

**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

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 скрутість, 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.

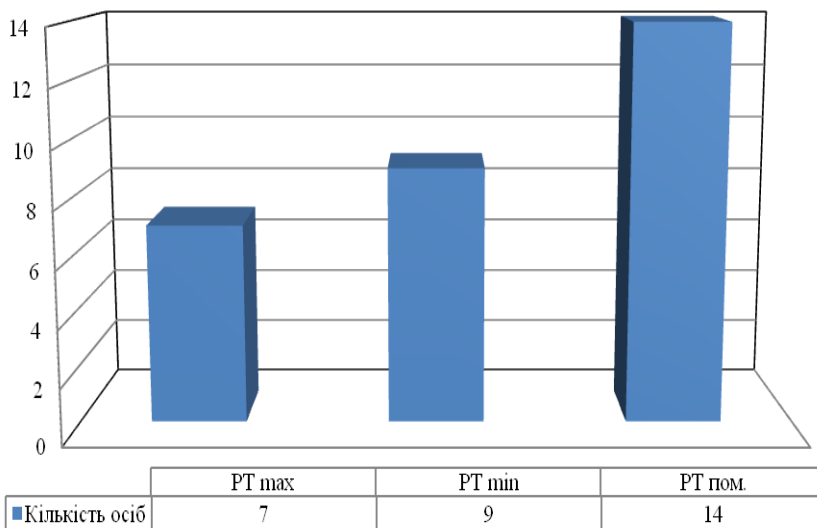
Психодіагностичний інструментарій методичного комплексу склали: методика «Оцінки рівню ситуативної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) [5], «Методика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд) [9]. В обстежені приймало участь 30 осіб, віком від 20 до 60

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.



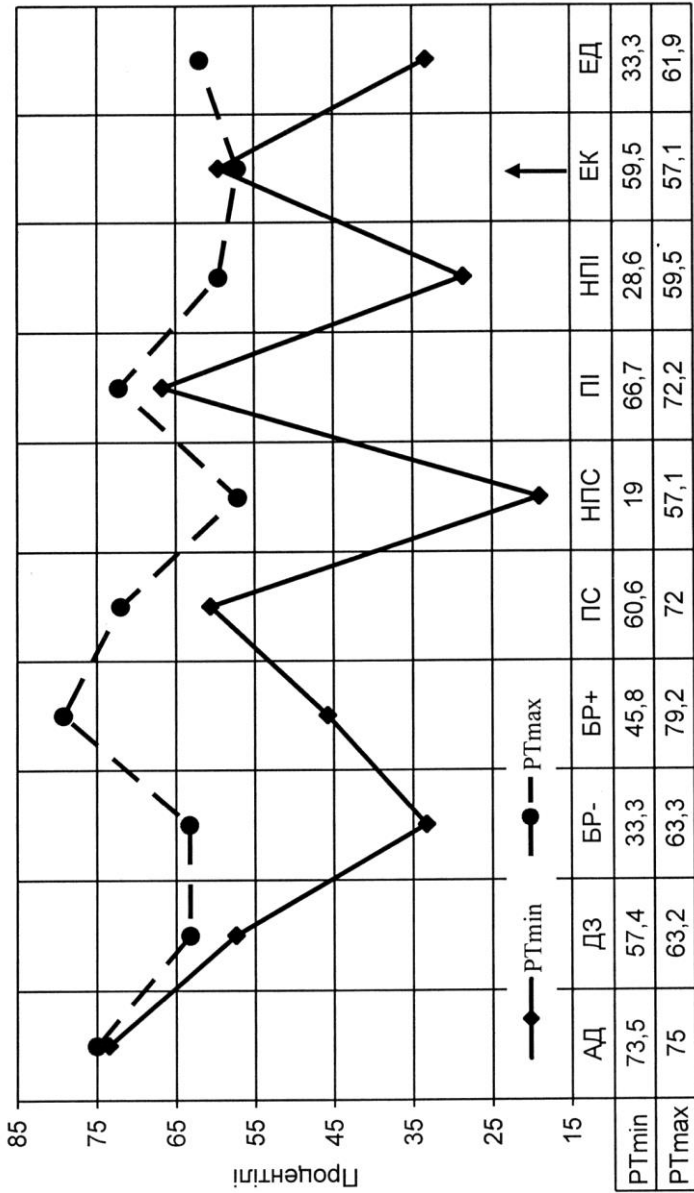


Рис. 2а

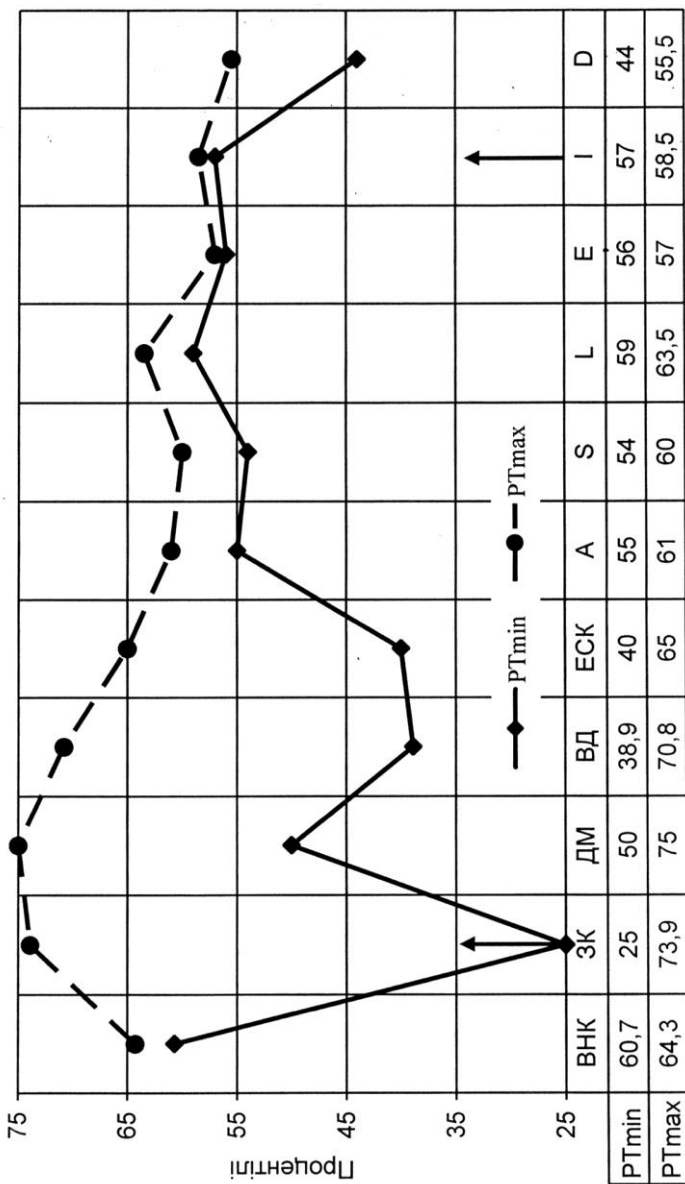


Рис. 26. Профілі адаптивності у групах респондентів, що досліджуються

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 : ФОП 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*