотиків (кветіапін, оланзапін). Призначення залежить від фази розладу та наявності супутньої патології [9].

Психотерапевтична підтримка – ключова частина реабілітації. Найбільш ефективною вважається когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка навчає клієнта ідентифікувати й коригувати деструктивні мисленнєві патерни. Діалектична поведінкова терапія (DBT) застосовується при емоційній нестабільності [11]. Схемотерапія допомагає виявити глибинні когнітивні схеми, що формують поведінку [14].

Серед новітніх підходів – телепсихотерапія, онлайн-групи підтримки, мобільні застосунки для самоспостереження. В умовах війни ці методи стали життєво необхідними для мільйонів українців [12].

Соціальна реабілітація базується на моделі МКФ і включає інтеграцію в професійне середовище, повернення до навчання, активізацію соціальних зв'язків. Ефективною є підтримка родини, участь у волонтерських проектах, психоосвітні програми [6].

Таким чином, афективні розлади є складними багатофакторними станами, які потребують системного підходу до діагностики, лікування та реабілітації. Комплексна підтримка фахівців – запорука ефективного відновлення функціонування особистості в сучасному суспільстві.

Класифікація афективних розладів у клінічній психології ґрунтується на провідних міжнародних стандартах – Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-11) та DSM-5 (діагностичному та статистичному керівництві Американської психіатричної асоціації).

Згідно з МКХ-11, афективні розлади включають такі підтипи: депресивні розлади (великий депресивний епізод, персистентний депресивний розлад), біполярні розлади (тип I, тип II, циклотимія), а також інші специфіковані та неуточнені афективні стани. У МКХ особливу увагу приділено тривалості епізодів, ступеню порушення функціонування та частоті рецидивів [1].

DSM-5 виокремлює такі категорії: «Депресивні розлади» (major depressive disorder, persistent depressive disorder), «Біполярні та пов'язані з ними розлади», а також «Розлади настрою, індуковані речовинами/медичними станами». У DSM додатково описуються специфікатори перебігу, рівень тяжкості, психотичні симптоми, сезонність тощо [1].

У клінічній практиці також поширене використання класифікації за перебігом: епізодичні (гострі) розлади та хронічні форми. Депресивний епізод вважається гострим, якщо його тривалість менше 2 місяців. Персистентні депресії та циклотимії

відносяться до хронічних форм, які часто мають латентний або замаскований перебіг [1].

Деякі клініцисти використовують додаткову класифікацію за типом етіології: ендogenous (біологічно зумовлені), реактивні (як відповідь на психотравму), соматогенні (викликані хворобами тіла), екзогенно-органічні (пов'язані з ураженням мозку). Цей підхід дозволяє краще визначити тактику лікування [1].

Таким чином, класифікація афективних розладів є багаторівневою і враховує не лише симптоматику, а й причинні фактори, тривалість, функціональні порушення та реакцію на лікування. Її розуміння є ключовим для точного діагнозу та ефективної реабілітації пацієнтів.

Література:

1. World Health Organization. International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11). Geneva: WHO, 2019.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition (DSM-5). Arlington: APA Publishing, 2013.
3. Ковтун Л.М. Афективні розлади у практиці психіатра. *Український вісник психоневрології*. 2020. №1. С.12-17.
4. Мельник О.В. Сучасні класифікації депресивних станів. *Психологія і психотерапія*. 2021. №3. С.41-45.
5. Kernberg O.F. Severe Personality Disorders. New Haven : Yale University Press, 1993.

6. Linehan M.M. DBT Skills Training Manual. New York: Guilford Press, 2014.
7. Teicher M.H., Samson J.A. Childhood maltreatment and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2016. Vol. 57(3). P.241-266.
8. Young J.E., Klosko J.S., Weishaar M.E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: Guilford Press, 2003.
9. Білик Н.І. Особливості психотерапевтичної допомоги при афективних розладах. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т.14. С.87-93.
10. Воловик Н.А. Психологічна допомога особам із розладами емоційної сфери. Київ: Інститут психології, 2021. 152 с.
11. Гуменюк О.В. Психосоціальні чинники афективних розладів. *Вісник психології і соціальної роботи*. 2022. №2. С.33-37.
12. Коваленко І.В. Афективні розлади: клініко-психологічні аспекти. *Психологічний журнал*. 2021. №4. С.55-60.
13. МОЗ України. Психічне здоров'я під час війни: цифрові інструменти самодопомоги. Київ: Центр громадського здоров'я, 2023. 28 с.
14. Чабан О.С., Скрипник Н.В. Травматичний досвід у формуванні особистісних розладів: психіатричні аспекти. *Архів психіатрії*. 2021. №2. С.15-21.

Савенкова І.І.,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри клінічної психології та психічного здоров'я,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Сєвцов С.,

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

НЕЙРОКОГНІТИВНА ДІАГНОСТИКА КЕРУЮЧИХ ФУНКЦІЙ ГОЛОВНОГО МОЗКУ

Анотація. У роботі обґрунтовано значення нейрокогнітивної діагностики керуючих функцій після ЧМТ, зокрема мінно-вибухових, що поширені під час війни в Україні. Використання стандартизованої тестової батареї сприяє виявленню порушень, оцінці ефективності реабілітації, підвищенню якості життя пацієнтів та формуванню науково обґрунтованих клінічних рішень.

Ключові слова: черепно-мозкова травма, керуючі (виконавчі) функції, когнітивна інгібіція, робоча пам'ять, когнітивна гнучкість, планування, нейрокогнітивна діагностика.

Abstract. The paper substantiates the importance of neurocognitive assessment of executive functions after TBI, including blast-related injuries that are widespread during the war in Ukraine. Applying a standardized test battery

enables the detection of impairments, evaluation of rehabilitation effectiveness, improvement of patients' quality of life, and the development of evidence-based clinical decisions.

Key words: traumatic brain injury, executive functions, cognitive inhibition, working memory, cognitive flexibility, planning, neurocognitive diagnostics.

Розв'язана росією війна проти України супроводжується безпрецедентним застосуванням високоенергетичної зброї, що не має аналогів у новітній історії за масштабами та інтенсивністю використання. Це створює максимально високий ризик отримання травм як серед військовослужбовців, так і серед цивільного населення України, зокрема внаслідок військових злочинів, масованих обстрілів і бомбардувань цивільної інфраструктури. Серед різних видів травм окреме місце займають черепно-мозкові травми (ЧМТ), частота яких в умовах сучасної війни є безпрецедентно високою порівняно з іншими військовими конфліктами останніх десятиліть. Особливо актуальною є проблема мінно-вибухових ЧМТ, що виникають під час дії вибухової хвилі, яка є основною причиною струсів головного мозку (легких ЧМТ) у бойових умовах. Посткомоційний синдром, що часто виникає після перенесення одного чи кількох струсів головного мозку, може тривати місяцями або роками. Серед когнітивних симптомів постраждалих від мінно-вибухової ЧМТ часто скаржаться на проблему з концентрацією, забудькуватість, загальмованість

мислення. В умовах війни нейрокогнітивна діагностика набуває особливої ваги, оскільки дозволяє своєчасно виявляти когнітивні порушення, що сприяє організації ефективної реабілітації та збереженню боєздатності особового складу. Дослідження впливу мінно-вибухових ЧМТ на когнітивні функції сприятиме розробці методик виявлення та лікування специфічних нейрокогнітивних порушень. Як показує історичний досвід, вивчення нейропсихологічних наслідків ЧМТ, отриманих військовими, є цінним джерелом наукових відкриттів, що сприяють розвитку нейропсихології загалом (як це демонстрували праці Олександра Лурія). Особливу увагу слід приділити керуючим функціям, що значною мірою пов'язані з діяльністю префронтальної кори головного мозку, яка часто страждає під час вибухових ЧМТ. Пошкодження цих структур призводить до когнітивних порушень, емоційної нестабільності та поведінкових змін, що суттєво впливають на здатність людини до адаптації. Керуючі функції (executive functions) є узагальнюючим поняттям у нейропсихології, що охоплює комплекс функцій префронтальної кори головного мозку (передніх відділів лобових часток) [2]. Керуючі функції умовно поділяють на базові когнітивні процеси (інгібіція, робоча пам'ять, когнітивна гнучкість) та функції вищого порядку (логічне мислення, планування, вирішення проблем) [4]. Базові процеси є основою для когнітивних процесів вищого рівня [1], тому їх порушення призводить до розладів інтегративних функцій, що суттєво впливає на професійну, соціальну

та особистісну сферу людини. У сучасній нейропсихології ці функції розглядаються як «холодні» керуючі функції, оскільки вони переважно оперують когнітивною (логічною) сферою без значної залученості емоційних компонентів. Разом із цим, поряд із «холодними» функціями, виділяють «гарячі» керуючі функції, що пов'язані з контролем емоцій, мотивації, соціальної поведінки, досвідом винагороди та покарання, внутрішніми переконаннями та потягами[6]. Анатомічно керуючі функції переважно реалізуються структурами префронтальної кори. Зокрема, дорсолатеральна префронтальна кора (DLPFC) бере участь у підтримці інформації у робочій пам'яті, інтеграції когнітивних процесів під час виконання завдань, організації поведінкових стратегій та плануванні. Передня поясна кора (ACC) тісно взаємодіє з DLPFC у регуляції уваги, контролі конфліктів та помилок, інгібіції автоматичних реакцій та у забезпеченні когнітивного контролю в умовах підвищених вимог до виконання завдань. Дослідження «холодних» базових керуючих функцій префронтальної кори є ключовим для розуміння нейрокогнітивних механізмів відновлення після черепно-мозкових травм, у тому числі після мінно-вибухових травм, характерних для умов сучасної війни. Водночас, як показує клінічна практика, повністю ізольовано від емоційної сфери тестувати базові когнітивні функції майже неможливо, оскільки когнітивна та емоційна регуляція є інтегрованими процесами у структурі керуючих функцій мозку [5]. Емоційна нестабільність,

тривожність та інші емоційні прояви можуть впливати на результати нейрокогнітивної оцінки. У практиці нейропсихологічної роботи, зокрема у військових та цивільних осіб після черепно-мозкових травм, перед проведенням нейрокогнітивної діагностики керуючих функцій необхідно враховувати психоемоційний стан пацієнта. Першим кроком перед діагностикою керуючих функцій часто стає психоемоційна стабілізація пацієнта, за можливості за допомогою психологічної підтримки. Другим етапом перед безпосередньою оцінкою керуючих функцій є діагностика базових когнітивних функцій загалом. Це включає перевірку таких функцій, як: сприйняття, проста увага та пильність, сенсорна пам'ять, короткочасна пам'ять, базова моторика (рухові навички), мова (виключення афазій). Порухення у базових когнітивних функціях може зробити неможливою або неінформативною стандартну оцінку керуючих функцій, оскільки такі порушення заважатимуть виконанню тестових завдань, що потребують розуміння інструкції, переробки сенсорних стимулів та організації моторної або вербальної відповіді. Для перевірки базових когнітивних функцій перед діагностикою керуючих функцій доцільно використовувати MoCA та MMSE.

Розберемо та обґрунтуємо нейропсихологічні тести, обрані для діагностики базових керуючих функцій головного мозку. Когнітивна інгібіція є первинною базовою керуючою функцією, що забезпечує зупинку або відміну окремого психічного

процесу (повністю чи частково, свідомо чи автоматично) для запобігання небажаним реакціям і відволіканням під час виконання завдання [4]. Вона лежить в основі вибіркової уваги, пригадування, аналізу та синтезу інформації, оскільки дозволяє пригнічувати неактуальні або конкуруючі процеси, які заважають виконанню цільової дії. Порушення когнітивної інгібіції часто проявляються у вигляді імпульсивності, відволікань, неможливості зупинити неактуальну дію або думку, неконтрольоване повторення неактуальних дій (персеверації), що унеможлиблює ефективну роботу інших, більш складних механізмів керуючих функцій. Для діагностики цієї функції ми використовуємо тест Струпа (Stroop Test) із панелі CNS Vital Signs[7]. Даний комп'ютеризований тест оцінює здатність гальмувати автоматичні когнітивні реакції у ситуації конфлікту між стимулами (наприклад, між значенням слова та його кольором), що вимагає пригнічення автоматичної відповіді на користь цільової. Робоча пам'ять є другою базовою керуючою функцією, яка забезпечує тимчасове утримання та активну маніпуляцію інформацією в процесі її обробки. Вона відрізняється від короткочасної пам'яті тим, що дозволяє не тільки зберігати інформацію у первісному вигляді, але й активно оперувати нею, оновлювати, комбінувати з іншою інформацією та використовувати для прийняття рішень [3]. Робоча пам'ять є критичною для виконання багатокрокових завдань, навчання, побудови планів та адаптації у складних ситуаціях. Для оцінки робочої пам'яті ми використовуємо четверту частину Continuous

Performance Test (CPT) з CNS Vital Signs [7], яка ускладнена тим, що вимагає не лише реагування на певні стимули, але й одночасної активної взаємодії з утримуваною інформацією, наприклад, у визначенні відповідності стимулів певним умовам після затримки. Когнітивна гнучкість є третьою базовою керуючою функцією, що полягає у здатності перемикатися між різними правилами виконання завдання, змінювати стратегії мислення та поведінки, одночасно утримуючи та оновлюючи у свідомості кілька концепцій [4]. Вона критично важлива для навчання, адаптації та ефективної взаємодії з середовищем, оскільки дозволяє людині змінювати кут зору на ситуацію та реагувати гнучко замість ригідного дотримання вже перевірено неефективних стратегій. Когнітивна гнучкість ієрархічно базується на когнітивній інгібіції та робочій пам'яті, оскільки для зміни перспективи необхідно пригальмувати попередню (інгібіція), сфокусувати увагу на новій перспективі та завантажити її в робочу пам'ять для обробки. Для її діагностики використовується тест на переключення уваги Shifting Attention Test (SAT) із CNS Vital Signs [7], який моделює ситуації, що потребують швидкої зміни правил реагування та перемикання уваги між умовами завдання. У тесті пропонуються стимули, що потребують визначення відповідності за певним правилом, яке змінюється, вимагаючи швидкої адаптації та перемикання.

Розглянемо нейрокогнітивну діагностику трьох вищих керуючих функцій: логічного мислення,

планування та вирішення проблем. Логічне мислення є вищою керуючою функцією, що забезпечує здатність до аналізу, синтезу, виявлення закономірностей, узагальнення інформації та побудови індуктивних і дедуктивних висновків [4]. Воно є основою для прийняття рішень, планування та вирішення проблем. Для оцінки логічного мислення використовується тест Прогресивні Матриці Равена, що дозволяє досліджувати рівень абстрактного мислення, індуктивного мислення та здатність до встановлення логічних зв'язків без значного впливу мовних та культурних факторів. Планування є складною вищою керуючою функцією, що включає вміння передбачати етапи досягнення цілі, вибудовувати послідовність дій, прогнозувати наслідки та утримувати план у робочій пам'яті для реалізації його кроків [4]. Для оцінки цієї функції використовується тест Лондонська Вежа (Tower of London) [8], що передбачає виконання завдань на побудову послідовних дій для досягнення заданої конфігурації за мінімальної кількості кроків. Вирішення проблем є вищою інтегративною керуючою функцією, що забезпечує розпізнавання проблемної ситуації, формулювання мети, розробку та тестування стратегій, гнучке коригування плану дій у разі неспіху та використання зворотного зв'язку для пошуку оптимального рішення. Вирішення проблем передбачає не лише планування послідовності кроків, але й здатність гнучко змінювати стратегію у відповідь на нові умови або зворотний зв'язок, залишаючись у контексті досягнення мети. Для оцінки цієї функції

використовується Wisconsin Card Sorting Test (WCST) [2], який вимагає від обстежуваного формулювати та змінювати стратегії сортування карток відповідно до змінюваних правил, що не повідомляються прямо, а визначаються через зворотний зв'язок. WCST дозволяє оцінити стратегічне мислення, здатність користуватися помилками як сигналами для зміни поведінки, що і є сутністю процесу вирішення проблем у нейропсихологічному розумінні.

Використання даної тестової батареї, дозволяє провести комплексну нейрокогнітивну діагностику базових та вищих керуючих функцій до та після проходження пацієнтами нейрокогнітивної та психоемоційної реабілітації. Це забезпечує оцінку ефективності проведених реабілітаційних заходів та дозволяє коригувати індивідуальні програми відновлення. Тести мають високу чутливість до порушень керуючих функцій, особливо у пацієнтів після ЧМТ, демонструють високу валідність, дозволяють отримати об'єктивні кількісні показники продуктивності, включаючи швидкість реакції, кількість пропусків і помилок, що є важливими для відстеження динаміки відновлення. Тести мають добру ретестову надійність та стандартизовані нормативи. Усі тести батареї загалом підходять для повторного тестування, з можливістю порівняння показників у динаміці, окрім WCST, де при повторному проходженні через короткий проміжок часу існує ризик запам'ятовування стратегії, що може вплинути на валідність повторного дослідження. Для мінімізації

цього ризику рекомендується проведення повторного WCST не раніше ніж через 6 місяців після першого тестування.

Черепно-мозкові травми, зокрема мінно-вибухові, що набули масового характеру в умовах російсько-української війни, часто призводять до стійких нейрокогнітивних порушень, серед яких особливо страждають керуючі функції головного мозку, пов'язані з роботою префронтальної кори. Для забезпечення ефективної реабілітації та реінтеграції військових та цивільних пацієнтів після ЧМТ необхідна стандартизована нейрокогнітивна діагностика керуючих функцій. У роботі обґрунтовано використання тестової батареї, що дозволяє виявляти порушення керуючих функцій після ЧМТ. Використання цієї батареї до та після нейрокогнітивної та психоемоційної реабілітації сприяє підвищенню ефективності допомоги та якості життя пацієнтів.

Література:

1. Alvarez, J.A., Emory, E. Executive function and the frontal lobes: a meta-analytic review. *Neuropsychology Review*. 2006. T. 16. С.17-42.
2. Chan, R.C.K., Shum, D., Touloupoulou, T., Chen, E.Y.H. Assessment of executive functions: review of instruments and identification of critical issues. *Archives of Clinical Neuropsychology*. 2008. T.23. С.201-216.
3. Cowan, N. What are the differences between long-term, short-term, and working memory? *Progress in Brain Research*. 2008. T.169. С.323-338.

4. Diamond, A. Executive functions. *Annual Review of Psychology*. 2013. T.64. С.135-168.

5. Goldberg, E. The new executive brain. Oxford: Oxford University Press, 2009. 162 с.

6. Grafman, J., Litvan, I. Importance of deficits in executive functions. *The Lancet*. 1999. T.354. С.1921-1923.

7. Gualtieri, C.T., Johnson, L.G. Reliability and validity of a computerized neurocognitive test battery, CNS Vital Signs. *Archives of Clinical Neuropsychology*. 2006. T.21. №7. С.623-643.

8. Lezak, M.D., Howieson, D.B., Loring, D.W. Neuropsychological assessment. 4th ed. New York: Oxford University Press, 2004. С.611-613.

УДК: 159.9

Носач С.П.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ПТСР) ТА КОМПЛЕКСНОГО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (КПТСР): ПРИЧИНИ, СИМПТОМАТИКА, ДІАГНОСТИКА ТА ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЯ

Анотація. У статті розглянуто посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та комплексний

посттравматичний стресовий розлад (кПТСР) як окремі форми психічної реакції на травматичні події. Проведено порівняльний аналіз їх виникнення, симптомів, діагностичних критеріїв і різних підходів під час реабілітації. Особливу увагу приділено кПТСР як відносно новому діагнозу, який характеризується глибшими порушеннями емоційної регуляції, самооцінки та міжособистісної взаємодії. Актуальність теми обумовлена зростанням кількості осіб із симптомами ПТСР і кПТСР, особливо в умовах війни, постійних обстрілів, тривалого психосоціального стресу, з якими на сьогоднішній день стикається українське суспільство. Своєчасне розпізнання та диференціація цих форм розладів відіграють важливу роль в успішній реабілітації постраждалих. Представлені в роботі дані можуть бути корисними для психологів, психіатрів, соціальних працівників і фахівців у сфері охорони психічного здоров'я.

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад (ПСТР), комплексний посттравматичний стресовий розлад (кПТСР), психічне здоров'я, травма, психореабілітація, психотерапія, МКХ-10, МКХ-11, DSM-5.

Abstract. This article considers Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) and Complex Post-Traumatic Stress Disorder (cPTSD) as two individual forms of psychological responses to traumatic events. The comparative analysis is being conducted regarding their onset, symptoms, diagnostic criteria, and various approaches used in

psychological rehabilitation. The special attention is drawn to cPTSD as a relatively new diagnosis characterized by a deeper disturbance of one's emotional regulation, self-perception, and interpersonal relationships. The relevance of the topic is resulted from the increasing number of individuals exhibiting symptoms of PTSD and cPTSD, especially under conditions of war, ongoing shelling, and prolonged psychosocial stress faced by the modern Ukrainian society. Early detection and differentiation of these disorders play a crucial role in terms of the successful rehabilitation of affected individuals. The findings presented in the paper may be useful for psychologists, psychiatrists, social workers, and mental health professionals.

Key words: Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), Complex Post-Traumatic Stress Disorder (cPTSD), mental health, trauma, psychological rehabilitation, psychotherapy, International Classification of Diseases (ICD)-10, International Classification of Diseases (ICD)-11, DSM-5.

Вступ. У сучасному світі кількість людей, які страждають від наслідків психологічних травм, щороку, на жаль, зростає. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у світі близько 70 % людей пережили хоча б одну потенційно травматичну подію впродовж життя, із них 5,6 % можуть мати ПТСР. До 3,9 % населення світу мали діагностований ПТСР. Рівень розвитку посттравматичного стресового розладу більше ніж утричі вищий (15,3%) серед осіб, які живуть в умовах війни [4]. Станом на кінець червня 2024 року в Електронній системі охорони здоров'я було

zareestrovano 27544 ukrainci z diaгнозом «Посттравматичний стресовий розлад». Із них 8888 особам такий діагноз встановлено у 2024 році (тобто пів року) [5]. І це лише офіційна інформація, адже багато людей по допомогу не звертаються, на жаль.

До групи ризику розвитку ПТСР входять люди, які пережили або стали свідками травматичних подій: військовослужбовці, цивільні, які перебували і перебувають у зоні бойових дій, жертви насильства і стихійних лих, полонені, переселенці тощо. Проте не всі форми посттравматичних станів відповідають класичному ПТСР. Дослідження останніх десятиліть виявили окремий тип розладу – комплексний посттравматичний стресовий розлад (кПТСР), який пов'язаний із довготривалою або повторною травматизацією. Особливо *актуальна* ця тема для України, де довгий час триває війна, щоденні обстріли міст, смерті або перебування в полоні військовослужбовців, переселення та інші екстремальні умови. Усе це травмує значну частину населення. У таких умовах важливо розрізняти ПТСР і кПТСР, оскільки підходи до їх реабілітації мають деякі відмінності.

Мета статті: проаналізувати особливості ПТСР і кПТСР за етіологією, симптомами, критеріями діагностики, методами психореабілітації та визначити принципові відмінності між ними.

Завдання: дослідити причини та механізми виникнення ПТСР і кПТСР, порівняти їх симптоматичні прояви; описати критерії діагностики відповідно до

МКХ-10, МКХ-11, DSM-5; проаналізувати ефективні методи психореабілітації.

Комплексний посттравматичний стресовий розлад виникає на основі сукупності травм, які мають глибокий вплив на становлення особистості людини. Тому симптоми кПТСР можуть бути важчими, тривалішими і щільніше вплетеними в особистість. Ранні та повторні травми руйнують важливі аспекти усвідомлення [3]. Люди з ПТСР, переживши травматичну подію, здебільшого пам'ятають про неї і свою поведінку можуть пов'язати з нею, на відміну від людей з кПТСР, які можуть не усвідомлювати причин своєї поведінки, не визнавати травм, не розуміють власних думок, почуттів і потреб через те, що ядро особистості протягом часу деформувалось через повторювані травматичні події [3]. Комплексний ПТСР на сьогодні мало досліджуваний, діагноз «Комплексний посттравматичний стресовий розлад» відсутній у МКХ-10 та DSM-5, але він включений до найновішої версії МКХ-11 (6Б41), яка публікується ВООЗ.

Таблиця 1.

Відмінності між ПТСР та кПТСР

	ПТСР	кПТСР
1	2	3
1. Причини, механізми розвитку: • тривалість	часто одноразова або кілька короткочасних подій	повторювана, довготривала травма

Продовження Табл. 1

1	2	3
• контекст	зовнішня, часто катастрофічна ситуація (війна, смерть близької людини, побратимів, ДТП, згвалтування, напад)	повторювана, міжособистісна (насильство, полон, катування)
• характер впливу	шок і страх, мозок не може «опрацювати» травму	втрата ідентичності, деструкція базової довіри, самооцінки, стабільності особистості
• механізм захисту	уникнення нагадувань про травму	хронічний або тривалий вплив травматичних факторів, втрата контролю
2. Симптоми	флешбеки (повторне переживання); уникнення тригерів; постійна тривога, дратівливість, гіперзбудливість; негативні думки, вина, відчуження; порушення сну, кошмари.	усі симптоми ПТСР + дисрегуляція емоцій (нестабільність, самопо-шкодження, імпульсивність), зміна самооцінки (глибоке відчуття провини, сорому, безнадії, знецінення себе); порушення стосунків (уникання близькості, відчуття ізоляції, труднощі з довірою).

Продовження Табл. 1

1	2	3
3.Тривалість симптомів	мінімальна тривалість симптомів – 1 місяць після травматичної події; початок симптомів – часто протягом перших 3 місяців, але може бути і відстрочений.	мінімальна тривалість симптомів – 1 місяць, але зазвичай більше 6 місяців через хронічний характер травми; початок симптомів – зазвичай розвиваються поступово на фоні тривалої травми.
4. Діагностика та класифікація	Наявність травми + 4 групи (кластери) симптомів за DSM-5, 3 групи за МКХ-10.	МКХ-11 – окремий діагноз. Усі критерії ПТСР + емоційна дисрегуляція, негативна самооцінка, труднощі в стосунках.
5. Методи психореабілітації	КПТ (когнітивно-поведінкова терапія), EMDR(десенсибілізація і репроцесінг рухами очей), психоедукація, антидепресанти, снодійне, підтримка.	Усе з ПТСР + робота над ідентичністю та емоціями, довготривала підтримка, повернення відчуття безпеки, майндфулнес, терапія співчуття, експозиційна терапія.

Мері Бет Вільямс та Сойлі Пойюла підібрали найефективніші вправи, що допоможуть позбутися симптомів ПТСР [1], а Тамара Макклінток-Грінберг подає низку чітко сформульованих стратегій подолання комплексного ПТСР [3].

Висновки. Отже, відмінності між ПТСР і кПТСР стосуються не лише симптоматики, але й глибини порушень особистості, тривалості перебігу та підходів до психореабілітації. Комплексний ПТСР вимагає цілісного, поетапного підходу, який включає як психотерапію, так і соціальну реабілітацію.

У зв'язку з воєнними діями проти України, де значна частина населення стикається з повторною або тривалою травматизацією, поглиблення знань про кПТСР є надзвичайно важливим.

Література:

1. Вільямс М.Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методи подолання симптомів травматичного стресу. К.: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 528с.

2. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р.І. Навчальний посібник. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. 2-е вид., переробл. та доповн. К.: ВСВ «Медицина», 2025. 151 с.

3. Макклінток-Грінберг Тамара, переклад з англ. Олександра Варварюка. Робочий зошит з розвитку навичок подолання комплексного ПТСР. Науково обґрунтований підхід до керування страхом і гнівом, зміцнення впевненості в собі та відновлення свої ідентичності. К.: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 272 с.

4. Мартинова Лариса. *Нейронews*. 5-6 (151). 2024. Місяць обізнаності про посттравматичний стресовий розлад.

5. Міністерство охорони здоров'я України. Статистичні дані про психічне здоров'я населення в умовах війни. МОЗ України. Київ, 2024.

6. Мішиєв В.Д., Михайлов Б.В., Гриневич Є.Г., Омелянович В.Ю. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій: навчальний посібник. 2-е вид., переробл. та доповн. К.: ВСВ «Медицина», 2024. 167 с.

7. Центр громадського здоров'я України. Психічне здоров'я українців під час війни: результати опитувань. ЦГЗ України. 2023. URL: <https://phc.org.ua/>

УДК 159.9

Савенкова І. І.,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри клінічної психології та психічного здоров'я,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Убірія Є.О.,

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ У ПІДЛІТКІВ З АУТИЗМОМ: МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ, КЛІНІЧНІ ПРОЯВИ ТА ЕФЕКТИВНІ ПІДХОДИ ДО ТЕРАПІЇ ТА ПІДТРИМКИ

Анотація. Розлади аутистичного спектра (РАС) супроводжуються високою частотою коморбідних тривожних станів, що погіршують якість життя та соціальну адаптацію підлітків. Підлітковий вік

характеризується гормональною та психологічною перебудовою, що може загострювати тривожні симптоми. Метою дослідження є виокремлення особливостей розвитку тривожних розладів у дітей з аутизмом та створення програми для батьків/вихователів/фахівців, що працюють з даною групою дітей. Основним завданням дослідження буде вивчення патогенезу тривожних розладів у підлітків, визначення відмінностей у клінічних проявах тривожних розладів у підлітків з аутизмом та без нього, оцінка існуючих терапевтичних підходів та створення ефективної програми для батьків та вихователів підлітків з аутизмом, що допоможуть розпізнати та коригувати тривожні розлади у зазначеної групи підлітків.

Ключові слова: тривожні розлади, аутизм, підлітки, коморбідність, соціальна адаптація, психотерапія, патогенез.

Abstract. Autism spectrum disorders (ASD) are often accompanied by a high prevalence of comorbid anxiety conditions that negatively affect the quality of life and social adaptation of adolescents. Adolescence is marked by hormonal and psychological changes that can exacerbate anxiety symptoms. The aim of this study is to identify the specific features of anxiety disorder development in children with autism and to develop a support program for parents, educators, and professionals working with this population. The main objectives include studying the pathogenesis of anxiety disorders in adolescents, identifying clinical

differences in anxiety manifestations between autistic and neurotypical adolescents, evaluating current therapeutic approaches, and designing an effective intervention program to help parents and caregivers recognize and address anxiety disorders in adolescents with autism.

Key words: anxiety disorders, autism, adolescents, comorbidity, social adaptation, psychotherapy, pathogenesis.

Тривожні розлади при аутизмі мають комплексну природу, що включає наступні фактори.

Нейробіологічні механізми. У підлітків з РАС виявлено дисфункцію лімбічних структур (мігдалеподібного тіла) та передньої поясної кори, що пов'язано з підвищеною реактивністю на стресові стимули та формуванням генералізованої тривоги [12].

Генетична схильність. Поліморфізми генів, відповідальних за регуляцію серотонінової системи (SLC6A4) та дофамінових рецепторів (DRD4), підвищують вразливість до тривожних розладів у осіб з РАС [6].

Сенсорна гіперчутливість. Надмірна сенсорна чутливість призводить до хронічного стресу та унікаючої поведінки, що посилює тривожні реакції [8].

Психосоціальні фактори. Соціальна ізоляція, булінг у школі та нерозуміння однолітками сприяють розвитку тривожності [3, 4].

Існують певні відмінності тривожних розладів у підлітків з аутизмом та нормотипових однолітків:

- вербалізація емоцій. Підлітки з РАС частіше не можуть чітко описати внутрішні переживання, що ускладнює клінічну оцінку тривоги [7].

- специфічні фобії. Страх порушення рутини, сенсорних перевантажень або незнайомих об'єктів є типовим для РАС і відрізняється від соціальних чи генералізованих фобій нормотипових підлітків [5].

- соматичні прояви. Головні болі, біль у животі та порушення сну часто маскують тривожні стани в РАС [5].

При діагностиці тривожних розладів у дітей з аутизмом важливо приділити увагу диференціації симптомів аутизму і тривожних розладів. Труднощі в діагностиці пов'язані з тим, що деякі прояви тривоги можуть бути помилково прийняті за основні симптоми аутизму та навпаки. Ситуація ускладнюється тим, що серед психодіагностичного інструментарію, валідного на території України, відсутні методики по вимірюванню рівня та проявів тривожності, що враховують специфіку аутистичних дітей. Найбільш специфічним інструментом для РАС є Anxiety Scale for Children with Autism Spectrum Disorder (ASC-ASD), розроблена у 2016 р. групою вчених [10]. Ця шала враховує сенсорні, соціальні та ритуальні компоненти тривоги, характерні для РАС, але, на жаль, вона не доступна українським фахівцям (не перекладена та не адаптована для українців).

Доцільним при вивченні особливостей тривожних розладів у дітей з аутизмом є комплексний підхід. Опитування підлітка, його батьків та педагогів у

поєднанні з клінічним спостереженням, оцінка змін поведінки у різних середовищах забезпечує більш точну діагностику [2, 10].

Важливо також чітко відрізнити стереотипії та ритуальні поведінкові патерни РАС від obsесивно-компульсивних симптомів генералізованої тривоги [12].

Дослідники відмічають деякі кореляції між рівнем тривоги у підлітків з РАС та іншими чинниками. Зокрема, це:

- рівень інтелекту. У підлітків з РАС без інтелектуальних порушень спостерігається більш висока поширеність тривожних розладів [14].

- супутня психопатологія. Коморбідність з obsесивно-компульсивним розладом, депресією та РДУГ підвищує тяжкість тривожних симптомів [12].

- сімейний контекст. Високий рівень тривоги в батьків корелює з вищими показниками тривожності в підлітків з РАС [13].

Ефективна допомога підліткам з аутизмом та тривожними розладами має базуватися на комплексному підході.

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Адаптовані модулі КПТ демонструють значне зниження тривожності в підлітків з РАС [9].

- Сенсорна інтеграція. Програми СІ зменшують фізіологічну збудливість та підвищують здатність до саморегуляції [11].

- Навчання батьків. Семінари та тренінги допомагають батькам створити підтримуюче середовище і коригувати поведінкові інтервенції [3, 4].

- Медикаментозна підтримка. Селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну можуть використовуватися при тяжких генералізованих тривогах за призначенням психіатра [6].

Висновки. Патогенез тривожних розладів у підлітків з аутизмом є мультифакторним і включає нейробіологічні, генетичні та психосоціальні складові. Специфічні особливості проявів (сенсорні фобії, ритуали, вербалізація) потребують адаптованих діагностичних інструментів в українському психологічному просторі, таких як ASC-ASD. Комплексні програми терапії, що поєднують КПТ, сенсорну інтеграцію та сімейні тренінги, є найбільш перспективними для зниження рівня тривоги та покращення соціальної адаптації підлітків з РАС.

Література:

1. Бочелюк В.Й., Панов М.С., Позднякова О.Л., Турубарова А.В. Аутологія: теорія і практика. Запоріжжя: Хортицька національна академія, 2018. 590 с.

2. Островська К.О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом: монографія. Львів: Тріада плюс, 2012. 280 с.

3. Скрипник Т. Програма розвитку дітей із розладами аутистичного спектра «Розквіт»: методичні

рекомендації. Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2013. 80 с.

4. Тривожні розлади: особливості перебігу, діагностування та лікування. *NeuroNEWS*. 2019. №10(111). С.37-40.

5. Діагностика та лікування тривожних розладів у дітей і підлітків. *NeuroNEWS*. 2020. №9(120). С.48-54.

6. Connolly S. D., Bernstein G. A. Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with anxiety disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2020. Vol.59(10). P.1102-1124.

7. Kerns C. M., Newschaffer C., Berkowitz S., et al. Capturing the complexity of anxiety in youth with autism spectrum disorder: application of the anxiety scales from the CAS. *Autism Research*. 2015. Vol.8(1). P.38-48.

8. Mazurek M. O., Shattuck P. T., Wagner M., Cooper B. Prevalence and correlates of bullying involvement among adolescents with an autism spectrum disorder. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 2019. Vol. 173(11). P.1093-1101.

9. Reaven J., Blakeley-Smith A., Nichols S., Hepburn S. Facing Your Fears: Group therapy for managing anxiety in children with high-functioning autism spectrum disorders. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing, 2011. 240 p.

10. Rodgers J., Glod M., Connolly B., et al. Development of the anxiety scale for children with autism spectrum disorder (ASC-ASD). *Autism Research*. 2016. Vol. 9(11). P. 1205-1215.

11. Schaaf R. C., Schoen S. A., Smith Roley S., et al. An intervention for sensory difficulties in children with autism: a randomized trial. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2014. Vol. 44(7). P. 1493-1506.
12. Van Steensel F. J. A., Bögels S. M., Dirksen C. Anxiety disorders in children and adolescents with autistic spectrum disorders: a meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2011. Vol.14(3). P. 302-317.
13. Vasa R. A., Mazurek M. O., Kanne S. M., et al. Assessment and treatment of anxiety in youth with autism spectrum disorders. *Current Psychiatry Reports*. 2016. Vol. 18(7). P. 62.
14. Wood J.J., Drahota A., Sze K., et al. Cognitive behavioral therapy for anxiety in children with autism spectrum disorders: a randomized, controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2020. Vol. 61(2). P.160-167.

УДК: 159.923

Разборська А.О.,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Анотація. У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження взаємозв'язку між

емоційним інтелектом та особистісною зрілістю. Актуальність теми зумовлена потребою у психологічному забезпеченні процесів особистісного становлення молоді в умовах соціальних трансформацій, де здатність до емоційної регуляції виступає чинником успішної соціалізації та самореалізації. На основі аналізу наукової літератури було визначено підходи до розуміння емоційного інтелекту як когнітивно-емоційної здібності та особистісної зрілості як інтегративної характеристики суб'єкта. Емпірична частина дослідження реалізована за допомогою трьох методик: тест-опитувальника особистісної зрілості Ю. Гільбуха, методики емоційного інтелекту Н. Холла та опитувальника емоційного інтелекту «ЕmIn» Д. Люсіна. Було виявлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та окремими складовими особистісної зрілості. Отримані результати дозволяють стверджувати про наявність взаємозв'язку між здатністю до емоційної обробки інформації, емпатії, емоційної регуляції та рівнем мотиваційної, рефлексивної та поведінкової зрілості.

Ключові слова: емоційний інтелект, особистісна зрілість, здобувачі вищої освіти, саморегуляція, емоційна компетентність, міжособистісна взаємодія, психоемоційна стабільність, стресостійкість.

Abstract. The article presents the results of a theoretical and empirical study on the relationship between emotional intelligence and personal maturity. The relevance

of the topic is due to the need for psychological support for the process of personal development among youth in conditions of social transformation, where the ability to regulate emotions serves as a key factor of socialization and self-realization. Based on the analysis of scientific literature, various approaches to understanding emotional intelligence as a cognitive-emotional ability and personal maturity as an integrative characteristic of the individual were identified. The empirical part of the research was carried out using three methods: the Personal Maturity Questionnaire by Yu. Gilbukh, the Emotional Intelligence Test by N. Hall, and the «EmIn» Emotional Intelligence Questionnaire by D. Lyusin. The study revealed a statistically significant positive correlation between the level of emotional intelligence and specific components of personal maturity. The obtained results confirm the existence of a relationship between emotional processing ability, empathy, emotional regulation, and the levels of motivational, reflexive, and behavioral maturity

Key words: emotional intelligence, personal maturity, higher education students, self-regulation, emotional competence, interpersonal interaction, psycho-emotional stability, stress resistance.

Актуальність дослідження. У контексті трансформаційних змін, що охоплюють сучасне українське суспільство, особливого значення набуває питання психологічної зрілості особистості. Здатність до емоційної регуляції, саморефлексії, емпатії та усвідомлення власної внутрішньої динаміки є

ключовими компонентами успішної адаптації молоді до соціокультурного середовища. Емоційний інтелект як когнітивно-емоційна здібність стає не лише предиктором психологічного благополуччя, а й важливим чинником професійної успішності, ефективної комунікації та етичної поведінки. Водночас особистісна зрілість, як інтегральна характеристика індивідуального розвитку, відображає рівень сформованості суб'єктності, відповідальності, здатності до прийняття рішень та побудови гармонійних відносин із соціальним оточенням.

Попри велику кількість теоретичних праць, питання структурного та функціонального зв'язку між емоційним інтелектом та особистісною зрілістю залишається недостатньо висвітленим у вітчизняній психології. Наявні емпіричні дослідження здебільшого фокусуються на окремих компонентах емоційної сфери або особистісного розвитку, не розкриваючи повною мірою механізми їхньої взаємодії. Відтак, виникає потреба у комплексному підході до вивчення даного взаємозв'язку, що враховує багатовимірність як емоційного інтелекту, так і особистісної зрілості.

Мета дослідження – визначити теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з особливостями особистісної зрілості здобувачів вищої освіти.

Передбачається, що існує статистично значущий позитивний взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту (зокрема, емпатії, емоційного розуміння, емоційної регуляції) та окремими

компонентами особистісної зрілості (здатністю до психологічної близькості, мотивацією досягнень, рефлексією). Проблематика емоційного інтелекту (ЕІ) є предметом пильної уваги як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Класичне трактування ЕІ як здатності до розпізнавання, розуміння та регуляції емоцій було запропоноване П. Саловейом і Д. Майєром [1], які підкреслювали когнітивну основу емоційної обробки інформації. Згодом Д. Гоулман розширив це поняття до соціально-емоційної компетентності, включаючи емпатію, самомотивацію, управління стосунками [2]. У контексті вивчення структури ЕІ дослідження Р. Бар-Она [3] спрямовані на розгляд емоційного інтелекту як особистісної риси, що інтегрує емоційні й міжособистісні компоненти.

Сучасна українська психологія пропонує адаптовані до національного контексту підходи до вивчення ЕІ. Так, Н. Холл у методиці виділяє п'ять основних складових: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій [4]. Д. Люсін у своїй моделі акцентує на взаємозв'язку когнітивних і афективних компонентів, пропонуючи багатовимірний підхід до оцінки ЕІ [5]. Зокрема, у межах опитувальника «ЕІn» розмежовуються внутрішньоособистісні та міжособистісні прояви емоційної компетентності.

Паралельно із дослідженням ЕІ активно розвивається проблема особистісної зрілості. У працях І. Кона особистісна зрілість постає як здатність до самопізнання, відповідальності, рефлексії,

усвідомлення власних цінностей [6]. Гуманістичні підходи (К. Роджерс, А. Маслоу) визначають зрілу особистість як автономну, відкриту до досвіду, самоприйнятну та схильну до самореалізації [7; 8]. Сучасні дослідження українських авторів (Є. Карпенко, О. Москаленко) трактують особистісну зрілість як багатовимірну структуру, що включає мотиваційний, ціннісний, емоційний, поведінковий та рефлексивний компоненти [9].

У низці робіт простежується спроба встановити функціональний зв'язок між емоційним інтелектом і зрілістю. Так, Н. Задорожна вказує на позитивну кореляцію між розвитком емоційного інтелекту та суб'єктності особистості [10], а С. Козак обґрунтовує, що емоційна регуляція є провідним механізмом саморозвитку [11]. Згідно з даними Т. Іванової, студенти з високим рівнем емоційного інтелекту мають вищі показники ціннісної зрілості, відповідальності та життєвої стратегії [12]. Попри визнання ролі емоційного інтелекту у процесах адаптації, саморегуляції та міжособистісної взаємодії, у науковій літературі не існує єдиної думки щодо його зв'язку з особистісною зрілістю. Умовно можна виокремити два основні підходи до інтерпретації цього взаємозв'язку:

Позиція інтегративної взаємозалежності. Представники цього підходу (Д. Гоулман, Н. Задорожна, Т. Іванова) вважають, що емоційний інтелект є структурним компонентом особистісної зрілості або ж її важливим предиктором. На їхню думку, розвинена здатність до емоційного усвідомлення, емпатії та

управління емоціями сприяє формуванню відповідальності, рефлексії та стабільної ідентичності – ключових ознак зрілої особистості. *Позиція автономності феноменів*. Інші дослідники (наприклад, І. Кон, Д. Люсін, частково А. Маслоу) наголошують, що емоційний інтелект і особистісна зрілість є незалежними психічними утвореннями, які можуть розвиватися паралельно. Вони визнають потенційний зв'язок, але вважають його опосередкованим соціальними та мотиваційними факторами, а не прямим.

Таким чином, у літературі відсутній консенсус, що й зумовило потребу в емпіричній перевірці: чи існує кореляція між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками особистісної зрілості у студентської молоді.

Отже, аналіз теоретичних джерел дозволяє дійти висновку, що емоційний інтелект і особистісна зрілість мають спільну основу — здатність до внутрішньої інтеграції, саморегуляції та конструктивної взаємодії з оточенням. Вивчення їхнього взаємозв'язку є важливим кроком до розуміння психологічної зрілості молоді в сучасному суспільстві.

Методики та організація дослідження. Метою емпіричної частини дослідження було встановлення характеру взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та особливостями особистісної зрілості у здобувачів вищої освіти. У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 23 років, які є студентами психологічних спеціальностей українського закладів вищої освіти. Вибірка була сформована методом

цільового відбору та є однорідною за освітнім статусом і приблизно рівномірною за статтю.

Для збору емпіричних даних було використано три валідовані психодіагностичні методики. Перша – тест-опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» (Д. Люсін), що дозволяє оцінити чотири фактори: усвідомлення емоцій, керування емоціями, експресію емоцій і розуміння емоцій. Друга – методика Н. Холла спрямована на діагностику п'яти компонентів емоційного інтелекту: емоційної обізнаності, самомотивації, емпатії, розпізнавання й управління емоціями. Третя – опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбуха, який охоплює такі показники, як мотивація досягнень, ставлення до власного «Я», громадянська відповідальність, життєва установка та здатність до психологічної близькості.

Результати дослідження і їх обговорення. Після проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та особистісної зрілості, було здійснено обробку отриманих даних, зокрема проведено кореляційний аналіз. У результаті вдалося виявити низку статистично значущих взаємозв'язків між окремими шкалами досліджуваних методик, що дозволяє говорити про наявність певних закономірностей у структурі цих феноменів. Нижче представлено таблицю, яка ілюструє встановлені кореляції. Зупинимось детальніше на аналізі складових емоційного інтелекту, які виявили найбільш тісний зв'язок з компонентами особистісної зрілості.

З метою візуалізації емпіричних даних у табл. 1 наведено середні значення показників за шкалами трьох використаних методик, а також коефіцієнти кореляції між ними та загальним рівнем особистісної зрілості. Статистично значущі кореляції свідчать про наявність тісного взаємозв'язку між емоційною компетентністю та структурними компонентами особистісної зрілості здобувачів вищої освіти.

У процесі обробки результатів було обчислено середні значення показників за кожною методикою, що дозволило виявити загальні тенденції. За результатами методики «ЕмІн» більшість респондентів демонструють середній рівень емоційного інтелекту з переважанням показників емоційного розуміння та емпатії. За методикою Н. Холла було зафіксовано середньо-високі показники за шкалами емоційної обізнаності, емпатії та самомотивації, що свідчить про наявність внутрішніх емоційних ресурсів у студентської молоді. Дані опитувальника Ю. Гільбуха вказують на загалом помірний рівень особистісної зрілості, з найвищими показниками у сфері ставлення до себе та здатності до психологічної близькості.

Для визначення характеру взаємозв'язку між досліджуваними змінними було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Було встановлено статистично значущі позитивні кореляції між окремими шкалами емоційного інтелекту (за Люсіним і Холлом) та компонентами особистісної зрілості.

Таблиця 1

**Середні значення та коефіцієнти кореляції між
показниками ЕІ та особистісної зрілості**

Методика (автор)	Шкала / Показник	Середнє значення	Коеф. кореляції з особистісною зрілістю	p-рівень
Н. Холл	Емоційна усвідомленість	17,62	$r = 0,42$	$p < 0,05$
	Керування емоціями	20,34	$r = 0,39$	$p < 0,05$
	Самомотивація	18,11	$r = 0,44$	$p < 0,01$
	Емпатія	19,78	$r = 0,52$	$p < 0,01$
	Розпізнавання емоцій	20,05	$r = 0,40$	$p < 0,05$
Д. Люсін (ЕмІн)	Емоційна усвідомленість	5,21	$r = 0,43$	$p < 0,05$
	Емоційна регуляція	4,98	$r = 0,45$	$p < 0,01$
	Розуміння емоцій	5,04	$r = 0,48$	$p < 0,01$
	Емоційна експресія	4,67	$r = 0,36$	$p < 0,05$
Ю.Гільбух	Мотивація досягнення	3,6	$r = 0,44$	$p < 0,01$
	Ставлення до себе	3,7	$r = 0,39$	$p < 0,05$
	Почуття обов'язку	3,3	$r = 0,42$	$p < 0,05$
	Життєва установка	3,5	$r = 0,48$	$p < 0,01$
	Психологічна близькість	3,4	$r = 0,52$	$p < 0,01$

Примітка: 1) $p \leq 0,05$ – 5% рівень статистичної значущості; 2) $p \leq 0,01$ – 1% рівень; 3) умовні скорочення методик та показників: ЕМІн – емоційний інтелект (за Д. Люсіним); ЕІ – емоційний інтелект (за Н.Холлом); ОЗ – особистісна зрілість (за Ю. Гільбухом).

Зокрема, шкала «емпатія» (Н. Холл) додатньо корелює з показником «здатність до психологічної близькості» ($r = 0,52$, $p < 0,01$). Показник «емоційне розуміння» за методикою «ЕМІн» додатньо пов'язаний з мотивацією досягнень ($r = 0,48$, $p < 0,05$) та життєвою установкою ($r = 0,44$, $p < 0,05$). Емоційна обізнаність і самомотивація виявилися значущими предикторами для ціннісного самовизначення, а також для розвитку саморефлексії.

Це свідчить про те, що здатність до розуміння емоцій інших людей сприяє формуванню глибших міжособистісних зв'язків та вмінню підтримувати емоційну близькість, що є ключовим у професійній діяльності психолога.

Таким чином, отримані результати емпірично підтверджують гіпотезу про наявність взаємозв'язку між емоційним інтелектом і особистісною зрілістю. Здатність до емоційного самоконтролю, емпатії, розуміння емоційних станів власних і чужих осіб виступає чинником формування відповідального ставлення до себе, інших і соціального середовища.

Висновки. Проведене теоретико-емпіричне дослідження підтвердило наявність суттєвого взаємозв'язку між емоційним інтелектом та особистісною зрілістю. Аналіз наукових джерел

дозволив визначити, що обидва феномени мають складну багатовимірну структуру та відіграють ключову роль у формуванні психологічної стійкості й суб'єктності особистості. Емоційний інтелект виступає не лише когнітивно-емоційною здатністю, а й механізмом внутрішньої регуляції, який забезпечує адаптацію в соціумі.

Результати емпіричного дослідження, отримані за допомогою методик Д. Люсіна, Н. Холла та Ю. Гільбуха, продемонстрували додатні кореляційні зв'язки між окремими шкалами емоційного інтелекту та структурними компонентами особистісної зрілості. Зокрема, емпатія та емоційне розуміння мають зв'язок із показниками рефлексії, психологічної близькості, мотивації досягнень і життєвої установки. Це дозволяє зробити висновок, що розвиток емоційної сфери є значущим чинником формування особистісної зрілості.

Отримані дані можуть бути використані для подальшої розробки психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту як ресурсу особистісного зростання, а також у сфері освіти та консультування студентської молоді.

Література:

1. Гоулман Д. *Емоційний інтелект*. Нью-Йорк: Bantam Books, 1995.
2. Іванова Т. Л. Роль емоційного інтелекту в становленні життєвої стратегії особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2020. № 4(83). С.13-17.

3. Карпенко Є. В. Особистісна зрілість як показник соціалізації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2010. №2(5). С.15-18.

4. Люсін Д. В. Нові підходи до вимірювання емоційного інтелекту: опитувальник ЕМІн. *Питання психології*. 2006. № 1. С.3-22.

5. Маслоу А. *Мотивація і особистість*. Київ: Центр навчальної літератури, 2007.

6. Саловей П., Майєр Д. Емоційний інтелект. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Т. 9, № 3. С.185-211.

УДК: 159.923

Саннікова А.О.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри сольного співу,

Одеська національна музична академія імені А.В.Нежданової

СТРАХИ, ЩО СУПРОВОДЖУЮТЬ ПУБЛІЧНІ ВИСТУПИ

Анотація. В даному повідомленні надаються результати емпіричного дослідження страхів, що виникають в процесі різних публічних виступів (лекції, презентації перед великою аудиторією, концерти, творчі конкурси тощо). Встановлено, що причинами страхів публічних виступів можуть бути: брак знань, умінь і навичок, малий досвід, негативні риси характеру, несприятливі фізіологічні й психологічні стани (емоційні, інтелектуальні, вольові), індивідуально-

типові особливості темпераменту, професійна непридатність тощо. Ці внутрішні, психологічні причини можуть носити як стійкий, так і мінливий характер, що необхідно враховувати при подоланні страхів і сценічних бар'єрів.

Ключові слова: особистість, публічний виступ, бар'єр, переживання страху, причини, чинники, прояви.

Abstract. This report presents the results of an empirical study of fears that arise during various public performances (lectures, presentations in front of a large audience, concerts, creative competitions, etc.). It has been revealed that the causes of fears of public performances can be: lack of knowledge, skills and abilities, little experience, negative character traits, unfavorable physiological and psychological states (emotional, intellectual, will related), individual-typical features of temperament, professional unsuitability, etc. These internal, psychological reasons can be both stable and variable, which must be taken into account when overcoming fears and stage barriers.

Key words: personality, public speaking, barrier, fear experiences, causes, factors, manifestations.

Вивчення переживання та проявів страху як неминучої складової життєдіяльності кожної людини, необхідно для розуміння самого себе та інших в осмисленні життєвих подій на різних етапах онтогенезу. Кожній людині доводиться робити спроби *зменшення, приборкання, або подолання страхів*, пов'язаних із різними сферами нашого життя. Відомо, що страх може

виконувати як адаптивну, сигнальну, уникаючу загрозу функцію (своєрідний захисний механізм внутрішнього «Я» особистості), або дезадаптивну (порушує діяльність, сприяє руйнуванню комунікативних відносин, перешкоджає прийняттю вірного рішення в різних сферах життя, у тому числі, й професійного тощо).

Традиційне поняття страху розглядається як одна з первинних, емоцій поряд з іншими емоціями. Так, в теорії емоційності страх розглядається як з базальна емоція поряд з дискретними емоційними паттернами радості, гніву, суму та спокою. Страх є емоцією уникнення реальної небезпеки, або уявної, що суб'єктивно сприймається як така (Саннікова, 2014), що відрізняє його від тривоги.

К. Ізард розглядає страх у складі 10 емоцій і пропонує розмежовувати поняття страху з поняттями тривоги й фобій. Страх – це лише одна з емоцій, а тривога – це комбінація емоцій. Автор вважає, що тривога є емоцією уникнення, по більшій частині, нерозпізнаних небезпек. Що ж стосується фобій, те це ірраціональні настирливі ідеї, які характеризуються ретельним уникненням специфічних об'єктів або ситуацій (Кириленко, 2007).

Усі ці поняття означають стан порушення, що виникає в результаті усвідомлення людиною недоліку сил і здатностей або відсутності можливості впоратися з деякою загрозливою ситуацією, причому страх, тривога й фобії супроводжуються певними фізіологічними станами, які не завжди можна

диференціювати, а різницю може становить лише ступінь їх прояву.

У цій статті страх розуміється як емоція, що є формою психічного переживання, реагування, що виникає у відповідь на ситуацію, яка оцінюється суб'єктом, як небезпечна для його благополуччя і яка супроводжується очікуванням або передбаченням загрози (невдачі, критики, втрати тощо). Психологічна сутність страхів проявляється в неприйнятті об'єкта, що викликав страх, у захисному способі взаємодії з ним (активному або пасивному) і в спрямованості від нього (Саннікова О, Саннікова А., 2014).

Страхи зустрічаються у всіх сферах діяльності особистості (у професії, навчанні, спілкуванні, сімейному житті, становленні тощо).

У даній статті мова йтиме про особливості переживання страху публічних виступів, страху сцени. Вивчення феномену страху виступу перед іншими людьми набуває великого значення, тому що впливає на становлення, протікання, успішність професійної діяльності людей, чиї професії певним чином пов'язані з публічними виступами (лекторів, викладачів, акторів, співаків, менеджерів, політиків тощо).

З одного боку, ситуація публічних виступів дозволяє досягтися самовиразу й визнання іншими, з іншого боку – прогноз можливого неуспіху викликає побоювання, тривогу, страх помилок, невдачі, провалу. Процес публічного виступу – це презентація себе групі, участь в житті інших людей, це процес самовіддачі, служіння, який може викликати страх втрати власного

«Я», особливо якщо виступаючий – актор театру, або оперний співак, який «вживається» у сценічний образ.

Ще один страх перед публічними виступами – це втрата «зони комфорту», який може виникнути у відповідь на прагнення до змін, до розвитку. Будь-який публічний виступ – це творчий процес, рух до чогось нового. Для самого виступаючого – це крок у невідомість, у сутінок, який треба освітити силою своєї думки, ораторського мистецтва, співу, акторською грою, вірою в те, про що говориш і що дієш. Саме ця невідомість загрожує втратою «зони комфорту», що й проявляється в страху публічних виступів. Таким чином, можна сказати, що страх перед публічним виступом сковує прояв здібностей, що може негативно позначитися на творчих досягненнях (Саннікова, 2023).

Цей страх викликає гальмування всіх продуктивних процесів, які забезпечують досягнення, що приводить до несприятливого результату. Саме з таких позицій стає зрозумілим, чому страх сцени, страх перед публічним виступом, є однією з істотних причин виникнення бар'єрів, зокрема, сценічних. Під сценічними бар'єрами в контексті даного викладу ми розуміємо негативно пофарбовані інтелектуальні, почуттєві й емоційні прояви, які виражаються в гальмуванні, опорі, обмеженні й, у результаті, у виникненні таких суб'єктивно непереборних перешкод, що блокують сценічну діяльність, досягнення, успіх, які можна подолати тільки в процесі певної психологічної роботи.

Отже, безпосередньою метою цього дослідження є виявлення страхів, пов'язаних з публічними виступами. Емпірична частина дослідження спрямована: на виявлення основних причин страхів, які особистість випробовує до, або в процесі публічного виступу; на виявлення кола психологічних переживань, а також їх проявів в емоційній, когнітивній, фізіологічній, поведінковій сферах особистості.

Методи та організація дослідження. У якості обстежених були запрошені студенти старших курсів Одеської музичної академії імені А. В.Нежданової (20 осіб). Пошук основних причин появи страхів та їх прояви у обстежених здійснювалися за допомогою анкетування. Враховувалися думки студентів щодо їхніх власних переживань під час публічних виступів. Розроблена анкета містила переважно відкриті питання (питання, на які особа може відповісти у вільній формі, у порівнянні із закритим питанням, на яке потрібно відповідати, обираючи одну з декількох запропонованих альтернатив). Це дало нам можливість побачити широкий діапазон реакцій випробуваних і відповідей на поставлені питання, не стиснутих дослідницькими обмеженнями. У результаті анкетування, були отримані досить повні самозвіти про основні прояви, причини й види страхів. Таким чином, результати анкетування виявили загальну картину переживання страхів публічних виступів та їх проявів.

Результати та їх обговорення. В результаті виявлено, що студенти-виконавці фізично відчували тремор кінцівок, пересихання в роті, прискорене

серцебиття, підвищену пітливість, слабкість у ногах, запаморочення або головний біль, перебої подиху, нестачу повітря; відчуття оніміння, холоду в кінцівках і животі; зміні кольору обличчя. Напередодні виступу багато обстежених відзначають «нервові тремтіння», проблеми зі сном, відсутність апетиту або навпаки – голод.

Багато осіб вказували на зміни в їхній *експресії*: міняється жестикуляція й міміка; з'являється метушливість, надмірна жестикуляція, багато зайвих і неспритних рухів. Випробувані відчували нервовий тик, почували різні м'язові затиски, напругу, неприродність, зажатість рухів. Виникала потреба щось смикати в руках або просто нікуди діти руки – виступаючі погладжують різні частини тіла, навіть не зауважуючи цього, іноді погойдуються на ногах, відзначалася скутість рухів, затиснуті й закриті пози, схрещування рук тощо. Крім того, відзначають порушення голосу (захриплість у голосі аж до його втрати), що при повторях може стати причиною профнепридатності, особливо для студентів консерваторії (для вокалістів). Виникають проблеми з мовою: з'являються «слова-паразити», відзначається різке збідніння словникового запасу, заїкуватість, довгі паузи, застереження, запинання, нечіткість мови, занадто тиха мова й таке інше.

В *емоційній сфері* стан перед публічним виступом проявляється в наростаючій тривозі, хвилюванні, занепокоєнні й навіть паніці; зміні настроїв. Практично всі випробовують різного роду страхи; відзначається

загальний стан нервозності, іноді агресивності, гніву, яке проходить по закінченню виступу. Частина студентів відзначає стан емоційного ступору, повна відсутність яких-небудь емоцій, або навпаки, виникнення «істеричного стану» – безпричинний сміх або сльози. Частина випробуваних відзначають у себе стан апатії, депресії, суми, туги, зневіри, пригніченості, фрустрації.

Цікаво те, що деякі учасники дослідження відзначають стан порушення, який підстобує й спонукує їх до сценічної діяльності (ефект «скоріше б на сцену»), яке, за їхніми твердженнями, допомагає, у виступі й мобілізує їхні сили й «наповнюють творчим натхненням».

Відповідаючи на запитання «Про що Ви думаєте перед виступом?» (*когнітивна сфера*) випробувані розділилися на дві групи.

Перша група учасників анкетування зазнає труднощів, що пов'язані з публічними виступами, і відзначає при цьому сплутаність думок, «порожнечу в голові», «отупіння», проблеми з пам'яттю, труднощі з добором слів, безпам'ятність. Випробувані так представляють свої основні думки, пов'язані з виступом: «головне не зганьбитися», «нічого не вийде», «цікаво, як я виглядаю з боку», «я повинен виступити добре», «не збитися», «не розгубитися», «хочеться скоріше піти додому», «а раптом я не виправдаю очікувань, і мене будуть уважати бездарністю?», «тільки б не забути текст», «я провалюся, потерплю фіаско», «навіщо я взагалі вийшов на сцену (на кафедру), я гірше всіх»,

«інші це роблять набагато краще мене», «скоріше б усе це закінчилося», «я нікому не подобаюся» тощо.

Друга ж група осіб, яка практично, по їхніх твердженнях, майже не випробовує утруднень, пов'язаних з публічним виступом, відзначає в себе нормальне, а іноді й більш сконцентрований стан уваги й пам'яті. Для цієї групи характерні думки протилежного характеру: «у мене всі чудово виходить», «я талановитий (гарний, розумний)», «я вірю в успіх», «я вірю в себе», «я люблю виступати», «скоріше б на сцену», «я всім подобаюся», «я краще всіх», «я довіряю своєму тілу, воно ніколи не підводить», «мені подобається загальна увага», «я роблю усе краще всіх»т.п.

Відповіді на запитання, «Що у Вас може викликати страх перед виступом?», можна згрупувати в такий спосіб:

– причини, що пов'язані зі сприйняттям аудиторії: наявність значимих людей, незнайомих, неприємних людей, занадто велика кількість людей, негативна або некоректна реакція слухачів в аудиторії, упереджене, недоброзичливе відношення залу, аудиторії до виступаючого;

– важливість і значимість події (іспит, конкурс, прослуховування, прийняття на роботу), усілякі збої в розкладі виступу, несподіванка виступу, додаткові питання, навіть якщо виступаючий добре підготовлений;

– емоційний і фізичний стан на момент виступу: погане самопочуття, тривожність, паніка, думки про

провал, невдачу, зайва вразливість, емоційна нестійкість, нестриманість, підвищена тривожність, запальність, дратівливість;

– недостатні, слабкі знання, відсутність навичок, умінь, негативний досвід під час минулих виступів, недолік або повна відсутність досвіду;

– непевність у собі, незручність, сором'язливість, недостатнє самовладання, незібраність, неорганізованість, байдужість, занижена самооцінка, завищені домагання, нерішучість, невмінні зосередитися.

Разом з тим, випробувані вважають, що успішні виступи властиві людям: з розвиненими волевовими якостями особистості: сміливістю, відвагою творчою нахабністю, стриманістю, зібраністю, рішучістю, наполегливістю, самовладанням, цілеспрямованістю, умінням перемикається; із твердістю характеру: відповідальністю, організованістю, харизмою, урівноваженістю, добре розвиненим почуттям гумору відкритістю, педантичністю; з високою самооцінкою: упевненістю в собі, спокоєм, розкутістю, здоровішим самолюбством; професійними навичками й властивостями особистості: з ерудованістю, досвідом, артистизмом, ораторськими здатностями, демонстративністю, лідерськими якостями, комунікативністю, товариськістю, емпатією; з позитивним емоційним настроєм: радісним емоційним розжаренням, позитивним відношенням до миру доброзичливістю, любов'ю до людей; з розважливістю: уважністю, розвитку креативністю, швидким

мисленням, гарною пам'яттю, здоровішою цікавістю, інтересом до нового.

Проведене дослідження також дозволило виділити наступні види страхів, пов'язаних з публічним виступом:

- страх перед *значимими*, впливовими або незнайомими людьми, перед більшою кількістю людей, страх не виправдати очікування;

- страх *критичного*, упередженого, зневажливого, негативного відношення залу, аудиторії;

- страх *бути невизнаним*, осміяним, відкинутим, недооціненим, зневажуваним, приниженим не бути почутим аудиторією;

- страх *виглядати* гірше всіх, смішним, неспритним, дурним, нецікавим, неповноцінним, незрозумілим або неправильно понятим;

- страх *припуститися помилки*, розгубитися, виявитися некомпетентним, виявити свою неспроможність, страх провалу, невдачі і як наслідок - страх самотності;

- страх *втрати*: втратити контроль над ситуацією, втратити гідність; втратити основну думку виступу, «втратити своя особа», свій статус, свій спокій;

- страх *ризикувати*, створювати собі турботи, нажити собі неприємності і так далі.

Висновки. У цілому можна зазначити, що причинами страхів, зв'язаних зі сценою, з публічними виступами є: недолік знань, умінь і навичок; професійна непридатність; несприятливі фізіологічні й психологічні стани (емоційні, інтелектуальні, вольові);

індивідуально-типові особливості темпераменту. Ці внутрішні, психологічні причини можуть носити як стійкий, так і тимчасовий характер, що необхідно враховувати при подоланні страхів і сценічних бар'єрів.

Література:

1. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Либідь, 2007. 253 с.

2. Лазуренко О. О. Психологія емоцій: підручник. Київ : Книга плюс, 2018. 264 с.

3. Саннікова А. О. Тривожність як стан і властивість особистості. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості : Матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 19-20 травня 2023 р.). Одеса: ФОП Бєлий А. Є., 2023. С.58-65.

4. Саннікова О. Емоційність як системна властивість особистості. *III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі»*. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. С.77-82.

5. Саннікова О. П., Саннікова А. О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід: монографія. Одеса: Вид-во ВМВ, 2014. 238 с.

Бедан В.Б.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Демірка Е.М.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПСИХОСОМАТИЧНІ, ЕМОЦІЙНІ ТА КОГНІТИВНІ ПРОЯВИ У ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУЮЧУ СИТУАЦІЮ.

Анотація. У статті представлені результати дослідження психосоматичних, емоційних та когнітивних проявів у осіб, що пережили травматичну подію. У рамках цього дослідження розглядається вплив пережитої травматичної ситуації на фізіологічні та психологічні стани особистості, та вірогідність розвитку психосоматичних симптомів. Представлені результати первинного дослідження за допомогою нестандартизованої анкети-опитувальника, спеціально розробленої для дослідження. Отримані данні вказують на те, що пережиті травматичні події мають високий вплив на виникнення психосоматичних симптомів, та можуть стати причиною розвитку різноманітних захворювань.

Ключові слова: травма, психосоматичні симптоми, стресові стани, когнітивні порушення, емоційні прояви, травматична подія, психосоматика.

Abstract. The article presents the results of a study examining psychosomatic, emotional, and cognitive manifestations in individuals who have experienced a traumatic event. The research investigates the impact of a traumatic situation on the physiological and psychological states of the individual, as well as the likelihood of developing psychosomatic symptoms. The findings are based on primary data obtained through a non-standardized questionnaire specifically developed for the purposes of this study. The results demonstrate that traumatic experiences have a significant influence on the emergence of psychosomatic symptoms and may contribute to the development of various health conditions.

Keywords: trauma, psychosomatic symptoms, stress states, cognitive impairments, emotional manifestations, traumatic event, psychosomatics.

Сьогодення українського суспільства – життя в реаліях війни. В даних умовах питання психічного та соматичного здоров'я кожної людини стає найважливішим пунктом, якому треба приділяти особливу увагу. Постійне переживання загрози життю, емоційне напруження та перебування в умовах хронічного стресу може привести до виникнення психологічних травм, що в свою чергу, може призвести до психосоматичних розладів. Зберегти психічне та

фізичне здоров'я та попередження розвитку різноманітних розладів стає метою всіх, хто перебуває в цих жахливих умовах останні роки.

3. Фрейд та К. Юнг вивчали механізми виникнення психічних травм, та ними було введено поняття сенсу для розуміння травми. Джерелом виникнення травми вважалась не сама подія, а той жахливий сенс, який вона набувала для людини, її особливі переживання та афекти [5].

Сучасні дослідження підтверджують думку, що важливіша роль у виникненні психічних розладів відводиться не самій травматичній ситуації, а саме тому, як її сприйматиме конкретна людина.

Головний чинник виникнення травми – травматичний стрес, який є нормальною емоційною реакцією на надзвичайні події. Стрес стає травматичним, коли перевищує психологічні, фізіологічні та адаптаційні можливості людини і порушує її захисні механізми.

Основною ознакою травми, є біль, характерний як для фізичної, так і для психічної травми. При цьому інтенсивність душевного болю, як і фізичного, неможливо точно виміряти, але він часто може бути настільки сильним, що здається, ніби він розриває тіло на частини. Травматичні події, які повторювались декілька разів, можуть привести до того, що психічний біль може залишатися з людиною на багато років [4].

Початкові реакції на травму можуть включати виснаження, розгубленість, смуток, тривогу, збудження, оніміння, дисоціацію, плутанину, фізичне збудження та

притуплений вплив. Індикатори більш важких реакцій включають безперервне страждання без періодів відносного спокою або спокою, серйозні симптоми дисоціації та інтенсивні інтрузивні спогади, які тривають, незважаючи на повернення до безпеки. Відкладені відповіді на травму можуть включати постійну втому, розлади сну, кошмари, страх рецидиву, тривогу, зосереджену на флешбеках, депресії та уникненні емоцій, відчуттів або діяльності, пов'язаної з травмою, навіть віддалено. Деяким постраждалим від травм важко регулювати емоції, такі як гнів, тривога, смуток і сором [4].

Суб'єктивні афективні стани, такі як страх, гнів, відрaza, радість і смуток, активують складні фізіологічні процеси, які включають зміни в діяльності серцево-судинної системи, респіраторної системи, моторики та секреції шлунково-кишкового тракту, тону м'язової системи та функцій ендокринних залоз. Незважаючи на їхню постійну присутність у повсякденному функціонуванні організму, ці інтегровані психофізіологічні реакції представляють значну загадку для біологічних наук [3].

Феномени, за яких початкові етапи процесу сприймаються суб'єктивно як емоції, а наступні проявляються об'єктивно як зміни фізіологічних функцій, визначаються як психосоматичні прояви. Цей дуальний, суб'єктивно-об'єктивний характер призвів до поширеного, історично зумовленого хибного уявлення про протилежність духовного та фізичного. Наприклад, підвищення артеріального тиску та частоти серцевих

скорочень, асоційоване з реакціями гніву чи страху, піддається кількісній оцінці за допомогою об'єктивних фізіологічних параметрів. Проте, саме переживання страху чи гніву є виключно суб'єктивним досвідом людини [2].

Метою нашого повідомлення є викладення результатів первинного емпіричного дослідження психосоматичних, емоційних та когнітивних проявів у осіб, що пережили травмуючу ситуацію.

Для досягнення цієї мети нами розроблена нестандартизована анкета-опитувальник, яка складається з чотирьох блоків: 1) фізіологічні прояви, 2) емоційні прояви, 3) когнітивні прояви, 4) поведінкові прояви. Було сформульовано низку запитань, до яких запропоновано декілька відповідей, а також власний варіант відповіді.

В результаті отримані дуже відверті відповіді від досліджуваних щодо основних проявів психосоматичного, емоційного, когнітивного та поведінкового рівнів тощо.

Вибірку цього дослідження склали особи жіночої статі у кількості 35 осіб віком від 18 до 55 років, які перебувають на території України з початку повномасштабного вторгнення, в містах, що знаходяться під постійними обстрілами.

В першому запитанні «Які з наступних проблем почали вас турбувати після пережитої травмуючої ситуації?» отримані наступні відповіді: «Головний біль або мігрені» (20), «Тиск у грудній клітинці або неприємні відчуття в області серця» (18), «Нудота,

відчуття здуття живота» (15), «Біль у животі, ділянці шлунку або кишківника» (14), «Біль у спині» (14), «Біль в м'язах» (12), «Біль або важкість у кінцівках(руки або ноги)» (11), «Коливання артеріального тиску» (11), «Порушення менструального циклу та біль під час менструації» (11), «Біль у суглобах» (8), «Зайва вага» (3), «Безсоння» (2), «Відсутність апетиту» (2).

В другому запитанні «Які з наступних пунктів(симптомів) стали з'являтися після травмуючої події?» досліджувані відповіли таким чином: «Порушення сну, неспокійний сон» (28), «Відчуття втомленості чи нестачі енергії» (27), «Сильне напруження у тілі або деяких ділянках тіла» (22), «Прискорене серцебиття» (15), «Відчуття нестачі повітря» (14), «Напруження в області щелеп, нічний скрегот зубами» (14), «Затуманений зір, «мушки» перед очима» (12), «Підвищена пітливість» (10), «Періодично відчуваю озноб або жар в тілі» (7), «Запаморочення» (6), «В мене постійна сухість на слизових ділянках шкіри» (3), «Непритомність» (2), «Реагування на гучні звуки» (2), «Поколювання в пальцях».

В третьому питанні цього блоку «Як ви відчували власне тіло після того, як було пережито травмуюча ситуація?» більш всього набуто наступних відповідей: «Став більш сутулитися, мої плечі наче підтягнуті до вуха» (18), «Тіло стало нібито набряклим, важким» (16), «Відчувалося збудження або загальмованість в рухах» (13), «Моє тіло стало наче «кам'яне», нібито панцир» (13), «В мене з'явилося тремтіння в тілі або кінцівках» (13), «Моє тіло стало млявим» (10), «З'явилася важкість

у потилиці» (10), «Моя шкіра іноді починає свербіти без причин» (9), «Мої кінцівки стали часто німіти» (8), «В мене з'явилося відчуття, нібито в мого тіла зникли кордони» (4).

Для інформації щодо емоційних проявів, поставленим запитанням: «Які емоції ви відчували?» отримані наступні відповіді: «Тривога» (30), «Смуток» (28), «Роздратованість» (26), «Гнів» (25), «Пригніченість» (24), «Обурення» (23), «Злість» (22), «Переляк» (21), «Збентеження» (18), «Незадоволення» (18), «Ненавість» (17), «Розчарування» (17), «Жах» (15), «Туга» (15), «Лють» (14), «Жаль до себе» (14), «Провина» (9), «Огида» (8), «Сором» (7), «Байдужість» (3), «Спокій» (2), «Розбитість та невпевненість у собі» (1).

За наступним запитанням щодо почуттів «Що ви відчули, коли з вами відбулася травмуюча подія?» надано відповіді: «Душевний біль» (28), «Спустошеність» (27), «Незахищеність» (26), «Безпорадність» (25), «Втома» (24), «Невпевненість» (22), «Відчай» (20), «Вразливість» (18), «Безнадійність» (16), «Апатія» (15), «Слабкість у всьому тілі» (15), «Відчуженість» (11), «Зосередженість» (10), «Бажання постійно плакати» (10), «Втрату контролю» (10), «Спокій», «Бадьорість», «Безпорадність» (одиночні відповіді).

Наступне питання «Коли вами була пережита травмуюча подія, ваші думки були про те, що?» сформовано з низкою відповідей у вигляді мислеформ: «Треба щось робити» (31), «Я повинна захищати себе та

свою родину(дітей)» (31), «Життя триває й далі, це не кінець» (27), «Треба зберігати спокій та здоровий глузд в будь-якому разі» (27), «В мене достатньо сил з цим впоратися» (26), «Чому саме зі мною це відбулося» (20), «Мені зовсім незрозуміло, що далі робити» (20), «Треба більш працювати, аби не думати про це» (15), «Потрібно отримати професійну допомогу» (15), «В мене погіршилась пам'ять» (15), «Я не можу ні на чому сконцентруватися» (14), «Це знов може статися зі мною» (13), «Треба намагатися забути про це» (10), «Життя більш не буде гарним, попереду повна безнадія» (10), «Мені нема з ким поділитися зі своїми думками» (9), «Треба поїхати звідси, в будь-яке більш безпечніше місце» (8), «Нікому до мене нема діла» (7), «Мої захоплення стали для мене зовсім неважливі» (7), «Ніхто не зможе мені допомогти» (5), «Я більш не зможу нормально жити» (5), «В голові взагалі нема ніяких думок» (5), «Життя – це про біль та страждання!» (3), «Безпорадність» (1).

На питання «Після пережитої травмуючої ситуації(події) Ви почали?...» отримані наступні відповіді: «Постійно гуляєте в парку, на березі моря, по місту» (22), «Займатися спортом, танцями, йогою, тобто фізичним навантаженням» (21), «Радуетесь кожній хвилині життя» (20), «Почали приділяти більш уваги рідним» (20), «Зосередилися на хобі, творчості» (20), «Стали більш спати» (17), «Відчуваєте бажання постійно рухатися» (16), «Почали їсти багато» (15), «Стали жити по інерції» (13), «Закрилися вдома» (11), «Стали постійно ходити на шопінг» (10), «Постійно

відчуваєте тривогу за те, що це знову може трапитися» (10), «Замкнулися у собі» (9), «Почали відвідувати психотерапевта» (9), «Перестали відчувати задоволення від своїх справ» (9), «Менш смієтеся та не реагуєте на гумор, як раніше» (9), «Часто запрошуєте до себе гостей» (8), «Впали в депресію» (8), «Маєте проблеми зі сном через жахливі сновидіння» (8), «Уникаєте свята, людей, вечірки» (8), «Познайомилися з відчуттям раптової паніки» (8), «Втратили інтерес до життя» (6), «Стали багато плакати» (5), «Почали більш вживати алкоголь/курити» (4), «Зовсім перестали їсти» (4), «Повністю змінили свою зовнішність» (3), «Перестали геть турбуватися про свою зовнішність» (2), «Стала багато навчатися», «Стала більш читати», «Всього боятися» (одиначні відповіді).

Аналіз відповідей обстежуваних виявив тенденції к виникненню психосоматичних, емоційних та когнітивних проявів після пережитої травмуючої ситуації.

Це дає нам можливість побачити, що після пережитої травми у більшості виникає симптомів, в більшості серцево-судинного характеру, шлунково-кишкового напрямку, респіраторні симптоми, різноманітні тілесні (м'язові) прояви, проблеми зі сном, тривожність, дуже велике емоційне напруження, та погіршення когнітивних функцій.

Література:

1. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання

самотності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018, 319 с.

2. Дідковська Л.І. Ставлення до хвороби та психологічне благополуччя осіб у ситуації хронічного соматичного захворювання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип.1. Херсон. 2020. С.182-189.

3. Мозгова Г. П. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне: хрестоматія: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Київ. НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2021. 382 с.

4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. ДП Вид. дім Персонал. 2017. 160 с.

5. Харченко Д.М. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень: навчальний посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2015. 280 с.

УДК 159.9

Bykova S.V.,

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Philosophy,
Political Science, Psychology and Law
Odessa State Academy of Civil Engineering and Architecture
E-mail: svitlana.v.bykova@gmail.com

EMOTIONAL MODALITY OF HUMAN EXPERIENCE OF SUCCESS

Анотація. В повідомленні узагальнюються відомості щодо емоційної включеності при досягненні успіху особистістю. Встановлено, що досвід людини

досягнення успіху завжди містить емоційні переживання, які передують досягненню успіху, виявляються у процесі, мотивують, підвищують продуктивність діяльності, працездатність, стабільність психічного стану, тому їх дослідження є складовою компонентою комплексного вивчення успішності задля надання ефективного психологічного супроводу.

Ключові слова: емоційна модальність, досвід успіху, емоційний інтелект, емоційна компетентність, емоційність, емоційна регуляція.

Abstract. The report summarizes information on emotional involvement in achieving personal success. It has been established that a person's experience of achieving success always includes emotional experiences that precede the achievement of success, manifest themselves in the process, motivate, increase productivity, working capacity, and mental stability. Therefore, their study is an integral component of a comprehensive study of success in order to provide effective psychological support.

Key words: emotional modality, experience of success, emotional intelligence, emotional competence, emotionality, emotional regulation.

A pressing issue for psychological science and practice is to define, describe, and take into account in practical work the emotional experience of human success, in particular, how one can learn to manage one's emotions; what emotions prevail in success and/or failure; which

experiences contribute to success, and which emotional modality of human experience of success is dominant, etc.

The available information on the direct involvement of emotions and feelings in human activity, their role in all spheres of life, manifestation in situations of success, experience of success, etc. is quite understandable.

Researchers note, in particular, that one of the factors that can be considered a predictor of success in life is emotional intelligence. A more detailed examination of the emotional characteristics that predict success in life allows us to focus in this context on emotional stability, understanding other people's emotions, and the ability to manage one's own emotions [4]. It is emotions, both positive and negative, that have a significant impact on a person and their activities, interaction with others, and management of many processes [1].

Emotional activation is important for intellectual activity, while emotional regulation is important for thinking. Emotional competence develops with age, beginning in childhood, and transforms and improves in adulthood. The formation of emotional competence is one of the most important factors in human life. We can point out some methods that focus on the emotional sphere and are effective in achieving personal success, and developed (pronounced) emotional competence is a prerequisite for success, plays a leading role in personal success, and can be acquired through intense interaction with others [2].

The role of emotional regulation in the effectiveness of activities, including educational and cognitive ones, has been studied in the works of O.Ya.Chebykin's works.

Emotional regulation is divided into general and specific components, and it is noted that at different stages of the learning process, the emotionality of the individual as its characteristic, the relationship between emotional/cognitive processes, and emotions in the structure of gnostic processes are involved. This occurs through the involvement of emotions in mediation, the acquisition and consolidation of material by students, and the emergence of new emotions, actualizing the gnostic and heuristic functions of learning activities, which is important both in the learning process and for creative search [5].

A person's specific experiences have an impact on their success. It is often noted that positive experiences strengthen and reinforce the desire to succeed, while negative experiences have the opposite effect, although there are nuances and patterns that need to be taken into account.

In particular, a decrease in involvement in activities and motivation in general occurs under the influence of negative emotions, such as anxiety, fear, anger, etc. This affects a person's cognitive functions, energy level, and motivation – fatigue sets in, job satisfaction decreases, concentration declines, productivity decreases, and, as a result, performance declines. At the same time, experiencing strong positive emotions can lead to biased decisions, disregard for important information, and consideration of information that is pleasant for a person and corresponds to their view of the situation [3].

Thus, a person's experience of achieving success always includes emotional experiences that precede the

achievement of success, manifest themselves in the process, motivate, increase productivity, working capacity, and mental stability. Therefore, their study is an integral component of a comprehensive study of success.

References:

1. Бреус Ю. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. дис. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2015. 20 с.

2. Мартинюк С. Роль емоційної компетентності в досягненні успіху. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2019. Випуск 5. С.31-35

3. Міляєва В., Бреус Ю. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. X. Вип. 23. С.414-422.

4. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: моногр. К.: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.

4. Чебикін О. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство*. 2017. №3. С.86-103.

Дідух М.Л.,

доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Веприцька О.М.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

СТАН ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО СТУДЕНТСТВА

Анотація. У статті представлені результати дослідження стану емоційного здоров'я сучасного студентства. Обрано методики «Діагностика психоемоційного здоров'я особистості» (А.В.Кічук); методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (Г.Айзенк); методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J.Margraf, J.Lukat, E.S.Becker, R.Lutz, W.M.Van der Veld) (адаптація Л.М.Карамушки, К.В.Терещенко, О.В.Креденцер).

У результаті дослідження встановлено, що особи з високим рівнем емоційного здоров'я (на відміну від представників з низьким рівнем) характеризуються низькою тривожністю, фрустрованістю та ригідністю, а також посереднім рівнем агресивності, а також високим рівнем ментального здоров'я.

Ключові слова: емоційне здоров'я, критерії здоров'я, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, фактори підтримання емоційного здоров'я, фактори руйнування емоційного здоров'я.

Abstract. The article presents the results of a study on the emotional health of modern students. The following methods were selected: "Diagnostics of psycho-emotional health of the individual" (A.V.Kichuk); "Self-assessment of anxiety, frustration, aggression, and rigidity" (G.Eysenck); and the "Positive Mental Health Scale" (J.Margraf, J.Lukat, E.S.Becker, R.Lutz, W.M.Van der Veld) (adapted by L.M.Karamushka, K.V.Tereshchenko, O.V.Kredentser).

The study found that individuals with high emotional health (as opposed to those with low emotional health) are characterized by low anxiety, frustration, and rigidity, as well as moderate aggression and high mental health.

Key words: emotional health, health criteria, mental health, psychological health, factors supporting emotional health, factors destroying emotional health.

Основою психологічного здоров'я кожної людини є її повноцінний психічний розвиток, що забезпечується гармонійним сполученням та взаємодією різних сфер людини, насамперед, мова йде про раціональну/емоційну сторони. Емоції, емоційні прояви властиві особистості змалечку. Уже у період немовляти з'являється прояв перших емоційних реакцій, виявляються прості емоції, які згодом співвідносяться, унормовуються вимогами, нормами соціального життя.

Тому й термін емоційне здоров'я з'явився на етапі наукового аналізу особливостей та виявлених законів емоційного розвитку, який розглядається як складник психологічного здоров'я людини [3].

Перелік критеріїв, що свідчать на користь здоров'я людини розроблено ВООЗ (Всесвітньою організацією охорони здоров'я). До таких критеріїв віднесено:

- витрати на рівні держави на потреби охорони здоров'я на рівні її системи;
- доступність медичної допомоги;
- забезпеченість населення водопостачанням (якісним);
- рівень імунізації населення країни/у процентному співвідношенні вакцинованих проти туберкульозу/дифтерії/ коклюшу/ кору/ поліомієліту правця;
- процентне співвідношення жінок, які отримують медикопсихологічний супровід вагітності/пологів;
- стан харчування дітей, немовлят, у тому числі недоношених;
- тривалість життя людей (усереднені значення);
- рівень грамотності людей психогігієнічної/гігієнічної [4].

Психоаналітикиня Ненсі Мак-Вільямс пропонує своє бачення критеріїв емоційного здоров'я, їх нею виділено всього шістнадцять [1]:

- здатність любити інших такими, які вони є (відкриватися/захоплюватися/приймати недосконалість людей/бути щирим/бути відданим);

- здатність працювати (створити щось цінне для суспільства/особистості/сім'ї. Приносити у цей світ щось нове, щось важливе для інших, отримувати від такого привнесення задоволення);

- здатність грати (мова йде про дорослих людей і розуміється як гра словами/символами/використання метафор/гумору та символізація і що найважливіше – отримання від цього задоволення. Гра перетворює позицію людини в активну – творця власного життя/діяльності;

- здатність до безпечних стосунків (мова йде про змogu вилаштовувати здорові/стабільні/тривалі стосунки (більше п'яти років) з близькими людьми. Саме у період раннього дитинства малеча отримує перший досвід прив'язаності, яка є безпечною для особистості. Доросла людина, яка будує стосунки на підґрунті безпечної прив'язаності насправді мала у дитинстві такий досвід і тому може його реалізовувати у дорослому віці у власних стосунках, що доведено дослідженнями у цій сфері та ефективній роботі з психологом чи психотерапевтом;

- здатність до автономії (мова йде про прислухання до себе, власних потреб/бажань, опертя на власну силу/незалежність);

- ідентичність/постійність (себе/об'єкта)/інтегрованість (виявляється у здатності одномоментно переживати різні почуття/стани, можливо протилежно

спрямовані до однієї особистості (гнів-любов/роздратування-ніжність тощо), можливість не травмуватися від конфлікту, можливість описувати себе/інших у різноманітні якостей, з наявністю слабких/сильних сторін. Вміння переживати сталість власної особистості, інтегрувати у собі дане від природи та розвинене у житті, єдність з власним тілом, відчуття сталості себе, пов'язаності у часі тощо;

- здатність відновлюватись після стресу (тракується як сила Еґо, стресоподолання екологічними способами, використання гнучких (неригідних) форм захисту у складних життєвих ситуаціях, які спричиняють не регрес/безпорадність, а навпаки призводять до задіяння адаптації до нових обставин;

- самооцінка (реалістична/надійна) (виявляється у здатності бачити власні недоліки, однак відноситися до себе добре, вчитися на власних помилках, бачити їх, оцінювати, але не критикувати себе жорстко, бути доброзичливим та спрямовуватись на самовдосконалення, але бути у цьому контексті реалістичним;

- ціннісні орієнтації (система цінностей/моральний центр людини) (виявляється у здатності розуміти сутність моральних/етичних суспільних норм, дотримуватися їх гнучко, без крайнощів;

- здатність витримувати емоції (переживати всю палітру емоцій) (виявляється у вмінні переживати емоції, але не діяти під їх впливом, витримувати свої

емоційні переживання, відділяти автоматичні дії від думок/емоцій, розрізняти внутрішню та зовнішню реальність почуттів/дій;

- здатність до усвідомлення/інсайту (виявляється у змозі розрізнення Я/інший, побачити події наче зі сторони, вміти визначати свої проблеми та успішно вирішувати їх. Гумор є показником здатності усвідомлювати себе;

- почуття відокремлення (виявляється у здатності усвідомлювати себе як окрему особистість зі специфічною структурою та особливостями). Відокремлення формується десь після трьох років у дитячому віці;

- гнучкість застосування механізмів психологічного захисту (виявляється у їх гнучкому використанні на відміну від відхилень у розвитку даної здібності, яка виявляється у однотипному використанні у всіх випадках/ситуаціях життєдіяльності однаковий тип психологічного захисту);

- баланс спрямованість на себе – спрямованість на інших (виявляється у здатності тримати баланс між діями для себе та для інших, піклування про свої інтереси з урахуванням інтересів інших);

- почуття вітальності (виявляється у здатності бути/відчувати себе живим, переживання ентузіазму, продукування сенсів);

- здатність до прийняття того, що немає змоги змінити (виявляється у здатності приймати обмеженість/ продовжувати жити, розуміючи

достеменно та від цього сумуючи/переживаючи біль/скорботу, що це змінити взагалі неможливо [1].

Збереження емоційного здоров'я представників професій соціономічного типу передбачає:

- наявність в освітньому середовищі певних умов, що забезпечують розвиток людини (у тому числі творчий), її саморозкриття та особистісну/професійну реалізацію у професійній діяльності;

- володіння своєю сферою емоцій, що передбачає їх розуміння/керування (у тому числі і емоціями інших людей) – це можна досягти за розвиненістю емоційного інтелекту/спрямованості/комунікації/гармонізації, рефлексії та регуляції емоційної сфери;

- наявність певних ПВЯ (професійно-важливих якостей), що виявляються та допомагають реалізуватися у певній професії, а також зберігати емоційне здоров'я/психологічного благополуччя/душевний комфорт [2].

У вибірку дослідження увійшли студенти Університету Ушинського. Всього 50 досліджуваних віком від 18 до 23 років. Дослідницька робота проводилася в офлайн/онлайн форматі, бо частина знаходилася за кордоном через війну в Україні.

Всі досліджувані відмічали у бесіді, яка передувала безпосередньо вимірюванню психологічних показників, і була органічною складовою дослідження, вплив війни на їх психічне здоров'я (незалежно від того чи знаходилися вони в Україні/чи за кордоном), окремо відзначались складнощі в опануванні емоціями,

погіршення саморегуляції та загалом вплив війни на емоційне здоров'я опитаних нами членів досліджуваної вибірки.

Використано комплекс психодіагностичних методик, які залучені до дослідження – увійшли наступні інструменти:

- методика «Діагностика психоемоційного здоров'я особистості» (А.В.Кічук);
- методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (Г.Айзенк);
- методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J.Margraf, J.Lukat, E.S.Becker, R.Lutz, W.M.Van der Veld) (адаптація Л.М.Карамушки, К.В.Терещенко, О.В.Креденцер).

Було проведено кількісний та якісний аналіз. Зупинимось на результатах якісного аналізу. Для цього виокремимо дві групи досліджуваних – з високим та низьким рівнем емоційного здоров'я, знайдемо усереднені показники за всіма показниками, що залучені до дослідження та характеризують ці дві групи осіб (високе/низьке значення емоційного здоров'я).

Показники всі для унормування значень переведено нами в процентильну шкалу.

Спочатку зупинимось на особливостях самого емоційного здоров'я у осіб з різни його рівнем (див. Рис.1).

За усіма показниками емоційного здоров'я встановлено значущі відмінності за критерієм Стюдента.

Водночас, найбільші відмінності візуалізуються за когнітивно-афективною складовою, а найменші – за конативно-інструментальним складником емоційного здоров'я людини.

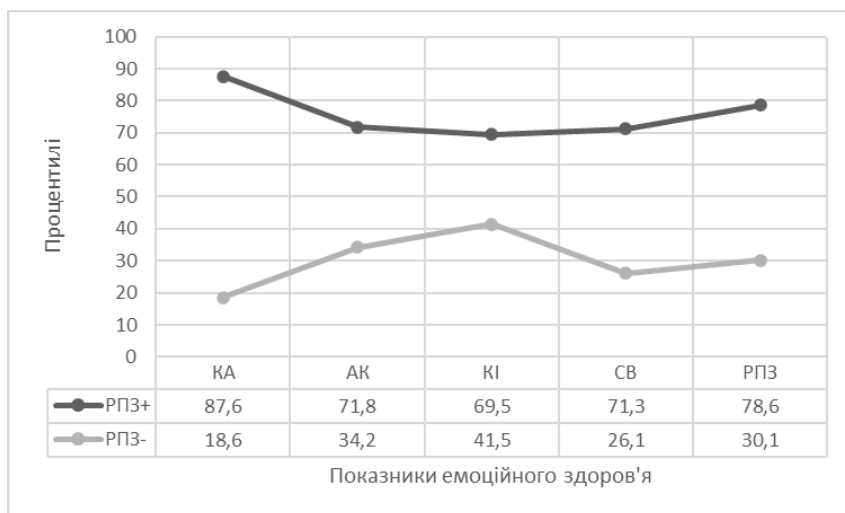


Рис. 1. Особливості емоційного здоров'я у осіб з високим та низьким його рівнем

Перейдемо до розгляду інших емоційних характеристик, які є впливовими щодо емоційного здоров'я. Мова йде про специфіку таких якостей, як фрустрація, тривожність, агресивність/ригідність.

Відмінності за критерієм Стюдента встановлено за всіма параметрами, крім агресивність.

Зокрема, особи з високим рівнем емоційного здоров'я (на відміну від представників з низьким рівнем) характеризуються низькою тривожністю,

фрустрованістю та ригідністю, а також посереднім рівнем агресивності.

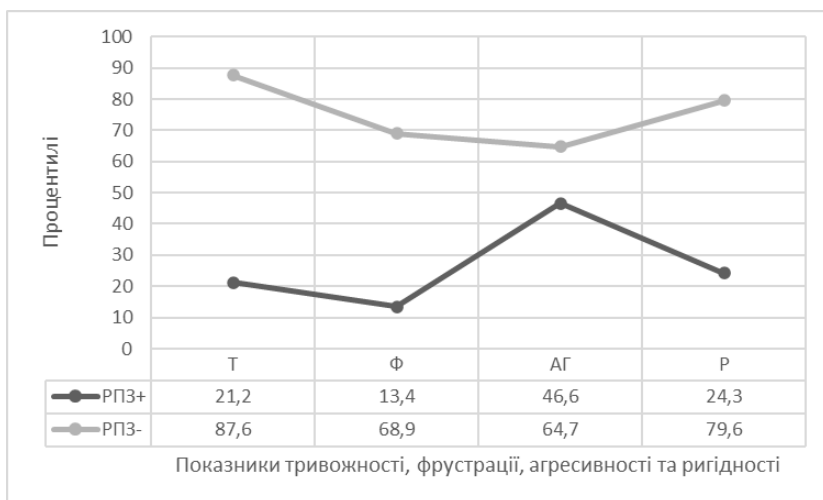


Рис. 2. Особливості тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у осіб з високим та низьким рівнем емоційного здоров'я

Дослідники зазначають, що погіршення психоемоційного здоров'я, а саме психоемоційне вигорання співвідносяться з тривожністю даної людини, її агресивними/аутоагресивними особливостями та загальною напруженістю та невпевненістю (Брецько, 2011).

Розглянемо специфіку ментального здоров'я означених груп досліджуваних.

Як видно з рисунка і підтверджено обчисленням критерію Стюдента, для осіб з вираженим емоційним здоров'я характерна вираженість, високий рівень ментального здоров'я і навпаки.

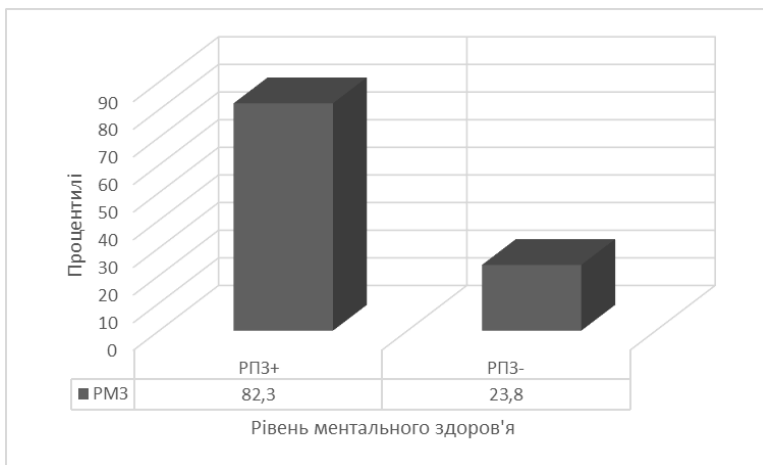


Рис. 3. Особливості ментального здоров'я у осіб, що розрізняються загальним рівнем емоційного здоров'я

Таким чином, у результаті дослідження встановлено, що особи з високим рівнем емоційного здоров'я (на відміну від представників з низьким рівнем) характеризуються низькою тривожністю, фрустрованістю та ригідністю, а також посереднім рівнем агресивності, а також високим рівнем ментального здоров'я.

Література:

1. 16 необхідних елементів психічного та емоційного здоров'я особистості (за Ненсі Мак-Вільямс). 2018.
2. Міляєва В.Р., Бреус Ю.В. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту

психології імені Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2012. №Х (23). С.414-422.

3. Пилипенко Н.В. Вплив емоційного здоров'я на фізичний стан. *Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі*: зб. наук. праць / за заг. ред. О.А.Гнізділової, відпов. ред. Н.В.Ковалевська. Полтава: ФОП Цьома С.П., 2021. Вип. 5. С.148-152.

4. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. С.Д.Максименко, Я.В.Руденко, А.М.Кушнерьова, В.М.Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

УДК 159.9

Дідух М.Л.,

доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Бурашніков А.П.,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТРЕСОПОДОЛАННЯ У ОСІБ З РІЗНИМ ТРАВМІВНИМ ДОСВІДОМ

Анотація. В статті містяться результати дослідження стресостійкості та стресоподолання у осіб

з різним травмівним досвідом. Комплекс психодіагностичних методик склали: «Глобальний скринінг психологічної травми» (Global Psychotrauma Screen) (Olf & Bakker (Ольф та Беккер)), «Шкала стресостійкості CD-RISC-10» (Коннор-Девідсон), «Методика «Способи подолання стресу (Тест BASIC Ph)» (H. Selye), до вибірки увійшли 50 осіб з різним травмівним досвідом.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що особам з низьким рівнем психотравмованості характерна виражена стресостійкість, що свідчить на користь того, що саме стресостійкість є особистісним ресурсом захисту від психологічного травмування. Виявлено, що таким особам характерні всі параметри стресоподолання, що й свідчить на користь їх низької психічної травмованості.

Ключові слова: травмівний досвід, стрес, стресостійкість, захисні механізми, способи стресоподолання, особистісні риси

Abstract. The article presents the results of a study of stress resistance and stress management in individuals with different traumatic experiences. The set of psychodiagnostic techniques consisted of: Global Psychotrauma Screen (Olf & Bakker), the CD-RISC-10 Stress Resistance Scale (Connor-Davidson), and the BASIC Ph Test (H. Selye). The sample included 50 individuals with different traumatic experiences.

The results of the empirical study showed that individuals with low levels of psychological trauma are

characterized by pronounced stress resistance, which suggests that stress resistance is a personal resource for protection against psychological trauma. It was found that such individuals are characterized by all parameters of stress management, which indicates their low psychological trauma.

Key words: traumatic experience, stress, stress resistance, defense mechanisms, stress management methods, personality traits

Травмативний досвід особистості, особливо в умовах війни, його вивчення, є актуальним питанням через велику кількість травмованих людей. Взагалі поняття психотравми набуло різних граней прояву та відповідно вивчення через значну кількість різноманітних екстремальних ситуацій (війна/ катування/геноцид/теракти та ін.). Останнім часом змінився розділ психопатології через появу нових соціальних явищ, тож з'явилася самостійну область психологічних знань – психотравматизм, яка об'єднала психологів, правників, біологів, культурологів, соціологів та фахівців інших сфер, що дало змогу актуалізували систематизацію інформації щодо травмивного досвіду людини [1]. Все це привертає увагу до вивчення стресу як супутника психотравмування особистості.

Дефініція стресу у сучасній психології/медицині визначається через включеність та взаємодію психологічної/біологічної/ соціально-психологічної систем організму. Стрес є синдромом фізіологічного

характеру неспецифічних для організму людини реакцій на потреби, що постають перед особистістю. За вираженості емоційного стресу завжди є момент опосередкованості між психічним стресором та психічними процесами особистості за допомогою яких відбувається співставлення між оцінкою-стимулом і попереднім досвідом людини [2].

Стимул стає стресором тільки тоді, коли у результаті обробки інформації щодо стимулу виникає у людини почуття загрози щодо неї. Індивідуальну значущість того чи іншого стресора визначає суб'єктивність стимулу у контексті ставлення до нього особистості, психічний стан людини, специфіка її когнітивних процесів. Фізіологічний стрес відрізняється від психологічного тим, що для нього характерні за рахунок нервових/гормональних змін високостереотипні реакції, а психологічний стрес не завжди призводить до відповідних реакцій [2].

Підхід започаткований Лазарусом вивчає стрес як певну залежну змінну, яка визначається через відповідь організму людини на оточення, яке є для неї шкідливим/її турбує. Підхід Левіне і Скот зосереджується на описі стресу з точки зору впливів середовища, яке може бути тривожне/шкідливе і таке, що стимулює стрес. Підхід Кокс розглядає стрес як реакцію, яка виникає при невідповідності особистість-середовище, тож стрес є взаємодією певних факторів та їх наслідків [2].

Розгляд причин виникнення та дії психотравми на особистість в історичному контексті дозволяє виявити її

детермінованість соціальними подіями. Якщо розгляд робити щодо двадцятого сторіччя, то цілком зрозуміло, що травма спричинена трьома різновидами подій та їх наслідками:

- війни;
- виокремлення посттравматичного стресового розладу (ПТСР);
- зростання поширеності жорстокого поводження в дитинстві [5].

Відтак, цікавим є виявлення стресостійкості для розуміння повної діагностичної картини співвіднесення психотравмованості та характеристик переживання стресу особистістю.

З цією метою було дібрано комплекс психодіагностичних методик:

- «Глобальний скринінг психологічної травми» (Global Psychotrauma Screen) (Olf&Bakker (Ольф та Беккер)),

- «Шкала стресостійкості CD-RISC-10» (Коннор-Девідсон),

- «Методика «Способи подолання стресу (Тест BASIC Ph)» (H.Selye).

Вибірку дослідження склали 50 осіб з різним травмівним досвідом.

Як видно з рисунка 1, стресостійкість висока у осіб з низьким рівнем психотравмованості, що свідчить на користь того, що саме стресостійкість є особистісним ресурсом захисту від психологічного травмування.

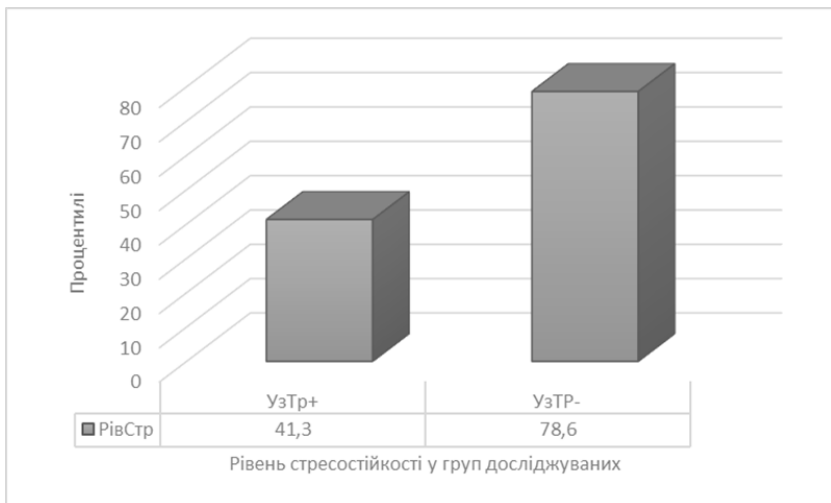


Рис. 1. Особливості стресостійкості у осіб з різним рівнем психотравмованості

Саме стресостійкість дозволяє ефективно реагувати на діючі стресори та позитивно ставитися до нових викликів, є чинником зростання [3] та є характеристикою особистості, що інтегрує у собі якості, здатні забезпечити можливість протистояння стресу, захист та підтримку психічного здоров'я [4].

Перейдемо до визначення дієвих способів подолання стресу у осіб з різним рівнем психотравмованості (див. Рис.2.).

За результатами нашого дослідження у осіб з низьким рівнем психотравми всі показники стресодолавання на високому рівні і знаходяться в третьому та четвертому квантилях. Цілком зрозумілим є знаходження у першому квантилі параметру А, що

репрезентує
досліджуваного.

емоції/почуття

особистості

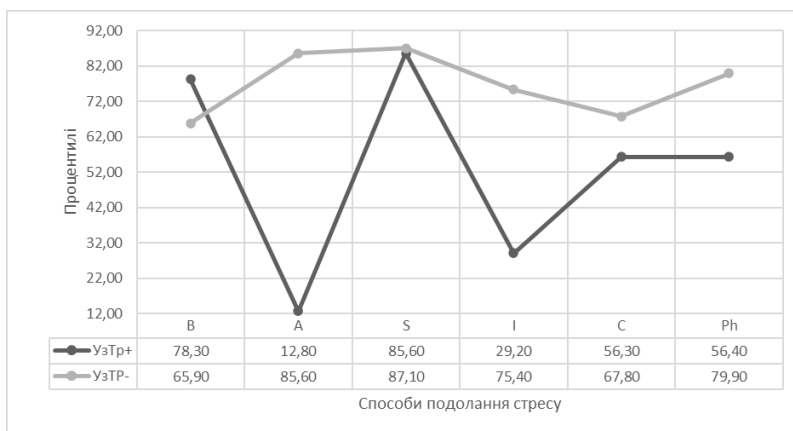


Рис. 2. Особливості способів подолання стресу у осіб з різним рівнем психотравмованості

Водночас за параметрами B, S та C, відповідно віра/переконавання/цінності і соціальна підтримка та когнітивні стратегії, статистично значущих відмінностей за критерієм Стюдента між означеними групами досліджуваних не встановлено.

Встановлено емпірично за результатами якісного аналізу, що особам з низьким рівнем психотравмованості характерна виражена стресостійкість, що свідчить на користь того, що саме стресостійкість є особистісним ресурсом захисту від психологічного травмування. За допомогою стресостійкості людина успішно реагує на наявні стресори та інтегрує у собі психологічні характеристики, за допомогою яких особистість має

змогу підтримати власне психічне здоров'я, активізувати захисні механізми та, власне, протистояти стресу. Важливим висновком є те, що всі усереднені показники психологічної травми вище 50 процентиль, що свідчить про досить високий рівень травмованості в українському суспільстві.

За результатами нашого дослідження у осіб з високим рівнем виражені всі параметри стресоподолання, тому й цілком зрозуміло їх низька психічна травмованість. Водночас у осіб з низьким рівнем психотравми все ж розвинені можливості стресодолання (вираженість переважної більшості на високому рівні в третьому та четвертому квартилях). Найменш задіяними та регульованими є такі ресурси стресоподолання як уява/мрії/спогади та емоції/почуття. Даний отриманий результат показує напрямок подальшої практичної роботи з формування стресостійкості та зниження рівня психічної травмованості особистості.

Література:

1. Волков К. Травматичний досвід: історична експлікація вивчення в психології. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С.55-73.

2. Злепко С.М., Мінцер О.П., Сергєєва В.В, Азархов О.Ю., Костішин С.В. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія / за заг. ред. О.П.Мінцера. Вінниця: ВНТУ, 2010. 228 с.

3. Руденок А.І., Логвіна О.А., Ісак Г.В. Стресостійкість як ключова психологічна характеристика професійного становлення молодих фахівців. Габітус. 2024 Випуск 65. С.229-232.

4. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. 2022. Вип. 39. С.199-203.

5. Kirmayer L.J., Lemelson R., Barad M. Introduction: Inscribing Trauma in Culture, Brain, and Body. Understanding trauma: integrating biological, psychological and cultural perspectives. 2007. P.1-20.

УДК 159.9

Sorochenko O.,
third (educational and scientific) level of higher
education in the specialty 053 Psychology,
State Institution "South Ukrainian National Pedagogical
University named after K.D. Ushynsky"

STRESS FACTORS AND THEIR IMPACT ON THE STRESS RESISTANCE OF MILITARY PERSONNEL

Abstract. The article examines the issue of stress resistance in military personnel and identifies one of the ways to improve it – by identifying stress factors and conducting individual psychological work to reduce sensitivity to their effects.

Key words: stress, stress resistance, stress factors, military personnel, personality.

Анотація. В повідомленні розглянуто проблематику стресостійкості військовослужбовця та визначено один з напрямків її підвищення – через виокремлення стрес-факторів та індивідуально-психологічну роботу зі зменшення чутливості до їх дії.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, стрес-фактори, військовослужбовець, особистість.

Many researchers note the specific nature of Russia's war against Ukraine, which requires special training for military personnel, with a significant number of factors causing them to experience chronic stress.

In particular, L.O. Gerasymenko notes that military action is a prolonged stressor, and that normal human experience and development do not contain such information. All this can lead to chronic distress, which is traumatic stress in origin. Regardless of whether a person is in the center of combat operations or in a military conflict zone, or has even left Ukraine, they may have maladaptive behavioral reactions that can be considered the consequences of exhaustion and chronic stress, all of which can lead to adaptive behavior disorders [3].

In general, stress resistance as a personality trait allows one to act in stressful situations and contributes to the effective performance of certain activities [4].

There are personality traits that increase stress resistance and the ability of military personnel to withstand stress factors.

In particular, researchers define the development of reflection, self-regulation, and emotional competence as

criteria for the stress resistance of military personnel. Their relatively high self-esteem is important, as it allows them to resist negativity and criticism, realize their own values, and believe in their own strengths [2].

The specifics of stress experience and individual stress resistance are determined by individual psychological characteristics. The characteristics of exhaustion are determined by stress resistance, which characterizes the physical, emotional, and general mental state of a person who has been in an emotionally stressful situation for a long time [1].

Due to the outbreak of hostilities in 2014 and the full-scale war since 2022, the significant stress overload has had a noticeable impact on the mental health of the civilian population and military personnel, requiring effective psychological assistance to overcome the effects of PTSD, the key factors of which are participation in life-threatening events, the death of a loved one, etc. Due to the significant number of dangerous traumatic events, the number of people with post-traumatic stress disorder is increasing [6].

Different experiences, needs, values, individual psychological and physiological characteristics of a person have a decisive influence on stress resistance, its determinants and mechanisms [5], so it is important to identify the stressors that are most significant for a person in order to know their “weak” points and work to increase stress resistance.

To this end, a survey was conducted among military personnel to identify the main stress factors that they

experience. Twenty military personnel took part in this pilot study.

The main stress factors identified were as follows:

- danger (fear of death);
- actions in situations of uncertainty, events that a person has never encountered before;
- often having to act in isolation, without communication with comrades;
- long waits or, conversely, lack of time for action;
- lack of information (unreliable information);
- specific food (lack of food/water);
- negative emotional state of comrades (own negative emotional state);
- injustice of leadership;
- betrayal by one's own people;
- uncertainty in the relationship with one's wife/girlfriend, lack of support from her, uncertainty that the soldier is expected at home, etc.

The results showed the importance of identifying stress factors in order to minimize their impact and their unequal weight in the structure of influence on the soldier's psyche in the context of reducing his stress resistance.

References:

1. Андріяшина Н.В. Стресостійкість особистості в сучасних умовах розвитку суспільства. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету*: збірник наукових праць звітної-наукової конференції викладачів, докторантів та аспірантів Факультету психології за 2021 рік (17-24 травня 2022

року) / укл. Вольнова Л.М., Матяш-Заяц Л.П. Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022. С.5-7.

2. Бочаріна Н.О., Серга А.В. Особливості стресостійкості військовослужбовців. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2023. №15(33). С.637-653.

3. Герасименко Л.О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. № 1. С. 62–65.

4. Караяном А.Г. Соціально-психологічна інтеграція в суспільство інвалідів бойових дій. Київ. 2020. 267

5. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 22. С.493-509.

6. Твердохліб Н.Г. Формування стресостійкості військовослужбовців під час профілактики й лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР). 2023. Випуск 56. С.203-206.

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ: ТИПОВЕ ТА ІНДИВІДУАЛЬНЕ В ОСОБИСТОСТІ

Абдуллаєва В.В. Психологічна підтримка переселенців: інтегрований підхід до роботи з травмою.....	3
Бабчук О.Г., Полятова А.В. Психологічні особливості особистісної зрілості на певному етапі життєдіяльності особистості.....	10
Балахонова К.О. Психологічні особливості особистості як предиктори розладу харчової поведінки.....	22
Бандюк Л.В. Феномен антиципації у просторі споріднених понять.....	30
Бедан В.Б., Амосова А.В. Індивідуально-психологічні особливості соціальної адаптації біженців з України.....	37
Бринза І.В., Брагару М.І. Рольові диспозиції осіб, які переживають психологічну кризу.....	46
Бринза І.В., Мамалиженко Х.В. Актуалізація екзистенціального ресурсу віри особистості у подоланні кризи.....	58
Бринза І.В., Петухова І.О. Співвідношення між показниками суб'єктивного відчуття захищеності і характеристиками особистості.....	70
Василенко І.А., Сорочан Ю.С. Співвідношення показників тривожності, депресії, копінг-стратегій та самоактуалізації особистості.....	79
Василенко І.А., Радіонова Л.І. Індивідуально-психологічні особливості осіб різного рівня емпатії.....	88
Василенко І.А., Яськова В.І. Особливості взаємозв'язку показників макіавелізму, маніпулятивного ставлення та емпатії зі спрямованістю особистості в комунікації.....	100
Водолазська О.О., Живодер О.О. Психологічні особливості самоактуалізації управлінців з різним рівнем упевненості у собі.....	110
Діброва О. Співвідношення показників психологічної розумності та темної тріади.....	119
Дідух М.Л. Трансцендентальна терапія людини (ттл): інтеграція наукового й духовного вимірів у психологічній практиці.....	126
Ілмаз А.Ф. Психологічне благополуччя осіб з різним рівнем самоактуалізації.....	137

Казанжи М.Й., Котовська Г.І. Особливості інтуїтивних характеристик студентів з різним типом професійної самореалізації.....	146
Калужинський Я.В. Суб'єктивне відчуття болю при посттравматичних стресових розладах внаслідок органічного ураження центральної нервової системи.....	155
Коваленко Т.В. Психологічні особливості осіб з різним рівнем нарцисизму.....	165
Козлова О. Особливості взаємозв'язку показників перфекціонізму та тривожності.....	174
Кравченко О.О. Мотиваційний аспект професійного саморозвитку особистості.....	181
Осіченко А.Д. Стратегії вирішення конфліктів подружжя різного рівня задоволеності шлюбом.....	187
Пригаріна П.А. Співвідношення параметрів психологічного здоров'я та показників життєстійкості і психологічного благополуччя особистості.....	201
Рукас Г.С. Суверенність осіб, що відрізняються особистісною зрілістю.....	209
Саннікова О.П., Домасова О.В. Факторна структура особистості успішного маніпулятора.....	218
Саннікова О. П., Терехова Н.В. Взаємозалежність показників рішимості і схильності до соціальної адаптивності.....	234
Сокол Т.В. Особливості переживання психологічного благополуччя особистості в умовах війни.....	242
Ульянова Т.Ю., Рибак Д.А. Співвідношення показників мотивації і схильності до ризику.....	251
Ульянова Т.Ю., Русавська А.П. Дослідження взаємозалежності комунікативної креативності та локусу контролю.....	263
Ульянова Т.Ю., Ткач С. Г. Співвідношення гендерного типу з тривожністю, фрустрацією, агресією та ригідністю.....	271
Ульянова Т.Ю., Черкасова Т.О. Психологічне благополуччя і парціальні позиції життєстійкості: аналіз зв'язків.....	283
Чебикін О.Я., Мішеніна А.В. Жіноча атрактивність як соціальний ресурс: особливості комунікації з жінками та чоловіками в контексті сприйняття та гендерної взаємодії.....	292
Ченчик О.М. Самоактуалізація осіб, що відрізняються суверенністю психологічного простору.....	299

Філонова К.С. Співвідношення показників схильності до саморуйнування з факторами особистості.....	310
Черножук Ю.Г., Сидоркіна Н.С. Зв'язок самоефективності та інтелекту особистості.....	321
Шварц А.І. Психологічна проникливість і емоційний інтелект.....	328
Якубовська Н.М. Копінг-стратегії осіб з різною схильністю до пасіонарності.....	337

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Корнійчук А.М. Життестійкість дорослих членів сім'ї як чинник формування позитивних взаємин з дітьми.....	346
Лещенко І.А. Емоційне вигорання батьків, які виховують дітей з цукровим діабетом і типу.....	355
Максименко Ю., Баран О. Психоемоційний стан осіб, які переживають кризу середнього віку.....	363
Масименко Ю.Б., Дойсан-Коровьонкова Н.В. Вплив особистісних факторів на схильність до маніпулятивної поведінки студентів.....	371
Масименко Ю.Б., Долженков О.О. Взаємозв'язок навчальної мотивації, копінг-стратегій та рівня емоційного вигорання у здобувачів.....	382
Максименко Ю.Б., Євсєєв М.О. Індивідуальні психологічні особливості проявів альтруїзму у підлітків.....	392
Санніков О.І., Юрчак А.О. Спонтанність як структурна складова рішимості особистості	402
Сапожнікова І.А. Агресивність підлітків різної статі: диференційний аналіз.....	413
Тарасенко А.М. Психологічні кореляти соціального інтелекту: емоційна стабільність, емпатія, відкритість і соціальний самоконтроль.....	422
Ткаченко О. Характеристика актуального стану сформованості комунікативного компоненту готовності педагогів до інклюзивного навчання дітей з ООП.....	431
Черножук Ю.Г., Міщенко Г. Співвідношення параметрів креативності підлітків різної статі.....	439
Черножук Ю., Новіцька К. Зв'язок соціального інтелекту з креативністю.....	448

ОСОБИСТІСТЬ У ПРОСТОРИ ПРОФЕСІЙНОГО ЖИТТЯ

Бедан В.Б., Косинська Н.О. Особистісні ресурси психолога, значущі у роботі з військовими.....	455
Бринза І.В., Лончук С.В. Аналіз структури психологічної ресурсності працівників у сфері публічного сервісу.....	467
Доманська О.С. Індивідуально-психологічні особливості самооцінки здобувачів-психологів.....	476
Козачинська О.В. Життєстійкість як чинник професійного самоздійснення психологів.....	488
Максименко Ю.Б., Жданова Н.І. Теоретичне обґрунтування дослідження вигорання у працівників невиробничої сфери.....	497
Санніков О.І., Коровкіна Т.В. Статистичний аналіз толерантності та рішучості особистості волонтера.....	508
Санніков О.І., Кушнерьова Т.П. До питання професійної ідентичності.....	518
Свідерко В.В. Емоційне вигорання педагогів з різною життєстійкістю.....	528
Оріщенко О.А., Томіліна А.Ю. Професійне самоздійснення майбутніх психологів з різним емоційним інтелектом.....	538
Ульянова Т. Ю., Цубера М.С. Професійне вигорання та його зв'язок з особистісною зрілістю.....	551
Форманюк В. В. Психологічні чинники, що впливають на формування професійної ідентичності майбутніх юристів.....	560

СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ, ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ГРУПОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Бринза І.В., Гірман Ю.В. Емоційне благополуччя жінок-внутрішньо переміщених осіб до і після арт-терапії: результати дослідження....	568
Беляєвська Т.В. Огляд психодіагностичних інструментів для дослідження резильєнтності: сучасний стан та перспективи.....	578
Bortov A. Foundations of psychological support for mental well-being under wartime conditions.....	588
Бедан В.Б. Юраш І.Ю. Особливості взаємозв'язку самодостатності з різними типами переживання самотності.....	595
Головко М.С. Особистісні предиктори піддавання жінок насиллю у сім'ї.....	602
Ходаківський О.І. Психоемоційний вплив різних форм капеланської допомоги на поранених військовослужбовців.....	611

Пахлеванзаде Ю.С. Особливості прояву афективних розладів особистості та шляхи реабілітації.....	618
Савенкова І.І., Сєвцов С. Нейрокогнітивна діагностика керуючих функцій головного мозку.....	627
Носач С. Порівняльний аналіз посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та комплексного посттравматичного стресового розладу (кПТСР): причини, симптоматика, діагностика та психореабілітація.....	637
Савенкова І.І., Убірія Є.О. Тривожні розлади у підлітків з аутизмом: механізми розвитку, клінічні прояви та ефективні підходи до терапії та підтримки.....	645
Разборська А.О. Емоційний інтелект як чинник формування особистісної зрілості майбутніх психологів.....	652
Саннікова А.О. Страхи, що супроводжують публічні виступи.....	664
Бедан В.Б., Деміркаєва Е.М. Психосоматичні, емоційні та когнітивні прояви у осіб, які пережили травмуючу ситуацію.....	676
Вукова С. Emotional modality of human experience of success.....	685
Дідух М.Л., Веприцька О.М. Стан емоційного здоров'я сучасного студентства.....	690
Дідух М.Л., Бурашніков А.П. Особливості стресостійкості та стресоподолання у осіб з різним травмівним досвідом.....	701
Sorochenko O. Stress factors and their impact on the stress resistance of military personnel.....	709
ЗМІСТ	714