

**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-  
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

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](http://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 цим 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, уявленню 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 все 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*