

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО» (м. Одеса)
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОГО
ФАКУЛЬТЕТУ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції
19-20 травня 2023 року

Одеса
ФОП Бєлий А.Є
2023

УДК 159.9: 37.015.3

ББК 88.4

А 43

Друкується згідно рішення Вченої ради Соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Протокол № 6 від 24.02.2023 р.)

Актуальні проблеми життєвого та професійного само-
А 43 **здійснення особистості** : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. 168 с.

ISBN 978-617-7757-55-8

Редакційна колегія

Саннікова О. П. – *доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та диференціальної психології; відповідальний редактор;*

Василенко І. В. – *кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології;*

Санніков О. І. – *доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології.*

Матеріали збірника містять результати теоретико - емпіричних досліджень, що здобуті в процесі науково-дослідної роботи студентів, аспірантів та науковців, які навчаються і працюють у закладах освіти України.

Для студентів, аспірантів, молодих науковців, психологів, педагогів та широкого кола зацікавлених осіб.

За зміст та помилки, що можуть зустрічатися в тексті статей, несуть відповідальність автори.

ISBN 978-617-7757-55-8

© Університет Ушинського, 2023

ЕМОЦІЙНІСТЬ ТА НАРЦИСИЗМ: ПОШУК СПІВЗАЛЕЖНОСТЕЙ

Саннікова О.П.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Мартинюк Г.В.,

*здобувачка другої вищої освіти соціально-гуманітарного
факультету, Університет Ушинського*

Анотація. Дослідження проведено з метою розкриття співвідношень показників неклінічного нарцисизму з якісними ознаками емоційності (модальність домінуючих емоцій). Поштовхом для цього дослідження слугували статті О.П. Саннікової (2017; 2020; 2022) у яких започатковано проблему індивідуальних відмінностей та детермінації емоційності стосовно існування різноманіття у варіативних виявах нарцисизму. Розглянуто теоретичні підходи до концептуалізації нарцисизму та його ролі в особистісному розвитку. В основі дослідження лежить перевірка ідеї, що якість емоційності та показники неклінічного нарцисизму взаємопов'язані між собою. Встановлено, що між показниками нарцисизму і емоційністю існують як додатні, так і від'ємні, кореляційні зв'язки. Отримані результати вказують на значущість врахування особливостей емоційності у контексті нарцисичних рис особистості. Підтверджено припущення про те, що прояви нарцисичних рис у межах психічної норми неоднозначно взаємопов'язані з якісними характеристиками емоційності як риси особистості (стійкої схильності до переживань емоцій певної модальності). Саме ці взаємозв'язки розкривають своєрідність нарцисичних проявів.

Ключові слова: нарцисизм, неклінічний нарцисизм, емоційність, радість, гнів, страх, печаль, темна тріада.

Нарцисизм – цей феномен привертає увагу як науковців, так і практиків-психологів, які досліджують індивідуально-психологічні особливості особистості. У сучасному контексті нарцисизм став об'єктом багатьох досліджень, а його трактування розширилося від психопатології до психологічного розуміння нарцисизму.

Останнім часом все більше уваги звертається на вивчення неклінічного нарцисизму, який є властивим багатьом лю-

ням в різній ступені. Розуміння рис особистості та їх зв'язок з нарцисизмом стало предметом цікавості для багатьох дослідників. Особливий інтерес викликає пошук психологічних чинників різних проявів нарцисизму, серед яких важливе значення надається емоційності як стійкій рисі особистості.

Важливо відзначити, що З. Фрейд ще в 1914 році запропонував психоаналітичну концепцію нарцисизма. Нарцисизм він розумів, як концентрацію інтересу людини винятково на собі. Це специфічний стан Зігмунд Фрейд розглядав і як особистісний, і як клінічний феномен (Фрейд, 2006).

Отже, Фрейд використовував термін «нарцисизм» для опису внутрішнього стану, коли особа вкладає свою енергію в себе, власну самовдоволеність та задоволення. Фрейд відрізняв два типи нарцисизму: первинний та вторинний. Первинний нарцисизм виникає в ранньому дитинстві і пов'язаний з відношенням дитини до себе, він відображає любов до самого себе, задоволення від власного тіла та потреби в увазі. Вторинний нарцисизм, утворюється в процесі соціалізації та розвитку особистості, пов'язаний зі створенням ідеального Я, пристосуванням до соціальних норм та отриманням задоволення від визнання та успіху. Концепція нарцисизму Фрейда мала значний вплив на розвиток психоаналізу та психології загалом. Вона надала основу для подальших досліджень і розуміння ролі нарцисизму в формуванні особистості, психопатології та міжособистісних відносинах. Пізніше цей феномен уточнюється й визначається як деякий тривалий **стан**, що виник на основі викривлення способів регуляції уявлень особистості про себе, і як стійку **особистісну рису**, яка характеризується, у першу чергу, «демонстрацією грандіозності» (цит. за Санніковою, 2020).

Як вже зазначалося, ця стаття присвячена вивченню проявів рис особистості неклінічного нарцисизму в контексті емоційності.

Відомо, що нарцисизм є самостійним конструктором Темної Тріади особистості, що не зводиться до двох інших її складових – психопатії та макіавеллізму. Уперше термін «Темна тріада» як синдром певних властивостей, що умовно відносяться до «норми», точніше до її крайніх субклінічних варіантів, запропонували й описали канадські дослідники Delroy Paulhus & Kevin Williams. Ця тріада, у структуру якої

входять неклінічний нарцисизм, неклінічна психопатія й макіавеллізм, характеризує негативні сторони особистості: зневажливе відношення до інших людей, до загальноприйнятих норм поведінки; прояв егоцентризму, егоїзму, недоброзичливості, емоційної холодності, почуття власної переваги тощо. Темна тріада – це особистісне утворення, яке охоплює три взаємопов'язані риси особистості: нарцисизм, психопатію та макіавеллізм. Ці риси характеризуються егоцентричністю, безпринципністю та маніпулятивністю. Серед них нарцисизм займає центральне місце та визначається як висока самовподобаність, потреба у визнанні та переконання про власну важливість (Paulhus, Williams, 2002).

У наукових дослідженнях звертається увага на виявлення індивідуальних рис нарцисизму (Sannikova, 2017; Саннікова, Децик, 2018). Досліджується зв'язок між нарцисизмом та труднощами ідентифікації емоцій, а також з низькою емпатією та алекситимією (Jonason, Krause, 2013).

В літературі існує інформація про демонстративність, впевненість у власній перевазі над іншими та потребу перебувати в центрі уваги. Крім того, дослідники звертають увагу на зв'язок між нарцисизмом та емоційною самоефективністю (самооцінка ефективності в різних емоційних ситуаціях) (Morf, Rhodewalt, 2001).

Деякі дослідження вказують на зв'язок між нарцисизмом та авантюризмом як характеристикою особистості (Меленчук, 2015; Меленчук, Беленцова, 2019). Розглядаються взаємозв'язки нарцисизму з самоприйняттям особистості (Гордієнко, 2017).

Результати деяких досліджень показали, що особи чоловічої та жіночої статі використовують егоїстичні та експлуаторські стратегії, що орієнтовані на досягнення цілей, однак в основі цих стратегій можуть лежати різні механізми. Наприклад, низький рівень емпатії у чоловіків може бути пов'язаний з психопатією, а у жінок – з нарцисизмом. Також вивчається зв'язок між нарцисизмом та недоброзичливістю, ворожістю та агресивністю, особливо в ситуаціях, пов'язаних з загрозою. Такий результат пояснюють через різні адаптивні стратегії: чоловіки застосовують експлуатаційний підхід, що є більш ризиковим, а жінки – паразитарний, менш ризиковий підхід (Jonason, Krause, 2013).

При вивченні питань, що стосуються емоційності, ми користуємося початковими теоретичними положеннями, які були узагальнені і розвинені О.П. Санніковою на основі вчення Б.М. Теплова В.Д. Небиліцина, А.Ю. Ольшанніковою.

Розкриваючи особливості емоційної сфери людини, автор зазначає, що «емоційність розглядається як одна з найважливіших, поряд із психічною активністю, стійких характеристик індивідуальності, яка є комплексом властивостей, що охоплює: *формально-динамічні ознаки емоцій* (сила, інтенсивність, тривалість, швидкість протікання, зміни тощо); *якісні характеристики, які несуть інформацію про модальність* (паттерни емоцій «радість», «гнів», «страх» і «сум, печаль») і *знак емоційного переживання* (додатний «+» і від'ємний «-»); *змістові характеристики емоційності*, що полягають у самому об'єкті переживань. Параметри, які характеризують якість емоційного переживання, а саме, його модальність і знак домінуючих емоцій, є найважливішими в сукупності всіх ознак емоційності. (Саннікова, 2021, с. 92).

Слід зазначити, що емоційність як інтегративне психічне утворення досить добре вивчене у межах сучасної української психологічної науки. Серед вітчизняних науковців дуже ґрунтовно емоційність як комплекс стійких характеристик особистості досліджувала не тільки О. П. Саннікова, а й ціла плеяда її учнів (О. Орищенко, І. Бринза, О. Кисельова, О. Бабчук, А. Сергєєва, Т. Ульянова, Н. Меленчук, І. Гордієнко, Ю. Черножук, І. Василенко та ін.).

Отже, **мета статті** оснований на вивченні індивідуально-психологічних особливостей нарцисизму у зв'язку з емоційністю. Ми припускаємо, що індивідуальна своєрідність нарцисичних рис у межах психічної норми та їх індивідуальні комбінації супроводжується певними емоційними модальностями, що відбивається у відповідних кореляційних зв'язках.

Методи дослідження

Однією з найпоширеніших методик для вивчення нарцисизму в особистості є Narcissistic Personality Inventory-40 (NPI-40), розроблений Raskin і Hall у 1979 р. Ця методика дозволяє оцінити такі показники грандіозного нарцисизму, як авторитетність, самодостатність, вищість, ексгібіціонізм, експлуативність, марнославство та претензії на особливі права. Важливо зазначити, що ця методика оцінює не пато-

логічні прояви нарцисизму, а акцентовані риси особистості (https://psylab.info/Тест_оцінки_нарцисизма). Саме версію цього тесту, яка попередньо була перекладена українською мовою (проте, ще не адаптована за вимогами психометрики) ми використали у цьому фрагменті нашої роботи – у цій статті.

Зазначаємо, що у дипломній роботі одного з авторів статті, Мартинюк Ганни, для зручності використання була запропонована коротша версія методики – Narcissistic Personality Inventory-16 (NPI-16), яка є одновимірною. За словами її розробника, Деніела Р. Еймса, вона є більш зручною у використанні в умовах браку часу та високої втомлюваності. В результаті численних досліджень, дослідники підтвердили високу внутрішню та зовнішню валідність NPI-16. Українська адаптація методики була проведена в 2020 році І. Кривенко, Н. Пилат, О. Сенік., і загальна кількість питань була скорочена до 14. Тому у нашому дослідженні ми використовували останню версію опитувальника, яка надає достовірні результати стосовно наявності чи відсутності в особистості грандіозного нарцисизму. Досліджуваним запропоновано вибрати з кожної пари тверджень те, яке найбільше відповідає їхній особистості, і за кожне обране твердження їм нараховується 1 чи 0 балів згідно з ключем. Потім ці бали додаються, і загальна сума балів вказує на рівень нарцисизму. Чим більшою є кількість балів, тим більш вираженою є показники грандіозного нарцисизму, і відповідно чим менше балів набирає людина, тим меншим є її рівень нарцисизму. Результати емпіричного дослідження із застосуванням цієї методики надано та обговорено у дипломній роботі.

Дослідження емоційності було проведено з використанням «Психодіагностичного чотирьохмодального тест-опитувальника емоційності» (Саннікова, 2003), яка пройшла останню апробацію у 2020 році. Методика діагностує якісні показники емоційності, що характеризують стійку (неклінічну) схильність до переживання емоцій паттерну «Радість» (Р – радісний настрій, почуття задоволеності світом, людьми, собою); емоцій паттерну «Гнів» (Г – дратівливість, нестриманість, схильність до брутальності, злості тощо); емоцій паттерну «Страх» (С – боязкість, очікування небезпек, насторо-

женість, страх усього нового, невідомого, тривожність тощо); та паттерну «Сум, печаль» (П – знижений настрій, відчуття непевності, втрати, пригніченості, схильність до депресивних станів, навколишній світ сприймається як похмурий, «пофарбований» у сірий колір тощо).

Дослідження було проведено на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» з участю 72 осіб у віці від 23 до 53 років. Данні були зібрано обома авторами статті. Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою кількісного (кореляційного) аналізу даних, в результаті чого були виявлені загальні закономірні взаємозв'язки між емоційністю та нарцисизмом. Пошук індивідуальних відмінностей – наша наступна задача.

Результати дослідження

Для проведення кореляційного аналізу використовувалась комп'ютерна програма IBM Statistics SPSS 23.0 for Windows 10. В табл. 1 представлені результати кореляційного аналізу поміж показниками нарцисизму та показниками емоційності.

Таблиця 1

Значущі кореляційні зв'язки між якісними показниками емоційності й характеристиками нарцисизму

Показники								
Емоційність	Нарцисизм							
	H1	H2	H5	H7	H9	H11	H12	H19
Р радість	-239*		-373**	-308**	234*		-240*	-299*
Г гнів		360**	-244*	-253*	239*		339**	248*
С страх	258*	312**		320**		284*		249*
П печаль	238*			243*		296*		292*

Примітка: 1) $N=72$; 2) нулі й коми опущені; 3) позначення «*» показує зв'язок на рівні 5% ($\rho \leq 0,05$), позначення «**» – зв'язок на рівні 1% ($\rho \leq 0,01$); 4) умовні скорочення показників нарцисизму: H1 – Безсильне Self, H2 – Втрата контролю емоцій і спонукань, H5 – Незначне Self, H7 – Соціальна ізоляція, H9 – Грандіозне Self, H11 – Прагнення похвал і підтвердження, H12 – Нарцисична злість, H19 – загальний показник нарцисизму.

Аналізуючи табл. 1, перш за все, слід відмітити, що зна-

чуці кореляційні зв'язки отримані показниками емоційності не з усіма показниками нарцисизму. В табл. 1 ми не наводимо велику кількість тенденцій до кореляційних зв'язків, які при збільшенні вибірки могли б показати більшу взаємозалежність. Отже, на даному етапі дослідження виявлені наступні статистично значущі кореляційні взаємозв'язки між параметрами нарцисизму і емоційністю.

По-перше, зв'язки між показниками нарцисизму і модальністю «Радість» неоднозначні. Показники Н1, Н5, Н7, Н12 та Н19 від'ємно пов'язані із цим параметром і лише показник Н9 має додатній зв'язок. Це можна інтерпретувати таким чином. Модальність Р супроводжує (або супроводжується) такими проявами нарцисизму, як: відсутність стану тотальної безпорадності, наявність самоорганізації, саморегуляції поведінки; контроль за емоційними коливаннями при зміні ситуації, зберігається активність; прояви модальності Р супроводжуються виявленням незалежності від оцінок інших людей зі зберіганням базисної впевненості у собі, несхильністю до соціальної ізоляції, відсутністю страху перед бар'єром соціального контакту, відкритістю, відсутністю напруги та «фасадності» у спілкуванні (відсутність «страху втратити обличчя»); наявність установки на досягнення цілей (Н9 – додатній зв'язок) та ін.

Захоплення успіхом (вищий рівень нарцисизму) може супроводжуватися гонитвою за досягненнями, нарцисистичні прояви характеризуються ставленням перед собою високих цілей і мотивовані до досягнення великих успіхів, що може викликати радість та задоволення від досягнутого. Можна припустити, що особи з домінуванням емоцій модальності «радість» також демонструють ознаки нарцисизму через свою підвищену потребу у підтримці та захваті, схильність до реагування на власні емоції. Це важливе спостереження, яке може бути корисним для подальшого розуміння нарцисичних рис особистості та їх взаємозв'язку з емоційністю.

Також нами були виявлені такі статистично значущі, схожі кореляційні взаємозв'язки між показниками нарцисизму й модальностями «Страх» ($\rho < 0,05$) та «Печаль» (переважно з показниками Н1 – Безсильне Self, Н2 – Втрата контролю емоцій і спонукань, Н7 – Соціальна ізоляція, Н11 – Прагнення похвал і підтвердження, Н19 – загальний показник

нарцисизму), що свідчать про наступне: схильність до стійких переживань емоцій цих паттернів супроводжується униканням неприємних ситуацій (що можуть викликати негативні емоції), відсутністю потягу до власних успіхів і визнання, що може змінюватися на самовпевненість (нарцисистичні прояви характеризуються високою самовпевненістю і позитивним самовподобанням, що може зменшувати модальність страху; вони можуть бути переконані в своїх здібностях та успіху, що призводить до меншої схильності до страхування від непередбачуваних або важких ситуацій); зовнішньою відмовою від слабкості (нарцисистичні прояви характеризуються відмовами від відчуття страху, оскільки вони сприймають його як прояв слабкості або недоліку, прагненням до демонстрації себе як сильних, непідкупних і безстрашних, що призводить до певних ілюзій).

Можна припустити (якщо відійти від трактовки кореляцій і розглянути ознаки феноменів, що співвідносяться між собою), то нарцисичні прояви можуть супроводжуватися відмовою від переживання печалі або вразливості, прагненням до зовнішнього образу схильності та непохитності, щоб не відчувати себе слабкими чи неповноправними; прагненням до позитивних емоцій, прагнення до контролю (нарцисистичні прояви характеризуються сильною потребою в контролі над своїм життям і емоціями, вони можуть уникати печалі, оскільки вона може розголошувати їхню незахищеність або нездатність контролювати ситуації, переключати свою увагу на позитивні аспекти та досягнення, щоб зберігати впевненість та контроль).

Схильність до Гніву виявляється посиленням інтересом до власного образу та зовнішності, надмірну потребу в підтвердженні своєї важливості та досягнень, реакцією роздратування чи образи при неприйнятті іншими власних поглядів чи ідеалів. Така схильність змушує проявляти більш інтенсивну потребу у визнанні, оскільки емоційна реакція на зовнішні події інтенсифікує потребу в підтримці та позитивній оцінці з боку інших, сприяє пошуку схвалення та підтримки, щоб заспокоїти свої емоційні стани та підтримати свою самооцінку. Крім того, домінування модальності «Г» свідчить про нестабільний настрій і більш виражені емоційні реакції, що може призводити до змін у міжособистісних відносинах, до пе-

рекручення фактів, щоб підкреслити свою важливість та досягнення, а також до вираження переважаючих почуттів ігнорування або неповаги з боку інших людей.

Таким чином, результати дослідження підтверджують існування взаємозв'язків між модальнісними характеристиками емоційності і проявами рис неклінічного нарцисизму. Встановлена наявність переважно від'ємних кореляційних взаємозв'язків між показником нарцисизму і модальністю «Радість», та переважно додатних значимих кореляційних зв'язків між показником нарцисизму і модальностями «Страх» та «Печаль», що свідчить про уникання неприємних ситуацій, невпевненість, демонстративну відмову від слабкості, вразливості, прагнення до контролю.

Загалом, ці результати можуть мати значення для психологів, дозволяючи краще розуміти поведінку іншого, діагностувати та надавати практичну допомогу особам з різною емоційною диспозицією та різними проявами нарцисизму.

Література

1. Гордієнко І. О. Самоприйняття та нарцисизм: співвідношення показників. *Проблеми сучасної психології особистості : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів (м. Одеса, 25-26 травня 2017 р.)*. Вип. 8. Одеса : Вид-во ВМВ, 2017. С. 62-67.

2. Меленчук Н. І. Нарцисичні прояви авантюрності. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 91-97.

3. Меленчук Н. І., Беленцова О. В. Нарцисизм як предиктор авантюрності особистості. *Проблеми сучасної психології особистості: Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: Матеріали Всеукраїнської наук.–практ. конф. (21 березня 2019 р.)*. Одеса: Вид-во ВМВ, 2019. С. 113-120.

4. Саннікова О. П. Науково-методичний твір «Психодіагностичний чотирьох модальнісний тест-опитувальник емоційності». Заявка № 8664 від 30.09.2003; реєстрац. № 8828 від 24.11.2003. 30 с.

5. Саннікова О. П. Континуально-ієрархічна модель емоційності. *Наука і освіта*. 2014. № 1/CXVIII. С. 44-50.

6. Саннікова О. П., Децик М. П. Пошук індивідуальних відмінностей у проявах нарцисизма. *Проблеми сучасної психології особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів (м. Одеса, 17-18 травня 2018 р.)*. Вип. 9. Одеса : Вид-во ВМВ, 2018. С. 16-22.

7. Саннікова О. П. Прояви неклінічного нарцисизму: пошук індивідуальних відмінностей. *Науковий часопис НПУ імені*

М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : збірник наукових праць. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. № 16(61). С. 87-98.

8. Фрейд З. Про запровадження поняття «нарцисизм». *Психологія несвідомого* : [Електронний ресурс]. 2006. С. 39-73. URL : <https://cutt.ly/nwpMvuD2>.

9. Jonason P. K., Krause L. The emotional deficits associated with the Dark Triad traits: Cognitive empathy, affective empathy, and alexithymia. *Person. and Individ. Diff.* 2013. V. 55, 532-537.

10. Morf C. C., Rhodewalt F. Die Paradoxa des Narzissmus ein dynamisches selbstregulatorisches Prozessmodell. *Narzissmus Grundlagen – Störungsbilder – Therapie*. Stuttgart-N.Y. : Schattauer Published, 2006. Pp. 308-347.

11. Paulhus D. L., Williams K. M. The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 2002. V. 36, 556-563.

12. Sannikova O. Individual-typical variations of narcissism. *Наука і освіта*. Одеса. 2017. № 11/CLXIV. С.179-186.

13. Sannikova O. P., Sannikov O. I., Husak L. I. Features of decisiveness in individuals with different emotional disposition. *Georgian Medical News*. 2020. № 4 (301). P. 136-142.

УДК:159.923

ВПЛИВ ЗВУЧАННЯ ЕТНІЧНИХ МУЗИЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

Меленчук Н. І.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Мамонт-Завьялова Н. П.

*здобувачка другої вищої освіти соціально-гуманітарного
факультету Університет Ушинського*

Анотація. В статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей емоційного стану осіб під впливом етнічних музичних інструментів. Досліджено специфіку емоційного стану в групах осіб до прослуховування та після зву-

чання етнічних музичних інструментів. Показано, що представники групи осіб після звучання етнічних музичних інструментів більшою мірою схильні до емоційного тону, ніж представники групи осіб до звучання етнічних музичних інструментів, які виявили негативний емоційний стан, незадовільність, напругу та неспокій. Доведено, що звучання етнічних музичних інструментів має позитивний вплив на емоційний стан особистості.

Ключові слова: емоційний стан, психічний стан, музичні інструменти, особистість.

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що сьогодні, як ніколи, особливої актуальності набуває розробка засобів позитивного впливу на емоційний стан особистості, серед яких особливе місце займає музична терапія. Музика має унікальні можливості впливу на емоції і настрої особистості. Вона може підняти настрої, заспокоїти, збудити, збагатити емоційний ефект через асоціацію з певними культурними традиціями та контекстами. Вивчення впливу етнічних музичних інструментів на емоційний стан особистості має значення не тільки в контексті музичної терапії, але й у розумінні музикознавства та психології. Це поле досліджень дозволяє краще розуміти, як музика впливає на емоції, настрої та психологічний стан особистості, особливо з огляду на її культурні та соціокультурні контексти.

Аналіз актуальних досліджень. Сьогодні музична психологія і терапія є досить розповсюдженими за кордоном і впроваджуються на вітчизняних теренах. Так, цілющу дію музики помітили ще у Стародавніх Китаї, Єгипті та Греції. У XI столітті видатний учений, лікар та музикант Авіценна один із розділів своєї енциклопедії «Канон лікарської науки» присвятив лікуванню звуком. Значно пізніше, у 1621 році, англійський мислитель Роберт Бертон у творі «Анатомія меланхолії» висловив думку, що музика здатна цілюще впливати на людський організм, а саме – лікувати деякі нервові розлади. М. Гераці ще у XII столітті використовував музику в лікуванні душевнохворих людей. Він стверджував, що музичні ритми полегшують їх страждання. У XIX столітті музичну терапію почали застосовувати на практиці європейські психологи, і лише у середині XX-го нею зацікавилися науковці (Драганчук, 2016).

Українська школа, яка з'явилася в XIX столітті, теж взяла

участь у дослідженнях музикотерапії. Так, В. Сухомлинський зазначав, що пізнання світу почуттів неможливе без розуміння й переживання музики, без глибокої духовної потреби слухати музику і діставати насолоду від неї. Він же наголошував, що без музики важко переконати людину, яка вступає в світ, у тому, що людина прекрасна, а це переконання, по суті, є основою емоційної, естетичної, моральної культури (Комашевська, 2017).

У руслі сучасної психологічної та музично-педагогічної думки (В. Леві, В. Петрушин, М. Роджерс, О. Рудницька) питання вивчення закономірностей музичного сприймання почало набирати розмаху в системі «музика-слухач» при створенні психокорекційних та профілактичних програм для сприяння особистісного розвитку, полегшення процесів емоційного оздоровлення, вирішення внутрішніх конфліктів, пробудження творчого начала тощо (Гапон, 1998; Калиниченко, 2016; Підлипна, 2009; Черножук, 2010).

С. Петрушин розробив концепцію музично-раціональної психотерапії, в якій поєднав наукові відкриття і давні методики, ґрунтуючись на стані людини в цілому. В. Бехтерєв довів, що якщо встановити механізми впливу музики на організм, то можна викликати або послабити збудження. Узбецький учений Мірзакарім Норбеков показав, що здоров'я залежить від емоційного центру людського організму. Він зазначав, що музика перемагає хаос, що знаходиться усередині людини, і гармонізує її емоційну сферу (Драганчук, 2016).

В цьому дослідженні ми досліджуємо вплив саме етнічних музичних інструментів на емоційний стан особистості.

Етнічні музичні інструменти мають унікальні звучання і відрізняються від традиційних інструментів, що широко використовуються у популярній музиці. Ці звуки можуть викликати різні емоції у слухачів. Наприклад, дзвінкі звуки струнних інструментів можуть створювати відчуття спокою та релаксації, тоді як ритмічні барабани можуть викликати радість та енергію.

Деякі етнічні музичні інструменти можуть спонукати до розслаблення, заспокоєння та зниження рівня стресу. Їх мелодії та звуки можуть створювати атмосферу гармонії та спокою, що допомагає знижувати напругу і покращувати настрій. З іншого боку, динамічні та ритмічні звуки етнічних інструментів можуть стимулювати енергію, підвищувати настрій та викли-

кати радість. Такі музичні інструменти можуть бути використані для підтримки та підняття настрою, активізації та мобілізації особистості. Крім того, в роботі з етнічними музичними інструментами важливо враховувати культурний контекст, адже кожна культура має свої особливості, символіку та асоціації. Такі асоціації можуть впливати на сприйняття та емоційну реакцію особистості.

Вивчення емоційної значущості таких елементів музики, як ритм тональність, показало їх здатність викликати стан, адекватний характеру подразника: мінорні тональності виявляють депресивний ефект, швидкі пульсуючі ритми діють збудливо і викликають негативні емоції, м'які ритми заспокоюють, дисонанси збуджують, консонанси заспокоюють тощо.

Між ритмом руху і ритмом внутрішніх органів існує певний зв'язок. Фізіологічний вплив музики на людину пов'язаний з тим, що нервова система, опорно-рухова система, зокрема мускулатура, мають здатність засвоєння ритму. Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються ритмічно як в руховій, так і вегетативній сфері. Кожен орган людини резонує на певній частоті, що відповідає певній ноті. Коли орган перестає вібрувати на необхідною частоті, виникає порушення роботи органу, що іноді може призвести до летального результату.

Таким чином, звучання музичних інструментів може надавати позитивний вплив на фізичне здоров'я особистості, включаючи зниження рівня стресу, зниження рівня болю та поліпшення сну.

Отже, метою даного повідомлення є висвітлення результатів емпіричного дослідження особливостей емоційного стану осіб під впливом прослуховування етнічних музичних інструментів.

Методи дослідження. Для діагностики показників емоційного стану було обрано методику «Оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності» Т. А. Курганського, Т. А. Німчиніма. Методика оцінює такі психічні стани, як «психічна активація», «цікавість», «емоційний тонус», «напруга» та «комфортність». Вона побудована на основі результатів факторного аналізу динаміки оцінювання обстеженими свого стану з використанням модифікованого стимульного матеріалу до методики САН. Відмінність від методи-

ки САН полягає в тому, що тут за допомогою математичних процедур виділено шкали вищевказаних станів незалежно від семантичної специфічності окремих слів і словосполучень, що здається. Стимульний матеріал методики складається з 20 пар протилежних за змістом визначень, що характеризують психічну активацію, інтерес, емоційний тонус, напругу та комфортність. Ступінь виразу кожного психічного стану позначаються як «високий», «середній» або «низький».

Емпіричне дослідження проводилось на базі езотерико-психологічного центру «Magic Pill CLUB». Всього в дослідженні взяло участь 30 осіб (відвідувачі езотерико-психологічного центру «Magic Pill CLUB» віком від 20 до 60 років).

В даному повідомленні йдеться тільки про результати якісного аналізу отриманих даних. Математико-статистична обробка результатів емпіричного дослідження проводилася за допомогою статистичної програми Microsoft Excel for Microsoft Windows і комп'ютерної програми математичної статистики IBM SPSS Statistics 26.0 for Windows 10.

Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Особливості емоційного стану осіб під впливом прослуховування етнічних музичних інструментів вивчалися за допомогою методу «профілів»

На рис. 1. представлені профілі емоційного стану груп осіб до звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС1) та після звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС2).

На осі ОХ розташовані показники емоційного стану, на осі ОУ – їх значення, що представляють усереднену оцінку кожного показника всіх представників виділених груп, виражену в сирих балах.

Візуальний аналіз показує своєрідність профілів, їх дзеркальне розташування один до одного, що показує наявність відмінностей в проявах емоційного стану в групах осіб, що вивчаються. Так, профіль групи осіб до звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС1) розташований у площині низьких значень, що свідчить про слабкий вираз проявів емоційного стану в зазначеній групі осіб. Профіль групи осіб після звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС2) знаходиться у зоні високих значень, що свідчить про високий рівень прояву емоційного стану в цій групі осіб.

Аналіз та порівняння профілів (рис. 1), власні спостереження за обстеженими, співбесіди з ними, інтерпретація авторів опитувальника дозволили нам описати специфіку емоційного стану груп осіб до звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС1) та після до звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС2).

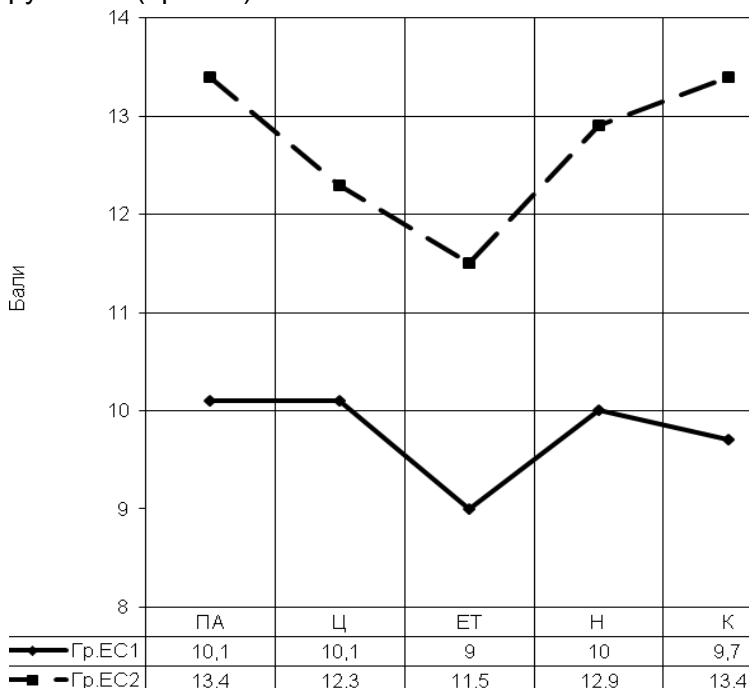


Рис. 1. Профілі емоційного стану груп осіб до звучання етнічних музичних інструментів (Гр. ЕС1) та після до звучання етнічних музичних інструментів (Гр. ЕС2).

Примітка: 1) $n=30$; 2) умовні позначення показників емоційного стану: ПА – практична активація; Ц – цікавість; ЕТ – емоційний тонус; Н – напруга; К – комфортність.

Представники групи осіб до звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС1) мають відсутність або обмежену можливість практичної активності. Вони виявили незацікавленість, неспроможність займатися конструктивними діями, бездіяльність (ПА-). У цих осіб спостерігався низький рівень захопленості та зацікавленості. В них відсутній інтерес до

подій, ідей, досліджень, нездатність виявляти цікавість до оточуючого світу (Ц-). У таких людей переважає негативний стан емоційної активності. Вони відчували себе досить пригніченими, сумними, роздратованими або, навіть, безнадійними (ЕТ-). У осіб до звучання етнічних музичних інструментів переважав підвищений рівень фізичної або психологічної напруги. Їм властива напруженість і тривожність (Н-). Вони схильні відчувати себе незручно, неспокійно або незадоволено з оточуючих умов або ситуацій (К-).

Отже, представники групи осіб до звучання етнічних музичних інструментів схильні відчували негативний емоційний стан, незадовільність, напругу та неспокій, що підтверджують низькі значення за всіма показниками емоційного стану.

У представників групи осіб після звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС2) спостерігається збільшення практичної активності. Вони стали відчувати себе більш продуктивними, ініціативними, енергійними, з'явилось бажання займатися корисними діями, професійними справами, досягати поставлених цілей (ПА+). Також в них виявився ентузіазм і бажання вивчати нові ідеї, отримувати нові знання, відкривати нові перспективи або досліджувати нові сфери. Вони можуть виявляти активний інтерес до оточуючого світу та бути мотивованою досліджувати нові горизонти (Ц+). Представникам цієї групи осіб характерні такі позитивні емоції, як радість, задоволення, вдячність тощо. Їм властивий оптимізм, життєрадісність та відкритість до нового досвіду (ЕТ+). Вони виявили внутрішню гармонію, відсутність тривоги та стресу. Це дозволяє їм знаходитись у стані розслабленості та відчувати фізичну й емоційну злагоду (Н+). Особи після звучання етнічних музичних інструментів відчували себе досить розслаблено, зручно та безпечно в своєму фізичному та психологічному середовищі. Це дозволяє їм отримувати задоволення від свого оточення, відчувати затишок у своїх взаєминах або відпочинку (К+).

Отже, представники групи осіб до звучання етнічних музичних інструментів виявили високий рівень за всіма показниками емоційного стану, що свідчить про наявність задоволеності, енергійності, спокою та гармонії.

Висновки:

1. Теоретично виявлено, що звучання музичних інстру-

ментів може надавати позитивний вплив на фізичне здоров'я та емоційний стан особистості.

2. Для діагностики показників емоційного стану було обрано методику «Оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності» Т.А. Курганського, Т.А. Німчиними.

3. За допомогою якісного аналізу отриманих даних було виявлено, що обстежені відрізняються специфічним поєднанням показників емоційного стану. Показано, що представники групи осіб після звучання етнічних музичних інструментів більшою мірою схильні до емоційного тону, ніж представники групи осіб до звучання етнічних музичних інструментів, які виявили негативний емоційний стан, незадовільність, напругу та неспокій.

Література

1. Гапон Н. Психотерапія емоційного життя засобами малюнку та музики. *Діалог культур: Україна у світовому контексті. Мистецтво і освіта : зб. наук. праць*. Вип. 3. Львів : Каменяр, 1998. С. 153-161.

2. Драганчук В. М. *Музична психологія і терапія : [навч. посіб. для студ. спец. «Музичне мистецтво»]* / Передм. Л. Кияновської; Східноєвр. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. 230 с. URL :https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/9393/1/Drahanchuk_Muzychna_psyholohiya_terapiya_Posibnyk.pdf.

3. Калиниченко Я. Вплив слухання музики на психоемоційний стан підлітків. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3 (57). С. 172-181.

4. Комашевська С., Басюк Н. А. В. О. Сухомлинський про значущість музики й співу в гармонійному розвитку особистості. *Актуальні проблеми дошкільної та початкової освіти : зб. наук. праць / за заг. ред. Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 292 с.*

5. Підлипна Л. *Терапія мистецтвом / 2-ге вид., оновл.* Івано-Франківськ : ОІППО; Снятин : ПрутПринт, 2009. 136 с.

6. Черножук Ю. Г. *Психологія творчості : [навч. посіб. для студ. пед. ВНЗ]*. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2010. 182 с.

СПЕЦИФІКА ПОДОЛАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Василенко І. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Морозова О. В.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація. У статті представлені результати теоретико-емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей подолання екстремальних ситуацій осіб з різним рівнем стресостійкості. Виявлено наявність кореляційних взаємозв'язків між показниками стресостійкості та адаптивності із стратегіями подолання екстремальних ситуацій; визначено низку зв'язків між показниками адаптивності, стресостійкості та копінг-стратегіями. Описано особливості адаптивності, копінг-стратегій осіб з високим та низьким рівнем стресостійкості, визначено

Ключові слова: екстремальні ситуації, рівень стресостійкості, адаптивність, копінг-стратегії.

Актуальність досліджуваної проблеми. Останнім часом, у зв'язку із соціально-політичною ситуацією в Україні, особливого значення набуло вивчення феноменів, що так чи інакше пов'язані з адаптацією українців до нових, економічних, соціальних, психологічних змін в надзвичайних, екстремальних умовах і за досить короткий час. Феномен адаптації полягає у тому числі у подоланні екстремальних ситуацій, яких у цей складний для нашої країни час, досить немало.

Сучасна ситуація актуалізувала у українців потребу усвідомити, пояснити події, пов'язані з воєнною агресією та зміни усталеного способу життя внаслідок цих подій, застосувати притаманні подолання та ефективні стратегії опанувальної поведінки. Загалом подолання (або опанування) здебільшого сприймається вченими як поведінкова активність особистос-

ті, спрямована на регуляцію підтримки чи збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняють цим вимогам. Виділяють різні способи подолання, що обумовлюються різними складовими адаптаційного потенціалу особистості, у тому числі таким складним психологічним феноменом, як стресостійкість [4; 5].

Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим [6, 7]. Вона забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я молодої людини. Стресостійкість також розглядають як особистісний симптомокомплекс, що має певну структурну організацію, яка розвивається в онтогенезі, та виявляє девіації при різноманітних патологічних станах. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресів є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації факторів тощо [2].

Стресостійкість розглядають як функціональну оцінку особистістю своїх здібностей і можливості подолання складної життєвої ситуації. Але якщо розглядати стресостійкість системне явище, то вчені виділяють безліч її складових компонентів. Так до структури стресостійкості включається життєвий досвід, вольові якості, особливості інтелекту, психофізіологічні особливості. Також низка вчених зазначає, що критеріями стресостійкості можуть бути: самооцінка, емоційна стійкість, рівень нервово-психічного напруження та тривожність як один із важливих факторів, що визначає рівень стресостійкості [1; 7].

Для розуміння терміну «екстремальність» зарубіжні вчені запропонували досить широкий термінологічний набір: стресор (H. Selye); фактори, які пред'являють індивіду вимоги, що перевищують особисті ресурси (R.S. Lazarus, S. Folkman, S. Pimley, 1987); травматичний стресор (A. Farlane, L. Weisaeth, 1996); екстремальний стрес (P.P. Schnurr, M.J. Friedman, N. C. Bernardy, 2002); травматична подія (H. Krystal, 1978); травматичний стрес (J.P. Wilson, T.M. Keane, 2004), тощо. Крім того, для позначення екстремальних ситуацій було впроваджено такі поняття, як: травматична ситуація (C. R. Figley, 1986; Н.В. Тарабріна, 2001); катастрофічна ситуація (C.R. Figley, 1986); важка життєва ситуація

(С.К. Нартова-Бочавер, 1997), тощо [4].

У дослідженні застосовувались методики: тест «Стійкість до стресу», тест-опитувальник адаптивності особистості (О. П. Саннікова, О. В. Кузнєцова) [8], опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS, Н.Ендлер, Дж.Паркер), опитувальник способів опанування (ОСС) (Р. Лазарус та С.Фолкман), опитувальник подолання складних життєвих ситуацій (SVF120, В. Янке, Г. Ердман) [4,8]. Використовувались кількісний та якісний аналіз даних (метод «асів» та «профілів»). Кількісний (кореляційний) аналіз даних був виконаний за допомогою комп'ютерної програми SPSS 20.0 for Windows.

Дослідження було проведене на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Вибірку склали магістранти соціально-гуманітарного факультету віком 25-45 років у кількості 56 осіб.

З'ясовано, що екстремальні ситуації, такі як, війна, що охопила нашу країну, викликають травматичні кризи і призводять до серйозних негативних наслідків, у тому числі погіршення процесів адаптації особистості до нових життєвих обставин. Сутність таких адаптаційних процесів, як правило, пов'язують із подоланням стресових впливів та визначають терміном «стратегії подолання». Аналогічний зміст вкладається дослідниками і в поняття «копінг-стратегії», «стратегії подолання стресу», «стратегії опанування екстремальною ситуацією» [3; 5].

Загалом аналіз ранніх робіт (починаючи з 1960-х рр.) свідчить про те, що поняття «опанування стресу» або «копінг» спочатку використовувалося з метою описової характеристики деяких механізмів психологічного захисту. В контексті цього підходу «подолання (опанування) розглядається в контексті життєвої історії та розвитку особистості та співвідноситься зі способом, яким особистість керує своїми емоційними станами у разі виникнення психічного дискомфорту» [3].

Визначено, що подолання (або опанування) здебільшого сприймається як поведінкова активність особистості, спрямована на регуляцію підтримки чи збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняють цим вимогам. У кожної людини свій набір фізіологічних, психічних

та психологічних якостей, що складають його внутрішні ресурси, адаптаційні можливості та психологічні особливості подолання стресу. Одним із таких ресурсів, що має у собі як фізіологічну, так і психологічну основу є стресостійкість, що визначається як складна інтегральна властивість особистості, взаємозв'язана з системою елементів, представлених комплексом фізіологічних, психічних та психологічних особливостей людини [5].

Наступним завданням аналізу результатів емпіричного дослідження було виявлення взаємозв'язку стресостійкості та адаптивності із стратегіями подолання екстремальних ситуацій (за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS)) [4]. Виявлені значимі прямі та зворотні кореляції між досліджуваними показниками. Конкретно, виявлені значимі додатні зв'язки показнику адаптивності із стратегіями, спрямованими на вирішення проблеми ($r=266$, рівень значимості $p \leq 0,05$), стратегією соціального відволікання ($r=358$, рівень значимості $p \leq 0,01$) та від'ємна кореляція із стратегією уникнення ($r=-348$, рівень значимості $p \leq 0,01$). Також виявлений додатний зв'язок показнику стресостійкості із копінгом, спрямованим на вирішення проблеми ($r=348$ рівень значимості $p \leq 0,01$) та від'ємний – із показником спрямованості на емоції ($r=-261$, рівень значимості $p \leq 0,05$).

Результати кореляційного аналізу виявили низку зв'язків між показниками адаптивності, стресостійкості та копінг-стратегіями (за копінг-тестом (Р. Лазарус, С. Фолкман). Так, загальний показник адаптивності виявляє додатні зв'язки із стратегією прийняття відповідальності ($r=261$, рівень значимості $p \leq 0,05$), плануванням вирішення проблеми ($r=270$, рівень значимості $p \leq 0,05$) та позитивною переоцінкою ($r=359$, рівень значимості $p \leq 0,01$). Від'ємні зв'язки адаптивності визначені із стратегією дистанціювання ($r=-259$, рівень значимості $p \leq 0,05$) та уникнення ($r=-255$, рівень значимості $p \leq 0,05$).

Показник стресостійкості, у свою чергу, корелює на додатному рівні із конфронтаційним копінгом ($r=354$, рівень значимості $p \leq 0,01$), самоконтролем ($r=263$, рівень значимості $p \leq 0,05$), копінгом планування вирішення проблеми ($r=261$, рівень значимості $p \leq 0,05$) та позитивною переоцінкою ($r=271$, рівень значимості $p \leq 0,05$), а на від'ємному – із стратегією

пошуку соціальної підтримки ($r=-258$, рівень значимості $p \leq 0,05$).

Для виявлення індивідуально-психологічних особливостей адаптивності осіб з різним рівнем стресостійкості застосовано якісний аналіз. Завдяки методу «асів» за результатами діагностики стресостійкості нами було виділено дві групи респондентів:

– Група ПС+ – це група осіб з високим показником стресостійкості, яка характеризується адекватною реакцією на складну чи екстремальну ситуацію. Особистість із високим рівнем стресостійкості сприймає ситуацію як завдання, яке потрібно вирішити чи прийняти, зберігає високу працездатність, керує своїми емоціями, здатна вирішити будь-яку проблему;

– Група ПС- – група осіб з низьким показником стресостійкості, що у складних та екстремальних ситуаціях відчуває сильну тривогу, паніку, знервованість, такі особистості часто дратівливі, більше зависають у самій проблемі, ніж її вирішенні, постійно відчувають фізичну та емоційну напругу.

На другому етапі аналізу особливостей адаптивності осіб з різним рівнем стресостійкості, було застосовано метод «профілів». Аналіз побудованих профілів дозволяє описати особливості адаптивності осіб кожної групи обстежених.

За допомогою методу «профілів», нами виявлені індивідуально-психологічні показники адаптивності представників осіб у двох групах. Проаналізуємо їх.

У групі осіб із високим показником стресостійкості (ПС+) виявлені високі показники широти охоплення сигналів соціуму (здатності помічати фактори у новій ситуації, не упускати значимі сигнали), високі показники за шкалою «ЛІСС», що виражають адекватність адаптаційної поведінки та її продуманість, високі показники точності орієнтації у соціальних очікуваннях, а також високі показники готовності до змін, готовності до дій для досягнення цілі та для подолання невдач. Усі показники за даними шкалами у цій групі респондентів знаходяться у межах четвертого процентілю розподілу, що говорить про високий рівень їх вираженості.

Показник шкали стійкості емоційного переживання у цій групі осіб, навпроти, низький (другий квартиль розподілу, нижче середньої лінії розподілу даних). Це говорить про те, що

особи с високим рівнем стресостійкості не схильні до завищення у емоційних переживаннях щодо екстремальної ситуації, а більше спрямовані на дії в ній.

Загальний показник адаптивності у групі осіб із високим рівнем стресостійкості також високий (четвертий квартиль розподілу).

У групі осіб із низьким рівнем стресостійкості (ПС-) переважає нижче середнього рівень вираженості показників адаптивності: як загальний показник адаптивності, так і показники здатності помічати фактори у новій ситуації, не упускати значимі сигнали), показник адекватності адаптаційної поведінки та її продуманість, точності орієнтації у соціальних очікуваннях, готовності до змін, готовності до дій для досягнення цілі та для подолання невдач – знаходяться у профілі даної групи нижче середньої межі у 50 процентілів (другий квартиль розподілу), що вказує на їх низький рівень вираженості. Показник стійкості емоційних переживань у екстремальній ситуації у цій групі осіб, навпаки високий (четвертий квартиль розподілу), що вказує на високий рівень концентрації на емоціях та низький – на подоланні проблеми.

Наступним завданням аналізу було виявлення особливостей копінг-стратегій у цих двох групах осіб. Результати представлені нижче.

У групі осіб із високим показником стресостійкості (ПС+) найбільш вираженим показником є показник спрямованості копінг-стратегій на вирішення завдання. Даний показник у профілі цієї групи розташований у четвертому квартилі розподілу. Орієнтація на вирішення проблеми – це стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми, завдання та виходу з екстремальної ситуації. Інші стратегії – відволікання та соціальне відволікання, уникнення та спрямованість на емоції – не є настільки ефективними і у групі осіб з високим рівнем стресостійкості виражені на низькому рівні (перший-другий квартиль розподілу).

У осіб із низьким рівнем стресостійкості (група ПС-) показники розташовані нижче середньої лінії у 50 процентілів, копінг-стратегії, спрямовані на орієнтацію на вирішення проблеми та уникнення (другий квартиль розподілу), що говорить про рівень вираженості нижче середнього. Вище середньої лінії у

50 процентилів у цій групі розташовані показники таких стратегій опанувальної поведінки, як: відволікання та спрямованість на емоції (четвертий квартиль розподілу, тобто високий рівень вираженості), а також соціальне відволікання (третій квартиль розподілу, рівень вираженості вище середнього), при якому людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег, тобто це соціальна підтримка.

Тобто у осіб з низьким рівнем стресостійкості у екстремальних чи складних життєвих ситуаціях переважають стратегії відволікання – стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему, сконцентрованість на емоціях, що викликані ситуацією та пошук соціальної підтримки для вирішення проблеми.

На наступному етапі аналізу проаналізуємо стратегії опанувальної поведінки, що обирають особи із різним рівнем стресостійкості за методикою SVF120, В. Янке, Г. Ердмана. Методика SVF120 виявляє 19 основних стратегій опанування екстремальної чи складної ситуації у осіб, тому ми виявили групу основних копінгів у двох групах респондентів, що мають найвищий рівень прояву і розташовані у четвертому квартилі розподілу (від 75 до 100 процентилів).

Тож, основними стратегіями подолання екстремальних ситуацій у групі осіб з високим рівнем стресостійкості (ПС+) є наступні: контроль ситуації, самоконтроль та позитивна самомотивація. Близьким до високого рівня виражені стратегії зниження значення складної ситуації, самосхвалення та психом'язова релаксація.

Основними стратегіями подолання у групі осіб з низьким рівнем стресостійкості є: самовиправдання, відволікання, втеча-уникнення та жалість до себе. Близьким до високого рівня виражені стратегії беспорядність та антиципуюче уникнення, тобто прагнення не допускати у майбутньому складних ситуацій, що виникли, або уникати їх.

Підведемо підсумки емпіричного дослідження. Зроблено загальний висновок про те, що подолання екстремальних ситуацій в осіб з різним рівнем стресостійкості відрізняється рівнем адаптивності, та її проявів та спрямованістю копінг-стратегій. Так групі з високим рівнем стресостійкості притаманно обирати стратегії вирішення завдання, у тому числі

беручі контроль над ситуацією та своїми емоціями щодо неї, а групі осіб з низьким рівнем стресостійкості більш притаманна концентрація на емоціях щодо екстремальної ситуації, самовиправдання та жалість до себе, а також уникнення вирішення проблеми у будь-якій формі, наприклад відволікання або втеча.

Література

1. Білова М. Е. *Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій)* : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2007. 20 с.

2. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості працівників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013, Том 149. С. 49–55. Режим доступу: URL : <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/181b4109-1e32-4633-823d-1ab5ab5a01d1/content>.

3. Грандт В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. *Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : [колективна монографія]*. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. С. 77-84.

4. *Діагностика індивідуально-психологічних особливостей особистості* / Сост.: А. Б. Неурова, О. С. Капінос, Т. Л. Грицевіч. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.

5. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2020. №1, т.2. С. 28-33. Режим доступу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/9064>.

6. Крайнюк В. М. *Психологія стресостійкості особистості* : [монографія]. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

7. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. С. 22–28. Режим доступу: http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/7.pdf.

8. Санникова О. П., Кузнецова О. В. *Адаптивність личности* : [монографія]. Одесса : Издатель Н. П. Черкасов, 2009. 258 с.

УДК: 159.923

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Гордієнко І. О.

*кандидат психологічних наук, старший викладач
кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Давидова К. В.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація. У цій статті ми досліджуємо психологічні чинники, які можуть впливати на порушення харчової поведінки підлітків. Ці чинники включають емоційний стан, самооцінку, соціальний контекст та культурні фактори. Теоретична і практична значущість статті полягає в тому, що в ній запропоновані технології дослідження особливостей впливу родинних відносин на формування порушень харчової поведінки в підлітків.

За методикою визначення особистісних рис констатовано, що показник «самодостатність» має прямий кореляційний зв'язок із низьким рівнем вияву незадоволеності власним тілом ($p \leq 0,643$, $t \leq 0,001$). Високий рівень незадоволеності власним тілом, у свою чергу, позитивно корелює із низьким рівнем оцінки власної самодостатності ($p \leq 0,465$, $t \leq 0,005$).

Ключові слова: образ свого тіла, харчова поведінка, самоставлення, незадоволеність власним тілом, підлітковий вік.

Вступ. Харчова поведінка – це загальний термін, що використовується для позначення системи активностей, пов'язаних із задоволенням потреби людини у їжі. Незважаючи на те, що харчова поведінка пов'язана із задоволенням вітальної потреби, важливу роль у її формуванні відіграють психологічні та соціокультурні фактори – незадоволення своїм тілом, особливості характеру та самооцінки, культурне середовище, сімейні традиції, вплив моди, захоплення дієтами та ін. [5; 6; 7]. Харчова поведінка спрямована й на образ свого тіла. Відтак, харчова поведінка містить у собі не тільки відношення та супутні характеристики при виборі продуктів харчування, але також і емоційну складову, яка супроводжує цей процес вибору. Загальна типологія харчової по-

ведінки передбачає її поділ на адекватну та девіантну. Така категоризація спричинена тим, яке місце посідає харчування у ієрархії цінностей людини, які культурні норми щодо вибору та споживання їжі вона приймає від суспільства, які відкидає; яка емоційна складова детермінує її вибір чи відмову, що пов'язані з низкою параметрів, як от: місце харчування у ієрархії особистісних цінностей; які механізми беруть участь у процесі вибору їжі; яка складова традицій (ритуалів), присутніх у суспільстві, та як саме вони впливають на харчову поведінку [4; 5]. Найбільш очевидними критеріями відмінності осіб із порушеннями харчової поведінки з погляду психологічної кваліфікації є стать та вік.

Огляд публікацій. Риси характеру також тісно пов'язані з розладами харчової поведінки та можуть бути залучені до їх розвитку. Зокрема, П. Райнал із колегами [10] довели, що пацієнти із розладами харчової поведінки частіше демонструють шизотипічні, циклотимічні, межові риси порівняно зі здоровими людьми.

Дослідження патернів реагування у ситуаціях соціальної фрустрації пацієнтів із розладами харчової поведінки продемонструвало наявність низки специфічних особливостей [8; 9]. Для хворих з нервовою анорексією характерним постало переважання інтрапунітивної спрямованості агресії, на відміну від екстрапунітивності пацієнтів з булімією. Для обох груп пацієнтів характерні загальні порушення регуляторних механізмів (відгальмовування потреб, що ситуативно виникають) і непродуктивність компенсаторних стратегій (заперечення фрустраційного характеру переживань) [10].

Необхідно відзначити, що стиль харчової поведінки є не тільки відображенням фізіологічних і когнітивних процесів, а й відображенням афективних потреб (передусім – у коханні та прийнятті, у безпеці) та душевного стану людини [7; 8]. Якщо ці потреби не задовольняються своєчасно повною мірою у сфері взаємовідносин, відбувається компенсація через процес харчування. Несвідомі механізми, які керують цим процесом, зароджуються у особи в контакт з суспільством – первинною групою, насамперед – із сім'єю [10; 11].

За В. В. Століним, у структурі самоствавлення, де прийняття себе виступає одним з компонентів, пропонується, як мінімум, три типи відносин: до себе, до іншого і очікуване ставлення від

нього до себе [1]. Специфіка прояву та поєднання цих складових дозволяє виділити чотири типи самоставлення суб'єкта. У найбільш розвиненої особистості передбачається симпатія, прийняття і повага до себе та іншого, і очікування взаємної симпатії. У менш розвиненому варіанті, позитивне, уважне ставлення до себе поєднується з відсутністю поваги до іншого та очікуванням ворожисть до себе з боку іншого. Третій тип відрізняється від інших свідомою відсутністю поваги до себе, антипатією до іншого та очікуванням презирством до себе. Останнім, з визначених В. В. Століним типом самоставлення, є несвідоме неприйняття себе, яке може поєднуватися з перебільшеним пієтетом до іншого, який є втіленням «Не-Я»-рис, невпізнання себе в іншому, який є схожим, подібним, характеризують глибоко конфліктну особистість.

Аналіз результатів опублікованих досліджень дозволяє підтвердити тезу про те, що порушення харчової поведінки пов'язані з різними психічними та соматичними розладами [6; 7; 8; 10]. Неадаптивні типи харчової поведінки є фактором розвитку різних патологій, основною (і найбільш вивченою) з яких є група метаболічних розладів, і насамперед ожиріння.

Найважливішою ланкою у зв'язку нейро- та психофізіологічних процесів є система стресового реагування, що опосередковує формування патології харчової поведінки та соматичних, психосоматичних, психічних та поведінкових розладів [6; 7; 9].

Харчова поведінка особистості оцінюється, як гармонійна (адекватна) або девіантна відповідно до багатьох параметрів, але, передусім, від місця в ієрархії цінностей індивіда, якісних і кількісних показників харчування, культури та естетики. Ризик порушень харчової поведінки пов'язаний із низькою соціальною адаптацією, труднощами в налагодженні міжособистісних взаємин, сімейною ситуацією тощо [8].

В. Сутчук, розглядаючи сім'ю як визначальний фактор формування особистості підлітка, вважає за необхідне звернути увагу на стосунки членів сім'ї, уявлення батьків і дітей про сімейні ролі, на батьківські настанови, узгодженість потреб, емоційне благополуччя підлітка, сімейну харчову поведінку. Дослідниця наголошує, що сімейні взаємини можуть вплинути не лише на деструктивні способи самосприйняття та самоусвідомлення, а й на ризик виникнення розладів у харчовій поведінці в підлітковому віці [9].

Зокрема, депривація батьківського позитивного ставлення призводить до тривожності за себе й своє майбутнє, а відсутність довірливих стосунків із матір'ю спричиняє негативні та руйнівні прояви поведінки: відмови від дій, хворобливих станів, прагнення покращити своє самопочуття штучно-стимуляційними засобами тощо. Із часом такі підлітки втрачають здатність бачити себе об'єктивно, а нав'язливі ідеї щодо харчування та ваги стають для них домінуючими над усім іншим у житті [3; 4].

Дж. Д. Ліхтенберг підтримує формулювання З. Фрейда щодо першого самосприйняття через дотик однієї частини тіла іншою частиною тіла – процес, якому він приписує інтегративну функцію: «Соматична активність розширює сферу самовідбиття, інтенсифікуючи той спосіб самопереживання, статус «об'єкта», тоді як інша частина самості у ситуації помірковано сильного емоційного напруження зберігає чинний статус» [10; 11]. Інтеграція цих обох аспектів самості (індукованого реагуючого і пестить) в єдине ціле сприяє переживанню цілісної самості як «місця», як «контейнера», в який вміщуються як самість як об'єкт, так і діюча самість». Таким чином, власна соматична самість вже природно бере на себе ті функції, які досі були притаманні материнській частині діади. Так що самодеструктивна соматична ажитація має саме це підґрунтя, що переходить у розряд патологічного і містить руйнівний гнів.

Вже У. МакДугалл вважав за необхідне вести досить хороший діалог із матір'ю, щоб могли символізуватися соматичні кордони та, зокрема, функціонування фізіологічних отворів. Уявлення батьків у тому, «який ментальний досвід набуває дитина», дуже важливі для «основ його власного міцного почуття». Ця думка описана в концепції контейнера У. Біона, а також доповнюється гіпотезою П. Фоаги про те, що відбувається первинна символізація; тобто. мати інтерпретує не лише тілесний прояв немовляти, але й повертає дитині придатну версію, яку він їй повідомив у комунікації [4; 8; 10]. Результати емпіричних досліджень А. Шабанової свідчать, що сім'ї дівчат із ризиком розладу харчової поведінки характеризуються емоційним дискомфортом, порушенням сімейних стосунків, домінуючою роллю матері та бабусі по материнсь-

кій лінії, а самі підлітки почуваються недостатньо захищеними й потребують батьківської любові [3].

М. Малер в своїх дослідженнях визначала те, що саме впливає на формування інтрапсихічних структур дитини, які в одних випадках дозволяють їй нормально функціонувати незалежно від об'єкта, в інших викликають патологічні зміни. З одного боку, дитина відчуває тісноту (в тому числі і тілесну) прихильність до матері, але з іншого – докладає зусиль по встановленню чітких поділів і меж свого «Я» [2; 5]. Якщо ж мати виявиться не готовою прийняти дитину з його непослідовними реакціями, це, з великою ймовірністю, може привести до розвитку дефіцитарного або нарцисично-уразливого образу «Я» [7; 8].

К. Р. Айслер теж вказує на появу психічних розладів з нарцисичною регресією через насильницьку дію в ранньому віці. Дитячі психічні травми, як і ранньому дитинстві, і у пізнішому віці здатні порушити розвиток первинної довіри, прихильності і здатність до символізації [10]. Цей факт відзначив у своїх працях Ш. Ференці і так само він винахідливий в концепції алекситимії. Т. Вернер досліджував і фізіологічну складову, яка зазнавала сильної люті або ставала об'єктом аутодеструктивного сплеску емоцій.

Метою даної статті є встановити психологічні чинники порушення харчової поведінки підлітків.

Методи дослідження. Для дослідження закономірностей харчової поведінки підлітків були обрані методики, що були найбільш доцільно аргументовані відповідно до встановленої мети:

1. Голландський опитувальник харчової поведінки DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire). Розроблений голландськими психологами для виявлення обмежувальної, емоціогенної та екстернальної харчової поведінки. Опитувальник містить 33 запитання із 5 варіантами відповідей (від «ніколи» до «дуже часто») [Т. VanStrien ET AL., 1986].

2. Опитувальник образу власного тіла. Дозволяє визначити рівень задоволеності образом власного тіла [О. А. Скугаревський, С. В. Сивуха, 2006].

3. Шкала оцінки харчової поведінки. Використовується для оцінки складових незадовільного образу тіла [Д. Гарнер та інш., 1991].

4. Тест-опитувальник самоствалення. Цей опитувальник ставить на меті визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе [В. В. Столін, С. Р. Пантілеєв, 1988].

5. Нарцисичний опитувальник особистості. Використовується для вимірювання рівня нарцисизму як властивості особистості в соціально-психологічних дослідженнях [R. Raskin, H. Terry, 1988].

Дослідження психологічних детермінант харчової поведінки підлітків проводилося у першому півріччі 2021-23 рр. через онлайн-анкетування, що розміщалося у вільному доступі та, посилання на яке розповсюджувалося через соціальні мережі серед підлітків. Вибірку склали 50 підлітків. Вік досліджуваних підлітків склав 14-16 років.

Результати та їх обговорення. На першому етапі здійснено теоретичний аналіз проблеми, розроблено методику та програму дослідження. На другому етапі емпірично досліджено відмінності психологічних детермінант харчової поведінки підлітків та їх зв'язок із особистісними чинниками.

Ретельно проаналізувавши літературні джерела стосовно феномену харчової поведінки, відносин у родині, особливостей підліткового віку, міжособистісної взаємодії та чинників її успішності обрано лише ті, що найповніше розкривають сутність понять та представляють різні точки зору на природу даних феноменів. Підсумовуючи проведену роботу зроблено висновки на основі таких методів як аналіз та синтез.

За підсумками застосування методики «Голландський опитувальник харчової поведінки» були виокремлені такі закономірності. Опитані підлітки переважно продемонстрували високі показники за всіма шкалами методики. Так, вони схильні до застосування навмисних зусиль (дієт, обмежень у харчуванні) для підтримання бажаної ваги чи її корекції в необхідному напрямку. При цьому опитані підлітки часто реагують переїданням на переживання стресових станів. Украй важливим для них постає зовнішній вигляд їжі, аж до того, що вони можуть відмовитися від споживання їжі через те, що вона не виглядає естетично або має неприємний для них запах.

За підсумками застосування методики «Шкала оцінки харчової поведінки» було виявлено перевагу високих показників схильності підлітків до негативної оцінки власної харчової

поведінки. Вони не відчують упевненості в доречності прийомів їжі, поєднуючи це із незадоволеністю власним тілом, яка викликає постійне бажання схуднути. Опитані підлітки переважно оцінюють себе як людей неефективних, нездатних до самостійного керування власним життям. Вони відчують відстороненість від соціуму, намагаються уникати нових знайомств.

За підсумками використання методики «Опитувальник образу тіла» були виокремлені такі тенденції. Переважна більшість опитаних підлітків демонструє незадоволеність образом власного тіла. Здебільшого їх не влаштовує поточний стан власної ваги, статури, зовнішній вигляд окремих частин тіла, наприклад, занадто довгий ніс, великий живіт, маленькі груди тощо. Власна зовнішність викликає в них переважно негативні емоції. Через негативне ставлення до образу власного тіла представники цієї групи підлітків намагаються уникати багатолюдних товариств, не хочуть зайвий раз дивитися на себе у дзеркало, соромляться відвідувати тренажерні зали.

За результатами застосування методики самоставлення необхідно зауважити наявність певних особливостей у структурі самоставлення особистості у підлітків. Показники, отримані після оцінювання їх відповідей, свідчать про наявність негативних тенденцій. Так, опитані підлітки є переважно зовсім не впевненими в собі, більш схильними до самозвинувачень та сумнівів, які не завжди є обґрунтованими; частіше вони воліють самоусуватися від відповідальності, перекладаючи її на інших. Якщо за фактором самоповаги у представників зазначеної групи домінують середні показники, то такий фактор, як аутосимпатія, вже демонструє тяжіння до показників, співвідносних із низьким рівнем. За фактором самоприниження, натомість, наявна перевага високого рівня, що засвідчує негативне самоставлення.

За підсумками застосування методики «Нарцисичний опитувальник особистості» можна виокремити такі провідні тенденції. У групі підлітків відзначається перевага низьких та середніх показників практично за всіма шкалами зазначеної методики. Так, підлітками скептично оцінюється важливість таких понять, як авторитет та обраність особистості, вони не схильні до демонстративності в поведінці, вважають, що не

здатні та не мають морального права маніпулювати людьми у власних інтересах, не оцінюють себе як самодостатніх та наділених перевагами особистостей. Наслідком проблем із харчовою поведінкою за цією методикою, на наш погляд, постає значна перевага показників низького рівня за шкалою «Марнославство», що означає небажання демонструвати власне тіло, яке межує із відчуттям сорому стосовно його зовнішнього вигляду.

Отримані результати за методиками щодо визначення зв'язків між показниками незадоволеності власним тілом та нарцисичності в підлітковому віці підтверджує кореляційний зв'язок за допомогою програми IBM Statistica SPSS 24.0 за методом Пірсона (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Таблиця розрахунку кореляції між показниками незадоволеності власним тілом та нарцисичності в підлітковому віці

Рівень	Показники						
	Авт	Дем	Обр	ВЛ	Пер	Сам	Мар
Вис	1	,186	-,096	,128	,186	-,096	,128
Сер	,186	1	,479**	,442**	1	,479**	,442**
Низ	-,096	,479**	1	,559**	,479**	1	,559**

Умовні позначки: Вис – високий рівень незадоволеності власним тілом, Сер – середній рівень, Низ – низький рівень; Авт – авторитетність, Дем – демонстративність, Обр – обраність, ВЛ – використання людей, Пер – перевага, Сам – самодостатність, Мар – марнославство,

Висновки. За методикою визначення особистісних рис констатовано, що показник «самодостатність» має прямий кореляційний зв'язок із низьким рівнем вияву незадоволеності власним тілом ($p < 0,643$, $t < 0,001$). Високий рівень незадоволеності власним тілом, у свою чергу, позитивно корелює із низьким рівнем оцінки власної самодостатності ($p < 0,465$, $t < 0,005$).

Література

1. Абсаямова Л. М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць*. 2019. № 25. С. 35. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-25.%>

2. Бурлачук Л. Ф., Шебанова В. І. Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. Психологічні науки: Зб. наук.праць.* Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. № 1. С. 53-66.

3. Гордієнко І. О. *Самоприйняття особистості як чинник толерантності*: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2021. 255 с.

4. Джерієва І. С., Волкова Н. І., Панфілова Н. С., Шуліка М. В., Малахова В.А. Депресивні розлади та ризик розвитку порушень харчової поведінки. *Журнал наукових статей «Здоров'я та освіта у XXI ст.»*. 2011. № 2. С. 208-209.

5. Литвин-Кіндратюк С. Д. Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії. *Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: Вид-во «Глай» Прикарпатського ун-ту, 2000. Вип. 5. Ч. 1. С. 160-165.

6. Мухамедьяров Н. Н. Образ фізичного Я – особистості як складова її Я – концепції. *Педагогіка і психологія*. 2006. № 1. С. 84-90.

7. Самойлова О. В., Яблонська Т. М. *Дослідження ролі матері у формуванні психологічних проблем дитини*. Шкільна бібліотека, 2016. С. 312.

8. Сутчук В. Вплив сім'ї на формування особистості підлітка. Виступ на батьківських зборах. *Психолог*. 2013. № 18. С. 19-23.

9. Хірш М. Тіло як об'єкт психоаналізу: [Електронний ресурс]. *Журнал Практичної психології та психоаналізу*. 2017. № 1. URL : <https://cutt.ly/kwaOpe3R>.

10. Bouhhal S., McBride C.M., Trivedi N.S., Agurs-Collins T., Persky S. Identifying eating behavior phenotypes and their correlates: A novel direction toward improving weight management interventions. *Appetite*. 2016. № 111. Pp. 142-150.

11. Fonagy P., Gergely G., Jurist E.L., Target M. *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. Stuttgart : Klett-Cotta, 2018. 572 p.

УДК: 159.923

ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ТА АГРЕСИВНІСТЬ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА ВПЛИВ

Казанжи М. Й.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Таукач Ю. Ю.

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація. У статті презентовано результати дослідження впливу показника агресивності на показник психологічної ресурсності особистості та їх взаємозв'язок. Представлено погляди вчених стосовно агресивності та її вплив на психологічну ресурсність. Для емпіричної частини дослідження були обрані такі методи: Опитувальник агресивності А. Басса – А. Даркі, Методика «Психологічної ресурсності» за О. С. Штепа. Статистичне опрацювання даних проводили з використанням комп'ютерної програми IBM Statistics SPSS 23.0. Використовували кількісний (кореляційний) і якісний аналізи даних. Виявлено статистично значущі взаємозв'язки між показниками роздратування та залежності від оцінки, вербальної агресії та залежності від оцінки, між показниками вербальної агресії та загальної оцінки, між показниками негативізму та залежності від оцінки, страху відторгнення та загальної оцінки, між показниками почуття провини та страху відторгнення. Також були встановлені від'ємно пов'язані показники, такі як: показник індексу агресивності з такими показниками залежності від оцінки, страху відторгнення, занепокоєння і загальної оцінки.

Ключові слова: вербальна агресія, психологічна ресурсність, негативізм, психологічне благополуччя, фрустрація.

Постановка проблеми. Агресивна поведінка є серйозною соціальною проблемою, яка має негативний вплив на якість життя та психологічне благополуччя індивідів, а також на суспільство в цілому. В той же час, психологічна ресурсність, як важливий аспект психічного здоров'я, може впливати на регулювання та зменшення рівня агресивності. Однак, не вивчено

достатньо взаємозв'язку між психологічною ресурсністю та агресивністю, а також не встановлені конкретні механізми цього впливу. Тому, ця проблема потребує детального дослідження для розуміння та виявлення факторів, що модерують цей взаємозв'язок. Розкриття цієї проблеми може сприяти розробці ефективних стратегій попередження та управління агресивною поведінкою, а також забезпечити підґрунтя для покращення психічного благополуччя та якості життя особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

На перший погляд, може здатися, що агресія – всім нам зрозуміле явище, але існує багато теоретичних дискусій. Прихильники «теорії навчання» розуміють агресію як будь-яку поведінку, яка завдає шкоди іншим індивідам. Але у визначенні ігноруються наміри людини, яка чинить агресивні дії, а цей фактор часто виявляється вирішальним. Наприклад, агресію прийнято розглядати як асоціальну поведінку, але дії поліцейського, який стріляє в терориста, ми схвалюватимемо, а його вчинок буде поставлений як приклад товаришам по службі та іншим людям. Залежно від того, як ми класифікуємо агресивні дії, вони будуть антисоціальними – порушувачими чи просоціальними – схвалюваними соціумом. Аналізуючи бібліографічні джерела, спробуємо визначити переважний аспект щодо агресії: «агресія – соціальне зло» чи «агресія – необхідний психологічний ресурс».

Можливо, найбільш відомі погляди теоретиків, що мають відношення до агресії, – це ті, згідно з яким дана поведінка за своєю природою переважно інстинктивна [4, с. 103]. А сама агресія виникає тому, що людські істоти запрограмовані на такі дії. З. Фрейд, засновник психоаналітичної школи, стверджував, що схильність до агресивної поведінки є незнищеним інстинктом людської природи і виділив такі види агресивності: імпульсивна жорстокість, садизм, деструктивність. Імпульсивна жорстокість, на його думку, виникає незалежно від сексуальності, що базується на інстинктах самозбереження, і спрямована на виживання.

Теорія фрустраційної агресії, розроблена Д. Долардом і Л. Берковицем, розглядає агресію як природну реакцію на фрустрацію, яка розуміється авторами як блокування цілеспрямованої поведінки [2, с. 91]. Фрустрація створює мотивацію агресивної поведінки. Однак джерелом фрустрації не завжди

є той об'єкт, на який спрямовується агресія фрустрованої людини. Поступово ми навчаємось пригнічувати гнів і зганяти його опосередковано. Фрустрація походить з розриву між очікуваною і реальною подією, чим більший цей розрив, тим більша фрустрація.

А. Бандура автор теорії соціального навчання вважав, що ми вчимося соціальної поведінки за допомогою спостереження та імітації під впливом винагороди та покарань [1, с. 321]. Людина навчається чи свідомо відтворює агресію з кількох причин. По-перше, тому що бачить, що в житті агресія може винагороджуватись (спортивні змагання, при плануванні колективних заворушень). По-друге, повсякденне життя постійно демонструє нам моделі агресивної поведінки в сім'ї, субкультурі, засобах масової інформації.

Філософ і соціальний психолог Е. Фромм вважав, що агресивна поведінка може виникати у тварин, дітей та дорослих, коли залишаються незадоволеними їх бажання чи потреби. «Така агресивна поведінка є спробою, найчастіше марною, придбати силою те, чого хтось був позбавлений. При цьому, безперечно, йдеться про агресію на службі життя, але не заради руйнування. Оскільки фрустрація потреб і бажань у більшості суспільств була і досі залишається звичайним явищем, не варто дивуватися, що насильство та агресія постійно виникають і виявляють себе» [5, с. 193]. Фромм виділив п'ять основних типів людської агресії: доброякісну, злоякісну, інструментальну, псевдоагресію (ненавмисна, ігрова, самоствердження) та оборонну (напад, втеча, опір, конформізм). Він запропонував розрізняти агресію біологічно адаптативну, що сприяє підтримці життя, доброякісну та злоякісну агресію, не пов'язану зі збереженням життя.

Наведені вище дослідники підкреслюють ситуаційну обумовленість агресивної поведінки. Погоджуючись з ними, не слід упускати з уваги роль індивідуальних факторів та особливостей, які формують відмінності у проявах агресії в одних і тих самих умовах. Пояснення жорстокості та деструктивності людини, на думку Фромма, слід шукати у тих факторах, які відрізняють людину від тварин. Головна проблема полягає в тому, щоб з'ясувати, наскільки специфічні умови існування людини відповідальні за виникнення у неї спраги мучити та вбивати, а також від чого залежить характер та інтенсивність задоволен-

ня від цього. Зауважимо, що найбільш загрозливі форми людської агресивності далеко виходять за рамки проблем самозбереження – саморуйнування. Таким чином, маючи інстинктивну природу, агресія може формуватися та посилюватися/слабшати протягом життя індивіда залежно від психофізіологічних характеристик, умов існування та життєдіяльності.

Виходячи з різних теорій походження агресії, існує два основних підходи до її ослаблення – катарсис та соціальне навчання. Катарсис означає очищення. Зазвичай цей підхід пов'язують з ім'ям Аристотеля. Його ідея полягає в тому, що ми можемо очищатися від гнітючих емоцій, «проживаючи» їх, споглядаючи класичні трагедії, що дозволяє людям відчувати катарсис жалості та страху. Згодом поряд із переглядом драми стали використовувати спогади та «проживання» минулих подій шляхом зовнішнього вираження емоцій та замісних дій. Можливо, таким чином ми «випускаємо зайву пару». Незважаючи на те, що сам Аристотель не пропонував саме цей метод для розрядки агресивності, логічне продовження його теорія виявила в роботах Фрейда та його послідовників. Фрейд вважав, що інтенсивність агресивної поведінки може бути ослаблена або за допомогою вираження емоцій, що стосуються агресії, або шляхом спостереження за агресивними діями інших. Тим не менш, Фрейд був дуже песимістично налаштований щодо його ефективності для запобігання відкритій агресії. Можливо, він припускав, що вплив катарсису мало-ефективний і недовговічний.

У межах соціального навчання можна назвати такі методи зниження агресії. Використання різних технік переконання приводить людину до висновку, що агресія взагалі не бажана і що вона небажана для неї самої. Практика показала, що для дітей та дорослих більш дієвими виявляються техніки, що базуються на непрямому способі переконання.

У межах соціального навчання можна назвати такі методи зниження агресії. Використання різних технік переконання приводить людину до висновку, що агресія взагалі не бажана і що вона небажана для неї самої. Практика показала, що для дітей та дорослих більш дієвими виявляються техніки, що базуються на непрямому способі переконання.

Покарання за агресію. На дійсність покарання впливає його суворість та величина накладених на людину обмежень.

Суворе або дуже обмежене покарання може виявитися фруструючим і тоді можна отримати зворотній ефект бажаного (фрустрація є причиною агресії).

Ідея демонстрації агресивної моделі поведінки та її покарання полягає в тому, щоб демонструвати дитині фільм про агресивну людину, яка згодом або заохочена, або покарана за свою поведінку. Після перегляду фільму дитині надається можливість поводитися агресивно. Передбачалося, що у такий спосіб можна зменшити агресію. Насправді виявилось, що спостереження за заохоченим агресором посилює агресивну поведінку дитини, а спостереження за покараним агресором залишає агресивну поведінку дитини без змін.

Створення емпатії стосовно інших – ще один спосіб зниження агресії. Якщо дитина відтворює моделі агресивної поведінки, спостерігаючи за поведінкою інших людей, то доречним було б демонструвати йому емпатійні відносини, а також навчити його ідентифікувати чужі емоції, програвати ролі інших людей у спеціально підібраних ситуаціях. Практика показує, що дії навчання емпатії дійсно призводять до зниження агресивної поведінки.

Отже, агресія має складну природу свого походження, а трактування і її розуміння як об'єкта змінюються за розвитком нашого суспільства та науки. У бібліографічних джерелах переважають такі аспекти щодо агресії: агресія – основний інстинкт виживання; агресія майже завжди – форма захисту; агресія – дефект комунікації; агресивна поведінка частіше виникає у індивідів із нерозвиненою Я-концепцією; почуття своєї вразливості – ще одна причина агресії; особливості проявів агресії залежить від виховання, культури, соціального середовища.

Мета статті. Результати аналізу літератури з психологічної ресурсності та агресивності дали змогу сформулювати мету статті – виявлення взаємозв'язку психологічної ресурсності та агресивності особистості. Для реалізації поставленої мети було визначено такі завдання дослідження: 1) розглянути теорії агресивності, та їх вплив на особистість; 2) виявити методи зниження агресивності; 3) отримати результати кореляційного і якісного аналізу взаємозв'язку та впливу психологічної ресурсності та агресивності особистості.

Виклад основного матеріалу.

Контингентом досліджуваних стали магістранти денної форми навчання Юридичного факультету Одеського Національного Морського Університету, 30 осіб віком від 23 до 27 років. Для даного дослідження були обрані такі методики: Опитувальник агресивності Басса-Даркі; Методика «Психологічної ресурсності» (О.С.Штепа). Опрацювання отриманих даних здійснювалося за допомогою кореляційного та якісного аналізів з використанням програми статистичного опрацювання даних IBM Statistics SPSS 23.0. Для кількісного аналізу ми застосовували кореляційний аналіз.

Результати кореляційного аналізу.

Аналіз взаємозв'язку психологічної ресурсності та агресивності показав наступне (таблиця 1). Більшість параметрів утворюють між собою додатні статистично значущі взаємозв'язки.

Таблиця 1

Показники агресивності та ворожості	Показники ресурсності особистості		
	УУ	У	ВД
ФА		413*	
НА			362*
Р	484**		
ВА			392*
О		450*	
П		432*	
ПП		454*	
ІА			373*
ІВ		449*	

Примітка: 1) умовні позначення показників ресурсності особистості: УУ – упевненість у собі, У – успіх, ВД – віра в добро; 2) умовні позначення показників агресивності та ворожості: ФА – фізична агресивність; НА – непрямая агресія, Р – роздратування, ВА – вербальна агресія, О – образа, П – підозрілість, ПП – почуття провини, ІА – індекс агресивності, ІВ – індекс ворожості.

Було виявлено додатні зв'язки між показниками агресивності і ворожості та показниками ресурсності:

- між роздратуванням (Р) та упевненістю у собі (УУ) ($p < 0,01$);

- між фізичною агресією (ФА) та успіхом (У) ($p < 0,05$);

- між образою (О) та успіхом (У) ($p < 0,05$);

- між підозрілістю (П) та успіхом (У) ($p < 0,05$);
- між почуттям провини (ПП) та успіхом (У) ($p < 0,05$);
- між індексом ворожості (ІВ) та успіхом (У) ($p < 0,05$);
- між непрямою агресією (НА) та вірою у добро (ВД) ($p < 0,05$);
- між вербальною агресією та вірою у добро (ВД) ($p < 0,05$);
- між індексом агресивності та вірою у добро (ВД) ($p < 0,05$).

Дані результати говорять про те, що дані фактори мають позитивні статистично значущі взаємозв'язки.

Відсутній зв'язок між такими показниками як: фізична агресивність та упевненість у собі, фізична агресивність та віра у добро, непряма агресія та упевненість у собі, непряма агресія та успіх, роздратування та віра в добро, роздратування та успіх, вербальна агресія та упевненість у собі, вербальна агресія та успіх, образа та упевненість у собі, образа та віра у добро, підозрілість та упевненість у собі, підозрілість та віра у добро, почуття провини та упевненість в собі, почуття провини та віра у добро, індекс ворожості та упевненість в собі, індекс ворожості та віра у добро, індекс агресивності та упевненість у собі, індекс агресивності та успіх. Отримані результати дають перспективу більш детально продовжувати досліджувати отримані показники.

Результати якісного аналізу. Аналіз літератури з проблеми, а також результати застосування методу кореляційних матриць підтвердили можливість порівняння психологічної ресурсності у групах з високим і низьким рівнем показників агресивності що дало змогу нам приступити до якісного аналізу отриманих даних. Для цього було сформовано дві групи досліджуваних (з високим рівнем агресивності та низьким рівнем агресивності). До групи осіб з високим рівнем агресивності (А+) увійшли респонденти, значення показників тривожності, яких знаходиться в межах IV квартилю розподілу. До групи осіб з низьким рівнем агресивності (А-) увійшли респонденти значення показників, яких знаходиться в межах I квартилю розподілу.

Візуально бачимо, що показники психологічної ресурсності в групі осіб з високим рівнем агресивності (А+) знаходяться в зоні III квартиля розподілу (вище середньої лінії ряду).

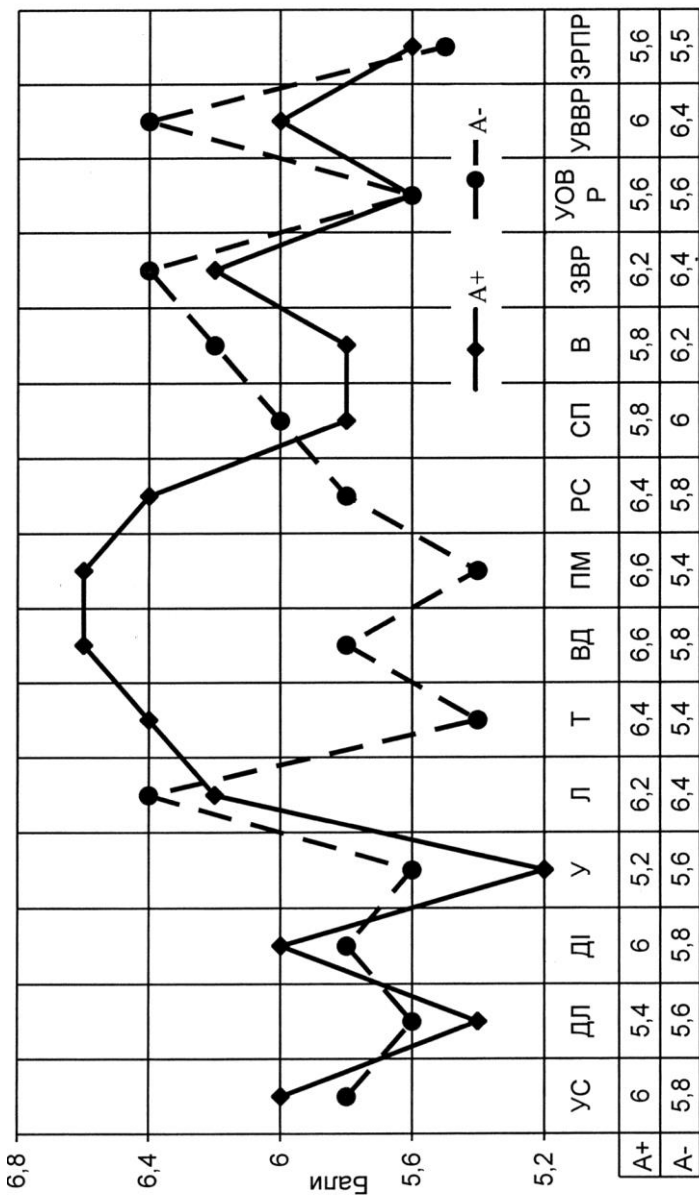


Рисунок 1

Примітка: умовні позначення показників психологічної ресурсності: УС – упевненість у собі, ДЛ – доброта до людей, ДІ – допомога іншим, У – успіх, Л – любов, Т – творчість, ВД – віра у добро, ПМ – прагнення мудрості, РС – робота над собою, СП – самореалізація професії, В – відповідальність, ЗВР – знання власних ресурсів, УОВР – уміння оновлювати власні ресурси, УВВР – уміння використовувати власні ресурси, ЗРГР – загальний рівень психологічної ресурсності.

Показники самоактуалізації в групі осіб з низьким рівнем агресивності (А-) розміщені неоднорідно, показники «творчості», «прагнення до мудрості» та «загальний рівень психологічної ресурсності» – в зоні II квартилю, всі інші показники – у зоні III квартилю (вище середньої лінії ряду).

Висновки. За результатами проведеного дослідження виявлено додатні зв'язки між показниками агресивності і ворожості та показниками ресурсності. Дані результати свідчать про те, що агресивність можна розглядати як потужний особистісний ресурс.

Перспективи подальшого дослідження. Дослідження психологічної ресурсності та агресивності мають важливе значення для розуміння людської поведінки та розвитку ефективних стратегій психологічної підтримки та втручання. Основні перспективи подальшого дослідження:

1. Розвиток психологічної ресурсності. Дослідники можуть досліджувати, які фактори сприяють розвитку психологічної ресурсності у людей. Наприклад, можна вивчати вплив соціальної підтримки, позитивного сприйняття, саморегуляції та інших аспектів на збільшення рівня ресурсності. Це дозволить виявити конкретні фактори, які можна впливати для покращення психологічної ресурсності людей.

2. Роль психологічної ресурсності в зниженні агресивності. Важливо вивчити взаємозв'язок між психологічною ресурсністю та агресивними проявами. Дослідження можуть визначити, як психологічна ресурсність може впливати на сприйняття стресу, реакцію на конфліктні ситуації та здатність контролювати агресивні вчинки. Це може сприяти розробці інтервенцій, спрямованих на зниження агресивності шляхом підвищення рівня психологічної ресурсності.

3. Індивідуальних відмінностей у психологічній ресурсності та агресивності. Дослідження можуть досліджувати, чому

деякі люди мають вищий рівень психологічної ресурсності, ніж інші, і як це пов'язано з рівнем агресивності.

Література

1. Бандура А. *Підліткова агресія* : [монографія]. Київ : Прогрес, 2012. 512 с.

2. Берковіц Л. *Агресія: причини, наслідки та контроль* : [монографія]. Львів : Вид-во Старого Лева, 2014. 236 с.

3. Долард Д. *Агресія : його природа, причини та контроль*. Київ : Прогрес, 2011. 310 с.

4. Фройд З. *Вступ до психоаналізу* : [монографія]. Тернопіль : Навч. кн. Богдан, 2021. 512 с.

5. Фромм Е. *Мистецтво любові* : [монографія]. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 192 с.

УДК: 378.011

ПРОЕКТНА ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Постоян Т. Г.

*кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри дошкільної педагогіки,
Університет Ушинського*

Анотація. *Статтю присвячено аналізу історичних, теоретичних засад проектної технології навчання та ролі проектної діяльності у формуванні спеціальних (фахових) компетентностей майбутніх педагогів дошкільної освіти.*

Ключові слова: *проект, проектна діяльність, проектна технологія, професійна підготовка, дошкільна освіта.*

Постановка проблеми. Подолання репродуктивного стилю навчання та реалізація освітньої парадигми, що забезпечує пізнавальну активність та самостійність мислення здобувачів освіти, є одним із основних напрямків реформування вітчизняної освіти.

Сучасна інституціональна освіта, закладаючи підвалини майбутнього, потребує застосування методів, технологій, що сприяють розвитку особистості здобувачів освіти відповідно

до їхніх індивідуальних особливостей. У цьому контексті проектна технологія навчання є актуальною, тому що забезпечує розвиток пізнавальних навичок здобувачів освіти, їхніх умінь самостійно конструювати власні знання, уміння орієнтуватися в інформаційному просторі, розвиває критичне та творче мислення. Проектна технологія навчання передбачає вирішення актуальної та цікавої для здобувачів освіти проблеми в результаті їхніх самостійних дій з вивчення цієї проблеми, з обов'язковим результатом, що можна побачити, осмислити, застосувати в реальній практичній діяльності.

Мета. Проаналізувати історичні, теоретичні засади проектної технології навчання та роль проектної діяльності у формуванні спеціальних (фахових) компетентностей майбутніх педагогів дошкільної освіти.

Теоретичний аналіз проблеми. В основі проектної технології навчання лежить ідея, що становить сутність поняття «проект», його прагматичну спрямованість на результат, який можна отримати при вирішенні тієї чи іншої практично чи теоретично значущої задачі.

Проектна технологія не є кардинально новою в історії розвитку освіти. Метод проектів має довгу історію становлення та поширення у світовій практиці. Початок становлення проектної діяльності визначається 1590 – 1765 р.р. У цей історичний період проект використовувався в архітектурних майстернях (школах) Європи. Як технологія діяльнісного навчання проектна технологія почала використовуватися у другій половині XIX століття в сільськогосподарських школах США. Ця педагогічна технологія ґрунтувалася на теоретичних концепціях прагматичної педагогіки, основоположником якої був Дж. Дьюї. Відповідно до поглядів філософа, реформатора освіти, істинним і цінним є лише те, що корисне людям, що дає практичний результат і що спрямоване на благо всього суспільства. Основна ідея проектної технології – активне навчання через доцільну діяльність учня, відповідаючи його особистому інтересу саме в цьому знанні.

Учні, на думку Дж. Дьюї, неспроможні обходитися без допомоги учителя. На думку Дж. Дьюї, проект має бути спільною діяльністю вчителя та учнів. Тільки з умови того, що вчитель переконує учнів у необхідності пройти повний цикл «думання» – від виявлення протиріч, проблем, через розробку

плану дій вирішення проблем, учні можуть збагатити власний досвід і отримати необхідні знання (Дьюї, 2003).

Виклад основного матеріалу. В умовах гуманізації сучасної освіти проектна технологія навчання набула світового поширення та популярності, оскільки дозволяє раціонально поєднувати теоретичні знання та їх практичне застосування при вирішенні проблем навколишнього середовища в результаті спільної діяльності здобувачів освіти. В Україні проектна технологія використовується в закладах освіти різного рівня.

Витоки активного поширення проектної технології в освітніх системах країн світу лежить не тільки у педагогічній, а й у соціальній царині, тому що технологія дозволяє: набувати знання самостійно, формувати вміння користуватися набутими знаннями для вирішення нових пізнавальних та практичних завдань; створювати умови для формування комунікативних навичок та вмінь, зокрема вміння працювати у команді, виконувати соціальні ролі: лідера, виконавця, посередника тощо; актуалізувати широкі людські контакти, знайомитися з різними культурами, з різними точками зору на одну й ту ж саму проблему; створювати умови для формування вміння користуватися дослідницькими методами, а саме: збирати необхідну інформацію, факти, вміти їх аналізувати з різних точок зору, висувати гіпотезу, робити узагальнення та висновки (Asbjornsen, 2015).

За умови набуття зазначених навичок та вмінь, здобувач освіти вміє адаптуватися до умов, що змінюються, орієнтується у різних ситуаціях, здатен працювати у різних колективах.

Проектна технологія, разом з використанням різноманітних методів, засобів навчання, забезпечує вирішення проблеми, що передбачає інтегрування знань, умінь з різних галузей науки, техніки, технологій, творчих галузей, що визначає тип проекту (PBL, 2013). Типологію проектів визначають:

– за домінуючою у проекті діяльністю: дослідницька, пошукова, творча, рольова, прикладна (практико зорієнтована), ознайомлювально зорієнтована – прикладні проекти;

– за предметно-змістовою сферою: монопроект (проект у межах однієї галузі знань). До цього типу належать: літера-

турно-творчі, природничо-наукові, екологічні, мовні (лінгвістичні), культурознавчі, спортивні, географічні (дослідницькі, прикладні), історичні, музичні проекти. Міжпредметний проект: невеликі проекти, що реалізуються в межах двох-трьох навчальних дисциплін, або великі за обсягом та тривалістю, на рівні закладу освіти, що вирішують ту чи іншу складну проблему, значущу для всіх учасників проекту;

- за характером координації проекту: безпосередня (жорстка, гнучка), прихована (неявна, за якої керівник проекту діє у ролі виконавця);

- за характером контактів (серед учасників одного закладу освіти, класу/групи, міста, регіону, країни, різних країн світу);

- за кількістю учасників проекту: особистісні (між двома партнерами, які перебувають у різних закладах освіти); парні (між парами учасників); групові (між групами учасників);

- за тривалістю виконання проекту: короткотривалі (для вирішення незначної проблеми або частини проблеми), що реалізуються на декількох уроках/заняттях за програмою однієї навчальної дисципліни або як міждисциплінарні; середньої тривалості (від тижня до місяця); довготривалі (від місяця до кількох місяців).

Реалізація проектної технології передбачає зміну позиції педагога. З носія готових знань він перетворюється на організатора пізнавальної діяльності здобувачів освіти. Змінюється і психологічний клімат у навчальному колективі/колективі вихованців, оскільки педагог переорієнтовує роботу здобувачів освіти на різноманітні види самостійної діяльності, на пріоритет діяльності дослідницького, пошукового, творчого характеру (Kızkaran, 2017).

Результати виконаних проектів мають бути реальними, якщо це теоретична проблема, то конкретне її вирішення, якщо практична, – продукт, готовий до використання.

Проектна діяльність сприяє перетворенню процесу навчання у процес самонавчання, дозволяє здобувачу будь якого рівня освіти оцінити себе як здібну та компетентну особистість.

Розуміння цих та пов'язаних з ними питань дозволяє здійснювати підготовку майбутніх педагогів до використання в освітньому процесі проектної технології навчання, розумін-

ня того, яку саме проектну діяльність здобувачів освіти вони мають організувати, яких цілей досягти та як забезпечити досягнення запланованих освітніх результатів (PBL, 2013).

Наприклад, студенти спеціальності 012 «Дошкільна освіта» опановують теорію, методику та технологію проектної діяльності, вивчаючи декілька дисциплін. Так, у змісті навчальної дисципліни «Психологія і педагогіка вищої школи» розглядається теорія та історія проектної технології навчання, інтегруючи функцію виконує навчальна дисципліна «Педагогічне проектування», що охоплює цілісний процес виникнення та узагальнення задумів, їх трансформацію у форму проекту, виконання процедур, що забезпечують його прийняття та адекватне втілення.

Водночас, аналізуючи зміст компетентностей за освітньою програмою магістерського рівня за спеціальністю 012 «Дошкільна освіта», слід зазначити, що низка компетентностей формується системою проектної діяльності, яку утворюють: дослідницька діяльність, аналітична діяльність, виконавча діяльність, комунікативна діяльність, рефлексивна діяльність.

Так, дослідницька та аналітична діяльність забезпечує формування таких компетентностей як: КЗ-2. Здатність генерувати нові ідеї (креативність); КЗ-4. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу; КЗ-3. Здатність до проведення досліджень на відповідному рівні. КС-10. Здатність розробляти та реалізовувати дослідницькі та інноваційні проекти у сфері дошкільної освіти.

У виконавчій діяльності формуються компетентності:

КС-1. Здатність організувати освітній процес в закладах дошкільної освіти з використанням сучасних засобів, методів, прийомів, технологій;

КС-5. Здатність створювати та впроваджувати у практику наукові розробки, спрямовані на підвищення якості освітньої діяльності та освітнього середовища в системі дошкільної, зокрема, інклюзивної освіти.

У комунікативній діяльності формуються компетентності:

КЗ-5. Здатність працювати у команді;

КС-7. Здатність до організації співпраці закладу дошкільної освіти з різними соціальними інституціями, категоріями фахівців до партнерства з батьками;

КС-6. Здатність здійснювати просвітницьку діяльність з метою підвищення психолого-педагогічної компетентності вихователів, батьків, громадськості.

У рефлексивній діяльності формується компетентність КС-9. Здатність до самоосвіти, самодосконалення, самореалізації у професійній діяльності та конкурентної спроможності на ринку праці (Стандарт вищої освіти, 2021).

Аналіз системи проектної діяльності дозволяє зробити висновок про те, що всі компоненти проектної діяльності формують, розвивають загальні та спеціальні (фахові) компетентності. У процесі їх формування здобувачі вищої освіти усвідомлюють особливості взаємодії суб'єктів навчання за умови використання проектної технології.

Висновок. Розуміння специфіки використання проектної технології навчання дозволяє здійснювати підготовку майбутніх фахівців у галузі дошкільної освіти; виділено ключовий компонент фахової підготовки – проектну діяльність, що забезпечує формування готовності студентів до організації проектної діяльності в умовах закладу дошкільної освіти.

Перспективи подальших розвідок. Для подальшого вдосконалення підготовки майбутніх педагогів за спеціальністю 012 «Дошкільна освіта» до організації проектної діяльності в умовах закладу дошкільної освіти необхідно визначити специфіку використання проектної технології в освітньому процесі дітей середнього і старшого дошкільного віку.

Література

Дж. Дьюї. Досвід і освіта (2003). Кальварія. (Оригінал опубліковано у 1938 р.).

Стандарт вищої освіти. Другий (магістерський рівень) вищої освіти. Ступінь «магістр». Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 012 «Дошкільна освіта» (2020).
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/vyshcha/standarty/2020/05/2020-zatverd-standart-012-m.pdf>.

Asbjornsen D. J. (2015). The Development of Innovation Skills through Project Based Learning. *International Dialogues on Education: past and present*, 2 (2), 94-109.
<https://idejournal.org/index.php/ide/article/view/191/185>

Oktay Kızıkan, & Oktay Bektaş (2017). The Effect of Project Based Learning on SeventhGrade Students' Academic Achievement *International Journal of Instruction*, 10 (01), 37-54.
https://www.researchgate.net/publication/316500857_The_Effect_of_Pr

[Project Based Learning on Seventh Grade Students%27 Academic Achievement](http://www.shsu.edu/centers/projectbased-learning/higher-education.html)

Project Based Learning in Higher Education (2013). URL: <http://www.shsu.edu/centers/projectbased-learning/higher-education.html>

УДК 159.9

ОСОБЛИВОСТІ САМОСТАВЛЕННЯ ОПТИМІСТІВ І ПЕСИМІСТІВ

Оріщенко О. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Першина Л. В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація. В статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей самоставлення оптимістичних та песимістичних осіб. Емпіричним шляхом виділені групи оптимістів та песимістів та досліджено специфіку самоставлення представників кожної з цих груп. Доведено, що оптимістичні особи більш схильні до позитивного самоставлення, порівняно з песимістичними досліджуваними.

Ключові слова: самоставлення, оптимізм, песимізм, самоставлення.

Актуальність дослідження Під час війни, що розв'язала проти нашої держави Російська Федерація, проблема оптимістичності особистості стає для українського суспільства надзвичайно актуальною. Саме у зв'язку з цим, особливої значущості набуває питання, пов'язані з позитивним прийняттям себе та інших, оптимістичним ставленням до життя в цілому, що допомагають особистості долати всі труднощі і перешкоди, зберегти здоров'я і душевну рівновагу, розкрити власні ресурси, не втрачати віри у Перемогу та мати надію на краще майбутнє.

Проблема оптимізму-песимізму є предметом наукового пізнання різних гуманітарних наук, таких як філософія, соціологія, педагогіка та психологія. Саме філософії належать перші згадування про історію і розвиток уявлень про поняття «оптимізм» та його роль в житті людини. У філософських і психологічних дослідженнях значення і зміст оптимізму є дуже схожими; вони означають природну потребу і потяг окремих людей і людства загалом до кращого, оптимального, досконалого, а також віру в те, що так і має бути (Рафіков, 2018).

В українському тлумачному словнику оптимістичний означає - сповнений оптимізму; життєрадісний; той, що ґрунтується на оптимізмі, як протиставлення – песимістичний (Великий тлумачний словник сучасної української мови, 2012).

Термін «оптимізм» має латинське походження (*optimum*) та означає «найкращий». Цей унікальний феномен пройшов випробування часом, але не втратив свого значення з античних часів до сьогодення. Тому ті уявлення про оптимізм та песимізм, що знаходимо у філософії, складають теоретико-методологічну основу, на якій вже будуються сучасні теорії про оптимізм та песимізм та їх теоретико-прикладні дослідження (Рафіков, 2018). Оптимізм у філософському сенсі трактується як переконання та віра у краще майбутнє, справедливість, у можливість перемоги добра над злом. Оптимізм супроводжується щастям, вірою у благополучний хід подій, очікуванням успіху та здійсненням сподівань, подоланням будь-яких перешкод (Філософський енциклопедичний словник, 2002).

Сучасна психологічна наука проявляє підвищений інтерес та увагу до вивчення оптимістичності та її ролі в забезпеченні та підтримці віри людини у власні можливості, в успіх, в краще майбутнє. Дана проблема розглядається з позицій різних психологічних напрямків: психоаналітичного (К. Пінкола, М. Селігман, Е. Еріксон, Е. Фромм, З. Фрейд); соціально-когнітивного (А. Бек, Б. Вайнер, К. Двек, Д. Келлі Ф. Хайдер); у контексті гуманістичної психології (А. Маслоу, К.Роджерс, В. Франкл); з позицій позитивної психології (А. Аргайл, М. Джеймс, Д. Джонгвард, М. Селігман, Н. Пезешкіан та Х. Пезешкіан). Оптимізм є необхідним

компонентом розвитку особистості та важливою умовою психологічного та соматичного здоров'я людини (Коцан, 2011).

В психологічній літературі оптимізм пов'язують із позитивним самоставленням та аутосимпатією (Чижиченко, 2015). Чим більш позитивним є уявлення людини про себе, тим оптимістичнішим є її погляд на життя (Калошин, 1999).

Самоставлення розглядається як стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), які відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе (С. Пантелеєв, В. Столін, 1989).

Метою даного повідомлення є висвітлення результатів емпіричного дослідження особливостей самоставлення оптимістичних та песимістичних осіб.

Методи дослідження. Емпіричне дослідження особливостей самоставлення оптимістів та песимістів виконано за допомогою таких психодіагностичних методик: 1) «Шкала оптимізму і активності» (Н.В.Водоп'янова, М. Штейн); 2) «Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості» (В.В. Столін, С.Р. Пантелеєв).

Аналіз результатів емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». В ньому брали участь 30 студентів соціально-гуманітарного факультету, віком від 19 до 30 років.

В даному повідомленні представлено результати якісного аналізу отриманих результатів. Першим кроком якісного аналізу було застосування методу «асів» для виділення оптимістичних та песимістичних осіб.

Для цього ми використовували результати, що були отримані за допомогою психодіагностичної методики «Шкала оптимізму і активності» (Н.В.Водоп'янова, М. Штейн).

У результаті цієї процедури серед наших досліджуваних було виявлено 2 групи осіб: 1) (О) – оптимісти (20 % досліджуваних); 2) (П) – песимісти (30 % досліджуваних).

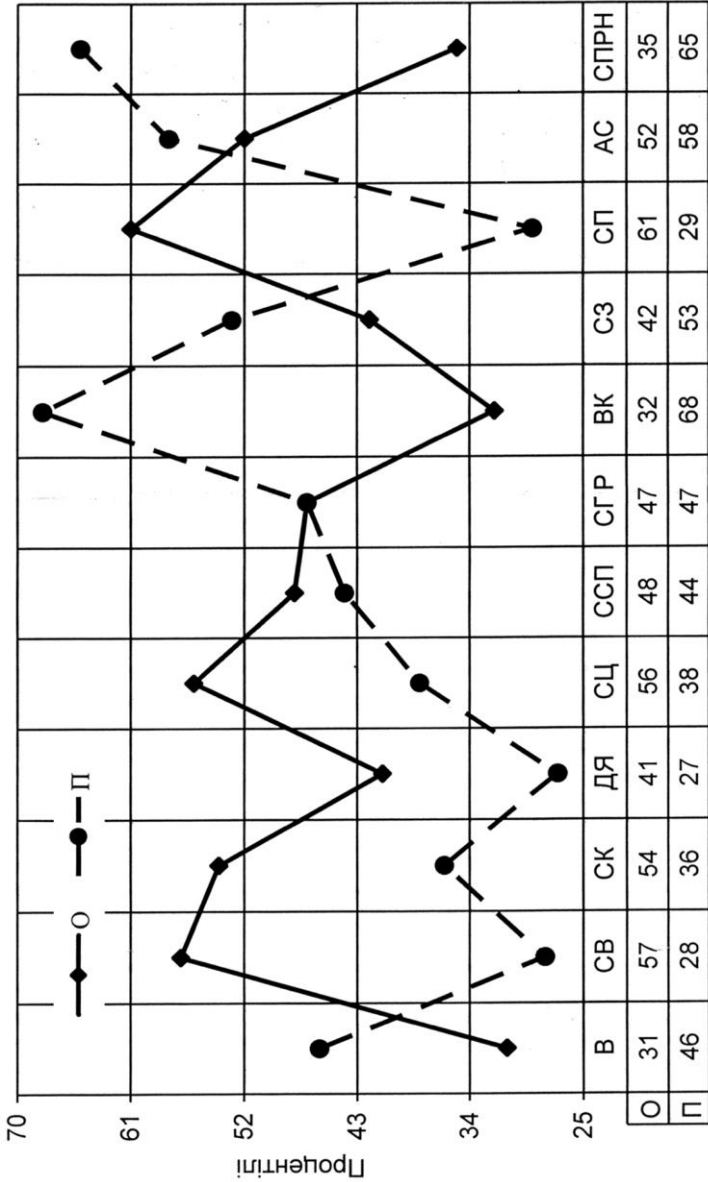


Рисунок 1. Профілі показників самоставлення оптимістичних та песимістичних осіб (О; П)

Примітка: умовні скорочення: а) О – оптимісти; П – песимісти; б) показники самоствавлення: В (відкритість); СВ (самовпевненість); СК (самокерівництво); ДЯ (дзеркальне Я); СЦ (самоцінність); ССП (самоприйняття); СПР (самоприв'язаність); ВК (внутрішня конфліктність); СЗ (самозвинувачення); СП (самоповага); АС (аутосимпатія); СПРН (самоприниження).

Індивідуально-психологічні особливості самоствавлення оптимістів і песимістів виявлялися за допомогою методу «профілів». На рисунку 1 представлено специфіку самоствавлення оптимістичних і песимістичних осіб (О; П).

При порівняльному аналізі профілів самоствавлення оптимістичних (О) та песимістичних (П) досліджуваних виявлені статистично значущі відмінності (визначалися за допомогою t – критерію Стюдента) за такими однойменними показниками: В (відкритість); СВ (самовпевненість); СК (самокерівництво); ДЯ (дзеркальне Я); СЦ (самоцінність); ВК (внутрішня конфліктність); СП (самоповага); СПРН (самоприниження).

Для дослідження специфіки самоствавлення у групах досліджуваних оптимістичних та песимістичних осіб була складена табл. 1.

Таблиця 1

Специфіка самоствавлення оптимістичних та песимістичних осіб

Ранг	Показники самоствавлення	
	О	П
1	СП +	ДЯ -
2	СВ +	СВ -
3	СЦ +	СП -
4	В -	ВК +
5	ВК -	СПРН +

Примітка: 1) в таблиці значення показників оптимістів і песимістів ранжовані відносно середньої лінії ряду: від більших відхилень у бік різних полюсів до менших; 2) знаки «+» або «-» характеризують розповсюдження показнику в просторі відповідного полюсу (додаткового або від'ємного) та не мають в собі оціночного навантаження; умовні скорочення: а) О – оптимісти; П – песимісти; показники самоствавлення: б) показники самоствавлення: В (відкритість); СВ (самовпевненість); СК (самокерівництво); ДЯ (дзеркальне Я); СЦ (самоцінність); ССП

(самосприйняття); СПР (самоприв'язаність); ВК (внутрішня конфліктність); СЗ (самозвинувачення); СП (самоповага); АС (аутосимпатія); СПРН (самоприниження).

В даній таблиці представлені тільки домінуючі показники самоставлення, тобто ті, що характеризують їх особливості, специфіку самоставлення представників досліджуваних груп. Порядок пред'явлення показників відповідає його абсолютному ранговому місцю.

На основі аналізу профілю та даних таблиці 1 ми змогли описати специфіку самоставлення оптимістів та песимістів.

Отже, група оптимістичних осіб (О) відрізняються високим рівнем самоповаги (СП+). Такі особистості впевнені у собі, у них відсутня внутрішня напруженість (СВ+). Оптимісти із зацікавленістю ставляються до власного «Я», відчують цінність своєї особистості та одночасно очікують передбачувану важливість свого «Я» для оточуючих (СЦ+). Вони глибоко усвідомлюють власне «Я», самокритичні, здатні не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію (В-). Представники цієї групи характеризуються схильністю до рефлексії, глибоким проникненням у себе, усвідомленням своїх труднощів. Оптимістичних осіб відрізняє адекватний образ «Я» та несхильність до витіснення (ВК-).

Представникам групи песимістичних осіб (П) властиве очікування негативного ставлення до себе з боку інших людей, вони не вірять, що здатні викликати у інших прихильність, повагу, схвалення та розуміння (ДЯ-). Такі особи незадоволені собою та своїми можливостями, сумніваються у здатності викликати в інших людей симпатію до себе (ВК -). Песимісти не можуть сказати про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати (СП -). Для них характерно наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивні стани, переживання почуття провини (ВК+). Представники цієї групи не відчують симпатії до себе, що часто супроводжується негативними емоціями на власну адресу, почуваються винними за свої промахи, невдачі, недоліки (СПРН+) [5].

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити такі **висновки**: 1) емпіричним шляхом виділено групи

оптимістичних і песимістичних осіб; 2) доведено, що оптимісти і песимісти відрізняються специфічним поєднанням показників, що складають структуру самоствавлення; 3) на нашій виборці встановлено, що на відміну від песимістів, оптимісти відрізняються високим рівнем самоповаги, самовпевненості, самоцінності та більшою мірою схильні до будь-яких проявів позитивного самоствавлення.

Література

1. *Великий тлумачний словник сучасної української мови*: Близько 250 000 слів / укл. та гол. ред. Олег Єрошенко. Донецьк: Глорія Трейд, 2012. 864 с.

2. Водоп'янова Н. В., Штейн М. *Шкала оптимізму і активності*. URL: ua.waykun.com/articles/metodichne-zabezpechennja-antidepressnjak.php.

3. Калошин А. Теорія та практика позитивного мислення. *Педагогіка толерантності*. 1999. № 2. С. 80-88.

4. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. *Психологія здоров'я людини*. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

5. Столін В.В., Пантелєєв С.Р. Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості. URL: <https://studfile.net/preview/5263787/page:9/>.

6. Рафіков О.Р. *Соціальний оптимізм як складова організаційної культури сучасного університету*: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.10. Київ, 2018. 235 с.

7. Чижиченко Н. М. *Психологічні особливості розвитку оптимізму в ранньому юнацькому віці*: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 20с.

8. *Філософський енциклопедичний словник*. Київ: Абрис, 2002. 742 с.

УДК 159.923

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК СТАН І ВЛАСТИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Саннікова А. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри сольного співу, Одеська національна
музична академія імені А. В. Нежданової*

Анотація. Проаналізовано підходи провідних зарубіжних психологів до вивчення проблеми тривожності особистості. Висвітлено питання природи тривожності, індивідуально-психологічних детермінант її виникнення у теоретичних поглядах З. Фрейда, К. Хорні, К.-Г. Юнга, Г. Саллівена, та інших. Визначено, що тривожність постає як стан, що викликає емоційний дискомфорт, як механізм розладів емоційної сфери особистості. З одного боку, тривожність, як психологічна особливість особистості, виконує деструктивну функцію, з другого – може бути активізуючим чинником особистісного зростання. Саме тривожність як індивідуальна властивість особистості значно ускладнює професійну діяльність, звужуючи зону уваги та гнучкість стратегій дій, знижує інтелектуальну працездатність, дезорганізує діяльність аж до відмови від неї, викликаючи надмірну напругу. Крім того, тривожність набуває форми переживання емоційного дискомфорту в особистісно-значущих ситуаціях. Встановлено взаємозв'язок типу емоційності та специфіки тривожності. Доведено, що низький рівень тривожності сприяє успішній виконавчій діяльності.

Ключові слова: тривожність, емоційність, властивості особистості, рівень тривожності.

Метою даного повідомлення є викладення результатів емпіричного вивчення тривоги і тривожності, що виявляються в значущій для суб'єкта ситуації (ситуації, яка несе певну цінність і яка відбиває психологічний простір, що містить суб'єктивно значимий феномен буття) зокрема, ситуації публічного виступу (виступ на сцені, презентація, публічна лекція, тощо) [1].

Проблема тривоги і тривожності широко розглядається як у зарубіжній, так і у вітчизняній психологічній літературі. Існує значна кількість досліджень, в яких вказується на не розробленість означеної проблеми, що виявляється, з одного боку, у відсутності єдиного підходу до її розробки, з іншого – у її великій популярності і актуальності в таких галузях науки, як соціологія, педагогіка, філософія, психологія. Все це свідчить про багатозначність і складність самого явища, що вивчається, і деякою мірою пояснює широке використання споріднених термінів для визначення тривоги і тривожності. Саме тому розробка даної проблеми набуває не аби якого значення, яка є актуальною як в теоретичному, так і в практичному контексті.

У зарубіжній психології проблемою тривоги і тривожності займалися такі автори, як З. Фрейд, А. Адлер, К.-Г. Юнг, К. Хорні, Е. Фромм, Г.-С. Салліван, Ч. Спілбергер, Р. Мей, Г. Айзенк, і ін. З. Фрейд вважав, що тривога як психологічне явище стала усвідомлюватися як «вузлова проблема». У вітчизняній психології період активного дослідження тривожності виявляється у 1970-х роках та на початку 1990-х. Тривожність вивчають у зв'язку з особистісними, інтелектуальними особливостями, та у різних видах діяльності. Велика увага приділяється конкретним видам тривожності у дітей, зокрема, шкільної тривожності, тривожності очікування в соціальному спілкуванні, ролі тривожності у виникненні неврозів і психосоматичних розладів. Широко розглянутий вплив тривоги і тривожності на діяльність виконавців і рівень досягнень спортсменів [2].

Незважаючи на широке дослідження проблеми ситуативного переживання тривоги як стану, тривожності як риси особистості в різних психологічних дослідженнях, саме музичній психології цім питанням приділяється мало уваги. Проте, кожний виконавець у різні періоди своєї творчості зіштовхується з переживаннями страху, тривоги, що впливає на результати його виконавської діяльності [3].

Переживання тривоги в психології розуміється як стан емоційного дискомфорту, який пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпеки, погрози. На відміну від страху, як реакції на конкретну, реальну небезпеку, погроза фізичному здоров'ю, тривога – переживання невизначене, дифузійне, наче без об'єктивної погрози. Відповідно до іншої точки зору, страх відчувається при «вітальній» погрозі (цілісності й існуванню людини як живої істоти, людському організму), а тривога – при погрозі соціальної (особистості, уявленням про себе, потребам Я, міжособистісним відносинам, положенню в суспільстві). Тривога і страх можуть використовуватися як взаємозамінні поняття. Тривожність трактується як психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань тривоги, у високій чутливості до його виникнення. Розглядається як особистісне утворення і як риса темпераменту, що обумовлена слабкістю нервових процесів [2–4].

Всього в даному дослідженні брало участь 75 обстеже-

них у віці від 18 до 30 років. В якості досліджуваних були запрошені студенти та викладачі Одеської Державної музичної академії імені А. В. Нежданової, а також магістранти Соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Досліджувалися показники: а) реактивної і особистісної тривожності; б) стійких емоційних переживань (емоційні модальності «радість», «гнів», «страх», «печаль»); в) відношення до виконавської діяльності; д) прояви тривожності у виконавській діяльності. Для діагностики реактивної і особистісної тривожності в роботі був використаний тест Ч. Д. Спілберге-ра і Ю. Л. Ханіна [2].

Для вивчення емоційних модальностей була використана методика «Чотирьохмодальнісний тест-опитувальник емоційності» [5]. Для діагностики відношення до виконавської діяльності ми використовували тест В. Г. Касимова. Для діагностики проявів тривожності у виконавській діяльності була розроблена методика суб'єктивного шкалювання на основі методики Тамари Дембо та Сюзанни Рубінштейн: досліджуваним пропонувалося відзначити свій стан на кожній з шкал відповідно до запропонованого опису проявів експлікованих станів, при цьому верхня межа шкали виражала максимальний прояв даної ознаки, а нижня межа – її відсутність [2].

Якісний аналіз даних, які були отримані завдяки проведеному емпіричному дослідженню, дозволяє зробити деякі зауваження, що отримані результати свідчать про скоріш негативний вплив особистісної тривожності на людину – погіршуються емоційний стан, з'являється емоційна неврівноваженість та дратівливість, навіть збільшуються прояви невротичності та депресивності, що не може не впливати сприйняття самого себе та оточуючого середовища. Як наслідок, погіршуються соціальні адаптивні механізми, зменшується впевненість у собі та соціальна сміливість. А ще підвищена тривожність «заглушає» інтуїцію людини. Можна припустити, що при слабкості діагностики загрози на упередження, яку інтуїція робить можливою, особистість (несвідомо) намагається компенсувати тривогою.

Таким чином, при наявності у людини підвищеної осо-

бистісної тривожності можна говорити про явний постійний страх перед соціумом. Існує прямий зв'язок між особистісною тривожністю та міжособистісною інтолерантністю, тобто відносини з оточуючими людьми є досить проблемним та стресовим фактором для тривожної особистості. Зворотній зв'язок між рівнем суб'єктивного контролю та особистісною тривожністю свідчить про те, що людина є схильною вважати себе «маріонеткою» у чужих руках. На її думку, від неї мало ще залежить у власному житті.

Стосовно прийняття рішення було отримано наступні результати. Якісний аналіз показав, що чим вищим є рівень особистісної тривожності, тим слабше проявляються риси, що є пов'язаними з вольовим аспектом рішення та поведінки людини. Також зменшується впевненість, рішучість, цілеспрямованість та показники креативності людини, але зростає ригідність, емоційність та імпульсивність. Такі тенденції до зміни параметрів процесу прийняття рішення особистістю можна оцінити скоріш негативно, бо це збільшує вірогідність помилок та зменшує ефективність та адекватність прийнятого рішення щодо поточної ситуації.

Ще було виявлено зворотній зв'язок між абстрактно-символьним типом мислення та особистісною тривожністю, що відображує ускладненість виконання точних розрахунків та логіко-математичних операцій при високому рівні особистісної тривожності.

Але тривожність здатна відігравати позитивну роль, коли її рівень «укладається» у нормативні рамки та не перетворюється на деструктивну особистісну рису. Дуже цікавими є зв'язки між реактивною тривожністю та оригінальністю, словесно-логічним (знаковим) мисленням, образним мисленням та загальним показником креативності особистості. Це демонструє здатність тривоги виконувати мобілізуючу та мотиваційну функції, тобто людина мусить проявляти більшу фантазію, оригінальність, коли стикається із проблемною для неї ситуацією. Також, перебуваючи у неврівноваженому, тривожному стані, людина більш ефективно оперує з образами та словесними конструкціями. Може, звідси йде потреба людини «виговоритися» у непростих ситуаціях. Переживаючи свою проблему на образному рівні, переводячи цю інформацію у словесні конструкції, людина дещо зменшує

внутрішню напругу (як на психоаналітичному сеансі). З таких людей виходять непогані художники, письменники, філософи і т.д.

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дозволяють зробити такі **ВИСНОВКИ**:

1. В результаті аналізу літератури встановлено, що тривога - це переживання емоційного дискомфорту в ситуаціях невизначеності (публічний виступ, екзамен, змагання, тощо), яка пов'язана з очікуванням невдач у соціальній взаємодії і яка може бути обумовленою неусвідомленістю джерела небезпеки. Тривожність – це індивідуально-психологічна особливість особистості, що виявляється в схильності людини (в будь-яких особистісно-значимих ситуаціях) до частих і інтенсивних переживань стану тривоги.

2. Емпірично встановлено, що внутрішніми причинами тривоги і тривожності, пов'язаними зі сценою, з публічними виступами є: брак професійних знань, умінь і навичків; визначені, негативні для даної діяльності, риси характеру; професійна непридатність; несприятливі фізіологічні і психологічні стани (емоційні, інтелектуальні, вольові); емоційні і когнітивні процеси; індивідуально-типові особливості темпераменту. Ці внутрішні, психологічні причини можуть носити як стійкий, так і тимчасовий характер, що необхідно враховувати при подоланні тривоги, страхів і сценічних бар'єрів.

3. Однією з причин тривоги є висока важливість і значущість події для самих випробовуваних (іспит, конкурс, прослуховування, ухвалення на роботу і т. д.), всілякі збої в розкладі виступу (з вини виступаючого або з чиєїсь вини), несподіванка. Виявлено також причини тривоги, які пов'язані із сприйняттям аудиторії випробовуваними, зокрема: наявність в аудиторії значущих людей, незнайомих, неприємних людей, дуже велика кількість людей, негативна або некоректна реакція слухачів в аудиторії, упереджене, недобррозичливе відношення залу, аудиторії до людини, що виступає.

4. На підставі емпіричного дослідження тривожності в музикантів-виконавців та вокалістів, було виявлене наступне: у даній вибірці випробовуваних переважає низький рівень реактивної тривожності і високий рівень особистісної тривожності. У відношенні до виконавської діяльності переважає низький рівень. Випробовувані, схильні до переживання тривожності,

мають більш високі показники по шкалах прояву тривоги. Різні прояви тривоги негативно позначаються на рівні музично-виконавської та вокальної діяльності.

5. Встановлено, що особам з певним типом емоційності властива відповідна специфіка переживань и проявів тривожності. Доведено, що більш високий рівень тривожності швидше за усе виявляється у індивідів, схильних до стійких негативних емоційних переживань (модальностей гніву, страху). Високий рівень особистісної тривожності негативно позначається на рівні музично-виконавської діяльності.

6. Разом з тим, досліджувані особи вважають, що відсутність надмірної тривоги сприяє успішним виступам, що властиво людям з розвиненими вольовими якостями особистості (сміливістю, відвагою, творчим нахабством, стриманістю, зібраністю, рішучістю, наполегливістю, самовладанням, цілеспрямованістю); з твердістю характеру (відповідальністю, організованістю, харизмою, врівноваженістю, педантичністю); з високою самооцінкою (упевненістю в собі, спокоєм, здоровою самолюбністю); з певними властивостями особистості (ерудованістю, артистизмом, ораторськими здібностями, демонстративністю, лідерськими якостями); з позитивним емоційним настроєм (радісним емоційним напруженням, позитивним відношенням до світу доброзичливістю, любов'ю до людей); з розсудливістю (розвиненою креативністю, швидким мисленням, хорошою пам'яттю, здоровою цікавістю, інтересом до нового).

Література

1. Бродовська В. Й., Грушевський В. О., Патрик І. П. *Тлумачний російсько-український словник психологічних термінів*: [Словник]. Київ : Вид-во «Професіонал», 2007. 512 с.

2. Саннікова О. П., Саннікова А. О. *Сценічні бар'єри : диференціально-психологічний підхід* : [Монографія]. Одеса : Вид-во ВМВ, 2014. 238 с.

3. Саннікова А. О. Переживання тривоги в ситуації публічного виступу. *Проблеми сучасної психології особистості: Матер. наук.-практ. конф. молод. учених та студ. (29.04.14 р.)*. Вип. 5. Одеса : Вид-во «Лерадрук», 2014. С. 237-241; Саннікова А. О. Психологічні труднощі в творчій діяльності виконавців. *Проблеми сучасної психології особистості: Матер. наук.-практ. конф. молод. учених та студ. (14.05.15 р.)*. Вип. 6. Одеса : Вид-во «Лерадрук», 2015. С. 314-320.

4. Саннікова А. О. Особливості переживання сценічних бар'єрів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія 12. Психологічні науки*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. Част. II, № 26 (50). С. 144-147.

5. Саннікова О. П. *Емоційність в структурі особистості* : [Монографія]. Одеса : Вид-во Хорс, 1995. 334 с.

УДК: 159.923

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСТЮ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У ВОЄННИЙ ЧАС

Лісеєнко О. В.

доктор соціологічних наук, професор, професор кафедри філософії, соціології та менеджменту соціокультурної діяльності, Університет Ушинського

Курганська В. В.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Університет Ушинського

Анотація. Проблема феномену подолання (копінгу) особистістю у кризових ситуаціях особливо гостро постала з часів повномаштабного військового вторгнення в Україну. Тому актуальним дослідницьким завданням є виявлення особливостей подолання особистістю кризових ситуацій задля відновлення її адаптивних можливостей шляхом формування копінг-стратегій, спрямованих на перешкодження шкідливим впливам відчуття психологічної небезпеки на особистість у кризових ситуаціях в умовах війни в Україні.

Мета статті – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей подолання особистістю кризових ситуацій в умовах війни в Україні. Емпіричне дослідження особливостей копінг-поведінки особистості у кризових ситуаціях в умовах війни в Україні проведено за допомогою опитувальника «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» (Родіна Н.В., Доценко О.Ю., Кернас А.В., Перевязко Л.П., Ворнікова Л.К., 2022 р).

Проаналізовано теоретичні та методологічні засади дослідження особливостей феномену подолання особистістю кризових ситуацій. Проведено аналіз сучасних підходів до класифікації видів

копінг-стратегій, як механізму подолання особистістю кризових ситуацій. Представлено результати дослідження особливостей копінг-поведінки особистості у кризових ситуаціях в умовах війни в Україні. Зроблено висновок, що копінг-стратегія прийняття та пасивного оптимізму значуще сильніша у тих, хто підвищував кваліфікацію та виїхав із України; копінг-стратегія прийняття і активної боротьби значуще сильніша у розлучених та вдівців, у працюючих закордоном та тих, хто проходить тренінги; копінг-стратегія неприйняття та дисоціації статистично значуще сильніша у людей, які зверталися за допомогою до спеціалізованих установ.

Ключові слова: *подолання особистістю кризових ситуацій, особистість, копінг-стратегія, копінг-поведінка у ситуаціях небезпеки, психологічна ресурсність особистості, стресові реакції особистості.*

Актуальність проблеми. Проблема феномену подолання (копінгу) особистістю у кризових ситуаціях особливо гостро постала з часів повномаштабного військового вторгнення в Україну. Кризові ситуації загрози життю, майну, здоров'ю, умови невизначеності, вимушеність біженства закордон або внутрішнього переміщення в теренах України, адаптація закордоном для продовження навчання або роботи в іншій країні та багато інших подібних критеріїв розглядатиметься через призму особистісних особливостей копінг-поведінки (подолання).

Проблема подолання особистістю кризових ситуаціях полягає в тому, що особливості подолання визначаються як факторами середовища та захищеності, так і індивідуально-особистісними особливостями особистості та її копінг-поведінкою. З одного боку, людина постає перед необхідністю реагувати та відчувати психологічну безпеку у ситуації невизначеності та ризику, а іншого у той же час має необхідність подолання та адаптації до нового способу дій, або й до створення нових, досі відсутніх у життєвому досвіді особистості механізмів подолання.

Тому актуальним дослідницьким завданням є виявлення особливостей подолання особистістю кризових ситуацій задля відновлення її адаптивних можливостей шляхом формування копінг-стратегій, спрямованих на перешкоджання шкідливим

впливам відчуття психологічної небезпеки на особистість у кризових ситуаціях в умовах війни в Україні.

Аналіз останніх наукових досліджень. До вітчизняних вчених, які досліджують проблеми копінг-поведінки особистості треба віднести Коваленко А.Б., Родіну Н.В., Самари О.Є., які займалися на рівні теоретичного та емпіричного вивчення низки різних особливостей подолання у різних ситуаціях та вибірках. Так, у роботі «Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» Родіна Н. В., О. В. Доценко та інш. запропонували створення психодіагностичного інструменту для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки з метою підвищення адаптаційних можливостей особистості (Родіна, 2022, с. 67). Серед зарубіжних вчених проблему копінг-поведінки досліджували Фолкман С., Лазарус Р.С., Мерфі Л. та інші (Folkman, 1992; Carver, 2011; Sartorius, 1996).

Мета статті – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей подолання особистістю кризових ситуацій в умовах війни в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Феномен подолання (копіngu) відноситься до усвідомлюваних стратегій, які використовуються особистістю для зменшення різних видів негативних впливів. Стратегії копіngu можуть бути також і поведінковими, індивідуальними та соціальними. Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO) визначає копінг як стратегії або механізми подолання, відновлювальні дії, вжиті людьми чиє виживання та засоби до існування знаходяться під загрозою. Вразливість і здатність впоратися є протилежними гранями одного і того ж складні. Цей комплекс складається з багатьох факторів і стреси, які можуть бути інфраструктурні (тобто біологічні, демографічні та екологічний), структурні (тобто соціальні та економічні), надструктурні (тобто культурні та політичні). Стратегії подолання різноманітні за регіонами, громадами, соціальними групами, статтю, віком, часом в історії. Вони перебувають під глибоким впливом на попередній досвід. Деякі приклади індивідуальних механізмів подолання спільноти – кооперативи (землеробство, заощадження тощо), позики, добування кризової їжі (коріння, ягоди тощо), продаж домашнього майна, міграція, дитяча праця, насилля (Carver, 2011).

У спробі зрозуміти, як люди справляються, були запропоновані сотні стратегій подолання. Класифікація цих стратегій у ширшу архітектуру не була узгоджена. Дослідники намагаються раціонально згрупувати реакції подолання, емпірично за допомогою факторного аналізу або за допомогою суміші обох методів. На початку Фолкман і Лазарус розділили стратегії подолання на чотири групи, а саме подолання, орієнтоване на проблему, зосереджене на емоціях, пошук підтримки та визначення сенсу (Folkman, 1992). Вайтен виділив чотири типи стратегій подолання: зосереджена на оцінці (адаптивна когнітивна), зосереджена на проблемі (адаптивна поведінка), зосереджена на емоціях і зосереджена на професії подолання. Деякі вчені ставлять під сумнів психометричну достовірність примусової категоризації, оскільки ці стратегії не є незалежними одна від одної. Крім того, насправді люди можуть приймати кілька стратегій подолання одночасно (Sartorius, Janca, 1996, с. 58).

Стратегії подолання, орієнтовані на оцінку (адаптивні когнітивні) стратегії виникають, коли людина змінює спосіб мислення, наприклад: використовує заперечення або дистанціюється від проблеми. Люди, які використовують оцінювальні стратегії подолання, навмисно змінюють свою точку зору на свою ситуацію, щоб мати більш позитивний погляд на свою ситуацію. Прикладом стратегії подолання оцінки може бути окрема особа, яка купує квитки на футбольний матч, знаючи, що через стан свого здоров'я вона, швидше за все, не зможе відвідати матч. Люди можуть змінити те, як вони думають про проблему, змінивши свої цілі та цінності, наприклад, побачивши гумор у ситуації: «дехто припустив, що гумор може відігравати більшу роль як модератор стресу серед жінок, ніж чоловіків» (Sartorius, Janca, 1996, с. 60).

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії - психологічні механізми подолання зазвичай називають стратегіями подолання або навичками подолання. Термін копінг зазвичай відноситься до адаптивних (конструктивних) стратегій подолання, тобто стратегій, які зменшують стрес. Навпаки, інші стратегії подолання можуть бути названі дезадаптивними, якщо вони посилюють стрес. Тому дезадаптивний копінг також описується, виходячи з його результату, як не-копінг. Крім того, термін копінг загалом відноситься до реактивного копіngu, тобто копінг-реакції, яка слідує за стресором. Це відрізняється від проактивного подолання, при якому копінг-реакція спрямована на нейтралізацію майбутнього стресора. Підсвідомі або несвідомі стратегії (наприклад, захисні механізми) зазвичай виключаються зі сфери подолання (Skinner, 2007, с. 120).

Ефективність подолання залежить від типу стресу, особистості та обставин. Реакції подолання частково контролюються

особистістю (звичними рисами), але також частково соціальним середовищем, зокрема характером стресового середовища. Люди, які використовують стратегії, орієнтовані на проблему, намагаються впоратися з причиною своєї проблеми. Вони роблять це, знаходячи інформацію про проблему та навчаючись новим навичкам вирішення проблеми. Копінг, орієнтований на проблему, спрямований на зміну або усунення джерела стресу. Фолкман і Лазарус виділили три стратегії подолання, орієнтовані на проблему: взяття під контроль, пошук інформації та оцінка плюсів і мінусів. Однак подолання, зосереджене на проблемі, не обов'язково може бути адаптивним, але матиме зворотний ефект, особливо в неконтрольованому випадку, коли неможливо змусити проблему зникнути (Folkman, 1992).

Стратегії подолання, орієнтовані на емоції, передбачають: вивільнення стриманих емоцій, відволікатися, управління ворожими почуттями, медитуючи практики уважності, використання систематичних релаксаційних процедур. Копінг, орієнтований на емоції, «орієнтований на управління емоціями, які супроводжують сприйняття стресу» (Skinner, 2007, с. 132).

П'ять емоційно-орієнтованих стратегій подолання, визначених Фолкманом і Лазарусом: відмовляючись від відповідальності, втеча-уникнення, прийняття відповідальності чи провини, здійснення самоконтролю

і позитивна переоцінка. Копінг, орієнтований на емоції, — це механізм полегшення дистресу шляхом мінімізації, зменшення або запобігання емоційним компонентам стресора. Цей механізм можна застосувати кількома способами, наприклад: пошук соціальної підтримки, переоцінка стресора в позитивному світлі, прийняття відповідальності, використання уникнення, здійснення самоконтролю, віддалення (Folkman, 1992).

Особливості копінг-поведінки особистості у кризових ситуаціях в умовах війни в Україні досліджувалися нами за допомогою спеціально розробленої Google форми у період з 2022 по 2023 роки на основі опитувальника «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» (Родіна Н.В., Доценко О.Ю., Кернас А.В., Перевязко Л.П., Ворнікова Л.К. (Родіна, 2022, с. 67). Опитувальник складається із п'яти шкал: «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу», «Прийняття і пасивний песимізм», «Прийняття і пасивний оптимізм», «Прийняття і активна боротьба», «Неприйняття та дисоціація», які відповідають за різні типи подолання у кризових ситуаціях.

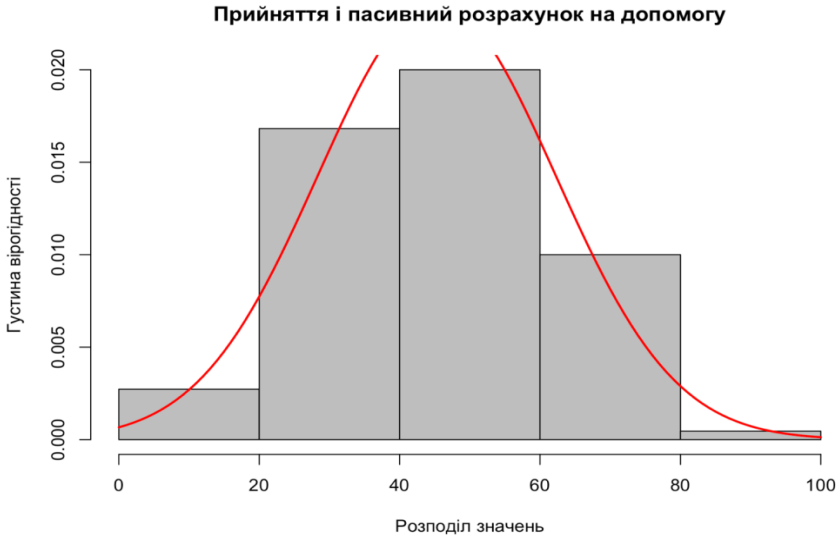


Рис. 1. Розподіл значень по шкалі «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу»

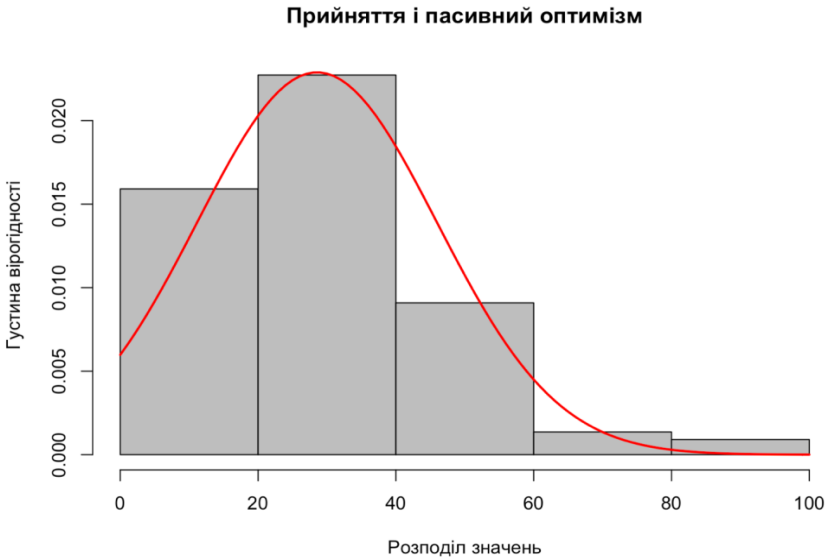


Рис. 2. Розподіл значень по шкалі «Прийняття і пасивний оптимізм»

Розподіл отриманих значень по шкалі «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» представлений на Рисунку 1. З аналізу описових статистик можна побачити, що середньогрупове значення по шкалі $M = 45.28$, тоді як медіана $Md = 48.48$; мода $Mo = 51.51$; стандартне відхилення $Sd = 16.94$; похибка середнього $Se = 0.23$; асиметрія $S = -0.015$; та ексцес $K = -0.54$. За критерієм нормальності розподілу Шапіро-Уїлка, було встановлено, що дані не відповідають нормальному розподілу ($p = 0.0004$).

Шкала «Прийняття і пасивний оптимізм», діаграма розподілу якої представлена на Рисунку 2, продемонструвала наступні описові статистики: $M = 28.56$, тоді як медіана $Md = 25.00$; мода $Mo = 20.83$; стандартне відхилення $Sd = 17.43$; похибка середнього $Se = 0.23$; асиметрія $S = 1.10$; та ексцес $K = 1.83$. За критерієм нормальності розподілу Шапіро-Уїлка, було встановлено, що дані не відповідають нормальному розподілу ($p = 0.0001$). Варто відзначити, що асиметрія у цьому випадку лівостороння, що свідчить про перевагу відповідей із низьким балом.

Прийняття і активна боротьба

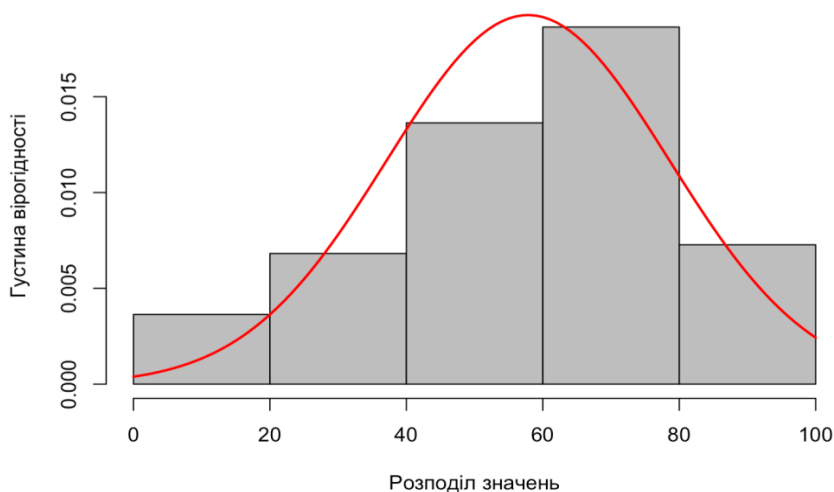


Рис. 3. Розподіл значень по шкалі «Прийняття і активна боротьба»

Шкала «Прийняття і пасивний оптимізм», діаграма якої представлена на Рисунку 3, продемонструвала наступні описові статистики: $M = 57.83$, тоді як медіана $Md = 61.90$; мода $Mo = 66.66$; стандартне відхилення $Sd = 20.70$; похибка середнього $Se = 0.23$; асиметрія $S = -0.25$; та ексцес $K = -0.01$.

Прийняття і пасивний песимізм

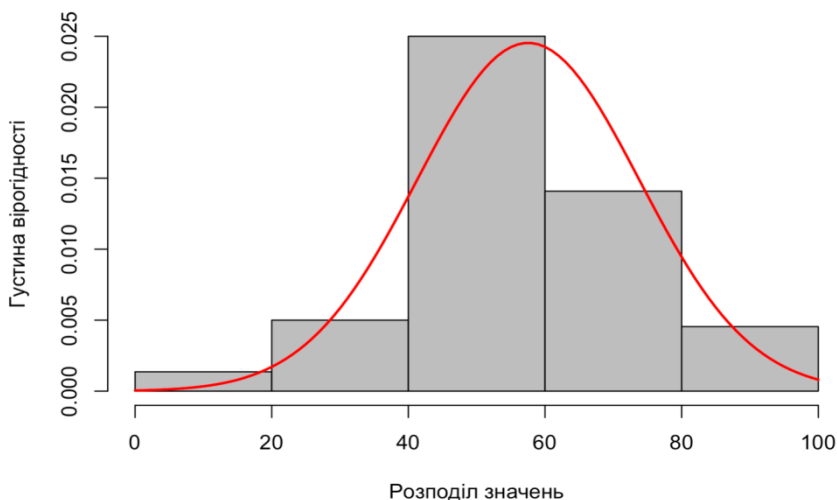


Рис. 4. Розподіл значень по шкалі «Прийняття і пасивний песимізм»

За критерієм нормальності розподілу Шапіро-Уїлка, було встановлено, що дані не відповідають нормальному розподілу ($p = 0.007$). Варто відзначити, що асиметрія у цьому випадку правостороння, що свідчить про перевагу відповідей із високим балом.

Шкала «Прийняття і пасивний песимізм», діаграма якої представлена на Рисунку 4, продемонструвала наступні описові статистики: $M = 57.54$, тоді як медіана $Md = 59.25$; мода $Mo = 59.25$; стандартне відхилення $Sd = 16.26$; похибка середнього $Se = 0.23$; асиметрія $S = -0.30$; та ексцес $K = 0.40$.

За критерієм нормальності розподілу Шапіро-Уїлка, було встановлено, що дані не відповідають нормальному розподілу ($p = 0.01$). Варто відзначити, що асиметрія у цьому випадку лівостороння, що свідчить про перевагу відповідей із низьким балом (див. рис. 4).

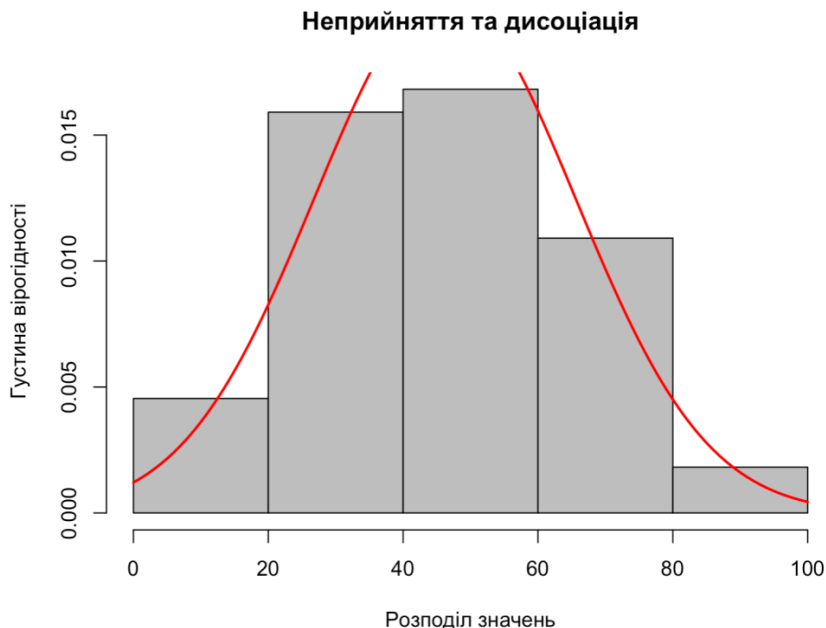


Рис. 5. Розподіл значень по шкалі «Неприйняття та дисоціація»

Шкала «Неприйняття та дисоціація», діаграма якої представлена на Рисунку 5, продемонструвала наступні описові статистики: $M = 46.19$, тоді як медіана $Md = 45.23$; мода $Mo = 33.33$; стандартне відхилення $Sd = 19.39$; похибка середнього $Se = 0.23$; асиметрія $S = 0.17$; та ексцес $K = -0.29$. За критерієм нормальності розподілу Шапіро-Уїлка, було встановлено, що дані не відповідають нормальному розподілу ($p = 0.002$). Варто відзначити, що асиметрія у цьому випадку лівостороння, що свідчить про перевагу відповідей із низьким балом.

У дослідженні особливостей копінг-поведінки особистості у кризових ситуаціях в умовах війни в Україні було встановлено наступне: респонденти, які мали поряд із собою людей, що потребують допомоги значуще розрізняються від інших по шкалі «Прийняття та пасивний розрахунок на допомогу» ($p = 0.05$), це явище підтверджується наявністю значимого кореляційного зв'язку ($r = 0.16$; $p = 0.05$). Навчання або робота закордоном за період війни, в залежності від того чи ли-

шилася там людина чи вернулася впливає на прийняття та пасивний розрахунок на допомогу, що підтверджено статистично значущими розбіжностями між групами респондентів ($p = 0.05$). Працюючі закордоном респонденти мають вищий показник по шкалі.

Респонденти, хто звертався до соціальних, громадських чи медичних закладів, хто проходив тренінги, підвищення кваліфікації та звертався за професійною консультацією до психолога (навідміну від тих, хто не звертався) за допомогою мають вищі показники за шкалою «Прийняття та пасивний розрахунок на допомогу» ($p = 0.05$), що підтверджено статистично значущими розбіжностями у групових порівняннях та кореляційними зв'язками ($r = 0.21$; $p = 0.05$). Також за шкалою «Прийняття та пасивний оптимізм» значуще відрізняються респонденти, які підвищували професійну кваліфікацію за минулий рік та ні ($p = 0.02$). У респондентів, які залишилися в Україні протягом цього року, але виїхали, вищі показники по шкалі аніж у тих, хто не виїхав, що підтвердилося статично значущими розбіжностями ($p = 0.05$).

За сімейним статусом відносно шкали «Прийняття і активна боротьба», значуще віднізняються групи ($p = 0.03$) та найвищі середньогрупові значення мають респонденти із категорій розлучених та вдівців.

Найвище середньогрупове значення за шкалою «Прийняття і активна боротьба» мають респонденти, які працюють за межами України та групи значуще віднізняються ($p = 0.02$). За цією ж шкалою респонденти, які проходили психологічні тренінги за минулий рік отримали середньогрупове значення за шкалою вище ніж всі інші (що значимо відрізняються).

Респонденти, які зверталися за допомогою до соціальних, громадських чи інших організацій за допомогою мають вищий бал за шкалою «Неприйняття та дисоціація» і значуще відрізняються від тих, хто не звертався ($p = 0.05$).

Висновки. Дослідження особливостей копінг-поведінки особистості у кризових ситуаціях в умовах війни в Україні свідчить про те, що копінг-стратегія прийняття та пасивного оптимізму значуще сильніша у тих, хто підвищував кваліфікацію та виїхав із України. Копінг-стратегія прийняття і активної боротьби значуще сильніша у розлучених та вдівців, у працюючих закордоном та тих, хто проходить тренінги. Ко-

пінг-стратегія неприйняття та дисоціації статистично значуще сильніша у людей, які зверталися за допомогою до спеціалізованих установ.

Література

1. Родіна Н. В., Доценко О. Ю., Кернас А. В., Перевязко Л. П., Ворнікова Л. К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. *Офтальмологічний журнал*. 2022. № 3. С. 65-73.
2. Sartorius Norman and Aleksandar Janca. Psychiatric assessment instruments developed by the World Health Organization. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 1996. Vol. 31: 55-69.
3. Carver Charles S. *Coping*. 2011.
4. Skinner Ellen A. and Melanie J. Zimmer-Gembeck. The development of coping. *Annu. Rev. Psychol.* 2007. Vol. 58: 119-144.
5. Folkman Susan, et al. *Making the case for coping*. 1992.
6. Folkman Susan, et al. Translating coping theory into an intervention. *The social context of coping*. 1991. P. 239-260.

УДК 159.923

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАР'ЄРІВ У ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПАХ

Бринза І. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Лозоватська В. В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

У повідомленні надається інформація про результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення індивідуально-психологічних особливостей адаптивності та реактивної тривожності під час виникнення бар'єрів у публічному виступі. Встановлено, що в осіб які мають високий рівень виникнення психологічних бар'єрів у публічних виступах існують

проблеми із надмірної реактивної тривожності та низькою адаптивністю.

Ключові слова: *психологічні бар'єри, бар'єри у публічних виступів, адаптивність, реактивна тривожність.*

Із стрімким рухом суспільства до самовдосконалення, все більше зростає попит на якість праці кожного професіонала того чи іншого спектру професій. Можливість зайняти високу планку у професійній кар'єрі, допомагає вдала презентація власних досягнень у праці. Вона спирається, насамперед, на спілкування із іншими представниками різних професій, для всебічного розвитку власного продукту труда. В даному випадку, представник будь-якої професії зтикається із необхідністю проведення публічного виступу. Не кожна людина, відчуваючи себе у ролі виконавця, може вдало провести власний виступ пере незнайомою аудиторією. В час появи страху з'являється таке психічне явище, як бар'єр.

За О. Шапран, бар'єр з'являється у мить, коли особистість відчуває хвилювання, посилюється за рахунок наявності уявних страхів та гальмує діяльність виконавця, викликаючи супутні йому симптоми. Наприклад послаблення дикції, запаморочення, не ясність вимові, розпад структури викладання інформації у виступу, тощо [11]. На це впливає низка факторів, серед яких головним виступає наявність публіки. Тиск думки та критики оточення, викликає появу бар'єрів, навіть у досвідчених виконавців. Тут свій вклад на специфіку протікання даного процесу вносять індивідуально-психологічні особливості особистості виконавця. Саме вони спрямовують напрямок та інтенсивність розгортання, або згортання даного психічного явища.

На даний час у сучасних літературних психологічних джерелах, інтенсивно розглядаються методологічні аспекти подолання стану бар'єрів, зокрема бар'єрів у публічних виступах. Питання впливу індивідуально-психологічних особливостей виконавця, постає у працях інших дослідників, на нашу думку, не достатньо гостро. У проведеному нами дослідженні, вивчався, окреслені вище феномени психологічних бар'єрів, індивідуально-психологічних особливостей виконавця у ситуації взаємодії із публікою.

Термін «бар'єр» позначає внутрішню психологічну перепону, яка постає перед особистістю у ситуації, яка

потребує швидкого пристосування до зовнішніх умов та залежить від тих інструментів взаємодії із оточенням, якими вона оперує, спираючись на власний попередній досвід. Ця психологічна перешкода, заважає діяльності виконавця, знижує вірогідність успішності виступу, через викликану послаблюючи психічну скутість, яка відповідно впливає і на фізичні параметри виконавця [12]. Поняття «індивідуально-психологічні особливості особистості» містить у собі сукупність психологічних якостей, що притаманні кожній людині окремо. Серед найсуттєвіших з них є: характер, темперамент, індивідуальний стиль виконуваної праці та взаємодії із оточенням, схильності та здібності особистості [4; 6; 7; 10]. «Публічний виступ», як окремий термін риторики та ораторського мистецтва, позначає процес комунікації між виконавцем та публікою, де перший надає інформацію іншій за допомогою виконання, підготованого заздалегідь номеру [3]. Поняття «Адаптація», психологічні наукові джерела розглядають, як інструмент взаємодії із подразником, що викликає стрес, який дозволяє обрати оптимальну стратегію пристосування до нього, задля подолання даного негативного психічного стану [11].

Проведений аналіз психологічних літературних джерел, дав нам змогу визначити основні індивідуально-психологічні складові бар'єру у публічному виступі, а саме: страх звернути увагу оточення на себе, низький рівень самооцінки особистості, схильність до надмірної емоційності та глибокого переживання життєвих подій, тенденція до пошуку підтримки не у власних внутрішніх ресурсах, а у зовнішніх – позитивної оцінки аудиторії [1; 2]. Спираючись на все вищесказане, ми розглядаємо проблему бар'єрів у публічному виступі, як залежне від специфічних психічних особливостей виконавця, явище. Вид та ступінь якого визначають рівень реактивної тривожності виконавця, тенденції до емотивного переживання страхів та невдач, особливості застосування стратегій адаптації.

Психодіагностичний інструментарій методичного комплексу склали: методика «Оцінки рівню ситуативної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) [5], «Методика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд) [9]. В обстежені приймало участь 30 осіб, віком від 20 до 60

років, представників різних професій, які мають відношення до роботи із публікою.

Перед тим як перейти до аналізу індивідуально-психологічних особливостей адаптивності під час виникнення бар'єрів у публічному виступі, необхідно розглянути результати дослідження за методикою «Оцінки рівню ситуативної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).

Аналіз отриманих даних дозволив нам поділити осіб на три групи з РТ-max значеннями реактивної тривожності, в контексті публічного виступу (7 осіб) та РТ-min значеннями реактивної тривожності, в контексті взаємодії із аудиторією (9 осіб), та значеннями, що є помірними для даного психологічного явища (14 осіб).

Далі, у емпіричному дослідженні, серед респондентів, брали участь перша та друга групи. Отримані результати надано у вигляді діаграми, рис. 1.

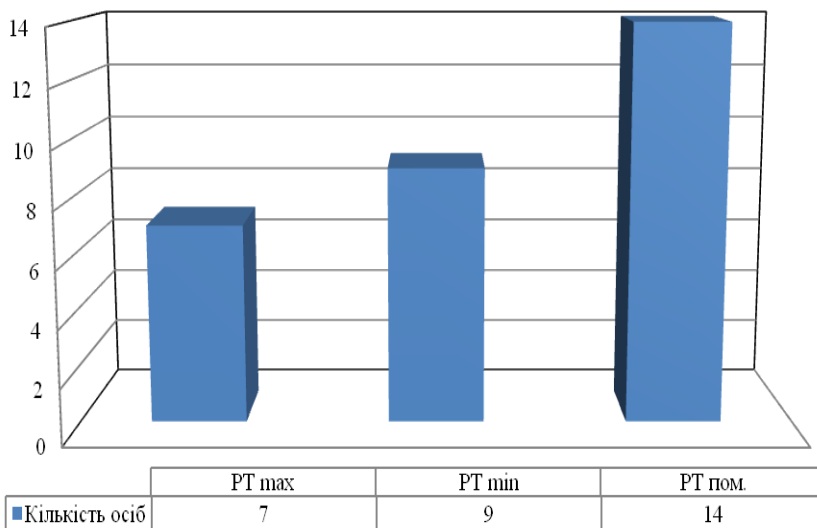


Рис. 1. Розподіл респондентів на групи за показником рівню переживання реактивної тривожності у контексті публічного виступу

Особи із РТ-max та РТ-min були диференційовані із використанням нормативного показника PR-процентилію. Респонденти, що отримали значення від PR1 до PR25 процен-

тилю, увійшли до групи – із низьким рівнем переживання стану реактивної тривожності, в контексті публічного виступу.

Досліджувані, що отримали значення від PR75 до PR100 процентилю, увійшли до групи – із високим рівнем переживання стану реактивної тривожності, в контексті публічного виступу. Визначений розподіл респондентів дозволив нам далі вивчити особливості адаптивності в осіб із різним рівнем реактивної тривожності, в контексті публічного виступу (див. рис. 1).

Візуальний аналіз профілів двох досліджуваних груп, доводить різницю у складені шляху кривих, що означають вираженість того чи іншого показнику адаптивності, в групах респондентів. Використання критерію t-Стюдента ($p \leq 0,01$ та $p \leq 0,5$) сприяло виявленню відмінностей, що мають дві групи.

Визначено різницю між відповідними показниками двох груп:

1. Зовнішній контроль (ЗК), значення показника у групі РТ-max, набагато вище ніж у групі РТ-min;

2. Прагнення до домінування, інтегральний показник (D), значення показника у групі РТ-max, набагато вище ніж у групі РТ-min;

3. Емоційний комфорт (РВ), значення показника у групі РТ-min, набагато вище ніж у групі РТ-max.

Перейдемо до аналізу індивідуально-психологічних особливостей адаптивності під час виникнення бар'єрів у публічному виступі. На рис. 2 відображено профілі двох груп РТ-max та РТ-min, що мають індивідуальні відмінності адаптивності. На осі ОХ розміщено показники адаптивності: адаптивність (АД), дезадаптивність (ДЗ), брехливість плюс (Б+), брехливість мінус (Б-), прийняття себе (ПС), не прийняття себе (НПС), прийняття інших (ПІ), не прийняття інших (НПІ), емоційний комфорт (ЕК), емоційний дискомфорт (ЕД), внутрішній контроль (ВНК), зовнішній контроль (ЗК), домінування (ДМ), відомість (ВД), ескапізм (ЕСК), адаптивність, інтегральний показник (А), самоприйняття, інтегральний показник (S), прийняття інших, інтегральний показник (L), емоційний комфорт, інтегральний показник (Е), інтернальність, інтегральний показник (I), прагнення до домінування, інтегральний показник (D), на осі ОУ розміщена

– шкала процентилю. Середня лінія розташована на відмітці на осі ОУ – 50 процентилю.

З рис. 2а та 2б бачимо, що профіль першої групи (РТ-max) знаходиться вище за середню лінію ряду. Профіль другої групи (РТ-min), нерівномірно стосовно середньої лінії ряду.

Вище за інші показники у групі РТ-max, розташовано показник домінування (ДМ). Це каже про те, що даній групі осіб притаманно контролювати реакції та увагу публіки, та спиратися на їх підтримку у разі появи бар'єрів, або навпаки суперечність між бажанням домінувати та внутрішніми бар'єрами, можуть сприяти появі інших бар'єрів, наприклад самосприйняття виконавця.

На показнику адаптація (АД) профілі майже сходяться, але рівень адаптивності групи РТ-max, дещо вищий за профіль іншої групи. Це каже про те, що при низькому рівні появи психологічних бар'єрів у публічному виступі, особам притаманна висока адаптивність, через наявність напрацьованих схем адаптації до різних ситуацій, що виникають в оточенні.

У показниках неприйняття себе (НПС) та неприйняття інших (НПІ) значення низькі. Профіль РТ-min значно нищий, у даному випадку, за інший. Тобто, можна казати, що на осіб даної групи глядачі не впливають у якості основного стрес-фактору, але ризик появи семантичного бар'єру існує. Це підтверджує розташування показника прийняття інших (ПРІ) нижче за усі показники профілю.

На показнику адаптація (АД) профілі майже сходяться, але рівень адаптивності групи РТ-max, дещо вищий за профіль іншої групи. Це каже про те, що при низькому рівні появи психологічних бар'єрів у публічному виступі, особам притаманна висока адаптивність, через наявність напрацьованих схем адаптації до різних ситуацій, що виникають в оточенні.

У показниках неприйняття себе (НПС) та неприйняття інших (НПІ) значення низькі. Профіль РТ-min значно нищий, у даному випадку, за інший. Тобто, можна казати, що на осіб даної групи глядачі не впливають у якості основного стрес-фактору, але ризик появи семантичного бар'єру існує. Це підтверджує розташування показника прийняття інших (ПРІ) нижче за усі показники профілю.

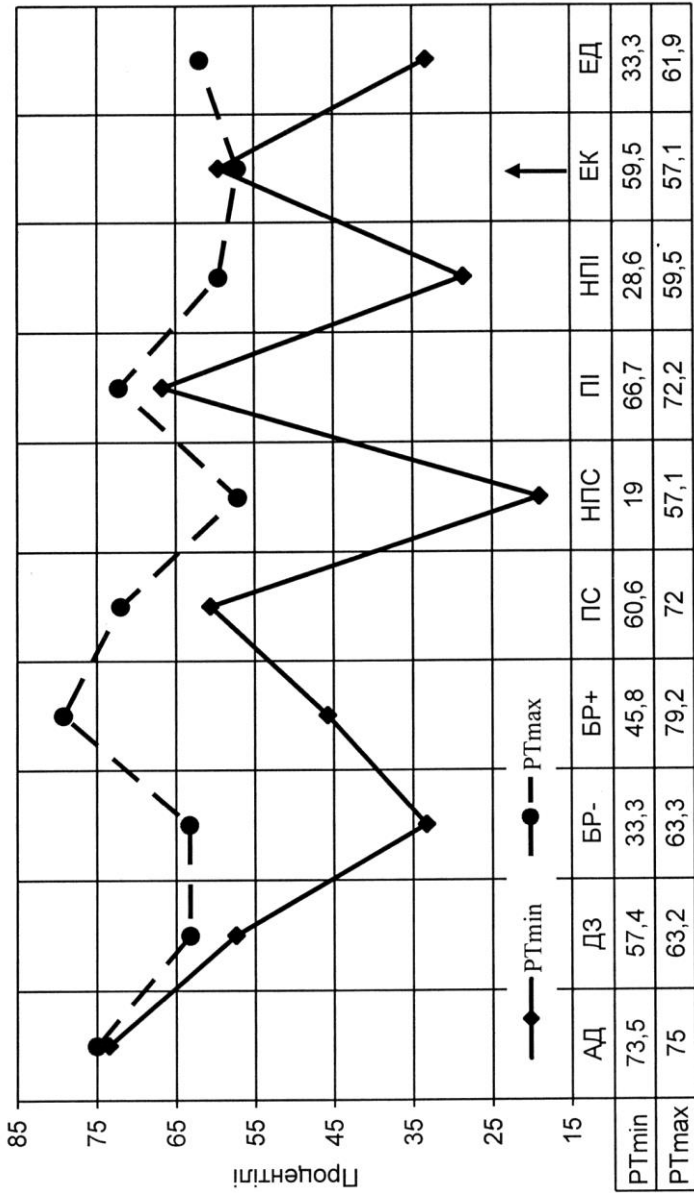


Рис. 2а

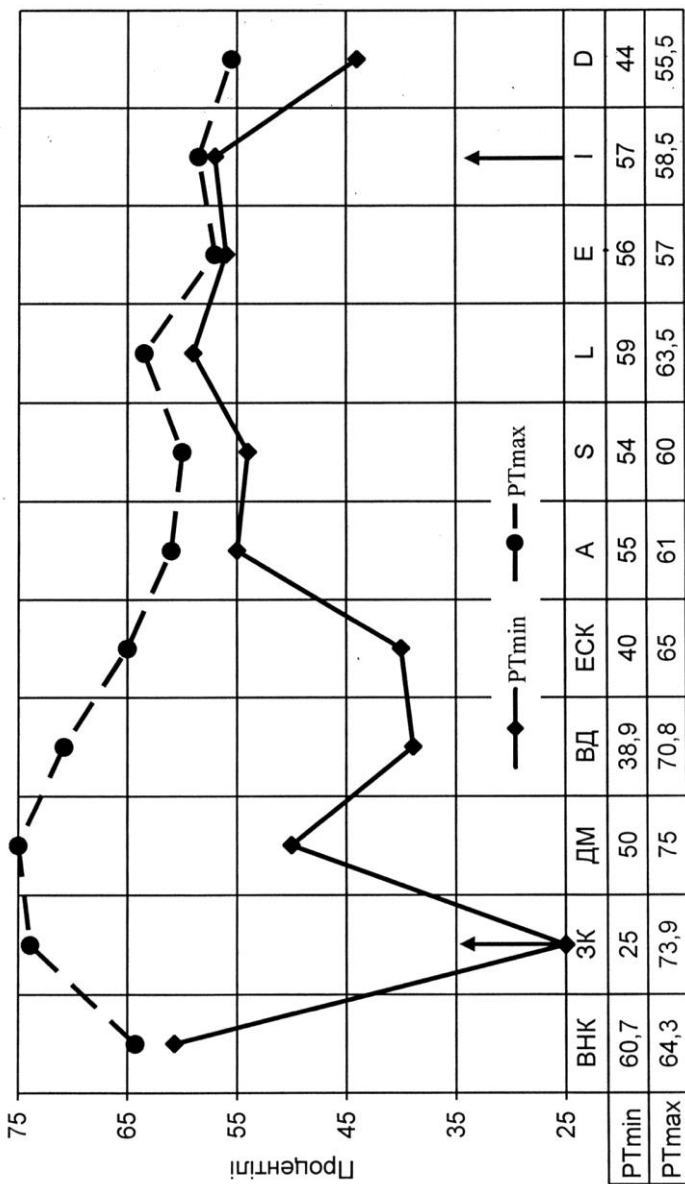


Рис. 26. Профілі адаптивності у групах респондентів, що досліджуються

Спираючись на усе вищесказане, можна зробити висновки, що у ситуації публічного виступу, при пошуку ефективної стратегії адаптації, виконавець може спиратися на підтримку як внутрішню, із пошуком власних психічних ресурсів, так і на підтримку аудиторії. Прагнення керувати процесом протікання бар'єру, має природу переносу даного прагнення на домінуванням над аудиторією. При низькому відчутті емоційного комфорту, ризик появи бар'єрів посилюється. Існує ризик запам'ятовування не ефективної стратегії адаптації у виконавця, та використання її у ситуації спілкування із аудиторією, що може призвести до низки появи інших усталених видів бар'єрів.

Близькість за значеннями у двох груп, високого рівню адаптивності, свідчить про її вплив на появи бар'єрів, але не зважаючи на високий рівень адаптивності, розбіжності у показниках відомості та ескапізму, свідчать про застосування ресурсів адаптивності у двох напрямках: надмірної емотивності із опорою на зовнішній контроль та помірної емотивності, із опорою на внутрішній контроль.

Підсумовуючи усе вищесказане, ми можемо наголосити про те, що високий рівень ймовірності виникнення психологічних бар'єрів у публічних виступах пов'язано зі станом надмірної реактивної тривожності та низькою адаптивністю. В таких умовах існує ризик до усталення психологічних бар'єрів у виконавця, що також може привести до переживання внутрішнього спротиву до подальшої публічної діяльності.

Література

1. Бринза І. В., Шевиріна А. В. Соціально-психологічна адаптація та особистісні ресурси курсантів-моряків. *Особистість у сучасному вимірі: Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми сучасної психології особистості»* (м. Одеса, 20 квітня 2020 р.). Одеса : ФОРМ Бєлий А.Є., 2020. С. 87-92.

2. *Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник* / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.

3. Ісаєнко Т. К. *Риторика: [навч. посібн.]* / Упор. Т. К. Ісаєнко, А. В. Лисенко. Полтава : ПолтНТУ, 2019. 247 с.

4. Мацко Л. А. *Основи психології та педагогіки: [навчальний посібник для студентів заочної форми навчання]* / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, В. Г. Годлевська. Вінниця: ВНТУ, 2009. 163 с.

5. *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій* / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов; За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

6. *Психологічний словник* [Текст] / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.

7. *Психологія: вступ до спеціальності*: [навч.-метод. посіб.] / А. С. Москальова, О. В. Брюховецька. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с.

8. *Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання* / упорядник І. М. Періг. Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. 116 с.

9. *Практикум з психології*: [навчальний посібник] / О. Л. Турніна. Київ : МАУП, 2007. 328 с. Бібліогр.: С. 304-305.

10. Степанов О. М., Фіцула М. М. *Основи психології і педагогіки*: [Навчальний посібник]. Київ : Академвидав, 2006. 520 с. С 79.

11. *Сучасний психолого-педагогічний словник* / авт. кол. за заг. ред. О. І. Шапран. Переяслав-Хмельницький (Київська область): Видавник Домбровська Я.М., 2016. 473 с.

12. *Термінологічний словник до навчальної дисципліни «Психологія бізнесу» для здобувачів вищої освіти програми типу «Власна справа», СО «Бакалавр»*. / В.А. Оверчук, В.Г. Боженко. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2021. 132 с.

УДК:159.923

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ І ЖИТТЄСТІЙКОСТІ БІЖЕНЦІВ

Максименко Ю. Б.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Кемель Н. В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація. У статті представлено дослідження взаємозв'язків механізмів психологічного захисту і життєстійкості біженців. Проаналізовано структурні складові життєстійкості та механізми психологічного захисту. Визначено зумовленість життєстійкості вибором механізмів психологічного захисту біженців у стресовій ситуації. Показано, що захисний механізм «заперечення» додатньо пов'язаний з усіма показниками життєстійкості; захисні механізми «витіснення», «регресія», «проекція», «заміщення», «інтелектуалізація» утворюють від'ємні значимі зв'язки з показниками життєстійкості.

Ключові слова: механізми психологічного захисту, життєстійкість, особистість, стресові ситуації.

Актуальність теми дослідження. Міграція, іммігранти, біженці, переселенці стали звичним явищем в Україні. Українські вимушені біженці, або тимчасово переміщені особи відносяться до категорії осіб, що знаходяться у виключно екстремальних умовах буття, які не забезпечують можливості задоволення потреб психологічного розвитку, а іноді навіть економічних й соціальних стандартів життя людини. Зрозуміло, що в таких умовах психіка намагається якось захиститись і запускає певні механізми психологічного захисту. Тому для вирішення питань психологічного супроводу, забезпечення ефективності корекційного впливу, його конкретизації, важливим є дослідження взаємозв'язку між окремими характеристиками особистості та захисними механізмами. Пошук психологічних ресурсів із метою долання складних життєвих ситуацій є ключовим моментом під час виходу з несприятливих обставин. Коли людина переконана у своїх силах, може контролювати те, що відбувається з нею, а також готова до активного долання труднощів, то це допомагає їй подолати складну ситуацію. Зміст таких переконань співзвучний із поняттям життєстійкості (Степаненко, 2021).

В умовах військових конфліктів діти і дорослі можуть переживати такі травмувальні ситуації: перебування в зоні військових дій, під обстрілами (тривале переховування в сховищах); травми, поранення, що загрожують життю; участь близької людини у воєнних діях; втрата близької людини; насилля, погрози; полон; вимушене переселення з місця проживання; руйнування житла; виселення з будинку; втрата контактів з близькими людьми і страх за свою безпеку та

безпеку рідних; розлучення сім'ї, коли різні члени родини змушені жити окремо; холод, голод тощо (Кондратюк, 2022). Життєстійкість допомагає перетворювати стресові впливи на нові можливості й трансформувати негативні враження в них. Вона виникає у людини внаслідок особливого поєднання переконань, що дозволяють їй перетворювати проблемні ситуації у нові можливості. Ця система переконань дає змогу людині одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і долати стреси, що зустрічаються на життєвому шляху (Юр'єва, 2015).

Вивчення механізмів психологічного захисту здійснювалося зарубіжними та вітчизняними вченими, представниками різних наукових напрямів, зокрема найбільший внесок у розкриття даного феномену зробили представники психоаналітичного напрямку. Дослідження психологічних захистів знаходимо в працях А. Адлера, О. Арестової, Ф. Басіна, Ф. Василюка, Р. Грановської, Н. Каліної, М. Кляйн, Я. Коломенського, А. Кочарян, Є. Романової, Д. Тітаренко, Е. Фромма, А. Фрейд, З. Фрейда, К. Хорні, В. Шебанової, Г. Шулдик, Т. Яценко та багато інших вчених.

В науковій літературі з проблеми психологічного захисту можна зустріти цілу низку термінів, таких як: «психологічний захист», «психічний захист», «механізми психологічного захисту» або «захисні механізми», «захисний процес» або «захисна діяльність», «захисні прояви» або «захисні дії», «захисна тактика», «захисна стратегія», «стилі захисту» (Кирпенко, Бохонкова, 2017, С. 15).

Поняття психологічного захисту зазвичай пояснюється як: результат боротьби «Я» проти соціально неприйнятних думок та афектів, які під час зустрічі зі свідомим підлягають витісненню або запереченню (З. Фрейд); реакція психіки, спрямована на витіснення зі свідомості того, що загрожує системі цінностей особистості (Г. Шулдик); пристосувальні процеси, властивості, якості, котрих особистість набуває у процесі соціалізації, які заважають усвідомленню різного роду негативних явищ та емоційних переживань, сприяють збереженню психологічного гомеостазу і протікають на несвідомому та підсвідомому рівнях (В. Шебанова); фільтр свідомості, який дозволяє прибрати суперечності в уявленнях особистості про себе (Т. Яценко).

Таким чином, психологічний захист – це захист від емоційної напруги, який дає відчуття стабілізації та цілісності особистості, збереження й адаптації «Я» – це позитивна грань психологічного захисту, яка відповідає за цілісність психіки. Психологічний захист відповідає за стабілізацію стану індивіда, пов'язаний зі стресовими ситуаціями, конфліктами, тривогою, страхами, почуттям невпевненості, неповноцінності тощо. Водночас, психологічний захист може нести і негативний характер, оскільки може призвести до дезінтеграції поведінки, деіндивідуалізації, перевантаження основних нервових процесів тощо. Головним завданням психологічного захисту є зниження рівня деструктивного психологічного напруження, адже, якщо механізм психологічного захисту не спрацьовує, це може в подальшому призводити до неврозів і порушень психіки.

Аналіз літературних джерел з проблеми психологічного захисту особистості свідчить про те, що існує невелика кількість вдалих спроб інтеграції значної частини теоретичного і емпіричного знання про захисні механізми в єдину концепцію. Одна з них, є найбільш релевантною завданню нашого дослідження – Структурна теорія захистів Его, розроблена доктором психології, професором Робертом Плутчиком зі співавторами в 1979 році. Особливо важливим в теорії Плутчика є те, що він намагався об'єднати психоаналітичне розуміння природи захисних механізмів із психометричними техніками розробки тестів. Також автор включив багато чого зі структурних моделей емоцій і діагнозів з метою забезпечення багатозначного контексту. (Плутчик, Келлерман, Конте, 1979).

В структурній теорії захистів Его виділяється 8 захисних механізмів, що становлять сферу психологічного захисту: заперечення, компенсація, раціоналізація, регресія заміщення, проекція, утворення реакції, придушення. З них були синтезовані загальні визначення кожного механізму. Кожне визначення використовується для позначення універсального змісту захисту.

Р. Плутчик пропонує 5 постулатів теоретичної моделі захисту: 1) специфічні захисти утворюються для того, щоб впоратись зі специфічними емоціями; 2) існують вісім основних механізмів захисту, які розвиваються для того, щоб впоратись з вісьма основними емоціями; 3) вісім основних захисних механізмів мають властивості, як подібності, так і поляр-

ності; 4) певні типи особистісних діагнозів мають у своїй основі характерні захисні стилі; 5) індивід може використати будь-яку комбінацію механізмів захисту (Плутчик, Келлерман, Конте, 1996).

У психологічній науці здійснено дослідження проблеми розвитку життєстійкості в умовах збройних конфліктів багатьма дослідниками, а саме: С. Богдановим, О. Залеською, В. Климчук, М. Марковою, Т. Титаренко, Е. Anthony, Т. Betanourt, J. Williamson та іншими.

Життєстійкість в психології визначається поняттями саморегуляції і життєвого потенціалу, які детермінують здатність людини гнучко реагувати на зміни життєдіяльності шляхом актуалізації її психофізіологічних ресурсів та особистісного потенціалу (Степаненко, 2022); як один основних ресурсів для подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та керувати ними, сприймати труднощі як цінний досвід і успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання (Чиханцова, 2018).

На думку Т. Титаренко, життєстійкість є сутнісним модулем цілісної особистості. На її думку, розвиток людства йде шляхом екстримізації життєстійкості як ознаки наявності потенціалу. Потенціал подолання драматичних обставин життя визначається, перш за все, змістом та силою, загального особистісного потенціалу, частково ірраціонального, неусвідомлюваного, нерегульованого, а частково усвідомленого, вже проявленого, випробуваного. Особистісна життєстійкість проявляється, насамперед, у вчинках, які свідомо здійснюються на основі вчасно зроблених життєвих виборів. Вона відбивається в індивідуальних особливостях, таких рисах характеру, як активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка тощо (Титаренко, Ларіна, 2009).

Таким чином, **метою нашого дослідження** є вивчення особливостей співвідношення механізмів психологічного захисту і життєстійкості біженців у стресових ситуаціях.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети були обрані такі методики: для дослідження механізмів психологічного захисту було використано опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index) Р. Плутчика, Г. Келлерманна, Х. Конте; для вивчення влас-

тивостей життєстійкості була використана методика «Тесту життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва, О. Расказової. Участь в експериментальному дослідженні взяли 32 переселенці віком від 25 до 50 років.

Результати та їх обговорення.

Кореляційному аналізу були піддані сирі бали показників механізмів психологічного захисту і життєстійкості у групі обстежених. Для встановлення зв'язків між зазначеними показниками був проведений кореляційний аналіз, розрахунки якого були виконані за допомогою пакету IBM SPSS Statistics 26.0 for Windows 10. Результати надано у табл. 1.

Отже, аналіз табл. 1 свідчить про наявність переважно від'ємних значимих зв'язків між показниками психологічного захисту і життєстійкості. Виключання становить лише показник психологічного захисту, А (заперечення), який встановив значимі додатні зв'язки з усіма показниками життєстійкості на 1% і 5% рівнях. Це свідчить про те, що високий рівень життєстійкості, задоволеність від своєї активності, стійкість до подолання стресів, впевненість у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, супроводжується прагненням до заперечення деяких обставин, які можуть викликати фрустрацію і тривогу.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічного захисту та життєстійкості

Показники психологічного захисту	Показники життєстійкості			
	Зл	Кн	ПрР	ЗЖ
А	468**	621**	553**	575**
В	-480**	-507**		-341*
С	-365*	-346*	-460**	-515**
Е	-340*			
Ф	-343*			
Г	-473**			

*Примітка: 1) нулі й коми опущені; 2) позначення: * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості $p \leq 0,01$; 3) умовні позначення показників психологічного захисту: А – заперечення; В – витіснення; С – регресія; Е – проекція; Ф – заміщення; Г – інтелекту-*

алізація; 4) умовні позначення показників життєстійкості: Зл – залученість; Кн – контроль; ПрР – прийняття ризику; ЗЖ – загальна життєстійкість.

Що стосується інших показників психологічного захисту, то можна спостерігати, що показник В (витіснення) від'ємно пов'язаний на 1% рівні з такими показниками життєстійкості, як Зл (залученість), Кн (контроль); і з показником ЗЖ (загальна життєстійкість) – на 5% рівні. Показник психологічного захисту С (регресія) продемонстрував значимі від'ємні зв'язки з усіма показниками життєстійкості: з показниками Зл (залученість), Кн (контроль) – на 5% рівні; з показниками ПрР (прийняття ризику) і ЗЖ (загальна життєстійкість) – на 1% рівні. Такі показники психологічного захисту, як Е (проекція); F (заміщення); та G (інтелектуалізація) встановили лише один додатній значимий зв'язок з показником життєстійкості – Зл (залученість).

Таким чином, за допомогою кореляційного аналізу емпірично підтверджено взаємозв'язок між показниками життєстійкості і використанням певних механізмів психологічного захисту. Виявлено, що життєстійкість найбільш пов'язана з такими механізмами психологічного захисту як заперечення, витіснення, регресія, проекція, заміщення, інтелектуалізація.

Висновки:

1. В цьому дослідженні психологічний захист розглядається як цілісна система психічних механізмів, які індивід використовує для захисту свого Я від негативних, психотравмуючих переживань і емоцій, як виникають внаслідок життєвих труднощів, проблем, конфліктів тощо.

2. Вивчення специфіки співвідношення психологічного захисту із життєстійкістю здійснювалося за допомогою методики «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index) Р. Плутчика, Г. Келлерманна, Х. Конта, в адаптації Л. Васермана і «Тесту життєстійкості» С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва, О. Расказової.

3. За результатами кореляційного аналізу встановлено додатні і від'ємні значимі зв'язки між більшістю шкал психологічного захисту та показниками життєстійкості. Виявлено, що життєстійкість найбільш пов'язана з такими механізмами пси-

хологічного захисту як заперечення, витіснення, регресія, проєкція, заміщення, інтелектуалізація.

Література

1. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. *Механізми психологічного самозахисту підлітків*: [монографія]. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

2. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 78-83.

3. Степаненко Л. В. Характеристика стилів життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72), № 1. С. 24-30.

4. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*, 2021. Вип. 23. С. 68-72.

5. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.]. Київ : Марич, 2009. 76 с.

6. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211-231.

7. Шебанова В. І. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 246-249.

8. Шулдик Г. О. Механізми психологічних захистів у студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 2. Т. 2. С. 10-11.

9. Юр'єва Н. В. *Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних* : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2015. 26 с.

10. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions / Izard C. *Emotions in personality and psychopathology*. New York : Plenum Press, 1979. P. 229-257.

УДК: 159.923

СПІВСТАВЛЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ВІКТИМНОСТІ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ

Гордієнко І. О.

*кандидат психологічних наук, старший викладач
кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Сізікова Є. С.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація В статті висвітлюються результати теоретичного та емпіричного дослідження віктимності та толерантності особистості, представлені результати особливостей співвідношення показників віктимності та толерантності. Доведено наявність значущих додатних та від'ємних зв'язків між означеними показниками.

Ключові слова: віктимність, толерантність, показники, взаємозв'язок.

Постановка проблеми та актуальність дослідження.

Комплексний розгляд віктимності, її форм та явищ у багатоманітних сферах життя дозволяє ґрунтовніше досліджувати соціальні та психологічні основи відхилень від безпечної поведінки, які роблять особу жертвою. Будь-який постраждалий, як потенційно, так й реально, володіє певними властивостями, які роблять його вразливим в життєвих суспільних ситуаціях. Тому зростаючий інтерес дослідників спрямований на вивчення тих властивостей особистості, що мають чинну дію відносно віктимності.

Довгий час, відповідно потребам суспільної діяльності, розвивався тільки кримінальний напрям віктимології, що представлено змістовною кількістю теоретичних та методологічних опрацювань вітчизняних й зарубіжних авторів. Проте в наслідок неможливості обмеженого обговорення явища віктимності виникла необхідність системного підходу до цього явища в межах міждисциплінарного аналізу. Таким чином, віктимна поведінка особистості стає предметом уваги соціології, психології особистості, соціальної психології, психопатології. Розвиток більш точних класифікацій, дослідження

мотиваційних факторів та розуміння контекстуальних умов, що сприяють віктимності, можуть допомогти у формуванні ефективних стратегій запобігання насильству та надання психологічної допомоги особам з високим рівнем віктимності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі дослідження психологічних аспектів віктимної поведінки здійснюються на двох рівнях: як суспільне явище та як індивідуальна психологічна характеристика особистості з її віктимною активністю. Віктимність розглядається не як вид девіантної або кримінальної поведінки, а як неупереджено наявне соціальне явище і як індивідуальна особистісна якість [2; 7; 8]. Віктимність це психологічна властивість особистості, яка особливо гостро потребує вивчення в сучасному суспільстві. Особистісний компонент індивідуальної віктимності - це здатність стати жертвою в силу певних, властивих індивіду суб'єктивних якостей [2].

Вивченням проблем віктимності займалися: А. А. Гаджиева, С. Карпман, Б. Мендельсон, В. С. Мінська, В. І. Полубинский, Д. В. Рівман, Л. Ф. Франк, В. Е. Христенко, та ін. [2; 7; 8]. Формулювання «віктимна поведінка» виникла в межах кримінальної віктимології. Віктимологія означає «вчення про жертву». Для віктимології, предметом якої є постраждалі в ситуаціях не кримінального характеру, терміну «жертва» цілком достатньо, хоча він зазначає потерпілого, не враховуючи механізму заподіяння йому шкоди [4].

Д. В. Ривман визначає віктимність як об'єктивно притаманну людині «схильність стати за певних обставин жертвою злочину або нездатність протистояти злочинцеві, що визначається сукупністю факторів, що роблять цю нездатність об'єктивною (незалежною від жертви) або залишають її на рівні суб'єктивного «небажання або невміння» [8].

В роботі В. Е. Христенко пропонується наступне визначення: жертва – це людина (сторона взаємодії), який втратила значущі для нього цінності в результаті впливу на нього іншою особою (сторонаю взаємодії), групою людей, визначеними подіями та обставинами [2].

Класифікація варіантів віктимності дозволяє розрізнити загальну віктимність, яка залежить від соціальних рольових та гендерних характеристик жертви, і специфічну віктимність, яка виявляється в установках, властивостях та атрибуціях

особистості. Віктимність може виявлятися в двох основних формах: эвентуальний та децідівний. Эвентуальна віктимність (віктимність в потенції), що означає можливість при нагоді, при відомих обставинах, при певній ситуації стати жертвою злочину, Природно, що характеристики эвентуальній віктимності в основному визначаються частотою віктимізації певних верств та груп населення і закономірностями, притаманними такій віктимізації. Децідівна віктимність (віктимність в дії), що охоплює стадії підготовки і прийняття виктимогенного рішення, так й саму віктимну активність, що постає каталізатором заподіяння шкоди [7].

Кожна особистість живе і діє в умовах визначеної суспільної системи, втілюючи різні соціальні ролі, котрі відображаються в толерантному, або інтолерантному ставленню до оточуючих [1; 5]. Певні особистісні властивості, певна поведінка, соціальні обставини створюють вразливість: вподобання до заподіяння фізичної, моральної або матеріальної шкоди, це позначається в терміні «індивідуальна віктимність», актуальність проблеми потребує досконалого теоретико-емпіричного її вивчення, що надасть можливість поширити межі психологічного портрету віктимності особистості [4].

Згідно з дослідженням О. Б. Бовть, в особистісній віктимізації відзначаються такі властивості, як агресивність, брутальність, інфантильність, довірливість, боягузливість, нерішучість та конфліктність [2].

Важливе місце в роботах психологів приділяється вивченню толерантності особистості. Так, аналіз психологічної літератури демонструє наявність робіт присвячених з'ясуванню: сутності феномену толерантності (В. М. Золотухін, О. М. Кондаков, В. І. Красиков); участь толерантності у ході набуття особистісної цілісності (О. Г. Асмолов, Є. Ф. Казаков, В. А. Тишков); толерантності як категорії відносин (О. Ю. Клепцова, В. Г. Маралов, В. А. Ситаров); толерантності як особистісної риси (О. Г. Бабчук, В. В. Бойко, С. К. Бондирєва, І. О. Гордієнко, Д. В. Колесов, Г. Олпорт); розробляються прикладні аспекти формування толерантної свідомості та програми толерантної поведінки і розвитку навичок не насилля [1; 3].

Толерантність розглядається як властивість особистості, та як важлива цінність особистості, що забезпечує взаємодію

між людьми, соціальними групами та культурами, уможливує існування мультикультурного простору у суспільстві. У наших попередніх дослідженнях феномену толерантності було акцентовано увагу на проблему меж толерантності, що презентує уявлення про її зберігаючу або руйнівну функцію для суб'єкта толерантності. Так М.Уолцер, В.Л.Васюков, Д.Бродський виділяють конструктивну та деструктивну толерантність. Конструктивна толерантність забезпечує стійке функціонування та саморозвиток суб'єкта толерантності у широкому діапазоні сфер його активності без втрати ідентичності. Навпаки, деструктивна толерантність, як крайній прояв терпимості до інаковості, супроводжується прийняттям іншої системи поглядів, настанов, вірувань, цінностей, уявлень тощо, що призводить до руйнування власної ідентифікаційної системи, тобто загрози цілісності особистості аж до втрати ідентичності, або порушення стійкості соціального функціонування та соціальної адаптації [3]. У рамках вказаних положень одним з актуальних питань є вивчення особливостей взаємозв'язку віктимності з толерантністю особистості, як одного з її чинників.

Метою даної статті є виклад результатів дослідження взаємозв'язку показників віктимності та толерантності.

Методологія та методи дослідження. На основі теоретичного аналізу було проведено емпіричне дослідження, використовувались теоретичні методи, зокрема аналіз літератури, узагальнення та систематизація теоретичних даних; емпіричні, а саме: спостереження, бесіда, тестування, анкетування, використані психодіагностичні методики: «Схильність до віктимної поведінки» (О. О. Андронникова), експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Є. Хухлаев, Л. А. Шайгерова), «Методика діагностики загальної комунікативної толерантності» (В. В. Бойко). Обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою кількісного (кореляційного; SPSS v.21.0 для Windows).

В емпіричному дослідженні, приймали участь магістранти Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Вибірку дослідження склали 67 осіб у віці від 18 до 47 років.

Результати та їх обговорення. За допомогою методу кореляційного аналізу досліджено статистично значущі взаємозв'язки між показниками віктимності та толерантності особистості. Результати значущих коефіцієнтів кореляції між досліджуваними показниками представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками віктимності та толерантності (за методикою Г. Солдатової та ін.)

Показники толерантності	Показники віктимності					
	Рв	Авп	Сп	Гп	Зп	Нп
Ент	-296*	-534**		407**	329*	
Ст		-265*	-361*	512**	-419**	291*
Тро	-385**	-296*		380**		358**
Іт	-489**	-507**	-243*	307*	275*	257*

*Примітка: Тут і далі в таблицях: 1) нулі та коми опущені; позначення ** – значущість зв'язку на рівні $p \leq 0.01$; * – $p \leq 0.05$; 2) умовні позначення віктимності: (Рв) реалізована віктимність; (Авп) агресивна віктимна поведінка (агресивний тип потерпілого); (Сп) саморуйнівна поведінка (активний тип потерпілого), (Гп) гіперсоціальна поведінка (ініціативний тип потерпілого) (Зп) залежна та безпорадна поведінка (пасивний тип потерпілого); (Нп) не критична поведінка (некритичний тип потерпілого); 3) умовні позначення толерантності: (Ент) етнічна толерантність, (Ст) соціальна толерантність, (Тро) толерантність як риса особистості, (Іт) індекс толерантності.*

Показник (Ент) етнічна толерантність має додатні значимі зв'язки на 1% та 5% рівні з показниками: (Гп) гіперсоціальна поведінка (ініціативний тип потерпілого), (Зп) залежна та безпорадна поведінка (пасивний тип потерпілого) і виявляє від'ємні значимі зв'язки на рівні $p \leq 0.01$ з показником (Авп) агресивна віктимна поведінка та на 5% рівні з показником (Рв) реалізована віктимність

Показник (Ст) соціальна толерантність майже з усіма показниками віктимності виявляє від'ємний значимий зв'язок на 1% і 5% рівні, крім показників (Гп) гіперсоціальна поведінка (ініціативний тип потерпілого) та (Нп) не критична поведінка (некритичний тип потерпілого) з якими виявлено додатній

зв'язок на рівні $p \leq 0.01$ та $p \leq 0.05$.

Показник (Тро) толерантність як риса особистості виявляє від'ємний зв'язок на 1% та 5% рівні з показниками: (Рв) реалізована віктимність; (Авп) агресивна віктимна поведінка (агресивний тип потерпілого) та додатний зв'язок на рівні $p \leq 0.01$ з показниками (Гп) гіперсоціальна поведінка (ініціативний тип потерпілого) і (Нп) не критична поведінка (некритичний тип потерпілого).

Показник (Іт) індекс толерантності має додатні значимі зв'язки на 5% рівні з показниками (Гп) гіперсоціальна поведінка (ініціативний тип потерпілого) (Зп) залежна та безпорадна поведінка (пасивний тип потерпілого) та (Нп) не критична поведінка (некритичний тип потерпілого), також від'ємні значимі зв'язки на 1% та 5% з показниками (Рв) реалізована віктимність, (Авп) агресивна віктимна поведінка (агресивний тип потерпілого), (Сп) саморуйнівна поведінка (активний тип потерпілого). Отже, загальний аналіз табл. 1 дозволяє зробити висновок, що зростання значень за показниками толерантності (за методикою Г. У. Солдатової та ін.) акомпанується зростанням тих показників віктимності, що мають ознаки аутодиструктивності, залежності та безпорадності, та зниженням показників агресивної віктимності, що супроводжується антисоціальною поведінкою, спрямованістю до агресивних, непередбачуваних дій, а іноді, й дій провокуючого характеру.

Розглянемо кореляційні зв'язки між комунікативною толерантністю і віктимністю, що наведено в табл. 2. Як відомо, за методикою В. В. Бойко показники комунікативною толерантності розміщують інформацію про інтолерантність. Саме тому, додатні зв'язки між показниками віктимності і толерантності вказують про зв'язок означеного показника віктимності із показниками інтолерантності, а від'ємні – із показниками толерантності. Показник віктимності (Рв) реалізована віктимність виявляє додатні значимі зв'язки на 1% та 5% рівні з показниками толерантності: (Ніп) неприйняття, нерозуміння іншої людини, (Все) використання себе як еталону при оцінці інших людей, (Нвпс) неприховуване відношення до партнера спілкування, (Пп) прагнення перевиховати партнерів, (Ппс) прагнення підігнати партнера під себе, (Нпіп) невміння прощати іншим помилки, (Нпоі) невміння пристосовуватися до особистості інших, та виявляє від'ємний значимий зв'язок на 1% рівні з

показником толерантності: (Зкт) загальна комунікативна толерантність.

Таблиця 2

**Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками
віктимності та комунікативної толерантності
(за методикою В. В. Бойко)**

Показники ко- мунікативної толерантності	Показники віктимності					
	Рв	Авп	Сп	Гп	Зп	Нп
Ніл	259*	403**	-277*	-0,253*	-443**	
Все	319*	279*	-354**	317*	-506**	-454**
Ко		321*	-264*	-456**	-475**	-477**
Нвпс	384**	395**	-418**	310*		-553**
Пп	290*	432**		295*	-503**	-271*
Ппс	503**		514**	399**	-478**	-531**
Нпіп	458**	361**	271*	-445**	317*	284*
Нд		326*	316*	-508**	-497**	296*
Нпоі	320*	249*	429**		-296*	-454**
Зкт	-467**	-336**	284*	298*	341*	532*

Примітка: 1) умовні позначення віктимності: (Рв) реалізована віктимність; (Авп) агресивна віктимна поведінка (агресивний тип потерпілого); (Сп) саморуїнна поведінка (активний тип потерпілого), (Гп) гіперсоціальна поведінка (ініціативний тип потерпілого); (Зп) залежна та безпорадна поведінка (пасивний тип потерпілого); (Нп) не критична поведінка (некритичний тип потерпілого); 2) умовні позначення комунікативної толерантності: (Ніл) неприйняття, нерозуміння іншої людини, (Все) використання себе як еталону при оцінці інших людей, (Ко) категоричність, консерватизм в оцінках інших людей, (Нвпс) неприховане відношення до партнера спілкування, (Пп) прагнення перевиховати партнерів, (Ппс) прагнення підігнати партнера під себе, (Нпіп) невміння прощати іншим помилки, (Нд) нетерпимість до дискомфорту, створеного іншими, (Нпоі) невміння пристосовуватися до особистості інших, (Зкт) загальна комунікативна толерантність.

Показник віктимності (Авп) агресивна віктимна поведінка має додатний зв'язок на 1% з показниками толерантності (Ніл) неприйняття, нерозуміння іншої людини, (Все) використання себе як еталону при оцінці інших людей, (Ко) категоричність, консерватизм в оцінках інших людей, (Нвпс) неприховане

відношення до партнера спілкування, (Пп) прагнення перевиховати партнерів, (Нпіп) невміння прощати іншим помилки, (Нд) нетерпимість до дискомфорту, створеного іншими, (Нпоі) невміння пристосовуватися до особистості інших, та виявляє від'ємний значимий зв'язок на 1% рівні з показником толерантності: (Зкт) загальна комунікативна толерантність.

Показник віктимності (Сп) саморуйнівна поведінка на рівні 5 % виявляє від'ємний зв'язок з показниками толерантності (Ніл) неприйняття, нерозуміння іншої людини, (Все) використання себе як еталону при оцінці інших людей, (Ко) категоричність, консерватизм в оцінках інших людей, (Нвпс) неприховуване відношення до партнера спілкування, додатній зв'язок з показниками (Ппс) прагнення підігнати партнера під себе, (Нпіп), невміння прощати іншим помилки, (Нд) нетерпимість до дискомфорту, створеного іншими, (Нпоі) невміння пристосовуватися до особистості інших, (Зкт) загальна комунікативна толерантність.

Показник віктимності (Гп) гіперсоціальна поведінка на рівні 1 % виявляє від'ємний зв'язок з показниками толерантності (Ніл) неприйняття, нерозуміння іншої людини, (Ко) категоричність, консерватизм в оцінках інших людей, (Нпіп) невміння прощати іншим помилки, (Нд) нетерпимість до дискомфорту, створеного іншими, додатній зв'язок з показниками - на 1 % рівні; з показниками (Ппс) прагнення підігнати партнера під себе, додатній значимий зв'язок на 5 % рівні; з показниками (Все) використання себе як еталону при оцінці інших людей, (Нвпс) неприховуване відношення до партнера спілкування, (Пп) прагнення перевиховати партнерів, (Зкт) загальна комунікативна толерантність.

Показник віктимності (Зп) залежна та безпорадна поведінка виявляє від'ємні зв'язки на 1 % рівні з показниками толерантності (Ніл) неприйняття, нерозуміння іншої людини, (Все) використання себе як еталону при оцінці інших людей, (Ко) категоричність, консерватизм в оцінках інших людей, (Пп) прагнення перевиховати партнерів, (Ппс) прагнення підігнати партнера під себе, додатній значимий зв'язок на 5 % рівні з (Нпіп) невміння прощати іншим помилки, (Зкт) загальна комунікативна толерантність.

Показник віктимності (Нп) не критична поведінка на рівні 1 % виявляє від'ємний зв'язок з показниками (Все) використання

себе як еталону при оцінці інших людей, (Ко) категоричність, консерватизм в оцінках інших людей, (Нвпс) неприховуване відношення до партнера спілкування, (Ппс) прагнення підігнати партнера під себе, (Нпоі) невміння пристосовуватися до особистості інших, на 5 % рівні (Пп) прагнення перевиховати партнерів, додатній зв'язок - на 1% рівні з показником (Зкт) загальна комунікативна толерантність, додатній значимий зв'язок на 5 % рівні з показниками (Нпіп) невміння прощати іншим помилки, (Нд) нетерпимість до дискомфорту, створеного іншими.

За результатами емпіричного дослідження встановлено - наявність неоднозначних значущих додатних та від'ємних кореляційних зв'язків на рівнях $p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$ між показниками віктимності та різнорівневими показниками комунікативної толерантності. Але характер цих зв'язків відповідає встановленим закономірностям, що було виявлено за аналізом попередньої таблиці 1: зростання показників комунікативної толерантності, що проявляється у високому рівні коректності у спілкування, вшануванням меж та правил взаємодії, прийняттям права іншого на власну позицію та своєрідність, переживанням позитивних емоцій від взаємодії, супроводжується зростанням показників гіперсоціальної, пасивної або саморуйнівної моделей віктимності. Зростання показників агресивної та реалізованої віктимності акомпанується зниженням рівня комунікативної толерантності за всіма її проявами.

Висновки. За результатами емпіричного дослідження встановлено – наявність неоднозначних значущих додатних та від'ємних кореляційних зв'язків на рівнях $p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$ між показниками віктимності та різнорівневими показниками толерантності. Загалом, можна засвідчити, що зв'язки показників віктимності із усіма показниками толерантності, мають загальні закономірності. Подальшому дослідженню полягають особливості віктимності у толерантних та інтолерантних осіб.

Література

1. Бабчук О. Г. *Особливості толерантності осіб із різними типами емоційності*: Автореф. ... канд. психол. наук: 19.00.01 – Загальна психологія, історія психології. Одеса, 2012. 20 с.
2. Бовть О. Б. Віктимна поведінка як психологічна проблема. *Соціальна психологія*. 2004. № 4 (6). С. 14-22.
3. Гордієнко І. О. *Самоприйняття особистості як чинник толе-*

рантності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 – Загальна психологія, історія психології. Одеса, 2021. 255 с.

4. Романчук О. Соціальна толерантність як фактор суспільної свідомості (проблеми формування в сучасному ринковому середовищі). *Вища школа*. 2004. № 1. С. 87-91.

5. Санникова О. П., Кузнецова О. В. *Адаптивність личности* : [монографія]. Одеса : Издатель Н. П. Черкасов, 2009. 258 с.

6. Скрипченко О. Толерантність як морально-психологічне явище. *Молодь, освіта, наука, культура і національна свідомість: Зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Київ, 27-28 березня 2003 р.). У 5-ти томах / Ред. М. І. Шкіль. Київ : Вид-во Європейського ун-ту, 2003. Т. 2. 356 с. С. 287-290.

7. Туляков В. А. *Виктимология (социальные и криминологические проблемы)* : [монографія]. Одеса : Юрид. лит.-ра, 2000. 336 с.

8. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. Віктимність як соціально-психологічна проблема сучасності. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2014. № 10. С. 447-459.

УДК 159.923

СПРЯЖЕНІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА РИС ОСОБИСТОСТІ ЗА Р. КЕТТЕЛЛОМ

Водолазська О. О.

*кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Роша В. В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

У статті розглядаються результати кореляційного аналізу між показниками емоційного вигорання та рисами особистості за Р. Кеттеллом. Встановлені неоднозначні кореляції між показниками емоційного вигорання та факторами рис особистості за Р. Кеттеллом. Специфіка зв'язків проявляється у кількісному

поєднані певних симптомів емоційного вигорання і факторів, що розкриваються у комбінації рис особистості.

Ключові слова: особистість, емоційне вигорання, фактори рис особистості.

The article examines the results of the correlation analysis between indicators of emotional burnout and personality traits according to R. Cattell. Ambiguous correlations were established between indicators of emotional burnout and factors of personality traits according to R. Cattell. The specificity of relationships is manifested in the quantitative combination of certain symptoms of emotional burnout and factors revealed in a combination of personality traits.

Keywords: personality, emotional burnout, factors of personality traits.

Актуальність проблеми дослідження. В останні десятиліття проблема вигорання особистості все частіше стає предметом дослідження психологів. Це викликано гострою для психологічної науки і практики необхідністю у визначенні того, що служить підставою для внутрішньої рівноваги особистості, з чого вона складається, які структурні складові лежать в її основі, яким чином можна допомогти особистості у вирішенні життєвих, професійних проблем.

Професійна діяльність моряка, незалежно від спеціальності, належить до групи екстремальних професій із підвищеною відповідальністю за здоров'я та життя членів екіпажу, вантажу судна, реагування на кліматичні обставини, неузгодженостей адміністрування (планування рейсу та сходження з судна) круїжкових компаній тощо. Відомо, що не витримуючи повсякденного психологічного тиску, моряк не просто регресує у своєму професійному розвитку, а й стає нездатним бути достатньо вмотивованим та задіяним до конструктивної роботи в екіпажі, компанії, у взаємостосунках з іншими людьми. Тому виникнення синдрому вигорання – це завжди така деформація психологічної організації внутрішнього світу людини, що унеможливорює як її продуктивну трудову діяльність, так і самореалізацію, задоволення життям і загалом психічне здоров'я.

На актуальність проблеми вигорання вказує високий інтерес дослідників, що вивчають причини і наслідки вигорання (Й. Голд, І. Фридман, Б. Фарбер, Г. Дженет та ін.) і розробляють відповідний психодіагностичний інструментарій (С. Сейдман, Дж. Сагер, Д. Чикон, Р. Корф та ін.), впро-

вадження заходу профілактики вигорання (Л. Томпсон, Л. Бредлі, Г. Пар та ін.).

Хоча у вітчизняній психології теоретичні і емпіричні дослідження в цьому напрямі представлені достатньо розгорнуто. Все ж, проблема емоційного вигорання моряків залишається на часі. Вона стала особливо гострою і дискутованою в нашому суспільстві за останні роки в контексті змін, пов'язаних з реформуванням морських інституцій. Останнє і зумовило актуальність вибору теми даного повідомлення.

Мета дослідження: вивчити специфіку у напрямку та тісноті кореляцій між показниками емоційного вигорання та факторами рис особистості за Р. Кеттеллом.

Організація та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети у роботі використовувався комплекс психодіагностичних методик: МВІ Маслач і Джексона (Карамушка, Зайчикова и др, 2004), методика емоційного вигорання В. Бойка (Бойко, 1996), 16 PF особистісний опитувальник Р. Кеттелла (Фетискин, 2002). Емпіричне дослідження проводилося на базі Національного університету «Одеська морська академія», Медичного Центру «Про Медикал Гарант» м. Одеса. Вибірку склали 60 курсантів і моряків у віці 21-55 років.

За результатами кореляційного аналізу за методом К. Пірсона отримана матриця кореляцій між показниками методик, що вивчаються. Значущі коефіцієнти кореляцій представлені в табл. 1.

Аналіз таблиці засвідчує наступні результати. Встановлені тісні неоднозначні кореляції практично між всіма показниками емоційного вигорання за методиками Маслач і Джексона, В. Бойко та факторами рис особистості за Р. Кеттеллом.

Так, фактори А (афектотимія-сизотимія) і С (сила «Я» – слабкість «Я») негативно корелюють з показниками: емоційного виснаження (ЕВ) ($r = - 0,620$, $r = - 0,270$, $p < 0,01$), депресії (Д) ($r = - 0,255$, $r = - 0,255$, $p < 0,01$), редукції особистісних досягнень (РД) ($r = - 0,106$, $p < 0,05$ $r = - 0,245$, $p < 0,01$), напруги (Н) ($r = - 0,324$, $r = - 0,647$, $p < 0,01$), резистенції (Р) ($r = - 0,385$, $r = - 0,529$, $p < 0,01$), виснаження (В) ($r = - 0,359$, $r = - 0,555$, $p < 0,01$).

Фактор F (сургенсія-десургенсія) негативно пов'язаний з показниками емоційного вигорання напруги (Н) ($r = - 0,261$, $p < 0,05$), резистенції (Р) ($r = - 0,265$, $p < 0,05$), депресії (Д) ($r = -$

0,390, $p < 0,05$) та позитивно з показником виснаження (В) ($r = 0,486$, $p < 0,01$).

Табл. 1.

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками емоційного вигорання та факторами рис особистості за Р. Кеттеллом (n=60)

Методики						
Р. Кеттелл	К. Маслач і С. Джексон			В. Бойко		
Показники	ЕВ	Д	Рд	Н	Р	В
А	-620**	-255**	-106*	-324**	-385**	-359**
С	-270**	-255**	-245**	-647**	-529**	-555**
Г		-390*		-261*	-265*	486**
Н					-236*	-237*
І				-400**	-422**	-354**
Л					-278*	
М			-400**	-400**	-422**	-357**
О				278*	271*	283*
Q1		-555*				
Q3			-315*			
Q4				247*		

*Примітка: 1) показники факторів рис особистості: А (афектотимія -сизотимія), С (сила "Я"- слабкість "Я"), F (сургенсія - десургенсія), G (сила "понад - Я" - слабкість "понад - Я"), Н (парамія - тректія); І (премсія - харрія), М (досвідчений - не досвідчений), О (гіпотемія - гипертимія), Q1 (радикалізм - консерватизм), Q3 (контроль мрій - імпульсивність), Q4 (фрустрованість - нефрустрованість); 2) показники емоційного вигорання: ЕВ – емоційне виснаження, Д – депресія, Рд – редукція особистісних досягнень, Н – напруга, Р – резистенція, В – виснаження, 3) * - $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.*

Фактор Г (сила-слабкість понад Я) негативно пов'язаний з показниками резистенції (Р) ($r = - 0,236$, $p < 0,05$), виснаження (В) ($r = - 0,237$, $p < 0,05$).

Фактор Н (парамія-тректія) негативно пов'язаний з трьома показниками емоційного вигорання напруги (Н) ($r = - 0,400$,

$p < 0,01$), резистенції (P) ($r = - 0,422$, $p < 0,01$), виснаження (B) ($r = - 0,354$, $p < 0,01$).

Фактор I (премія-харрія) негативно корелює з показником резистенції (P) ($r = - 0,278$, $p < 0,05$).

Фактор N (досвідчений-не досвідчений) негативно корелює з чотирма показниками емоційного вигорання: напруги (H) ($r = - 0,400$, $p < 0,01$), резистенції (P) ($r = - 0,422$, $p < 0,01$), виснаження (B) ($r = - 0,357$, $p < 0,01$) і показником редукції особистісних досягнень (Pд) ($r = - 0,400$, $p < 0,01$).

Фактор O (гіпотемія-гіпертимія) позитивно корелює з показниками: напруги (H) ($r = 0,278$, $p < 0,05$), резистенції (P) ($r = 0,271$, $p < 0,05$), виснаження (B) ($r = 0,283$, $p < 0,05$).

Фактор Q1 (радикалізм-консерватизм) негативно пов'язаний лише з показником депресії (Д) ($r = - 0,555$, $p < 0,05$).

Фактор Q3 (контроль мрій-імпульсивність) негативно пов'язаний з показником редукції особистісних досягнень (Pд) ($r = - 0,315$, $p < 0,05$).

Фактор Q4- (фрустрованість-нефрустрованість) позитивно пов'язане з показником напруги (H) ($r = 0,247$, $p < 0,05$).

Таким чином, отримані кореляції вказують на певну специфіку у взаємовідносинах між показниками явищ, що вивчаються, зокрема емоційним вигоранням і факторами рис особистості за Р. Кеттелла. Сукупність рис особистості, які входять до факторів, визначених Р. Кеттеллом, демонструє особистісні прояви того, або іншого симптому емоційного вигорання.

Отримані результати надають можливість дійти до таких **висновків:**

1. На основі аналізу літератури емоційне вигорання визначається як варіант дезадаптації, при якому порушується контакт з реальністю на безпосередньо-психологічному рівні. Емоційне вигорання є наслідком неадекватних дій, в основі яких лежить використання шаблонних і неадекватних ситуації і засобів вирішення проблем, що постійно виникають в професійній сфері.

2. Встановлені неоднозначні кореляції між показниками емоційного вигорання та факторами рис особистості за Р. Кеттеллом. Специфіка зв'язків проявляється у кількісному поєднанні певних симптомів емоційного вигорання і факторів, що розкриваються у комбінації рис особистості.

3. Отримані результати дозволяють перейти до якісного аналізу явищ, що вивчаються і дослідити індивідуально-психологічні особливості осіб з різним рівнем вираженості емоційного вигорання.

Література

1. Богучарова О. І. Синдром професійного «вигорання» серед українських медичних працівників та педагогів. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка*. Серія: Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2003. Вип. 17-18. С. 59-63.

2. Булатевич Н. М. Психічне вигорання у професійній діяльності вчителя: огляд зарубіжних досліджень. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія: Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2003. Вип. 15-16. С. 117-120.

3. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. и др. *Комплекс методик для діагностики синдрому «професійного вигорання» у вчителів*. Київ, 2004. 167 с.

4. Скрипко Л. В. Профілактика емоційного «вигорання» в педагогів. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2001. Т. 4, ч. 2. 267 с.

5. Фетіскін Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. *Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості у малих групах*. Ін-т Психотерапії, 2002. 339 с.

УДК 159.923.2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАННЯ

Симоненко С. М.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики практичної психології,
Університет Ушинського*

Долготьор І. А.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація. *В статті розкриваються результати дослідження професійної ідентичності та її становлення в процесі початкової професіоналізації психологів. В дослідженні були задіяні студенти першого курсу бакалаврату та магістранти спеціальності 053 Психологія – 56 осіб. За результатами емпіричного дослідження було з'ясовано, що між студентами-психологами 1 курсу та магістрантами існують статистично значущі відмінності щодо рівня професійної ідентичності, самосприйняття себе як професіонала, адаптивності, емоційного комфорту, інтернальності, домінування. Виходячи з аналізу емпіричних результатів дослідження, можна зробити висновок про те, що протягом навчання, або початкової стадії професіоналізації відбувається початкове становлення професійної ідентичності у студентів-психологів.*

Ключові слова: *професійна ідентичність, студенти, магістранти, становлення, початкова професіоналізація, детермінанти.*

Проблема дослідження психологічної ідентичності є актуальною як у теоретичному, так і практичному аспектах. Багато сучасних психологів займалися цією проблемою, так як у сучасному світі зростає особливий інтерес до проблеми формування рівня ідентичності особистості. В їх роботах йдеться про ідентичність особистості, про кризу ідентичності та про поняття соціальної ідентичності.

Досить актуальною і недостатньо дослідженою є проблема професійної ідентичності, хоча вона й набула широкого

розгляду в багатьох роботах філософського та міждисциплінарного напрямку. Перспективною тенденцією теперішнього часу є пошук шляхів дослідження професійної ідентичності як особливої психічної реальності, складного психологічного явища.

Сучасна реальність вимагає від нас гнучкості, бо світ, в якому ми живемо постійно змінюється. Щоб людина не загубилась в новому світі, їй потрібно постійно утримувати свою особистісну ідентичність і особливо професійну ідентичність, тому, що саме професійна ідентичність в сучасних умовах характеризується станом невизначеності. В своїх дослідженнях Г. О. Балл, В. Л. Зливков, С. О. Копилов, О. В. Костюніна, М. Лаад, В. О. Моляко, О. О. Фарінець та інші, підтверджують, що професійна ідентичність як різновид особистісної ідентичності, має інтегральний характер і є універсальною підставою адаптації фахівців у професійній сфері та забезпечує їм психологічне благополуччя. Незважаючи на ряд істотних відкриттів в області дослідження професійної ідентичності як загального поняття, так і окремих професій, дотепер феномен професійної ідентичності не має єдиного пояснення й змісту (Д. Абрамс, П. Бергер, І. Гоффман, Г. Салліван, Ю. Хабермас, В. С. Агєєв, В. А. Борисюк, О. П. Саннікова, А. В. Сергєєва, Т. Г. Степаненко, В. І. Павленко, Л. Б. Шнейдер та інші). В цих роботах доведено, що питання професійної ідентичності настільки важливе, що, якщо у людини до певного віку не відбувається професійне становлення, то, це відбивається на ідентичності особистості в цілому. Професійна ідентичність в своєму нормальному розвитку демонструє готовність людини проявляти особливі, особистісно - значущі задуми обраної, освоюваної і вже виконуваної професійної діяльності, а також - готовність співвідносити себе і перспективи свого розвитку з цією діяльністю.

Велика частина вчених, які досліджують проблематику професійної ідентичності, як в загальній площині, так і в межах окремих професій, однастайні в позиції, що професійна ідентичність - ключовий критерій професіонала (М.Л. Магидович, В.І.Осьодло, В.Н. Павленко, О.П.Саннікова, А. В. Сергєєва, О.О. Фарінець, Л.Б. Шнейдер і інші.) При цьому, деякі автори відзначають, що професійна ідентичність, це характеристика людей, у яких, базова потреба - самоствердження і самореа-

лізація в професійному просторі (А. В. Сергеева, М.Г. Синякова, А.М.Сосновська, Л.Б. Шнейдер, Н.В. Шубелка та інші.) .

Мета емпіричної частини нашої магістерської роботи полягає в розробці загальної методики та проведенні емпіричного дослідження становлення професійної ідентичності студентів-психологів протягом навчання.

Нами була розроблена, виходячи з поставленої мети загальна методика емпіричного дослідження. До неї надійшли наступні методи дослідження: спостереження, діагностичний експеримент, бесіда та тестування, методи кількісного і якісного аналізу результатів дослідження та методи їх інтерпретації. Для вирішення завдань та досягнення мети дослідження були використані наступні тестові методики: Тест «Хто Я» (М. Кун, Т.Макпартленд). Методика вивчення професійної ідентичності (МВПІ) Л.Б. Шнейдер; методика діагностики соціально-психологічної адаптації (Роджерс-Даймонд); методика професійної ідентичності (Радзімовської О.В.) Були використано математично-статистичні методи з використанням STATISTICA (SPSS-22): кореляційний аналіз Пірсона, коефіцієнт достовірності розрізнення Стьюдента і інші.

Розглянемо більш конкретно емпіричні характеристики і показники кожної з них. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (Роджерс-Даймонд). Це особистісний опитувальник, призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації і пов'язаних з нею рис особистості. Інтегральними показниками опитувальника є: адаптація, прийняття інших, самоприйняття, інтегральність, емоційний комфорт, потяг до домінування. Наступний Тест «Хто Я» (М. Кун, Т.Макпартленд). Вивчення структури рефлексії, динаміки її розвитку представляє великий інтерес, оскільки дозволяє наблизитися до розуміння механізмів формування особистості, дослідити рівень розвитку суспільно-нормативної поведінки, а саме здатність ототожнювати свою поведінку з нормою. Також вона дозволяє отримати інформацію про самооцінку досліджуваного, його референтних орієнтаціях, особистісних смислах і про рівень рефлексії.

Методика вивчення професійної ідентичності (МВПІ) Л.Б. Шнейдер спрямована на порівняльний якісний самоаналіз особистісних та професійно важливих якостей професіонала. Методика професійної ідентичності (Радзімовської О.В.) Опитува-

льник має 7 шкал: перші п'ять – компоненти професійної ідентичності (когнітивно-рефлексивний; мотиваційно-ціннісний; проектно-поведінковий; діяльнісно-практичний; емоційно-вольовий); шоста – шкала особистісної професійної активності (ОПА); сьома – альтернативної професійної ідентичності (АПІ).

Емпіричне дослідження було проведено на базі *соціально-гуманітарного факультету Південноукраїнського Університету К.Д.Ушинського*. До вибірки дослідження увійшли студенти-психологи першого курсу бакалаврату (31 особа), а також магістранти-психологи (25 осіб) Загальна кількість досліджуваних -56 осіб віком від 18 до 25 років.

На етапі аналізу та узагальнення отриманих результатів було проведено порівняння відмінностей чинників професійної ідентичності між групами досліджуваних 1 курсу (ОГ) та магістрантів (ГП) за допомогою методу профілів та методів математичної статистики. З метою виявлення наявності або відсутності статистично значущих відмінностей між двома групами досліджуваних було застосовано непараметричний критерій Манна-Уїтні та критерій Стюдента. Значимість U_{emp} (63.5) знаходиться в зоні значимості (Укр 34) та критерію Стюдента (0,94) вказує, що відмінності між двома групами є статистично значимими: у групі магістрантів професійна ідентичність розвинена вище (див. Додаток А.).

Порівняльний профіль за описовими статистиками представлено на рис. 1.

За узагальненими результатами проведеного емпіричного дослідження виявлено, що: - в групі магістрантів *показник рівня професійної ідентичності* (44,7%) та *самосприйняття себе як професіонала* (35,2 %) є домінуючим показником в порівнянні з групою 1 курсу, де *показник рівня професійної ідентичності* становить 28%, а *самосприйняття себе як професіонала* - 12,7%, таким чином, студенти 1 курсу потребують додаткових зусиль з розвитку професійної ідентичності або перепрофілювання; *усвідомлена – неусвідомлена професійна ідентичність*: в групі магістрантів виявлено *високий усвідомлений* (високий) у 28%, *частково усвідомлений* (середній) - 56%, *неусвідомлений* (низький) рівень розвитку ПІ 8% магістрантів; в групі 1 курсу *високий усвідомлений* (високий) рівень розвитку ПІ мають 3% досліджуваних, *частково усвідомлений* (середній) - 70,6% ; *неусвідомлений* (низький) - 23,5% .

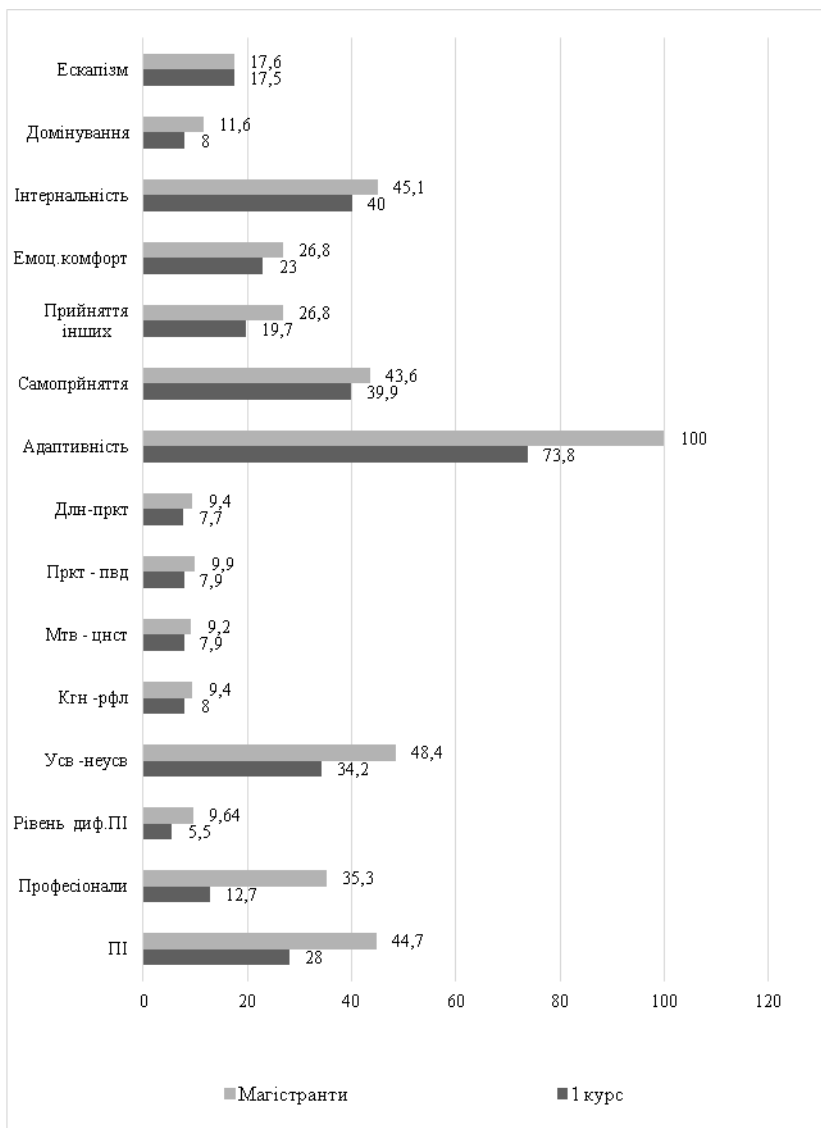


Рис. 1. Порівняльний профіль за параметрами дослідження професійної ідентичності (методики: СПА (К.Роджерс–Р.Даймонд), МВПІ (Шнейдер Л.Б.), «Хто Я?» (М.Кун), ОПІ (Радзімовська О.В.)

Примітка. Умовні позначення. МВПІ (Шнейдер Л.Б.): професійна ідентичність(ПІ); «Хто Я?» (М.Кун): рівень диференційованості професійної ідентичності (диф.ПІ); ОПІ (Радзімовська О.В.). Професійна ідентичність: усвідомлена – неусвідомлена (усв – неусв), когнітивно–рефлексивний (кґн - рфл), мотиваційно–ціннісний (мтв-цнст), проектно–поведінковий (пркт-пвд), діяльнісно - практичний (длн- пркт).

Змістовний опис кожного рівня ПІ представлено нижче.

Досліджувані з *неусвідомленою* (низький рівень) ПІ «не бачать» себе в обраній професії, переживають негативні емоції до неї і себе як її представника; не мають чітко сформованого професійного «Я-образу»; не бачать необхідності поглиблювати свої теоретичні професійні знання і практичні вміння оскільки не впевнені, що в майбутньому будуть працювати за професією психолог.

Досліджувані з *частково усвідомленою* (середній рівень) ПІ відчують себе невпевнено, ніби «на роздоріжжі», мають невизначені або суперечливі емоції у ставленні до професії та її представників. Зацікавленість обраною професією носить ситуативний характер .

Досліджувані з *усвідомленою* (високий рівень) ПІ відчують себе представниками обраної професійної спільноти, поділяють її цінності, переживають позитивні емоції щодо професії та її представників; прагнуть до розширення своїх професійних знань та вмінь, воліють досягти успіху обраній професії, реалізуватися в ній.

За результатами дослідження було складено рейтинг компонентів професійної ідентичності за загальною вибіркою (рисунк 1).

За узагальненими результатами проведеного емпіричного дослідження виявлено, що: - в групі магістрантів *показник рівня професійної ідентичності* (44,7%) *та самосприйняття себе як професіонала* (35,2 %) є домінуючим показником в порівнянні з групою 1 курсу, де *показник рівня професійної ідентичності* становить 28%, а *самосприйняття себе як професіонала* – 12,7%, таким чином, студенти 1 курсу потребують додаткових зусиль з розвитку професійної ідентичності або перепрофілювання; *усвідомлена – неусвідомлена професійна ідентичність*: в групі магістрантів виявлено *високий усвідомлений* (високий) у 28%, *частково усвідомлений* (сере-

дній) – 56%, *неусвідомлений* (низький) рівень розвитку ПІ 8% магістрантів; в групі 1 курсу *високий усвідомлений* (високий) рівень розвитку ПІ мають 3% досліджуваних, *частково усвідомлений* (середній) – 70,6% ; *неусвідомлений* (низький) – 23,5%. Змістовний опис кожного рівня ПІ представлено нижче.

Досліджувані з *неусвідомленою* (низький рівень) ПІ «не бачать» себе в обраній професії, переживають негативні емоції до неї і себе як її представника; не мають чітко сформованого професійного «Я-образу»; не бачать необхідності поглиблювати свої теоретичні професійні знання і практичні вміння оскільки не впевнені, що в майбутньому будуть працювати за професією психолог.

Досліджувані з *частково усвідомленою* (середній рівень) ПІ відчують себе невпевнено, ніби «на роздоріжжі», мають невизначені або суперечливі емоції у ставленні до професії та її представників. Зацікавленість обраною професією носить ситуативний характер .

Досліджувані з *усвідомленою* (високий рівень) ПІ відчують себе представниками обраної професійної спільноти, поділяють її цінності, переживають позитивні емоції щодо професії та її представників; прагнуть до розширення своїх професійних знань та вмінь, воліють досягти успіху обраній професії, реалізуватися в ній.

За результатами дослідження було складено рейтинг компонентів професійної ідентичності за загальною вибіркою (табл.1.)

Таблиця.1.

Рейтингова таблиця компонентів професійної ідентичності

Рейтинг	Компонент ПІ	Абсолютні значення
1	Емоційно-вольовий	10,2
2	Діяльнісно-практичний	10,1
3	Проектно-поведінковий	9,9
4	Когнітивно-рефлексивний	9,3
5	Мотиваційно-ціннісний	8,6

Серед чинників професійної ідентичності найвищі показники виявлено щодо критерія «Адаптивність» в групі

магістрантів, а в групі 1 курсу – домінує показник «Деадаптивність». Суттєві відмінності ми відмічаємо в групі магістрантів за показниками «Самосприйняття» (43,6%) та «Інтернальність» (45,1%) в порівнянні з групою 1 курсу: самосприйняття - 39,9%, інтернальність – 40%. Отже, ми можемо резюмувати, що період навчання детермінує розвиток навичок управління стресом, підвищує адаптивні ресурси, підвищує самооцінку, розвиває позитивні тенденції самосприйняття та закріплює інтернальний локус контролю.

За результатами емпіричного дослідження було з'ясовано, що між студентами-психологами 1 курсу та магістрантами існують статистично значущі відмінності щодо рівня професійної ідентичності, самосприйняття себе як професіонала, адаптивності, емоційного комфорту, інтернальності, домінування.

Виходячи з аналізу емпіричних результатів дослідження, можна зробити висновок про те, що протягом навчання, або початкової стадії професіоналізації відбувається початкове становлення професійної ідентичності у студентів-психологів.

Літератури.

1. Санникова О. П. *Феноменология личности* : Избранные психологические труды. Одеса : СМІЛ, 2003. 256 с.

2. Сергеева А. В. *Психология интегральной идентичности личности*: [монографія]. Одеса: Лерадрук, 2013. 317 с.

3. Симоненко С. М., Костюніна О.В. Структурно – інтегральна 3D модель професійної ідентичності педагога – організатора в умовах закладу рекреації. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. 2021. № 71. С. 81-91.* <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-09>.

4. Ткаченко А. Ю. Професійна ідентичність особистості в процесі професіоналізації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10. С. 221-228.

5. Фарінець О. О. Теоретичні аспекти дослідження професійної ідентичності. *Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Сер. «Психологія»*. 2007. № 759. С. 283-286.

6. Шнейдер Л. Б. Реконструкція професійної ідентичності: структурний та динамічний аспекти. *Розвиток особистості*. 2000. № 2. С. 44-68.

7. Шнейдер Л. Б. *Професійна ідентичність: теорія, експеримент, тренінг*. М.: Вид-во НВО «МОДЕК», 2004. 600 с.

8. Symonenko S. M., Kostyunina O. V. *A structurally integrated 3D model of the professional identity of a teacher-organizer in the conditions of a recreation facility* [Jelektronnyj resurs]. Kharkiv, 2021. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-09>.

9. Tkachenko A. Yu. Professional identity of the individual in the process of professionalization. *Problems of extreme and crisis psychology*. 2011. Issue 10.

10. Farinets O. O. Theoretical aspects of the study of professional identity. *Bulletin of the Kharkiv National University. «Psychology» series*. 2007. No 759. P. 283-286.

11. Schneider L. B. Reconstruction of professional identity: structural and dynamic aspects. *Rozvytok osobystosti*. 2000. № 2. P. 44-68.

12. Schneider L. B. *Professional identity: theory, experiment, training*. 2004.

УДК:159.9:316.614.5-056.2/3-053.2/5(045)

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ МАТЕРІВ, ЯКІ МАЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Оріщенко О. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Фучіжі С. А.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація. В статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій матерів дітей з особливими потребами, що відрізняються за життєстійкістю. Встановлено наявність статистично значущих додатних кореляційних зв'язків між показниками життєстійкості та копінеу. Емпірично виділені групи матерів дітей з особливими потребами з різним рівнем рівнем життєстійкості. Досліджено та описано індивідуально-психологічні особливості копінг - стратегій

матерів з різною життєстійкістю. Встановлено, що матері дітей з особливими потребами з високим рівнем життєстійкості, на відміну від нежиттєстійких, в складних життєвих ситуаціях для подолання емоційної напруги використовують ефективні та адаптивні копінг – стратегії.

Ключові слова: *життєстійкість, копінг, копінг-стратегії.*

Актуальність дослідження визначається, *по-перше*, стрімким зростанням кількості дітей з особливими потребами та суттєвим поширенням погіршення психологічного благополуччя їх матерів; *по-друге*, недостатністю теоретико – емпіричних досліджень, в яких вивчаються індивідуально-психологічні особливості матерів дітей з особливими потребами; *по-третє*, актуальність даної проблеми зумовлено вимогами практики, що потребує врахування диференційного підходу в роботі з клієнтами цієї категорії.

Народження дитини з особливими потребами завжди викликає значний психологічний стрес у батьків. Довготривале знаходження у психотравмуючій ситуації сприяє формуванню особистісних порушень і дисбалансу емоційних станів і реакцій. Встановлено, що хронічний стрес викликає депресію, роздратованість, емоційну напруженість у матері особливої дитини, що, в свою чергу, негативно впливає на дитину і заважає її соціалізації (Пінюгіна, 2015). Вивчення проблем родин, що виховують дітей з особливими потребами, вказує на необхідність системного психолого-педагогічного супроводу, який здійснюється на основі дослідження індивідуально-психологічних особливостей батьків таких дітей та їх впливу на останніх. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження копінг-стратегій матерів дітей з особливими потребами, що відрізняються за життєстійкістю.

Перш ніж перейти до обговорення результатів емпіричного дослідження необхідно визначитися у поняттях. Здатність особистості успішно долати труднощі, перешкоди, стресові ситуації, зберігаючи при цьому високу емоційну рівноваженість та стресостійкість, що отримала в психології назву – життєстійкість, є в сучасних умовах однією з необхідних та надзвичайно важливих властивостей особистості, яка забезпечує соціально-психологічну адаптацію. У вітчизняній психології розробка проблеми життєстійкості пов'язана з дослідженнями різних аспектів цього психологічного явища: життєстійкість як

важливіший показник зрілості особистості (Леонтьєв Д.О., Штепа О.С.); як подолання складних життєвих ситуацій (Лібин А.В., Лібіна Е.В.); як динамічний процес, що по-різному проявляється на різних етапах життя (Малиш В.Е.); як сенс життя людини (Чудновський В.Е.); як життєтворчість особистості (Леонтьєв Д.О.); як саморегуляція активності особистості (Осницький А.К.; Моросанова В.І.) тощо.

В даному повідомленні життєстійкість розглядається як показник здатності особистості витримувати різноманітні стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи ефективність діяльності (Мазур, 2018). Структура життєстійкості складається з таких компонентів: залученість, контроль за життям і схильність до прийняття ризику (Maddi, 2004).

Життєстійкість особистості проявляється в її копінг - поведінці. Копінг, або "подолання стресу", розглядається у літературі як діяльність особистості, яка спрямована на підтримку або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що відповідають цим вимогам. Головне призначення копіngu полягає в тому, щоб особистість змогла якнайкраще адаптуватися до вимог ситуації, опанувати її, ослабити чи пом'якшити її вимоги. Отож головне завдання копіngu – забезпечення й підтримка благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я та досягнення задоволеності соціальними відносинами (Демчук, 2018).

Метою даного повідомлення є обговорення результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей копінг-стратегій матерів дітей з особливими потребами, що відрізняються за життєстійкістю.

Методи дослідження. Для досягнення означеної мети було використано наступні надійні та валідні психодіагностичні методики: 1) «Тест – опитувальник життєстійкості» (С. Маді; переклад і адаптація Д.О. Леонтьєв, Є.І. Рассказова); 2) «Копінг-тест» (Р. Лазарус та С. Фолкман).

Аналіз результатів емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі групи дитячого медико-корекційного центру «ЛЕПРЕКОН». Вибірку склали матері дітей з особливими потребами у віці від 25 до 50 років і в кількості 32 особи.

Для обробки результатів емпіричного дослідження використовувались кількісний (кореляційний аналіз, здійснений за

допомогою комп'ютерної програми IBM SPSS Statistics Subscription for Microsoft Windows 64-bit) та якісний аналізи.

Розглянемо спочатку результати кореляційного аналізу між показниками життєстійкості та копінг-стратегій. В табл. 1 представлено статистично значущі кореляційні взаємозв'язки між зазначеними показниками.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками життєстійкості та копінг-стратегій (n=31)

Показники копінг -стратегій	Показники життєстійкості			
	З	К	ПР	ЗПЖ
ПВП	454*	560**	-	514**
ППО	369*	399*	387*	431*

*Примітка: 1) нулі та коми не вказуються; 2) з позначкою ** – $p < 0,01$; 3) з позначкою * – $p < 0,05$; 4) умовні скорочення: а) показники життєстійкості: З (залученість); К (контроль); ПР (прийняття ризику); ЗПЖ (загальний показник життєстійкості); б) показники копінг-стратегій: ПВП (планування вирішення проблеми) та ППО (позитивна переоцінка).*

Як видно з табл. 1 кореляційний аналіз дозволив встановити наявність статистично значущих додатних зв'язків між показниками життєстійкості та копінг-стратегій.

Так, всі показники життєстійкості (З – залученість; К – контроль; ПР - прийняття ризику; ЗПЖ – загальний показник життєстійкості) демонструють статистично значущі додатні кореляційні зв'язки з такими копінг - стратегіями, як: ПВП (планування вирішення проблеми) та ППО (позитивна переоцінка).

За допомогою методу «асів» на нашій виборці матерів, що виховують дітей з особливими потребами, було виділено дві групи осіб, які відрізняються за життєстійкістю: 1) з високим рівнем життєстійкості (Гр.ВРЖ) – 20 % досліджуваних; 2) з низьким рівнем життєстійкості (Гр.ВНЖ) – 23 % досліджуваних.

Специфіка копінг-стратегій двох порівнювальних груп матерів дітей з особливими потребами, виявлялися за допомогою методу «профілів». На рис. 1. представлені профілі показників копінг-стратегій матерів дітей з особливими потребами з різною життєстійкістю (Гр. ВРЖ; Гр. НРЖ).

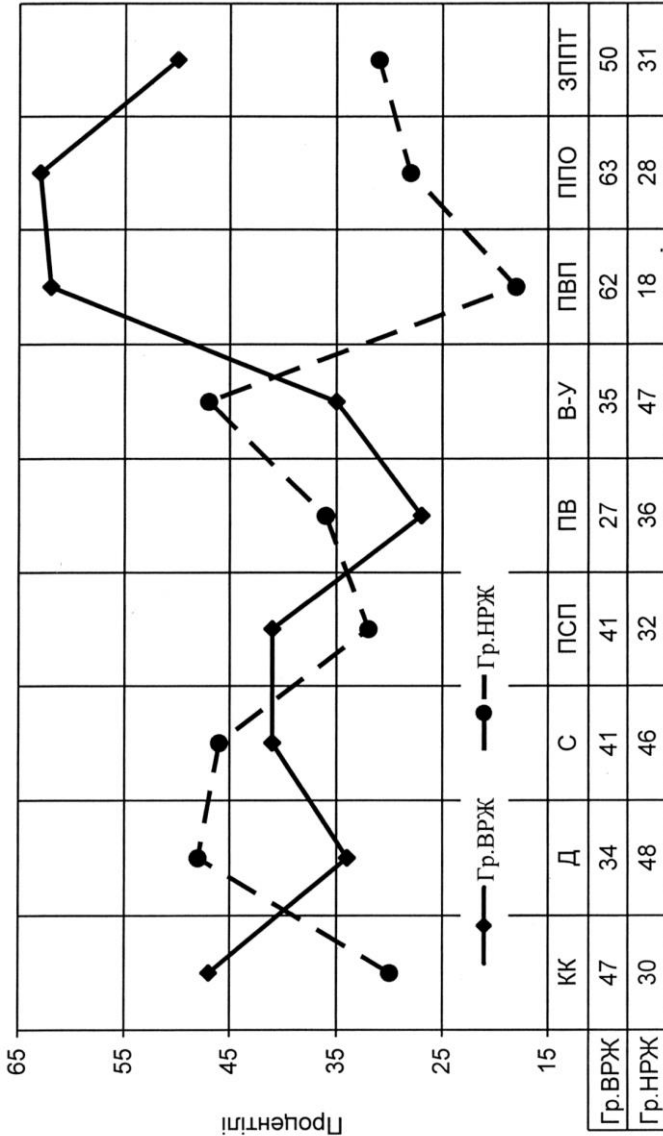


Рис. 1. Профілі показників копінг-стратегій матерів дітей з особливими потребами з різним рівнем життєстійкості (Гр. ВРЖ; Гр. НРЖ)

Примітка: умовні скорочення: а) Гр.ВРЖ – високий рівень життєстійкості; Гр.НРЖ – низький рівень життєстійкості; б) показники копінг – стратегій: КК (конфронтація); Д (дистанціювання); С (самоконтроль); ПСП (пошук соціальної підтримки); ПВ (прийняття відповідальності); В-У (втеча-унікнення); ПВП (планування вирішення проблем); ППО (позитивна переоцінка); ЗППТ (загальний показник).

При порівняльному аналізі профілів копінг-стратегій матерів дітей з особливими потребами з високим (ВРЖ) та низьким рівнем життєстійкості (НРЖ) статистично значущі відмінності (вірогідність розходжень встановлювалася за допомогою *t*-критерію Ст'юдента) виявлені між наступними показниками. Це однойменні показники: ПВП (планування вирішення проблем); ППО (позитивна переоцінка); ЗППТ (загальний показник). Всі ці показники є вищими в групі досліджуваних з високим рівнем життєстійкості (ВРЖ).

Аналіз профілів показників копінг-стратегій матерів дітей з особливими потребами з різною життєстійкістю дозволяє вивчити та описати специфіку копінг-стратегій досліджуваних порівнювальних груп.

Отже, матері з високим рівнем життєстійкості (ВРЖ) у складних життєвих ситуаціях частіше за все прагнуть вирішити проблеми за допомогою стратегії «Позитивна переоцінка», що дозволяє цим особам впоратися із життєвими труднощами шляхом позитивного і навіть філософського їх переосмислення, що стає стимулом для особистісного зростання. Однак, переважне застосування такого копінгу може привести людину у поринання у філософські роздуми, відволікаючи від практичного вирішення проблеми (ППО+). Таки особистості часто у стресових ситуаціях використовують стратегію «Планування вирішення проблем». Це допомагає їм цілеспрямовано аналізувати ситуацію, що склалася, обирати найбільш оптимальний спосіб поведінки в цих умовах з урахуванням власних можливостей та з опорою на попередній досвід. Зазвичай така стратегія дозволяє конструктивно розв'язати проблему. Однак застосування цього копінгу має й певний недолік, що проявляється в надмірній раціональності, недостатньої емоційності та спонтанності у поведінці таких осіб (ПВП+). Таким чином, матері, що виховують дітей з особливими потребами, і відрізняються високим

рівнем життєстійкості для подолання складних життєвих ситуацій частіше за все використовують такі копінг - стратегії, як: «Позитивна переоцінка» і «Планування вирішення проблем» та майже не застосовують стратегії: «прийняття відповідальності», «конфронтація», «дистанціювання».

Матері групи з низьким рівнем життєстійкості (ВНЖ) для подолання стресових ситуацій не використовують жодної копінг-стратегії. Це може свідчати про нестачу в таких особистостей копінг - ресурсів, тобто умов, які допомагають долати стрес. Зокрема йдеться про фізичні (витривалість, міцне здоров'я), психологічні (позитивне самоствалення, оптимістичність), соціальні (соціальний статус, соціальні ролі), матеріальні ресурси. Таким чином, можна говорити про те, що досліджуванні матері з низьким рівнем життєстійкості потребують допомоги психотерапевта (Корсун, Ткачук, 2013).

Результати емпіричного дослідження дозволяють зробити наступні **висновки**:

1. Проведений кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих додатних кореляційних зв'язків між показниками життєстійкості та копіngu.

2. Використання методу «асів» дозволило емпірично виділені групи матерів дітей з особливими потребами, що відрізняються рівнем життєстійкості.

3. Застосування методу «профілів» надало змогу дослідити та описати індивідуально-психологічні особливості копінг - стратегій досліджуваних з різним рівнем життєстійкості.

4. На нашій виборці встановлено, що *матері дітей з особливими потребами з високим рівнем життєстійкості*, на відміну від нежиттєстійких матерів, в складних життєвих ситуаціях для подолання емоційної напруги, тривоги, стресу використовують ефективні та адаптивні копінг – стратегії, такі, як: позитивна переоцінка та планування вирішення проблем.

Література

1. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. *Актуальні задачі сучасних технологій: Матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (м. Тернопіль, 28 - 29 листопада 2018 р.)*. Тернопіль, 2018. С. 167-168.

2. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. *Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія*. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с.

3. Мазур К. В. Копінг-стратегії в системі організації життєстійкої поведінки. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії : матеріали VII Харківська наук.-практ. конференції* (м. Харків, 2 березня 2018 р.). Харків, 2018. С. 65-69.

4. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279-298.

5. Пінюгіна К. Психологічна характеристика особистості батьків, які мають дітей з особливостями психофізичного розвитку. *Нова педагогічна думка*. 2015. № 1. С. 43-46. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2015_1_12.

УДК 159.923

СПІВВІДНОШЕННЯ ПОКАЗНИКІВ САМОСТАВЛЕННЯ ТА АВТОНОМНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Ульянова Т. Ю.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Кваснікова Ю. В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

У статті подається аналіз теоретико-емпіричного дослідження специфіки самоставлення осіб з різними рівнями автономності. Розглядається тлумачення та психологічна сутність понять «автономність» та «самоставлення». Побудовані профілі показників шкал самоставлення та з'ясована їх специфіка у представників груп осіб з різною вираженістю рівня автономності. Надані психологічні характеристики портретів представників з високою та низькою автономністю.

Ключові слова: *особистість, самосвідомість, автономність, самоставлення.*

The report provides an analysis of the specifics of self-attribution in individuals with different levels of autonomy. Interpretations of the concepts of autonomy and self-reliance are given. Profiles of the structure of self-attribution were built and their specificity was clarified in representatives of groups of subjects with different degrees of autonomy. Provided psychological portraits of representatives with high and low autonomy.

Key words: *personality, self-awareness, autonomy, self-attribution.*

Проблема автономності та самоствавлення особистості перебуває в полі зору різних наук: філософії, педагогіки, психології та інших. Особлива увага до поняття «автономність» представників різних галузей наукового знання детермінована розвитком суспільного життя, потребою особистості до самоосвіти. Поняття «автономність» прослідковується в сучасній літературі західних науковців (Н. Аокі, П. Бенсон, К. Кевін, Т. Лемб, Р. Сміт), вітчизняні автори також активно займаються вивченням цього феномену (С. Іванов, Н. Коряковцева, О. Носачова, Т. Тамбовкіна, О. Цивкунова та ін.).

У психологічному розумінні поняття «автономність» можна визначити як соціально-психологічну властивість, що дає можливість людині діяти незалежно від внутрішніх і зовнішніх настанов, демонструючи здатність до самостійності, тому автономія визначається як потреба в прояві цієї якості. У психології автономність також розуміється як якість особистості, яка характеризує її прагнення до самоактуалізації, розкриття своїх здібностей, до самостійної діяльності. Автономною особистістю може стати лише набуваючи значний спектр здібностей і якостей [5; 6].

Проблема самоствавлення як самостійна категорія у вітчизняній психології розглядається в рамках концепції самосвідомості особистості (Л. Виготський, та ін.). Перші спроби трактування феномену «самоставлення» у закордонній психології були пов'язані з категорією «глобальна самооцінка» як де-якого загального переживання, що інтегрує окремі елементи самооцінки в єдину динамічну сукупність. На думку західних вчених, завдяки самопізнанню можна виявити причину та сенси поведінки людини, тоді як самооцінка виражає модус

сприймання індивідом себе, власних можливостей, своєї позиції серед інших людей.

Р. Бернс вважає, що саме самооцінка й відображає ставлення людини до себе, самоставлення існує тому, що знання про себе не можуть сприйматися людиною байдуже і пробуджують у неї оцінки та емоції. Таким чином, на думку вченого, самоставлення – це емоційний компонент установки на себе, афективна складова частина «Я-концепції», яка характеризується різною інтенсивністю залежно від контексту змісту образу «Я». Як вітчизняні, так і закордонні дослідники підкреслюють залежність самоставлення від конкретного соціокультурного середовища (Р. Бернс, М. Будіянський, К. Роджерс, Е. Еріксон, В. Джун та ін.). Більшість авторів справедливо підкреслюють зв'язок самоставлення з розвитком особистості, відзначають його суб'єкту природу, в основі якої лежить готовність рефлексувати свою діяльність [1; 2; 3].

Таким чином, аналіз наукових праць вітчизняних так і закордонних науковців свідчить про те, що феномен «самоставлення» треба розглядати в контексті структури процесів самосвідомості особистості. Так, як в процесі самосвідомості відбувається взаємодія між самопізнанням і самоставленням.

Для діагностики автономності залучено шкалу автономності тест-опитувальника «Потреба у самоактуалізації», автор Н. Каліна у співавторстві, для оцінки структури самоставлення застосовано «Тест опитувальник самоставлення», автори С. Пантелєєв, В. Столін [4].

Емпіричне дослідження проводилось на базі ПНПУ імені К.Д. Ушинського, м. Одеса. Вибірку склали 50 осіб у віці від 18 до 21 років (здобувачі 1 і 2 рівня освіти).

Зазначимо, що в нашому дослідженні автономність тлумачиться як якість особистості, яка характеризує її прагнення до самоактуалізації, розкриття своїх здібностей, до самостійної діяльності. Самоставлення розглядається як компонент самосвідомості особистості, який виконує функцію прийняття особистістю самої себе і досліджується в тісному зв'язку з іншими складовими «Я-концепції», перш за все, образом і картиною «Я». Тому, для вивчення самоставлення як чинника автономності особистості ми застосували не тільки кореляційний аналіз, але і якісний аналіз – метод «профілю», де

можна простежити відмінності, які характерні особам з різною автономністю.

Для визначення груп осіб за критерієм автономності застосовано метод кватильного розподілу – метод «асів», де Q1 кватиль і кватиль Q4 обмежують межі 1/4 числового ряду. Значення, що потрапляють до Q1 кватилі вказують на те, що у особи дана якість (автономність) не виражена. Значення, що потрапляють до Q4 кватилі, навпаки, вказують на те, що у особи дана якість (автономність) виражена. Застосування методу кватильного розподілу дозволило визначити 3 групи осіб. До першої групи потрапило 15 осіб, це 30% обстежених (низька автономність); до другої групи – 25 осіб, це 50% обстежених (висока автономність); до 3 групи – 10 осіб 20% обстежених (середня автономність). Результати розподілу обстежених за автономністю представлені діаграмою на рис. 1. В подальшому дослідженні використані результати першої і другої групи.

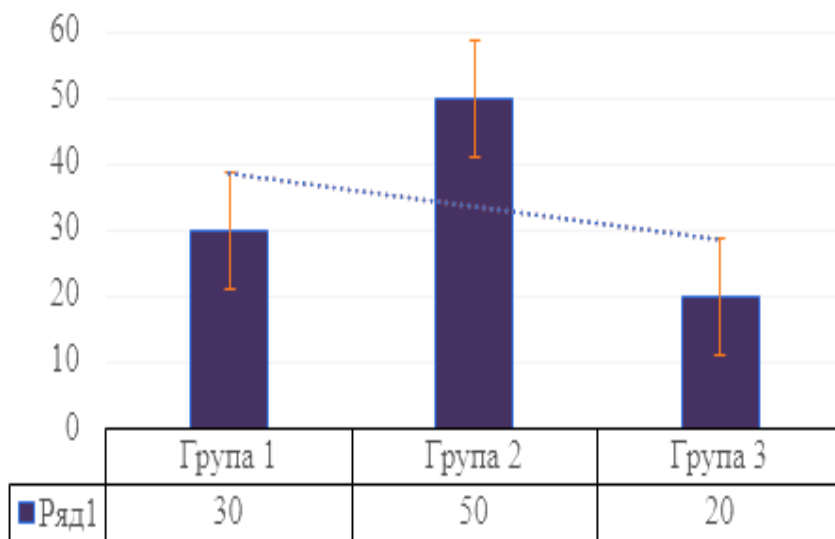


Рис. 1. Діаграма розподілу осіб за вираженістю показнику автономності

Примітка: Група 1 – група осіб з низьким рівнем автономності, Група 2 – група осіб з високою автономністю, Група 3 – група осіб з середніми значеннями автономності.

Діаграма наочно демонструє, що у виборці більшість осіб переважно автономні особистості (50% від всієї вибірки мають виражені значення показнику автономності). Для вивчення специфіки самоставлення побудовані профілі його показників в групах, що вивчаються (див. рис. 2).

Візуальний аналіз і значення t-критерію Ст'юдента дозволили встановити відмінності у структурі показників самоставлення в групах обстежених, які порівнюються.

Статистично достовірні відмінності встановлені між тотожними показниками самоставлення (на рівні значущості $0,05 t > 1,960$; $0,01 t > 2,576$), а саме: шкала I – самоповага, шкала II – аутосимпатія, шкала 1 – самовпевненість, шкала 3 – самосприйняття (значення вище в групі обстежених з високою автономністю) і за шкалою 5 – самозвинувачення (значення вище в групі обстежених з низькою автономністю).

Отже, структура самоставлення осіб з високою автономністю характеризується високою самоповагою, аутосимпатією, самовпевненістю, самосприйняттям і низьким самозвинуваченням.

В структурі самоставлення в осіб з низьким рівнем автономності виявлені високі значення самозвинувачення, низькі значення аутосимпатії, на середньому рівні знаходяться інтегральний показник Я, показники самоповаги, самосприйняття, самоінтерес і саморозуміння.

За отриманими емпіричними результатами складені психологічні портрети автономних і неавтономних осіб.

Так, для автономних осіб характерно самоповага, самовпевненість, що розкривається у вірі в свої сили, вони енергійні, здібні діяти самостійно, можуть визначати і оцінювати свої можливості, контролювати власне життя і бути самопослідовними, розуміють себе. Їм притаманна аутосимпатія, що відображається у дружності до власного «Я», схвалення себе в цілому і в істотних частковостях, вони довіряють собі, мають позитивну самооцінку. А також сприйняття себе такими, які є, маючи адекватну самооцінку своїх дій, не звинувачуючи себе у всьому, що робиться.

Для неавтономних осіб характерно низький рівень самоповаги, занижена самопослідовність, що розкривається у неконтрольованості власного життя, розуміння самого себе.

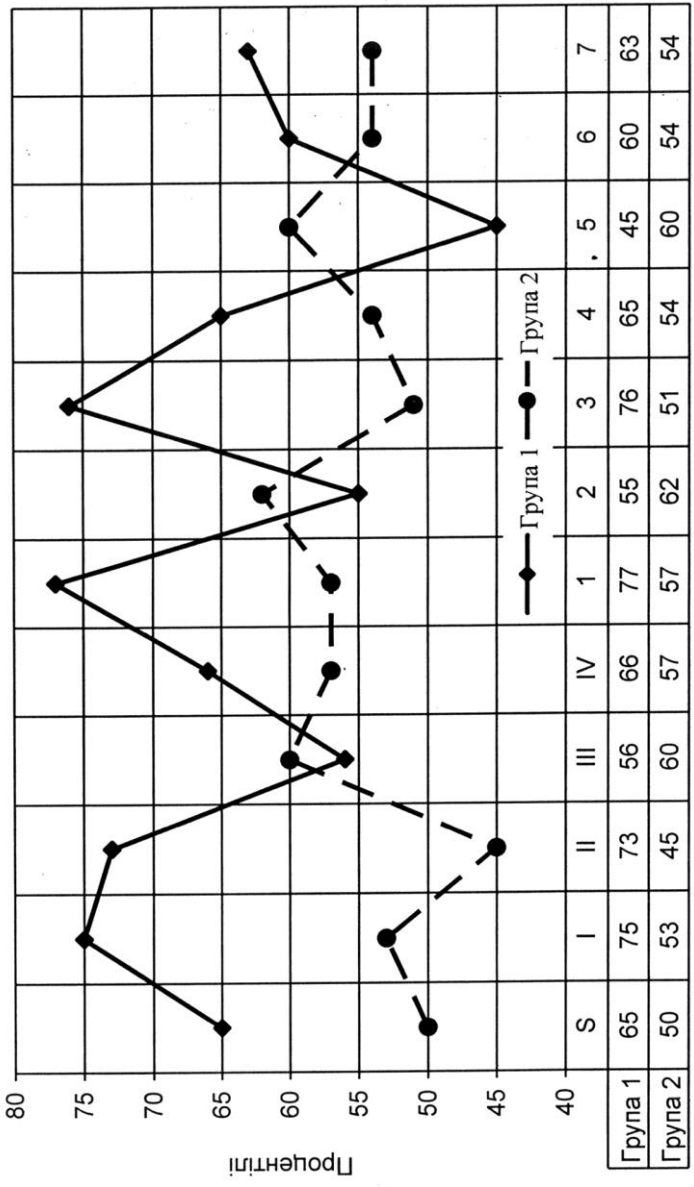


Рис. 2. Профілі показників самоствалення в групах осіб, з різним рівнем автономності

Примітка: Група 1 – група осіб з низьким рівнем автономності, Група 2 – група осіб з високою автономністю. 2) Показники самоствавлення особистості: Шкала S –інтегральний показник «Я»; Шкала I – самоповага; Шкала II – аутосимпатія; Шкала III – очікуване відношення від інших; Шкала IV – самоінтересу; шкала 1 – самовпевненість; шкала 2 – відношення інших; шкала 3 – самосприйняття; шкала 4 – самокерівництво, самопослідовність; шкала 5 – самозвинувачення; шкала 6 – самоінтерес; шкала 7 – саморозуміння.

Вони мають низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення, бачать в собі недоліки, не симпатизують собі і часто виносять собі самовироки, що супроводжується самозвинуваченням. Їм притаманні такі емоційні реакції, як роздратування, презирство, самознуцання. Також, такі особи очікують позитивні стосунки від інших і орієнтуються на них.

Отже, проведене емпіричне дослідження наявно демонструє підтвердження того, що самоствавлення має певну специфіку в осіб з різним рівнем автономності.

Література

1. Ван Джун. Самосприйняття як онтогенетична основа «Я-образу». *Науковий вісник ПДПУ ім. К.Д. Ушинського*. 2008. № 8-9. С. 206-212.
2. Горбатих В. В. Самоствавлення особистості як емоційний компонент самосвідомості *Вісник Запорізького національного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2010. № 2. С. 48-52. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_ped_2010_2_10.
3. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Психологічні особливості самоствавлення в студентів-психологів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. Ужгород : Вид. дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 118-123.
4. Ульянова Т. Ю. Самоствавлення осіб з різним типом впевненості в собі. *Науковий журнал «Габітус»*. Одеса : Вид. дім «Гельветика», 2020. № 14. С. 205-209.
5. Deci E. L. The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. № 53. P. 1024-1037.
6. Ryan R. M. Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and methods*. New York : John Wiley & Sons, 1995. Vol. 1. P. 618-655.

УДК: 159.923

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Саннікова О. П.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Тарасенко Н. А.

здобувач другої вищої освіти соціально-гуманітарного факультету, Університет Ушинського

Анотація. У цій статті наведені результати дослідження психологічних ресурсів подолання переживання стресу, серед яких розглядається комплекс показників психологічної ресурсності (упевненість у собі, допомога іншим, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, вміння використовувати власні ресурси тощо); самоефективність; показники соціальної адаптивності (широта охоплення сигналів соціуму, легкість розуміння ієрархізації сигналів соціуму, точність орієнтації в соціальних очікуваннях, стійкість емоційного переживання, готовність до змін, готовність до подолання невдач, готовність до досягнення цілі, показник загальний задоволеності тощо). Провідною детермінантою, що впливає на специфіку проявів компонентів психологічної ресурсності подолання переживання стресу, обрана стресостійкість як усталена риса особистості. Теоретично обґрунтовано та емпірично доведено, що вищий рівень стресостійкості забезпечує більшу ефективність протистояння стресу. Психодіагностичний інструментарій склали такі методики: «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухен і Г. Вілліансон); методика «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер і М. Єрусалем); «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О.С. Штепа); «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» (О.П. Саннікова, О.В. Кузнєцова). Проведений якісний (метод «асів» і метод «профілів») аналіз даних. Описано характеристики психологічної ресурсності осіб з високими та низькими показниками стресостійкості та самоефективності.

Ключові слова: стрес, психологічні ресурси, стресостійкість, адаптивність, самоефективність, особистість.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення психологічних ресурсів особистості, які сприяють ефек-

тивному подоланню стресу. Останнім часом спостерігається значна активність науковців, що спрямована на дослідження переживання стресу, його чинникам, етапам перебігу, діагностиці, корекції, засобам подолання та наслідкам. Сучасне життя сповнене постійними стресовими ситуаціями, які, безпосередньо, несуть негативний вплив як на фізичне, так і психічне здоров'я людини. Особливо вразливим стало наше населення з початку повномасштабної війни, коли всі вимушені жити в умовах загрози та нестабільності, що в свою чергу, спричиняє тривожність, депресію, почуття безпорадності та невпевненості. Не менш серйозний вплив на рівень стресу має той факт, що багато людей втратили своїх близьких, родини та друзів, а також були змушені покинути свої будинки та рідні місця. Своє відображення дана проблема знайшла в роботах таких сучасних психологів як С. Д. Максименко, О. Л. Марковець, Л. Б. Наугольник, О. Д. Сафін, Т. М. Титаренко та багато інших, що пов'язано зі зростаючою кількістю стресогенних факторів.

У зв'язку з цим особливу актуальність набуває дослідження проблеми психологічних ресурсів подолання переживання стресу, тобто, тим властивостям особистості, які сприяють ефективному протистоянню різноманітним життєвим труднощам та стресовим ситуаціям. Вважається, що психологічні ресурси є тими змінними, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях [6, с. 284].

Психологічні ресурси особистості, розглядаються як загальна сукупність психологічних чинників, які можуть впливати на сприйняття стресу та адаптацію до нього, а також ефективно діяти у відповідь на стресові ситуації задля їх подолання. Ці ресурси можуть включати як внутрішні, так і зовнішні чинники, такі як особистісні якості, соціальна підтримка, здібності до психологічної регуляції, наявність духовних цінностей та інші. Взаємодія між цими ресурсами може відігравати важливу роль у підвищенні здатності особистості до подолання стресу та збереженні психічного благополуччя.

Приступаючи до дослідження ми припустити, що психологічними ресурсами які забезпечують ефективне подолання переживання стресу можуть виступати стресостійкість, адаптивність, життєстійкість, самоефективність тощо, та комплекси показників означених психологічних феноменів.

Одним із провідних чинників розуміння та вміння використовувати психологічні ресурси, що безпосередньо впливають на здатність людини протистояти впливам стресу, в нашому дослідженні обрана стресостійкість як стійка властивість особистості.

У даному випадку стресостійкість забезпечує людині, яка перебуває під впливом стресу, успішне пристосування до соціального середовища, підтримку значущих міжособистісних зв'язків, досягання важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я, а також самореалізацію [2, с. 5]; адаптивність забезпечує здатність адаптуватись до нових умов, включаючи стресові ситуації, шляхом зміни своїх поведінкових та когнітивних стратегій [4, с. 27] життєстійкість, як ресурс сприяє відновленню та розвитку, незалежно від складних життєвих обставина, а самоефективність виступає ресурсами які ефективно впливають на подолання стресу та допомагають особистості вірити в свої здібності та упевнено діяти у стресових ситуаціях [7, с. 557].

Отже, метою цього дослідження є викладення результатів теоретико-емпіричного дослідження психологічних ресурсів подолання переживання стресу в осіб, які різняться за стресостійкістю. Дослідження проводилось на базі Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Вибірку склали 31 магістрант заочної форми навчання, спеціальності психологія, кафедри загальної та диференціальної психології у віці від 25-40 років.

Психодіагностичний інструментарій склали методики: «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О.С. Штепа); «Тест самооцінки стресостійкості» (С.Коухен і Г. Вілліансон); методика «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер і М. Єрусалем), «Тест-опитувальник соціальної адаптивності» (О.П. Саннікова, О.В. Кузнєцова). В даній статі показані результати лише якісного методу «асів» і методу «профільів» аналізу даних [1, с. 146; 5, с. 380; 3; 4, с. 28].

Для проведення якісного аналізу, з даної вибірки, нами були відібрані 2 групи обстежених. Першу групу склали обстежені з найвищими показниками стресостійкості, другу групу обстежених, відповідно, склали представники які отримали найнижчі результати.

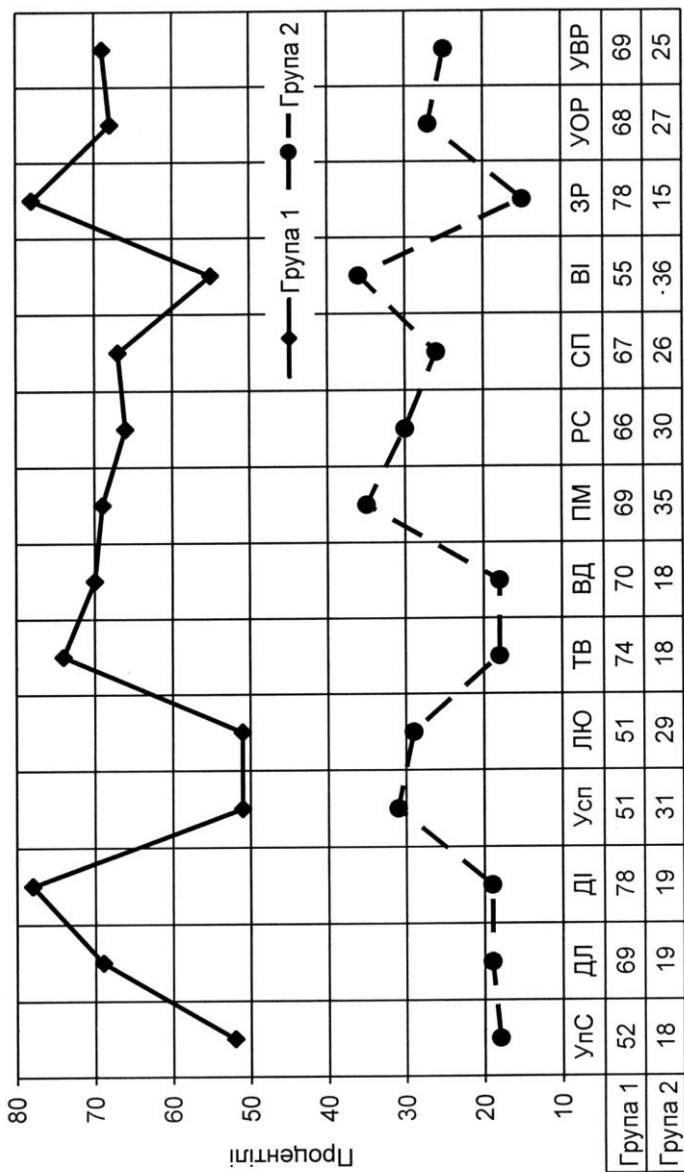


Рис 1. Профілі психологічної ресурсності груп осіб з різними рівнями стресостійкості.

Примітка: 1) Група 1 (n=5) – група осіб з високим рівнем стресостійкості; 2) Група 2 (n=5) – група осіб з низьким рівнем стресостійкості; на вісі «У» викладено процентілі, на вісі «Х» показники ресурсності; 3) умовні позначення показників психологічної ресурсності: УпС – упевненість у собі; ДЛ - доброта до людей; ДІ - допомога іншим; Усп - успіх; ЛЮ – любов; ТВ – творчість; ВД - віра у добро; ПМ - прагнення до мудрості; РС - робота над собою; СП - самореалізація у професії; ВІ – відповідальність; ЗР - знання власних ресурсів; УОР - уміння оновлювати власні ресурси; УВР - уміння використовувати власні ресурси.

На Рис. 1 зображені профілі показників психологічної ресурсності груп осіб з високими та низькими рівнями стресостійкості.

Таким чином, з огляду на даний графік можна зробити наступні висновки: у групі 1 (групі осіб з високим рівнем стресостійкості) найбільше виділяються показники ДІ – допомога іншим, ТВ – творчість, ВД – віра у добро, ЗР – знання власних ресурсів. Отже, для групи 1 характерний прояв високої активності у допомозі та підтримці інших. Вибірка даної групи виокремлюється тим, що пріоритетними цінностями для групи є співпраця й толерантність. Представники цієї групи вміють підтримувати та надихати інших, надають впевненість у собі, проявляють неординарність у професійних та особистих ситуаціях і здатні адаптуватися до нових умов.

Також варто відзначити, що ця вибірка характеризується відмовою від типових життєвих сценаріїв та наявністю власних критеріїв оцінювання себе, інших та життєвих подій, орієнтуючись на власні інтереси та цінності. Учасники вибірки також проявляють переконаність у справедливості, милосерді, вірі в Бога та здатності сподіватися. Ці особи не відчувають відчаю та амбівалентності у сприйнятті життя, себе та людей; здатні співчувати, розділяти й зменшувати горе близьких є ще однією характеристикою саме цієї вибірки. Вони реалістично оцінюють свої психологічні можливості та межі, свої індивідуальні особливості, мають знання про напрями саморозвитку та вміють їх здійснювати.

У представників групи 2, тобто, групи осіб з низьким рівнем стресостійкості, виявлено також найменший рівень (за відхиленням від середньої лінії ряду) за шкалами УпС- (невпевненість у собі); ДЛ- (брак доброта до людей); ДІ- (слабка допомога іншим); ТВ- (слабкий прояв творчості); ВД- (слабка віра у добро) і ЗР- (незнання власних ресурсів). Отже, для групи 2 не характерний прояв самодостатності у прийнятті рішень, вони не демонструють здатності незалежно оцінювати ситуації і наполягати на своїх поглядах, як у професійному, так і в особистому житті. Крім того, встановлено, що представники цієї вибірки не зовсім адекватно сприймають причини неуспіхів і саме тому не завжди вміють коригувати свою поведінку, щоб досягти бажаного результату.

Такі особи не дуже активно працюють над самопізнанням, особистісним зростанням, любов'ю до себе та подоланням страху перед життям. У даній групі можуть виникати труднощі у здійсненні рефлексії та аналізу своїх особистісних рис, поведінки тощо.

Вивчення самоефективності у цих групах показало, що стресостійкі особи відрізняються високою вірою у свої здібності, мають більш реалістичну самооцінку, можуть легше переживати неуспіхи та стресові ситуації, більш толерантні до критики та здатні до самокритики, добре виконують завдання, навіть якщо вони є складними. Вони відчувають себе впевнено і мають позитивні переконання про свої здібності. Ці люди зазвичай дотримуються своїх цілей та планів, мають високий рівень мотивації, та здатні приймати рішення та вирішувати проблеми самостійно. Вони зазвичай більш ефективні, організовані та успішні в різних сферах життя, оскільки мають віру в свої можливості та готовність до дії.

Натомість, для другої групи з низькою стресостійкістю більш характерний середні та низькі рівні самоефективності. В свою чергу, дана група осіб схильна вірити, що вони можуть виконувати завдання добре, якщо вони цього хочуть і якщо вони зосереджуються на роботі. Ці люди можуть бути мотивованими досягати успіху, але відчувають стрес та невпевненість в своїх здібностях, коли їм потрібно виконати завдання, з якими вони ще не стикались.

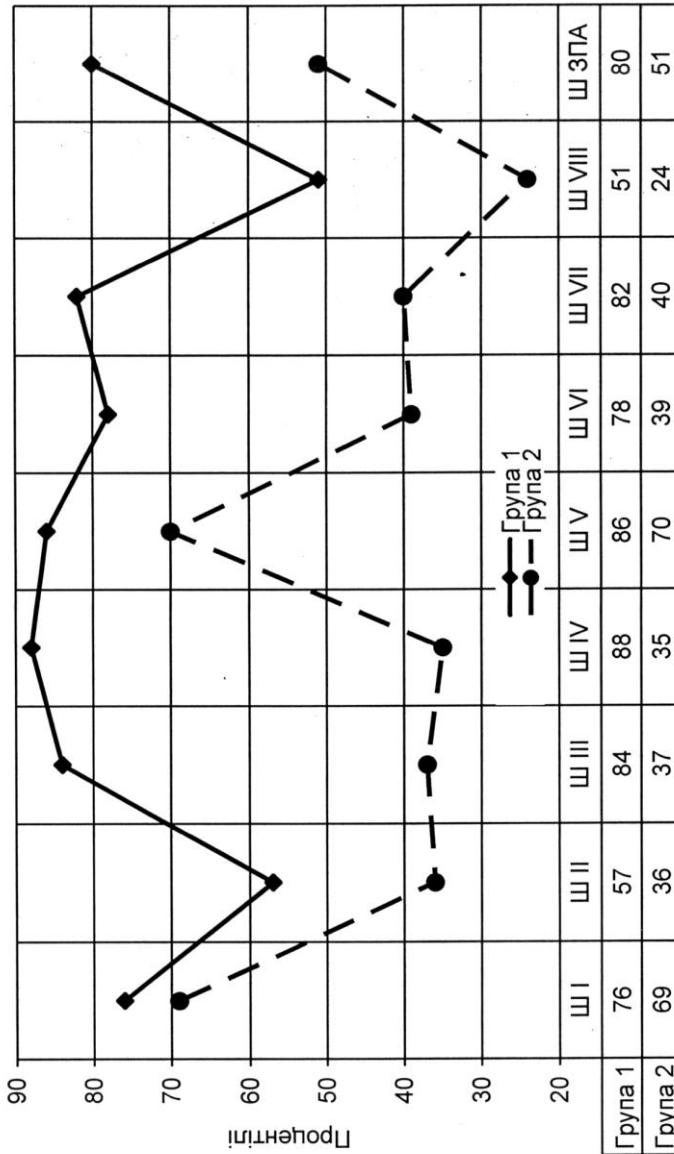


Рис 2. Профілі соціальної адаптивності груп осіб з різними рівнями стресостійкості.

Примітка: умовні позначення показників соціальної адаптивності: Ш.I – широта охоплення сигналів соціуму; Ш.II – легкість розуміння ієрархізації сигналів соціуму; Ш.III – точність орієнтації в соціальних очікуваннях; Ш.IV – стійкість емоційного переживання; Ш.V – готовність до змін; Ш.VI – готовність до скоєння конструктивних дій, спрямованих на подолання невдач; Ш.VII – готовність до вчинення дій, спрямованих на досягнення цілі; Ш.VIII – показник загальний задоволеності; Ш.ЗПА – загальний показник адаптивності.

Також, особи даної групи можуть відчувати себе безсилими, неефективними та нездатними досягти успіху в різних сферах життя, мають негативні переконання про свої здібності та компетентність і зазвичай не вірять у свої можливості. Ці люди відмовляються від викликів та нових завдань, відчують низьку мотивацію і самооцінку, а також боятися зазнати невдачі.

На рис. 2 зображені показники адаптивності тих самих обраних груп з високою та низькою стресостійкістю.

Отже, аналіз отриманих результатів за даною методикою явно свідчить що рівень стресостійкості впливає на рівень адаптивності особистості. Зокрема, особи з більш високими показниками стресостійкості мають вищі результати за усіма показниками адаптивності. Найбільш виразно виявляється ця тенденція у показнику Ш.IV, що свідчить про стійкість емоційного переживання, про здатність зберігати емоційне переживання в напружених адаптаційних ситуаціях.

Загалом можна вважати, що у групі осіб з високими показниками стресостійкості проявляються високі показники адаптивності.

Таким чином можна зробити **висновки**, що рівень стресостійкості впливає:

- на комплекс показників психологічної ресурсності (упевненість у собі, допомога іншим, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, уміння використовувати власні ресурси тощо);

- на рівень самоефективності;

- на прояви показників соціальної адаптивності (широта охоплення сигналів соціуму, легкість розуміння ієрархізації сигналів соціуму, точність орієнтації в соціальних очікуваннях, стійкість емоційного переживання, готовність до змін,

готовність до подолання невдач, готовність до досягнення цілі, показник загальний задоволеності тощо).

Чим вищий рівень стресостійкості – тим більшою мірою виявляються психологічні ресурси особистості, які запобігають стресам й регулюють стратегію його подолання. Обстежені з високими рівнями даних показників проявляють здатність бути менш вразливими до стресу і мати більш оптимістичну життєву позицію. Натомість обстежені з низькими рівнями даних показників можуть сильніше відчувати вплив стресу, бути менш впевненими у своїх здібностях та менш відкритими до нових досвідів.

Література

1. 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*: [метод. посіб.]. Київ : БЦ, 2021. 170 с.

2. Лебідь Н. *Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти* : [навчальний посібник]. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.

3. Саннікова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивність як цілісний феномен: емпірична верифікація. *Наука і освіта*. 2018. №3. С. 27-35. DOI: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2018-3-doc/2018-3-st4>.

4. *Тест на визначення стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона*. URL: <http://medmat.pp.ua/21/10087.html>.

5. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 39. С. 380-399. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33.

6. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості: *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"* / за заг. ред. О.С Штепи. Кам'янець-Подільський, 2013. С. 782-791.

7. Vlasceanu Sebastian A theoretical approach to stress and self-efficacy *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2013. Vol. 78. P. 556-561.

УДК: 159.9

ІНТЕЛЕКТ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Черножук Ю. Г.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Ганзенко Г. О.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація. У публікації представлено результати кореляційного аналізу показників інтелекту юнаків та дівчат. Відповідно до мети та завдань роботи до психодіагностичного комплексу, що був застосований під час емпіричного дослідження, увійшли наступні методики: тести «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда, М. Салліван, «Емоційний інтелект» Н. Холла, «Емоційний інтелект (Емін)» В. Люсіна, «Прогресивні матриці» Дж. Равена, «Тест структури інтелекту» (ТСІ) Р. Амтхауера. Вибірку склали 40 осіб юнацького віку, серед яких 18 юнаків і 22 дівчат. Кореляційний аналіз дозволив вивчити закономірні взаємозв'язки між показниками інтелекту, встановити, що зазначені зв'язки мають переважно додатний характер.

Ключові слова: інтелект, соціальний інтелект, загальний інтелект, емоційний інтелект, вербальний інтелект, особи юнацького віку.

Інтелектуальний потенціал суспільства є провідним чинником його розвитку. Тому проблема дослідження інтелекту є однією з базових у сучасній психології [2]. Вивчення інтелекту сприяє глибшому розкриттю основних закономірностей психіки людини, розумінню природи індивідуальних відмінностей у прояві загальних здібностей, допомагає у профорієнтації тощо.

Аналіз літературних джерел за темою дослідження дає змогу уточнити поняття «інтелект». Варто відзначити, що хоча вивченню інтелекту присвячено безліч наукових праць (Г. Айзенк, Р. Амтхауер, А. Біне, Дж. Брунер, Л. Бурлачук, Д. Векслер, Ф. Гальтон, Г. Гарднер, Дж. Гілфорд, Ю. Гільбух, Р. Кеттелл, У. Найсер, Г. Олпорт, Ж. П'яже, М. Смульсон,

Ч. Спірмен, Л. Терстоун, Е. Торндайк тощо), проте, наявні трактування згаданого феномену є досить неоднорідними. Якнайкраще психологічній природі інтелекту, на наш погляд, відповідає визначення, яке було запропоновано Р. Стернбергом – розумова діяльність, спрямована на цілеспрямоване пристосування, вибір і формування середовища реального світу, що має відношення до життя людини [5].

Аналіз праць з проблем дослідження інтелекту показує, що однією з недостатньо вивчених є проблема інтелектуальних відмінностей за статевою приналежністю. Зокрема, це стосується осіб юнацького віку. Серед науковців, що вивчають цю проблему, можна відзначити І. А. Бідюка [1], О. П. Лящ [3], С. В. Харченко [4] та ін. Їхні роботи є вельми цікавими й корисними, однак, на наш погляд, зазначена проблема залишається недостатньо дослідженою. Це й зумовило вибір теми нашого дослідження – «Інтелект осіб юнацького віку: гендерний аспект»

Мета дослідження – дослідити індивідуально-психологічні особливості інтелекту юнаків та дівчат. Відповідно до мети дослідження було визначено наступні **завдання**:

1) проаналізувати теоретичну літературу за темою дослідження;

2) обрати параметри інтелекту, які будуть досліджені та методики для проведення емпіричного дослідження;

3) сформулювати вибірку, провести емпіричне дослідження, здійснити математичну обробку та психологічну інтерпретацію результатів дослідження.

З урахуванням мети та завдань дослідження, нами були обрані наступні методи та методики: *емпіричні* – спостереження, бесіда, тестування, що застосовувалося з метою вивчення різних видів інтелекту досліджуваних; *статистичні* – обробка та узагальнення даних емпіричного дослідження з використанням комп'ютерного пакету SPSS 18.0 for Windows.

Враховуючи особливості мети дослідження, для тестування нами було обрано:

1) Тест «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда, М. Салліван, що визначає рівень соціального інтелекту, де СІ1 – пізнання результатів поведінки, СІ2 – пізнання фактів поведінки (групи експресії), СІ3 – пізнання змін поведінки (вербальна експресія),

С14 – пізнання систем поведінки (історії з доповненням), КО – композитна оцінка соціального інтелекту.

2) Тест «Емоційний інтелект» Н. Холла, за допомогою якого визначається рівень емоційного інтелекту за шкалами: ЕО – емоційна обізнаність, УСЕ – управління своїми емоціями, С – самомотивація, Е – емпатія, РЕ – розпізнавання емоцій інших людей, І – інтегративний рівень емоційного інтелекту.

3) Тест ЕmІn (емоційний інтелект) Д.Люсіна, що визначає рівень емоційного інтелекту за шкалами: МР – розуміння чужих емоцій, МУ – управління чужими емоціями, ВР – розуміння своїх емоцій, ВУ – управління своїми емоціями, ВЕ – контроль експресії, МЕІ – міжособистісний емоційний інтелект, ВЕІ – внутрішньо особистісний емоційний інтелект, РЕ – розуміння емоцій, УЕ – управління емоціями, ЗЕІ – загальний рівень емоційного інтелекту.

4) Тест «Прогресивні матриці Равена», за яким визначається загальний інтелект. Тест складається з кількох серій тестів: серія, де встановлено принцип взаємозв'язку в структурі питань (ВФ), серія, що побудована на принципі аналогії між фігурами завдань (АФ), серія, що побудована за принципом прогресивних змін у фігурах матриць (ЗФ), серія, що побудована за принципом прегрупуювання фігур (ПФ), серія, що побудована на розкладі основної фігури на елементи (ЕФ), серія тестів, що побудовані за принципом прогресивних змін (ПЗ).

5) Тест структури інтелекту Амтхауера, який ми використовували для дослідження рівня вербального інтелекту. Нами було проведено дослідження за субтестами 1-4 та отримані результати за шкалами: ОС – логічний відбір, поінформованість, ІЛ – визначення спільних рис, ПА – пошук аналогій, ГО – визначення загального.

Під час проведення дослідження було сформовано вибірку, що включала 40 студентів Університету Ушинського, 18 з яких – юнаки, 22 – дівчата). У табл. 1 і 2 наведені результати кореляційного аналізу, що свідчать про співвідношення показників інтелекту юнаків та дівчат.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між низкою показників інтелекту юнаків. Встановлено наявність додатніх зв'язків на рівні 1% між показниками С11 (пізнання результатів поведінки) та ЕФ (елементи фігур), С12 (пізнання фактів поведінки) та ПФ

(перегрупування фігур), КО (комполитна оцінка) та ЕФ (елементи фігур).

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками юнаків (n=18)

Показники	ЗФ	ПФ	ЕФ	ОС	ІЛ	ПА	ГО
МУ					498*		
ВЕ					-556*		
МЕІ					527*		
ЗЕІ			-482*				
ЕО						-477*	514*
УСЕ							469*
РЕ		488*					548*
І							473*
СІ1			826**				
СІ2	516*	608**					514*
СІ3				567*			
КО			609**				589*

Примітка: Тут і в наступних таблицях: 1) у таблиці нулі й коми опущені; 2) ** кореляція значима на рівні 0,01 ($p \leq 0,01$); * кореляція значима на рівні 0,05 ($p \leq 0,05$).

Таблиця 2

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками дівчат (n=22)

Показники	ВФ	ЗФ	ПФ	ЕФ	ОС	ІЛ	ГО
МУ							479*
ВР		467*	543*				
ВЕ							453*
ВЕІ							438*
РЕ						494*	504*
УЕ							501*
Е		462*				491*	494*
І		483*					
СІ1							557**
СІ2	441*				425*		447*
СІ3				566*			
СІ4						508*	
КО				483*		475*	

На рівні 5% у такий спосіб корелюють показник ІЛ (визначення спільних рис) з показниками МУ (управління чужими емоціями), ВЕ (контроль експресії), МЕІ (міжособистісний емоційний інтелект); показник ГО (визначення загального) з показниками ЕО (емоційна обізнаність), УСЕ (управління своїми емоціями), РЕ (розпізнавання емоцій інших людей), І (інтегративний рівень емоційного інтелекту), СІ2 (пізнання фактів поведінки), КО (комполитна оцінка); показник ІЛ (визначення спільних рис) з показниками МУ (управління чужими емоціями) МЕІ (міжособистісний емоційний інтелект); РЕ (розпізнавання емоцій інших людей) з показником ПФ (перегрупування фігур), СІ2 (пізнання фактів поведінки) з ЗФ (прогресивні зміни у фігурах матриць), СІ3 (пізнання змін поведінки) з ОС. Від'ємно пов'язані між собою показники ІЛ (визначення спільних рис) та ВЕ (контроль експресії); ЗЕІ та ЕФ (елементи фігур); ЕО (емоційна обізнаність) та ПА (пошук аналогій).

У дівчат спостерігаються лише додатні зв'язки між показниками на 5% рівні. У такий спосіб корелюють ГО (визначення загального) з МУ (управління чужими емоціями), ВЕ (контроль експресії), ВЕІ (внутрішньо особистісний емоційний інтелект), РЕ (розпізнавання емоцій інших людей), УЕ (управління емоціями), ЕФ (елементи фігур), СІ1 (пізнання результатів поведінки), СІ2 (пізнання фактів поведінки); ІЛ (визначення спільних рис) та показниками з РЕ (розпізнавання емоцій інших людей), ЕФ (елементи фігур), СІ4 (пізнання систем поведінки), КО (комполитна оцінка); ОС (логічний відбір, поінформованість) з СІ2 (пізнання фактів поведінки), ЕФ (елементи фігур) з СІ3 (пізнання змін поведінки) та КО (комполитна оцінка); ПФ (перегрупування фігур) з ВР (розуміння своїх емоцій); ЗФ (прогресивні зміни у фігурах матриць) з ВР (розуміння своїх емоцій), ЕФ (елементи фігур) та І (інтегративний рівень емоційного інтелекту); ВФ (взаємозв'язок фігур) з СІ2 (пізнання фактів поведінки).

Кореляційний аналіз дозволив:

- 1) вивчити закономірні взаємозв'язки між показниками інтелекту;
- 2) встановити, що зазначені зв'язки мають переважно додатний характер;
- 3) за допомогою кількісного аналізу вирішене завдання пошуку взаємозв'язків між різними параметрами.

Наступним кроком нашого дослідження буде якісний аналіз даних, що дозволить здійснити пошук індивідуально-психологічних особливостей інтелекту юнаків та дівчат.

Література

1. Бідюк І. А. Особливості загального та емоційного інтелекту студентів. Гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 165-169.
2. Галян І. М. *Психодіагностика*: [навч. посібн.]. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.
3. *Динаміка розвитку інтелектуальних здібностей обдарованої особистості у підлітковому віці*: [монографія] / За ред. О. Ю. Бурова. Київ : ТОВ «Інфосистем», 2012. 258 с.
4. Харченко С. В. Особливості соціального інтелекту в юнацькому віці. *Наук. вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 2. Т. 2. С. 112-116.
5. Sternberg R. J. Components of human intelligence. *Cognition*, 1983, Vol. 15. Pp. 1-48.

УДК 159.9:316.36(045)

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБНИМИ СТОСУНКАМИ

Гордієнко І. О.

*кандидат психологічних наук, старший викладач
кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Сидоренко О. М.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація. У статті розглянуто феномени «психологічне благополуччя» та «задоволеність у шлюбних стосунках». Надано результати емпіричного дослідження взаємозв'язку показників психологічного благополуччя та задоволеності шлюбними стосунками. Презентовано результати кореляційного аналізу особливостей взаємозв'язків показників психологічного благополуччя особистості та задоволеності шлюбом. Виявлено значимі зв'язки

між рівнем задоволеності у шлюбних стосунках та складовими показниками психологічного благополуччя. Надано результати якісного аналізу особливостей психологічного благополуччя у осіб з різним рівнем задоволеності шлюбом.

Ключові слова: психологічне благополуччя, задоволеність шлюбом, показники, взаємозв'язки.

Постановка проблеми та актуальність дослідження.

Проблема благополуччя в даний час є об'єктом дослідження багатьох наук: економіки, психології, соціології, філософії. Аналізуючи літературні джерела, слід констатувати, що психологічне благополуччя розглядається як стійкий, інтегральний, багатокомплексний феномен, який характеризує стан оптимального функціонування особистості і залежить від різноманітних чинників, зокрема системи особистісних цінностей і уявлень про світ, наявності емоційних і поведінкових стереотипів, різноманітних особистісних якостей, цілей тощо [1].

Сердюк Л.З. визначає психологічне благополуччя як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя задоволеності собою і власним життям [5].

Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень людини до життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення [1]. Згідно уявлень К.Ріфф, психологічне благополуччя можна описати як складний, інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування особистості та виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими [7]. Модель психологічного благополуччя К.Ріфф складається з шести елементів: прийняття себе; контроль над обставинами; позитивні стосунки з іншими; наявність мети в житті; особистісне зростання; самодетермінація.

Аналіз найсучасніших зарубіжних досліджень дає змогу виділити чотири ключові сфери впливу на задоволеність життям людиною: сімейну, професійну, соціальну сфери та здоров'я. Вплив сімейної сфери на загальну задоволеність життям є одним з найістотніших. Виходячи з цього, сімейна сфера залишається необхідною ланкою успішного функціонування особистості, що є передумовою її благополуччя.

На думку А.Н.Волкової, існує кілька рівнів характеристик що зумовлюють подружню сумісність. На першому рівні представлені соціологічні характеристики: вважається, що позитивно впливають: 1) високий рівень освіти подружжя, 2) відсутність різниці в освіті подружжя, 3) гарні житлові умови [4]. Другий рівень представлений соціально-психологічними характеристиками шлюбних партнерів:

1) задоволеність подружжя їхніми стосунками, 2) високий рівень емоційної привабливості партнерів один для одного, 3) високий рівень взаємоповаги партнерів, 4) узгодженість сімейних установок і подружніх ролей.

На задоволеність шлюбом більшою мірою впливають і особливості міжособистісного сприймання партнера, їх характерологічні і особистісні риси, а також узгодженість цінностей подружжя. Встановлено, що з психологічною задоволеністю подружжя у шлюбі позитивно корелює висока подібність характерів партнерів [4]. У стабільних шлюбах спостерігається тісний зв'язок між цінностями партнерів. Зі збільшенням стажу подружнього життя цінності, що не торкаються смислових утворень партнерів, змінюються, відображаючи тим самим міру їхньої особистої задоволеності шлюбом і життям загалом [2; 3].

Отже, чинник психологічного благополуччя може бути тісно пов'язаний із задоволеністю у шлюбних стосунках. Теоретичний аналіз чинників дає змогу припустити, що психологічне благополуччя особистості відіграє важливу роль у створенні гармонійних подружніх стосунків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблемою вивчення психологічного благополуччя займалися зарубіжні та вітчизняні вчені. У теоріях Д. Біррена, Е. Бюлер, Е. Еріксона, Б. Ньюгартена, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, К. Юнга, М. Яходи, поняття психологічного благополуччя розглядалось на основі вивчення проблеми позитив-

ного психологічного функціонування особистості. Т. Гордєєва, Т. Іванова, С. Кузнєцова, Є. Осін, Д. Сучков вважають, що психологічне благополуччя є певний способом життя, процесом, одним з результатів якого стає переживання щастя [6]. Такі дослідники, як А. Вороніна, М. Лінч, К Ріфф, П. Фесенко, Т. Шевеленкова описували психологічне благополуччя як складне переживання людини, що відображає наявність у неї задоволеності своїм життям [1].

У зарубіжній психології існують два підходи до трактування феномену психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. Засновник гедоністичної концепції Е. Дінер припустив, що суб'єктивне благополуччя має три різних складових: задоволеність життям, відсутність негативного афекту та наявність позитивних емоцій [3]. Даний підхід характеризує благополуччя з позицій індивідуального ставлення людини до себе, навколишнього світу від того, що залежить від задоволення потреб людини, перш за все тих, що пов'язані із суцільною взаємодією. Гуманістичні психологи А. Маслоу і К. Роджерс зазначали, що людина з вільною волею здатна досягти психологічного благополуччя; до того ж незадоволеність фізіологічних потреб не обов'язково призводить до фрустрації потреби в самоактуалізації [3; 6].

К. Ріфф [7] було створено власну концепцію психологічного благополуччя, в основі якої було покладено ідею про те, що незважаючи на зовнішні умови, людина в змозі досягти психологічного благополуччя, так як вона наділена свободою волі. К. Ріфф стверджувала, що основою психологічного благополуччя є позитивне функціонування особистості.

Отже, психологічне благополуччя включає в себе велику кількість факторів, таких як: цілі в житті, особистий ріст, позитивні відносини, автономія, осмисленість життям, самоприйняття особистості тощо. Дослідження рівня задоволеності шлюбом має вирішальну роль у роботі психолога при наданні ефективної допомоги подружжю в подоланні конфліктних ситуацій та гармонізації сімейних стосунків. Тому дослідницький інтерес викликає емпіричне вивчення особливостей взаємозв'язку між показниками психологічного благополуччя та задоволеності шлюбом.

Метою даної статті є виклад результатів дослідження взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя

та задоволеністю у шлюбі; вивчення особливостей психологічного благополуччя у осіб, які різняться рівнем задоволеності шлюбом.

Методологія та методи дослідження. З метою виявлення рівня показників, що вивчаються, було обрано комплекс психодіагностичних методик, до якого увійшли:

– Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко);

– Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф в адаптації Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко).

Дослідженням охоплено 30 осіб віком 23-40 років, що знаходяться у шлюбі.

Згідно зазначеної мети кількісний (кореляційний) аналіз отриманих був здійснений за допомогою статистичної програми SPSS for Windows 17.0, якісний аналіз було реалізовано методами «асів» та «профілів».

Результати та їх обговорення. Було проведено опитування групи із 30 осіб за вказаними методиками; здійснений кореляційний аналіз, який встановив взаємозв'язки між задоволеністю у шлюбних стосунках і показниками психологічного благополуччя. Результати кореляційного аналізу презентовано у табл. 1.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психологічного благополуччя (методика К. Ріфф) та задоволеністю шлюбними стосунками (методика В.В. Століна, Т.Л. Романової, Г.П. Бутенко)

Показник задоволеністю шлюбними стосунками	Показники психологічного благополуччя						
	ПВ	Ав	ОЗ	ЦЖ	Сп	ОЖ	ПБ
ЗШС	487**	520**	383*	362*	414*	533**	412*

*Примітка: тут і в наступних таблицях: 1) N = 30; 2) нулі та коми опущено; 3) * – рівень значущості $p < 0,05$; ** – рівень значущості $p < 0,01$; 4) умовні позначення показників психологічного благополуччя: ПВ – позитивні відносини Ав – автономія, ОЗ – особистісне зростання, ЦЖ – цілі в житті, Сп – самоприйняття, ОЖ – осмисленість життям; ПБ – психологічне благополуччя; 5) умовне позначення показника задоволеністю шлюбними стосунками*

ми: ЗШС – задоволеність шлюбними стосунками.

Кореляційний аналіз даних оприявив певні взаємозв'язки між рівнем задоволеності у шлюбних стосунках та показниками - складовими психологічного благополуччя. Показник Задоволеність шлюбними стосунками (ЗШС) виявив значні на високому, 1% рівні, додатні зв'язки з показниками «Осмиленість життя» (ОЖ), «Автономія» (АВ) та «Позитивні відносини» (ПВ), та встановив статистично значимі на 5% рівні кореляції з показниками «Самоприйняття» (СП), «Психологічне благополуччя» (ПБ), «Особистий зріст» (ОР) та «Цілі в житті» (ЦЖ). Отже, зростання задоволеності у шлюбних стосунках супроводжується збільшенням всіх показників психологічного благополуччя.

Результати кореляційного аналізу дозволяють приступити до якісного аналізу, а саме до аналізу особливостей психологічного благополуччя в групах осіб з різним рівнем задоволеністю шлюбом. Для виявлення таких груп був використаний метод асів. Попередньо сирі бали загального показника задоволеністю шлюбом були переведені в процентілі. За результатами процентільних оцінок із загальної вибірки обстежених було виділено дві групи. Першу групу склали особи з високим рівнем показника задоволеністю шлюбом (ГрЗШ+). Другі групу – особи з низьким рівнем показника задоволеністю шлюбом (ГрЗШ-). За допомогою методу профілів та згідно загальним правилам створення психологічних профілів на рисунку 1 продемонстровано профілі психологічного благополуччя в групах осіб, які задоволені і незадоволені шлюбними стосунками.

Розглянемо специфіку психологічного благополуччя (за методикою К. Ріфф) осіб з різним рівнем задоволеності шлюбними стосунками.

На осі ОХ розміщені показники психологічного благополуччя, на осі ОУ – їх значення, що виражені в процентілях. Середня лінія ряду проходить через 50-й процентіль. Кожний профіль є середнім значенням відповідних показників представників виділених груп, що виражені в процентілях.

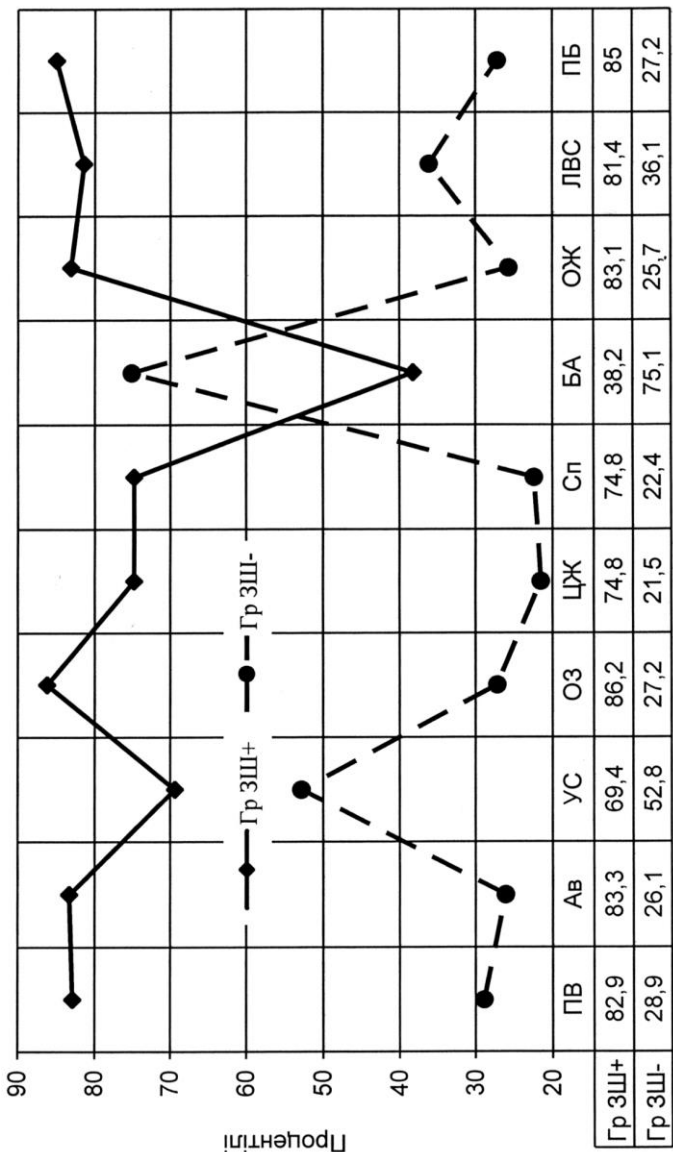


Рис. 1. Профілі психологічного благополуччя груп осіб з високим (Гр3Ш+) і низьким (Гр3Ш-) рівнем задоволеності шлюбними стосунками

Примітка: 1) ГрЗШ+ (N=7) – група осіб з високим рівнем задоволеності шлюбними стосунками; ГрЗШ- (N=9) – група осіб з низьким рівнем задоволеності шлюбними стосунками; 2) умовні позначення показників психологічного благополуччя: ПВ – позитивні відносини з іншими, АВ – автономія, УС – управління середовищем, ОЗ – особистісне зростання, ЦЖ – цілі у житті, Сп – самоприйняття, БА – баланс афекту, ОЖ – осмисленість життям, ЛВС – людина – відкрита система, ПБ – психологічне благополуччя.

Візуальний аналіз побудованих профілів свідчить про певні розбіжності значень в структурі психологічного благополуччя в кожній групі обстежених.

Так, профіль групи осіб зі високим рівнем задоволеності шлюбними стосунками (ГрЗШі+) розташовано над середньою лінією ряду і знаходиться в просторі четвертого квартилю розподілу (діапазон значень займає від 74 до 90 процентілей), що свідчить про високий рівень психологічного благополуччя у представників цієї групи. Виключення становлять показники балансі афекту (БА) та управління середовищем (УС), що знаходяться в зоні другого та третього квартилів розподілу відповідно.

Профіль групи осіб з низьким рівнем задоволеності шлюбними стосунками (ГрЗШ-) розташований у площині нижче середньої лінії ряду і знаходиться в просторі другого квартилю розподілу (діапазоні значень більшості показників міститься від 20 до 35 процентілей), що свідчить про слабкий виразі психологічного благополуччя в зазначеній групі осіб. Однак, показник баланс афекту (БА) знаходиться в зоні четвертого квартилю розподілу, що відповідає уявленням про незадоволеність обставинами свого життя у осіб цієї групи. Крім того, показник управління середовищем (УС), розташований у третьому квартилі, надає змоги вважати, що представники цієї групи суб'єктивно відчують помірний рівень контролю над обставинами життя.

Отже, порівняльний аналізі конфігурації профілів та їх розташування відносно середньої лінії ряду продемонстрував, що кожній групі властиво своє кількісно-якісне сполучення показників, що вивчаються.

Задля аналізу профілів проранжуємо показники психологічного благополуччя в групах осіб зі різним рівнем задо-

воленості шлюбними стосунками (табл. 2).

Таблиця 2.

Найбільш виражені показники психологічного благополуччя кожного профілю за відхиленням значень від середньої лінії ряду

Ранг	Групи осіб з різним рівнем задоволеності шлюбними стосунками	
	ГрЗШ+	ГрЗШ-
1	ОЗ+ (особистісне зростання)	ЦЖ- (цілі у житті)
2	ПБ+ (психол. благополуччя)	Сп- (самоприйняття)
3	АВ+ (автономія)	ОЖ- (осмисленість життям)
4	ОЖ+ (осмисленість життям)	БА+ (баланс афекту)

Примітка: показники надано у порядку зменшення абсолютних величин відхилення від середньої лінії ряду; знак + вказує на високий рівень вираженості значень показника; знак – свідчить про низький рівень вираженості значень показника.

Представникам групи осіб зі високим рівнем задоволеності шлюбними стосунками (ГрЗШі+) властиве відчуття щастя, задоволеності собою та власним життям (ПБ+). Ці особи мають почуття безперервного розвитку, сприймати себе зростаючими і самореалізованими, відкритими новому досвіду. Вони відчувають почуття реалізації свого потенціалу, спостерігають зміни у кращий бік у собі та своїх діях зі часом; змінюються відповідно до власних знань і досягнень (ОЗ+). Представники цієї групи осіб є досить самостійними і незалежними, самостійно регулюють власну поведінку; оцінюють себе відповідно до особистих умов; здатні протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином (АВ+). Ці особи сприймають себе і навколишній світі більш позитивно, ніж негативно; вони прихильно ставляться до себе і оточуючих, не відносяться суворо за недоліки. Вони мають чіткі цілі та стратегії їх реалізації, впевнені у своїх силах і отримують задоволення від життя, усвідомлюють сенс свого життя (ОЖ+).

Представникам групи осіб зі низьким рівнем задоволеності шлюбними стосунками (ГрЗШ-) характерний низький рівень показників психологічного благополуччя. Вони позбавлені сенсу у житті; мають мало цілей чи намірів; в них відсутнє почуття спрямованості, не знаходить мети у своєму

минулому житті; не мають перспектив чи переконань, що визначають сенсі життя (ЦЖ -). Ці особи незадоволені собою, розчаровані подіями свого минулого, виявляють занепокоєння деякими своїми якостями, прагнуть бути не тими, ким вони є (Сп-). Життя для цих осіб не має осмисленості; вони не бачать сенсу у своєму минулому і теперішньому, не розуміють свого призначення і часто відчуваю нудьгу (ОЖ-). Про незадоволеність своїм життям, песимістичну налаштованість, труднощі у налагодженні стосунків з оточуючими, відсутність віри у себе і свої сили, схильність відчувати безсилля перед обставинами свідчать високі значення показника балансу афекту (БА+).

Таким чином, отримані дані дозволяють стверджувати, що люди, які відчувають себе емоційно-благополучними та повністю задоволені життям, мають високий рівень задоволеності шлюбними стосунками.

Висновки. Задоволеність шлюбними стосунками залежить від багатьох характеристик. У даному дослідженні вивчались взаємозв'язки між показниками задоволеності у шлюбних стосунках та психологічного благополуччя. Встановлено значимі на 1% та 5% рівні додатні кореляційні зв'язки між загальним показником задоволеності у шлюбних стосунках та показниками психологічного благополуччя, а саме: осмисленість життям, автономія, позитивні відносини з соціальним середовищем та самоприйняття. Встановлено значимі відмінності у показниках психологічного благополуччя осіб з високим та низьким рівнем задоволеності шлюбом. Отже показники психологічного благополуччя особистості можна вважати психологічною основою для побудови гармонійних стосунків у шлюбі.

Література

1. Гордієнко І. О. *Самоприйняття особистості як чинник толерантності* : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2021. 255 с.
2. Дмитренко А. К. *Соціально-психологічні чинники стабільності шлюбу в перші роки подружнього життя* : Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 1989. 177 с.
3. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170-186. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ Pspl_2016_34_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16).
4. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності

шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 223-228.

5. Сердюк Л. З. *Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системо-синергетичний підхід*: [монографія]. Київ : Університет «Україна», 2012. 323 с.

6. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9, С. 54–61. <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3718>.

7. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719-727.

УДК 159.923.3

СТИЛЬОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРЕДИКТОРИ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ

Санніков О. І.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики практичної психології,
Університет Ушинського*

Малікова Н. О.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація. Стаття присвячена стильовим характеристикам особистості як предикторам вибору іншої професії. У роботі розглядаються структура й основні компоненти стилю вибору особистості, стилю прийняття рішень професіонала. Дається порівняльний аналіз підходів до вивчення стилів: когнітивного стилю, індивідуального стилю діяльності, стилю професійної діяльності, стилю прийняття рішень, стилю реалізації вибору особистості. Виділена рішимість як стильова характеристика індивідуальності. Наведені особливості стилю вибору в групах з домінуванням цільового настрою, докладності й гнучкості рішимості. Показане, що комбінація компонентів рішимості може утворювати тип рішимості й бути основою стилю прийняття рішень особистістю.

Наведено приклади професій в осіб із домінуванням стилю вибору особистості.

Ключові слова: рішимість, стиль прийняття рішень, стиль вибору особистості.

Постановка проблеми. Сучасний етап у вивченні проблеми індивідуальності відбиває дві тенденції. Перша реалізує побудову структурної ієрархії індивідуально-психологічних властивостей особистості й перехід до вистави індивідуальності як цілісної, неповторної й унікальної системи (системи властивостей і якостей особистості), що відрізняється своєрідністю в прийнятті рішень. Друга тенденція характеризує традиційний підхід до вивчення прийняття рішень особистістю, припускаючи системне моделювання утворюючих його компонентів на основі детального аналізу ситуації прийняття рішень і складових складного психічного процесу вибору особистості. Моделювання ухвалення рішення як продукту психологічної системи життєвого вибору особистості, її складових, по сукупності параметрів суб'єктивного відбиття стану соціального середовища, дозволяє фіксувати параметри його індивідуальної своєрідності. Психологічна система вибору особистості, ухвалення рішення в конкретній ситуації вибору професії, надає можливість відображення не тільки індивідуалізованої стратегії ухвалення рішення (сукупність застосовуваних тактик), а також стильових проявів цілісної структури індивідуальності, відбиття моделі синтезу властивостей індивідуальності й особистості. Недостатня розробленість даної психологічної проблематики й послужила джерелом проведення даного дослідження.

Сучасні дослідження прийняття рішень, проведені в останні два десятиліття, дозволили нагромадити значний обсяг даних про основні закономірності життєвого вибору особистості в різних складних умовах, що швидко змінюються й, соціальних ситуаціях (ризик, невизначеність, дефіцит ресурсів, емоційна напруженість, обмеженість часу та ін.). Проблематика прийняття рішень розглядалася в чисельних роботах з різноманітних напрямів психологічної науки. До них можна віднести аналіз особистісних детермінант прийняття рішень (Ю. Козелецький, Г. Солнцева,

Т. Корнілова); дослідження операційної структури життєвого вибору, стратегій його реалізації (С. Крутько, Д. Леонтьєв, О. Мандрикова); аналіз вибору в контексті діяльності (В. Петровський, Н. Пилипко); вивчення прийняття рішень і вибору особистості як продукту психологічної системи (Г. Балл, О. Санніков). Досліджувався також вплив зовнішніх факторів на життєвий вибір особистості: у контексті завдань, спрямованих на вибір варіантів рішення (А. Tversky, D. Kahneman, Н. Т. Wang, О. Савіна); у контексті соціальних умов розвитку (Ж.-П. Сартр, В. Франкл, О. Асмолов, В. Зінченко) та цілепокладання особистості (К. Власенко, О. Коган, Ю. Швалб) [1-3].

Разом з тим, практично відсутні дані про особливості особистісної ситуації, що ухвалює розв'язки у виборі професії, зокрема, про стильові характеристики особистості, які проявляються в різних ситуаціях вибору й відбивають її індивідуальність. До недостатньо пророблених проблем можна віднести питання залежності успішності вибору професії від рівня розвитку окремих властивостей особистості (або їх комбінацій), які беруть участь у його детермінації. До таких факторів можна віднести рішимість, яка розглядається нами як складна інтегральна властивість особистості, як стильова характеристика індивідуальності, яка також визначає стиль прийняття рішень особистістю. Під індивідуально-стильовими характеристиками особистості розуміються типові для неї особливості психологічної системи життєвого вибору, які стійко проявляються в різних формах її самореалізації (безпосередньо в активності вибору й прийняття рішень, у різних формах поведінки, діяльності, професійної діяльності й життєдіяльності). Розглядаючи рішимість у такому контексті можна припустити, що певна комбінація її ознак (показників, компонентів), що характеризує тип рішимості (домінування одного або декількох показників, компонентів), може функціонувати як формуючий стиль чинник, як стильова характеристика індивідуальності [2].

У роботах сучасних дослідників проблеми вибору розглянута складна структура рішимості, серед яких виділені такі істотні ознаки (показники) як цільовий настрій (настановний компонент), стійкість (психофізіологічний компонент) і гнучкість (компонент ергічності) у прийнятті рішень особис-

тістю [1, с. 208]. Дані показники рішимості найменш вивчені, важко піддаються прямим методам виміру, тому що мають виражений латентний період (або надмірно стислий, або необмежено тривалий). Приступаючи до дослідження, ми припустили, що позначені показники рішимості взаємозалежні з деякими індивідуально-психологічними характеристиками особистості, зокрема, з якостями волі в ситуації вибору професії. Підставою для такого припущення є дані спеціальної літератури і попередні дослідження одного з авторів [5; 6].

Метою статті є емпіричне вивчення взаємозв'язку показників рішимості з іншими індивідуально-психологічними властивостями особистості у ситуації вибору професії.

Методики й організація дослідження.

Для отримання достовірних результатів був сконструйований комплекс методик, що забезпечує досягнення поставленої мети [1]. Даний комплекс включає: процедуру «Мультидименціональні шкали рішимості» (МШР); методику «Вольові властивості особистості» (ВЯО); методику «Схильність особистості до ризику», методику «Диференціальна діагностика рішимості» (ДДР). Опис методик у даній статті ми не приводимо, вони досить повно освітлені в літературі.

Статистична обробка здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS 13.0 for Windows. Використовувався кількісний (кореляційний) і якісний аналізи отриманих даних. У дослідженні брало участь 43 особи, що навчаються у вищих навчальних закладах м. Одеси (чоловіки й жінки віком від 24 до 47 років).

Результати емпіричного дослідження.

Аналіз статистичних характеристик показників, використаних у проведеному дослідженні вказує, що значення квадратичного відхилення значно менше середніх значень усіх показників вибірки випробуваних, але не прагнуть до нуля. Це свідчить не тільки про наявний розкид індивідуальних значень вибірки випробуваних, але також і про достатню її однорідність. Розглянемо фрагмент взаємозв'язків показників рішимості за методикою ДДР (цільового настрою, докладності і гнучкості) з показниками прийняття рішень, вибору і індивідуально- психологічними властивостями особистості (табл. 1).

Таблиця 1

Кореляційні взаємозв'язки показників прийняття рішень, вибору і психологічних властивостей особистості

	Показники шкал рішимості (МШР)							
	СтР	ДвР	РфР	ОсР	СпР	АвР	АсР	НзР
TD	641**			-320*		328*	331*	350*
ThR		532**	359*	592**	-324*			307*
StR	320*							
	Показники вольових властивостей особистості (ВЯО)							
	Вдк	Інц	Ршт	Нпл	Енр	Внм	Цлс	ЗВЯ
TD		442**	693**	528**	457**	477**		539**
ThR	408**				-363*		363*	
StR		446**	352*	376*				

*Примітка: тут і далі: 1) нулі й коми не позначені; 2) * - рівень значимості $p \leq 0,05$, ** - рівень значимості $p \leq 0,01$; 3) умовні позначення показників методикою «Мультидименціональні шкали рішимості»: СтР – нестримність, ДвР – далекоглядність, РфР – рефлексивність, ОсР – докладність, СпР – спонтанність, АвР – авантюризм, АсР – асертивність, НзР – самостійність; 4) показники «Вольових властивостей особистості»: Отв – відповідальність, Інц – ініціативність, Ршт – рішучість, Нст (Нпл) – наполегливість, Енр – енергійність, Внм – уважність, Цлс – цілеспрямованість, ЗВЯ – загальний показник вольових якостей; 5) показники, які вимірювались методикою «Диференціальна діагностика рішимості»: TD – цільовий настрій, RkR – ризикованість, TnR – толерантність прийняття рішення, AdR – авантюризм, AsR – асертивність, IR – незалежність, StR – догматичність, ThR – докладність.*

Найбільшу цікавість для нас при розгляді кореляційних взаємозв'язків являють виділені в аналізі наступні закономірності. По-перше, різні показники рішимості утворюють стійкі групи з різними характеристиками вибору й індивідуально-психологічними властивостями особистості, що ухвалює рішення. По-друге, кожна з розглянутих характеристик рішимості всередині показників однієї методики являє собою біполярні континууми. Такі закономірності підтверджують зазначене раніше припущення про можливість множинного опису

сукупності стильових характеристик особистості, що ухвалює рішення [2; 3, с. 103].

Аналіз різноманітності кореляційних взаємозв'язків створює умови для побудови деревоподібних структур зв'язку показників, виділених у кореляційному аналізі з їхнім наступним описом і змістовною інтерпретацією. Розглянемо їх більш докладно. Провідною характеристикою орієнтації рішимості на ситуацію вибору є *цільовий настрій* (TD). Виділені значимі додатні взаємозв'язки цільового настрою (TD+) з такими показниками методик: 1) додатні зі шкалами МШР: з показником стрімкості (СтР) ухвалення рішень (на 1% рівні значимості); з показниками авантюрності (АвР), асертивності (АсР) і самостійності (НЗР) на 5% рівні значимості; 2) додатні з показниками вольових властивостей особистості: ініціативністю (Інц), рішучістю (Ршт), наполегливістю (Нпл), енергійністю (Енр), уважністю (Внм) і загальним показником (ЗВЯ) волі на 1% рівні значимості; 3) додатні взаємозв'язки з показниками схильності особистості до ризику: емоційним (ЕКР), контрольно-регулятивним компонентом (КрКр) і загальним показником (КОР) схильності особистості до ризику (на 1% рівні значимості, відповідно); 4) з якісними характеристиками асертивності: афективним компонентом (Аас), контрольно-регулятивним (Рас) і загальним показником асертивності (ОПас) особистості (на 1% рівні значимості); 5) з показниками рішимості особистості (за методикою ДДР): ризикованістю (RkR), асертивністю (AsR) і незалежністю (IR) в ухваленні рішення (на 5% і 1% рівні значимості).

Закономірними є від'ємні зв'язки *цільового настрою* (TD-) з такими показниками: 1) з показником шкали докладності (Оср) рішимості на 5% рівні значимості; 2) з показником рефлексивності (Рфл) особистості на 1% рівні значимості; 3) з показником догматичності (StR-) у прийнятті рішень особистістю на 1% рівні значимості; 4) з показником імпульсивності (Імп) особистості на 1% рівні значимості; 5) з показником толерантного відношення (ТнС) до невизначеності ситуації (на 5% рівні значимості).

Така поляризація й високий рівень значимості виділених зв'язків дозволяють припустити особливе значення стрімкості в прийнятті рішень особистістю. Її значення – унікальна роль активатора поведінки та діяльності. Не розглядаючи тенденції

взаємозв'язку показників (вони не наведені в таб. 1) можна затвердити, що стрімкість по силі й спрямованості проявляється не тільки в поведінкових характеристиках, що супроводжують вибір або ухвалення рішення особистістю. Вона, як компонент інтегральної властивості особистості, бере участь у всіх формах і проявах активності, орієнтуючи особистість на досягнення поставленої мети.

Принципово інше значення в ситуації вибору професії відіграє *докладність* (ThR) як компонента рішимості особистості. Виділені додатні значущі взаємозв'язки *докладності* (ThR+) з такими показниками: 1) за методикою МШР: далекоглядністю (ДвР), рефлексивністю (РфР), передбачливістю (Осп), незалежністю (НзР) у прийнятті рішень (на 1% рівні значущості); 2) з показниками відповідальності (Вдк) і цілеспрямованості (Цлс) особистості (на 1% і 5% рівні); 3) з рефлексивністю (РфР) (на 1% рівні значущості). Усі позитивні зв'язки з докладністю утворюють взаємозалежний комплекс – один з компонентів рішимості – «Мудрість».

Виділені статистично значущі від'ємні взаємозв'язки *докладності* (ThR+) з такими показниками: 1) зі спонтанністю (Спр) у прийнятті розв'язків (на 5% рівні значимості); 2) з енергійністю (Енр) особистості (на 5% рівні значимості); 3) з когнітивно-значеннєвим (ККР) і контрольно-регулятивним (Кркр) компонентами схильності особистості до ризику на 1% і 5% рівнях значущості; 4) з ризикованістю (РкР), толерантністю до вибору в прийнятті рішень (ТлР), авантюрістю (АвР) особистості на 1% і 5% рівнях значущості; 5) з усіма показниками авантюристичності особистості (на 1% і 5% рівнях значущості); 6) з показником толерантного відношення до складних завдань (ТсЗ), (на 5% рівні значущості). Однією з наочних причин виразності від'ємних взаємозв'язків є своєрідність розглянутого показника докладності. Докладність (ThR) у структурі показників рішимості особистості припускає не тільки продумування послідовності кроків до досягнення мети, але й відбиває прагматичність вибору, облік «за» і «проти» того або іншого оцінюваного варіанта рішення.

Особливу позицію в структурі рішимості займає *гнучкість* прийняття рішень. Виділені позитивні значущі взаємозв'язки *гнучкості* (StR-) з такими показниками: 1) зі шкалою стрімкості (СТР) на рівні значущості 5%; 2) з ініціативністю (Інц), рішучі-

стю (Ршт) і наполегливістю (Нпл) волі (на 5% і 1% рівнях значущості); 3) з усіма показниками схильності особистості до ризику (ЕКР, ККР, Кркр, КОР) і авантюрності (Авек, Авко, Авро, Авоб) (на 5% і 1% рівнях значущості); 4) цільовий настрій (ТD), ризикованість (RkR) і толерантність до невизначеності (ТnR) у прийнятті рішень (на 5% рівні значущості, відповідно). Значущі від'ємні взаємозв'язки *гнучкості* (StR-) отримані з показниками догматичності рішимості (ДгР) і толерантності до новизни (ТnП) ситуацій вибору й прийняття рішень на 1% і 5% рівнях значущості.

Результати якісного аналізу.

Отримані кореляційні залежності не тільки дають необхідні відомості для розуміння стійких груп показників, що характеризують домінування одного з показників рішимості, але й можливість більш повно розкрити їхню психологічну природу. Більш детальну картину представляється можливим отримати за допомогою якісного аналізу досліджуваних показників рішучості і їх порівняння між собою (рис. 1-3). Для досягнення цієї мети нами були використані метод «асів» і метод «профілів» [4]. Для цієї мети у вибірці випробуваних за допомогою методу «асів» було виділено три групи, що відрізняються виразністю показників рішимості особистості: стрімкістю (група Ст, 5 осіб), докладністю (група Про, 7 осіб) і гнучкістю (група Гб, 5 осіб).

Розглянемо більш детально профілі психологічних властивостей у групах певних показників, що відрізняються домінуванням показників рішимості за методикою М. Чумакова [1]. На рис. 1 представлені профілі вольових властивостей особистості в групах осіб з домінуванням цільового настрою, докладності і гнучкості.

Аналіз профілів вольових властивостей особистості показав, що для кожної із груп (ТD+, ThR+, StR-) профіль має свою форму. Так для групи с домінуванням *цільового настрою* (ТD+) характерні високі значення ініціативності (Інц+), рішучості (Ршт+), наполегливості (Нпл+), уважності (Внм+) і цілеспрямованості (Цлс+). Актуалізація властивості волі, уважності (Внм), забезпечує додатковий контроль над можливою проявою помилок в прийнятті стрімких рішень. У групі с домінування *докладності* (ThR+) найбільшу виразність одержали показники відповідальності (Вдп+), самостійності (Сам+), витримки (Втк+), уважності (Внм+) і цілеспрямованості (Цлс+). Вольове

зусилля спрямоване на підтримку власної активності (Нпл+) і зосередження на глибокому аналізі ситуації вибору, оцінюванні варіантів та їх наслідків.

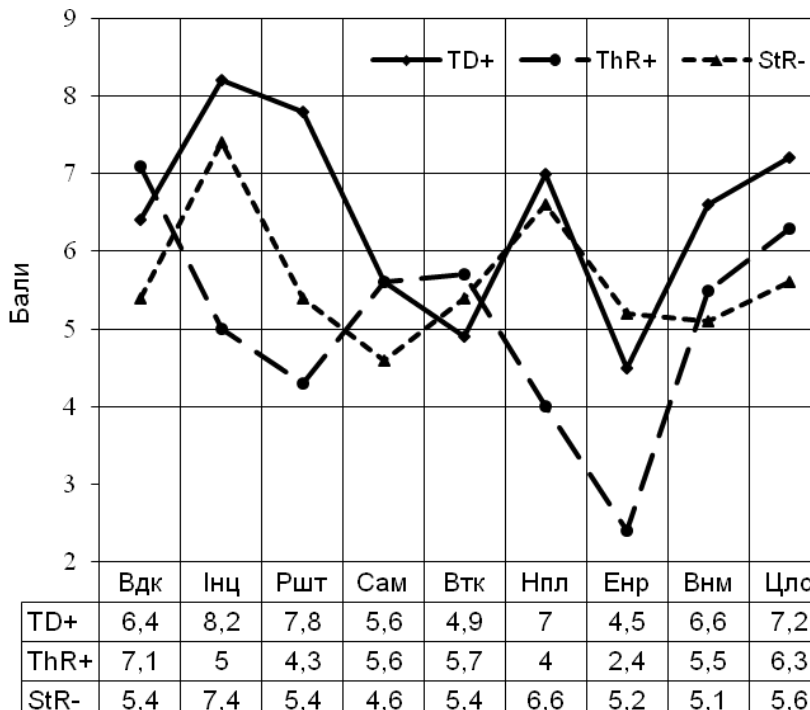


Рис. 1. Профілі вольових властивостей особистості в групах показників, що відрізняються домінуванням рішимості (TD+, ThR+, StR-).

Профіль вольових властивостей представників групи с домінуванням *гнучкості* (StR-) відрізняється домінуванням двох властивостей – ініціативності (Інц+) і наполегливості (Нпл+) при майже рівних по величині інших властивостей волі. Готовність переглянути зроблений вибір, відмовитися від можливого рішення при прогнозуванні можливих труднощів, змінити стратегію й тактики ухвалення рішення викликають у групі з домінуванням гнучкості (StR-) необхідність підтримувати високий рівень активності прояву всіх вольових властивостей,

які використовуються.

Дійсно, виділені в кореляційному аналізі тенденції, одержали підтвердження й у якісному аналізі. Приведемо фрагменти психологічних портретів осіб, що відрізняються виділеними показниками рішимості.

Аналіз отриманих результатів показав, що особи з домінуванням *цільового настрою* (TD+) не губляться в ситуації невизначеності, проявляють ініціативу й наполегливість, завзято прямують до своєї мети, готові відстоювати свої позиції й переконувати в цьому інших. Дуже добре почувають наближення змін у ситуації. В ризикованих ситуаціях поведуться впевнено й спокійно, не позбавлені авантюристичності, при цьому їхні рішення відрізняються вираженою раціональністю. Зосереджені на поставленій меті, не сприйнятливі до чужого впливу. Представники даної групи навчаються *професії електромеханіка на водному транспорті*.

В осіб з домінуванням *докладності* (ThR+) значення показника раціональності при прийнятті рішень виражене вище, чим в інших групах, що допомагає їм уникати вибору невірних, непродуктивних і неефективних рішень. Вони приділяють велику увагу пошуку повної інформації при ухваленні рішення, контролю процесу вибору й самоконтролю, здатні ретельно обмірковувати свої рішення, прогнозувати наслідки своїх вчинків. Представники цієї групи не схильні до ризику й авантюризму, їх відрізняє й низька виразність готовності до ризику. Представники даної групи навчаються *професії економіста підприємств*.

Представників групи з домінуванням *гнучкості* (StR-) характеризує висока толерантність до невизначеності ситуації, здатність до зміни програми власних дій з появою нових вимог ситуації вибору. Разом з тим, особлива роль гнучкості в прийнятті рішень полягає у високій енергійності, готовності до ризику, до асертивних дій при будь-яких змінах у зовнішньому середовищі. Наявність і органічна комбінація таких якостей як раціональність і висока готовність до ризику приводять не тільки до зовні спостережуваного швидкого прийняття рішень, але й до можливості знизити несприятливі наслідки ймовірних помилок, до організації більш пластичної, продуманої інформаційної підготовки, проробленню можливих альтернативних варіантів вибору,

швидких дій по їхній корекції в ході реалізації. Представники даної групи навчаються *професії менеджера*.

Таким чином, порівняльний аналіз груп з домінуванням різних показників рішимості (TD+, ThR+, StR-) виявив дві закономірності. Перша підтверджує припущення про те, що для осіб з домінуванням певного показника рішимості притаманний унікальний профіль індивідуально-психологічних властивостей особистості, який вплинув на вибір професії. Наявність настільки виражених і одмінних друг від друга профілів підтверджує також можливість використання показників рішимості як підстави в типології стилів особистості, що ухвалює рішення.

Висновки із проведеного дослідження:

1. Стиль, як прояв комбінації стильових характеристик особистості, що ухвалює рішення, є типовим, стійким реагуванням індивіда на певну життєву ситуацію, адекватну умовам вибору, ухвалення й прийняття рішень. Провідної стилеформуючої характеристикою особистості, що ухвалює рішення, є рішимість.

2. Рішимість є інтегральною характеристикою особистості, яка відбиває здатність сміло й незалежно ухвалювати зрілі життєві рішення, вибірково використовуючи при цьому властивості особистості (як ресурси особистості), насамперед, в ситуації вибору професії.

3. Різні комбінації показників рішимості, «стиль вибору», утворюють цілісну багатомірну структуру обмеженого безплічі взаємозалежних і взаємодіючих властивостей особистості й відбивають специфіку прийняття рішень особистістю. Структури компонентів рішимості, що детермінують вибір професії, мають якісну своєрідність і різняться в стилі по ступеню їх організованості.

Література

1. Санников А. И. *Психология жизненного выбора личности* : [Монография]. Одесса : Изд-во ВМВ, 2015. 440 с.

2. Санников О. І. Від стилю прийняття рішень до стильових характеристик особистості: генеза уявлень. *Вісник післядипломної освіти : збірник наукових праць*. Вип. 3(32) / НАПН України, Ун-т менедж. освіти. К. : АТОПОЛ ГРУП, 2017. С. 98-115.

3. Санникова О. П. *Эмоциональность в структуре личности* : [Монография]. Одесса : Хорс, 1995. 334 с.

4. Sannikov A. I. Components of decision-making style: the personal approach. *Scientific enquiry in the contemporary world: theoretical basics and innovative approach*. Vol. 2. CA, USA: B&M Publishing, 2014. Pp. 176-182.

5. Sannikov A. I. Individual psychological qualities of a personality and of decision-making style. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (22), Issue: 45. Budapest, 2015. Pp. 75-78.

ЗМІСТ

Саннікова О. П., Мартинюк Г. В. Емоційність та нарцисизм: пошук співзалежностей	3
Меленчук Н. І., Мамонт-Завьялова Н. П. Вплив звучання етнічних музичних інструментів на емоційний стан особистості	12
Василенко І. А., Морозова О. В. Специфіка подолання екстремальних ситуацій осіб з різним рівнем стресостійкості	20
Гордієнко І. О., Давидова К. В. Психологічні чинники харчової поведінки підлітків	28
Казанжи М. Й., Таукач Ю. Психологічна ресурсність та агресивність: взаємозв'язок та вплив	37
Постоян Т. Г. Проектна технологія навчання у професійної підготовці майбутніх педагогів	46
Орищенко О. А., Першина Л. В. Особливості самоставлення оптимістів і песимістів	52
Саннікова А. О. Тривожність як стан і властивість особистості	58
Лісеєнко О. В., Курганська В. В. Психологічні особливості подолання особистістю кризових ситуацій у воєнний час	65
Бринза І. В., Лозоватська В. Індивідуально-психологічні особливості бар'єрів у публічних виступах	75
Максименко Ю. Б., Кемель Н. В. Особливості взаємозв'язку захисних механізмів і життєстійкості біженців	84
Гордієнко І. О., Сізікова Є. С. Співставлення показників віктимності та толерантності	92
Водолазська О. О., Роша В. В. Спряженість емоційного вигорання та рис особистості за Р. Кеттеллом	101
Симоненко С. М., Долготьор І. А. Психологічні	

особливості становлення професійної ідентичності у студентів-психологів протягом навчання	107
Орищенко О. А., Фучіжі С. А. Копінг–стратегії матерів, які мають дітей з особливими потребами	115
Ульянова Т. Ю., Кваснікова Ю.В. Співвідношення показників самоствалення та автономності особистості	122
Саннікова О. П., Тарасенко Н.А. Стресостійкість як психологічний ресурс подолання стресу	129
Черножук Ю. Г., Ганзенко Г. О. Інтелект осіб юнацького віку: гендерний аспект	138
Гордієнко І. О., Сидоренко О. М. Психологічне благополуччя та задоволеність шлюбними стосунками	143
Санніков О. І., Малікова Н. О. Сильові характеристики особистості як предиктори вибору професії	153

Для нотаток

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО
САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції

19-20 травня 2023 р.

Редактор: *І. А. Василенко*
Підготовка до друку: *О. І. Санніков*

Підписано до друку 27.04.2023 р. Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура «Arial Cyr». Друк – цифровий.
Умов. друк. арк. 7,75. Обл.-вид. арк. 10,5. Тираж 115. Зам. 37-64.

Віддруковано з готового оригінал-макету
ФОП Бєлий А.Є.
м. Одеса; тел. (048) 770-12-02