

ISSN 2786-5568  
DOI: 10.31891/PT

Scientific journal

# PSYCHOLOGY TRAVELOGS

---

2023

Issue 2

---

Науковий журнал

## Психологічні травелоги

---

2023

№ 2

---

Khmelnytskyi 2023

# PSYCHOLOGY TRAVELOGS

## SCIENTIFIC JOURNAL

*Published since 2021 year*

*Fore time a year*

---

**Khmelnytskyi, 2023, № 2 (5)**

---

**Establishers:** Khmelnytskyi National University (Ukraine)

**The journal is included in scientometric databases:**

**Google Scholar** <https://scholar.google.com.ua/citations?user=RJcEM-gAAAAJ&hl=uk>  
**Index Copernicus** <https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=70163&lang=en>  
**CrossRef** <http://doi.org/10.31891/PT>

**Editors** **Komar Taisiia,**  
Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University (Ukraine)

**Head editorial board** **Potapchuk Yevhen,**  
Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University (Ukraine)

**Executive secretary** **Mikheieva Liudmyla,**  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University (Ukraine)

### **Editorial board:**

**Monika Wilkość-Dębczyńska,**  
Associate Professor, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz (Bydgoszcz, Poland)

**Valentina Afanasenko,**  
Doctor of Psychological Sciences, Professor (Khmelnytsky, Ukraine)

**Olena Homoniuk,**  
Doctor of Pedagogical Sciences (Khmelnytskyi, Ukraine)

**Inokentiy Kornienko,**  
Doctor of Psychological Sciences (Mukachevo, Ukraine)

**Lyudmyla Matokhnyuk,**  
Doctor of Psychological Sciences (Vinnytsia, Ukraine)

**Nataliya Savelyuk,**  
Doctor of Psychological Sciences (Ternopil, Ukraine)

**Oksana Shportun,**  
Doctor of Psychological Sciences (Vinnytsia, Ukraine)

**Svitlana Pilishek,**  
Candidate of Psychological Sciences (Khmelnytskyi, Ukraine)

**Olena Kuleshova,**  
Candidate of Psychological Sciences (Khmelnytskyi, Ukraine)

Technical editor

**Kravchik Yurii, PhD.**

**Recommended for publication by the decision of the Academic Council of Khmelnytskyi National University, protocol № 12 from 29.06.2023**

**Editorial board address:** Scientific journal "Psychology Travelogs",  
Khmelnytskyi National University, Institutaska str. 11, Khmelnytskyi, 29016, Ukraine

**☎** (067) 381-79-86

**e-mail:** [pt@khmnu.edu.ua](mailto:pt@khmnu.edu.ua) **web:** <http://pt.khmnu.edu.ua/>  
[http://lib.khnu.km.ua/pt\\_khnu.htm](http://lib.khnu.km.ua/pt_khnu.htm)

Registered by the Ministry of Justice of Ukraine

Certificate of state registration of the print media **Series KB № 24780-14720P dated 27.04.2021**

© Khmelnytskyi National University  
© Editorial board "Psychology Travelogs", 2023

# ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАВЕЛОГИ

## НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Засновано у 2021 році

Виходить 4 рази на рік

Хмельницький, 2023, № 2 (5)

Засновник: Хмельницький національний університет (Україна)

Журнал включено до наукометричних баз:

Google Scholar <https://scholar.google.com.ua/citations?user=RJcEM-gAAAAJ&hl=uk>  
Index Copernicus <https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=70163&lang=en>  
CrossRef <http://doi.org/10.31891/PT>

**Головний редактор** **Комар Таїсія Василівна**, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, Україна)

**Голова редакційної колегії** **Потапчук Євген Михайлович**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, Україна)

**Відповідальний секретар, член редколегії** **Міхесва Людмила Василівна**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, Україна)

### Члени редколегії:

**Моніка Вількосць-Дембчинська**, доктор хабітований, професор, Університет Казимира Великого (Бидгощ, Польща)

**Афанасенко Валентина Іванівна**, доктор філософських наук, доцент, професор кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету (Хмельницький, Україна)

**Гомонюк Олена Михайлівна**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету (Хмельницький, Україна)

**Корніснюк Інокентій Олексійович**, доктор психологічних наук, професор, Мукачівський державний університет (м. Мукачево, Україна)

**Матохнюк Людмила Олександрівна**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти» (м. Вінниця, Україна)

**Савелюк Наталія Михайлівна**, доктор психологічних наук, науково-педагогічний працівник кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль, Україна)

**Шпортун Оксана Миколаївна**, доктор психологічних наук, професор, в.о. завідувача кафедри психології, ДонНУ імені Василя Стуса (м. Вінниця, Україна)

**Пілішак Світлана Олександрівна**, кандидат психологічних наук, доцент, Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

**Кулешова Олена Віталіївна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Технічний редактор

**Кравчик Юрій**, канд. економ. наук

**Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Хмельницького національного університету, протокол № 12 від 29.06.2023**

**Адреса редакції:** Україна, 29016, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 11, Хмельницький національний університет  
редакція журналу "Психологічні травелогі"

**☎** (067) 381-79-86

**e-mail:** [pt@khmnu.edu.ua](mailto:pt@khmnu.edu.ua) **web:** <http://pt.khmnu.edu.ua/>  
[http://lib.khnu.km.ua/pt\\_khnu.htm](http://lib.khnu.km.ua/pt_khnu.htm)

Зареєстровано Міністерством юстиції України

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації

Серія КВ № 24780-14720Р від 27 квітня 2021 року

© Хмельницький національний університет  
© Редакція журналу «Психологічні травелогі», 2023

## ЗМІСТ

- Зінаїда АНТОНОВА, Дінара БАХТІГОЗІНА**  
ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ  
У ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ 6  
*Zinaida ANTONOVA, Dinara BAKHTIHOZINA*  
FACTORS OF ANXIETY IT EMPLOYEES
- Наталія БЕРЕГОВА, Вікторія КОЛБА**  
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДИКТИВНОЇ  
ПОВЕДІНКИ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ 15  
*Natalia BEREGOVA, Victoria KOLBA*  
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF ADDICTIVE BEHAVIOR IN MODERN  
YOUTH
- Олена ВАСИЛЕНКО, Юлія БЕЗРУЧУК**  
ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ  
БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ  
ПОТРЕБАМИ 23  
*Olena VASYLENKO, Yulia BEZRUCHUK*  
PECULIARITIES OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PARENTS RAISING CHILDREN  
WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS
- Оксана ВДОВІЧЕНКО, Ольга БЛАГА, Тетяна БОРОЗЕНЦЕВА**  
ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ЮНАКІВ, ЯКІ  
ВІДДАЮТЬ ПЕРЕВАГУ КЛУБНОМУ ДОЗВІЛЛЮ 32  
*Oksana VDOVICHENKO, Olha BLAHA, Tetiana BOROZENTSEVA*  
CHARACTERISTICS OF THE VALUE AND MEANINGFUL SPHERE OF YOUNG PEOPLE WHO  
PREFER CLUB LEISURE
- В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ, Олена ФІРСТОВА**  
ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ  
ФЕНОМЕНУ 41  
*Viacheslav HAVRYLKEVYH, Olena FIRSTOVA*  
EMOTIONAL STATES OF THE PERSONALITY: THEORETICAL STUDY OF THE PHENOMENON
- Ольга ІГУМНОВА, Тетяна ШЛІНЧАК**  
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО  
ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 51  
*Olga IGUMNOVA, Tatiana SHLSNCHAK*  
PECULIARITIES OF MANIFESTATIONS AND PREVENTION OF MOTIONAL BURNOUT OF  
TEACHERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS
- Тайсія КОМАР, Оксана ВАРГАТА, Олександра ХОПТЯНА**  
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК СКЛАДОВА САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ 62  
*Taisiia KOMAR, Oksana VARHATA, Oleksandra KHOPTIANA*  
STRESS RESISTANCE AS A COMPONENT OF SELF-PRESERVATION OF THE MENTAL HEALTH OF  
SOCIOECONOMIC PROFILE SPECIALISTS
- Олена КУЛЕШОВА, Людмила МІХЕСВА**  
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ  
ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ:  
ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ 73  
*Olena KULESHOVA, Lydmila MIKHEIEVA*  
RESULTS OF THE STUDY ON INDIVIDUAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF A  
PERSONALITY AND THE STRESS RESISTANCE MANIFESTATION: GENDER ASPECT

<b>Лариса ПОДКОРИТОВА, Катерина ЛЕНЯ</b> ОСОБЛИВОСТІ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ	81
<b>Larysa PODKORYTOVA, Kateryna LENYA</b> THE SPECIFIC OF THE PSYCHOLOGY FIRST AID DURING THE WAR: THE ANALYSIS OF THEORETICAL MODES	
<b>Євген ПОТАПЧУК, Анна ПАВЕЛКО</b> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КРИЗИ ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ ПОДРУЖЖЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ	91
<b>Yevhen POTARCHUK, Anna PAVELKO</b> THEORETICAL ANALYSIS OF THE CRISIS OF EMOTIONAL INDIFFERENCE OF THE MARRIED COUPLE AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM	
<b>Роман ПОПЕЛЮШКО, Марина ПАВЛЕНКО</b> СИСТЕМА ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ МОБІНГУ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	103
<b>Roman POPELIUSHKO, Maryna PAVLENKO</b> WORK PLANNING SYSTEM REGARDING THE PREVENTION OF MOBING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS	
<b>Олена ПЕТЯК</b> ПСИХОЛОГО-ПРАВОВІ ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ЮРИДИЧНОЇ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПРАКТИКИ	113
<b>Olena PETYAK</b> PSYCHOLOGICAL AND LEGAL FEATURES OF THE SYSTEM OF LEGAL ADVISORY PRACTICE	
<b>Алла РУДЕНОК, Оксана ЛОГВИНА</b> ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ	123
<b>Alla RUDENOK, Oksana LOHVINA</b> INFLUENCE OF ANXIETY ON MIDDLE CLASS STUDENTS ON EDUCATIONAL ACTIVITIES IN THE CONDITIONS OF WAR	
<b>Алла РУДЕНОК, Вікторія ВОЛЬСЬКА</b> ПРОБЛЕМА ЯВИЩА ФАБІНГУ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	132
<b>Alla RUDENOK, Viktoriia VOLSKA</b> THE PROBLEM OF THE FABING PHENOMENON IN MODERN SOCIETY	
<b>Світлана СИТНИК, Тетяна БОРОЗЕНЦЕВА, Олена РЕЗНИКОВА</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТИЛІВ КЕРІВНИЦТВА ТА ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ДОВІРИ ПРАЦІВНИКІВ	140
<b>Svitlana SYTNIK, Tetiana BOROZENTSEVA, Olena REZNIKOVA</b> RELATIONSHIP OF LEADERSHIP STYLES AND ORGANIZATIONAL TRUST OF EMPLOYEES	
<b>Ліана СПИЦЬКА</b> ПСИХОПАТІЯ: МІФ ЧИ БОЖЕВІЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ?	148
<b>Liana SPYTSKA</b> PSYCHOPATHY: MYTH OR CRAZY REALITY?	
<b>Наталія СУРГУНД, Уляна РОМАНЕНКО</b> АНАЛІЗ РІВНІВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ОСНОВИ ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ	156
<b>Natalia SURHUND, Ulyana ROMANENKO</b> ANALYSIS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVELS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS AS THE BASIS OF THEIR PROFESSIONAL COMPETENCE	

- Оксана ШПОРТУН, Інга РЕДЬКА**  
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ У ПЕРІОД  
ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ 168  
**Oksana SHPORTUN, Inga REDKA**  
EMPIRICAL STUDY OF FEATURES OF SOCIAL- PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF YOUTH  
DURING MILITARY ACTIONS IN UKRAINE
- Євген ПОТАПЧУК, Алла ПАСІЧНИК**  
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
ОСОБИСТОСТІ 184  
**Yevhen POTARCHUK, Alla PASICHNYK**  
RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND PERSONAL MENTAL HEALTH

УДК: 159.942

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-1>

**Зінаїда АНТОНОВА**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-1920-7410>

e-mail: [antonovaZ@khmnu.edu.ua](mailto:antonovaZ@khmnu.edu.ua)

**Дінара БАХТИГОЗІНА**

Хмельницький національний університет

E-mail: [dinarka2922@gmail.com](mailto:dinarka2922@gmail.com)

## **ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ**

*Стаття присвячена дослідженню чинників виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери. Зазначено, що багаточисельні зміни в нашій країні призводять до виникнення різноманітних негативних почуттів, зокрема до виникнення тривожності, що особливо стосується діяльності ІТ-працівників, адже здебільшого їх діяльність здійснюється віддалено і залежність від електропостачання. У статті розглянуто сутність поняття «тривожність». Проаналізовано особливості професії типу людина-знакова система. Висвітлено основні чинники виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери. Визначено вагомі причини та основні прояви тривожності у працівників ІТ-сфери. Розглянуто психологічні особливості тривожних станів у працівників ІТ-сфери.*

*Висвітлено результати емпіричного дослідження основних чинників виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери. За результатами дослідження визначено, що основними чинниками виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери є: нестабільна ситуація в країні, перенавантаження, нестача комунікації, високий рівень відповідальності, низька самооцінка, дисбаланс між роботою та особистим життям, ригідність, інтелектуальна концентрація, страх перед змінами, труднощі в плануванні свого робочого часу.*

*Перспективою подальшого дослідження вбачаємо у розробці практичних рекомендацій працівникам ІТ-сфери задля зменшення рівня тривожності.*

**Ключові слова:** тривожність, тривожні стани, ІТ-спеціалісти, віддалена робота, страх.

**Zinaida ANTONOVA, Dinara BAKHTIHOZINA**

Khmelnytskyi National University

## **FACTORS OF ANXIETY IT EMPLOYEES**

*The article is devoted to the study of the factors causing anxiety in IT workers. It is noted that numerous changes in our country lead to the emergence of various negative feelings, in particular to the emergence of anxiety, which especially concerns the activities of IT workers, because for the most part their activities are carried out remotely and dependence on electricity supply. The article examines the essence of the concept of "anxiety". The peculiarities of the human-sign system profession were analyzed and it was determined that IT workers should have a high level of mechanical and operational memory, the ability to concentrate, a high level of distribution and switching of attention, perseverance, patience and logical thinking, long-term*

memory, emotional stability, responsibility, organization, perseverance, volitional self-regulation.

*The main factors of the emergence of anxiety states among IT workers are highlighted. Important reasons and main manifestations of anxiety among IT workers have been identified. The psychological features of anxiety states among IT workers were considered and it was determined that specialists in this profession may feel pessimism, aggression, and constant anxiety about their future, which in turn can significantly affect not only their professional, but also their personal life.*

*The results of an empirical study of the main factors causing anxiety in IT workers are highlighted. According to the results of the study, it was determined that the main factors causing anxiety in IT workers are: unstable situation in the country, overload, lack of communication, high level of responsibility, low self-esteem, imbalance between work and personal life, rigidity, intellectual concentration, fear of change, difficulties in planning their working hours.*

*We see the prospect of further research in the development of practical recommendations for IT workers in order to reduce the level of anxiety.*

**Key words:** anxiety, anxiety states, IT specialists, remote work, fear.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Сучасні умови життя, в яких ми опинилися після масштабного вторгнення Росії на територію України, диктують нам нові правила до яких ми повинні адаптуватися. У суспільстві відбуваються складні соціально-економічні та політичні зміни, що викликають у більшості українців невизначеність та непередбачуваність майбутнього, а це в свою чергу викликає стан емоційної напруженості та тривожності. Нині збільшилась кількість тривожних станів, які вирізняються підвищеним занепокоєнням, непевністю, емоційною нестійкістю – усі ці зміни негативно впливають на психічне та фізичне здоров'я. Ця ситуація не оминула нікого, а також і працівників ІТ- сфери, які зазнали значних труднощів під час війни. Це і зниження працездатності, пошкодження установ, проблеми з електроенергією та навіть зупинення роботи ІТ-компаній на невизначений термін – усе це призводить до виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери. Соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення у психологічній науці і обумовили вибір дослідження чинників виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Тривожність, як об'єкт дослідження, розглядається багатьма дослідниками: З. Фройд, А. Адлер, А. Фройд, Ф. Березін, І. Ясточкіна, Є. Калюжна, К. Хорні, К. Юнг, Л. Магдисяк, О. Рубцова, І. Стрілецька, О. Турчак, О. Хаустова, І. Ющенко, С. Молчанова, О. Шнайдер, Р. Білоус, І. Саннікова.



Незважаючи на велику кількість досліджень цієї тематики, на сьогоднішній день досить мало досліджень, які б в повній мірі описали особливості виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні основних чинників виникнення тривожних станів та в емпіричному дослідженні й аналізі групи чинників тривожності у працівників ІТ-сфери.

### **Виклад основного матеріалу**

В сучасній психологічній науці тривожність вивчається як багатоаспектний феномен. Зокрема, розрізняють терміни «тривога» (як психічний стан) та «тривожність» (як властивість особистості). Поняття «тривога», здебільшого, розглядається як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Тривожність визначається як особистісна риса, яка проявляється у легкому та частому виникненні тривоги. У психології прийнято розрізняти тривожність ситуативну та тривожність особистісну. Остання має хронічний характер, не пов'язаний із особливостями ситуації (Р. Мей, З. Фрейд).

Різні науковці по-різному трактують поняття тривожності, тому ми вважаємо за доцільне звернутися до термінологічних словників та проаналізувати це поняття. Автор сучасного тлумачного психологічного словника В. Шагар вважає, що тривожність – це підвищена схильність відчувати тривогу через реальну або уявну небезпеку. [6, с.551]. І. Стрілецька вважає, що тривожність – це індивідуально-психологічна особливість, яка проявляється в схильності особистості до переживання почуття тривоги під час очікування несприятливого розвитку подій [4].

Л. Магдисюк та О. Рубцова виокремлюють суб'єктивні та об'єктивні причини виникнення тривожності. Суб'єктивні причини тривожності стосуються невірних уявлень особистості про результат майбутньої діяльності, на що в свою чергу впливають психологічні особливості особистості. Об'єктивні причини, визначаються незвичними умовами, що породжують підвищені вимоги до психіки особистості [3].

О. Турчак вважає, що причини виникнення тривожності є абсолютно різні та можуть охоплювати різноманітні сфери життєдіяльності особистості: особливості сімейного виховання, взаємостосунки з однолітками, екологія, сприйняття особистістю оточуючої дійсності або як сприятливої, або небезпечної [5].

Незважаючи на значні термінологічні розходження та підходи у визначенні видів тривожності, вчені сходяться на думці, що тривога є невід'ємною складовою існування людини, а її надмірні прояви призводять до особистісних дисгармоній, внутрішніх протиріч в образі «Я», супроводжуються емоційним дискомфортом, передчуттям небезпеки.

Р. Білоус та І. Саннікова вважають, що основними чинниками тривожності є незадоволеність базових потреб, низька самооцінка, неузгодженість між самооцінкою та рівнем домагань, а її потужність залежить від індивідуально-психологічних особливостей кожного працівника. Дослідники наголошують на тому, що певний рівень тривожності має бути присутній, адже це спрямовує особистість до розвитку. Вони виділяють об'єктивні та суб'єктивні чинники виникнення тривожності. До об'єктивних чинників тривожності належать особливості Я-концепції, неадекватна самооцінка [1].

Досліджуючи психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій О. Шнайдер зазначає, що ІТ-працівники відчувають підвищений рівень тривожності під час адаптації до нового колективу або сприймаючи умови роботи та міжособистісні стосунки як психотравмуючі [7].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що до ІТ-працівників, які відносяться до професії типу людина-знакова система, висувається низка професійних вимог. У навчальному посібнику «Обираємо професії типу «людина-людина», «людина-знакова система», «людина-художній образ» зазначається, що працівники ІТ-сфери повинні мати високий рівень механічної та оперативної пам'яті, здатність до концентрації уваги, високий рівень розподілу та переключення уваги, посидючість, терпіння та логічне мислення, довготривала пам'ять, емоційна стійкість, відповідальність, організованість, наполегливість, вольова саморегуляція [2].

Ознайомившись із психологічними особливостями ІТ-працівника, ми припускаємо, що високий рівень тривожності значно ускладнює професійну діяльність спеціаліста, що в свою чергу призводить до зниження продуктивності та якості професійної діяльності. І. Ющенко та С. Молчанова зазначають, що чинниками виникнення тривожних станів у ІТ- спеціалістів є перенавантаження, підвищений рівень монотонності роботи, інтелектуальна концентрація, підвищений темп роботи, рутинна робота [8].

Ми вважаємо, що в сучасних умовах підвищений рівень тривожності працівників ІТ- сфери перш за все пов'язаний з об'єктивними причинами та тими нетиповими умовами, в яких

доводиться працювати. На нашу думку, спеціалісти цієї професії можуть відчувати песимізм, агресію, невпинну тривогу за своє майбутнє, що в свою чергу може значно впливати не лише на їх професійне, але й на особисте життя.

Проведений аналіз та узагальнення психологічної літератури дозволили нам зробити припущення про основні групи психологічних чинників виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери, до них належать: нестабільність в країні, емоційна ригідність, дисбаланс між роботою та особистим життям, низький рівень комунікації в колективі, високий рівень відповідальності, орієнтація на результат, а не на процес, невідповідність типу темпераменту та виду діяльності, страх перед змінами, індивідуально-психологічні особливості кожної особистості.

Вивченню основних чинників виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери присвячене наше експериментальне дослідження.

Дослідження чинників виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери реалізовувалося за допомогою розробленого нами опитувальника з використанням «Google Forms». Опитувальник містить список із 20 чинників виникнення тривожних станів працівників ІТ-сфери. Сформований список містив чинники тривожності, які найчастіше пригадувалися у дослідженнях вчених. Респондентами дослідження виступили 35 працівників, які навчаються та працюють в ІТ-компаніях та мають досвід роботи від одного року. Завданням респондентів нашого дослідження було виділити 10 основних чинників, які на їх думку, найбільше сприяють виникненню тривожних станів.

За результатами нашого опитування було підраховано періодичність прояву конкретного чинника. Найвагоміші чинники виникнення тривожних станів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати ранжування чинників виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери**

<b>Чинники виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери</b>	<b>Ранг від 1 до 10</b>
Нестабільна ситуація в країні	1
Перенавантаження	2
Нестача комунікації	3
Високий рівень відповідальності	4
Низька самооцінка	5
Дисбаланс між роботою та особистим життям	6
Ригідність	7
Інтелектуальна концентрація	8
Страх перед змінами	9
Труднощі в плануванні робочого часу	10

Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що 91,5% працівників ІТ-сфери виділили нестабільність в країні, як один із вагомих чинників виникнення тривожності. Ми вважаємо, що відчуття нестабільності призводить до нервового напруження, яке при тривалій дії може спричинити виникнення тривожності. Внаслідок чого пролонгована тривожність має значний вплив на фізичне та психічне здоров'я особистості. Більшість учасників дослідження спостерігали за собою втрату апетиту, погіршення сну (поверхневість та короткотривалість), апатію, дратівливість, відчуження від соціуму. Беззаперечно, усі вище наведені негативні симптоми призводять до низької працездатності та зниження продуктивності.

88,6% респондентів виділили перенавантаження, як чинник виникнення тривожних станів. Ми поділяємо їх погляди, адже тривала робота з комп'ютером сприяє психічному та фізичному виснаженню, втомі очей, м'язів та гіподинамії, яка в свою чергу може спричинити захворювання серцево-судинної системи, порушення обміну речовин, надлишкову вагу, ендокринні захворювання.

Далі більшість учасників 85,7% виділили такий чинник, як нестача комунікації з колегами та друзями. Довгий час роботи на самоті призводить до замкнутості та відстороненості від суспільства, що в свою чергу може спричинити порушення в комунікативній сфері та міжособистісних стосунках, проблеми в спілкуванні з протилежною статтю.

Наступним чинником виникнення тривожних станів є високий рівень відповідальності, 82,8%. Цей чинник проявляється в тому, що працівники ІТ-сфери в більшості випадків працюють із закордонними компаніями, тому відповідально ставляться до своїх обов'язків і хочуть, якнайкраще виконати свої завдання. Однак, на сьогоднішній день, є значні проблеми з електроенергією, у зв'язку з чим неможливо спланувати свій робочий день, що в свою чергу ще більше породжує стан тривожності.

Також, приблизно 80% респондентів нашого дослідження виділили низьку самооцінку, як чинник виникнення тривожних станів. Ми вважаємо, що низька самооцінка заважає не тільки професійному зростанню, але й значно знижує особистісний розвиток.

Наступний чинник виникнення тривожних станів є дисбаланс між роботою та особистим життям. 74,3% респондентів зазначають, що робота настільки затратна по часу, що їм важко знайти гармонію між роботою та особистим життям, через що вони дуже мало часу приділяють особистим захопленням, а також своїм близьким та рідним.

68,6% учасників дослідження виділили ригідність, як важливий чинник виникнення тривожності. Ригідність проявляється у нездатності швидко переключитися з одного виду діяльності на інший, адаптаційні труднощі в новій роботі, нездатність відійти від знайомого алгоритму дій, якщо того потребують обставини.

Далі респонденти дослідження обрали інтелектуальну концентрацію 65,7%, як чинник, який сприяє виникненню тривожності. Йдеться про те, що більшість працівників ІТ-сфери протягом всього робочого процесу знаходяться в інтелектуальній напрузі, що призводить до психічного виснаження, зниження концентрації уваги, виникнення помилкових дій, перенавантаження інформацією, фізичний дискомфорт.

60% учасників дослідження обрали страх перед змінами, як чинник виникнення тривожності. Цей чинник відображає бажання залишитися в зоні комфорту, невміння адаптуватися до нових, непередбачуваних ситуацій. При цьому тривога може бути пов'язана не лише з самими змінами, а й з кількістю часу, який необхідно буде витратити на реалізацію цих змін.

57,2% ІТ-працівників виділили труднощі в плануванні свого робочого часу. Ми вважаємо, що в сьогоденних умовах досить важко планувати свій робочий графік, особливо ІТ-спеціалістам, які працюють дистанційно.

Одержані нами результати підтверджують і доповнюють існуючі уявлення про чинники виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Отже, аналіз наукової літератури показує, що розвиток тривожності в особистості зумовлюється стрімкими соціально-економічними змінами, кризовими явищами, що негативно впливають на психічне здоров'я, активізуючи прояви тривожності. Дослідники сходяться на думці, що надмірні прояви тривожності призводять до особистісних дисгармоній, внутрішніх протиріч, супроводжуються емоційним дискомфортом. Доводять несприятливий вплив тривожності на психічне та фізичне самопочуття ІТ-працівників, що в свою чергу ускладнює професійну діяльність та призводить до зниження продуктивності та якості професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та апробації програми цілеспрямованої психокорекційної роботи зі зниження тривожності у працівників ІТ-сфери, виробленні практичних

пам'яток щодо способів подолання тривожності та можливостей саморегуляції психоемоційних станів.

### Література

1. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. 2019. Т. 2, № 5. С. 25-28.
2. Доротюк В. І., Рогоза В. В. Обираємо професії типу «людина-людина», «людина-знакова система», «людина-художній образ». Київ : КОНВІ ПРІНТ, 2019. 112 с.
3. Магдисяк Л., Рубцова І. Психологічні особливості виникнення тривожності у безробітних. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2019. № 12. С. 147-152.
4. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. № 1. С. 266-272.
5. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності у студентів у ситуаціях емоційної напруги: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2015. 245 с.
6. Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
7. Шнайдер О. В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2016. № 26. С. 144-148.
8. Ющенко І., Молчанова С. Профілактика професійного вигорання у фахівців ІТ-сфери засобами активного соціально-психологічного навчання. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2020. Т. 31 (70). С. 158-164.
9. Хаустова О. О. Психосоматичні маски тривоги. *Український медичний часопис*. 2019. № 4. С. 53-60.
10. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. 2020. № 6. С. 165-170.

### References

1. Bilous R. M., Sannikova I. S. Psycholohichni osoblyvosti tryvozhnosti studentskoi molodi. 2019. T. 2, № 5. S. 25-28.
2. Dorotiuk V. I., Rohoza V. V. Obyraiemо profesii typu «liudyna-liudyna», «liudyna-znakova systema», «liudyna-khudozhnii obraz». Kyiv : KONVI PRINT, 2019. 112 s.
3. Mahdysiuk L., Rubtsova I. Psykholohichni osoblyvosti vynyknennia tryvozhnosti u bezrobitnykh. *Zbirnyk naukovykh prats RDHU*. 2019. № 12. S. 147-152.
4. Striletska I. I. Tryvozhnist yak indyvidualna vlastyvist osobystosti (teoretychnyi aspekt). *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. 2015. № 1. S. 266-272.
5. Turchak O. M. Psykholohichni osoblyvosti verbalnykh proiaviv tryvozhnosti u studentiv u sytuatsiiakh emotsiinoi napruhy: dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.07. Ostroh, 2015. 245 s.
6. Shahar V. Suchasnyi tлумachnyi psykholohichniy slovnyk. Kharkiv : Prapor, 2007. 640 s.
7. Shnaider O. V. Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia pratsivnykiv sfery informatsiinykh tekhnolohii. *Naukovi zapysky Natsionalnoho uiversytetu «Ostrozka akademiia»*. 2016. № 26. S. 144-148.

8. Iushchenko I., Molchanova S. Profilaktyka profesiinoho vyhorannia u fakhivtsiv IT-sfery zasobamy aktyvnoho sotsialno-psykholohichnoho navchannia. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. 2020. T. 31 (70). S. 158-164.
9. Khaustova O. O. Psykhosomatychni masky tryvohy. Ukrainskyi medychnyi chasopys. 2019. № 4. S. 53-60.
10. Iastochkina I. Osobystisna tryvozhnist yak sotsialno-psykholohichna problema. Visnyk Lvivskoho universytetu. 2020. № 6. S. 165-170.

УДК 159.96

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-4>

**Наталія БЕРЕГОВА**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-9856-8547>

e-mail: [berehovana@khmnu.edu.ua](mailto:berehovana@khmnu.edu.ua)

**Вікторія КОЛБА**

Хмельницький національний університет

E-mail: [viktoriaKolba01@gmail.com](mailto:viktoriaKolba01@gmail.com)

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

*У статті представлено аналіз психолого-педагогічних досліджень щодо проблеми формування адитивної поведінки у сучасної молоді та її вплив на соціальну, моральну, фізичну та психологічну сферу особистості. Висвітлено зміст поняття адикція як прагнення поклатися на когось чи щось з метою отримання задоволення або адаптації, залежність від деяких предметів, речовин чи видів діяльності. Розглянуто поняття адитивна поведінка, яка є однією із форм девіантної поведінки та трактується як одна з форм девіантної поведінки, деструктивної поведінки, зформуванням прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки вживанню різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій. Проаналізовано види залежності: психологічну та фізичну. Виділено чинники адиктивної поведінки, фактори, що її зумовлюють, а також її мотиваційні детермінанти. Представлено моделі профілактики залежної поведінки у сучасної молоді.*

**Ключові слова:** адикція, адитивна поведінка, юнацький вік, психічний стан, профілактика.

**Natalia BEREGOVA, Victoria KOLBA**

Khmelnitsky National University

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF ADDICTIVE BEHAVIOR IN MODERN YOUTH

*The article presents an analysis of psychological and pedagogical research on the problem of forming additive behavior in modern youth and its impact on the social, moral, physical and psychological spheres of the individual. The content of the concept of addiction as a desire to rely on someone or something for the purpose of obtaining pleasure or adaptation, dependence on certain objects, substances or types of activities is highlighted. The concept of addictive behavior is considered, which is one of the forms of deviant behavior and is interpreted as one of the forms of deviant behavior, destructive behavior, with the formation of a desire to depart from reality by artificially changing one's mental state due to the use of various chemical substances or constant fixation of attention on certain types of activities in order to develop and maintain intense emotions. The types of addiction are analyzed: psychological and physical. Psychological addiction can be considered as a constant, obsessive need to change one's state with the help of a certain object and experiencing emotional discomfort in its absence. Physical dependence arises in an individual as a result of the use of psychotropic chemicals and manifests itself in a state of physical discomfort when it is not present in the body (withdrawal syndrome).*



*The factors of addictive behavior, the factors that determine it, as well as its motivational determinants are highlighted. Among the factors of additive behavior, the following are distinguished: moral immaturity of the individual, disturbed social microenvironment, individual-biological features, individual-psychological and neuropsychological anomalies of the individual. Models of prevention of addictive behavior among modern youth are presented: informational and behavioral. According to the information model, knowledge of the negative consequences of bad habits deters them. The legal aspect involves informing about the legal consequences of drug use and distribution, crimes committed while under the influence of drugs or alcohol.*

**Key words:** addiction, addictive behavior, youth, mental state, prevention.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Проблема адиктивної поведінки за останні десятиліття набула значної актуальності у всьому світі. На сьогоднішній день прослідковується стійка тенденція до інтенсивного зростання рівня адиктивної поведінки у сучасній молоді, що пов'язане зі зловживанням психоактивних речовин, алкогольною залежністю, тютюнопалінням, інтернет-залежністю, гемблінгом та ін. Масштаби поширення різного роду адикцій ставлять під загрозу фізичне, моральне та психологічне здоров'я людини. На фоні наркоманії зростає рівень злочинності, адже схильна до адикцій людина не вважає за необхідне дотримуватись правил, традицій та норм. Також зростає ризик зараження на такі інфекційні хвороби як гепатит та ВІЛ-інфекція. Тютюнопаління є причиною виникнення багатьох хронічних захворювань. Розповсюдження комп'ютерів та різноманітних гаджетів призводить до більшої зацікавленості юнаків у віртуальному світі, ніж у реальному.

Взаємозв'язок адиктивної поведінки молоді та її здоров'я в сучасній Україні є актуальною і в теоретичному, і в практичному плані проблемою, що потребує постійних досліджень у сфері з'ясування конкретних факторів, що впливають на зниження рівня здоров'я молоді.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Проблеми адиктивної поведінки широко обговорюються в сучасній науковій літературі. Загальні питання формування адиктивної поведінки, її попередження, лікування й реабілітації осіб із залежністю представлені в роботах А. Єгорова, Є. Змановської, Л. Леонової, Н. Бочкарьової, Ц. Короленка, В. Мендилевича, Н. Дмитрієвої, С. Смагіна, О. Симатової та ін. Питання соціально-педагогічної профілактики адикцій розкриті в публікаціях Н. Зобенько, Н. Максимової, В. Оржеховської, О. Пилипенка, С. Толстоухової та ін. Зараз в Україні проблеми адиктивної поведінки досліджують Н. Максимова, Толстоухова, Н. Пихтіна та інші.

Психологічні аспекти формування різних видів адиктивної поведінки та їх профілактики активно обговорюються в науковій періодиці. Так, М. Горобей вважає, що адикції є результатом загострення шкідливих звичок і пов'язує їх формування з незадоволеними потребами та складними життєвими подіями [2]; Н. Бугайова розглядає вплив вікових криз на формування адиктивної поведінки та вказує на зв'язок адиктивної поведінки дорослої людини із її надмірною залежністю в дитинстві від батьків, дитячими адикціями та невротами в ранньому дитячому та дошкільному віці [1]; І. Цал-Цалко доводить взаємозв'язок певних видів адикцій, не пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, із незадоволенням невротичних потреб особистості [2]; О. Песоцька аналізує сучасні підходи до профілактики адиктивної поведінки та зазначає, що найперспективнішим є інтеракціоністський підхід, що розглядає розвиток адиктивної поведінки як багатofакторний процес і передбачає формування у людини комплексних настанов щодо неї [4]; Г. Золотова розкриває критерії визначення адиктивної поведінки та ознаки належності особистості до груп ризику її формування, характеризує зміст, принципи, методи та форми профілактичної роботи з особами групи ризику, обґрунтовує необхідність при роботі з ними прямого (антинаркотичне виховання) та непрямого (усунення особистісних та мікросоціальних чинників адиктивної поведінки, формування вольових якостей та комунікативних) профілактичного впливу [3].

### **Формулювання цілей статті**

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні психологічних аспектів проблеми формування адиктивної поведінки у сучасної молоді.

### **Виклад основного матеріалу**

На сьогоднішній день залежність від шкідливих звичок набула масового характеру. У більшості країн світу спостерігається значне зростання чисельності людей залежних від тютюнопаління, наркотиків, алкоголю. Зокрема, в Україні вже немає жодного регіону, який би характеризувався відсутньою кількістю наркозалежних.

Особливо тривожним є той факт, що проблема залежності від шкідливих звичок охопила значну кількість сучасної молоді, які по суті становлять майбутнє нації.

Адиктивна поведінка – це одна з форм девіантної поведінки, деструктивної поведінки, з формуванням прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки

вживанню різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій [3].

Адикція (англ. – схильність, пагубна звичка, пристрасть) у загальному розумінні – залежність – це прагнення покласти на когось чи щось з метою отримання задоволення або адаптації, залежність від деяких предметів, речовин чи видів діяльності [1].

Адиктивна поведінка є тісно пов'язаною з явищем психологічної та фізичної залежності особистості. Психологічну залежність можна розглядати як постійну, нав'язливу потребу в зміні свого стану за допомогою певного об'єкта та переживання емоційного дискомфорту за його відсутності. Фізична залежність виникає в особистості внаслідок вживання психотропних хімічних речовин і виявляється устані фізичного дискомфорту при її відсутності в організмі (абстинентний синдром). У даному випадку, за наявності фізичної залежності, вживання психотропних речовин стає захворюванням (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія тощо). Різні форми залежної поведінки мають тенденцію до поєднання чи переходу одна в одну, що доводить спільність механізмів їх функціонування [4].

Однією з характерних ознак адиктивної/залежної поведінки є її циклічність – постійна зміна фаз, до яких входять:

- ✓ Наявність внутрішньої готовності до адиктивної поведінки. Це може бути інтерес до об'єкта чи бажання його спробувати.

- ✓ Посилення бажання й напруги – стан, коли людина дуже хоче отримати об'єкт якомога швидше. Це може відбуватися, коли вже сформована психологічна залежність від об'єкта.

- ✓ Очікування та активний пошук об'єкта адикції.

- ✓ Отримання об'єкта й досягнення специфічних переживань.

- ✓ Розслаблення.

- ✓ Фаза ремісії (відносного спокою).

Далі цикл повторюється з індивідуальною частотою та різною тривалістю й вираженістю [3].

В аналізі даної теми важливими є чинники адиктивної поведінки, фактори, що її зумовлюють, а також її мотиваційні детермінанти.

Основними чинниками залежної поведінки є:

1. Моральна незрілість особистості: (негативне ставлення до навчання; відсутність соціально-схвалюваної активності і соціально-значущих установок; вузьке коло і нестійкість інтересів, відсутність

захоплені і духовних запитів; невизначеність у питаннях професійної орієнтації, дефіцит мотивації досягнень; відхід від відповідальних ситуацій і рішень; втрата «перспективи життя»; відсутність бачення шляхів розвитку своєї особистості; терпимість до

2. Порушене соціальне мікросередовище: (неповна сім'я; зайнятість батьків; ігнорування батьками; гіперопіка батьками; відсутність братів і сестер (сімблінгової взаємодії); спотворені чи токсичні сімейні стосунки, що призводять до неправильного розуміння і засвоєння соціальних норм; патологічні типи сімейного виховання; легкий неконтрольований доступ до грошей і нерозуміння того, як вони дістаються; алкоголізм чи наркоманія когось з близьких родичів або близьких людей).

3. Індивідуально-біологічні особливості особистості: (спадкова обтяженість у відношенні психічних захворювань і алкоголізму; важкі соматичні захворювання і нейро-інфекції в ранньому віці; органічні ураження мозку; низький рівень розумового розвитку; психологічний інфантилізм).

4. Індивідуально-психологічні особливості і нервово-психічні аномалії особистості: (низька стійкість до емоційних навантажень; підвищена тривожність, імпульсивність; схильність до ризикованої поведінки; недостатня соціальна адаптація, особливо в складних умовах; високий рівень прояву акцентуації характеру, переважно конформний, гіпертімний, демонстративний, циклотимний, афективний; психопатії) [2].

Ймовірність розвитку адиктивної поведінки вище в осіб, які мають підвищений рівень тривожності, відчувають депресію, перебувають у стресовому стані чи страждають ендогенними захворюваннями й розладами особистості. Зловживання психоактивними речовинами викликає значні зміни ціннісної ієрархії особистості й приводить до особистісної деформації.

Риси залежної особистості (В. Менделевич) [4]:

- ✓ інфантильність;
- ✓ сугестивність і наслідування;
- ✓ прогностична некомпетентність;
- ✓ ригідність і упертість;
- ✓ наївність, простодушність і чуттєва безпосередність;
- ✓ цікавість і пошукова активність;
- ✓ максималізм;
- ✓ егоцентризм;
- ✓ яскравість уяви, вражень і фантазій;
- ✓ нетерплячість;

- ✓ схильність до ризику і «смак небезпеки»;
- ✓ страх бути покинутим;
- ✓ знижена переносимість труднощів повсякденного життя, кризових ситуацій;
- ✓ прихований комплекс неповноцінності, що поєднується з зовнішнім проявленням переваги;
- ✓ зовнішня соціабельність, що поєднується зі страхом перед стійкими емоційними контактами;
- ✓ прагнення говорити неправду;
- ✓ стереотипність, повторюваність поведінки;
- ✓ тривожність.

У молодому віці найбільш значимими є учбово-виробничі, трудові, інтимно-особистісні й сімейні стосунки, фрустрація яких може викликати розвиток хімічних (тютюнопаління, алкоголізм, гамбринізм, наркоманія, залежність від стимуляторів) і поведінкових адикцій (трудоголізм, еротичні (любовні, сексуальні й уникання), різні види бьюті-адикції, гемблінг, спортивна адикція, адикція вправ, харчова адикція і компульсивний шопінг, болтоголізм, заняття екстремальними видами спорту й туризму, ургентна адикція, синдром Тоада, комп'ютерна й інтернет-залежність (нав'язливий вебсерфінг, кіберноманія, кіберкомунікативна й кіберсексуальна залежність, обсесивна пристрасть до роботи з комп'ютером, інтернет-гемблінг), залежність від мобільних інформаційно-комунікаційних пристроїв і реклами, гаджит-адикція).

Зважаючи на ці аспекти для попередження розвитку адиктивної поведінки важливого значення набуває профілактика шкідливих звичок.

Психопрофілактика шкідливих звичок здійснюється в рамках двох методологічних моделей: інформаційної і поведінкової [3]. Згідно інформаційної моделі, знання негативних наслідків шкідливих звичок стримує від них. Інформування населення про негативні наслідки шкідливих звичок слід здійснювати на різних рівнях: медико-психологічному, правовому, соціальному. Зокрема, на медико-психологічному рівні інформування полягає у розповсюдженні відомостей про шкоду здоров'ю, якої завдають шкідливі звички.

Правовий аспект передбачає інформування про правові наслідки вживання та розповсюдження наркотиків, злочини, що скоюються у стані наркотичного чи алкогольного сп'яніння тощо. Соціальний рівень інформування вимагає активізації суспільних структур, громадської думки щодо профілактики шкідливих звичок.

Поведінкові моделі профілактики концентруються на особистісних і соціальних проблемах людини (об'єкта профілактичного

впливу), часто більш значущих для неї, ніж можливі наслідки шкідливої звички. До них відносять:

- модель підтримки позитивної самооцінки та самоповаги, формування системи особистісних цінностей, розвитку віри в свої сили, формування комунікативних навичок, подолання соціальної ізоляції, вироблення навичок виходу із стресу і конструктивного рішення проблем, підтримка процесів самовизначення та самореалізації;

- модель зміцнення здоров'я – заохочує розвиток альтернативних звичок (спорт, активне дозвілля, здоровий спосіб життя та ін.), що можуть стати бар'єром шкідливих звичок;

- модель зміцнюючих чинників або так звана «копінг-стратегія» – базується на твердженні про те, що здорові люди володіють ресурсами, які допомагають конструктивно впоратися з навантаженнями, підвищеними вимогами середовища, стресами та конфліктами.

Таким чином, в поведінкових моделях багато уваги приділяється подоланню тривожності, виробленню навичок ухвалення конструктивних рішень та конструктивної поведінки у складних життєвих ситуаціях, розв'язанню проблем спілкування, досягненню свідомої добровільної відмови від шкідливих звичок.

Профілактику шкідливих звичок необхідно здійснювати з урахуванням вікових особливостей реципієнтів психопрофілактичного впливу.

У юнацькому віці послаблюється емоційна залежність від групи однолітків та на перший план проступають форми поведінки, що виражають індивідуальність. Тому у психопрофілактиці шкідливих звичок перевага надається індивідуальним формам роботи: проведення індивідуальних консультацій з метою усунення психологічних причин, що негативно впливають на життєдіяльність молодої людини; активне соціальне навчання, що включає формування уявлень про ризик, пов'язаний зі шкідливими звичками, засвоєння норм соціально-позитивної поведінки [4].

Рекомендованими методами психопрофілактичної роботи можуть бути: виклад обґрунтованих наукових даних щодо негативних наслідків шкідливих звичок; методи навіювання та переконання; метод корекції ірраціональних уявлень про шкідливі звички; тренінг особистісного росту; лекції; самостійне опрацювання літератури з проблем шкідливих звичок; навчальні досліді на уроках анатомії, хімії, валеології; залучення старшокласників до підготовки та проведення психопрофілактичних заходів серед молодших школярів та підлітків і ін.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Отже, на тип й особливості формування залежної поведінки впливають індивідуально-типологічні характеристики особистості, соціальні й мікросоціальні умови її життя, особливості виховання, а також форма, тривалість й інтенсивність стресового впливу. З метою попередження формування адиктивної поведінки доцільно здійснювати профілактику в рамках двох методологічних моделей: інформаційної і поведінкової.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці корекційної програми адиктивної поведінки.

### **Література**

1. Адиктологія : навч. посіб. для лікарів наркологів, психіатрів, заг . практики – сімейна медицина та лікарів-інтернів. Вид. друге, перероб. і доп. / Л. М. Юр'єва [та ін.] ; за ред. проф. Л. М. Юр'євої. Дніпро, 2018. 185 с.
2. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки. Київ : МАУП, 2006. 92 с.
3. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків : навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. Київ, 2016. 188 с.
4. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки : навч. посібник. Київ : Київський у-нт, 2002. 308 с/

### **References**

1. Adyktolohiia : navch. posib. dlia likariv narkolohiv, psykhiatriv, zah . praktyky – simeina medytsyna ta likariv-interniv. Vyd. druhe, pererob. i dop. / L. M. Yurieva [ta in.] ; za red. prof. L. M. Yurievoi. Dnipro, 2018. 185 s.
2. Bondarchuk O. I. Psykholohiia deviantnoi povedinky. Kyiv : MAUP, 2006. 92 s.
3. Volnova L. M. Profilyaktyka deviantnoi povedinky pidlitkiv : navch.-metod. posibnyk do spetskursu «Psykhologhiia devyatsii» dlia studentiv spetsialnosti «Sotsialna robota» u dvokh chastynakh. Ch. 1. Teoretychna chastyna. 2-he vyd., pererob i dopovn. Kyiv, 2016. 188 s.
4. Maksymova N. Yu. Psykholohiia adyktivnoi povedinky : navch. posibnyk. Kyiv : Kyivskiy u-nt, 2002. 308 s/

УДК 316.614.5:159

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-2>

**Олена ВАСИЛЕНКО**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-4935-0258>

e-mail: [vasilenko.dm@ukr.net](mailto:vasilenko.dm@ukr.net)

**Юлія БЕЗРУЧУК**

Хмельницький національний університет

E-mail: [yulya.bezruchuk.2017@gmail.com](mailto:yulya.bezruchuk.2017@gmail.com)

## **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

*У статті розглянуто теоретичні аспекти особливостей соціально-психологічного супроводу сімей, що виховують дітей з особливими освітніми потребами. Уточнено сутність понять «супровід», «соціально-психологічний супровід», «соціально-психологічний супровід батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами». Авторами статті аргументовано, що соціально-психологічний супровід батьків є динамічним, цілісним та активним процесом, що поєднує у собі єдиний взаємозв'язок компонентів, як системи комплексної допомоги. У статті, на основі наявних концепцій, що висвітлюють переживання батьків, які виховують дитину з особливими освітніми потребами, охарактеризовано напрямки, етапи, способи і методи проведення соціально-психологічного супроводу батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами.*

**Ключові слова:** діти з особливими освітніми потребами, сім'ї, в яких виховуються діти з особливими освітніми потребами, міжособистісні відносини, соціально-психологічний супровід.

**Olena VASYLENKO, Yulia BEZRUCHUK**

Khmelnitskyi National University

## **PECULIARITIES OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PARENTS RAISING CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS**

*The article examines the theoretical aspects of the peculiarities of social and psychological support for families raising children with special educational needs. The article clarifies the essence of the concepts of "support", "social and psychological support", "social and psychological support for parents raising children with special educational needs".*

*The authors of the article argue that social and psychological support for parents is a dynamic, holistic and active process that combines a single interconnection of components as a system of comprehensive care.*

*The article describes the concepts that highlight the experiences of parents raising children with special educational needs: "the concept of regret", "the concept of chronological sadness".*

*The article discusses the areas of social and psychological support for parents raising children with special educational needs: shifting their attention to themselves and then to their*



*child; adaptation to a stressful situation; moving away from the feeling of guilt; reducing anxiety and stress; developing skills of a realistic and adequate attitude towards their child; providing emotional and psychological support to parents.*

*The authors of the article investigate the stages, ways and methods of providing social and psychological support to parents raising children with special educational needs.*

**Key words:** *children with special educational needs, families with children with special educational needs, interpersonal relationships, social and psychological support.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Згідно звіту міжнародної організації ЮНІСЕФ, майже 240 мільйонів дітей по всьому світу мають особливі освітні потреби (далі – ООП), тобто кожна десята дитина [5]. За даними Державної статистики на території України налічується близько 164 тисячі дітей з особливими освітніми потребами [6]. На жаль, внаслідок дії певних екологічних, стресогенних, соціальних чинників ця цифра щороку збільшується.

Сьогодні вноситься свої корективи в соціально-побутове життя сімей, але незмінним залишається прагнення суспільства полегшити та допомогти батькам забезпечити успішне майбутнє своїх дітей. Але існує ряд проблем через які, не дивлячись на прикладені зусилля, не досягають успішності власної адаптації до ситуації, що виникла у їхній сім'ї.

Значну роль відіграють особистісні особливості батьків, зокрема матерів. Про даний фактор згадували у своїх працях Н. Дідик, А. Душка, С. Михальська, Т. Скрипник, Я. Юрків та інші. Науковці підкреслюють тісний взаємозв'язок рівня сприйняття батьків із процесом осмислення наявності психофізичних вад розвитку у власних дітей. Часто спостерігається страх, шок, депресія, розгубленість і лише згодом – прийняття особливостей дитини. Саме це впливає на сприйняття та включення дитини в сім'ю.

Так, на думку Н. Дідик, найбільше піддаються впливу стесогенним факторам саме матері. Їм притаманна висока емоційна чутливість, збудливість, нестабільність настрою, схильність до тривожності, неузгодженість внутрішніх почуттів та бажань, прагнення до централізації власної ролі у відносинах з оточуючими, зацікленість на власній точці зору, нестача гнучкості суджень, принциповість, безкомпромісність, перебільшення почуття відповідальності [3, с. 45].

Вирішення вище перерахованих стресогенних факторів лежить в основі соціально-психологічної роботи з батьками, які виховують дитину з ООП. Спеціалісти сприяють набуттю батьками навичок стресостійкості, боротьби із страхами, невпевненістю, а також прийняттю дитини та її особливостей, входження її у соціальне середовище.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Питання вивчення доцільності впливу соціально-психологічного супроводу на психоемоційний стан батьків, які виховують дітей з ООП висвітлювали у своїх роботах сучасні українські та зарубіжні науковці, зокрема: О. Безпалько, З. Борисенко, І. Гуляк, Н. Дідик, О. Коган, Р. Майрамян, А. Руденко, М. Семаго, Д. Шульженко.

Переважна більшість дослідників описує напрямки, етапи і своєрідність взаємодії фахівців із батьками та вважає, що соціально-психологічна робота полягає у вивченні індивідуальних рис особистості кожного з батьків та комплексному підході до вирішення їх проблем.

Не зважаючи на сучасний стан розвитку психологічної науки, дослідження особливостей соціально-психологічного супроводу батьків, які виховують дітей з ООП потребує подальшого вивчення сутності, способів, методів ефективного здійснення фахівцями соціально-психологічного супроводу сімей, в яких виховуються діти з ООП.

### **Формулювання цілей статті**

З огляду на це, **метою нашого дослідження** є розгляд особливостей соціально-психологічного супроводу батьків, які виховують дітей з ООП.

### **Виклад основного матеріалу**

Суть соціально-психологічного супроводу полягає у спрямуванні на виконання соціальної опіки, реалізацію психологічної та соціальної допомоги, підтримку соціально незахищених людей у подоланні складних життєвих ситуацій. Соціально-психологічний супровід батьків, які виховують дітей з ООП охоплює створення відповідної психологічної атмосфери для успішної взаємодії батьків із усіма членами родини, працівниками закладів освіти, що відвідує дитина. Також супровід допомагає підвищити рівень педагогічної обізнаності батьків, розширити знання про особливості психофізичного розвитку дітей з особливими освітніми потребами. Компетентність батьків у подальшому може позитивно вплинути на перебіг адаптації та інтеграції дитини у соціум [3, с. 44].

Особливою психологічною проблемою, з якою стикаються батьки стає проблема міжособистісних відносин між партнерами, основою якої є сильна стресова ситуація, що виникла у сім'ї. Настають значні зміни у буденному житті, з'являються часті конфлікти, інколи і розрив відносин. Батьківська пара разом і по окремоті піддається

сильному психологічному навантаженню, що виникає у результаті зруйнованих сподівань та надій. Ця ситуація руйнує звичний міжособистісний клімат, пара знаходиться у стані відчаю, болю та тривоги, погіршується емоційний клімат. Через те, що батьки усі свої сили віддають дитині, нехтують особистими відносинами, спільним проведенням часу та відпочинку, руйнується благополуччя сім'ї та довіра між її членами.

Загалом усі ці чинники впливають і на розвиток та особистісне становлення дитини, її психічний стан та почуття. Батьки повинні усвідомлювати, що їм, як і дитині важливою є взаємна підтримка та розуміння, задля підтримки сприятливої сімейної атмосфери тому, що довірливі та міцні стосунки між дорослими є основним фактором у вихованні та розвитку дитини. Одним з ключових завдань соціально-психологічного супроводу є профілактика емоційного виснаження та посилення впевненості у собі, партнері та своїй дитині [3, с. 44-45].

Соціально-психологічний супровід спрямований на:

- переключення своєї уваги на себе, а згодом на дитину;
- адаптацію до стресової ситуації;
- відхід від відчуття своєї провини;
- зниження рівня тривожності та стресу;
- формування навичок реалістичного та адекватного ставлення до своєї дитини;
- реалізацію емоційної та психологічної підтримки батькам.

Стикаючись із вадами дитини батьки не вміють адаптуватися до стресу, емоційного напруження, у стосунках підвищується рівень конфліктних ситуацій, через особливу увагу до дитини та підвищену відповідальність. Через це батькам приходиться зупиняти свою професійну діяльність, адже вся внутрішня і зовнішня енергія спрямовуються лише на дитину.

У сучасній науці виділено дві основні концепції, що висвітлюють переживання батьків, які виховують дитину з ООП.

Перша – це «концепція жалю». В її основі лежать прояви жалю, глибокого смутку, пригніченості та туги, що ототожнюються жалю батьків, що втратили дитину.

Друга – це «концепція хронологічного смутку». У ній батьківська туга не прирівнюється з патологічною реакцією, а протилежно тому є абсолютно природною та чіткою емоційною реакцією батьків на особливості своєї дитини. Ця концепція полягає у адаптації батьків до проблем своєї дитини та її розвитку. Але, зауважується, що значна частина батьків після тривалого періоду виховання та розвитку своєї дитини, ніколи її не пізнають.

До головних завдань соціально-психологічного супроводу батьків дітей з ООП відносять діагностику, консультування, психопрофілактику, психогігієну та просвіту. Тому результативність супроводу залежить від компетентного та відповідного виконання завдань.

Перед проведенням соціально-психологічного супроводу психолог повинен ознайомитися з дієвими засобами, стратегіями, прийомами, техніками взаємодії як з батьками, так і з дітьми, враховуючи особливості їх розвитку та потенційних можливостей. Він має переконатись у поінформованості батьків щодо стану їхньої дитини, її особливості у розвитку, вихованні, навчанні, спілкуванні. Якщо ж рівень поінформованості недостатній, спеціаліст має зайнятись просвітою батьків, а також формуванням у них адекватної оцінки особливостей дитини, самооцінки себе у ролі батьків дитини з ООП, адекватних реакцій на будь-які відхилення у поведінці дитини, різкі перепади її настрою та криз, що можуть виникнути згодом.

Варто зауважити, що батьки стикаються з проблемами не лише у вихованні і навчанні дитини, але й у її розвитку згідно вікових та фізичних норм, формуванні поведінкових реакцій, що схвалюються суспільством. Це стає тягарем для батьків, тому психологам потрібно бути готовими і до плідної співпраці, і до подолання супротиву з боку батьків.

Дослідниця Д. Шульженко у своїх роботах поділила роботу з батьками на три послідовні етапи:

1. Інформаційний, який полягає у наданні інформації про особливості корекційного виховання дитини з ООП, перспективи розвитку, можливі труднощі в соціалізації, а також про реалізацію домашньої програми психологічної допомоги власній дитині.

2. Діагностичний, що передбачає діагностування сімейних пар шляхом використання психологічних методик для визначення емоційних станів, психологічних особливостей, що допоможуть покращити умови життя дитини. Це дуже важливий етап, тому що під час нього виявляються індивідуальні риси батьків, їх емоційні якості, здатність до комунікації, рівень стресостійкості, тип реакцій на стрес і тривогу, акцентуацію характеру, ціннісні орієнтації. Також визначається система родинних міжособистісних зв'язків та чинники, які впливають на батьківську позицію щодо дитини, мотиваційні потреби, внутрішньоособистісні переживання. Діагностичний етап роботи спеціалістів з батьками, які виховують дитину з ООП визначає зони їх найближчого розвитку.

3. Психокорекційно-консультативний, який передбачає надання психологічної допомоги батькам з використанням технік сімейного консульгування, що в результаті покращує їхній емоційний стан та перебіг адаптації і прийняття факту народження дитини з ООП. На цьому етапі необхідно спиратись на результати попереднього діагностичного етапу та, за потреби, розробити корекційну програму для корекції та стабілізації психічний станів та реакцій батьків, які виховують дітей з ООП [7, с. 176].

Д. Шульженко також зазначає, що з метою корекції використовуються групові заняття, зустрічі з іншими парами, які виховують дітей з ООП, присутність батьків на заняттях дітей для усвідомлення перспектив і успіхів. В загальному підбирається індивідуальний підхід для кожної родини [7].

Науковці І Галян та З. Борисенко стверджують, що поєднання методів і прийомів на всіх етапах роботи орієнтується на вирішення взаємозалежних завдань.

По-перше, це надання та отримання зворотного зв'язку, задля створення довірливої атмосфери, щоб батьки мали впевненість у тому, що їм щиро намагаються допомогти. В результаті вони будуть здатні розуміти який є ефективний конструктивний спосіб вирішення своїх проблем.

По-друге, це корекція уже сформованого розуміння батьками ситуації в якій вони опинились. А саме зниження рівня стресу що зберігався з того часу як діагностували психофізичні порушення у дитини, шляхом переключення уваги із стресогенного фактору на діяльність направлену на його подолання. Завдання фахівця полягає в дієвій та толерантній корекції ефемерного бачення батьками майбутнього своєї дитини, разом з тим у зміцненні їхньої віри в потенціал її розвитку.

По-третє, це корекція сімейних та міжособистісних стосунків на прикладі яких у дитини формуються почуття любові, взаємоповаги, прив'язаності та навички комунікації та самообслуговування [2].

Спеціалісти часто організують саме такі форми соціально-психологічної допомоги сім'ям: бесіди, індивідуальні консультації, сімейні консультації (психотерапія), індивідуальні заняття з батьками та з дітьми в присутності батьків.

Психологи, які працюють у закладах освіти у своїй практиці застосовують батьківські години, де вони спільно з колегами, вчителями, асистентами вчителів, дефектологами, логопедами займаються просвітницькою діяльністю батьків стосовно освітнього процесу дітей. Адміністрацією закладу та психологом формується

робота «служби довіри», де опрацьовуються персональні та анонімні звернення та запити від батьків.

Важливим для сім'ї, яка виховує дитину з ООП є розуміння того, що вони не єдині хто стикнувся з такою проблемою, тому необхідно забезпечити активне міжособистісне спілкування таких батьків. Один із найефективніших методів роботи у цьому напрямку є психотренінг, який може нести в собі і інформаційний характер, і корекційно-розвиваючий. У ньому можуть подаватись знання про особливості психофізичного розвитку дитини, роль інклюзивного навчання, ступінь важливості психологічного здоров'я та підтримки у сім'ї. За допомогою психотренінгу утворюються уміння та навички батьків стосовно зміцнення та збереження ментального здоров'я завдяки технікам психічної саморегуляції та поживленню особистісних ресурсів. Також дієвими є інтерперсональні тренінги для батьків дітей з ООП, метою яких є подолання внутрішньо-особистісних проблем, прийняття власної дитини та її вад психофізичного розвитку, орієнтування на цінність батьківства, впевненість та самореалізацію у ролі батьків [3, с. 46-48].

Зауважимо, що у батьків, які виховують дітей з ООП часто спостерігаються емоційні розлади, знецінення власних намагань, почуття провини, зневіра, депресія. Для вирішення цих проблем застосовуються практикуми з корекції емоційних станів, де фахівці використовують музично-медитативні вправи для позбавлення від страждань, почуття провини, роздратування, тривожності, формування навичок самоконтролю, саморегуляції, рефлексії, розслаблення, розвитку внутрішнього оптимізму [3, с. 46-48].

І Галян та З. Борисенко виділяють такі напрямки роботи з сім'ями, в яких виховуються діти з ООП:

1. Прийняття ситуації та дитини. Використовуються такі форми роботи, як: зображення у вигляді малюнку себе у ролі батьків, дитини та свого ставлення до неї; письмові самозвіти; спільне проведення часу з дитиною за іграми, участь у святах, змаганнях тощо.

2. Пропрацювання агресії. Для цього використовують тренінги для профілактики та боротьби з агресією, навчання ефективним способам спілкування, казкотерапію, психодраму, соціально-психологічні ігри.

3. Робота з гнівом. Для подолання гніву застосовують елементи арт-терапії, а саме: ліплення з пластиліну спонтанної фігури, уособлення гніву через зображення його на малюнку у вигляді чудовиська. Також застосовують рухливі ігри для зняття психофізичної напруги.

4. Робота зі страхами. Тут доцільно використовувати індивідуальні консультації, організувати спільні зустрічі з іншими батьками, що вже пройшли період адаптації до ситуації, в якій дитина має подібні особливості і має хорошу динаміку розвитку. Успіху сприяє використання музикотерапії, казкотерапії, фітотерапії, кольоротерапії, різних технік нейролінгвістичного програмування, малюнкових методик з застосуванням вербальних асоціацій.

5. Підвищення самооцінки передбачає застосування психомалюнків, тренінгів, ігор, розповідей орієнтованих на власне «Я», образотворчого мистецтва тощо [2].

Соціально-психологічний супровід батьків дітей з ООП полягає у вивченні сімейної ситуації, внутрішньосімейного клімату, характерологічних особливостей кожного члена сім'ї, їх психологічний стан та є важливою складовою включення їх сімейної одиниці у соціум. Цей фактор є позитивним елементом для становлення самої дитини, покращення її навчання, навичок, сприйняття, психологічного та фізичного здоров'я.

#### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Таким чином, здійснений нами аналіз наукової літератури з проблеми дослідження показав, що комплексне використання психопрофілактики, діагностики, консультацій, просвітництва, що несе у собі соціально-психологічний супровід, гарантує набуття батьками нового досвіду та адекватне усвідомлення ними сімейної ситуації, що веде до вирішення їхніх проблем. На жаль, часто батьки не проявляють ініціативи і відмовляються від роботи з психологом, не усвідомлюючи, що розвиватись та працювати має не тільки дитина, але й вони самі. Також трапляються випадки, коли батьки, не зважаючи на всі намагання і старання, через низку певних обставин не в змозі забезпечити дитині відповідний догляд. В таких випадках це завдання має виконувати держава, волонтери, медики, спеціалісти, які готові працювати задля якісного майбутнього таких дітей. Тоді від батьків потрібна увага, любов та підтримка, адже це не менш важливі рущійні сили сприятливого розвитку їхньої дитини.

Отже, соціально-психологічний супровід батьків, які виховують дітей з особливими освітніми потребами є одним із ключових елементів у подоланні психологічних проблем, з якими стикаються сім'ї. Від спільної активної роботи батьків та психологів залежить ефективність покращення якості побутового і соціального

життя сім'ї, внутрішньосімейного психоемоційного клімату та, насамперед, психофізичного розвитку дитини з ООП.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці умов застосування соціально-психологічного супроводу батьків, які виховують дітей з ООП.

### Література

1. Бірюкова К. Зміст інклюзивної компетентності психолога як учасника команди супроводу дітей з особливими освітніми потребами. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : Психологічні науки*, 2021. Вип. 16 (61). С. 5-15.
2. Галян О. І., Борисенко З. Т. Психологічні аспекти супроводу батьків дітей з особливими освітніми потребами. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. № 2. С. 44-49.
3. Дідик Н. М. Психологічна робота з сім'єю, яка виховує дитину з особливими освітніми потребами. *Вісник педагогіки і психології*. Вип. 27. К. : ІСПП НАПН України, 2021. С. 44-47.
4. Руденок А.І., Гуляк І.Р. Компоненти професійної готовності майбутніх психологів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*, 2021. Issue 1. P. 72-82.
5. Статистичний аналіз ЮНІСЕФ. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/copy-nearly-240-million-children-disabilities-around-world-unicefs-most>.
6. У Держстаті розповіли, скільки в Україні людей з інвалідністю. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-ukraine-invalidnist-statystyka/31324501.html>.
7. Шульженко Д. І. Особливості психологічної роботи з емоційними станами батьків дітей з психофізичними порушеннями раннього віку. *Психологічний часопис*, 2017. № 5. С. 173-180.

### References

1. Biriukova K. Zmist inkluzyvnoi kompetentnosti psykholoha yak uchasnyka komandy suprovodu ditei z osoblyvymy osvitymy potrebamy. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova: Psykholohichni nauky*, 2021. Vyp. 16 (61). S. 5-15.
2. Halian O. I., Borysenko Z. T. Psykholohichni aspekty suprovodu batkiv ditei z osoblyvymy osvitymy potrebamy. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 2019. № 2. S. 44-49.
3. Didyk N. M. Psykholohichna robota z simieiu, yaka vykhovuie dytnu z osoblyvymy osvitymy potrebamy. *Visnyk pedahohiky i psykholohii*. Vyp. 27. K. : ISPP NAPN Ukrainy, 2021. S. 44-47.
4. Rudenok A.I., Huliak I.R. Komponenty profesiinoini hotovnosti maibutnikh psykholohiv do roboty z ditmy z osoblyvymy osvitymy potrebamy. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*, 2021. Issue 1. P. 72-82.
5. Statystychnyi analiz YuNISEF. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/copy-nearly-240-million-children-disabilities-around-world-unicefs-most>
6. U Derzhstati rozpovily, skilky v Ukraini liudei z invalidnistiu. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-ukraine-invalidnist-statystyka/31324501.html>
7. Shulzhenko D. I. Osoblyvosti psykholohichnoi roboty z emotsiinymy stanamy batkiv ditei z psykhofizychnymy porushenniamy rannoho viku. *Psykholohichniyi chasopys*, 2017. № 5. S. 173-180.



УДК 159.922.8

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-3>

**Оксана ВДОВІЧЕНКО**

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського»

<https://orcid.org/0000-0002-3553-1106>

e-mail: [werta\\_2i@ukr.net](mailto:werta_2i@ukr.net)

**Ольга БЛАГА**

Івано-Франківський навчально-науковий юридичний інститут  
Національного університету «Одеська юридична академія»

<https://orcid.org/0000-0002-4924-8491>

e-mail: [olablaga168@gmail.com](mailto:olablaga168@gmail.com)

**Тетяна БОРОЗЕНЦЕВА**

Горлівський інститут іноземних мов,

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

<https://orcid.org/0000-0002-7251-0590>

e-mail: [t.borozentseva@forlan.org.ua](mailto:t.borozentseva@forlan.org.ua)

## **ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ЮНАКІВ, ЯКІ ВІДДАЮТЬ ПЕРЕВАГУ КЛУБНОМУ ДОЗВІЛЛЮ**

*У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми ціннісно-сміслової сфери здобувачів вищої освіти, які проводять вільний час у клубах. Аналіз психологічної літератури з проблеми формування ціннісно-сміслової системи сучасної молоді показав, що українська молодь схильна до аномічної деморалізованості, авторитаризму та соціального цинізму. В результаті чого у молоді не формується стійка система соціально орієнтованих цінностей і сенсів, яка відповідає перспективі розвитку демократичного суспільства.*

*На розвиток цінностей і сенсів в юнацькому більшою мірою впливає соціокультурне середовище, зокрема, молодіжна субкультура, що включає переваги, сленг, моду тощо. Від особливостей субкультури, в яку входить молода людина, багато в чому залежать життєві сенси, ціннісні орієнтації та конкретні життєві цілі.*

*Дослідження переважаючих життєвих цінностей і орієнтацій на певні сфери, які є характерними для молоді, що веде клубне дозвілля, показало, що для них найбільш важливим є прагнення до високого рівня матеріального добробуту, переконаність в тому, що матеріальний достаток є головною умовою життєвого благополуччя. Високий рівень матеріального добробуту для таких людей є підставою для розвитку відчуття власної значущості та підвищеної самооцінки. Також для них важливі фізична привабливість і здоров'я, підвищення рівня освіти, розширення кругозору. Серед основних життєвих орієнтацій, що є на даний момент смисловими, у молоді цієї категорії превалює спрямованість на майбутнє, наявність конкретних цілей. Крім того, для них важливим є процес досягнення цих цілей. Хоча, вони схильні містифікувати події власної біографії, схильні до фаталізму і їх цілі та плани не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особою відповідальністю за їх реалізацію.*

**Ключові слова:** ціннісно-сміслова сфера, субкультура, клубне дозвілля, молодь, здобувачі вищої освіти.

**Oksana VDOVICHENKO**

State institution «Southern Ukrainian National  
Pedagogical University named after K.D. Ushinskogo»

**Olha BLAHA**

Ivano-Frankivsk Educational and Scientific  
Law Institute Odesa Law Academy National University

**Tetiana BOROZENTSEVA**

Horlivka Institute for Foreign Languages of the State Higher Educational Institution  
«Donbass State Pedagogical University»

## **CHARACTERISTICS OF THE VALUE AND MEANINGFUL SPHERE OF YOUNG PEOPLE WHO PREFER CLUB LEISURE**

*The article presents the results of a theoretical analysis and an empirical study of the problem of the value-meaning sphere of higher education students who spend their free time in clubs. Analysis of psychological literature on the problem of forming the value-meaning system of modern youth showed that Ukrainian youth are prone to anomic demoralization, authoritarianism, and social cynicism. As a result, young people do not develop a stable system of socially oriented values and meanings, which corresponds to the perspective of the development of a democratic society. The development of values and meanings in youth is largely influenced by the socio-cultural environment, in particular, the youth subculture, which includes preferences, slang, fashion, etc. Meanings of life, value orientations and specific life goals largely depend on the specifics of the subculture a young person enters. The study of prevailing life values and orientation to certain areas, which are characteristic of young people who lead club leisure, showed that the most important thing for them is the desire for a high level of material well-being, the conviction that material wealth is the main condition for life well-being. A high level of material well-being for such people is the basis for the development of a sense of self-importance and increased self-esteem. Physical attractiveness and health, raising the level of education, and broadening one's horizons are also important for them. Among the main life orientations that are meaningful at the moment, youth in this category are oriented towards the future and have specific goals. In addition, the process of achieving these goals is important for them. Although, they tend to mystify the events of their own biography, are prone to fatalism, and their goals and plans have no real basis in the present and are not supported by personal responsibility for their implementation.*

**Key words:** value-semantic sphere, subculture, club leisure, youth, students of higher education.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Сучасні зміни в суспільстві України призвели до суттєвих трансформацій у життєдіяльності соціальних інститутів, суспільних структур, груп населення. В ситуації, що склалася, особливо важко доводиться молоді з її не сталим світоглядом, рухомою системою цінностей та сенсів. Бездуховність і її результат – споживче, егоїстичне ставлення до життя – породжують у молодих людей апатію, байдужість до себе та інших, що загрожує втратою етичного і духовного здоров'я нації.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Сучасні науковці визнають значний вплив складових ціннісно-сміслової сфери особистості на якість і задоволеність життям в цілому [2]. Особливості ціннісно-сміслової сфери особистості виявляються в її змістовному та динамічному аспектах, які визначається, зокрема, мірою реалізованості цінностей, та на даний момент вивчені недостатньо у віковому, гендерному і соціальному аспектах.

Проблемі сутності ціннісно-сміслової сфери присвячені роботи Б. Братуся, Ф. Василюка, І. Галян, З. Карпенка, Г. Радчук; вплив чинників оточуючого середовища на формування ціннісно-сміслової сфери особистості представлений у працях таких вчених, як А. Барбара, С. Бубнова, В. Петренко, М. Яницький; специфіка ціннісних орієнтацій молоді висвітлена в дослідженнях І. Булах, А. Большакової, В. Павелків, Н. Мокич, Ю. Сошиної.

Молодіжна субкультура – це відносно нове і багатогранне явище суспільного життя. Як і будь-яка інша культура, вона визначає соціальне життя людини. У порівнянні з базовою культурою суспільства її вплив на спосіб буття молодшої людини, її цінності, бачення світу набагато вужчий, але істотний [1; 4; 5]. Участь у клубних заходах сприяє соціалізації, формуванню сенсів та цінностей, світогляду в цілому. Актуальність і недостатня вивченість цього явища зумовили вибір теми дослідження.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає у визначенні психологічних особливостей ціннісно-сміслової системи юнаків, які віддають перевагу клубному дозвіллю.

### **Виклад основного матеріалу**

Розробка психологічних проблем етичних цінностей має особливе значення, оскільки одним з витоків негативних явищ є деформація в ціннісно-смісловій сфері, ставлення до цінностей культури, етичних ідеалів, принципів, правил тощо. Відповідно до мети і завдань дослідження були використані такі психодіагностичні методи: авторська анкета, «Морфологічний тест життєвих цінностей (МТЖЦ)» В. Сопова, Л. Карпушиної, тест «Смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО), є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка). Для статистичної обробки результатів використовувався t-критерій Стьюдента.

В дослідженні брали участь здобувачі вищої освіти 2–4 курсів ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені

К. Д. Ушинського», Івано-Франківського навчально-наукового юридичного інституту Національного університету «Одеська юридична академія», Горлівського інституту іноземних мов, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Дніпро) в кількості 94 осіб. Всі досліджувані були поділені на дві групи за результатами анкетування. До 1-ої групи увійшли юнаки, які ведуть активне клубне життя (61 особа), до 2-ої групи – юнаки, які епізодично відвідують клуби або не відвідують зовсім (33 особи).

Дослідження переважаючих життєвих цінностей і орієнтації на певні життєві сфери, що є характерними для молоді, яка проводить дозвілля у клубах, проведене за допомогою методики «Морфологічний тест життєвих цінностей (МТЖЦ)» В. Сопова, Л. Карпушиної. Результати представлені в таблицях 1, 2.

Таблиця 1

**Показники життєвих цінностей здобувачів вищої освіти (у стенах)**

Шкали	1 група	2 група	t	p-рівень
Саморозвиток	3,5±1,2	5,5±1,9	2,11	≤0,05
Духовне задоволення	4,4±1,5	5,8±2,0	1,88	>0,05
Креативність	5,8±2,0	4,3±1,4	1,62	>0,05
Активні соціальні контакти	4,8±1,7	6,4±2,2	1,78	>0,05
Власний престиж	5,5±1,9	6,8±2,3	1,74	>0,05
Досягнення	6,9±2,4	5,1±1,8	1,77	>0,05
Високе матеріальне положення	7,7±2,6	4,4±1,5	2,69	≤0,01
Збереження власної індивідуальності	3,3±1,2	3,7±1,4	0,45	>0,05

Отримані результати вказують на те, що для здобувачів вищої освіти, які ведуть клубне дозвілля, основними цінностями є: високе матеріальне положення, досягнення, креативність і власний престиж. Для тих, хто не часто відвідують або взагалі не відвідують клуби, переважаючими цінностями є: власний престиж, активні соціальні контакти, духовне задоволення і саморозвиток.

Виявлено значущі відмінності у показниках життєвих цінностей досліджуваних груп, а саме: саморозвиток більш значущий для досліджуваних 2-ої групи в порівнянні з досліджуваними 1-ої групи ( $p \leq 0,05$  за критерієм Стьюдента); високе матеріальне положення більш цінне для досліджуваних 1-ої групи в порівнянні з досліджуваними 2-ої групи ( $p \leq 0,01$ ). Таким чином, можна констатувати, що для здобувачів вищої освіти, які ведуть активний клубний спосіб життя, найбільш важливим є прагнення до високого рівня матеріального добробуту, переконаність в тому, що матеріальний достаток є головною умовою життєвого благополуччя. Високий рівень матеріального добробуту для таких людей часто виявляється підставою для почуття власної

значущості та підвищеної самооцінки. Також важливим для них є прагнення досягти конкретних результатів в різні періоди життя. Кількість життєвих досягнень для таких людей є підставою для високої самооцінки. Вони прагнуть до реалізації творчих можливостей, внесення різних змін у всі сфери життя, уникання стереотипів і різноманітності життя. Для них характерними є винахідливість і захопленість в буденних ситуаціях; прагнення до визнання, пошани, схвалення з боку інших, значущих осіб, до чіткої думки вони прислухаються, і на чітку думку орієнтуються в своїх думках, вчинках і поглядах. Самовпевнені, категоричні в ситуаціях взаємодії з людьми, які залежні від них, честолюбні.

Для здобувачів вищої освіти, які не ведуть клубний спосіб життя, особливо важливим є визнання, пошана, схвалення значущих осіб. Вони достатньо амбітні та честолюбні, прагнуть досягти високого соціального статусу в групі, мають схильність до лідерства. Для них значущими є всі аспекти людських взаємин, вони переконані в тому, що найцінніше в житті – це можливість спілкуватися з іншими людьми. Зазвичай доброзичливі, товариські, невимушені в спілкуванні, активні. Так само для них важливо отримувати моральне задоволення у всіх сферах життя. Вони вважають, що найважливіше в житті – робити те, що цікаво і приносить внутрішнє задоволення. Крім того вони прагнуть отримувати об'єктивну інформацію про особливості власного характеру, здібностей, інших рисах особистості.

Таким чином, можна сказати, що для здобувачів освіти виділених категорій, важливими є різні ціннісно-сміслові аспекти життя.

Таблиця 2

### Орієнтація на життєві сфери досліджуваних (у стенах)

Шкали	1 група	2 група	t	p-рівень
Професійне життя	4,2±1,5	3,1±1,1	1,42	>0,05
Навчання і освіта	4,3±1,5	6,5±2,2	2,22	≤0,05
Сімейне життя	4,2±1,5	6,9±2,4	2,35	≤0,05
Суспільне життя	4,1±1,4	4,6±1,6	0,74	>0,05
Захоплення	4,2±1,5	6,4±2,2	2,12	≤0,05
Фізична активність	5,2±1,8	2,3±0,8	2,56	≤0,05

Для досліджуваних 1-ої групи найбільш значущими сферами життя є: фізична активність і навчання, освіта. Для досліджуваних 2-ої групи – сімейне життя, навчання і освіта та захоплення.

Отримано значущі відмінності в показниках різних життєвих сфер у досліджуваних груп. Освіта і навчання більш значущі для досліджуваних 2-ої групи в порівнянні з досліджуваними 1-ої групи (p

$\leq 0,05$ ). Сфера сімейного життя важливіша для досліджуваних 2-ої групи в порівнянні з досліджуваними 1-ої групи ( $p \leq 0,05$ ). Захоплення більш важливі для досліджуваних 2-ої групи в порівнянні з досліджуваними 1-ої групи ( $p \leq 0,05$ ). Фізична активність більш значуща для досліджуваних 1-ої групи в порівнянні з досліджуваними 2-ої групи ( $p \leq 0,05$ ).

Таким чином, отримані результати вказують на те, що для молоді, яка віддає перевагу клубному дозвіллю, найбільш важливими є фізична привабливість і здоров'я, підвищення рівня освіти, розширення кругозору. Для молоді, що не веде клубний спосіб життя, найбільш важливим є життя родини. Вони готові віддавати сили і час вирішенню проблем сім'ї, вважають, що головне в житті – це благополуччя родини. Прагнуть до підвищення рівня освіти, навчання. Велике значення для них також мають захоплення, хобі.

Аналіз отриманих даних за шкалами цінностей усередині життєвих сфер показав, що здобувачі вищої освіти, які проводять дозвілля у клубах, у сфері фізичної активності прагнуть до фізичного вдосконалення, зацікавлені в отриманні інформації від інших людей про свої здібності та фізичні можливості, мають критичну самооцінку. Вони віддають перевагу такому виду фізичної активності, який приносить моральне задоволення. При цьому для них важлива стабільність, небажання нічого змінювати. Досліджувані цієї групи отримують задоволення від занять в групі знайомих, разом із друзями. Так само для них важливий результат, заради якого вони заздалегідь планують свою діяльність у сфері фізичної активності. Вони прагнуть дотримуватися сучасних модних тенденцій в різних сферах життя. У сфері навчання і освіти здобувачі освіти цієї групи прагне підвищувати свій рівень, розвивати себе як особистість та власні здібності. Відрізняються розвинутою пізнавальною потребою, прагненням навчатися. При цьому часто демонструють стереотипність вирішення проблем, негнучкість, нездатність відійти від зразка. Бажання досягти високого рівня освіченості часто обумовлене прагненням увійти до певної соціальної групи.

Здобувачі вищої освіти, які не проводять дозвілля у клубах, цікавляться сімейним життям інших людей з метою порівняння ваговитості досягнень своєї сім'ї та інших. Їм властиве прагнення до високого рівня матеріального достатку родини. Вони намагаються таким чином будувати сімейне життя, щоб забезпечити визнання оточуючих, на основі взаєморозумінні та взаємозалежності. У іншій значущій для сфері – освіти та навчання – досліджувані цієї групи прагнуть досягти такого рівня, який дозволив би їм мати високий дохід

та інші види матеріальних благ; добитися як конкретного результату освіти, так і інших життєвих цілей, досягнення яких залежить від її рівня; знайти щось нове в галузі знань, що вивчається, зробити свій внесок, щоб бути високо оціненими суспільством. При цьому їм властиве повне ігнорування освіти як чинника, що сприяє розвитку власної особистості; низька пізнавальна активність через відсутність пізнавального мотиву. Вони прагнуть досягти конкретного, суто практичного результату. У сфері захоплень досліджувані цієї групи прагнуть у вільний час займатися тим, що може принести матеріальну користь. Їх захоплення мають прагматичний характер. Вони цікавляться досягненнями інших людей, щоб переконатися у власних перевагах. Орієнтуються на оцінки значущих людей і слідуєть в захопленнях моді.

Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій у здобувачів вищої освіти виділених груп за допомогою методики «Смисложиттєвих орієнтацій» представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

**Показники смисложиттєвих орієнтацій у здобувачів вищої освіти  
(у балах)**

Шкали	1 група	2 група	t	p-рівень
Цілі	33,5±11,2	29,4±9,9	1,75	>0,05
Процес	21,6±7,3	17,5±5,9	1,68	>0,05
Результат	16,5±5,6	15,6±5,3	0,86	>0,05
Локус контролю – Я	13,4±4,6	17,9±6,0	1,76	>0,05
Локус контролю – Життя	17,3±5,9	25,7±8,7	2,12	≤0,05

Результати свідчать, що у досліджуваних 1-ої групи найбільш вираженою є орієнтація на життєві цілі, яка характеризує наявність цілей в майбутньому житті, які додають йому усвідомленість, спрямованість і часову перспективу. Але, враховуючи показники за іншими шкалами, ці цілі та плани не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. У досліджуваних 2-ої групи найбільш вираженою орієнтацією є орієнтація на життєві цілі, це свідчить про те, що вони мають конкретну мету, яка додає сенс їх існуванню. Але показники інших шкал указують на те, що це прожектерство, оскільки ці цілі не мають ніяких реальних підстав в сьогоденні і не підкріплюються бажанням брати на себе відповідальність за їх досягнення. Показники інших шкал указують на те, що досліджувані обох груп в цілому незадоволені своїм теперішнім і минулим життям.

Крім того, виявлено значущі відмінності між показниками досліджуваних груп за шкалою «Локус контролю – життя», вони значно

вищі у молоді, що не віддає перевагу клубному дозвіллю ( $p \leq 0,05$ ). Тобто респонденти переконані в тому, що контроль над власним життям належить самій людині, вона може вільно приймати рішення і втілювати їх в життя. Молодь, яка проводить дозвілля у клубах, в рішенні цього питання більш схильна до фаталізму, вона вважає, що свобода вибору лізурна і безглуздо будь-що загадувати на майбутнє.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Проведене дослідження ціннісно-сислової сфери здобувачів вищої освіти показало, що вона відрізняється у молоді, яка віддає перевагу клубному дозвіллю. Для них більш важливим є прагнення до високого рівня матеріального добробуту, переконаність в тому, що матеріальний достаток є головною умовою життєвого благополуччя. Також для них важливі фізична привабливість і здоров'я, підвищення рівня освіти, розширення кругозору. Серед основних життєвих орієнтацій, що є на момент дослідження смисловими, у молоді цієї категорії переважає спрямованість на майбутнє, наявність конкретних цілей. Також важливим є процес досягнення цих цілей. Хоча вони схильні містифікувати події власної біографії, схильні до фаталізму і їх життєві цілі не мають реальної опори в сьогоденні, не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію.

Перспективою подальших досліджень є розгляд особливостей ціннісно-сислової сфери представників інших молодіжних субкультур.

### **Література**

1. Барбара А. О. Психологічні характеристики молодіжної субкультури. *Порівняльно-аналітичне право*. 2013. №3-2. С. 242-246.
2. Галян І. М. Соціокультурні виміри ціннісно-сислових настанов особистості. *Психологічні науки*. 2013. Т.2, Вип. 10. С. 79-84.
3. Лисенко Ю. О. Взаємодія субкультур у культурі суспільства. *Педагогіка та психологія*. 2015. № 48. С. 109-118.
4. Мужанова Н. В. Вікові особливості смислової сфери представників неформальних субкультур. *Наука і освіта*. 2016. №5. С. 228-232.
5. Павелків В. Р. Молодіжна субкультура та її вплив на процес ідентифікації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. Вип. 5. С. 112-118.
6. Павелків В. Р., Мокич Н. В. Психологічні ознаки в системах соціокультурного простору молодіжних субкультур. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. Вип. 4. С. 187-193.
7. Ставицька С. О., Кутішенко В. П. Теоретичне обґрунтування розвитку структури самосвідомості особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 4 (49). С. 140-147.



8. Тітова Т. Є. Смыслові аспекти саморегуляції особистості. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 217-225.

### References

1. Barbara A. O. (2013). Psychological characteristics of the youth subculture. *Comparative and analytical law*. No. 3-2. P. 242-246.
2. Galyan I. M. (2013). Socio-cultural dimensions of value-meaning guidelines of personality. *Psychological sciences*. Volume 2, Issue 10. P. 79-84.
3. Lysenko Yu. O. (2015). Interaction of subcultures in the culture of society. *Pedagogy and psychology*. No. 48. P. 109-118.
4. Muzhanova N. V. (2016). Age-specific features of the semantic sphere of representatives of informal subcultures. *Science and education*. No. 5. P. 228-232.
5. Pavelkiv V. R. (2015). Youth subculture and its influence on the process of personality identification. *Psychology: reality and prospects*. Issue 5. P. 112-118.
6. Pavelkiv V. R., Mokysh N. V. (2015). Psychological signs in the systems of the sociocultural space of youth subcultures. *Psychology: reality and prospects*. Issue 4. P. 187-193.
7. Stavvytska S. O., Kutishenko V. P. (2016). Theoretical justification of the development of the structure of self-awareness of the individual. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series «Psychological Sciences»*. Issue 4 (49). P. 140-147.
8. Titova T. E. (2016). Meaningful aspects of personality self-regulation. *Psychology and personality*. No. 1. P. 217-225.

УДК 159.942.5

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-15>

**В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-9473-7844>

e-mail: [havrylkevychv@khmnu.edu.ua](mailto:havrylkevychv@khmnu.edu.ua)

**Олена ФІРСТОВА**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-8712-7551>

e-mail: [leka201550@gmail.com](mailto:leka201550@gmail.com)

## **ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ**

*Стаття присвячена проблемі психологічного пізнання емоційних станів особистості. Представлено визначення поняття «емоційний стан особистості», розмежовано зміст понять «емоція» і «емоційний стан». Розглянуто різновиди емоційних станів за модальністю провідної емоції, за їхнім впливом на активність особистості, а також інші різновиди емоційних станів. Виокремлено два аспекти проявів емоційних станів, такі як: зовнішній і внутрішній. Окреслено механізми виникнення емоційних станів.*

***Ключові слова:** стан, емоційний стан, емоції, види емоційних станів, прояви емоційних станів, механізми виникнення емоційних станів.*

**Viacheslav HAVRYLKEVYCH, Olena FIRSTOVA**

Khmelnitskyi National University

## **EMOTIONAL STATES OF THE PERSONALITY: THEORETICAL STUDY OF THE PHENOMENON**

*The article is devoted to the problem of psychological cognition of emotional states of the personality. The purpose of the article is a theoretical study of the phenomenon of emotional states of the personality and clarification of the mechanisms of their occurrence, varieties and manifestations. A review of published psychological works was carried out and such methods of theoretical research as analysis, synthesis, comparison, and generalization were used. The definition of the concept of "emotional state of the individual" is presented, the meaning of the concepts "emotion" and "emotional state" are distinguished. Varieties of emotional states are considered according to the modality of the leading emotion, according to their influence on personality activity, as well as separate types of emotional states, such as: mood, affect, passion, frustration, emotional stress. Two aspects of the manifestations of emotional states are distinguished, such as: external (external manifestations that both the individual himself and other people can evaluate in accordance with certain requirements) and internal (internal manifestations that only the individual himself perceives with his consciousness through his feelings and describes his emotional condition, like your mood). External manifestations of emotional states include behavioral and somatic reactions. It is noted that all emotional states are closely related to the needs of the personality. The emotional state of a person depends on the nature and intensity of the actual need, as well as on the assessment of the possibility of its satisfaction. The emergence of emotional states is a complex*

*psychophysiological process that includes both psychical components (need-motivational, intellectual and sensual) and physiological (such as: neural, endocrine, sensory and motor).*

**Key words:** *state, emotional state, emotions, types of emotional states, manifestations of emotional states, mechanisms of emergence of emotional states.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді**

#### **та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Протягом останніх місяців дуже багато людей в Україні і світі зазнають сильних емоційних потрясінь, зумовлених війною в Україні, збройними конфліктами і стихійними лихами в інших країнах. Різні люди по-різному реагують на зазначені зовнішні події і перебувають у різних емоційних станах під час і після цих подій. За певних емоційних станів люди потребують сторонньої психологічної допомоги. Щоб ефективно надавати психологічну допомогу треба вміти розпізнавати різні емоційні стани за їхніми проявами, добре розуміти механізми їхнього виникнення. Зокрема, це питання нас цікавить у контексті нашого дослідження «Особливості емоційних станів жінок-переселенок за кордоном».

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Емоціям і емоційним станам присвячено багато психологічних праць [див., наприклад: 3; 5; 8; 15; 16 та ін.]. Особливості емоційних станів особистості є предметом досліджень багатьох науковців і за останні 14 років. Зокрема, А. Ференець (2009) здійснила психологічний аналіз динаміки емоційних станів жінок в стресових ситуаціях [17]; К. Гавриловська і І. Роїк (2015) зробили порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом [6]; О. Петрунко і К. Верлан (2017) дослідили емоційні стани жінок під час вагітності як чинник впливу на здоров'я майбутньої дитини [13]; а Ю. Александров (2019) розглянув теоретичні аспекти особливостей емоційних станів жінок юнацького віку [1]; Б. Онісковець (2021) дослідила психологічні особливості емоційних станів жінок літнього віку, хворих на ішемічну хворобу серця [12]; О. Літвінова емпірично дослідила особливості емоційного стану жінки під час вагітності [10]; також С. Белякова і І. Злотнікова (2022) дослідили особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку [2].

Ознайомившись із науковими публікаціями, ми знайшли досить різноманітні погляди на феномен емоційних станів. Щоб сформуванати своє уявлення про цей феномен, ми вирішили здійснити власне теоретичне дослідження.

### Формулювання цілей статті

**Мета статті** полягає у теоретичному дослідженні феномену емоційних станів особистості та з'ясуванні їхніх різновидів, проявів і механізмів виникнення.

Для досягнення обраної мети ми здійснили огляд опублікованих психологічних праць і використали такі методи теоретичного дослідження, як аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.

### Виклад основного матеріалу

Слово «стан» у сучасній українській мові має дуже багато значень. Ось лиш деякі з них: 1) обставини, умови, в яких хто-небудь, що-небудь перебуває, існує; ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; сукупність ознак, рис, що характеризують предмет, явище в даний момент відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності і т. ін.; місце, роль у суспільстві, в соціальному чи професійному середовищі; становище (соціальний стан); фізичне самопочуття або настрої; 2) сукупність величин, що характеризують фізичні ознаки тіла; характер розташування, взаємодія і рух часток речовини; 3) сукупність суспільно-політичних відносин, аспектів суспільного життя; 4) режим, розпорядок державного, суспільного життя, що його встановлює влада [4, с. 1383]. До контексту поняття «емоційний стан особистості» найбільше пасують значення слова «стан» із першого пункту. Прикметник «емоційний» у цьому понятті вказує на те, що стан стосується емоцій особистості. Тобто, *емоційний стан особистості* – це внутрішня емоційна ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; сукупність емоційних ознак, рис, що характеризують особистість у даний момент відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності і т. ін.; емоційне самопочуття або настрої особистості. Це визначення відображає формальну характеристику емоційного стану, а саме те, що кожен емоційний стан проявляється у двох аспектах, таких як: зовнішній (зовнішні прояви, які і сама особистість і інші люди можуть оцінити відповідно до певних вимог) і внутрішній (внутрішні прояви, які сприймає лише сама особистість своєю свідомістю через свої почуття і описує свій емоційний стан, як свій настрій).

Щоб з'ясувати сутнісну характеристику емоційного стану, ми звернулись до етимології слова «стан». Це слово походить від праслав'янського *stanъ*, що пов'язане з дієсловом *stati* «стати» [7, с. 394-395]. За своєю суттю слово «стан» означає стояння, зупинку. Відповідно поняття «емоційний стан особистості» означає сукупність емоційних проявів, які є сталими і не зазнають видимих змін під час спостереження

за ними. Саме на цю суть психічних станів вказують С. Д. Максименко і співавтори: «Станом називають певну внутрішню характеристику психіки людини, яка являє собою відносно незмінну в часі складову психічного процесу» [11, с. 234]. Водночас далі автори зауважують, що дане розуміння є доволі беззмістовним і, в усякому разі, показує, що часовий параметр мало що дає в розумінні психології стану.

На нашу думку, поняття «стан» у контексті дослідження психічних, і зокрема емоційних, явищ є досить умовним розумовим конструктом, оскільки всі психічні явища, як і інші природні процеси, перебувають у постійному русі і змінюються з плином часу. Як у фізичному тілі живих організмів відбувається постійних рух енергії і речовин, так само і в душі живої людини постійно відбувається рух різноманітних психічних явищ – думок, емоцій, відчуттів, почуттів тощо. Цю важливу, на наш погляд, обставину зауважує С. Д. Максименко: «Ми визначили особистість як форму існування психіки людини. Виникає необхідність звернути увагу на те, що це існування протікає в різних станах, які постійно змінюються, перетікають один в одного і, в цілому, визначають і змістовні особливості життя людини» [11, с. 233]. Зважаючи на таку плинність різноманітних психічних явищ, і станів зокрема, ми вважаємо, що поняття «стан» може бути використане лише для умовного позначення ситуативного сприйняття нами того, що є на момент нашого спостереження у внутрішньому світі і зовнішніх проявах об'єкту нашого спостереження. Тобто виникнення і існування в душі людини певної емоції можна називати емоційним станом за назвою емоції, що виникла. Якщо ця емоція згасає або замінюється іншою, то відповідно відбувається і зміна емоційного стану.

Емоційні стани за своєю природою належать до більш широкої групи психічних станів. Як зазначають С. Д. Максименко і співавтори, серйозне, предметне і систематичне дослідження психічних станів особистості розпочалося після виходу у світ в 1964 році праці М. Д. Левітова «Про психічні стани людини». Саме з того часу в психології закріпилось уявлення про те, що психічні явища існують не у двох модифікаціях (процеси і властивості), а у трьох (процеси, стани і властивості) [11, с. 234]. За визначенням М. Д. Левітова, психічні стани – «...це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, яка показує своєрідність протікання психічних процесів в залежності від предметів і явищ дійсності, що відображаються, попереднього стану і психічних властивостей особистості» [цит. за: 11, с. 234]. Тож, якщо ми розглядаємо емоційні стани особистості, то маємо взяти до уваги, що це цілісна характеристика емоційної діяльності за

певний період часу, яка показує своєрідність протікання психічних процесів у залежності від предметів і явищ дійсності, що відображаються, попереднього стану і психічних властивостей особистості. Але, оскільки емоції тісно пов'язані з іншими психічними і соматичними процесами, то емоційні стани так чи інакше впливають на всю психічну і соматичну сфери, надаючи самопочуттю і діяльності людини того чи іншого емоційного забарвлення. В емоційних станах провідним є емоційний параметр. Із праці С. Д. Максименка і співавторів ми дізналися, що саме на цю особливість вказує Л. В. Куліков, поділяючи психічні стани на емоційні, активаційні, тонічні та інші, у відповідності до того, який саме параметр є провідним. Подальший поділ емоційних станів Л. В. Куліков здійснює за модальністю відповідної емоції [11, с. 235].

Якщо в основу поділу емоційних станів на різновиди покласти модальність емоцій, то відповідно скільки є емоцій, стільки є і емоційних станів. Поява тієї чи іншої емоції та виникнення відповідного їй емоційного стану повністю збігаються в часі. Виникає видимість, що емоція і емоційний стан – це одне й те саме. У нашому розумінні, поняття «емоція» і «емоційний стан» не є тотожними. Емоція існує в межах емоційної сфери і сприймається особистістю через внутрішні відчуття як певний душевний рух, який сигналізує про вірогідність задоволення актуальної потреби. Емоційний стан особистості охоплює не тільки емоцію, а й усі інші прояви, що під впливом тієї чи іншої емоції виникають у інших сферах особистості (пізнавальній, поведінковій, соматичній). Іншими словами, емоція – це психічне явище, яке існує в межах емоційної сфери особистості, а емоційний стан особистості – це психосоматичне явище, яке охоплює всю особистість як цілісну систему.

Одним із найбільш відомих емоційних станів є настрій. Крім настрою як різновиди емоційних станів у психологічній літературі згадуються афекти, пристрасті, фрустрація і емоційний стрес.

Проаналізувавши подані у психологічних словниках [14; 18] визначення понять «емоція» і «почуття», з якими тісно пов'язане поняття «емоційний стан особистості», а також визначення понять «настрій», «афект», «пристрасть», «фрустрація» і «емоційний стрес», ми побачили, що всі ці явища тісно пов'язані з потребами особистості.

З одного боку, емоційний стан особистості залежить від характеру та інтенсивності актуальної потреби, а з іншого – від оцінки можливості її задоволення. Чим сильнішою і важливішою для особистості є потреба, тим більш вираженим і яскравим є емоційний стан за своїми проявами. Якщо потреба задовольняється, або

збільшується вірогідність її задоволення, то виникають позитивні емоційні стани, а у протилежному випадку – негативні.

За будь-яких емоцій крім суб'єктивних душевних відчуттів і почуттів виникають зміни в діяльності вегетативної нервової системи та мозкових систем, де переробляється різноманітна інформація із внутрішнього і зовнішнього середовища, змінюється функціональний стан усіх інших систем організму: ендокринної, дихальної, серцево-судинної тощо.

Емоційний стан може супроводжуватись посиленням або зниженням інтенсивності функцій організму. Відповідно є стани емоційного збудження і емоційного пригнічення. До станів емоційного збудження належать: емоційне піднесення, захоплення, неспокій, хвилювання, пожвавлення, стани тривоги, страху, гніву, люті. Ці емоційні стани викликають підвищення частоти пульсу і дихання, напруження м'язів, підвищення кров'яного тиску і вмісту цукру в крові і таке інше. Такі емоційні стани мобілізують енергетичні резерви організму. До станів емоційного пригнічення належать: нудьга, туга, сум, безпорадність, апатія, горе, саможаління тощо. Ці стани призводять до пригнічення настрою і зниження загального рівня активності, тому їх ще називають депресивними.

Крім станів емоційного збудження і пригнічення є ще емоційні стани, які мають гармонізуючий вплив на організм людини. До них належать стани вдячності, любові. Вони врівноважують активність симпатичної і парасимпатичної ланок вегетативної нервової системи та оптимізують енергетичний обмін організму, що було експериментально доведено в дослідженнях, проведених у HeartMath Institute (Boulder Creek, California, USA) [19].

Розглянувши різні психологічні теорії емоцій, викладені, зокрема у книзі П. Клеймана [9] ми дійшли висновку, що виникнення емоційних станів є складним психофізіологічним процесом, який включає і психічні ланки (такі як: потребово-мотиваційні, інтелектуальні і чуттєві), і фізіологічні (зокрема, такі як: нервові, ендокринні, сенсорні і моторні).

### **Висновки з даного дослідження**

#### **і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

1. За формальною характеристикою, *емоційний стан особистості* – це внутрішня емоційна ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; сукупність емоційних ознак, рис, що характеризують особистість у даний момент відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності і т. ін.; емоційне самопочуття або

настрій особистості. За сутнісною характеристикою поняття «емоційний стан особистості» означає сукупність емоційних проявів, які є сталими і не зазнають видимих змін під час спостереження за ними. Зважаючи на те, що всі психічні явища, як і інші природні процеси, перебувають у постійному русі і змінюються з плином часу, поняття «стан» може бути використане лише для умовного позначення ситуативного сприйняття нами того, що є на момент нашого спостереження у внутрішньому світі і зовнішніх проявах об'єкту нашого спостереження. Тобто виникнення і існування в душі людини певної емоції можна називати емоційним станом за назвою емоції, що виникла. Якщо ця емоція згасає або замінюється іншою, то відповідно змінюється і емоційний стан. Поняття «емоція» і «емоційний стан» не є тотожними. Емоція – це психічне явище, яке існує в межах емоційної сфери особистості, хоч і впливає на інші сфери (пізнавальну, поведінкову і соматичну), а емоційний стан особистості – це психосоматичне явище, яке охоплює всю особистість як цілісну систему.

2. Емоційні стани поділяються на різні види за модальністю емоцій, які їх спричиняють. За своїм впливом на організм і активність особистості емоційні стани поділяються на стани емоційного збудження і стани емоційного пригнічення, а також стани, що мають врівноважуючий і гармонізуючий вплив. Окремими різновидами емоційних станів також є: настрій, афект, пристрасть, фрустрація, емоційний стрес.

3. Кожен емоційний стан проявляється у двох аспектах, таких як: зовнішній (зовнішні прояви, які і сама особистість, і інші люди можуть оцінити відповідно до певних вимог) і внутрішній (внутрішні прояви, які сприймає лише сама особистість своєю свідомістю через свої почуття і описує свій емоційний стан, як свій настрій). До зовнішніх проявів емоційних станів належать поведінкові і соматичні реакції.

4. Всі емоційні стани тісно пов'язані з потребами особистості. Емоційний стан особистості залежить від характеру та інтенсивності актуальної потреби, а також від оцінки можливості її задоволення. Чим сильнішою і важливішою для особистості є потреба, тим більш вираженим і яскравим є емоційний стан за своїми проявами. Задоволення потреби або збільшення вірогідності її задоволення зумовлює виникнення позитивних емоційних станів, а зменшення цієї вірогідності зумовлює виникнення негативних емоційних станів. Виникнення емоційних станів є складним психофізіологічним процесом, який включає і психічні ланки (такі як: потребо-



мотиваційні, інтелектуальні і чуттєві), і фізіологічні (такі як: нервові, ендокринні, сенсорні і моторні).

Перспективи подальших досліджень ми бачимо в тому, щоб дослідити, які саме емоційні стани найчастіше виникають у жінок-переселенок за кордоном.

## Література

1. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору*: матер. V наук.-практ. інтернет-конф. (Харків, 26 квт. 2019). Харків : ХДАФК, 2019. С. 5-9. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6331> (дата звернення: 07.11.2022).
2. Белякова С. М., Злотнікова І. Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022. № 9 (14). С. 504-516. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9\(14\)-504-516](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9(14)-504-516). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2311/2312> (дата звернення: 07.12.2022).
3. Бреслав Г. М. Психология эмоций. М. : Смысл; Академия, 2004. 544 с.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
5. Виллонас В. Психология эмоций: хрестоматия. СПб. : Питер, 2006. 496 с.
6. Гаврилюк К. П., Роїк І. Порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання*. 2015. Вип. 1. С. 83-86. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/19936> (дата звернення: 07.12.2022).
7. Етимологічний словник української мови : у 7 т. Т. 5: Р-Т / уклад. : Р. В. Болдирев та ін.; редкол. О. С. Мельничук (голов. ред.) та ін. Київ : Наук. думка, 2006. 704 с.
8. Кириленко Т. С. Психология : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
9. Клейман П. Психология. Харків, 2022. 240 с.
10. Літвінова О. В. Емпіричні показники особливостей емоційного стану жінки під час вагітності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3 (2). С. 67-75. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2018\\_3\(2\)\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3(2)_12) (дата звернення: 07.12.2022).
11. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психология особистості / за ред. С. Д. Максименка. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
12. Онісковець Б. І. Психологічні особливості емоційних станів жінок літнього віку, хворих на ішемічну хворобу серця: дис. ... докт. філос.: 053 Психология. Київ, 2021. 280 с. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis\\_on\\_1640261388.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis_on_1640261388.pdf) (дата звернення: 07.12.2022).
13. Петрунько О., Верлан К. Емоційні стани жінок під час вагітності як чинник впливу на здоров'я майбутньої дитини. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1 (17). С. 134-137. URL: [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/Nvmdups\\_2017\\_1\\_25.pdf](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nvmdups_2017_1_25.pdf) (дата звернення: 07.12.2022).
14. Психология: словарь / состав. Л. А. Карпенко; под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М. : Политиздат, 1990. 494 с.

15. Психологія емоцій: тексти / за ред. В. К. Віллонаса, Ю. Б. Гіппенрейтер. М. : Моск. університет, 1984. 288 с.
16. Семиченко В. А. Психологія емоцій. Київ : Марістр-S, 1998. 128 с.
17. Ференець А. В. Психологічний аналіз динаміки емоційних станів жінок в стресових ситуаціях: курсова робота / наук. керівник З. П. Косарева; Житомирський держ. ун-т ім. Івана Франка. Житомир, 2009. 121 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/3990/1/%D0%A4%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C.%D0%90.%D0%92.1.pdf> (дата звернення: 07.12.2022).
18. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.
19. McCraty R. M. Emotional Stress, Positive Emotions and Psychophysiological Coherence // Stress in Health and Disease / Bengt D. Arnetz, Rolf Ekman, editors. Wiley-VCH, Weinheim, 2006. P. 342-365.

## References

1. Aleksandrov Yu. V. Teoretychni aspekty doslidzhennia hendernykh osoblyvosti emotsiinykh staniv v yunatskomu vitsi. Aktualni pytannia teorii ta praktyky psykholoho-pedahohichnoi pidhotovky fakhivtsiv v umovakh suchasnoho osvithnoho prostoru: mater. V nauk.-prakt. internet-konf. (Kharkiv, 26 kvit. 2019). Kharkiv : KhDAFK, 2019. S. 5-9. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6331> (data zvernennia: 07.11.2022).
2. Bieliakova S. M., Zlotnikova I. H. Osoblyvosti emotsiinykh perezhuvan zhinko serednoho dorosloho viku. Perspektivy ta innovatsii nauky. (Serii «Pedahohika», Serii «Psykhohiia», Serii «Medytyna»). 2022. № 9 (14). S. 504-516. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9\(14\)-504-516](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9(14)-504-516). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2311/2312> (data zvernennia: 07.12.2022).
3. Breslav H. M. Psykhohohiia emotsyi. M. : SmaSl; Akademiya, 2004. 544 s.
4. Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy (z dod. i dopov.) / ukklad. i holov. red. V. T. Busel. Kyiv; Irpin : VTF «Perun», 2005. 1728 s.
5. Vyliunas V. Psykhohohiia emotsyi: khrestomatyiya. SPb. : Pyter, 2006. 496 s.
6. Havrylovska K. P., Roik I. Porivnialnyi analiz emotsiinykh staniv molodykh materiv iz riznym sotsialnym statusom. Prykladni aspekty psykholohii osobystisnoho zrostantia. 2015. Vyp. 1. S. 83-86. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/19936> (data zvernennia: 07.12.2022).
7. Etymolohichnyi slovnyk ukrainskoi movy : u 7 t. T. 5: R-T / ukklad. : R. V. Boldyriev ta in.; redkol. O. S. Melnychuk (holov. red.) ta in. Kyiv : Nauk. dumka, 2006. 704 s.
8. Kyrylenko T. S. Psykhohohiia : emotsiina sfera osobystosti : navch. posib. Kyiv : Lybid, 2007. 256 s.
9. Kleiman P. Psykhohohiia. Kharkiv, 2022. 240 s.
10. Litvinova O. V. Empyrychni pokaznyky osoblyvosti emotsiinoho stanu zhinky pid chas vahitnosti. Teoretychni i prykladni problemy psykholohii. 2018. № 3 (2). S. 67-75. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2018\\_3\(2\)\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3(2)_12) (data zvernennia: 07.12.2022).
11. Maksymenko S. D. Maksymenko K. S., Papucha M. V. Psykhohohiia osobystosti / za red. S. D. Maksymenka. Kyiv : TOV «KMM», 2007. 296 s.
12. Oniskovets B. I. Psykhohohichni osoblyvosti emotsiinykh staniv zhinko litnoho viku, khvorykh na ishemichnu khvorobu sertsia: dys. ... dokt. filoz.: 053 Psykhohohiia. Kyiv, 2021. 280 s. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis\\_on\\_1640261388.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis_on_1640261388.pdf) (data zvernennia: 07.12.2022).
13. Petrunko O., Verlan K. Emotsiini stany zhinko pid chas vahitnosti yak chynnyk vplyvu na zdorovia maibutnoi dytyny. Naukovyi visnyk MNU imeni V. O. Sukhomlynskoho. Psykhohohichni nauky. 2017. № 1 (17). S. 134-137. URL: [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FI](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FI)

LE\_DOWNLOAD=1&Image\_file\_name=PDF/Nvmdups\_2017\_1\_25.pdf (data zvernennia: 07.12.2022).

14. Psykholohyia: slovar / sostav. L. A. Karpenko; pod obshch. red. A. V. Petrovskoho, M. H. Yaroshevskoho. M. : Polytyzdat, 1990. 494 s.

15. Psykholohiia emotsii: teksty / za red. V. K. Viliunasa, Yu. B. Hippenreiter. M. : Mosk. universytet, 1984. 288 s.

16. Semychenko V. A. Psykholohiia emotsii. Kyiv : Mahistr-S, 1998. 128 s.

17. Ferenets A. V. Psykholohichniy analiz dynamiky emotsiinykh staniv zhinok v stresovykh sytuatsiiakh: kursova robota / nauk. kerivnyk Z. P. Kosarieva; Zhytomyrskyi derzh. un-t im. Ivana Franka. Zhytomyr, 2009. 121 s. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/3990/1/%D0%A4%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%90.%D0%92.1.pdf> (data zvernennia: 07.12.2022).

18. Shapar V. B. Suchasnyi tumachnyi psykholohichniy slovnyk. Kharkiv : Prapor, 2005. 640 s.

19. McCraty R. M. Emotional Stress, Positive Emotions and Psychophysiological Coherence // Stress in Health and Disease / Bengt D. Arnetz, Rolf Ekman, editors. Wiley-VCH, Weinheim, 2006. P. 342-365.

УДК 159.942.5

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-16>

**Ольга ІГУМНОВА**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-4758-2082>

e-mail: [ihumnovao@khmnu.edu.ua](mailto:ihumnovao@khmnu.edu.ua)

**Тетяна ШЛІНЧАК**

Хмельницький національний університет

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Стаття присвячена проблемі емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти та її профілактиці. У статті наведено результати емпіричного дослідження проявів емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти з різним стажем роботи. Описано основні проблемні зони викладачів з різним рівнем ризику виникнення емоційного вигорання. Обґрунтовано застосування засобів когнітивно-поведінкової терапії та технік майндфулнес у психопрофілактиці емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти.*

**Ключові слова:** емоційне вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень, психопрофілактика, засоби когнітивно-поведінкової терапії, викладачі закладів вищої освіти.

**Olga IGUMNOVA, Tatiana SHLSNCHAK**

Khmelnyskyi National University

## **PECULIARITIES OF MANIFESTATIONS AND PREVENTION OF MOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

*The article is devoted to the problem of emotional burnout of teachers of higher education institutions and its prevention. The article presents the results of an empirical study of the manifestations of emotional burnout of teachers of higher education institutions in the humanities and economic disciplines. The results of the study of teachers' professional burnout are described. The levels of manifestation of emotional exhaustion, depersonalization and devaluation of professional achievements of teachers with different length of service are analyzed. Three groups of teachers with work experience of 1-10 years, 11-20 years and more than 20 years are considered.*

*The main problem areas of teachers with different levels of risk of emotional burnout are described. It is found that almost half of the teachers have a high risk of emotional burnout and the problem areas are health problems, work performance below their abilities, negative emotions and interpersonal problems. The diagnostic results revealed a state of emotional exhaustion in most teachers, which gradually leads to the emergence of emotional burnout syndrome and indicates the need for preventive measures.*

*The use of cognitive-behavioral therapy in the psychoprophylactic work of emotional burnout of teachers of higher education institutions is substantiated. The main goal of preventing emotional burnout in teachers is to preserve their psychological health. Indications for preventive psychological work on teachers' emotional burnout are: inadequately high level of*

*claims in professional activity, high subjective significance of professional activity, reduced ability to maintain distance from work.*

*The article describes the peculiarities of using cognitive-behavioral therapy tools, mindfulness techniques, which consists in changing maladaptive cognitions that determine the peculiarities of the teacher's emotional and behavioral response and contribute to the development of constructive coaching. The use of cognitive-behavioral therapy in the prevention of teachers' emotional burnout is effective for this type of mental health disorder.*

**Key words:** *emotional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements, psychoprophylaxis, cognitive behavioral therapy, teachers of higher education institutions.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

У реаліях сьогодення України, в умовах війни, проблема дослідження емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти продовжує набувати актуальності, зумовлюється її зростанням, широкою поширеністю та високою соціальною значущістю. Синдром емоційного вигорання найчастіше зустрічається серед професій, чия діяльність пов'язана зі спілкуванням, і однією з найбільш вразливих груп є працівники сфери освіти. Дія численних емоціогенних факторів викликає у викладачів накопичення втоми, наростання почуття незадоволеності, погіршення самопочуття, настрою, що призводить до професійних криз, стресів, виснаження та вигорання. Результатом дії цих процесів є зниження ефективності професійної діяльності викладача: він перестає справлятися зі своїми обов'язками, втрачає творчий підхід до викладання дисципліни, наукової роботи, деформує професійні відносини, ролі, комунікації, погіршується фізичне здоров'я та якість життя. Натомість рівень обізнаності з проблеми вигорання серед викладачів залишається на тому ж рівні. В таких умовах протидіяти емоційному вигоранню викладачу, який не володіє відповідними знаннями на навичками – дуже складно та іноді взагалі неможливо.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Проблема емоційного вигорання відображена у працях західних вчених – Е. Аронсон, Г. Бредлі, С. Джексон, К. Маслач, А. Пайнз, Е. Перлмана, Дж. Фрейденберг, Б. Хартман, К. Чернісс, В. Шауфеллі та у роботах українських вчених, що відображають особливості синдрому емоційного вигорання, його виникнення та попередження, зокрема І. Ващенко, Ж. Вірна, Н. Булатевич, Н. Гончарук, О. Грицук, Л. Карамушка, Л. Леженіна, М. Міщенко, М. Матвієнко, Н. Мирончук, В. Павленко тощо.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає в емпіричному дослідженні проявів емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти та обґрунтуванні використання засобів когнітивно-поведінкової терапії у профілактиці емоційного вигорання.

### **Виклад основного матеріалу**

Синдром емоційного вигорання включений до 11-го переглянутого варіанту Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), що вступив у дію з 1 січня 2022 року. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «синдром емоційного вигорання – це хронічний стан, що виникає в результаті хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий, викликається і супроводжується великим емоційним навантаженням та веде до соматичних розладів» [4]. При цьому ВООЗ акцентує увагу на тому, що «синдром вигорання стосується безпосередньо професійного контексту і не повинен застосовуватися до досвіду в інших сферах життя». Сам по собі синдром не є діагнозом, але класифікується як чинник (включений в 24-й клас МКХ 11), що впливає на стан здоров'я населення і звернення до установ охорони здоров'я (World Health Organization, 2019).

В Україні схожі дослідження проводились всеукраїнським порталом з пошуку роботи GRC.UA, згідно з яких 64% опитуваних перебувають у стані вигорання та 22% пов'язують це зі своєю професійною діяльністю. Серед головних причин опитувані виокремили: високий рівень багатозадачності, що не дає можливості виконати свою роботу якісно та вчасно та низький рівень інтересу до роботи [3].

Емоційне вигорання, як механізм захисту, розглядається відносно недавно, тому його розуміння до кінця невизначено і дещо розмите. Термінологія і зміст цього поняття має безліч значень. Ми розглядаємо емоційне вигорання як складний психофізіологічний феномен, що виникає в результаті тривалих психоемоційних навантажень, не був успішно подоланий та визначається як емоційне, когнітивне та фізичне виснаження і потребує застосування ефективних засобів профілактики для збереження психологічного здоров'я викладачів.

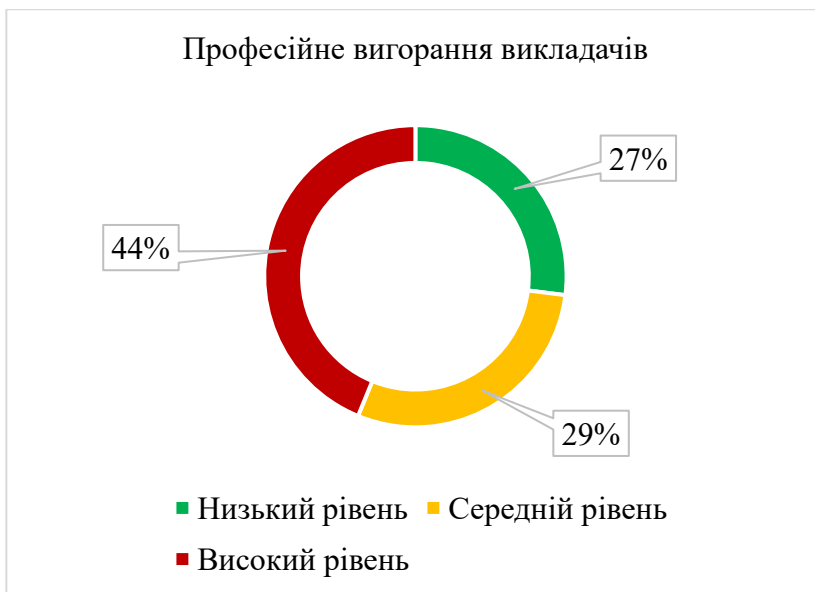
Емпіричне дослідження емоційного вигорання викладачів здійснювалась на базі Хмельницького національного університету. До участі у дослідженні було залучено 32 викладача Хмельницького національного університету гуманітарно-педагогічного факультету, факультету управління, адміністрування та туризму, факультету

міжнародних відносин та права, факультету економіки і управління. Учасники дослідження відрізнялися за стажем педагогічної діяльності та залежно від нього були розподілені на три групи. Першу групу склали викладачі з досвідом роботи до 10 років (9 чоловік), у другу групу (11 чоловік) увійшли викладачі зі стажем педагогічної діяльності від 11 до 20 років та третя група учасників дослідження з понад 20 років стажу (12 чоловік).

Для дослідження емоційного вигорання викладачів була використана методика «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач, С. Джексона (Maslach Bournout Inventory, MBI; Maslach & Jackson). Американськими вченими К. Маслач & С. Джексоном професійне вигорання розглядається як тривимірна система, що складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної самооцінки [9]. К. Маслач емоційне вигорання визначила як втрату інтересу у роботі та включала у синдром фізичного й емоційного вигорання розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння та співчуття. Під емоційним виснаженням розуміється почуття емоційної спустошеності та втоми, що викликане власною роботою. Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до роботи, до студентів та їх проблем, до колег та виявляється особистісною відчуженістю, негативізмом до оточення. Зниження професійної продуктивності виявляється негативним відношенням до власних професійних здобутків, відчуттям власної некомпетентності, втраті відчуття самоефективності, зневірі у власних можливостях [8, с. 125-131].

У результаті аналізу результатів опитування викладачів, які викладають економічні та гуманітарні дисципліни було виявлено, що рівень розвитку емоційного вигорання найчастіше розвиваються у викладачів гуманітарних наук (56%). Викладачі економічних дисциплін менше схильні до розвитку емоційного вигорання (44%). Це пов'язано з тим, що серед викладачів економічних дисциплін найчастіше зустрічаються люди з логічним типом мислення, реагування яких на складні ситуації, більшою мірою пов'язано зі звичкою систематизувати та аналізувати те, що відбувається, контролювати ситуацію. Викладачі гуманітарних наук найчастіше зустрічаються із образним типом мислення, більшою мірою емоційно чутливі, що опосередковано сприяє швидшому розвитку негативних синдромів професійного вигорання.

Результати дослідження рівня професійного вигорання за усією вибіркою викладачів за методикою К. Маслач, С. Джексона представлено на рисунку 1 і 2.



**Рис. 1. Розподіл викладачів за загальним показником професійного вигорання (у %)**

За результатами діагностики емоційного вигорання 27% викладачів мають низький рівень вираженості синдрому вигорання; у 44% викладачів синдром емоційного вигорання виявляється на високому рівні та у 29% викладачів прояви вигорання виявляються на середньому рівні. Більша половина викладачів знаходяться у стані постійної втоми та емоційного виснаження, які з часом посилюють деструктивний процес втрати професійної ефективності, зниження комунікативних якостей і розвитку нервово-психічної дезадаптації аж до незворотних змін особистості.

Як видно з рисунку 2, високий рівень емоційного виснаження виявляється у 46,9% та середній рівень – у 21,9% викладачів. Тобто 68,6% опитаних викладачів відчувають «перенасиченість» роботою, незадоволеність життям в цілому, емоційну лабільність, втрату інтересу і позитивних почуттів до оточуючих. У 65,6% викладачів виявляються високий та середній рівень деперсоналізації. Високий та середній рівень редукції професійних досягнень у 53,1% викладачів свідчить про зниження самооцінки професійної діяльності викладачами, відчуттям низького рівня самореалізації у професійній сфері, наслідком чого є зниження професійної мотивації, негативізм відносно службових обов'язків.



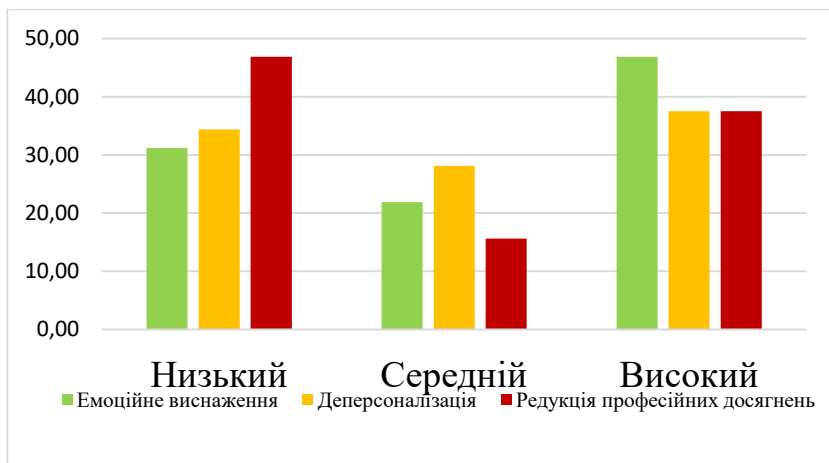


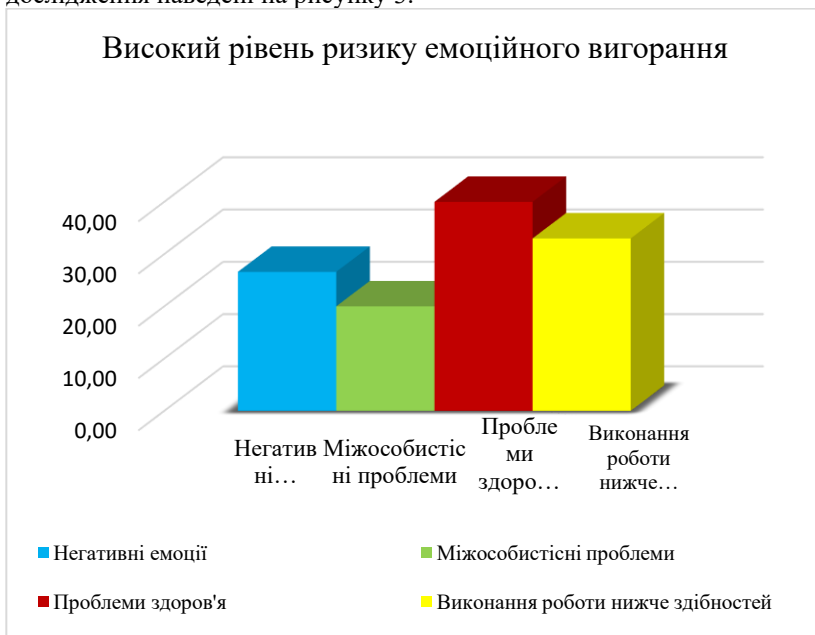
Рис. 2. Результати дослідження рівнів складових професійного вигорання викладачів (у %)

Наступним етапом було дослідження поширеності емоційного вигорання у викладачів з різним стажем науково-педагогічної діяльності. Аналіз результатів дослідження рівнів емоційного вигорання викладачів з різним досвідом викладацької діяльності свідчить, що найбільший відсоток викладачів з емоційним вигоранням спостерігається у викладачів зі стажем роботи 11-20 років. Високий рівень емоційного виснаження виявляється у 54,5%, високий рівень деперсоналізації – у 45,4% та високий рівень редукції професійних досягнень – у 36,4 % викладачів, що може бути пов'язано з тим, що основне навантаження викладацької, наукової та методичної роботи припадає на цей віковий період, виявляється процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів, що проявляється в хронічній емоційній та фізичній втомі, байдужості з ознаками депресії та дратівливості.

Викладачі зі стажем роботи 1-10 років характеризуються середнім рівнем емоційного виснаження – 44,4%, низьким рівнем деперсоналізації – 55,5% та низьким рівнем редукції самооцінки професійних досягнень – 44,4 %. Результати дослідження фахівців зі стажем роботи понад 20 років показали переважання середніх рівнів емоційного виснаження (41,7%) та деперсоналізації (50%) та низького рівня (41,7%) редукції професійних досягнень.

Для виявлення зон ризику та мішеней профілактичної роботи викладачів у дослідженні була використана методика «Діагностика ризику синдрому емоційного вигорання» Б. Поттера. Методика

дозволяє виявити рівні ризику виникнення синдрому емоційного вигорання викладачів у проблемних зонах: негативні емоції; міжособистісні проблеми; проблеми здоров'я; виконання роботи нижче своїх здібностей; токсикоманія та почуття безглуздості. Результати дослідження наведені на рисунку 3.



**Рис. 3. Результати діагностики ризику синдрому емоційного вигорання викладачів за методикою Б. Поттера (%)**

Результати дослідження виявили, що у майже половини викладачів (46,9%) високий рівень ризику емоційного вигорання. Проблемними зонами є проблеми зі здоров'ям – 40% викладачів, виконання роботи, нижче своїх здібностей (33,3%), негативні емоції та міжособистісні проблеми актуальні для 26,6% та 20% викладачів.

Проаналізувавши отримані дані, ми можемо зробити висновок про те, що у 28,1% опитаних викладачів виявлений помірний рівень ризику виникнення синдрому емоційного вигорання. Серед проблемних зон більш значущими у таких викладачів є виникнення негативних емоцій, які вони отримують в ході виконання своїх обов'язків. 33,3% таких викладачів зазнають проблеми із здоров'ям, що збільшує ризик виникнення емоційного вигорання. Міжособистісні проблеми є

актуальними для 29% викладачів з помірним рівнем ризику виникнення емоційного вигорання.

У процесі дослідження викладачів за методикою Б. Поттера було виявлено, що у 25% опитаних викладачів відзначається низький рівень ризику виникнення синдрому емоційного вигорання. Визначальне значення у таких викладачів відводиться негативним емоціям, пов'язаним з педагогічною діяльністю. 25% викладачів відчувають проблеми зі здоров'ям та проблеми у міжособистісному спілкуванні. Також, у викладачів з низьким рівнем ризику виникнення емоційного вигорання виділяється проблемна зона «виконання роботи, нижче своїх здібностей».

Застосування здоров'язберігаючих технологій важливо не тільки у роботі зі студентами, а є головною умовою у роботі з викладачами. Психічне та психологічне здоров'я викладача є запорукою розвитку здорової та інтелектуально-розвиненої молоді. Застосування засобів когнітивно-поведінкової терапії, технік майндфулнес у профілактичній роботі емоційного вигорання викладачів є науково-обґрунтованим та доказовим [5, с. 313-324].

Когнітивно-поведінкова терапія спрямовує психологічний вплив на зміну дезадаптивних когніцій, деструктивних стратегій подолання та емоційних реакцій особистості на стресові чинники. Когнітивний принцип акцентує увагу на тому, що головним чинником у формуванні психологічної ситуації особистості є надані значення подіям, що визначають емоційне та поведінкове реагування особистості. Поведінка й емоції різних людей можуть відрізнятися в абсолютно ідентичній ситуації. За умов зіткнення з новими ситуаціями у професійній діяльності чи за умов неможливості змін цих обставин, головним чинником адаптації, збереження психологічного та фізичного здоров'я викладача є ознайомлення з техніками *когнітивного переструктурування, конструювання альтернативної думки та перспективи* в даних обставинах [7, с. 28].

Обов'язковою складовою профілактичної роботи з емоційного вигорання викладачів є *психоедукація* механізмів взаємозв'язку обставин, когнітивної оцінки обставин, емоційного переживання та можливих типів поведінкового реагування особистості, що має корекційний вплив. За допомогою психоедукації пояснюються механізми, які утворюють та підтримують стан емоційного вигорання, демонструється як діє розлад та що можна зробити [6, с. 62-67]. Психоедукація у когнітивно-поведінковій терапії використовується, як перший та обов'язковий крок роботи у поєднанні з *метафорами*, які допомагають краще зрозуміти труднощі і їх причини. Психоедукація та

техніки когнітивно-поведінкової терапії поєднуються з *домашніми завданнями*, які дають можливість впровадити ці навички в повсякденне життя та використовувати для самопомоги [1, с. 47].

Проблемою емоційного вигорання є зосередження викладача на негативних (депресивних, тривожних, фобічних) когніціях та застрягання в них. Для переривання циклу румінації використовується *техніка дистанціювання від думок*, яка допомагає послабити важкі емоції [1, с. 180]. Одним з основних чинників, що провокують розвиток та закріплення стану емоційного вигорання є *когнітивні спотворення*, що не дозволяють об'єктивно побачити викладачеві ситуацію, себе, свої здатності, можливості та ресурси. Робота з когнітивними фільтрами є частиною профілактичної роботи та дозволяє активізувати ресурси викладача та винайти масу енергії.

Корисним є використання у профілактиці емоційного вигорання *технік майндфулнес*. В перекладі з англійської мови означає зосередженість, уважність. Майндфулнес – це практика, спрямована на те, щоб навчитися концентрувати увагу на теперішньому моменті життя, свідомо зосереджуватися на тому, що відбувається «тут і тепер» та ставитись до свого внутрішнього світу. Практики майндфулнес навчають помічати режим «автопілоту», відпускати думки, усвідомлено проживати кожний момент. Майндфулнес допомагає звільнитися від контролю, зашвидко не оцінювати ситуацію, просто прийняти її такою як вона є. Практикування майндфулнес вчить бути доброзичливим до себе, до інших людей, до навколишнього світу. Людина починає бачити своє життя змістовним, а життєві виклики розглядає, як можливості, а не небезпеку [2, с. 33]. Дослідження В. Кюкена (Willem Kuyken) з колегами говорять про те, що практика майндфулнес змінює частину мозку, яка відповідає за позитивні емоції та активізують їх та програма заснована на техніках майндфулнес дає ефект, який дорівнює прийом курсу антидепресантів [9, с. 115-128].

### **Висновки з даного дослідження**

#### **і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Отже, основною метою профілактики синдрому емоційного вигорання викладачів є збереження їх психологічного здоров'я. Показаннями для профілактичної психологічної роботи емоційного вигорання викладачів є: неадекватно завищений рівень домагань в професійній діяльності, висока суб'єктивна значущість професійної діяльності, знижена здатність дотримуватися дистанції по відношенню до роботи. Профілактику синдрому емоційного вигорання викладачів доцільно здійснювати за допомогою засобів когнітивно-поведінкової

терапії, практик майндфулнес, які є ефективними для даного типу розладу психічного здоров'я. Обов'язковими складовими профілактичної роботи є психоедукація з використанням метафор, застосування домашніх завдань, ознайомлення з техніками дистанціювання від думок, техніками роботи з когнітивними фільтрами, практиками майндфулнес, які дозволяють усвідомлено проживати момент та звільнитися від контролю негативних автоматичних думок. Застосування засобів когнітивно-поведінкової терапії у профілактиці емоційного вигорання викладачів є ефективними для даного типу розладу психічного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні психопрофілактичних програм з проблеми емоційного вигорання та резильєнтності викладачів.

### Література

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Галицька видавнича спілка, 2021. 416 с.
2. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук, 2022. 56 с.
3. Дослідження вигорання серед українців від порталу роботи grc.ua за травень 2017.
4. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadsyat-pershogo-stolittya>.
5. Зайчикова Т. В. Технології практичної психології щодо подолання професійного вигорання майбутніх фахівців системи «людина-людина». Практична психологія в системі вищої освіти : теорія, результати досліджень, технології : колективна монографія / за ред. Н. І. Пов'якель. К., 2009. С. 313-324.
6. Мирончук Н. М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи : зб. наук.-метод. праць. Житомир, 2017. С. 62-67.
7. Elin Lindsäter. Cognitive Behavioral Therapy for Stress-Related Disorders. Stockholm. 2020. 65 p.
8. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Burnout Inventory Manual. Palo Alto. California: Consulting Psychological Press, Inc., 1996. 685 p.
9. Williams M., Penman D. Mindfulness. Trening uważności. Jak znaleźć spokój w pędzącym świecie. Warszawa : Samo sedno 2014. P. 115-128.

### References

1. Vestbruk D., Kennerli H., Kirk Dzh. Vstup u kohnityvno-povedinkovu terapiiu. Lviv : Halytska vydavnycha spilka, 2021. 416 s.
2. Davydova O. V. Maindfulnes-tekhnohohii rehuliatcii stresostiikosti v roboti praktychnoho psykhologa z uchniamy unatskoho viku. Kremenchuk, 2022. 56 s.
3. Doslidzhennia vyhorannia sered ukraintziv vid portalu roboty grc.ua za traven 2017.
4. Emotiine vyhorannia abo syndrom dvadsyat pershoho stolittia. URL: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadsyat-pershogo-stolittya>.

5. Zaichykova T. V. Tekhnolohii praktychnoi psykholohii shchodo podolannia profesiinoho vyhorannia maibutnikh fakhivtsiv systemy «liudyna-liudyna». Praktychna psykholohiia v systemi vyshchoi osvity : teoriia, rezultaty doslidzhen, tekhnolohii : kolektyvna monohrafiia / za red. N. I. Poviakel. K., 2009. S. 313-324.
6. Myronchuk N. M. Profesiine vyhorannia vykladacha vyshchoi shkoly: chynnyky, oznaky, sposoby protydii. Teoretychni i metodychni zasady rozvytku i samovdoskonalennia osobystosti pedahoga-novatora v konteksti modernizatsii novoi ukrainskoi shkoly : zb. nauk.-metod. prats. Zhytomyr, 2017. S. 62-67.
7. Elin Lindsäter. Cognitive Behavioral Therapy for Stress-Related Disorders. Stockholm. 2020. 65 p.
8. Maslach S., Jackson S. E., Leiter M. P. Burnout Inventory Manual. Palo Alto. California: Consulting Psychological Press, Inc., 1996. 685 p.
9. Williams M., Penman D. Mindfulness. Trening uważności. Jak znaleźć spokój w pędzącym świecie. Warszawa : Samo sedno 2014. R. 115-128.

УДК 37.036:378.2

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-17>

**Таїсія КОМАР**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-8957-0971>

e-mail: [komart@khmnu.edu.ua](mailto:komart@khmnu.edu.ua)

**Оксана ВАРГАТА**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-1805-4643>

e-mail: [varhatao@khmnu.edu.ua](mailto:varhatao@khmnu.edu.ua)

**Олександра ХОПТЯНА**

Хмельницький національний університет

e-mail: [xov030545@gmail.com](mailto:xov030545@gmail.com)

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК СКЛАДОВА САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

*У статті розкрито актуальність проблеми стресостійкості як складової самозбереження психічного здоров'я та здоров'я фахівця соціономічного профілю. Здійснено теоретичний аналіз праць українських психологів-науковців з проблеми стресу, стресостійкості, емоційної стійкості фахівців, здоров'язбереження та самозбереження. Описано важливість підвищення рівня стресостійкості та емоційної стійкості фахівців сфери людина-людина для покращення їх ефективності й правильності вирішення професійних завдань, мінімізації робочого стресу та покращення їх психічного стану. Досліджено важливість впровадження здоров'язберігаючих технологій, просвітницьких, корекційних та навчальних заходів для самооздоровлення та самозбереження психічного здоров'я фахівцями соціономічного профілю. Уточнено сутність понять: стрес, стресостійкість, емоційна стійкість, емоційне вигорання, психічне здоров'я, самозбереження та здоров'язберігавальні технології.*

*Визначено, що стресостійкість та емоційна стійкість є важливими складовими психічного здоров'я фахівця, адже в сучасних умовах спеціалісти соціономічного профілю стикаються з різними дистрессами на роботі, позбавленням умов праці, психосоматичними наслідками стресу. Приділено увагу впливу емоційного чинника стресу на здоров'я фахівця соціономічного профілю. Визначено, що стресостійкість та емоційна стійкість є прямопропорційними до якості психічного здоров'я фахівця та його професійної діяльності. Розглянуто поняття стресостійкості та емоційної стійкості як складових самозбереження.*

*Висвітлено результати емпіричного дослідження рівня стресостійкості та емоційної стійкості за розробленими методиками. За результати дослідження визначено, що переважає середній рівень стресостійкості та емоційної стійкості серед фахівців соціономічного профілю, що свідчить про наявність проблем з якістю психічного здоров'я та необхідністю до самозбереження. Перспективою подальшого дослідження вбачаємо у впровадженні та розробці здоров'язберігаючих технологій, тренінгів самооздоровлення та самозбереження у закладах для навчання фахівців соціономічного профілю.*

**Ключові слова:** стрес, професійний стрес, стресостійкість, емоційна стійкість, здоров'я, психічне здоров'я, самозбереження здоров'я, здоров'язберігаючі технології.

**Taisiia KOMAR, Oksana VARHATA, Oleksandra KHOPTIANA**

Khmelnytsky National University

## **STRESS RESISTANCE AS A COMPONENT OF SELF-PRESERVATION OF THE MENTAL HEALTH OF SOCIOECONOMIC PROFILE SPECIALISTS**

*The article reveals the relevance of the problem of stress resistance as a component of self-care for mental health and the health of a specialist in the socio-economic profile. A theoretical analysis of the works of Ukrainian psychologists-scientists on the problem of stress, stress resistance, emotional stability of specialists, health preservation and self-preservation was carried out. The importance of increasing the level of stress resistance and emotional stability of human-to-human workers in order to improve their efficiency and correctness in solving professional tasks, minimize work stress and improve their mental state is described. The importance of the introduction of health-preserving technologies, educational, correctional and educational measures for self-healing and self-preservation of mental health by specialists in the socio-economic profile has been studied. The essence of the concepts: stress, stress resistance, emotional stability, emotional burnout, mental health, self-preservation and health-preserving technologies are clarified and described.*

*It was determined that stress resistance and emotional stability are important components of a specialist's mental health, because in modern conditions, socio-economic workers face various distresses at work, deterioration of working conditions, and psychosomatic consequences of stress. The focuses on the influence of the emotional factor of stress on the health of a socio-economic specialist. It was determined that stress resistance and emotional stability are directly proportional to the quality of a specialist's mental health and his professional activity. The concepts of stress resistance and emotional stability as components of self-preservation are considered in detail.*

*The results of an empirical study of the level of stress resistance and emotional stability according to the methods developed highlighted. According to the results of the study, it was determined that the average level of stress resistance and emotional stability prevails among specialists of the socio-economic profile, which indicates the presence of problems with the quality of mental health and the need for self-preservation. We see the prospect of further research in the implementation and development of health-preserving technologies, self-healing and self-preservation trainings in institutions for training specialists in the socio-economic profile.*

**Key words:** stress, professional stress, stress resistance, emotional stability, health, mental health, self-preservation of health, health-preserving technologies.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Із швидким темпом сучасного життя, його соціальними, економічними та політичними колапсами людина отримує щоденні дози стресу, які відкладають відбиток на її психічному здоров'ї. В умовах війни у нашій країні, кожен щоденно хвилюється з різних питань, стресує під час роботи чи навчання, що веде за собою відсутність продуктивності та ефективності будь-якої діяльності особистості в її житті, що призводить до погіршення, як фізіологічного так, і психічного здоров'я. Особливо спостерігається дана проблема у



фахівців сфери «людина-людина». Часто спеціаліст соціономічного профілю постійно знаходячись у стані стресу, не може ефективно вирішувати поставлені перед ним задачі та допомогати іншим. Професійна діяльність фахівців даної сфери завжди характеризувалася багатофункціональністю та складністю завдань. Практика засвідчує, що в сучасних умовах, які ускладненні інтенсифікацією праці, емоційними та інтелектуальними перенавантаженнями, фахівцем соціономічного профілю все частіше стає важче адаптуватися до постійних змін, погіршується якість їх фізичного здоров'я, з'являється емоційне вигорання, психічні розлади та психосоматичні захворювання. В теперішніх умовах фахівці соціономічної сфери потерпають від стресу та стають дуже вразливими. Практика свідчить, що за умов низького рівня стресостійкості у фахівців соціономічного профілю, можлива ймовірність того, що у їхньому житті наявні деструктивні моделі поведінки та дистреси.

Актуальність теми дослідження стресостійкості як складової самозбереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю має важливе значення для їх самозбереження та підвищення рівня їх стресостійкості в професійно-особистісній життєдіяльності.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Провівши аналіз сучасних досліджень з даної проблеми, слід звернутися до праць з означеної проблематики.

Авторами І. Ждановою та Н. Бураковою досліджується питання емоційної саморегуляції у поліцейських. У статті авторки зосереджуються на важливості емоційної саморегуляції як уміння контролювати та впорядковувати власні емоційні реакції, зазначають, що це особлива професійна категорія соціономічного профілю, для якої вміння емоційної саморегуляції є необхідним для підтримки психічного здоров'я та ефективної професійної діяльності. У статті «Емоційна саморегуляція в контексті проблеми психічного здоров'я поліцейського» обговорюються можливі наслідки недостатньої саморегуляції, такі як емоційне вигорання та професійне вигорання, а також досліджуються методи емоційної саморегуляції, такі як медитація, фізичні вправи та психотерапія [3].

Стаття Н. Гузь, Н. Фалько «Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості. Збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти як умова гармонійного становлення особистості» цікава інноваційними технологіями, що сприяють розвитку психологічних ресурсів особистості та збереженню психічного здоров'я, зокрема здобувачів вищої освіти. Науковці

досліджують підходи до розвитку психологічних ресурсів, такі як психологічна підготовка, психологічне тренування, саморозвиток тощо [2].

О. Кравцова досліджує стресостійкість як психологічне явище, зокрема теоретичні підходи до стресостійкості, включаючи феноменологічний, функціональний, психологічний. Авторка у науковій праці *Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи* визначає фактори, які можуть впливати на рівень стресостійкості, такі як особистісні характеристики, соціальне середовище [5].

Наукова праця М. Кудінова «Порівняльний аналіз понять стресостійкість та емоційна стійкість» розкриває питання схожості та відмінності цих понять, а також їх взаємозв'язок. Оскільки стрес та емоції є невід'ємними складовими нашого життя, знання про стресостійкість та емоційну стійкість може допомогти нам краще розуміти себе та зберігати своє здоров'я в емоційно вимагаючих ситуаціях. Автор статті зазначає, що стресостійкість визначається як здатність людини витримувати стресові ситуації та не допускати до себе негативних емоцій. З іншого боку, емоційна стійкість визначається як здатність людини керувати своїми емоціями та використовувати їх в корисний спосіб [6].

У статті «Stress-Resistance: How to Develop Emotional Strength» Александр Колб розглядає методи і стратегії, що допомагають розвивати стресостійкість, такі як медитація, фізичні вправи, та надає рекомендації щодо того, як можна змінити своє ставлення до стресу та навчитися краще контролювати свої емоції в стресових ситуаціях.

Стаття «Stress and Coping: An International Perspective» авторства Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман є одним з найвідоміших досліджень на тему стресу та засобів його подолання. У статті автори розглядають підходи до вивчення стресу та відносин між стресом та здоров'ям. Вони також пропонують стратегії копінгу зі стресом, механізми стресу та психічного здоров'я, які можуть допомогти людям покращити свою стресостійкість та зберегти своє здоров'я.

Такі наукові дослідження дозволяють розглянути проблему стресостійкості з різних вимірів та висунути різноманітні підходи до її розвитку та збереження. Надалі, подальші дослідження в цій області можуть привернути більше уваги фахівців, що сприятиме подальшому розвитку та вирішенню проблеми стресу в суспільстві в цілому.

Здоров'язбережувальним технологіям у контексті педагогічних досліджень присвячена стаття В. Сфімової, де увага зосереджена на стресостійкості, що є важливою складовою здоров'я та емоційного

самопочуття людини. Стрес – це негативний стан, який може виникати в різних сферах життя, таких як особисте життя, професійна діяльність, міжособистісні відносини тощо. Людина може відчувати стрес у вигляді тривоги, нервозності, дратівливості, зниження ефективності. Такі стани можуть негативно впливати на здоров'я та життєві успіхи людини [4].

Цікавою є праця «Огляд профілактичних заходів для протидії стресовому впливу» написана Н. Шевчук та присвячена дослідженню способів профілактики та протидії стресу. У статті автор зосереджується на важливості заходів, спрямованих на зменшення стресу та підвищення рівня стресостійкості людини. Ці методи можуть бути корисними для підвищення ефективності роботи, зменшення тривоги та нервозності, покращення фізичного й психічного здоров'я [7].

Авторами О. Варгатою, Т. Комар, О. Кулешовою, Л. Міхеєвою досліджуються питання психологічних особливостей професійного стресу, психологічних чинників професійного стресу, професійного вигорання фахівців соціономічного профілю [1].

Зважаючи на актуальність означеної теми дослідження, залишаються не достатньо розкриті питання щодо стресостійкості як важливої складової самозбереження фахівців соціономічного профілю, що потребують детального розгляду. Звертаючи увагу на важливість зазначеної проблеми вважаємо за необхідне висвітлити наступні аспекти загальної проблеми, зокрема: узагальнити сутність понять стресостійкості, професійний стрес та самозбереження психічного здоров'я; здійснити емпіричне дослідження рівня стресостійкості та емоційної стійкості фахівців соціономічного профілю.

### **Формулювання цілей статті**

**Метою статті** є здійснити теоретичний аналіз стресостійкості як складової самозбереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю та провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості фахівців соціономічного профілю.

### **Виклад основного матеріалу**

У сучасному просторі українського суспільства та загалом людства проблема стресу є глобальною. Вплив стресу може бути позитивним (еустрес) та негативним (дистрес), він впливає на всі сфери життя людини, особливо на професійну діяльність. Психологічно-дослідники зазначають, що в більшій мірі стрес є продуктом індивідуального стилю мислення та індивідуального сприйняття стресової ситуації.

Зокрема, науковиці О. Варгата, Т. Комар, О. Кулешова, Л. Міхеєва зазначають, що для фахівців соціономічного профілю важливі знання про психологію стресу, про види стресу та оцінку особистісних можливостей керування власною поведінкою в стресовій ситуації [1].

Проаналізувавши наукові підходи до сутності поняття стресу дослідниці виокремили низку стрес-факторів, тобто стресорів, що провокують стрес, а саме: психологічні, фізіологічні, поведінкові, інформаційні, комунікативні, емоційні, кар'єрно-професійні та управлінські.

Психологи-практики засвідчують, що професійному стресу властива дисгармонія між працівником та середовищем його професійної діяльності, яке сприяє зниженню стресостійкості фахівця сфери людина-людина. Професійний стрес є психологічним явищем, багатоаспектним, динамічним, яке проявляється у психофізіологічних, психосоціальних та психоемоційних реакціях організму людини на стресову ситуацію у професійній діяльності.

Проаналізувавши психологічні фактори професійного стресу, важливо звернути увагу на емоційні чинники, що впливають на професійну діяльність.

Часто, саме емоційні чинники підривають стабільність емоційної стійкості, знижують рівень стресостійкості та порушують психічне здоров'я фахівців соціономічного профілю, що в свою чергу, відбивається на ефективності виконання ними поставлених завдань.

Проблема стресостійкості особистості має актуальне велике та практичне значення у професійній діяльності фахівців даного профілю.

Дослідження з даної проблеми засвідчують, що емоційна стійкість є однією найважливіших складових збереження психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання фахівців соціономічних професій.

Таким чином, емоційна стійкість фахівців соціономічного профілю є дуже важливою для збереження їхнього власного психічного та фізичного здоров'я.

Здійснивши теоретичний аналіз, можна стверджувати, що самозбереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю у сучасних стресових умовах життя та праці є необхідним. Професійна діяльність фахівців соціономічного профілю часто вимагає цілісності їх професійної підготовки, а також високого рівня здоров'я, як необхідної умови виконання людиною різноманітних соціальних функцій, тому самозбереження психічного здоров'я є передумовою й перспективою для стабільної стійкої психіки до непередбачуваних ситуацій.

З метою встановлення рівня стресостійкості та емоційної стійкості фахівців соціономічного профілю в умовах сьогодення нами були розроблені авторські опитувальники: «Діагностика рівня стресостійкості», «Емоційна стійкість». У дослідженні брали участь 40 фахівців Хмельницького національного університету.

Опитувальник «Діагностика рівня стресостійкості» передбачав вивчення рівня стресостійкості фахівців соціономічного профілю за допомогою гугл-форми. Досліджуваним були запропоновані твердження, які необхідно було оцінити від 1 до 10 балів. Загальну кількість балів дозволила визначити рівень стресостійкості фахівців соціономічного профілю. Оцінка та інтерпретація опитувальника побудована таким чином: чим більшу кількість балів респондент набрав, тим вищий рівень його стресостійкості, та навпаки. Результати методики «Діагностика рівня стресостійкості» з метою вивчення рівня стресостійкості фахівців соціономічного профілю поданні на рисунку 1.



Рис. 1. Результати за методикою «Діагностики рівня стресостійкості»

За результатами проведеного опитувальника визначили такі показники:

- низький рівень стресостійкості визначено у 24 % опитуваних;
- середній рівень стресостійкості констатовано у 56 % респондентів;
- високий рівень стресостійкості встановлено у 20 % досліджуваних.

Таким чином, нами визначено середній рівень стресостійкості у фахівців соціономічного типу, що характеризується середніми показниками, а саме: адекватною оцінкою власних сил та слабких сторін, усвідомлюванням власних емоцій та емоцій інших, також

усвідомленням власних психологічних потенціалів та особистісних ресурсів, реалізацією особистісно-професійної сфери, визначенням пріоритетних цілей та завдань, адекватним вираженням та керуванням власними емоціями, вибором стратегії та моделі поведінки у стрес-ситуації, адекватним сприйманням критики; самомотивуванням та мотивуванням інших, позитивним налаштуванням на спілкування, ефективною роботою в команді та використанням часу, умінням швидко визначати стрес-фактори та адаптуватися до стрес-ситуацій.

Для вивчення емоційної стійкості фахівців соціономічного профілю використано опитувальник «Емоційна стійкість», що передбачав опитування за допомогою гугл-форми. Тестовий опитувальник складався з 10 тверджень з повсякденних життєвих ситуацій, що можуть спричинити емоційний дисбаланс. Досліджувані пропонувалось ознайомитись із твердженнями та оцінити їх відповідно до їх емоційних проявів у ситуаціях за шкалою від 1 до 5 балів. Обробку та інтерпретацію результатів необхідно провести таким чином: 1 бал – взагалі не про мене; 2 бали – скоріш, не про мене; 3 бали – не впевнений, що це про мене; 4 бали – це на мене трохи схоже; 5 балів – так, це про мене. Загальна кількість отриманих балів дозволить визначити рівень емоційної стійкості.

Характеристика рівнів емоційної стійкості подана нижче:

- до 12 балів включно – високий рівень емоційної стійкості, що базується на стабільній психіці; швидше за все, таким фахівцям не страшні ніякі емоційні стреси; їм рекомендовано підтримувати свою нервову систему в такому ж чудовому стані;
- від 13 до 25 – достатній рівень емоційної стійкості, тобто норма, що властива більшості фахівцям; їм притаманна достатня врівноваженість та адекватне реагування на більшість стресових ситуацій;
- від 25 до 37 – середній рівень, характеризує підвищений рівень емоційності; таким фахівцям рекомендовано розвинути навички психічної саморегуляції та опанувати техніки емоційного розвантаження;
- від 38 до 50 – низький рівень, таким фахівцям властивий дуже високий рівень емоційної збудливості; з цим їм можуть допомогти впоратися фахівці-психологи та психотерапевти.

Результати опитувальника «Емоційна стійкість» з метою вивчення рівня емоційної стійкості фахівців соціономічного профілю подані на рисунку 2.

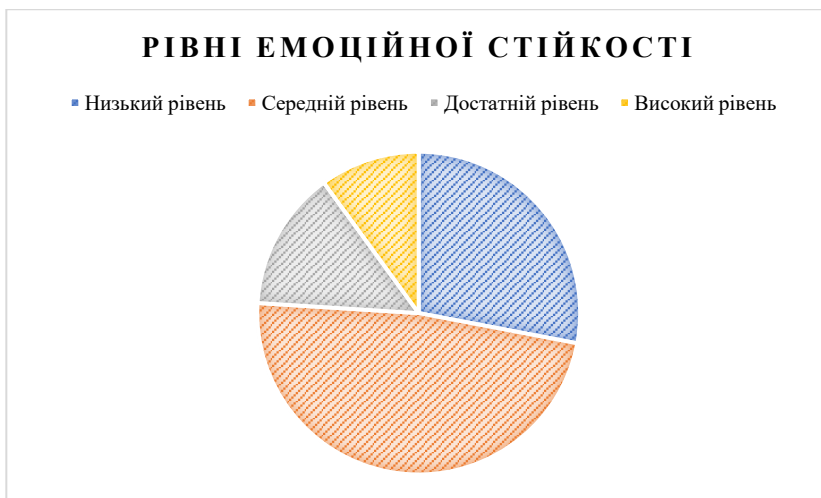


Рис. 2. Результати за опитувальником «Емоційна стійкість»

Отримані результати за даним опитувальником, свідчать про перевагу середнього рівня емоційної стійкості, тобто 48%, що характеризує підвищений рівень емоційності, таким респондентам варто опанувати техніки і навички психічної саморегуляції, що сприятиме покращенню рівня їх стресостійкості. Виявлена достатньо велика кількість досліджуваних, яким властивий дуже високий рівень емоційної збудливості, що свідчить, про низький рівень емоційної стійкості – 28%. Незначний відсоток респондентів припадає на достатній та високий рівень емоційної стійкості фахівця, 14% та 10%.

Проведене емпіричне дослідження засвідчує, що більшість фахівців соціономічного профілю мають недостатній рівень стресостійкості та емоційної стійкості, що вказує на наявність проблем із підтримкою та покращенням психічного здоров'я, відсутністю навичок самозбереження здоров'я. Саме тому, важливим є впровадження здоров'язберезувальних технологій таких, як:

- оздоровчі технології (фізична підготовка, спорт, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, фітотерапія, музична терапія, мануальні терапії тощо);

- технології навчання здоров'ю та здоров'язбереження (психологічні тренінги, семінари, вебінари, коуч-сесії, майстер-класи тощо)

– здоров'язберігаючі технології, що передбачають навчання раціональної організації робочого часу з урахуванням індивідуальних властивостей фахівця.

Таким чином, важливо враховувати психологічні умови та впроваджувати здоров'язбережувальні технології, що сприятиме самозбереженню психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю. Важливо, щоб фахівці відвідували просвітницькі заходи, тренінги, семінари, вебінари, майстер-класи, що значно покращить їх психічний стан та підвищить рівень їх особистої стресостійкості.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

За результатами теоретичного дослідження проаналізовано наукові підходи до сутності поняття стресу, професійного стресу, стресостійкості та емоційної стійкості та виокремлено важливість стресостійкості як складової самозбереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю. Визначено, що стресостійкість є безпосередньо фактором ефективного та продуктивного виконання фахівцями поставлених завдань та має важливий вплив на психічний та фізичний стан працівників. Адже саме фізичний та психічний стан, його якість показує рівень стійкості фахівців до стресових ситуацій, що виникають під час професійної діяльності. Важливо зазначити, що низький рівень або відсутність стресостійкості прямопропорційно визначає рівень психічного благополуччя фахівця і його психічного здоров'я. За результатами дослідження констатовано, що середній рівень стресостійкості та емоційної стійкості означає те, що стресові ситуації впливають на психічне здоров'я фахівців соціономічного профілю, проте за допомогою здоров'язберігаючих технологій та навичок самозбереження вони зможуть досягти покращення свого психічного стану, що у подальшому матиме позитивний вплив на ефективність їх діяльності.

Перспективою подальшого дослідження вбачаємо у впровадженні та розробці здоров'язберігаючих технологій, психологічних тренінгів самооздоровлення та самозбереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю.

### **Література**

1. Варгата О. В., Комар Т. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні чинники професійного стресу фахівців соціономічного профілю : moderní aspekty vědy : XVI. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2022. Str. 346-358.



2. Гузь Н. В., Фалько Н. М. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості. Збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти як умова гармонійного становлення особистості, 2018. С. 425-433.
3. Жданова І. В., Буракова Н. В. Емоційна саморегуляція в контексті проблеми психічного здоров'я поліцейського. 2018. Режим доступу: <http://surl.li/hrosq>
4. Єфімова В.М. Здоров'язбережувальні технології в системі підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін. *Науковий вісник МДУ імені В.О. Сухомлинського*. 2020, Вип. 1.33. С.131-134. Режим доступу: <http://surl.li/hrpeu>
5. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019, № 7. С. 98-117.
6. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять стресостійкість та емоційна стійкість. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016, №1. С. 22-28.
7. Шевчук Н. Д. Огляд профілактичних заходів для протидії стресовому впливу, 2021. Режим доступу: <http://surl.li/hrory>

### References

1. Varhata O. V., Komar T. V., Kuleshova O. V., Mikheieva L. V. *Psychologichni chynnyky profesiinoho stresu fakhivtsiv sotsionomichnoho profilii : moderni aspekty vedy : XVI. Dil mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut.r.o., 2022. Str. 346-358.*
2. Huz N. V., Falko N. M. Innovatsiini tekhnologii rozvytku psykholohichnykh resursiv osobystosti //Zberezhennia psykhichnoho zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity yak umova harmoniinoho stanovlennia osobystosti, 2018. S. 425-433.
3. Zhdanova I. V., Burakova N. V. Emotsiina samorehuliatitsiia v konteksti problemy psykhichnoho zdorovia politseiskoho, 2018. Rezhym dostupu: <http://surl.li/hrosq>
4. Iefimova V.M. Zdoroviazberezhualni tekhnologii v systemi pidhotovky maibutnykh uchyteliv pryrodnychkykh dystsyplin. *Naukovyi visnyk MDU imeni V.O. Sukhomlynskoho*, 2020, Vyp. 1.33. S.131-134. Rezhym dostupu: <http://surl.li/hrpeu>
5. Kravtsova O. K. Stresostiikist osobystosti yak psykholohichnyi fenomen: osnovni teoretichni pidkhody //Visnyk pisladyplomnoi osvity. Serii: Sotsialni ta povedinkovi nauky, 2019, № 7. S. 98-117.
6. Kudinova M. S. Porivnialnyi analiz poniat stresostiikist ta emotsiina stiikist //Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii, 2016, №1. S.22-28.
7. Shevchuk N. D. Ohliad profilaktychnykh zakhodiv dlia protyidii stresovomu vplyvu, 2021. Rezhym dostupu: <http://surl.li/hrory>

УДК: 159.922

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-5>

**Олена КУЛЕШОВА**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-5428-2670>

e-mail: [kuleshovaO@khmnu.edu.ua](mailto:kuleshovaO@khmnu.edu.ua)

**Людмила МІХЄЄВА**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-0369-1129>

e-mail: [mikheieval@khmnu.edu.ua](mailto:mikheieval@khmnu.edu.ua)

## **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ**

*У статті представлений аналіз стану дослідження проблеми стресостійкості особистості, гендерних відмінностей індивідуально-психологічних особливостей її проявів. Обґрунтовано актуальність проблеми підвищення стресостійкості сучасної людини як першочергової задачі держави для підтримання суспільного спокою, соціальної стабільності, можливості прогнозувати та керувати процесами, що відбуваються в суспільстві.*

*Проаналізовано результати проведеної експериментально-дослідної роботи: виділено рівні прояву стресостійкості у чоловіків та жінок, визначено їх залежність від індивідуально-психологічних особливостей особистості. встановлено, що в індивідуально-психологічних особливостях прояву стресостійкості у чоловіків та жінок існують відмінності.*

***Ключові слова:** індивідуально-психологічні особливості особистості, стрес, стресостійкість, гендер, стаття.*

**Olena KULESHOVA, Lydmila MIKHEIEVA**

Khmelnytskyi National University

## **RESULTS OF THE STUDY ON INDIVIDUAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF A PERSONALITY AND THE STRESS RESISTANCE MANIFESTATION: GENDER ASPECT**

*The article presents an analysis of the state of research on the problem of personality stress resistance, gender differences in individual psychological features of its manifestations. The relevance of the problem of increasing the stress resistance level of a modern person as a primary task of the state to maintain public peace, social stability, the ability to predict and manage the processes taking place in society is substantiated. The problem of stress resistance, which affects the physical and mental health of an individual, determines his well-being, and the problem of prevention of stress and increasing stress resistance level in modern society are particularly significant, due to social demand. A person who has a stable psyche, fully realizes his social roles, makes his professional and civic contribution to the common good, is an efficient employee, a good family man, constantly improves himself and harmonizes his interaction with the surrounding world.*

*In the article, the concepts of “stress” and “stress resistance” were analyzed, and it was found that a significant part of researchers note their ambiguity, complexity, and insufficient development. At the same time, some issues of manifestations of stress resistance due to gender differences remain insufficiently studied, as well as the importance of the influence of individual psychological resources on stress resistance is underestimated.*

*The results of the conducted experimental and research work were analyzed: the levels of men and women stress resistance were highlighted; it was determined that different levels of men and women stress resistance depend on the individual and psychological characteristics of the personality, among which the most significant are indicators of anxiety, temperament peculiarities and self-actualization of the personality; it was found that men with high stress resistance differ from women in higher emotional stability, higher values of tempo, self-respect, self-acceptance, lower indicators of reactive anxiety, emotionality and sensitivity to oneself. In turn, among examined individuals with a low level of stress resistance, men differ from women in higher emotional stability and lower indicators of reactive anxiety, emotionality, and social emotionality.*

**Key words:** *individual and psychological characteristics of the personality, stress, stress resistance, gender, sex.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

В сучасних умовах війни в Україні змінюється соціально-економічна та політична ситуація, зростає сила тиску зовнішніх факторів на особистість, і це обумовлює зростання значущості стресостійкості особистості. Тривала криза призвела до погіршення якості життя українців, які потерпають від російської агресії: втрачають близьких та рідних, власні домівки, змушені виїжджати до інших регіонів України або за кордон, відчувають тиск від руйнування критичної інфраструктури, що порушує комфортні умови життя кожного, зростає безробіття та конкуренція на ринку праці, знижується матеріальне благополуччя тощо. В засобах масової інформації щоденно подається інформація щодо зовнішніх загроз та конфліктів, пов'язаних із терористичними діями країни-загарбника, акцентуючи контекст війни та протистояння. Збільшується тиск на психіку людей, зростає тривожність і це призводить до того, що в їхньому житті постійно присутній страх, невпевненість у завтрашньому дні та агресія, знижуються адаптаційні можливості психіки. Крім того, вимушена міграція українців також призводить до виникнення конфліктів: відмінності та розбіжності у культурі та звичаях, проблеми комунікації, незнання мови країни, до якої мігрують переселенці, конкуренція місцевого населення з мігрантами за робочі місця призводять до зростання соціальної напруги. Проблема стресостійкості, яка впливає на фізичне та психічне здоров'я особистості, визначає її благополуччя, профілактики стресу та підвищення стресостійкості в сучасному суспільстві є особливо значущою, обумовленою соціальним запитом.

Як свідчать багаточисленні вітчизняні та закордонні дослідження стресу, що негативно впливає на фізичне та психічне

здоров'я сучасної людини, сьогодні найважливішим завданням суспільства стає його збереження у громадян. Особистість, яка має стійку психіку, повноцінно реалізує свої соціальні ролі, здійснює свій професійний і громадянський внесок до загального блага, вона є ефективним працівником, гарним сім'янином, постійно вдосконалює себе та гармонізує свою взаємодію із оточуючим світом.

Актуальна проблема підвищення стресостійкості сучасної людини є першочерговою задачею держави для підтримання суспільного спокою, соціальної стабільності, можливості прогнозувати та керувати процесами, що відбуваються в суспільстві.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Поняття «стресу» та «стресостійкості» на сьогодні широко представлені в науковій літературі, проте, значна частина дослідників зауважують їх неоднозначність, складність та недостатню розробленість. Під час дослідження даного феномену частіше за все акцент здійснюється на розвитку окремих його сторін (наприклад, копінг-стратегії) або на психологічній корекції тих, хто пережив стрес. Разом з тим, недостатньо вивченими залишаються деякі питання проявів стресостійкості, що обумовлені гендерними відмінностями, а також недооцінюється важливість впливу індивідуально-психологічних ресурсів стресостійкості.

Так, у дослідженнях В. Бодрова, О. Кокуна, М. Корольчук, В. Моляко, Н. Тарабріної, В. Старика, Д. Фельдштейна та інших дослідників перераховуються такі передумови стресостійкості як толерантність, асертивність, ініціативність, безоцінне ставлення до людей, товариськість, потреба в саморозвитку та самореалізації, самопізнання, гнучкість, здатність досягати цілі, змінювати стратегію та тактику своєї поведінки відповідно до зміни обставин, власні способи розв'язання завдань, що з'являються у процесі життєдіяльності. В цих роботах не досить чітко визначені уявлення щодо передумов стресостійкості особистості та способів ефективного подолання стресу, які вона може застосувати самостійно, з використанням факторів, що визначають індивідуальний перебіг стресових реакцій. Усе вище сказане обумовлює необхідність досліджень, що спрямовані на визначення напрямів профілактики та корекції стресостійкості особистості з урахуванням індивідуально-психологічних властивостей та їх гендерних відмінностей.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає у представленні результатів експериментального дослідження гендерних відмінностей індивідуально-психологічних особливостей прояву стресостійкості особистості.

### **Виклад основного матеріалу**

Під терміном «стресостійкість» одночасно розуміють емоційну стійкість, психологічну стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційну толерантність та ін. До стресостійкості прирівнюють емоційну стійкість та здатність контролювати емоції, здатність справлятися з великими навантаженнями й ефективно вирішувати поставлені завдання при екстремальних обставинах; здатність самостійно заспокоювати емоційне збудження у процесі виконання складної діяльності; властивість темпераменту, що дозволяє успішно досягати цілей своєї діяльності за допомогою оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії; здатність спрямовувати свої емоційні переживання на позитивне рішення майбутніх завдань; стійке переважання позитивних психоемоційних станів; інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці [1].

Аналіз літератури з проблеми показав, що, хоча на сьогодні накопичено безліч результатів різноманітних і різнобічних досліджень стресостійкості, при цьому спостерігається складність і неоднозначність трактувань даного психологічного феномена. Нами було конкретизовано поняття «стресостійкість особистості» як властивість особистості, що детермінована сукупністю зовнішніх і внутрішніх чинників, які забезпечують стійкість до психоемоційних навантажень.

Багато авторів стверджують, що, стресостійкість як інтегративна властивість особистості, має певну структуру. Однак при цьому, серед авторів немає єдиної думки щодо того, які компоненти психічної діяльності людини формують і визначають стресостійкість. У найзагальнішому сенсі перераховуються найрізноманітніші властивості особистості та індивідуальності: здатність прогнозувати розвиток подій і таким чином зменшувати стресове навантаження життєвих ситуацій; здатність керувати своїми емоціями, вольові якості (здатність діяти у напрямі досягнення поставлених цілей і завдань, мобілізувати психіку у

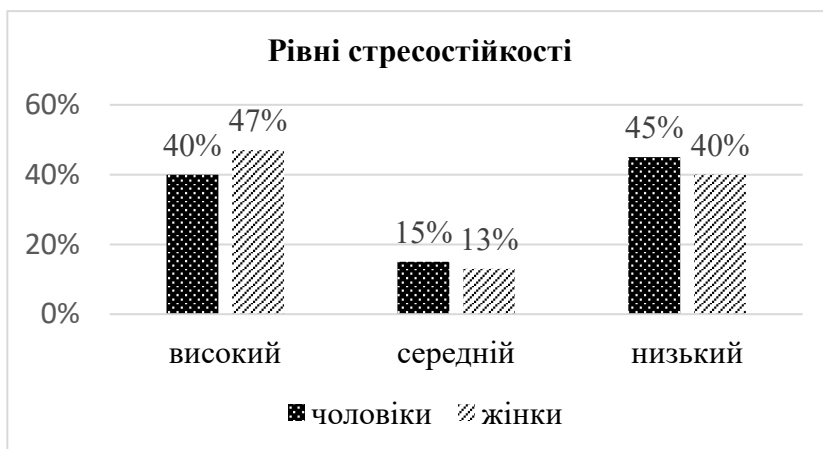
складних обставинах), навички саморегуляції; здатність витримувати більш тривале і сильне, ніж у звичних умовах, емоційне, вольове та фізичне напруження; здатність переносити високі навантаження; активність у зміні стресової ситуації; володіння ефективними способами подолання стресу; гнучкість адаптаційних процесів у відповідь на стресори, що з'являються та зникають в різний час, та їх складні поєднання; здатність до самореалізації та задоволеність нею, особистісне зростання зі своєчасним та адекватним вирішенням внутрішньо-особистісних конфліктів [2]. При цьому серед різноманіття компонентів, факторів та передумов стресостійкості, які перераховуються дослідниками, найбільш значущими видаються показники тривожності, властивостей темпераменту та самоактуалізації особистості.

Як показує огляд наукових джерел, на сьогоднішній день не існує в науковому середовищі єдиного уявлення щодо відмінностей чоловіків та жінок за рівнем стійкості до стресів. Проводяться дослідження, які присвячені біологічним та соціальним аспектам стресостійкості, особливостям поведінки з подолання стресу. Можливо, саме індивідуально-психологічні особливості та специфіка способів реагування на стрес і визначають відмінності у стресостійкості чоловіків та жінок [3]. При цьому проводяться дослідження статевих та гендерних передумов стресостійкості, самоактуалізації, статевих і гендерних стереотипів, характеристик особистості, особливостей поведінки, мотивації, життєстійкості, самореалізації, статевих та гендерних відмінностей за тими чи іншими ознаками. Дані, отримані в результаті цих досліджень, є дуже розрізненими і суперечливими [4]. Щодо проблеми стресостійкості зауважимо, що існує наукова думка, що чоловіки мають як більш високу стресостійкість, ніж жінки, так й прямо протилежна думка, крім того, інші дослідники вважають, що стресостійкість чоловіків і жінок не має відмінностей [5].

Всі ці наукові дискусії відбуваються на тлі загострення соціальних явищ, пов'язаних із самовизначенням сучасних чоловіків і жінок щодо своєї статі, гендера та спроб вжитися зі своїми актуальними гендерними ідентичностями та ролями в соціумі, в якому, з одного боку, існують жорсткі гендерні установки, а, з іншого боку, відбувається розмивання меж цих установок. У такій складній ситуації видається особливо актуальним проведення досліджень з статевих і гендерних аспектів різних сторін особистості та життєдіяльності людини, збагачуючи тим самим як теорію самих понять «стать» і «гендер», так й системи сучасних наукових знань про те, як ці явища відбиваються на житті конкретної людини.

На основі систематизації теоретичних та емпіричних досліджень проблеми визначення індивідуально-психологічних особливостей проявів стресостійкості особистості, нами було сформульовано припущення про те, що прояви стресостійкості чоловіків та жінок мають суттєві відмінності.

В результаті дослідження стресостійкості серед чоловіків та жінок були отримані такі результати: серед чоловіків високий рівень стресостійкості відзначається у 40% респондентів від чоловічої групи, у жінок – 47%; середній рівень стресостійкості виявлено, відповідно, у 15% чоловіків та 13% жінок; низький рівень становило 45% чоловіків



та 40% жінок (Рис. 1).

**Рис. 1.** Кількісний показник рівнів вираженості стресостійкості у чоловіків та жінок (у %)

Результати дослідження тривожності виявили, що респонденти з високим рівнем стресостійкості (і чоловіки, і жінки) продемонстрували помірну схильність до переживань тривоги та занепокоєння без достатніх підстав та низьку схильність сприймати стресогенні, або такі, що здаються стресогенними, ситуації як небезпечні чи загрозові та реагувати на них станом тривоги, напругою, занепокоєнням, стурбованістю та нервозністю. В підгрупі чоловіків з низьким рівнем стресостійкості середні значення показників реактивної тривожності знаходяться на межі між середнім та високим рівнями, а середні значення показників особистісної тривожності належать до найвищого рівня. У підгрупі жінок з низькою стійкістю до стресів середні значення

показників реактивної та особистісної тривожності належать до високого рівня.

Аналіз результатів дослідження структури темпераменту продемонстрував, що серед чоловіків з високою стресостійкістю більш виражені показники ергічності та соціальної ергічності, пластичності та соціальної пластичності. Найбільш слабо виражені показники емоційності, соціальної емоційності, темпу та соціального темпу. У підгрупі жінок з високою стресостійкістю більш виражені показники соціальної ергічності, ергічності, пластичності та соціальної пластичності. Найбільш слабо виражені показники темпу, емоційності, соціальної емоційності та соціального темпу. У чоловіків з низьким рівнем стресостійкості найбільш виражені такі показники, як пластичність, соціальна ергічність, ергічність та емоційність. У підгрупі жінок із низьким рівнем стресостійкості – емоційність та соціальна емоційність знаходяться на межі середнього та високого рівнів, інші показники перебувають на середньому рівні.

Результати дослідження самоактуалізації особистості у чоловіків та жінок виявили, що рівень самоактуалізації у підгрупі стресостійких чоловіків та жінок перебуває на досить високому рівні. У підгрупі чоловіків з низькою стресостійкістю найбільш виражені такі показники: самоповага, гнучкість поведінки, підтримка та контактність. Найменш виражені сензитивність до себе, самоприйняття та спонтанність. У підгрупі жінок з низькою стресостійкістю найбільш виражені такі показники: підтримка, гнучкість поведінки, самоповага та самоприйняття. Найменш виражені спонтанність, сензитивність до себе та контактність.

### **Висновки з даного дослідження**

#### **і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Таким чином, з'ясовано, що гендерна приналежність респондентів визначає специфічні особливості індивідуально-психологічних особливостей прояву стресостійкості особистості. Під час емпіричного дослідження виявлено високий, середній та низький рівні прояву стресостійкості. Різні рівні стресостійкості у чоловіків та жінок залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Серед респондентів з високою стресостійкістю чоловіки відрізняються від жінок вищою емоційною стійкістю, вищими значеннями темпу, самоповаги, самоприйняття, нижчими показниками реактивної тривожності, емоційності та сензитивності до себе. У свою чергу, серед обстежуваних з низьким рівнем стресостійкості чоловіки відрізняються від жінок більш високою емоційною стійкістю та нижчими



показниками реактивної тривожності, емоційності та соціальної емоційності.

Отримані результати можуть бути використані при розробці профілактичних та корекційно-розвивальних програм, розробки нових прийомів та створення нових технологій підвищення стресостійкості сучасної людини.

### Література

1. Чухрасва Г. В. Вивчення гендерних особливостей стресостійкості працівників ОВС. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : Видавництво «Фенікс», 2013. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 18. С. 275-291.
2. Деркач А. А., Казаков Ю. Н. Медико-акмеологічні основи підвищення стресостійкості психічного здоров'я управлінців в екстремальних умовах / Світ психології. 2008. № 3 185 с.
3. Гончар Ю., Кузнецова Т., Погорелов О., Штрухецький С. Посібник стресової практики з гендерної перспективи. Рівне : видавець О. Зень, 2015. 200 с.
4. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія», 2004. 308 с.
5. Старик В. А. Гендерні відмінності стресостійкості у фахівців допоміжних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки, 2017. Вип. 4. Т.2. С. 152-157.

### References

1. Chukhraieva H. V. Vychennia hendernykh osoblyvostei stresostiivosti pratsivnykiv OVS. *Aktualni problemy psykholohii* : Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuks NAPN Ukrainy. K. : Vydavnytstvo «Feniks», 2013. T. KhII. Psykholohiia tvorchosti. Vypusk 18. S. 275-291.
2. Derkach A. A., Kazakov Yu. N. Medyko-akmeoloorchni osnovy pidvyshchennia stresostiivosti psykhychnoho zdorovia upravlyntsviv v ekstremalnykh umovakh / Svit psykholohii. 2008. № 3 185 s.
3. Honchar Yu., Kuznietsova T., Pohorielov O., Shtrukhetskyy S. Posibnyk stresovoi praktyky z hendernoї perspektyvy. Rivne : vydavets O. Zen, 2015. 200 s.
4. Hovorun T. V., Kikinezhdii O. M. Henderna psykholohiia : navch. posib. Kyiv : VTs «Akademiiia», 2004. 308 s.
5. Staryk V. A. Henderni vidminnosti stresostiivosti u fakhivtsiv dopomizhnykh profesii. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*. Seriiia Psykholohichni nauky, 2017. Vyp. 4. T.2. S. 152-157

УДК 159.942

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-6>

**Лариса ПОДКОРИТОВА**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>

e-mail: [podkorytoval@khmnu.edu.ua](mailto:podkorytoval@khmnu.edu.ua)

**Катерина ЛЕНЯ**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-4854-5272>

e-mail: [katlenya2016@gmail.com](mailto:katlenya2016@gmail.com)

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ**

*У статті подано результати теоретичного аналізу наявних визначень і моделей надання першої психологічної допомоги (ППД). Виявлено спільні риси у визначеннях ППД, визначена її мета та особливості надання у різні часові проміжки після травматичної події. Наведено і порівняно такі моделі ППД як RAPID PFA (Дж. С. Еверлі та Дж. М. Летінг) і MAASE (М. Фархі). Подано рекомендації ізраїльських фахівців щодо особливостей надання ППД у гострий період. Визначено основні аспекти надання ППД.*

**Ключові слова:** перша психологічна допомога, стабілізація, traumatic event.

**Larysa PODKORYTOVA, Kateryna LENYA**

Khmelnyskyi National University

## **THE SPECIFIC OF THE PSYCHOLOGY FERST AID DURING THE WAR: THE ANALYSIS OF THEORETICAL MODES**

*The article presents the results of a theoretical analysis of the available definitions and models of providing psychological first aid (PFA). Common features in the definitions of PFA have been identified, its purpose and specifics of provision at different time intervals after a traumatic event have been determined. Such PFA models as RAPID PFA (by George S. Everly, Jr. and Jeffrey M. Lating) and MAASE (M. Farhi) are given and compared. Recommendations of Israeli specialists regarding the specifics of providing PFA in the acute period are presented. The main aspects of providing PFA have been determined.*

*The theoretical analysis of the definitions and models of psychological first aid identified by us in the psychological literature showed that there are quite a lot of common features between them, in particular, PFA is usually provided in the first days after experiencing a traumatic event, the main purpose of PFA is to stabilize the condition of the victim and prevent development in her PTSD; providing PFA does not require a psychological education, but special training in PFA is necessary, in particular, the possession of a number of skills and abilities (active listening skills, symptom assessment skills, the ability to apply mental self-regulation techniques in appropriate situations and teach them to others, the ability to be directive and benevolent at the same time).*

*Among the considered PFA models, we identified the Israeli MAAS'E model of Dr. M. Farhi as the most effective in wartime due to its clarity, practicality, brevity, and verification by the conditions of war.*

*Prospects for further research are seen in the practical adaptation and modification of the considered PFA models to the conditions of the war in Ukraine and the development of*

*relevant practical recommendations for the provision of psychological first aid to the population of Ukraine.*

**Key words:** *the psychology first aid, stabilization, perception, experiences.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Внаслідок повномасштабної війни в Україні впродовж останнього року гостро постала потреба у психологічній допомозі громадянам України. А також виникла необхідність методологічного і методичного забезпечення цієї роботи, розробка програм та методичного інструментарію для надання першої психологічної допомоги населенню.

Актуальність нашого дослідження полягає у тому, що, з одного боку, напрацьовано багато теоретичного і практичного матеріалу щодо ППД, а з іншого бракує його теоретичного узагальнення і систематизації.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Надання першої психологічної допомоги (далі за текстом ППД) населенню під час війни активно вивчають і розвивають практично ізраїльські психологи (А. Антоновський, Р. Дорум, М. Лаад, А. Гершанов, Г. Петрова, М. Фархі, М. Шерман та інші). Зокрема навесні і влітку 2022 року фахівці з кризової допомоги від Israel Trauma Coaliton проводили заняття для українських психологів, де ділились своїм досвідом щодо надання першої психологічної допомоги різним категоріям населення в умовах війни. Починаючи з 2014 року, темою першої психологічної допомоги більш активно стали займатися і вітчизняні психологи (науковці й практики), зокрема С. Гальцова, Н. Довгань, Я. Каплуненко, Н. Мілорадова, Р. Попелюшко, М. Сидоркіна, О. Скар, А. Терещук, С. Уварова, Ю. Цуркан-Сайфуліна та інші. Окрім того, розроблено та перекладено низку посібників з надання ППД [4; 7; 8]. У наукових і методичних працях про ППД подані її визначення, зміст, особливості надання різним категоріям населення тощо.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає у представленні результатів теоретичного дослідження особливостей першої психологічної допомоги населенню під час війни.

### **Виклад основного матеріалу**

Зараз усе населення України знаходиться у під впливом війни, який, за своєю тяжкістю залежить і від умов, у яких знаходиться людина

(окупація, обстріли, передова, тил) й індивідуально-типологічних особливостей особистості. Але так чи інакше війна постає як постійне джерело стресу, у подоланні якого людині нерідко потрібна психологічна допомога.

С. Уварова розробила концептуальну модель психологічної допомоги особистості в умовах суспільної кризи, до яких належить і війна. Відповідно до зазначеної моделі, у ситуації суспільної кризи (у нашому випадку, війни) людина переживає три типи впливів: 1) травматичний унаслідок переживання екстремальних ситуацій; 2) соціально-стресовий (зокрема фонові переживання у тривалості кризи призводять до накопичення напруження, тривоги, виснажують тощо); 3) внутрішні конфліктні процеси, що актуалізуються під впливом суспільної кризи [9, с. 236]. У цій моделі дослідниця також визначає кілька етапів діяльності системи психологічної допомоги, сфокусованих на тих або інших аспектах впливу суспільної кризи на людину: 1) попередній орієнтувальний етап (переддопомога); 2) первинна (екстрена) допомога в гострих стресових станах; 3) вторинна (продовжена) допомога; 4) завершальний етап допомоги особистості [9, с. 237-238].

Є кілька визначень першої психологічної допомоги.

За визначенням ВООЗ, перша психологічна допомога (ППД) – гуманна, підтримуюча та практична допомога людям, які нещодавно постраждали від дії значних стресових чинників. ППД охоплює: ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки; оцінювання потреб і проблем; надання допомоги в задоволенні базових потреб (їжа, вода, одяг); уважне слухання, не примушуючи людей говорити; втішання та заспокоєння; надання доступу до інформації, послуг та соціальної підтримки; захист від подальшої шкоди [3, с. 37].

А. Терещук визначає, що перша психологічна допомога (ППД) – це фактологічно заснований підхід, який базується на концепції гнучкості людини та спрямований на зменшення стресових симптомів, відновленню після травматичних подій, природньої катастрофи та навіть особистої кризи [1, с. 17].

За вище згадуваною С. Уваровою, первинна (екстрена) допомога в гострих стресових станах – це найперший етап індивідуалізованої роботи з постраждалим від загострення тих або інших психотравматичних факторів. При цьому дослідниця зазначає, що найбільш доцільною формою допомоги на цьому етапі є кризове консультування, яке містить у собі елементи психокорекції та психотерапії, проте не заглиблюється в найбільш загальні сутнісні проблеми особистості, чітко фокусується на ситуації, прагне її

раціоналізувати, знайти ресурси протидії патогенному впливу. Загалом йдеться про симптоматичне зцілення та корекцію засобами когнітивно-біхевіоральної терапії. Психологічний дебрифінг становить технологію групової роботи, яка теж може бути ефективно використана на цьому етапі [9, с. 238].

За визначеннями проекту «Сфера» (2011) та МПК (2007), перша психологічна допомога (ППД) описує гуманні, підтримуючі заходи реагування на страждання особи, яка може потребувати підтримки [7, с. 9].

Перша психологічна допомога – форма суспільної доступної підтримки, що надається в перші дні кризових надзвичайних ситуацій, вона є складовою готовності суспільства до надзвичайних ситуацій та включає заходи щодо захисту постраждалих [6, с. 176].

Як можна зауважити, у психологічній літературі вживаються терміни «первинна (екстрена) допомога» і «перша психологічна допомога». У нашій роботі ми користуємося саме другим із зазначених термінів.

Головна мета ППД – зменшити гостроту первинного посттравматичного дистресу та допомогти постраждалим адаптуватися до умов нової ситуації [2].

Завдання ППД: сформувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії; сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим; сформувати в людини розуміння того, що надзвичайна подія, свідком або учасником якої вона є, закінчиться та не становитиме більше загрози [8, с. 11].

В умовах війни останній пункт видається неможливим до виконання, оскільки війна є тривалою подією, завершення якої невідоме. Але, як зазначають ізраїльські фахівці (О. Гершанов, М. Шерман) важливо наголосити постраждалій людині, що ось цей конкретний обстріл, або інша травматична подія завершилась.

ППД включає такі елементи: ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки; оцінювання потреб і проблем; надання допомоги в задоволенні базових потреб (наприклад, їжа, вода, інформація); слухання людей, не примушуючи їх говорити; розрада та заспокоєння людей; надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку зі службами та структурами соціальної підтримки; захист людей від подальшої шкоди [7, с. 9].

Специфіка надання ППД, зокрема в умовах війни, залежить від низки чинників, зокрема часу її надання. Так Я. Каплуненко, з посиланням на MSF Mental Health International Working Group (Велика

Британія), подає хронограму психічних реакцій на стресову подію та надання відповідної ППД постраждалим у межах міжнародних медичних організацій. Цю хронограму, за матеріалами статті Я. Каплуненко [3], ми подаємо у таблиці 1 скорочено.

Таблиця 1

**Хронограма психічних реакцій на стресову подію та надання ППД**

Фаза	Час	Симптоми	Завдання ППД	Фокус ППД
1	24 год.	гострі реакції на стрес (напруженість, тривога; паніка; закляклість; розпач; перезбудження; приголомшеність; провина «того, хто вижив» тощо.	структурування хаосу	- задоволення базових потреб (їжа, пиття, тепло, безпека); - практична підтримка (вислухати, визнати почуття, прояснити потреби, стабілізувати).
2	1-3 дні	- негативні: боязкість; смуток; зневіра; надпильність; флеш-беки; стурбованість тощо); - позитивні: участь у суспільно-корисних роботах, піклування про інших тощо); прийняття події як частини життя.	емоційна підтримка та психологічна просвіта	- уважне слухання і прояснення того, що сталося; - допомога у побудові розповіді про подію та узагальненні інформації; - навчання навичок саморегуляції і позитивних стратегій подолання.
3	1-4 тижні	попередні симптоми + неспокій; паніка; розпач; бездіяльність; ізольованість; закритість; тривожні прояви тощо	когнітивно-емоційна підтримка	- перевірка симптомів, проблем, розпорядку дня від 1-го дня до сьогодні; - заохочення того, що повертає людині відчуття контролю та безпеки; - не підтримувати без засудження негативні копінг-стратегії і шукати позитивні.
4	1-3 міс.	достатня психологічна здатність до відновлення, повернення до звичного життя	підтримка, пошук нових сенсів, просвіта	- складання точної і стислої розповіді про подію; - віднайдення сенсу подальшого життя; - психологічна підготовка до можливого поновлення симптомів.

Як видно з таблиці 1, специфіка надання ППД у різний час після травматичної події має свої особливості. Так, у перші години після травматичного впливу, головна увага фахівця з ППД зосереджена на стабілізації стану потерпілого/ї, що не потребує повноцінної

психологічної освіти, а лише знань з основ ППД; а чим далі від часу травмування, тим більшою стає питома вага психологічної просвіти і терапії, що потребує більш ґрунтовної фахової підготовки. Таким чином, ППД у перші дні після травматичної події, може здійснюватися непрофесіоналами, але спеціально підготовленими людьми.

Н. Довгань у своїй статті наводить послідовність надання ППД непрофесіоналами у сфері психічного здоров'я, що затверджена на міжнародному рівні (і безпосередньо в Україні): 1) налагодження контакту та взаємодії; 2) сприяння безпеці та комфорту; 3) стабілізація стану; 4) збирання інформації; 5) практична допомога; 6) налагодження зв'язків зі службами соціальної підтримки; 7) надання інформації про підтримку в подоланні труднощів; 8) налагодження взаємодії із суміжними службами [2].

Я. Каплуненко наводить іншу модель надання ППД – «RAPID PFA», розроблену Дж. С. Еверлі (George S. Everly, Jr.) та Дж. М. Летінг (Jeffrey M. Lating). Основу цієї моделі складають п'ять аспектів, призначених для пом'якшення гострого стресу та оцінювання необхідності подальшої психологічної допомоги:

1) R – встановлення стосунків та рефлексивне слухання (Rapport and Reflective listening): уникати самовпевненості та упередженості, пам'ятати про унікальність страждання кожної людини; у багатьох випадках люди самі скажуть про те, чого потребують, можуть підказати, як краще допомогти

2) A – оцінювання потреб (Assessment of needs): здатність швидко, майже одразу, визначити, хто страждає на гострий стрес, а хто – ні. Мета – розпізнати тих, хто потребує допомоги, а хто перебуває у більш стабільному стані. Під час війни тут доцільним виглядає застосування протоколу TRIM (Trauma Risk Incident Management), який рекомендують ізраїльські фахівці [5];

3) P – пріоритизація (Prioritization): визначення найнагальніших завдань;

4) I – інтервенція (Intervention): що можна зробити зараз, щоб стабілізувати стан людини, пом'якшити гостре страждання; тут потрібно мати конкретні стратегії втручання і володіти відповідними методами швидкої психологічної допомоги, наприклад, дихальні вправи (дихання за квадратом, дихання змії, «свічка і торт», когерентне дихання, альтернативне дихання, різні види дихання з рахуванням); м'язова релаксація (наприклад, прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном, модифікація для ізраїльської армії; «промінь світла» тощо).

5) D – диспозиція (Disposition): налагодивши стосунки та взаємозв'язок, щоб прояснити нагальні потреби, фахівець з ППД має

дослухатись до людей, оцінити необхідність втручання, надаючи пріоритет тим, хто потребує невідкладної допомоги [3, с. 39-40].

Подібну, але на нашу думку, більш практичну, модель пропонує др. Моше Фархі з академічного коледжу Тель-Хай (Ізраїль) – модель МААС'Е [5]. Ця модель реалізується міністерством охорони здоров'я Ізраїля і силами безпеки (поліція, пожежники, швидка допомога та ін.) і включає такі елементи:

– *Присутність (зобов'язання бути поруч)*. Під час травмуючої події людина почуває себе самотньою і безпомічною, тому важливо повернути їй почуття, що вона не сама, «ми разом». Слова на кшталт: «Я поруч і нікуди не піду» викликають почуття безпеки і захищеності у людини, яка постраждала.

– *Заохочення ефективної діяльності*. Не варто заспокоювати та заопікувати, навпаки, потрібно спонукати людину до активної самостійної дії, допомагаючи собі та оточуючим. Треба виходити з найпростіших дій та інструкцій, виходячи з контексту події, що відбулася. (наприклад, «Скажи мені номер будинку – я погано бачу», «Проведи мене до інших людей», «Дай мені води, будь ласка» тощо). Мета полягає в тому, щоб відновити у жертви почуття контролю.

– *Запитання, що спонукають до міркувань*. Канал спілкування з постраждалою особою під час інциденту має бути ментальним, раціональним, а не емоційним. Не варто заохочувати постраждалу/ого висловлювати свої почуття під час та після події.

– *Усвідомлення події*. Дуже важливо розповісти потерпілому, що було і що було після події. Важливо наголошувати знову і знову, що про цю подію завершилося та закінчилося. Все позаду. Найважливіше у поясненні – це дозволити людині розповідати історію знову і знову, від самого початку, до того, як усе почалося, коли все ще було добре, і до кінця – після того, як усе закінчилося і він повернувся додому. Задайте їй питання, щоб створити послідовну розповідь. Не варто запитувати про те, як людина почувається – лише про те, що сталося та як сталося у хронологічному порядку [5].

На нашу думку, в умовах війни найбільш ефективною є надання ППД саме за ізраїльською моделлю.

Ізраїльські фахівці також рекомендують дотримуватися таких правил комунікації з постраждалими у гострий період [5]:

1. Пам'ятати, що у цей період людина дуже навіювана, і будь-яке слово помічника може викликати реакцію як зараз так і згодом.
2. Дотримуватися принципу «доєднання і ведення».
3. Дотримуватися принципу «тут і тепер».
4. Фрази-інтервенції, які вимовляє фахівець з ППД, мають бути



чіткими, короткими, впевненими і нести такі посили: «Я з Вами», «Ви не самі...», «Я можу Вам допомогти».

5. Обов'язково представитися: «Я ...ім'я...спеціаліст з надання допомоги у кризових ситуаціях... Волонтер організації... Я знаю як надавати допомогу у подібних ситуаціях».

6. Сфокусувати постраждало/ого перш за все на фізичних відчуттях.

7. Для встановлення більш ефективного контакту, використовувати техніку «Три так».

8. По можливості звертатися з запитанням, що передбачає вибір, або проханням, яке постраждала/ий у змозі виконати.

9. Уникати конфронтації, підтримувати будь-які позитивні зміни у поведінці постраждало/ого, заохочуючи словами та жестами.

10. Завершуючи первинну інтервенцію, зосередитись на досвіді постраждало/ого у подоланні стресових ситуацій. Звернутися до її/його досвіду – як у минулому вона/він долала/в стреси, що саме допомагало з ними впоратися.

11. Психо-едукція. Забезпечити постраждало/ого інформацією про можливі стани після травматичної події, місця і телефони спеціалістів, до яких вона/він може звернутися у разі потреби.

В цілому, надаючи ППД населенню в умовах війни, фахівцеві варто зосередитися на таких основних моментах:

- акцент на раціональне, а не емоційне (давати чітку і достовірну інформацію, акцентувати увагу на фактах, задавати прості запитання, що мають активізувати когнітивну сферу особистості постраждало/ї);

- заохочення до свідомої діяльності, що несе соціальну корисність (запропонувати допомоги самому/ій собі, фахівцю, іншим постраждалим тощо);

- створювати почуття єдності, усувати почуття самотності і покинутості;

- нормалізувати емоційній і фізичний (по можливості) стан постраждало/ї за допомогою простих стабілізаційних технік (дихання, релаксація, переключення уваги тощо);

- не ставити діагноз постраждалій особі, зокрема про наявність у неї ПТСР – це може зробити лише лікар.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Проведений теоретичний аналіз виявлених нами у психологічній літературі визначень і моделей першої психологічної

допомоги показав, що між ними є досить багато спільних рис, зокрема, ППД зазвичай надається у перші дні після переживання травматичної події, головна мета ППД – стабілізувати стан постраждалої особи та попередити розвиток у неї ПТСР; для надання ППД не обов'язкова психологічна освіта, але необхідна спеціальна підготовка з ППД, зокрема володіння низкою умінь і навичок (навички активного слухання, навички оцінювання симптомів, вміння застосовувати відповідні ситуації техніки психічної саморегуляції і навчати цього інших, вміння бути директивним і доброзичливим водночас).

Серед розглянутих моделей ППД найбільш ефективною у військовий час нами визначено ізраїльську модель МААСЕ др. М. Фархі завдяки її чіткості, практичності, лаконічності та перевірності умовами війни.

*Перспективи подальший досліджень* убачаються у практичній адаптації і модифікації розглянутих моделей ППД до умов війни в Україні та розробці відповідних практичних рекомендацій з надання першої психологічної допомоги населенню України.

### Література

1. Арістов М. А., Шиліна А. А. Особливості надання першої психологічної допомоги в умовах воєнного часу. *Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму*. м. Харків, 15 квіт. 2022 р. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків : ХНУВС, 2022. С. 17-19.
2. Довгань Н. О. Перша психологічна допомога: основні дії. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали VI Міжнар. конф. «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» (24-25 вересня 2021 р.) С. 45-48.
3. Каплуненко Я. Ю. Перша психологічна допомога: досвід міжнародних організацій. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. Том 3. С. 36-41. URL: <http://ppsi.ukma.edu.ua/article/view/227243> (дата звернення: 19.11.2022).
4. Керівництво з надання першої психологічної допомоги для товариств червоного хреста і червоного півмісяця. Психосоціальний центр Міжнародна федерація Червоного Хреста та Червоного Півмісяця. Довідковий Центр Психосоціальної Підтримки Міжнародної Федерації Червоного Хреста та Червоного Півмісяця, 2018. 104 с.
5. Матеріали онлайн курсу «Psychological first aid, self-care and mitigation of burn-out and compassion fatigue for care-providers». Ведучий – Марк Шерман. ©Israel Trauma Coalition, квітень, 2022. 62 с.
6. Олійник Ю. О., Романів А. С., Параняк Н. М. Домедична психологічна допомога в умовах війни. *Габітус*. Випуск 37. 2022. С. 174-179 URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/37-2022/32.pdf> (дата звернення: 10.11.2022.)]
7. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.
8. Перша психологічна допомога : посібник для членів загону швидкого реагування Товариства Червоного Хреста України. Київ, 2017. 42 с.
9. Уварова С. Г. Концептуальна модель психологічної допомоги особистості в умовах суспільної кризи. *Психологія і особистість*. 2019. № 1 (15). С. 225-243.

## References

1. Aristov M. A., Shylyna A. A. Osoblyvosti nadannia pershoi psykhologichnoi dopomohy v umovakh voiennoho chasu. Osobystist, suspilstvo, viina : tezy dop. uchasnykiv mizhnar. psykholog. forumu. m. Kharkiv, 15 kvit. 2022 r. MVS Ukrainy, Kharkiv. nats. un-t vnutr. sprav, Nats. politsiia Ukrainy ta in. Kharkiv : KhNUVS, 2022. S. 17-19.
2. Dovhan N. O. Persha psykhologichna dopomoha: osnovni dii. Viiskova psykhologhiia u vymirakh viiny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy : materialy VI Mizhnar. konf. «Viiskova psykhologhiia u vymirakh viiny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy» (24-25 veresnia 2021 r.) S. 45-48.
3. Kaplunenko Ya. Yu. Persha psykhologichna dopomoha: dosvid mizhnarodnykh orhanizatsii. Psykhologhiia ta psykhosotsialni interentsii. Tom 3. S. 36-41. URL: <http://ppsi.ukma.edu.ua/article/view/227243> (data zvernennia: 19.11.2022).
4. Kerivnytstvo z nadannia pershoi psykhologichnoi dopomohy dlia tovarystv chervonoho khresta i chervonoho pivmisiatsia. Psykhosotsialnyi tsentr Mizhnarodna federatsiia Chervonoho Khresta ta Chervonoho Pivmisiatsia. Dovidkovyi Tsentri Psykhosotsialnoi Pidtrymky Mizhnarodnoi Federatsii Chervonoho Khresta ta Chervonoho Pivmisiatsia, 2018. 104 s.
5. Materialy onlain kursu «Psychological first aid, self-care and mitigation of burn-out and compassion fatigue for care-providers». Veduchy – Mark Sherman. ©Israel Trauma Coalition, kviten, 2022. 62 s.
6. Oliinyk Yu. O., Romaniv A. S., Paraniak N. M. Domedychna psykhologichna dopomoha v umovakh viiny. Habitus. Vypusk 37. 2022. S. 174-179 URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/37-2022/32.pdf> (data zvernennia: 10.11.2022).]
7. Persha psykhologichna dopomoha : posibnyk dlia pratsivnykiv na mistsiakh. Kyiv : Univ. Vyd-vo PULSARY, 2017. 64 s.
8. Persha psykhologichna dopomoha : posibnyk dlia chleniv zahonu shvydkoho reahuvannia Tovarystva Chervonoho Khresta Ukrainy. Kyiv, 2017. 42 c.
9. Uvarova S. H. Kontseptualna model psykhologichnoi dopomohy osobystosti v umovakh suspilnoi kryzy. Psykhologhiia i osobystist. 2019. № 1 (15). S. 225-243.

УДК 159.938

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-7>

**Євген ПОТАПЧУК**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-7040-8456>

e-mail: [potapchuk1@i.ua](mailto:potapchuk1@i.ua)

**Анна ПАВЕЛКО**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-2931-6178>

e-mail: [aneks@ukr.net](mailto:aneks@ukr.net)

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КРИЗИ ЕМОЦІЙНОЇ БАЙДУЖОСТІ ПОДРУЖЖЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ

*У статті здійснюється теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми, висвітлюються першопричини її виникнення, серед яких: невідповідність моделей поведінки взаємним очікуванням, втрата взаємної привабливості, зокрема фізичної, інтелектуально-світоглядної, морально-психологічної, інтимно-сексуальної, матеріально-фінансової та ін., емоційне вигорання шлюбних партнерів, низький рівень міжособистісної сумісності. З'ясовано ознаки, що вказують на наявність емоційної байдужості, яка створює передумови для страждання подружжя, виникнення подружньої зради, а також розпаду шлюбних союзів. Встановлено, що наслідками емоційної байдужості можуть бути психологічне роз'єднання партнерів, взаємне нерозуміння один одного, що за відсутності взаємної психологічної підтримки спонукає партнерів до пошуку емоційної розради в іншому соціальному середовищі. Окреслено перспективи подальших наукових пошуків, які полягають у вивченні особливостей формування психологічної готовності подружжя до запобігання та подолання кризи емоційної байдужості.*

**Ключові слова:** емоційна байдужість, сімейна криза, подружжя, психологічна проблема, емоційне вигорання в стосунках.

**Yevhen POTAPCHUK, Anna PAVELKO**

Khmelnytskyi National University

## THEORETICAL ANALYSIS OF THE CRISIS OF EMOTIONAL INDIFFERENCE OF THE MARRIED COUPLE AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

*The article provides a theoretical analysis of the crisis of emotional indifference of spouses as a psychological problem. Attention is focused on the lack of research devoted to the topic of the crisis of emotional indifference of spouses. The purpose of this article is a theoretical study of the crisis of emotional indifference of marriage partners. The study highlights the root causes of emotional indifference between spouses: inconsistency of behavior patterns with mutual expectations, loss of mutual attraction, in particular physical, intellectual-worldview, moral-psychological, intimate-sexual, material-financial, etc., emotional burnout of marriage partners; low level of interpersonal compatibility. Signs indicating the presence of a crisis of emotional indifference have been identified: the disappearance of romantic moods; growing differences in views and tension in relationships (conflicts, quarrels); increase in manifestations*

*of negative emotions and negative states (aggression, apathy, asthenia); manifestations of intimate and sexual indifference (reduction of desires, passions); the appearance of a feeling of disappointment (doubts about the correctness of choosing a marriage partner), gray family life; a feeling of discrepancy between one's dreams, life plans and the results of their implementation; feeling of unfulfillment, disappointment; the presence of an adulterer; the feeling that the spouses have become strangers. It has been established that emotional indifference between marriage partners creates prerequisites for the suffering of spouses, the occurrence of adultery, as well as the dissolution of marriage unions. It was found that the consequences of emotional indifference can be psychological separation of partners, mutual misunderstanding of each other, which in the absence of mutual psychological support prompts partners to seek emotional solace in another social environment (adulterer, search for new social connections, excessive enthusiasm for work). Prospects for further scientific research are outlined, which consist in studying the features of the formation of psychological readiness of spouses to prevent and overcome the crisis of emotional indifference.*

**Key words:** *emotional indifference, family crisis, spouse, psychological problem, emotional burnout in a relationship.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Тривале подружнє життя неодмінно проходить через низку нормативних і ненормативних сімейних криз – такий стан сімейної системи, що характеризується порушенням звичних способів функціонування сім'ї і неможливістю її членів справитися з новою ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки. Перебіг будь-яких сімейних криз може стати джерелом для виникнення кризи емоційної байдужості, яка загрожує цілісності сім'ї, оскільки стосується подружніх взаємин, проєктується на інші сторони сімейного життя, порушуючи побутові, економічні та інші аспекти взаємин. Між шлюбними партнерами зникає романтичний настрій, прихильність та взаємне захоплення, натомість з'являється безсторонність, нудність, роздратування і, як наслідок, сімейні конфлікти та скандали. Це породжує негативні психічні стани та страждання в одного або в обох членів сім'ї. Враховуючи небезпеку виникнення кризи емоційної байдужості для подружніх союзів, стає очевидною необхідність у науковому дослідженні цієї проблеми та пошуку ефективних шляхів її психопрофілактики і корекції.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Багато проблем, що виникають у сім'ї, детерміновані різними чинниками психологічного та соціально-психологічного характеру. Серед психологічних чинників особливе значення мають взаємні вияви подружжям індивідуально-психологічних властивостей, а також їхні поведінкові й емоційні реакції, що здатні викликати невдоволення сімейним життям і породжувати взаємну емоційну байдужість. У психологічних працях дослідники розкривають окремі питання,

пов'язані з вивченням міжособистісних стосунків подружжя, їх моделей поведінки та задоволеності шлюбом, зокрема: особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом (І. Василенко) [1], психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів (Д. Карпова) [2], теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом (С. Клапішевська) [3], чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості (Т. Коломієць, В. Ткачук) [4], причини та поведінкові реакції подружжя в ситуаціях адюльтеру (Є. Потапчук, Н. Потапчук) [8], вплив сімейних сценаріїв на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках (Н. Терещенко, О. Долгополова) [9], запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин (Т. Титаренко, О. Кляпець) [10] та ін.

Незважаючи на наявність чималої кількості досліджень задоволеності шлюбом, нерозробленими залишаються ще багато питань. Наприклад, відсутні наукові розробки, які б здійснювали ґрунтовне теоретичне осмислення та практичне вивчення проблеми виникнення у шлюбних партнерів кризи емоційної байдужості. Завдання це важливе і досить складне, бо торкається делікатної сфери – міжособистісних стосунків подружжя. Проте ігнорування цієї проблеми створює передумови для страждання подружжя, виникнення адюльтеру, а також розпаду шлюбних союзів.

Відсутність у науковій літературі систематизованих та змістовних результатів досліджень емоційної холодності у подружніх взаєминах вказує на потребу у всебічному розгляді кризи емоційної байдужості, її ознак та характеристик.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає у теоретичному осмисленні кризи емоційної байдужості як психологічної проблеми.

### **Виклад основного матеріалу**

В процесі опрацювання наукових літературних джерел щодо досліджуваної тематики нами були використані методи аналізу, синтез, порівняння, узагальнення наукового матеріалу.

Як свідчить практика, почуття та стосунки закоханих людей часто потерпають від крайнощів, коли порушується певна норма у їхніх взаєминах і виникає надмірне взаємне захоплення (співзалежні стосунки) чи втрата задоволення від партнерства (емоційна байдужість) [1-5]. Тривала відсутність почуття задоволення від шлюбного партнерства може означати появу кризи емоційної байдужості між

подружжям, яка прямо чи опосередковано відображається на функціях сім'ї та якості її життя.

Осмилення результатів вивчення науково-психологічної літератури щодо першопричин виникнення емоційної байдужості між подружжям вказує на те, що шлюбні партнери можуть втрачати взаємний інтерес через: невідповідність моделей поведінки взаємним очікуванням (порушення ролевих очікувань, самоусунення від виконання важливих функцій сім'ї, незадоволення сімейних потреб та ін.) [2; 3; 5; 7], втрату взаємної привабливості, зокрема фізичної, інтелектуально-світоглядної, морально-психологічної, інтимно-сексуальної, матеріально-фінансової та ін. [5; 7], емоційне вигорання шлюбних партнерів (психічне виснаження як члена сім'ї) [10]; низький рівень міжособистісної сумісності [11].

Для уточнення отриманих результатів теоретичного вивчення причин виникнення емоційної байдужості між подружжям нами у 2021-2022 рр. було проведене опитування 88 респондентів (44 жінки і 44 чоловіка зі стажем сімейного життя від 5 до 15 років). З'ясовано, що серед учасників опитування 100% відчували певну втрату інтересу до шлюбного партнера. При цьому найчастіше причинами розчарування партнером жінки називали втрату ним морально-психологічної (95,5%), інтелектуально-світоглядної (81,8%), інтимно-сексуальної (68,2%), а також матеріально-фінансової привабливості (61,4%). Що стосується результатів опитування чоловіків, то в них переважали такі причини як втрата дружиною фізичної (88,6%), інтимно-сексуальної (79,5%), а також морально-психологічної привабливості (65,9%). Як бачимо, для більшості жінок важливу роль відіграє морально-психологічна привабливість чоловіка, а для більшості чоловіків – фізична привабливість жінки.

Також варто відмітити, що 100% опитаних респондентів вказали на те, що на різних етапах сімейного життя відчували невідповідність своїм очікуванням моделей поведінки шлюбного партнера і це спричиняло різні сімейні конфлікти та розчарування партнером. Такі результати опитування спонукали нас звернути увагу на таке поняття як «модель поведінки шлюбного партнера». З'ясувалося, що у науковій літературі моделі поведінки членів сім'ї для реалізації сімейних функцій називають сімейними ролями [2; 7]. Вочевидь, що невміння (чи небажання) подружжя виконувати сімейні ролі так, як від них очікує партнер, призводить до певних розчарувань і може провокувати появу емоційної байдужості. Адже порушення рольової структури призводить до рольового дисбалансу, виникнення сімейних

конфліктів, посилення негативних емоцій і критики, загострення почуття загальної незадоволеності партнерів шлюбом [10; 11].

Доречно зазначити, що дослідниками визначено такі важливі функції сім'ї як: інтелектуально-світоглядна – реалізується для задоволення інтелектуально-світоглядних потреб членів сім'ї (виховання членів сім'ї; знайомство членів сім'ї з природою та історичними пам'ятками; залучення до здорового способу життя; надання корисних порад членам сім'ї; прийняття серйозних рішень і вирішення важливих сімейних проблем; проведення цікавих розмов; сприяння порозумінню членів сім'ї та засвоєнню вимог суспільства; створення чогось нового для покращення сімейного побуту; оцінка задумів, планів, дій членів сім'ї); морально-психологічна – реалізується для задоволення морально-психологічних потреб членів сім'ї; інтимно-сексуальна – реалізується для задоволення інтимно-сексуальних та репродуктивних потреб подружжя; господарська та матеріально-фінансова – реалізуються для задоволення господарсько-побутових та матеріально-фінансових потреб членів сім'ї [2]. Як свідчить практика, у зв'язку зі складністю реалізації вказаних функцій не всі свої потреби подружжя здатне задовольнити, що може різним чином впливати на їхню емоційно-чуттєву сферу і породжувати розчарування шлюбним партнерством.

Варто зазначити, що емоції і почуття людини можна умовно поділити на позитивні (радість, щастя) і негативні (гнів, страх). Іноді неможливо визначити «забарвлення» тієї чи іншої випробовуваної емоції. Але існують також нейтральні почуття, одне з них має назву байдужість. Це частина емоційного спектру людини, що характеризується повною відсутністю зацікавленості, байдужістю до певної теми, події чи життя загалом. Байдужість у характері може бути превалюючою рисою або відбивати одиничний випадок тимчасового стану, в тотальних випадках воно є не окремою рисою, а симптомом психічного розладу, що починається, або вказувати на низку соматичних захворювань [3].

Варто підкреслити, що байдужість у сімейних взаєминах – це безсторонність (відсутність зацікавлення) до того, що робить партнер. Суперечки поступово припиняються, тому що шлюбні партнери перестають звертати увагу на одне одного, стають байдужими до справ, дій, думок і переживань іншої людини. У таких випадках нівелюється, навіть, довіра, тому що подружжя не дбає про те, щоб заробляти або мати довіру партнера (або довіряти йому) [7].

Звертає на себе увагу те, що байдужість розглядається різними дослідниками як апатія, а також як супутня або перехідна емоція [5].



Найважче у науковій літературі інтерпретація поняття «байдужість» дозволяє нам в контексті дослідження ототожнювати його з терміном «апатія», що означає відсутність почуттів, емоцій, інтересу чи стурбованості щодо чого-небудь. Поява у шлюбного партнера стану байдужості є свідченням придушення чи відсутності таких емоцій як турбота, ажитация, мотивація або пристрасті. У зв'язку з цим можемо припустити, що при виникненні кризи емоційної байдужості шлюбні партнери стають, певною мірою, апатичними людьми. Адже в апатичних людей відсутня цікавість або занепокоєння щодо емоційного, соціального, духовного, філософського, віртуального або фізичного життя і світу. Крім того, в них може бути відсутнім почуття мети, цінності або сенсу життя. Вони також можуть проявляти нечутливість або млявість. Сказане вище дозволяє стверджувати, що виникнення у шлюбних партнерів апатії є природною реакцією на розчарування сімейним життям, зневіру і стрес, а також спосіб забути про ці негативні почуття [6].

У сучасному тлумачному психологічному словнику [12, с. 26], апатія відображає стан, характерний емоційною пасивністю, індіферентністю, притупленням почуттів, байдужістю до навколишніх подій і ослабленням спонукань і інтересів. Протікає на фоні зниженої фізичної та психологічної активності. Може спостерігатися при слабоумстві, буває наслідком тривалого соматичного захворювання. Водночас слід звернути увагу на те, що апатія може бути й психічним розладом бездіяльності, відсутності інтересу до навколишнього світу, людей, роботи. Це своєрідна захисна відповідь організму на стрес, переважно, сум та емоційне напруження. При цьому стані нервова система ніби вимикається, щоб заощадити енергію. Фізично апатія супроводжується загальною слабкістю тіла, відсутністю апетиту й порушеннями сну і вийти з цього стану самотужки стає дуже важко.

Разом із апатичними станами в процесі тривалого сімейного життя наростає стан емоційної байдужості. Так, дослідниками [10] встановлено, що найбільш критичний період спостерігається між трьома і сімома роками подружнього життя і досягає найбільшої гостроти в період чотирьох-шести років. Саме цією обставиною й обґрунтовується виділення певних груп за критерієм подружнього стажу і спостерігаються такі закономірності, а саме: відбувається статистично значиме зниження конфліктного суперництва від першого періоду до третього; за межами першого року шлюбу взаємини типу суперництво-«маятник» особливо не змінюються; відбувається вагоме збільшення таких видів подружніх стосунків як ізоляція (байдужість), апатія й емоційне відчуження; зі шлюбним стажем не збільшується

частота таких типів шлюбу як псевдоспівробітництво і симбіоз. При цьому дослідники фіксують таку закономірність: суперництво протягом першого року шлюбного життя слабшає, поступово переростаючи в ізоляцію, «мертвий» шлюб і емоційне відчуження. Причому йдеться про конфліктне суперництво. Суперництво за типом «маятника» ніби зберігається за частотою, не трансформується в інші форми подружньої взаємодії.

Доречно зауважити, що криза емоційної байдужості тісно пов'язана із поняттям емоційного вигорання – вироблення особистістю механізму психологічного захисту у вигляді повної або часткової відсутності емоційного реагування у відповідь на психотравмуючий вплив [10]. Водночас емоційне вигорання може бути синдром постійної втоми, емоційного виснаження, що посилюється з часом [13].

З'ясовано, що вченими здійснені численні дослідження синдрому емоційного вигорання у різних сферах життя, зокрема у сімейних взаєминах. Уміння підтримувати стосунки є, у певному розумінні слова, мистецтвом. У цій справі відсутній єдиний алгоритм дій, багато в чому доводиться покладатись на емоції – власні та партнера: аналізувати те, що відбувається, експериментувати та намагатися знайти найефективніший спосіб порозумітися [3; 7; 11].

Практика свідчить, що будь-які стосунки, зокрема взаємини шлюбних партнерів піддаються такому випробуванню як виснаження. Зважаючи на результати наукових досліджень [5; 9; 10], можна виділити певні ознаки емоційного вигорання в подружніх стосунках:

- партнери проводять кожен день відособлено (у житті нічого не змінюється);
- у партнерові дратує все до дрібниць (поруч з ним хочеться вибухнути, закритися від всього);
- зникають романтичні почуття та прояви любові (хоча на початку стосунків було навпаки);
- зникає бажання цікавитися справами партнера (не питає як пройшов його день);
- затримується на роботі, має купу справ, тобто робите все, щоб проводити з партнером менше часу.

Якщо у подружжя спостерігаються такі ознаки, це свідчить про наявність в них проблеми емоційного вигорання. Усвідомивши, що зіткнулися з вигоранням, партнери мають змогу свідомо внести корективи у моделі своєї поведінки, докласти певних зусиль і подолати цю проблему [12].

Варто звернути увагу на те, що появі байдужості завжди передують конкретні причини. Одна з них – набута олекситимія через

душевні травми, любовні переживання. Люди, які мають такі проблеми, не можуть часто розуміти і усвідомлювати навіть власні почуття і переживання. Зрозуміло, що на почуття інших вони аналогічно реагують. Особи, які були жертвами обставин у юному віці, пізніше закриваються у собі, не вірять нікому, захищаються таким шляхом від болю, страждань. Вони більше не здатні співчувати, співпереживати і шкодувати будь-кого. Крім того, у них бідна уява та такі ж інтуїтивні здібності [6].

Емоційна байдужість проявляється у тих, хто не відчував ласки, доброти, тепла в дитячі роки. Їх не любили, не розуміли батьки. І це підтверджується статистикою. Байдужі дорослі намагаються нав'язати своїм дітям такий самий світогляд і поведінку. Діти, особливо маленькі, копіюють своє оточення. Вони успішно вчать ся приховувати власні почуття, розраховувати лише на своїх батьків. Як наслідок, виростають байдужі люди. Вони не здатні на високі почуття, переживання інших, прояви співчуття тощо. У них формується висока думка про себе, їх не цікавлять чужі потреби та проблеми. І не варто очікувати від таких осіб підтримки та допомоги у скрутну хвилину. Спілкуватися з ними складно та не комфортно [1].

Поведінка, здатна явно вказати на початковому етапі взаємин на байдужість, у сім'ї часто не означає, що чоловік розлюбив дружину. Тут виділяються інші характерні маркери, що вказують на розлад. Визначити їх жінці простіше, виходячи з досвіду спільного життя – знайти слушну пораду в інтернеті менш реально. Причини жіночої байдужості досить часто передбачають перевірку чоловіка. Ні для кого не секрет, що жіноча логіка, якщо вона, звісно, існує, є чимось надприродним. Іноді сама жінка не може пояснити собі мету того чи іншого вчинку, або наміру. Справа в тому, що злий жарт, як з чоловіками, так і з жінками, може грати їхня підсвідомість. Це можна пояснити так – якщо свідомістю ми можемо дуже впевнено керувати і сортувати всі свої переконання згідно з певними принципами, то з підсвідомістю ця справа не пройде. Воно періодично нагадує себе проявом тих чи інших неусвідомлених вчинків. Цей факт безпосередньо пов'язаний і у стосунках із чоловіками. Буває так, що жінка відчуває взаємне тяжіння до представника чоловічої статі, помічає взаємний інтерес, але тут на сторожі виникає низка перешкод, висловлених у сумнівах [11].

Як стверджують науковці, байдужість руйнує набагато більше шлюбних стосунків, ніж ревності, зради, сварки. Доки зберігається взаємний інтерес, можна домовитися і знайти вихід з будь-якої ситуації.

Проте коли одному партнерові стає байдуже, шанси відновити гармонійні шлюбні стосунки зникають.

Однак, як свідчить практика [12], байдужість здатна виявлятися у різних видах (бути станом, що руйнує взаємини у парі, і засобом психологічного впливу на партнера по спілкуванню):

– байдужість як спосіб маніпуляції (коли шлюбний партнер демонструє байдужість, робить це в відверто показній формі, граючи на почуттях закоханої людини).

– байдужість як шантаж (демонстративний вияв байдужості та уникнення близькості з партнером).

– байдужість як покарання (використання байдужості для покарання за будь-який вчинок, який не сподобався партнеру. Часто такі ситуації можна побачити в залежних і абюзивних взаєминах).

Наслідками емоційної байдужості можуть бути психологічне роз'єднання партнерів, взаємне нерозуміння один одного, що за відсутності взаємної психологічної підтримки спонукає партнерів до пошуку емоційної розради в іншому соціальному середовищі (адюльтер, пошук нових соціальних зв'язків, надмірна захопленість роботою тощо).

Розгляд адюльтера як наслідку кризи емоційної байдужості свідчить про те, що ця проблема виникає на такій фазі розвитку шлюбного партнерства, яку дослідники [11; 12] називають фазою еротичної байдужості. У період емоційної байдужості партнер вже не викликає інтересу, яскравого еротичного бажання і нерідко виключає його загалом. Важливо зазначити, що шлюбні сексуальні стосунки поступово зникають і перестають виконувати функцію отримання задоволення. Більше того, може з'явитися небажання вступати зі своїм шлюбним партнером у будь-які сексуальні контакти. Ця фаза являється результатом емоційних перемін, зникнення взаємного зацікавлення шлюбних партнерів. Саме тому важливо при виникненні в подружній парі адюльтеру концентрувати їхні зусилля, насамперед, на пошуку шляхів подолання кризи емоційної байдужості. А вже потім формувати в ініціатора адюльтеру бажання отримати прощення від ображеного шлюбного партнера та сприяти зраженому шлюбному партнерові в ухваленні рішення пробачити ініціатора зради і зберегти сім'ю [8]. При невдалому вирішенні така ситуація може призвести до розпаду шлюбу.

Слід зауважити, що в сучасних умовах будь-яка людини має багато засобів та можливостей для ефективного запобігання емоційної байдужості між партнерами, навіть, на відстані (йдеться про дистантні сім'ї). У моменти розлуки кожен закоханий партнер глибоко сумує за

свою «половинкою», прагне до спілкування з нею. Він знаходить час, щоб зателефонувати їй без особливого приводу, регулярно відправляє електронні повідомлення (виконує ролі мотиватора, порадирика, розрадника, романтика тощо). Якщо така модель поведінки у шлюбних партнерів відсутня, це може свідчити про появу в них кризи емоційної байдужості.

### **Висновки з даного дослідження**

#### **і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Теоретичне осмислення кризи емоційної байдужості як психологічної проблеми дозволяє дійти висновку, що вона відображає тривалу відсутність у подружжя задоволення від шлюбного партнерства. При цьому у подружжя зникають або послаблюються внутрішні спонукання, інтереси та емоційні реакції. Крім цього, спостерігаються зникнення романтичних настроїв, зростання розбіжностей у поглядах, збільшення проявів напруги та поява відчуття розчарування. Насамперед це пов'язано з незнанням принципів, законів сімейного життя, не розуміння моделей гармонійної поведінки шлюбних партнерів, не вмінням підтримувати почуття задоволення від шлюбного партнерства.

З'ясовано, що характерними ознаками емоційної байдужості шлюбних партнерів є: зникнення романтичних настроїв; зростання розбіжностей у поглядах та напруги у стосунках (конфлікти, сварки); збільшення проявів негативних емоцій та негативних станів (агресія, апатія, астенія); вияви інтимної та сексуальної байдужості (зменшення бажань, пристрасті); поява відчуття розчарування (сумніви у правильності вибору шлюбного партнера), сіре сімейне життя; відчуття розбіжності між своїми мріями, життєвими планами та результатами їх втілення; відчуття нереалізованості, розчарування; наявність адюльтера; відчуття, що подружжя стали чужими людьми.

Загалом встановлено, що емоційна байдужість між шлюбними партнерами створює передумови для страждання подружжя, виникнення адюльтера, а також розпаду шлюбних союзів. Зважаючи на ризик виникнення кризи емоційної байдужості подружжя в процесі сімейного життя, перспективою подальших досліджень цієї теми є вивчення особливостей формування психологічної готовності подружжя до запобігання та подолання кризи емоційної байдужості.

## Література

1. Василенко І.А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Габітус : науковий журнал з соціології та психології*. Одеса, 2021. Вип. № 24. Т.2. С. 20–24.
2. Карпова Д.Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: «Психологічні науки». Херсон: Гельветика, 2016. Вип. 4. Том 1. С. 41–45.
3. Клапішевська С.А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2012. Вип. 17. С. 114–120.
4. Коломієць Т., Ткачук В. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості. *Психологія : реальність і перспективи*. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету, 2019. № 13. С. 159–164.
5. Котлова Л.О., Саух І.Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: «Психологічні науки». Херсон : Гельветика, 2019. Вип. 1. С. 223–228.
6. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
7. Потапчук Є.М., Карпова Д.Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «Polylux design & print», 2021. 52 с.
8. Потапчук Є.М., Потапчук Н.Д. Поведінкові реакції подружжя в ситуаціях адюльтеру та особливості надання їм психологічної допомоги. Збірник наукових праць № 62. Серія: Педагогічні та психологічні науки / гол. ред. Потапчук Є.М. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2011. С. 205–208.
9. Терещенко Н.М., Долгополова О.В. Вплив сімейних сценаріїв на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія : Психологія, (66), 2019. С. 101–105.
10. Титаренко Т.М., Кляпець О.Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2007. 142 с.
11. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.
12. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
13. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.

## References

1. Vasylenko I.A. Peculiarities of the relationship between spouses in families of different types according to marital satisfaction. *Habitus: scientific journal of sociology and psychology*. Odesa, 2021. Issue No. 24. T.2. P. 20–24.
2. Karpova D.E. Psychological analysis of family roles of marriage partners. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: "Psychological Sciences"*. Kherson: Helvetica, 2016. Vol. 4. Volume 1. P. 41–45.
3. Klapishevskaya S.A. Theoretical and methodological foundations of the study of the problem of marital satisfaction. *Actual problems of sociology, psychology, pedagogy*, 2012. Vol. 17. P. 114–120.

4. Kolomiets T., Tkachuk V. Factors of satisfaction with marriage at different stages of adulthood. Psychology: reality and prospects. Collection of scientific works of the Rivne State Humanitarian University, 2019. No. 13. P. 159–164.
5. Kotlova L.O., Saukh I.D. Psychological factors of marriage satisfaction at different stages of married life. Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: "Psychological Sciences". Kherson: Helvetica, 2019. Issue 1. P. 223–228.
6. Maksimova N.Yu. Family counseling: education. manual. Kyiv: SE "Vyd. House "Personal", 2011. 304 p.
7. Potapchuk E.M., Karpova D.E. Psychological diagnosis of family roles as models of spouse behavior: a family psychologist's guide. Khmelnyskyi: "Polylux design & print" publishing house, 2021. 52 c.
8. Potapchuk E.M., Potapchuk N.D. Behavioral reactions of spouses in adulterer situations and features of providing them with psychological assistance. Collection of scientific works No. 62. Series: Pedagogical and psychological sciences / head. ed. E.M. Potapchuk Khmelnyskyi: Publishing House of NADPSU, 2011. P. 205–208.
9. Tereshchenko N.M., Dolgopolova O.V. The influence of family scenarios on the formation of the "emotional cold" syndrome in interpersonal relationships. Bulletin of Kharkiv National University named after V.N. Karazin. Series: Psychology, (66), 2019. P. 101–105.
10. Tytarenko T.M., Kliapets O.Ya. Prevention of emotional burnout in the family as a factor in harmonizing family relationships: a scientific and methodological guide. Kyiv: Millennium, 2007. 142 p.
11. Stolyarchuk O.A. Psychology of the modern family: teaching. manual Kremenchuk: PP Shcherbatykh O.V., 2015. 136 p.
12. Shapar V.B. Modern explanatory psychological dictionary. Kharkiv: Prapor, 2007. 640 p.
13. Fedorenko R.P. Psychology of the family: teaching. manual Kind. 2nd, changes. and additional Lutsk: Vezha-Druk, 2021. 480 p.

УДК 159.9.316.6

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-8>

**Роман ПОПЕЛЮШКО**

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

<https://orcid.org/0000-0002-1227-1292>

E-mail: [r.p.popeliushko@npu.edu.ua](mailto:r.p.popeliushko@npu.edu.ua)

**Марина ПAVЛЕНКО**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-2177-5000>

e-mail: [melsii@ukr.net](mailto:melsii@ukr.net)

## **СИСТЕМА ПЛАНУВАННЯ РОБОТИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ МОБІНГУ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

*Стаття присвячена дослідженню ефективності соціально-педагогічних та психологічних заходів та шляхів організації безпечного освітнього середовища спрямованих на профілактику мобінгу, як прояву насильницького способу спілкування серед підлітків. Автором розкрито сутність понять «психологічне здоров'я», «профілактика», види профілактики, «психологічна безпека». Просвітницька робота серед педагогів, щодо форм і методів превентивної освіти, вікових особливостей учнів, формування асоціальної, девіантної поведінки є важливою складовою забезпечення профілактичної роботи у закладах освіти.*

**Ключові слова:** мобінг, цькування, насилля, профілактична програма, психологічні особливості, безпечне освітнє середовище.

**Roman POPELIUSHKO**

Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University

**Maryna PAVLENKO**

Khmelnitskyi National University

## **WORK PLANNING SYSTEM REGARDING THE PREVENTION OF MOBING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*The article is devoted to the study of the effectiveness of socio-pedagogical and psychological measures and ways of organizing a safe educational environment aimed at the prevention of mobbing, as a manifestation of a violent way of communication among teenagers. The author revealed the essence of the concepts «psychological health», «prevention», types of prevention, «psychological safety». The implementation of preventive programs aimed at preventing mobbing and other types of harassment acts as a necessary tool for prevention, overcoming the exacerbation of conflicts, their negative consequences and will allow creating a safe environment in the educational space of children and adolescents. Types of prevention are described, among which, primary - aimed at preventing the occurrence of a problem; secondary - to prevent the aggravation of the problem and its consequences; tertiary or rehabilitation - work carried out with persons affected by the problem and aimed at preventing its recurrence. In the social aspect, the psychological safety of the environment is understood as the state of the environment, free from manifestations of psychological violence in the process of human interaction, which contributes to the satisfaction of the basic needs in personal and trustful*



*communication, creates the referential significance of the environment, ensures the mental health and psychological security of everyone, the psychological safety of the individual.*

*For the educational environment, it is important to emphasize the restoration of relations between the participants in the conflict and the creation of a friendly atmosphere that will facilitate learning. Educational work among teachers regarding the forms and methods of preventive education, age characteristics of students, the formation of antisocial, deviant behavior by involving them in active participation in debates, trainings, educational seminars is an important component of ensuring preventive work in educational institutions.*

**Key words:** *mobbing, harassment, violence, preventive program, psychological features, safe educational environment.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Головними пріоритетами системи освіти в Україні, є збереження і зміцнення фізичного та морального здоров'я учнівської молоді, виховання у дітей і молоді свідомого та дбайливого ставлення до здоров'я, дотримання принципів здорового способу життя, забезпечення всебічного розвитку людини як найважливіших умов формування освіченої, творчої, культурної, духовної особистості, становлення громадян України. Проте досвід війни в Україні має низку негативних наслідків для всього українського суспільства. Досвід війни переноситься людьми в усі частини країни, а також дітьми в школи [11]. Такий травматичний досвід також є однією з причин, що призводять до підвищення рівня насильства у школах, збільшення кількості конфліктів та виникнення проблем з інтеграції підлітків. Згідно результатів соціологічного дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді (НБСC)», яка відображає динаміку шкільного цькування в період з 2006 по 2018 рік, можна зробити висновок, що кількість випадків мобінгу та булінгу зросла вдвічі [1].

На фоні цієї ситуації, впровадження профілактичних програм, які будуть спрямовані на попередження мобінгу та інших видів цькування виступає як необхідний інструмент профілактики, подолання загострення конфліктів, їх негативних наслідків та дозволить створити безпечне середовище в освітньому просторі дітей та підлітків. Важливим показником відкритого до дитини освітнього середовища, поряд із відчуттям задоволеності ним та загальним ставленням, є саме психологічна безпека даного середовища. У соціальному аспекті поняття «психологічної безпеки середовища» розуміється як стан середовища, вільного від проявів психологічного насилля у процесі взаємодії між людьми, що в свою чергу сприятиме задоволенню основних потреб дитини, які полягають у формуванні особистісно-довірчого спілкування, та у свою чергу, створюватиме референтну важливість середовища, надасть можливість забезпечити «психічне

здоров'я» і психологічну захищеність кожного учасника освітнього процесу. Психологічна безпека взаємозалежить від власних характеристик індивіда і значною мірою залежить від нього, забезпечуючи мобільність реагування у разі небезпеки в умовах відсутності чи запізнювання відповідної соціальної допомоги зовні [11].

Останніми роками науковці та освітяни спрямували дослідницький інтерес до визначення важливого соціально-психологічного феномена «безпечного освітнього середовища», розгортаються дослідження, що дозволяють його вимірювати та проектується умови, за яких воно забезпечується. Психологічна служба системи освіти представляє свою діяльність у контексті безпечного освітнього простору як служба психологічної безпеки закладу освіти. Оскільки психологічне здоров'я – умова життєвої успішності й передумова благополуччя дитини у житті, відповідно сучасна школа, яка є третім інститутом соціалізації дитини, може стати простором повноцінного дорослішання, життєствердним середовищем для становлення та реалізації успішних, щасливих і здорових людей, що у свою чергу можливо зокрема в атмосфері душевного комфорту і сприятливого соціально-психологічного клімату в освітньому закладі [8].

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Проблеми мобінгу як складного соціального та психологічного явища торкалися ряд зарубіжних та вітчизняних науковців: Х. Лейман, Х. Хайнеман, В. Ефроінсон, Д. Олвеус, К. Дамбах, Л. Розе-Краснор, Е. Руланн, Ф. Алзакер, К. Колодей, О. Корабльова, Ю. Філіппова, О. Качмар та ін; мобінг як наукова проблема представлений у працях: К. Лоренца, Б. Уілсона, А Сковитина, К. Батаєвої, Д. Сорокіної, А. Ваніорек, Л. Ваніорек та ін; досліджують умови впровадження інноваційних технологій профілактики агресивної поведінки в умовах школи: Р. Безпальча, О. Романова, Л. Лушпай, Д. Соловійов; загальні особливості міжособистісних конфліктів: Н. Грішина, О. Дмитрієв, Б. Паригін, М. Обозов та багато інших, досліджуються особливості перебігу, причини виникнення, способи попередження та ліквідації конфліктів тощо. Проте, наявність великої кількості наукових праць щодо наукового дослідження психологічного феномену «мобінгу», проблема профілактики даного явища не є до кінця вивченою і дослідженою. Потребує вирішення такий проблемний аспект, як здійснення профілактичних заходів щодо протидії мобінгу, від яких залежить психологічний клімат в учнівських колективах.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає в актуалізації соціально-педагогічних заходів і шляхів організації безпечного освітнього середовища, спрямованих на профілактику мобінгу, як прояву насильницького способу спілкування серед підлітків.

### **Виклад основного матеріалу**

Проблема конфліктів та насильства у закладах освіти є дуже поширеною у всьому світі та Україні зокрема. Вчені зазначають, що освіта може відігравати важливу роль у вирішенні конфліктів. З її допомогою можна спонукати дітей до саморефлексії, сприяти соціальній згуртованості та розбудові мирного освітнього середовища [10]. Отже, питання шкільних конфліктів і їх негативного впливу на психологічний та емоційний стан учнів є вкрай актуальним в Україні, адже через військовий конфлікт у країні, значна частина школярів є більш уразливою до отримання психологічних травм. До основних чинників конфліктності відносяться агресивна поведінка та насильницьке спілкування, невміння будувати конструктивний діалог і відсутність поваги до чужої думки, боротьба за авторитет та увагу всередині колективу. На основі такої позиції висвітлення причин шкільних конфліктів між учнями та наслідків на їх психічне, фізичне здоров'я посилює необхідність ефективного вирішення проблеми та пошук дієвих методів для цього. Провідне місце в цьому механізмі займає формування конструктивних демократичних відносин серед підлітків, мирне вирішення суперечок, акцент на співпраці у врегулюванні конфліктів, а також здобуття навичок і знань для самосійного виходу із проблеми [2].

Сучасні дослідження вказують на те, що частою причиною прояву насильницького способу спілкування є імпульсивність і нетолерантність до стресорів. Вибір агресивного реагування у підлітків з проявами агресії часто відмічається на фоні негативного емоційного стану, що проявляється у почутті страху, переживанні фрустрації, образи, провини, котрі спричиняють прояви дезорганізуючої поведінки в ситуаціях соціальної взаємодії [3]. Ступінь психологічної вразливості може бути знижений за рахунок дії певних захисних факторів, серед яких, насамперед, виокремлюють рівень розумового й емоційно-особистісного розвитку. Захисними факторами також вважаються активність і товариськість дитини, її емоційна стійкість, достатній досвід самосприйняття, упевненість у собі, самоповага, благополуччя сім'ї, емоційно сприятливе коло спілкування поза сім'єю, зокрема, і в освітньому закладі [6]. Відповідно важливою сферою корекції, яка

необхідна для розвитку навичок саморегуляції у підлітків, є емоційна сфера, зокрема робота з почуттям гніву, якщо він проявляється часто, виражено та призводить до поведінки, яка може нести небезпеку для оточуючих та самої людини [3].

С. Духновським, на основі аналізу експериментальних даних, було виділено три форми переживання підлітком критичних ситуацій:

– перша форма – реактивна, яка характеризується виникненням фобічних станів, нервово-психічною напругою, включенням ситуаційних захисних автоматизмів. Це неусвідомлювані паттерни поведінки, що виникають незалежно від свідомих намірів;

– друга форма – опанувальна. При цьому відбувається усвідомлення ситуації та свідоме використання активних адаптивних копінг-стратегій. Переживання ситуації виступає в якості діяльності. На основі досвіду, отриманого в ході використання копінг-стратегій, починають формуватися стильові захисні автоматизми;

– третя форма – захисно-компенсаторна. Відбувається включення стильових захисних автоматизмів, в основі яких лежать сформовані на основі минулого досвіду індивідуальні стилі переживання. Вони сприяють появі суб'єктивного відчуття розв'язання конфлікту, що також може свідчити про деяку редукцію емоційної напруги. Переважання позитивного досвіду в подоланні напруги сприяє отриманню конструктивних стилів переживання та вирішенню критичної ситуації. Негативний досвід, навпаки, призводить до розвитку захисно-компенсаторних утворень у вигляді різних форм відхилень у поведінці [4].

При проведенні занять з дітьми підліткового віку важливо зважати на їх особливості, а саме на те, що відбувається у когнітивній, емоційній і фізіологічній сферах, як будується мислення й емоційно-поведінкова саморегуляція і що необхідно розвивати для керування гнівом та іншими емоціями. Згідно з дослідженнями, у підлітків з категорії помірного чи високого рівня ризику, які вчиняють акти насилля, часто нерозвинуті виконавчі когнітивні функції, що зазвичай вважаються базовими. Виконавчі функції – когнітивні навички високого рівня, що відповідають за концентрацію уваги, встановлення цілей і планування, прогнозування наслідків, вирішення проблем, самоконтроль, емоційну регуляцією, а також співставлення інформації з моральними судженнями та прийняття на основі цього рішень [3]. Навчитись це зауважувати, відслідковувати, повідомляти про свої потреби в асертивний спосіб, приймати зважені рішення відповідно до можливостей теж стануть необхідними навичками, які допоможуть підліткам мати більш якісне життя.

Окрім того, важливим посланням є те, що мати потреби й емоції, які супроводжують бажання, є нормальним аспектом життя будь-якої людини, важливим напрямом у просвітницькій та профілактичній роботі з дітьми, що мають високий рівень агресії та вчиняли факти цькування є навчання способам і можливостям відчувати та усвідомлювати власні емоції, потреби та бажання і формування нових поведінкових реакцій на основі самоаналізу та емпатійного сприйняття співрозмовника. У даному напрямку профілактичної роботи доречним буде використання методу ненасильницького спілкування. Під час групової корекційної та індивідуальної роботи один з напрямів може бути спрямований на аналіз надмірних емоцій і бажань, котрі не вдається підлітку проконтролювати та вони починають виходити з-під контролю і приносять різну шкоду та піддають ризику інших людей. Відтак, як надати самому собі допомогу, потурбуватись про себе та інших з користю, є ключовими питаннями під час впровадження програми занять з профілактики мобінгу для підлітків.

Під час планування профілактичних заходів з метою попередження проявів насилля у шкільному середовищі варто зазначити, що «профілактика» – це складова частина будь-якої діяльності. У загальному розумінні – це комплекс заходів, які повинні не допустити погіршення функціонування об'єкта діяльності та виникнення проблем. Особливо актуальна профілактика соціальних проблем і негативних явищ, запобігти яким простіше, аніж подолати їх негативні наслідки. Важливим є раннє виявлення дітей, схильних до агресивної поведінки. Для діагностики працівники психологічної служби використовують методи дослідження: педагогічні, психологічні, соціологічні. Відповідно до Положення про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності, Положення про експертизу психологічного і соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах Міністерства освіти і науки України, для реалізації діагностичної роботи працівники психологічної служби застосовують діагностичні методик та корекційно-розвивальні програми, які дозволені для використання експертною комісією [6].

Раннє виявлення психологічних особливостей дитини сприяє корекції її поведінки завдяки створенню соціальних умов, необхідних для формування особистості, дозволяє виявити прогалини в психічному розвитку, визначити схильності і тенденції в поведінці та вчасно скласти орієнтовану на особистість дитини корекційну програму виховання та навчання. За результатами діагностичної роботи учнівських колективів, яку щорічно проводять практичні психологи та соціальні педагоги, відбувається аналіз і планування тематики

консультативних і просвітницьких заходів для педагогічних працівників, батьків, опікунів, розробляються методичні рекомендації щодо організації навчально-виховного процесу, налагодження взаємостосунків із дітьми, котрі спрямовані на формування та підтримку сприятливого психологічного клімату, згуртування в учнівському колективі та сім'ї, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Залежно від того, на якому етапі розвитку проблеми та її впливу на ту чи іншу соціальну групу проводяться профілактичні заходи, розрізняють певні види профілактики: первинна, вторинна, третинна або реабілітація. Профілактичні програми мають бути розраховані на масові, групові та, переважно, на групові або індивідуальні форми впровадження [6]. Всесвітня організація охорони здоров'я пропонує виділяти первинну, вторинну й третинну профілактику. Первинна профілактика спрямована на усунення несприятливих факторів, що викликають конкретне явище, а також на підвищення опору особистості впливу цих факторів. Завдання вторинної профілактики – раннє виявлення й реабілітація нервово-психічних порушень і робота з «групою ризику». Третинна профілактика вирішує такі спеціальні завдання, як лікування нервово-психічних розладів, що супроводжуються порушеннями поведінки. Вона також може бути спрямована на попередження рецидивів в осіб з уже сформованою девіантною поведінкою [5].

За необхідності варто залучати до цієї роботи фахівців служби у справах дітей, представників ювенальної превенції сектору управління поліції, не залишати поза увагою батьків дітей, проводити роботу з класними колективами, яка має плануватися та реалізовуватися згідно із загальною програмою надання соціально-педагогічної і психологічної допомоги дитині-агресору та дітям, які постраждали від її дій.

Для навчального середовища важливим є акцент на відновленні відносин між учасниками конфлікту та створенні дружньої атмосфери, що сприятиме навчанню. Відповідно, одним з методів, що спрямований на створення безпечного середовища та профілактику насилля серед учнів є медіація. В листі Міністерства освіти і науки України «Щодо подолання злочинності серед неповнолітніх та організації профілактичної роботи» рекомендовано створення служб примирення в Україні [7]. Зокрема, зазначається, що «у навчальних закладах, в яких активно діють програми медіації, кількість звернень до адміністрації з приводу конфліктів та кількості бійок серед учасників навчально-виховного процесу зменшується на 80%...».

Метод медіації, окрім вирішення поточного конфлікту в навчальному закладі, включає у себе й навчально-виховну функцію. У медіації старші підлітки навчаються арсеналу навичок, оволодіння якими сприятиме формуванню емоційної компетентності, а саме: управляти конфліктами, приймати рішення та відповідати за власні вчинки, слухати опонента. Медіаційну допомогу у закладі освіти може здійснювати практичний психолог, соціальний педагог, інші представники педагогічного колективу школи, а також «зовнішні» фахівці – медіатори, тобто це можуть бути однолітки-медіатори. Навчання основ медіації допомагає як здобувачам освіти, так і педагогам глибше пізнати самих себе й оточуючих, а також забезпечує їх навичками з розв'язання конфліктів, виступає можливістю для особистого зростання, розвиває вміння уважно слухати, критично мислити та вирішувати проблеми. Дослідження свідчать, що застосування медіації в закладах освіти зменшує рівень насильства серед старших підлітків, вандалізму, хронічних прогулів і тимчасового відсторонення від занять, а також формує громадянську відповідальність [9].

Сайт Міністерства освіти і науки України містить освітні програми, розроблені українськими вченими-практиками, які пропонуються для імплементації їх в освітній процес школи. Зокрема, це: Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації»; Служба порозуміння у закладах освіти; Освітня програма факультативу «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе». Особлива роль в організації заходів, спрямованих на попередження мобінгу в шкільному середовищі, належить працівникам соціально-психологічної служби навчального закладу. Зокрема, одна із функцій соціально-психологічної служби – просвітницько-профілактична, передбачає «поширення психологічних знань, виявлення фактів порушення прав дитини, вживання заходів щодо подолання негативних чинників, які впливають на життєзабезпечення дитини, її моральний та соціальний розвиток, профілактику та попередження негативних впливів». Для цього до освітнього плану закладу освіти із профілактики насильства серед неповнолітніх пропонується включати програми, які навчають дітей навичкам керування своєю поведінкою та конструктивного вирішення конфліктів.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Узагальнюючи, слід зазначити, що результати багатьох вітчизняних і зарубіжних досліджень свідчать про високий рівень конфліктності в навчальних закладах. Зокрема вітчизняні вчені визначають гостру потребу в створенні механізму вирішення учнівських конфліктів у шкільній системі України. Одним із важливих заходів профілактики насильства в освітньому середовищі є формування у здобувачів освіти умінь і навичок розвитку та підтримки здорових міжособистісних стосунків, адже агресивна поведінка може бути причиною низки міжособистісних проблем. До завершення старшого шкільного віку, в основному, складається система індивідуальних цінностей. Надалі істотні зміни в сформованій системі цінностей відбуваються тільки під впливом значущих змін, тому таким важливим є проведення цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи з підлітками, спрямованої на профілактику насильства в учнівському середовищі.

### **Література**

1. Балакірева О. Насильство та булінг в освітньому середовищі. Результати соціологічного дослідження: здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді (HBSC). 2018. № 4. С. 38.
2. Батукова Л. Шкільна служба порозуміння як засіб соціалізації учнів у навчальному закладі. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика* : зб. матеріалів доп. учасн. III Міжнар. наук-практ. конф. (10 квітня 2018 р.). Харків, 2018. С. 78-81.
3. Мельник Л., Пуха К., Журавель Т. Подолання агресивної поведінки. Тренінгова програма для неповнолітніх. Київ, 2018. 140 с.
4. Механізми психологічного самозахисту підлітків : монографія / ред. Т. Кирпенко, Ю. Бохонкова. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
5. Осадчий А., Синиця Д. Основні детермінанти та профілактика асоціальної поведінки студентів. «Соціально-педагогічні засади формування громадянської відповідальності у студентів» : зб. матеріалів Всеукр. наук-практ. конф. (24-25 квітня 2018 р.). Конотоп, 2018. С. 159-163.
6. Панченко Т. К. Проблемні питання психологічної безпеки освітнього середовища. Психологічна безпека освітнього середовища : *Вісник психологічної служби Київщини*. 2016. № 9, С. 13-25.
7. Створення системи служб порозуміння для впровадження медіації за принципом «рівний-рівному/рівна-рівній» та вирішення конфліктів мирним шляхом у закладах освіти. Київ : ФОП Нічога С.О, 2018. 174 с.
8. Трофименко Н. Є. Психологічна безпека особистості: теоретичний огляд у контексті проблем української реальності. Психологічна безпека освітнього середовища : *Вісник психологічної служби Київщини*. 2016. №9. 228 с.
9. Шестакова Л., Кашина А. Шкільний центр медіації. Крок за кроком. Кіровоград : Центрально-Українське видавництво, 2012. 48 с.
10. Bahou L. «Why do they make us feel like we're nothing? They are supposed to be teaching us to be something, to even surpass them!» : Student (dis)engagement and public



schooling in conflict-affected Lebanon. *Cambridge Journal of Education*, 47:4, 2017. p. 493-512.

11. United Nations Children's Fund. An Everyday Lesson #ENDviolence in Schools. 2018. URL: [https://www.endviolence.org/sites/default/files/paragraphs/download/An\\_Everyday\\_Lesson-ENDviolence\\_in\\_Schools.pdf](https://www.endviolence.org/sites/default/files/paragraphs/download/An_Everyday_Lesson-ENDviolence_in_Schools.pdf) (дата звернення 21.04.2023).

## References

1. Balakirjeva O. Nasylstvo ta bulinh v osvitnomu seredovyshchi. Rezultaty sotsiologichnoho doslidzhennia: zdorovia ta povedinkovi orientatsii uchnivskoi molodi (HBSC), 2018. № 4. S. 38.

2. Batukova L. Shkilna sluzhba porozuminnia yak zasib sotsializatsii uchniv u navchalnomu zakladi. Psykholoho-pedahohichni problemy vyshchoi i serednoi osvity v umovakh suchasnykh vyklykiv: teoriia i praktyka : zb. materialiv dop. uchasn. III Mizhnar. nauk-prakt. konf. (10 kvitnia 2018 r.). Kharkiv, 2018. S. 78-81.

3. Melnyk L., Pukha K., Zhuravel T. Podolannia ahresyvnoi povedinky. Treninhova prohrama dla nepovnolitnikh. Kyiv, 2018. 140 s.

4. Mekhanizmy psykholohichnoho samozakhystu pidlitkiv : monohrafiia / red. T. Kyrpenko, Yu. Bokhonkova. Sievierodonetsk : Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2017. 176 s.

5. Osadchyi A., Synytsia D. Osnovni determinanty ta profilaktyka asotsialnoi povedinky studentiv. «Sotsialno-pedahohichni zasady formuvannia hromadianskoi vidpovidalnosti u studentiv» : zb. materialiv Vseukr. nauk-prakt. konf. (24-25 kvitnia 2018 r.). Konotop, 2018. S. 159-163.

6. Panchenko T. K. Problemni pytannia psykholohichnoi bezpeky osvitnoho seredovyshcha. Psykholohichna bezpeka osvitnoho seredovyshcha : Visnyk psykholohichnoi sluzhby Kyivshchyny. 2016. № 9, S. 13-25.

7. Stvorennia systemy sluzhb porozuminnia dla vprovadzhenia mediatsii za pryntsyptom «rivnyi-rivnomu/rivna-rivnii» ta vyrishennia konfliktiv myrnym shliakhom u zakladakh osvity. Kyiv : FOP Nichoha S.O, 2018. 174 s.

8. Trofymenko N. Ye. Psykholohichna bezpeka osobystosti: teoretychnyi ohliad u konteksti problem ukraïnskoi realnosti. Psykholohichna bezpeka osvitnoho seredovyshcha : Visnyk psykholohichnoi sluzhby Kyivshchyny. 2016. №9. 228 s.

9. Shestakova L., Kashyna A. Shkilnyi tsentr mediatsii. Krok za krokom. Kirovohrad : Tsentralno-Ukraïnske vydavnytstvo, 2012. 48 s.

10. Bahou L. «Why do they make us feel like were nothing? They are supposed to be teaching us to be something, to even surpass them!» : Student (dis)engagement and public schooling in conflict-affected Lebanon. *Cambridge Journal of Education*, 47:4, 2017. r. 493-512.

11. United Nations Childrens Fund. An Everyday Lesson #ENDviolence in Schools. 2018. URL: [https://www.endviolence.org/sites/default/files/paragraphs/download/An\\_Everyday\\_Lesson-ENDviolence\\_in\\_Schools.pdf](https://www.endviolence.org/sites/default/files/paragraphs/download/An_Everyday_Lesson-ENDviolence_in_Schools.pdf) (data zvernennia 21.04.2023).

УДК 159.9:34 (075.84)

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-9>

**Олена ПЕТЯК**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-0635-493X>

e-mail: [petiako@khmnu.edu.ua](mailto:petiako@khmnu.edu.ua)

## **ПСИХОЛОГО-ПРАВОВІ ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ЮРИДИЧНОЇ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПРАКТИКИ**

*У статті розглядаються питання специфіки діяльності юридичної консультативної практики. Встановлено, що в діяльності юриста-консультанта переважають реконструктивна та комунікативна складові. Орієнтуючись на знання психологічних теорій, юрист-консультант усвідомлено збирає анамнез, прогнозує наслідки різних обставин, створює програму корекції та пояснює клієнту, за рахунок чого може бути досягнутий терапевтичний або розвиваючий ефект. Встановлено, що юрист-консультант, приступаючи до консультативної роботи, повинен напрацювати такі компоненти професійно-психологічної готовності: а) професійні та психологічні знання; б) професійно-психологічні вміння; в) професійно розвинені психологічні риси; г) професійно-психологічну стійкість.*

***Ключові слова:** юридична практика, юрист-консультант, професійно-психологічна стійкість, психолого-правові особливості, тактико-психологічні вміння.*

**Olena PETYAK**

Khmelnyskyi National University

## **PSYCHOLOGICAL AND LEGAL FEATURES OF THE SYSTEM OF LEGAL ADVISORY PRACTICE**

*The article deals with the specifics of the activity of legal advisory practice. It has been established that reconstructive and communicative components predominate in the activities of a legal consultant. In reconstructive activity, such psychological features of a specialist as a developed imagination, a large amount of memory, well-developed creative thinking are used; general and special intelligence, intuition. It has been determined that the success of communicative activity depends on the specialist's ability to understand the interlocutor, his characteristics, motives, current psychological state; the ability to establish and maintain psychological contact, influence the client; listen effectively and actively; overcome conflict situations, high emotional intensity of work. Focusing on the knowledge of psychological theories, a legal consultant consciously collects an anamnesis, predicts the consequences of various circumstances, creates a correction program and explains to the client how a therapeutic or developmental effect can be achieved.*

*It has been established that the specifics of counseling also lies in the fact that, as a rule, other specialists are not involved in the counseling process. If such a need arises, this issue is agreed with the client. A legal consultant, starting advisory work, must develop the following components of professional and psychological readiness: a) professional and psychological knowledge adapted to the specifics of legal activity; b) professional psychological skills - these are methods of practical consideration of psychological qualities in law enforcement and law enforcement activities, which are mastered by a legal consultant; c) professionally developed psychological traits that are of particular importance for the activities of law enforcement*

officers; d) professional and psychological fortitude requires a lawyer-consultant to have high internal activity, significant mobilization of internal forces and mental stress. The main functions of studying the personality of the client are investigated: psychodiagnostic, prognostic, preventive, career guidance, consulting.

**Key words:** legal practice, lawyer-consultant, professional psychological stability, psychological and legal features, tactical and psychological skills.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Значимість і престижність юридичної діяльності завжди була досить високою. Проте сьогодні, коли в суспільстві дуже динамічно відбуваються кардинальні зміни в соціально-економічній структурі держави та пов'язані з ними суттєві зміни у житті людей, коли загострюються як позитивні, так і негативні прояви в особистих та колективних взаємодіях, знання високопрофесійного спеціаліста-юриста закономірностей прояву психіки людини у певній ситуації стають не просто важливими, а життєво необхідними. Водночас, юрист без психологічних знань стає наразі незатребуваним, оскільки це не дозволяє йому своєчасно визначити ті нюанси, облік яких сприяє визначити головну ланку у розкритті правопорушень і злочинів, у створенні адвокатської допомоги, оформленні необхідних юридичних документів тощо [1, с. 157]. Усе це призвело до того, що досягнення психології в професійній діяльності стають надбанням кожного співробітника правоохоронних органів, юридичних служб, а її вивчення у системі юридичної освіти, службової підготовки та підвищення кваліфікації кадрів набувало особливо важливого значення. Особливо яскраво проявляється роль психологічних знань у юридичному консультуванні.

Знання слідчим, який збирає покази свідків, особливостей прояву закономірностей і властивостей сприйняття людини, сприяє формуванню певного висновку, а їх незнання може призвести зовсім до іншого, хибного висновку та помилкових припущень, суджень. Важливість опору на теорію особистості, на прояв психічних пізнавальних процесів, властивостей і станів у юридичному консультуванні очевидна: вона дозволяє більш предметно заглибитися в суть ситуації, що склалася, формулювати можливі альтернативні гіпотези, розуміти і пояснювати клієнту зміст обговорюваної проблеми, моделювати способи її вирішення. Саме з урахуванням теорії можливі узагальнення, систематизація накопичених у практиці фактів, досвіду роботи з різними варіантами подібних проблем. Орієнтування на психологічні знання робить більш зрозумілими складні, нерозділені юридичні явища і допомагає вибрати найбільш ефективний спосіб

вирішення проблеми, а за необхідності, побудувати нові конкретні прийоми допомоги клієнту.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Дослідження юридичної практики як багатоаспектного об'єкта потребує актуалізації системи різноманітних психологічних знань. Методологічні засади для психологічного аналізу діяльності людини відображені в працях таких науковців як Б. Ананьєв, Л. Виготський, О. Запорожець, Г. Костюк, Б. Ломов, К. Платонов, С. Рубінштейн [5, с. 68].

Серед вітчизняних науковців у галузі юридичної психології слід зазначити О. Фрезе, який досліджував особливості судової психології. О. Коні та Ф. Плевако вміло відстоювали необхідність впровадження в судовий процес юридично-психологічних знань. В. Бехтерев пропагував комплексний підхід до вивчення особистості злочинця з урахуванням його генеалогічності, впливу виховання, середовища та особливостей генезису самої психіки. Л. Петражицький стверджував, що насправді існують лише психічні процеси, а соціально історичні явища є лише їхньою зовнішньою проєкцією. Він був послідовником того, що емоції лежать в основі вчинків, поведінки людей і визначають їх діяльність. В Україні сьогодні найбільшими центрами розвитку юридичної психології є міста Київ і Харків. На сьогодні серед визначних вітчизняних вчених-дослідників з юридичної психології слід виділити Н. Крейду, О. Морозова, О. Закалюка, Є. Землянську, О. Шаповалова, Ю. Шиделко, С. Яковенко [2, с. 15-17].

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** – дослідити психолого-правові особливості юридичної діяльності та визначити специфічні риси особистості юриста-консультанта.

### **Виклад основного матеріалу**

У діяльності юриста-консультанта домінують реконструктивна та комунікативна сторони, в окремих випадках успіх передусім вирішують пошукові та комунікативні складові. При цьому вважається, що пошукова, реконструктивна, комунікативна й організаційно-управлінська сторони юридичної діяльності слід розглядати, як найбільш психологічно насичені, що пронизують усі напрямки юридичної практики. Їхня ефективність безпосередньо залежить від ступеня функціонування у юриста тих чи інших психічних процесів, станів, а також рівня розвитку певних властивостей та якостей. Так, у

реконструктивній діяльності реалізуються такі психологічні особливості фахівця, як: багата уява, великий об'єм пам'яті, розвинене мислення; загальний і спеціальний інтелект; інтуїція [3, с. 359].

Ефективність комунікативної діяльності повністю залежить від умінь фахівця розуміти внутрішній світ співрозмовника, його особливості, мотиви, поточний психологічний стан (міжособистісне пізнання); вміння встановлювати та підтримувати психологічний контакт, впливати на клієнта (взаємодія та вплив); ефективно слухати та користуватися вербальними та невербальними засобами спілкування (обмін інформацією); попереджати і вирішувати конфліктні ситуації, тобто бути конфліктологічно компетентним; долати високу емоційну напруженість праці, причому частіше емоції негативні, а емоційну розрядку відкладати на порівняно великий період (стійкість до негативних психічних станів) [7, с. 13].

Здійснення організаційно-управлінських функцій (планування, стимулювання та контроль) також багато в чому залежить від особистісних рис юриста-консультанта. Тому, окрім тих загальних компетентностей, якими має володіти будь-який юрист (розвинений інтелект, нервово-психічна стійкість, комунікативна компетентність, професіоналізм тощо), до нього висуваються підвищені вимоги. Консультант юридичного чи правоохоронного органу має відрізнятись ще вищим рівнем розвитку цих рис.

Варто відзначити й таку обставину, як те, що вміння юриста-консультанта правильно, доступно і зрозуміло тлумачити право, роз'яснювати зміст певної правової норми громадянам загалом зумовлює досягнення поставленої мети як кінцевого результату консультування. Участь юристів-консультантів у роботі передбачає їхній високий освітній і культурний рівні, наявність широкого світогляду, ерудитії. У процесі консультативної діяльності юристу-консультанту часто доводиться виступати перед аудиторією, тому у нього має бути добре розвинена мова, він має доступно та зрозуміло доносити до присутніх всю необхідну інформацію, володіти вербальними та невербальними засобами спілкування, тобто бути добре обізнаним про комунікативну, соціально-перцептивну та інтерактивну сторони спілкування [4, с. 28].

На основі знань психологічних теорій, юрист-консультант усвідомлено збирає анамнез, робить прогнози, передбачає наслідки різних обставин, розробляє програму корекції та роз'яснює клієнту, за рахунок чого може бути досягнутий терапевтичний або розвиваючий ефект. Водночас, кожна теорія у своїх термінах і законах імпліцитна, хоча зовні часом не завжди зрозуміла. Вона несе низку ціннісних

установок, що забезпечує використання інформації, отриманої на основі неусвідомлюваного минулого досвіду, на основі яких у результаті інтегруються концептуальні уявлення та методи [1]. Саме вони визначають професійну та життєву позицію консультанта, без якої використання прийомів консультування трансформується в комплекс механічних маніпуляцій, що перетворюють клієнта із суб'єкта взаємодії на об'єкт допомоги.

Варто зауважити, що кожна теорія має як позитивні моменти, так і певні недоліки. Однак, для сучасного юридичного консультування не існує і не може бути єдиної вірної теорії. Еклектичний підхід у цьому контексті означає, що консультант, задовольняючи запит клієнта, обирає з низки теорій і моделей ті ідеї та прийоми, що мають доведену універсальну ефективність. Зазвичай, професійний юрист-консультант має знання різних теорій і може вибирати будь-яку з них, як основу практики, залежно від освіти, особистісних особливостей, світогляду, теоретико-методологічних уподобань та індивідуальних професійних інтересів. У процесі практики багато консультантів створюють власні теорії, інтегруючи та розвиваючи найкращі ідеї з різних напрямів. Водночас, взаємодіючи з конкретним клієнтом, юристи-консультанти часто вибудовують своєрідну теорію під цього клієнта. У таких випадках психологічні знання відіграють провідну роль для інтеграції таких «персональних» теорій [6, с. 3].

Тобто, в сучасному світі все більше поширюється еклектичне юридичне консультування, що поєднує ідеї відразу кількох теорій та індивідуальний практичний досвід юриста-консультанта з питань успішного вирішення широкого кола проблем. Поняття «інтеграція» в юридичному консультуванні вказує на спроби комбінувати різні теоретичні позиції з метою створення найоптимальнішого підходу. Одним із варіантів розробки такого інтегрального підходу до консультування є, наприклад, проблемно-орієнтована психотерапія А. Блазера [2, с. 48]. Її основні тези: 1) проблемна орієнтація (орієнтується на проблемний аналіз і має на меті максимальне з'ясування проблем клієнта); 2) орієнтація на клієнта (залучення клієнта в спільний процес прийняття рішення); 3) прагматичний еклектизм (використання різних теоретичних підходів залежно від специфіки проблем та особливостей клієнта); 4) відносна нетривалість терапевтичного процесу.

Водночас, юристи-консультанти представляють державні органи, що стоять на варті особистих і державних інтересів. Часто їхня професійна діяльність належить до складних, екстремальних видів, що

висувають дуже високі вимоги, оскільки від прийнятих ними рішень залежать долі багатьох людей [7, с. 54].

Прагнення поєднати психологічну роботу з професійною правовою складовою у процесі юридичного консультування потребує як теоретичного осмислення, так і великої консультативної практики. Застосування психологічних знань сприяє розкриттю та розслідуванню злочинів, перевихованню осіб, які вчинили правопорушення чи злочини. Психолог досить часто виступає в ролі консультанта у справах на попередньому слідстві, у практиці роботи слідчих при розкритті складних кримінальних справ, успішному вирішенню яких сприяє допомога психолога як спеціаліста-консультанта або експерта. У низці випадків (наприклад, розкриття серійних вбивств, скоєних на сексуальному підґрунті, планування розкриття діяльності організованого злочинного угруповання) така допомога також є головним чинником, що визначає успішне розкриття цих злочинів. Психолог може надавати матеріали інформаційно-довідкового характеру про особливості пам'яті, сприйняття, мислення дітей та дорослих певного віку, про характерний вплив на психічні процеси та поведінку людини станів алкогольного, наркотичного сп'яніння, стресу, афекту тощо [6, с. 1].

Консультації можуть здійснюватися стосовно конкретних кримінальних справ, наприклад, психолог може задавати вектор вивчення особистості обвинуваченого залежно від вчиненого ним злочину, надати можливі джерела інформації про особистість, надавати практичні рекомендації щодо встановлення з нею психологічного контакту [3]. Взаємодія з психологом набуває особливо великого значення під час розслідування справ про індивідуальну й організовану злочинність. Співробітництво психолога зі слідчим не обумовлюється взаємодією лише у безпосередньому процесі слідства. Робота слідчого висуває високі вимоги до власної стресостійкості, саморегуляції, рівнів працездатності. Саме тому завданнями психолога є допомога слідчим долати різні негативні емоційні стани, запобігати розвитку професійних деформацій. Також психолог може залучатися до провадження різних слідчих дій – допиту підозрюваних, обшуку, огляду місця події.

У консультативній роботі юриста постійно виникають питання, що потребують психологічного аналізу. Специфіка консультування полягає також у тому, що у процес власне консультування, зазвичай, інші фахівці не залучаються. Якщо виникає така необхідність, це питання має бути узгодженим із клієнтом. Тому психологічні знання мають бути здобуті майбутнім фахівцем у галузі юриспруденції ще до початку консультування [4]. Юрист-консультант, приступаючи до

консультативної роботи, повинен напрацювати такі компоненти професійно-психологічної готовності:

а) професійні та психологічні знання, що адаптовані до специфіки юридичної діяльності, є основою для розуміння й осмисленого використання при вирішенні юридичних завдань;

б) професійно-психологічні вміння – це способи практичного обліку психологічних аспектів у правоохоронній та правовиконавчій діяльності, що засвоєні юристом-консультантом. Виділяють три найважливіші складові:

– аналітико-психологічні вміння – здатність відслідкувати психологічні аспекти у запланованих і впроваджених професійних діях, чітко їх аналізувати, правильно оцінювати роль і вплив, психологічно обґрунтовано приймати, коректувати та реалізовувати рішення стосовно проблеми юридичного консультування;

– тактико-психологічні вміння – досконало засвоєні способи психологічних дій, що орієнтуються на професійно-психологічні знання. Вони проявляються в оволодінні професійним вмінням здійснювати психологічні дії, що включені в процес консультативних юридичних завдань. Зокрема, сюди відносяться вміння вивчати й оцінювати психологічні чинники вибору та оперативного застосування різних тактичних прийомів: складати психологічний портрет клієнта; психологічно грамотно проводити спостереження, аналізувати професійну ситуацію, здійснювати аналіз консультативної події, листів, заяв і скарг громадян, показів свідків, думок оточуючих, оцінювати оперативну обстановку тощо; вміння створювати сприятливі психологічні умови для здійснення консультацій, встановлювати психологічний контакт, довірчі стосунки, вести переговори, попереджати та долати конфлікти у стосунках; вміння моделювати психологічний сценарій вирішення консультативної задачі тощо [1, с. 47];

– техніко-психологічні вміння – оволодіння юристом-консультантом основними інформаційно-комп'ютерними технологіями: персональним комп'ютером, базою автоматизованих діагностичних методик, мовними, немовними та поведінково-рольовими засобами.

в) професійно розвинені психологічні риси, що мають спеціальне значення для діяльності співробітників правоохоронних органів, але отримали професійний розвиток у практиці та процесі навчання. До найважливіших з них належать:



- професійні відчуття: підвищена чутливість до професійно важливих ознак, звуків, запахів, визначення на дотик температури тіла, стану клієнта, чутливість бічного поля зору, нічного зору тощо;
- професійні сприйняття – зорові, слухові, нюхові, смакові, дотикові;
- професійні спостережливість, уважність, пам'ять (підвищена здатність до запам'ятовування прізвищ, адрес, номерів автомобілів, фотографій, словесних та інших портретів осіб, деталей ситуацій, що мають юридичне значення, слів, показів, даних про різних осіб, відомостей, що зберігаються в матеріалах оперативної чи цивільної справи тощо);
- професійне мислення: соціальне, юридичне, слідче, оперативне, психологічне, педагогічне, тактичне;
- професійний артистизм – здатність до перевтілення, змін рольової поведінки;
- професійна пильність, готовність до раптового чи несподіваного [2, с. 12].

г) професійно-психологічна стійкість вимагає від юриста-консультанта високої внутрішньої активності, значної мобілізації внутрішніх сил і психічної напруги. Ця стійкість – психологічний комплекс, що складається з загальної психологічної стійкості даного співробітника, його безпосереднього знайомства (зорового, звукового) з усіма можливими психогенними чинниками, достатнього досвіду вирішення професійних консультаційних проблем, рівня саморегуляції ді самоконтролю, вміння керувати своїм психічним станом і поведінкою.

Нааявність у юриста-консультанта зазначених психічних утворень, рис і станів дозволяють йому оперативно здійснювати психологічне вивчення та корекцію особистості клієнта. Джерелами отримання інформації про особу клієнта можуть бути: бесіди з ним та інші контакти, спостереження за його поведінкою; матеріали особової справи (документи, що посвідчують особу, атестати про освіту, документи, що характеризують рівень і досвід професійної підготовки, рішення суду та державних органів, акти судово-психологічної, судово-психіатричної або комплексної судової психолого-психіатричної експертизи); листування клієнта; результати оперативно-розшукової діяльності; спілкування з рідними та близькими клієнта [4, с. 17].

Основні функції вивчення особистості клієнта корелюють з такими напрямками діяльності консультанта: психодіагностичне вивчення індивідуальних і групових характеристик клієнта; прогностична оцінка можливої індивідуальної та групової поведінки

клієнта в різних ситуаціях; профілактичні способи цілеспрямованого впливу на поведінку клієнта; профорієнтаційна оцінка психічної придатності клієнта до певних видів діяльності; консультатійна індивідуальна психологічна допомога клієнтам.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Таким чином, ми теоретично дослідили наявність специфічних для юридичної практики психологічних особливостей. Важливе місце в цьому визначенні займає застосування юристом-консультантом психологічних знань і специфічних для юридичної науки закономірностей.

Варто зауважити, що зв'язки між психічними явищами й ефективністю діяльності потребують свого вивчення та кількісного вираження. Для розкриття цих закономірностей недостатньо лише виділити особливості особистості, що впливають на продуктивність роботи певного суб'єкта, необхідно також визначити, яким чином вони мають бути виражені, щоб фахівець ефективно здійснював свої професійні функції. Наприклад, спостережливість, уважність, емоційна стабільність, креативне мислення та інші риси повинні бути притаманні як оперативному працівнику, слідчому чи експерту-криміналісту, так і юристу-консультанту, прокурору, адвокату. Проте, якісні та кількісні значення повинні відрізнятися. Вплив юридичної діяльності на психіку її суб'єктів може бути позитивним чи негативним. З однієї сторони, відбувається адаптація до особливостей роботи, напрацьовуються необхідні знання, вміння та навички, виникають нові позитивні риси, людина стає фахівцем своєї справи, з іншої – ймовірне виникнення небажаних змін психіки суб'єктів, аж до появи професійної деформації і розвитку психічних новоутворень.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні психологічних особливостей підвищення соціально-правової активності суб'єктів юридичної практики.

### **Література**

1. Бараненко Б. І. Психологія оперативно-розшукової діяльності : навчальний посібник. Київ : ЦУЛ, 2017. 272 с.
2. Бочелюк В. Й. Юридична психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
3. Малишев Б. Судова правотворчість як наукова категорія порівняльного правознавства. *Порівняльне правознавство: сучасний стан і перспективи розвитку*. Київ : Логос, 2009. 712 с.
4. Мартинюк І. А. Юридична психологія : методичний посібник. Київ : НУБПУ, 2011. 39 с.

5. Мухіна Г. В. Юридична психологія : навчально-методичний посібник. Київ : ВД «Дакор», 2021. 236 с.
6. Шемшученко Ю. Юридична наука на межі століть. *Правова держава: Щорічник наукових праць Інституту держави і права ім. В. Корецького НАН України*. № 11. Київ : 2000. С. 4.
7. Юридична психологія : навчально-методичний посібник щодо самостійного вивчення дисципліни. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2014. 145 с.

### References

1. Baranenko B. I. *Psykhohohiia operativno-rozshukovoi diialnosti : navchalnyi posibnyk*. Kyiv : TsUL, 2017. 272 s.
2. Bocheliuk V. Y. *Yurydychna psykhohohiia : navchalnyi posibnyk*. Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury, 2010. 336 s.
3. Malyshev B. *Sudova pravotvorchist yak naukova katehoriia porivnialnoho pravoznavstva. Porivnialne pravoznavstvo: suchasnyi stan i perspektyvy rozvytku*. Kyiv : Lohos, 2009. 712 s.
4. Martyniuk I. A. *Yurydychna psykhohohiia : metodychnyi posibnyk*. Kyiv : NUBIPU, 2011. 39 s.
5. Mukhina H. V. *Yurydychna psykhohohiia : navchalno-metodychnyi posibnyk*. Kyiv : VD «Dakor», 2021. 236 s.
6. Shemshuchenko Yu. *Yurydychna nauka na mezhi stolit. Pravova derzhava: Shchorichnyk naukovykh prats Instytutu derzhavy i prava im. V. Koretskoho NAN Ukrainy*. № 11. Kyiv : 2000. S. 4.
7. *Iurydychna psykhohohiia : navchalno-metodychnyi posibnyk shchodo samostiinoho vyvchennia dystsypliny*. Sumy : DVNZ «UABS NBU», 2014. 145 s.

УДК 159.9

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-10>

**Алла РУДЕНОК**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-1197-0646>

e-mail: [rudenokal@khmnu.edu.ua](mailto:rudenokal@khmnu.edu.ua)

**Оксана ЛОГВИНА**

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

<https://orcid.org/0000-0002-0359-5850>

e-mail: [oksanalogvina19@gmail.com](mailto:oksanalogvina19@gmail.com)

## **ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*У статті розглянуто вплив тривожності учнів середніх класів на навчальну діяльність в умовах війни. Обґрунтовано важливість вивчення даної проблематики та зазначено, що у зв'язку з пандемією та війною в Україні відбулися істотні зміни в житті кожної людини, у тому числі і в житті учнів, а саме введення дистанційної форми навчання. Розглянуто погляди вчених щодо вивчення поняття «тривожність», «шкільна тривожність». Проаналізовано результати українських досліджень щодо впливу тривожності учнів середніх класів на навчальну діяльність та визначено чинники виникнення тривожності. Описано психологічні особливості підлітків, а також розглянуто взаємозв'язок підліткового віку та виникнення тривожності.*

*Висвітлено результати емпіричного дослідження впливу тривожності учнів середніх класів на навчальну діяльність в умовах війни. Визначено, що більшість учнів мають високий рівень ситуативної тривожності, що негативно впливає на успішність навчальної діяльності, адже діти вмотивовані навчатися, мають потребу в знаннях, але сьогоденні умови значно перешкоджають здобуттю по-справжньому якісної освіти.*

*Перспективи подальших розвідок ми бачимо у наданні практичних рекомендацій учням середніх класів для зниження рівня тривожності в умовах війни.*

**Ключові слова:** учні, тривожність, війна, навчальна діяльність, дистанційна форма навчання.

**Alla RUDENOK**

Khmelnyskyi National University

**Oksana LOHVINA**

Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University

## **INFLUENCE OF ANXIETY ON MIDDLE CLASS STUDENTS ON EDUCATIONAL ACTIVITIES IN THE CONDITIONS OF WAR**

*The article examines the impact of middle school students' anxiety on educational activities in wartime conditions. The importance of studying this issue is substantiated and it is stated that in connection with the pandemic and the war in Ukraine, significant changes have taken place in the life of every person, including in the life of students, namely the introduction of distance education. The views of scientists regarding the study of the concept of "anxiety", "school anxiety" are considered. It was determined that anxiety is a fairly stable individual characteristic of a person, which reflects his tendency to restlessness and implies that he has a*

tendency to perceive quite a lot of situations as threatening, responding to each of them with a certain reaction. The results of Ukrainian research on the impact of anxiety among middle school students on educational activities were analyzed and the factors causing anxiety were determined. The leading factors of the emergence of school anxiety are the peculiarities of the child's nervous system, the style of upbringing, the interaction of parents with each other, excessive demands on the personality of the teenager, and in some cases, unfair behavior of the teacher. Other factors include: fear of mistakes, students' answers in front of the class, criticism of the teacher and peers, unsatisfactory evaluation, condemnation from parents, teachers. The psychological characteristics of adolescents are described, and the relationship between adolescence and the occurrence of anxiety is also considered.

The results of an empirical study of the impact of middle school students' anxiety on educational activities in war conditions are highlighted. It was determined that the majority of students have a high level of situational anxiety, which negatively affects the success of educational activities, because children are motivated to learn, have a need for knowledge, but today's conditions significantly hinder the acquisition of truly quality education.

We see prospects for further research in providing practical recommendations to middle school students to reduce the level of anxiety in war conditions.

**Key words:** students, anxiety, war, educational activity, distance form of education.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

У зв'язку з пандемією та війною в Україні відбулися істотні зміни в житті кожної людини. Насамперед, це стосується освітнього процесу учнів, які були змушені перейти на дистанційну форму навчання. Повітряні тривоги, обстріли, тривале відключення електроенергії, невпевненість у майбутньому породжують тривожність не тільки у дорослих, але й у дітей. Тривожність значним чином впливає на емоційний стан підлітка, суттєво позначається на функціонуванні когнітивної сфери та знижує якість засвоєння навчального матеріалу, що в свою чергу призводить до зниження успішності навчання. Розуміння впливу тривожності учнів середніх класів на навчальну діяльність допоможе розробити практичні рекомендації підліткам для зниження тривожності в умовах війни. Тому ми вважаємо, що вивчення впливу тривожності учнів середніх класів на навчальну діяльність в умовах війни є важливим дослідницьким завданням сучасної психології.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Проблема виникнення, прояву та впливу тривожності учнів на навчальну діяльність викликали інтерес у багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців, зокрема, З. Фройд, А. Адлер, К. Еріксон, К. Хорні, Ю. Ханін, Ч. Спілбергер, Р. Лазарус, С. Рубінштейн та інші. Значний внесок у вивчення впливу тривожності учнів на навчальну діяльність здійснили сучасні українські дослідники: К. Полударова,

О. Царькова, О. Новікова, Т. Титаренко, Л. Помиткіна, М. Полухіна, А. Татяниченко, О. Шатковська, О. Кушнір.

Не дивлячись на велику кількість досліджень, проблема впливу тривожності учнів середніх класів на навчальну діяльність саме в умовах війни залишається недостатньо вивченою.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні й емпіричному дослідженні особливостей впливу тривожності учнів середніх класів на навчальну діяльність в умовах війни.

### **Виклад основного матеріалу**

Тривожність підлітків є провідною і водночас складною проблемою сучасної психології. Тому нам досить важливо проаналізувати дане поняття.

Задля вичерпної інтерпретації поняття «тривожність» звернемося до сучасного тлумачного словника. Відтак В. Шагар трактує поняття тривожність, як стан доцільної готовності, підвищення зовнішньої уваги та напруження в тілі в обставинах вірогідної небезпеки, що визначає відповідну реакцію на страх. Автор психологічного словника вважає, що тривога є проявом неблагополуччя людини і може виникнути, якщо людина переживає психічну травму, нервово-психічні та соматичні захворювання [10, с. 551].

У психологічному словнику за редакцією Побірченко пишуть: «...тривожність – це досить стійка індивідуальна характеристика особистості, що відображає її схильність до неспокою і передбачає наявність у неї тенденції сприймати досить багато ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожен з них певною реакцією» [7, с. 194].

Як бачимо, у психологічній літературі є безліч визначень цього поняття, але більшість дослідників вважають, що тривожність – це стан особистості, який проявляється у значному хвилюванні та передчутті віддаленої, неусвідомленої небезпеки.

Крім того, детальному критично змістовому осмисленню підлягає поняття «шкільна тривожність».

А. Татяничков вважає, що шкільна тривожність характеризується підвищеним хвилюванням та виникає в першу чергу у навчальних ситуаціях, в очікуванні негативної оцінки або негативного ставлення до себе з боку вчителя та однокласників [8].

Н. Сабат і Л. Янків вважають, що шкільна тривожність – це один із різновидів тривожності, що формується ще в дошкільному віці та полягає в очікуванні навчальних неприємностей [6].

Дослідники рівня шкільної тривожності серед учнів восьмого класу К. Полударова та О. Царькова вважають, що шкільна тривожність – це стан особистості, який визначається в підвищеній схильності до почуття переживання, хвилювання, неспокою під час навчальної діяльності. Психологи вважають, що основними передумовами виникнення підліткової тривожності є: неправильний стиль виховання, важкі стосунки з батьками, особливо з матір'ю, нестача емоційного контакту батьків з дитиною, завищені вимоги до особистості підлітка, неврахування бажань та інтересів дитини. Щодо шкільної тривожності, то дослідниці зазначають, що високий рівень тривожності спостерігається у підлітків, які добре навчаються, вони відрізняються від інших відповідальністю, сумлінністю, вимогливістю до себе.

Ми погоджуємося з цією думкою, але варто зазначити, що високий рівень тривожності може бути властивий тим дітям, чиї батьки орієнтовані на високі оцінки, а не на процес пізнання.

На думку К. Полударової та О. Царькової підлітки з високим рівнем тривожності характеризуються низькою самоцінністю, підвищеною чутливістю до труднощів та невдач, напруженістю та мають шкідливі звички невротичного характеру [4].

О. Шатковська та Ю. Кушнір у своєму дослідженні зазначають, що підлітки із високим рівнем шкільної тривожності мають проблеми у формуванні процесу самовираження. Середній рівень тривожності сприяє адекватному процесу формування ідентичності підлітка і низький рівень тривожності може сформувати псевдо позитивну ідентичність особистості підлітка [11].

Л. Помиткіна та М. Полухіна підкреслюють, що провідними чинниками виникнення шкільної тривожності є особливості нервової системи дитини, стиль виховання, взаємодія батьків один з одним, завищені вимоги до особистості підлітка, в деяких випадках несправедлива поведінка учителя. До інших чинників відноситься: страх помилки, відповіді учнів перед класом, критика вчителя та однолітків, незадовільна оцінка, осуд з боку батьків, вчителів [5].

Досліджуючи вплив тривожності на навчальну діяльність підлітка, ми вважаємо за доцільне розглянути особливості цього вікового періоду.

Варто підкреслити, що підлітковий або перехідний вік вважається складним та важливим етапом кожної дитини, який є надзвичайно вагомим для розвитку гармонійної особистості. Саме в цей період для особистості підлітка великого значення набуває спілкування з однолітками, змінюється внутрішня позиція у ставленні до навчання [2].

Б. Оранюк вважає, що комунікація в підлітковому віці набуває певної суперечливості, яка базується на двох потребах: відокремлення від пращурів та потреба в інтимно-особистісному спілкуванні з друзями. Як зазначає дослідниця, в цьому віці для підлітків спілкування з однолітками є їх провідною діяльністю і справляє на них величезний вплив [3].

Аналізуючи думки дослідниці, ми припускаємо, що в сьогоденних умовах підлітки дещо обмежені в живому спілкуванні зі своїми друзями, що в свою чергу може значно впливати на їх розвиток як особистості та породжувати різноманітний спектр негативних думок.

Схожої думки припускаються вчені, які досліджували специфіку становлення самоствердження особистості підліткового віку І. Булах та А. Лук'янов, вони вважають, що підліток настільки сконцентрований на тому, аби його прийняли в групі, що заради визнання себе друзями, він ладен на будь-що. Це і є логічним підтвердженням наших думок, що підліткам надважливе спілкуванням один одним, що в сьогоденних умовах можливо лише частково [1].

М. Тесленко вважає, що тривожність порушує нормальну життєдіяльність підлітка, яка призводить до втрати соціальних зв'язків, які так необхідні в цьому віці [9].

Осмилення вищесказаного дозволяє дійти висновку, що підлітковий вік породжує різноманітні неоднозначні внутрішні почуття, які в свою чергу підкріплюються зовнішніми обставинами такими як війна, навчання, стосунки з однолітками, проблеми з електроенергією, що ще більше загострюють негативні емоції та породжують ще більше тривожності, яка негативно впливає на навчальну діяльність. Тому, на нашу думку, доцільно провести емпіричне дослідження для визначення впливу тривожності учнів середніх класів на навчальну діяльність в умовах війни.

Для визначення впливу тривожності учнів середніх класів на навчальну діяльність ми використали методику самооцінки тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна. Методика дає змогу дослідити особистісну та ситуативну тривожність. Дослідження проводилося за допомогою Google Forms на базі Андрійковоцької гімназії Розсопанської сільської ради Хмельницької області Хмельницького району. Керуючись метою нашого дослідження ми обрали 25 учнів 5-7 класів.

Для того, щоб можна було проаналізувати вплив тривожності на навчальну діяльність учнів середніх класів в умовах війни, перед проведенням методики Спілбергера-Ханіна ми визначили рівні



навчальних досягнень учнів 5-7 класів, проаналізувавши їх оцінки за I семестр.

Проаналізувавши досягнення учнів за I семестр ми визначили, що на високому рівні навчається 6 учнів (24%), на достатньому рівні – 8 учнів (32%), на середньому рівні – 7 учнів (28%) та на низькому рівні – 4 учні (16%).

За результатами дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна ми визначили, що 11 учнів (44%) мають високий рівень ситуативної тривожності. Це ті учні, які навчаються на достатньому та високому рівнях. Ми припускаємо, що учні мають негативні внутрішні переживання і такий рівень тривожності пов'язаний із тим, що діти вмотивовані навчатися, мають потребу в знаннях, але сьогодинішні умови значно перешкоджають здобуттю якісної освіти. Високий рівень ситуативної тривоги може проявлятися в учнів в очікуванні незадовільної оцінки, неадекватні очікування з боку батьків.

12 учнів ( 48% ) мають помірний рівень ситуативної тривожності. Це учні, які навчають на достатньому та середньому рівнях. Це свідчить про те, що учні впевнені в свої знаннях і лише у певних ситуаціях простежується хвилювання, заклопотаність, нервозність, внутрішня напруга. Ми припускаємо, що цей стан може виникнути як емоційна реакція на стресову подію під час повітряних тривог, обстрілів.

2 учні (8%) мають низький рівень тривожності, сюди входять учні, які навчаються на низькому рівні та деякі учні середнього рівня навчальних досягнень. Ми можемо припустити, що ці учні мають слабо виражений пізнавальний інтерес, тому у них не виникає тривожність щодо навчальної діяльності та вони менш схильні підлягати впливу стресу.

Проаналізувавши відповіді респондентів щодо особистісної тривожності ми виявили наступні результати:

10 (40%) учнів мають високий рівень тривожності, ми можемо припустити, що з одного боку це пов'язано з особливостями підліткового періоду, адже в підлітковому віці тривожність визначається впливом самооцінки, п статусом в класі, а з іншого боку ці діти відповідально та сумлінно підходять до навчання, але в сьогодинішніх умовах реалізувати навчальну діяльність в повній мірі досить важко, через що у них виникає підвищений рівень тривожності;

11 (44%) учнів мають помірний рівень особистісної тривожності, це може свідчити про те, що у значної кількості підлітків тривожність проявляється, як індивідуальна риса характеру;

4 (16%) учнів мають низький рівень особистісної тривожності, вони знаходяться в стані спокою, захищеності та безпеки.

На рисунку 1 зображено порівняння ситуативної та особистісної тривожності. Як бачимо, у більшості учнів середніх класів ситуативна тривожність переважає над особистісною. Ми вважаємо, що це обумовлено сьогодишньою ситуацією в країні через, що діти також відчують занепокоєння та хвилювання, що в свою чергу призводить до психічного виснаження та відображається на навчальній діяльності учнів середніх класів.

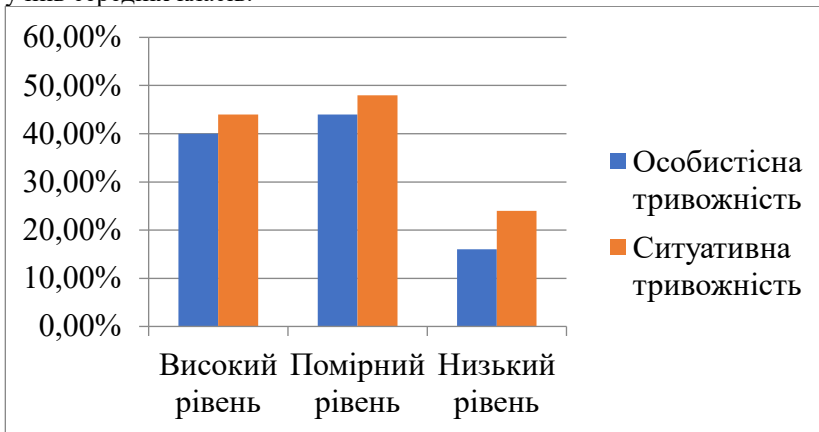


Рис. 1. Порівняння особистісної та ситуативної тривожності

Отже, тривожність значно впливає на навчальну діяльність учнів середніх класів в умовах війни.

### Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Здійснивши теоретичний аналіз психологічної літератури, ми виявили, що не існує єдиної думки, щодо розуміння поняття «тривожність», але більшість дослідників вважають, що це стан особистості, який проявляється у значному хвилюванні та передчутті віддаленої, неусвідомленої небезпеки. Визначили чинники, які впливають на виникнення тривожності підлітка. Охарактеризували психологічні особливості підліткового віку та виявили, що провідною діяльністю підлітка є інтимно-особистісне спілкування, яке в сучасних умовах реалізується дуже важко і є одним із чинників виникнення особистісної тривожності.

Емпіричне дослідження дало змогу нам визначити вплив тривожності на навчальну діяльність учнів середніх класів. Ми виявили,

що більша половина учнів, які навчаються на високому та достатньому рівнях та мають високий рівень ситуативної тривожності. Ми вважаємо, що це пов'язано з політичною ситуацією в країні, яка перешкоджає учням ефективно здобувати знання у школі, адже діти вмотивовані навчатися, мають потребу в знаннях.

Перспективи подальших розвідок ми вбачаємо у наданні практичних рекомендацій учням середніх класів для зниження рівня тривожності в умовах війни.

### Література

1. Булах І. С., Лук'янов А. О. Специфіка становлення самоствердження особистості підліткового віку. Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2013. № 13. С. 154-163.
2. Губарь О. Г. Розвиток особистості в підлітковому віці та роль мовлення в процесі її соціалізації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та психологія : зб. наук. праць. Київ, 2009. № 14. С. 32-34.
3. Оранюк Б. Ю. Вікові особливості підлітків у контексті формування інформаційної культури в мережевому спілкуванні. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 1. С. 283-293.
4. Полударова К. Ф., Царькова О. В. Дослідження рівня шкільної тривожності в учнів восьмого класу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. № 128. С. 218-221.
5. Помиткіна Л. В., Полухіна М. П. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10, № 27. С. 482-492.
6. Сабат Н. В., Янків Л. І. Діагностика тривожності дітей позбавлених батьківського піклування. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. № 70. С. 224-229.
7. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науково-метод. ради МОН України, 2007. 336 с.
8. Татьянчиков А. О. Динаміка шкільної тривожності учнів на етапі переходу до навчання в основній школі. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2013. № 52. С. 156-159.
9. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 10. С. 105-115.
10. Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
11. Шатковська О. І., Кушнір Ю. В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2017. С. 835-838.

### References

1. I. S. Bulak, A. O. Lukyanov. The specifics of the formation of self-assertion of the personality of adolescence. International scientific forum : sociology, psychology, pedagogy, management. 2013. No. 13. P. 154-163.
2. Hubar O. G. Development of personality in adolescence and the role of speech in the process of its socialization / O. G. Hubar // Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. Series 19. Correctional pedagogy and psychology, coll. scientific works. / National ped. University named after M. P. Drahomanov. Kyiv, 2009. No. 14. P. 32-34.

3. Oraniuk B. Yu. Age characteristics of teenagers in the context of information culture formation in network communication. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*. 2016. No. 1. P. 283-293.
4. Poludarova K.F., Tsarkova O.V. Study of the level of school anxiety in eighth-grade students. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University*. 2015. No. 128. P. 218-221.
5. Pomytkina L.V., Polukhina M.P. Socio-psychological factors of school anxiety of younger students. / *Actual problems of psychology*. 2015. Vol. 10, No. 27. P. 482-492.
6. Sabat N.V., Yankiv L.I. Diagnosis of anxiety in children deprived of parental care. *Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU*. 2019. No. 70. P. 224-229.
7. Sinyavskiy V.V., Sergeenkova O.P. *Psychological dictionary* / ed. N. A. Pobirchenko. Kyiv: Scientific method. Council of the Ministry of Education and Culture of Ukraine, 2007. 336 p.
8. Tatyanchikov A.O. Dynamics of school anxiety of students at the stage of transition to primary school education. *Bulletin of Kharkiv National University named after V. N. Karazin*. 2013. No. 52. P. 156-159.
9. Teslenko M.M. Study of the influence of adolescent anxiety on his status position in the peer group. *Psychology and personality*. 2016. No. 10. P. 105-115.
10. Shagar V. *Modern explanatory psychological dictionary*. Kharkiv: Prapor, 2007. 640 p.
11. Shatkovska O.I., Kushnir Yu.V. Peculiarities of school anxiety in adolescence as a socio-pedagogical problem. *A young scientist*. 2017. pp. 835-838.

УДК 316.472.4

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-11>

**Алла РУДЕНОК**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-1197-0646>

E-mail: [rudenok-alla@ukr.net](mailto:rudenok-alla@ukr.net)

**Вікторія ВОЛЬСЬКА**

Хмельницький національний університет

E-mail: [vikavolska02@gmail.com](mailto:vikavolska02@gmail.com)

## ПРОБЛЕМА ЯВИЩА ФАБІНГУ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

*У статті піднята актуальність проблеми фабінгу у сучасному суспільстві. В роботі здійснено теоретичний аналіз поняття «фабінг», «Інтернет-залежність». Також, описано основні причини та характерні особливості цього явища, а також розкрито наслідки даної проблеми. Проаналізовано негативний вплив фабінгу на особистість, її психіку, а також на міжособистісне спілкування.*

*Автори статті наголошують на тому, що безліч дослідників зазначають, що суспільство все більше відчужується від реального життя, спілкування, роботи, навчання і переходять у віртуальну реальність, що в свою чергу негативно відображається на фізичному та емоційному житті. Сучасна людина змінюється, змінює свої життєві пріоритети, цінності та цілі, вона все більше свого часу витрачає в мережі. Створюється спотворене уявлення про спілкування та взаємодію, адже людина у мережі може показувати себе так, як хоче, щоб її сприймали інші, вона створює образ, який в реальному житті інші можуть не помічати.*

*Автори статті звертають увагу на те, що питання фабінгу є недостатньо дослідженим, тому залишається відкритим питання про його вплив на особистість окремо та соціум в цілому. Для профілактики та боротьби з фабінгом автори пропонують розширювати шляхи дослідження цього явища, використовуючи психологію та інші соціальні науки. Важливо підвищувати свідомість людей про те, що багатство, успіх та щастя не завжди зображуються правдиво в соціальних мережах, і що реальне життя має більше значення, ніж ідеальне життя в Інтернеті.*

*Отже, стаття присвячена актуальній проблемі фабінгу, яка потребує уваги та розуміння. Автори наголошують, що глобалізація поширення явища фабінгу потребує детального вивчення й дослідження шляхів раціоналізації перебування у мережі та підвищення свідомості людей про реальну цінність життя.*

**Ключові слова:** залежність, фабінг, Інтернет-залеженість, Інтернет-мережа, фабінг-поведінка, кібер-залежність.

**Alla RUDENOK, Viktoriia VOLSKA**

Khmelnitsky National University

## THE PROBLEM OF THE FABING PHENOMENON IN MODERN SOCIETY

*The article raises the relevance of the problem of fabbing in modern society. The paper provides a theoretical analysis of the concepts of "fabbing" and "Internet addiction". Also, the main causes and characteristic features of this phenomenon are described, and the*

consequences of this problem are revealed. The author analyzes the negative impact of fabbing on the individual, his or her psyche, and interpersonal communication.

The authors of the article emphasize that many researchers note that society is increasingly alienated from real life, communication, work, and study and is moving into virtual reality, which in turn has a negative impact on physical and emotional life. Modern people are changing, changing their life priorities, values, and goals, and spending more and more of their time online. This creates a distorted view of communication and interaction, because a person online can show themselves the way they want others to perceive them, they create an image that others may not notice in real life.

The authors of the article draw attention to the fact that the issue of fabbing is not sufficiently researched, so the question of its impact on the individual and society as a whole remains open. To prevent and combat fabbing, the authors propose to expand the ways of researching this phenomenon using psychology and other social sciences. It is important to raise people's awareness that wealth, success, and happiness are not always portrayed truthfully on social media, and that real life is more important than the ideal life on the Internet.

Thus, the article is dedicated to the actual problem of faking, which requires attention and understanding. The authors emphasize that the globalization of the faking phenomenon requires a detailed study and research of ways to rationalize the online presence and raise people's awareness of the real value of life.

*Keywords:* addiction, fabbing, Internet addiction, Internet network, fabbing behavior, cyber addiction.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Актуальність поширення проблеми фабінгу з кожним роком зростає, адже стрімкий зріст науки та техніки значною мірою впливає на особистість, її буденне життя, стосунки. Тим чи іншим чином кожен розвивається та пізнає новітні технології, адже вони полегшують життя та допомагають у вирішенні багатьох питань. Спілкування, робота, навчання, розвиток, захоплення, стосунки, дружба та багато іншого може поміститися у гаджет. На даний момент гаджети стали предметами першої необхідності через зручність та легкість виходу в мережу, доступність можливості користування з будь-якої точки та в будь-який момент. Гаджети стали невід'ємним помічником, порадиником та другом сучасної особистості. Сучасна особистість віддає перевагу знаходитися в мережі Інтернет щоденно, щохвилино, таким чином обираючи віртуальний світ спілкування. Але такі прогресуючі зміни життя людства мають не лише позитивні аспекти, а й негативні: витіснення «живого» спілкування, заміна реальних стосунків на віртуальні. З кожним роком мережа стає невід'ємною частиною життя особистості, середовище у якому індивідууму значно комфортніше та вільніше, ніж у реальній взаємодії. Проте, такий розвиток приніс у суспільство нові проблеми та випробовування. Таким чином, перед нами постало питання конкретизувати основні причин виникнення фабінгу, його особливостей та впливу на психічний стан особистості.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Аналізуючи наукові джерела можемо звернути особливу увагу на напрацювання О. Гурової, що у своїх наукових статтях подала повне визначення поняття фабінгу, як ще одного з проявів кібер-залежності. Але якщо порівнювати її з роботами Ю. Алексєєвої, то ця вчена виділяє фабінг, як новий вид кібер-адикції і порівнює його із шкідливою звичкою. Кібер-адикцію дослідниця визначає як вид нехімічної залежності, що проявляється у психічному розладі, який виникає на фоні нав'язливого бажання постійно знаходитися у віртуальній реальності.

Дослідження психологічної профілактики фабінгу, що є одним з проявів кібер-залежності подали у своїх роботах Л. Шатирко та О. Гурова. Вони надали більш просте та чітке визначення явища фабінгу, яке характеризують як настирне, постійне та часте використання гаджетів для виходу в мережу Інтернет у ході спілкування у реальному житті».

Н. Сергійчук вважав, що фабінг слід розглядати як явище соціальне, в ході якого у процесі спілкування особистість більше концентрує свою увагу на телефоні, смартфоні, чи іншому пристрої всупереч своєму реальному співрозмовнику [1].

Наразі поняття «фабінг» недостатньо досліджене, тому залишається відкритим питання про його вплив на особистість окремо та соціум в цілому. Доцільним залишається питання розширення шляхів профілактики та боротьби з даним явищем за допомогою психології та інших соціальних наук.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає у теоретичному дослідженні поняття «фабінгу» та висвітленні основних причин, особливостей та наслідків залежності особистості від гаджетів.

### **Виклад основного матеріалу**

Залежність від технологій значною мірою негативно відображається на поведінці, сприйнятті та свідомості людини. Як свідчить практика, спочатку це здається простою звичкою, яка ж в подальшому переростає у залежність. Заміна звичного спілкування це перш за все спосіб знаходження себе, комфортніших умов та уникнення негативних моментів. Саме через смартфон особистість намагається віднайти для себе таке коло спілкування, яке буде сприймати її такою, як вона себе презентує (через фото, пости, розміщену особисту інформацію), якою вона хоче, щоб її бачили. Значний внесок у

дослідження питання інтернет-залежності вніс доктор педагогічних наук В. Вербицький. Він зазначав, що поняття інтернет-залежності, або кібер-залежності полягає у тому, що особистість ігнорує увагу оточуючих та співрозмовників, відволікаючись на мобільний телефон, або інший гаджет. У подальшому така залежність від телефону отримала назву «фабінг». Нам імпонує думка Л. Шатирко та О. Гурова, які характеризують «фабінг», як постійне використання смартфона, без необхідної на то причини, особливо під час реального спілкування з іншими [2].

У 2012 році американське рекламне агентство McCann офіційно запровадили термін «фабінг» [3]. Поняття походить від англійських слів «phone» (телефон) та «snubbing» (зневажливе відношення). В загальному поняття «фабінг» означає зневажливе відношення до оточуючих, в тому числі співрозмовників, що виявляється у постійному нав'язливому бажанні зайти в мережу Інтернет, в основному без вагомої причини.

Дослідники звернули свою увагу як фабінг впливає на працю та трудові відносини особистості. У США та Європі все частіше поширюються віддалені форми найманої праці. Це спричинено приходом пандемії COVID-19, саме у найбільший прояв коронавірусу люди активніше почали працювати, навчатися та спілкуватися саме онлайн, адже на той час то було безпечніше. Але якщо аналізувати поняття фабінгу з іншої точки зору, то можна усвідомити, що саме таким чином, у ході фабінгової поведінки особистість може жити у своїй свідомості та світі своїх фантазій та мрій. Віртуальна реальність надає змогу відчувати волю від соціальних установок, законів та правил, а інколи за відхилення від загальноновстановлених норм у віртуальності немає покарань. Ще з давніх-давен люди відшукували способи та методи відходження від правил та законів повсякденності. Про це вказують наявність міфології, казок, фантастичних творів та легенд, де імітувалась інша, неприродна дійсність.

З часом у суспільстві змінюються цінності, знижується різноманітність та форми культури та дозвілля, змінюються пріоритети. У сьогоденні людина сприймає себе через те, що написано про неї у мережі. Багато інформації люди дізнаються саме із Інтернет джерел, а не фізичним шляхом, тобто змінюється простір перебування людини [4]. Цей так званий простір є нестандартним соціальним та технічним явищем, якому властиві постійні зміни, непередбачуваність, випадковість, непостійність, дисгармонія. В загальному можна стверджувати, що змінюється тип мислення особистості, її поведінка та відношення до того, що її оточує.



На фоні змін людині стає притаманна фабінг-поведінка, яка може проявлятися у будь-якій ситуації та сфері особистості: неформальна взаємодія, ділові контакти, міжособистісне спілкування, спілкування з рідними та близькими.

Аналізуючи теоретичні та практичні напрацювання, слід звернути увагу на ознаки фабінг-поведінки:

- нав'язливе, постійне тримання телефону в руках, або дуже поряд;
- раптова реакція людини на звук повідомлення, сповіщення, незважаючи на взаємодію в той час з іншою особою;
- ігнорування, або неухважність до співрозмовника під час міжособистісної взаємодії та розмови;
- часта перевірка телефону під час відпочинку, навчання, роботи, спілкування з рідними, близькими, друзями, діловій зустрічі тощо;
- тривожність, дратівливість, злість, прояви агресії у випадку, коли гаджет хтось інший взяв до рук, або коли розрядився і немає змоги поставити на зарядку, або коли неможливо перевірити наявність нових повідомлень, новин;
- постійне безглузде оновлення стрічки соцмереж або новин;
- несприйняття критики особистістю щодо своєї поведінки, що викликає проблеми взаємодії у реальному житті;
- докори оточуючих через недостатню увагу до них, та безперервне відволікання на телефон;
- байдужість Інтернет-залежної особистості до ускладнень та проблем руйнування взаємодії з близьким колом спілкування.

Дослідники визначили, що у рольовій структурі взаємодії, що пов'язана з явищем фабінгу включено осіб, яких уподібнюють, як фаберів так і фабі. Індивід, який постійно, або достатньо часто акцентує свою увагу на гаджет, ігноруючи усіх з ким знаходиться у безпосередньому контакті – фабер. Фабери безперервно оновлюють стрічку новин, соцмереж, робить фото, залежний від висвітлення особистої інформації в соцмережах, часто грає в онлайн-ігри, постійно намагається знайти у соцмережах з ким поспілкуватися, ігнорує оточуючих, нехтує стосунками, байдуже відноситься до соціуму. А фабі – це людина, яку ігнорують у процесі взаємодії, через те, що її співрозмовник відволікається на телефон.

Зарубіжні дослідження підкреслили, що фабінг-поведінка негативно впливає на морально-психологічний клімат у міжособистісній взаємодії, особливо погіршує довіру та емпатію між

партнерами, рівень задоволення стосунками, ступінь вираження щирості почуттів та емоцій та розуміння. Особи фабі відчувають себе викресленими з взаємодії, нецікавими, відторгненими та покинутими, вони мають низьку самооцінку, поганий настрій, погіршується особисте благополуччя. В той же ж час фабери, що нехтують увагою інших, ігнорують повноцінне спілкування – втрачають можливості особистої повноцінної самореалізації у соціумі. Вони перестають цінувати істинне та справжнє спілкування, втрачають цінність стосунків та можливостей побудови контактів.

Часте та тривале використання смартфонів значною мірою негативно відображається на фізичному та психічному здоров'ї і фабі і фабера, а саме: може викликати тривожність, агресію, апатію, призводить до депресії та дистресу.

Явище фабінгу поширюється все більше через технічний прогрес у сфері інформаційно-комунікативних технологій і переходить у норму соціальної поведінки. Надання переваги смартфону, нехтування співрозмовником спричиняє усвідомлену, або неусвідомлену взаємність оточуючих, коли вони починають вдаватися до схожих, або таких самих дій. У результаті у соціумі поширюється взаємний фабінг, який стає прийнятною нормою.

Сучасні дослідження проблеми фабінгу відкрили основні причини поширення цього явища:

- інтернет-залежність та залежність від гаджета;
- необхідність особистості завжди бути в мережі, незважаючи на роботу, відпочинок, навчання, спілкування, стосунки тощо;
- боязнь не помітити щось важливе в соцмережах, або новинах;
- проблеми у міжособистісній взаємодії, побудові неопосередкованих, реальних контактів з оточуючими;
- думка про те, що можливості самореалізації та становлення, створення ділових та особистих стосунків можливі лише у випадку постійного знаходження в мережі, моніторингу стрічки новин, повідомлень, будь-яких сповіщень;
- неусвідомлений розподіл часу користування гаджетом.

Переважними причинами фабінгу можуть бути: залежність людини від телефону та мережі-Інтернет, тривожні думки та страх залишитися не в курсі важливої інформації, комунікативні установки, проблеми у міжособистісній взаємодії, стосунках, відсутність самоконтролю за часом перебування з телефоном та навичок тайм-

менеджменту, щоб вчасно вийти з мережі і зайнятися справами у реальному житті.

Наслідки фабінгу мають вагомий вплив, як на особистість окремо, так і на суспільство в цілому. У суспільстві, до прикладу, зменшиться різновид людських професій, адже в подальшому їм на зміну може стати штучний інтелект, достатньо знизиться рівень освіченості людей, тому що вони замість того, щоб розмірковувати самостійно будуть використовувати техніку, додатки, програми тощо. Фабінг значно впливає і в подальшому ще більш негативно вплине на спілкування, знизиться рівень реального спілкування людей між собою, знизяться корпоративні зв'язки, міжособистісні взаємними. У світі все більше поширяться кібер злочинці, а правоохоронні органи не в змозі будуть з ними боротися. Все більше стане залежних людей, які не зможуть долати свої проблеми самотужки [5].

Отже, можна сказати, що це явище понесе за собою безліч проблем у комунікації людей, значно погіршить психологічний стан особистості. Психологи Кентського університету (Огайо) вияснили, що фабінг-поведінка може виникати через низький рівень самоконтролю і синдром згаяних можливостей [5].

Сучасне суспільство не має усвідомлення гостроти проблеми фабінгу, його негативному впливі на соціальні проблеми сучасності. В першу чергу фабінг викликає проблеми міжособистісних стосунків, порушення емоційної взаємодії соціуму, зниження рівня емпатії та довіри, особистого благополуччя, ізолюваність людей один від одного, проблеми особистісного становлення та самореалізації.

### **Висновки з даного дослідження**

#### **і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Новітнє розуміння залежності від гаджетів дає змогу чітко розмежовувати, коли особистість розвивається в ногу з технологіями, вивчає їх, вчиться використовувати їх в корисних цілях, а коли стає від них залежною. Фабінг слід розглядати як явище нехтування особистістю цілеспрямованої міжособистісної взаємодії з партнерами, близькими чи рідними через постійне надмірне використання телефону, або інших гаджетів для виходу в мережу. Особливостями цього явища є постійне користування людиною гаджетами у процесі спілкування, взаємодії та життя загалом. Це проблеми з концентрацією уваги під час взаємодії, нав'язливе прагнення гортати стрічку новин, або соцмереж, ігнорування співрозмовників, різке реагування на сповіщення, повідомлення, постійна активність у соцмережах, або інших сферах

Інтернет-мережі, тривожність та стрес у ситуації неспроможності взяти телефон, чи подивитися щось у ньому.

Перспективи подальших розвідок ми бачимо в емпіричному дослідженні впливу фабінгової поведінки на взаємостосунки осіб.

### Література

1. Шатирко Л. О., Гурова О. В. Психологічна профілактика фабінгу, як одного з проявів кібер-залеженості в інформальному освітньому середовищі. Ціннісна взаємодія обдарованої особистості в освітньому середовищі : тези доповідей ІХ науково-практичного семінару (24 жовтня 2019 р. Київ) : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019, С. 120-124.
2. Назаренко Ю. Фабінг у школі: вплив мобільного телефону на освітній процес. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, 2021. С. 4-5.
3. Чигрин А. Коли гаджет цікавіший за життя. Що таке фабінг і чому він став епідемією нашого часу? [Електронний ресурс]. 2021. Режим доступу до ресурсу: <https://bit.ua/2021/12/koly-gadzhiet-tsikavishyj-za-zhyttya-shho-take-fabing-i-chomu-vin-stav-epidemiyeyu-nashogo-chasu/>.
4. Козловець М. А. Феномен національної ідентичності: виклики глобалізації. Житомир : ЖДУ ім. Франка, 2009. 558 с.
5. Кот Н. Психологічний аналіз прояву фабінгу сучасної молоді. Львівський державний університет внутрішніх справ. 2022. <http://surl.li/hjwuz>

### References

1. Andrieyenkova V. L. Zapobihannia ta protydiia proiavam nasylstva : diialnist zakladiv osvity : navchalno-metodychnyi posibnyk. Kyiv : FOP Nichoha S. O. 2020. 196 s.
2. Havryshchak L. S., Mashchak S. O. Bulinh yak sotsialno-psykholohichne yavyshe sohoddennia. Problemy humanitarnykh nauk : zbirnyk DDPU imeni I. Franka. Seriia «Psykhohohiia». Drohobych : RVV DDPU imeni I. Franka, 2018. Vyp. 43. S. 53-63.
3. Lushpai L. I. Shkilnyi bulinh yak riznovyd suspilnoi ahresii. Naukovi zapysky Natsionalnoho un-tu «Ostrozka akademiiia». 2013. Vyp. 33.S. 85-89.
4. Sotsiolohiia: pidruchnyk / za red. V. H. Horodenenka. Kyiv : Vydavnychiy tsentr «Akademiiia», 2005. 560 s.
5. Sudenko Yu. A. Yurydyko-psykholohichna kharakterystyka bulinhu ta yoho poperedzhennia: dys. ... dok-ra filos.: 081. Kyiv, 2021. 178 s.
6. Tsiuman T. D. Metodychni rekomendatsii shchodo opytuvannia ditei, shcho staly svidkami ta/abo zhertvamy nasylstva, a takozh vchynly nasylstvo : metod. posib. Kyiv : FOP Klymenko, 2015. 114 s.

УДК 159.922.2

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-12>

**Світлана СИТНИК**

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К.Д. Ушинського»

<https://orcid.org/0000-0001-5875-919X>

e-mail: [svetlanasytnik2000@gmail.com](mailto:svetlanasytnik2000@gmail.com)

**Тетяна БОРОЗЕНЦЕВА**

Горлівський інститут іноземних мов,

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

e-mail: [t.borozentseva@forlan.org.ua](mailto:t.borozentseva@forlan.org.ua)

<https://orcid.org/0000-0002-7251-0590>

**Олена РЕЗНИКОВА**

Міжнародний гуманітарний університет

<https://orcid.org/0000-0003-2274-0731>

e-mail: [reznikova63@gmail.com](mailto:reznikova63@gmail.com)

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТИЛІВ КЕРІВНИЦТВА ТА ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ДОВІРИ ПРАЦІВНИКІВ**

*У статті представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку стилів керівництва та організаційної довіри працівників підприємств, зокрема банківської сфери. Результати показали, що частіше працівники банківської сфери мають справу з керівниками, які використовують авторитет-підпорядкування, рідше – командний стиль управління. Показники параметрів, що складають організаційну довіру, свідчать, що більшість з них знаходяться в середньому діапазоні, загальний індекс вказує на помірний рівень довіри. Дослідження взаємозв'язків стилів керівництва та рівня організаційної довіри показало, що: примітивне керівництво має зворотній взаємозв'язок із довірою та результативністю; соціальне керівництво має прямий кореляційний зв'язок із довірою та турботою; авторитет-підпорядкування має зворотній кореляційний зв'язок із довірою та прямий – із результативністю; виробничо-соціальне та командне керівництво мають прямий кореляційний зв'язок із довірою, послідовністю, результативністю та турботою. Таким чином, з точки зору розвитку організаційної довіри, оптимальними стилями керівництва є соціальний, виробничо-соціальний та командний, серед яких найбільш сприятливим є командний.*

**Ключові слова:** стиль керівництва, організаційна довіра, організація, взаємодія.

**Svitlana SYTNIK**

State institution «Southern Ukrainian National Pedagogical University named after  
K.D. Ushinskogo»

**Tetiana BOROZENTSEVA**

Horlivka Institute for Foreign Languages of the State Higher Educational Institution  
«Donbass State Pedagogical University»

**Olena REZNIKOVA**

International Humanitarian University

## RELATIONSHIP OF LEADERSHIP STYLES AND ORGANIZATIONAL TRUST OF EMPLOYEES

*The article presents the results of a theoretical analysis and an empirical study of the problem of the relationship between leadership styles and organizational trust of enterprise employees. The relevance of the problem lies in the need to rebuild the modern approach to the role of the individual specialist in the work of the organization. In the context of the research, the organization is considered as a certain space in which a person forms and reflects his psychological properties in professional activity, becomes a subject of work, and strives for professional self-realization.*

*The tasks of the empirical study were to identify leadership styles, the level of organizational trust and their relationship among banking professionals. The results showed that more often employees of the banking sector deal with managers who use authority-subordination, less often - team management style. Indicators of the parameters that make up organizational trust indicate that most of them are in the medium range, the overall index indicates a moderate level of trust. Research on the relationship between leadership styles and the level of organizational trust has shown that: primitive leadership has an inverse relationship with trust and performance; social leadership has a direct correlation with trust and caring; authority-subordination has an inverse correlation with trust and a direct correlation with effectiveness; production-social and team leadership have a direct correlation with trust, consistency, performance and caring.*

*Thus, from the point of view of the development of organizational trust, the optimal leadership styles are social, production-social and team, among which the most favorable is team.*

**Key words:** leadership style, organizational trust, organization, interaction.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

В сучасному суспільстві актуальним є питання створення соціально-психологічної атмосфери в організації, яка сприяє досягненню цілей та безпосередньо пов'язана із довірою співробітників до організації. Організації, які інтенсивно й ефективно розвиваються, знаходяться у пошуку нового ресурсу, який забезпечить якісне функціонування всіх внутрішніх процесів у нових умовах життєдіяльності. В якості одного з таких ресурсів розглядається організаційна довіра, яка поступово починає замінювати контроль. Це обумовлено збільшенням кількості співробітників з високим рівнем професійної компетентності. Обізнаний фахівець, який володіє спеціальними знаннями з певної галузі, погано піддається контролю та потребує якісно нової взаємодії. Організаційна довіра здатна здійснювати функцію контролю за виконанням спільних норм і вимог. Підвищення її ролі пов'язано із збільшенням популярності такої форми організації праці, як командна робота. Дослідження феномену організаційної довіри недостатньо повно розкрито в теоретичних моделях та емпіричних розвідках, що відкриває нові наукові перспективи.

### Аналіз досліджень та публікацій

Наукові розробки проблеми організаційної довіри здійснюються у межах психології, соціології, економіки, менеджменту тощо. Досі не існує єдиного визначення цього поняття. Більшість дослідників відзначають, що довіра – це необхідна умова ефективної взаємодії людини зі світом. Коли мова йде про організаційну довіру, то потрібно розуміти, що йдеться не лише про віру іншій людині, впевненість в надійності організаційної або технічної системи, стійкість соціального інституту – мається на увазі трансформування функцій, відповідальності та делегування повноважень іншій особі (групі, організації). На думку Дж. Коулмана, довіра – це певне взаємне ставлення, у якому виділяється роль того, хто довіряє, та той, кому довіряють [2]. Це важливий компонент організаційної довіри, бо взаємодія у бізнесі, наприклад, неможлива без порядності, тактовності, обов'язковості тощо.

Довіра визначається як очікування, що працівники можуть покладатися та розраховувати на свою організацію [4]. У цьому випадку функція довіри протилежна функції контролю. Організаційна довіра складається з безлічі спільних дій людей, де особлива роль належить лідеру: якщо для керівника організації довіра є значущою цінністю, то для всієї організації це також буде цінністю [3]. Інакше кажучи, довіра в організації – це очікування того, що ніхто в ній не буде діяти в збиток один одному, навіть тоді, коли це не можливо контролювати. Її формування є продуктом ціннісно-сислової орієнтації, коли всі співробітники визнають місію, поділяють загальні цінності компанії, управлінські рішення відкриті та прозорі, керівництво цінує компанію більше, ніж особисті інтереси тощо.

Р. Шо пов'язує довіру в організації з такими категоріями, як порядність і турбота про людей. Виділяють різні рівні організаційної довіри, це: внутрішньо-організаційний рівень; зовнішньо-організаційний рівень, що відрізняються спрямованістю. Послідовність і цілеспрямованість дій керівника та створення атмосфери довіри призводить до розвитку організаційної відданості персоналу.

Професійні функції керівника, які забезпечують розвиток організаційної довіри у співробітників, це: координація дій підлеглих з виконання завдань підприємства; розуміння працівників на основі ретельного психологічного аналізу кожної особистості; регулювання соціальних процесів у підрозділі, підтримка оптимального рівня взаємин та психологічної атмосфери, які задовольняють працівників. Успішність виконання керівником функціональних обов'язків залежить від його готовності до управлінської діяльності, наявності професійно-

важливих якостей, спеціальної освіти, рівня соціально-психологічної компетентності тощо [1].

Недостатня кількість довіри в організації призводить до неефективної взаємодії між співробітниками, керівниками та підлеглими; відсутності делегування повноважень; незадоволеності працівників роботою; зниження професійної мотивації; підвищення рівня організаційного стресу; нездатності працівників адаптуватися до змін; погіршенню соціально-психологічної атмосфери тощо.

Шлях цивілізованого розвитку для організацій в Україні передбачає переорієнтацію всіх учасників процесу на те, щоб значущим для них став не прибуток, як самоціль, а зміст діяльності, яка дає можливості для самореалізації та розвитку. Коли особистість стає частиною організації, вона входить у її ієрархічну структуру, займає певне місце, набуває певного статусу. При цьому у взаємодії з організацією людина виступає не просто як елемент структури, механізм, що виконує певні дії, а як розумна та свідома істота, що має власні цінності, цілі, бажання, прагне знайти особистісний сенс у професійній діяльності.

Таким чином, у контексті дослідження організація розглядається як певний простір, в якому особистість формує та відображає у професійній діяльності свої психологічні властивості, стає суб'єктом праці, прагне професійної самореалізації.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає в дослідженні особливостей взаємозв'язку стилів керівництва та організаційної довіри працівників.

### **Виклад основного матеріалу**

Завданнями емпіричного дослідження було виявлення стилів керівництва, рівня організаційної довіри та їх взаємозв'язку у фахівців банківської сфери. В дослідженні брали участь співробітники українських банків, кількістю 87 осіб (55 жінок та 32 чоловіка).

Для досягнення мети та вирішення завдань використано такі психодіагностичні методики: 1. «Управлінська решітка» Р. Блейка та Дж. Моутон, що містить у собі 5 основних стилів управління: примітивне керівництво; соціальне керівництво; авторитет-підпорядкування; виробничо-соціальне керівництво; команда. 2. Методика «Організаційна довіра» Р. Шо, у якій рівень організаційної довіри оцінюється за такими параметрами, як «довіра»; «послідовність» (щирість у словах, послідовність у вчинках); «результативність» (виконання людьми своїх обов'язків і зобов'язань); «турбота». Для



кожного з цих параметрів пропонується вісім протилежних характеристик, які необхідно оцінити за допомогою п'ятибальної шкали.

Для кореляційного аналізу використано критерій rs-Спірмена.

Результати, отримані за методикою «Управлінська решітка» Р. Блейка та Дж. Моутон представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники стилів керівництва в організаціях досліджуваних (у %)**

Стилі керівництва	%
Примітивне керівництво	18,6
Соціальне керівництво	21,3
Авторитет-підпорядкування	27,4
Виробничо-соціальне керівництво	20,5
Команда	12,2

Результати показали, що частіше працівники банківської сфери мають справу з керівниками, які використовують такий стиль управління, як авторитет-підпорядкування (27,4%), рідше за все з керівниками, які демонструють командний стиль (12,2%). Керівник із стилем авторитет-підпорядкування спрямовує діяльність на підвищення її ефективності, але мало уваги приділяє питанням психологічної атмосфери, довіри, морального настрою. Він не схильний долучати підлеглих до прийняття управлінських рішень. Особисто такі керівники відрізняються високим рівнем відповідальності, працездатності, обізнаності, розвитку організаторських здібностей, професійної компетентності.

Командний стиль управління передбачає спрямованість на свідоме залучення підлеглих до досягнення цілей організації, прийняття управлінських рішень, реалізацію соціальної політики, турботу про працівників для підвищення ефективності спільної діяльності. Внаслідок цього підвищується задоволеність працею всіх учасників процесу та враховувати всі деталі, які сприяють результативності праці.

Таким чином, дослідження стилів керівництва показало, що переважає система управління, яка не сприяє формуванню організаційної довіри у працівників банків.

Результати, отримані за методикою «Організаційна довіра» Р. Шо, відображені у таблиці 2.

Таблиця 2

## Показники параметрів організаційної довіри досліджуваних (у балах)

Шкали	M±σ
Довіра	22,4±2,6
Послідовність	20,5±2,1
Результативність	24,2±2,5
Турбота	18,7±1,9
Індекс довіри	85,8

Показники параметрів, що складають організаційну довіру, свідчать про те, що більшість з них знаходяться в середньому діапазоні, загальний індекс вказує на помірний рівень довіри. Виявлено знижені показники за шкалою «Турбота», що вказує на недостатню кількість уваги, яку приділяє керівництво працівникам, низький рівень соціальної захищеності, невпевненість співробітників у тому, що їх права не будуть порушеними. Найвищий показник отримано за шкалою «Результативність», що вказує на спрямованість організації на отримання певних результатів і впевненість працівників, що вони будуть досягнутими, але без турботи про психологічне благополуччя персонала.

Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники взаємозв'язку стилів керівництва та організаційної довіри (r<sub>s</sub>)

ОД \ СК	Довіра	Послідовність	Результативність	Турбота
Примітивне керівництво	-,31*	-,12	-,38*	-,23
Соціальне керівництво	,33*	-,16	-,17	,35*
Авторитет-підпорядкування	-,37*	,14	,37*	-,17
Виробничо-соціальне керівництво	,36*	,34*	,44*	,26*
Команда	,47**	,32*	,59**	,42*

Примітка: ОД – організаційна довіра, СК – стиль керівництва; \*p ≥ 0,05, \*\* p ≥ 0,01

Примітивне керівництво має зворотній взаємозв'язок із довірою (p ≥ 0,05 за критерієм Спірмена) та результативністю (p ≥ 0,05), тобто чим менше зусиль докладає керівник, щоб підлеглим було комфортно працювати в організації, тим нижче рівень довіри до

організації та до нього особисто, низька ефективність спільної діяльності.

Соціальне керівництво має прямий кореляційний зв'язок із довірою ( $p \geq 0,05$ ) та турботою ( $p \geq 0,05$ ), тобто у випадку, коли керівник спрямований на створення комфортного психологічного середовища для співробітників, але не на виконання завдань, працівники мають довіру та відчувають турботу про себе. Психологічна атмосфера в організації схожа на родинну, підлеглі не прагнуть звільнитися, але вони можуть використовувати поблажливість керівника на особисту користь, що, ймовірно, шкодить компанії.

Авторитет-підпорядкування має зворотній кореляційний зв'язок із довірою ( $p \geq 0,05$ ) та прямий – із результативністю ( $p \geq 0,05$ ), тобто, коли керівник не приділяє уваги створенню сприятливого психологічного середовища, рівень довіри вкрай низький, висока вірогідність плинності кадрів, але висока ефективність праці.

Виробничо-соціальне керівництво має прямий кореляційний зв'язок із довірою ( $p \geq 0,05$ ), послідовністю ( $p \geq 0,05$ ), результативністю ( $p \geq 0,05$ ) та турботою ( $p \geq 0,05$ ). Це стиль керівництва, який характеризується тим, що керівник знаходить баланс між ефективністю праці та сприятливим психологічним простором взаємодії, що значно підвищує якість роботи. Тобто керівник, який однаково ретельно турбується про людей та про виробничий процес досягає організаційної довіри підлеглих, усвідомлення ними повного циклу вирішення завдань та досягнення мети, результативності праці та відчуття, що вони значущі для організації, їх цінують та піклуються про них, що, в свою чергу, сприяє продуктивності діяльності, зростанню професійної мотивації.

Командний стиль керівництва має прямий кореляційний зв'язок із довірою ( $p \geq 0,01$ ), послідовністю ( $p \geq 0,05$ ), результативністю ( $p \geq 0,01$ ) та турботою ( $p \geq 0,05$ ). Цей стиль передбачає спрямованість на співучасть працівників в усіх процесах, які відбуваються в організації, їх залученість до прийняття управлінських рішень, що підвищує у підлеглих задоволеність професійною діяльністю, впевненість у собі, як висококласному фахівці, професійну мотивацію тощо та забезпечує високий рівень продуктивності компанії, її відкритість для перетворень, трансформацій, інновацій.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють констатувати, що з точки зору розвитку організаційної довіри,

оптимальними стилями керівництва є соціальний, виробничо-соціальний та командний, серед яких найбільш сприятливим є командний. У подальшому потребує вирішення завдання визначення оптимального рівня організаційної довіри співробітників компанії, який сприяв би зниженню ризиків та ефективному управлінню. Рішення цього завдання залежить від створення оптимальних моделей спілкування між працівниками. Тому найближчим часом бажано спрямувати зусилля психологів на розвиток ефективної командної взаємодії в організаціях.

### Література

1. Базалійська Н. П., Гук А. В. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі підприємства. *Вісник Одеського національного університету*. Серія : Економіка. 2016. Т. 21, Вип. 2. С. 56-60.
2. Coleman J. *Foundations of Social Theory*. The Belknap Press of Harvard University. Press: Cambridge, MA; 1990.
3. Hurley R. *The Decision to Trust: How Leaders Create High-Trust Organizations*. Jossey-Bass: San Francisco, 2012.
4. Gavett G. Why a quarter of Americans don't trust their employers. *Harvard Business Review* (April). 2014. <https://hbr.org/2014/04/why-a-quarter-of-americans-dont-trust-their-employers> (accessed: 17.11.2015).

### References

1. Bazaliyska N. P., Huk A. V. (2016). Formation of a favorable social and psychological climate in the enterprise team. *Bulletin of Odessa National University*. Series: Economy. Vol. 21, Issue 2. P. 56-60.
2. Coleman J. (1990). *Foundations of Social Theory*. The Belknap Press of Harvard University. Press: Cambridge, MA.
3. Hurley R. (2012). *The Decision to Trust: How Leaders Create High-Trust Organizations*. Jossey-Bass: San Francisco.
4. Gavett G. (2014). Why a quarter of Americans don't trust their employers. *Harvard Business Review* (April). <https://hbr.org/2014/04/why-a-quarter-of-americans-dont-trust-their-employers> (accessed: 17.11.2015).

УДК 159.96.616.89

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-13>

**Ліана СПИЦЬКА**

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

<https://orcid.org/0000-0002-9004-727X>

e-mail: [liana.spytska@ukr.net](mailto:liana.spytska@ukr.net)

## **ПСИХОПАТІЯ: МІФ ЧИ БОЖЕВІЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ?**

*Головною метою даного дослідження є вивчення такого особистісного розладу як психопатія. В статті коротко поданий історичний аналіз про виникнення та розвиток поняття «психопатія». При дослідженні даного питання було проведено опитування, та використано такі наукові методи: структурно-функціональний та діалектичний методи, метод синтезу, логічного та порівняльного аналізу та метод узагальнення. Результатами даного дослідження є детальний аналіз психопатичного розладу особистості, а також підтвердження, що нині психопатія існує, однак розуміння, визначення, та навіть назва змінилися. Практичне значення роботи полягає у використанні її результатів в навчальних закладах та наукових дослідженнях для вивчення психопатії.*

**Ключові слова:** психологічний розлад; дисгармонізація; душевна хвороба; розлад особистості; індивід.

**Liana SPYTSKA**

Volodymyr Dahl East Ukrainian National University

## **PSYCHOPATHY: MYTH OR CRAZY REALITY?**

*Over the past few years, there has been a growing interest in researching and understanding psychopathy. This is mainly due to the fact that there has been an increase in the number of cases where individuals exhibit personal anomalies, leading to various behavioral disorders and causing significant damage to social interactions. These disorders not only cause immense harm to the individual but also create negative impacts on the social environment, including their family, friends, and colleagues. The main goal of this study is to study such a personality disorder as psychopathy. The article briefly presents a historical analysis of the emergence and development of the concept of “psychopathy”. When researching this issue, a survey was conducted, and the following scientific methods were used: structural-functional and dialectical methods, the method of synthesis, logical and comparative analysis, and the method of generalization. The main task of this study is the study of etiology, analysis of characteristic signs, symptoms of psychopathy, as well as the study of classification according to the International Classification of Diseases of the tenth and eleventh revisions, and based on this, to highlight what is really related to psychopathy, and which representations are stereotyped. The results of this study are a detailed analysis of psychopathic personality disorder, as well as confirmation that psychopathy exists today, but the understanding, definition, and even the name have changed. The practical significance of this work is that all theoretical provisions, conclusions and recommendations can be used in educational institutions by teachers and students to improve knowledge about such a psychological feature of a person as psychopathy, as well as by other scientists for a more detailed study of this psychological disorder.*

**Keywords:** psychological disorder; disharmonization; mental illness; personality disorder; individual.

## **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Психопатія являє собою складний і небезпечний психологічний розлад, який потребує детального вивчення та розуміння. Несприятливий вплив цього розладу на саму особистість та її оточення робить його важливим об'єктом наукового дослідження. Проте, у зв'язку зі зміною поглядів і термінології на цей розлад, існує необхідність у детальному аналізі різних підходів та розуміння цього поняття в різні епохи, а також у вивченні його сучасних аспектів. Актуальність вивчення даної теми полягає в тому, що психопатія є однією з багатоаспектною та значущою, однак недостатньо дослідженою проблемою сучасної психіатрії.

## **Аналіз досліджень та публікацій**

Відповідно до досліджень E. Viding та R. McCrory [12], особистісні розлади, в тому числі й психопатії, є складними до розуміння та класифікації, оскільки особистість є багатокомпонентним поняттям, що охоплює такі характеристики як характер, поведінкові здібності, темперамент тощо. Відповідно до досліджень J. McMillan [9], «психопатія» – це застаріла дефініція «розладу особистості», яку використовували за часів Радянського Союзу, та вважали психопатію вродженою патологією, яка характеризувалася неповноцінністю нервової системи, й виникала у плоду під час пологів.

Точних причин появи та розвитку психопатії вчені не виявили. Однак, S. A. De Brito et al. [5] провели відповідні теоретичні дослідження та виявили, що психопатія виникає на підґрунті вроджених або набутих в ранньому віці відхилень вищої нервової системи та формується під впливом соціальних умов розвитку особистості, до яких слід віднести неправильне виховання, психологічні травми, навколишнє середовище та ін. Психопатичний розлад полягає у більшому виявленні негативних рис, таких як: відсутність здатності до співпереживання, безсердечність, егоїзм, брехливість, демонстрація неправдивих емоцій. G. Adshead та G. McGauley [1] дослідили поширеність психопатій серед населення планети, та встановили, що показник становить приблизно 1-2%.

Існують інші позиції розуміння психопатії. Так, C. Garofalo та C. Neumann [7] ототожнюють психопатію з соціопатією та характеризують її як здатність особи до брехні, омани, маніпуляцій, крадіжок, нехтуванню моральних правил, норм і законів. Відповідно до досліджень A. Baskin-Sommers та I. Brazil [3], психопатія є результатом

порушення роботи інтелекту особи та впливає на характер і мотивацію людини.

Головним завданням даного дослідження є вивчення такого психологічного особистісного розладу як психопатія, дослідження характерних ознак, симптомів та основних видів.

### **Формулювання цілей статті**

**Метою даного дослідження** є детальне вивчення психопатичного розладу, аналіз основних ознак, а також помилкових уявлень про розлад, і на основі цього виділити, що насправді стосується психопатії, а що є стереотипом.

### **Виклад основного матеріалу**

У ході дослідницької роботи було проведено тестування. Це відбувалося в одному з медичних центрів Києва. До експерименту було залучено 40 осіб, з них 20 чоловіків та 20 жінок. Всі учасники експерименту дали письмову згоду на участь. Основою тестування був оцінювальний лист Р. Хайєра (PCL – R). Він складається з 20 питань. Всього можна набрати 40 балів. Оцінювання учасника відбувається за такими критеріями: паразитичний спосіб життя, патологічна брехня, шахрайство, схильність до проміскуїтету (сексуальна нерозбірливість), схильність до нудьги, емоційна обмеженість, відсутність почуття співпереживання, слабкий самоконтроль, безвідповідальність, підліткові судимості. За кожен критерій ставиться від 0 до 2 балів залежно від того, як яскраво виражена якість. Якщо ознаку спостерігають – 2 бали; якщо вона мабуть є – 1 бал; якщо її немає, то 0 балів. Особи, які набирають 30 і більше балів вважаються психопатами. Особам, що отримали від 20 до 30 балів, притаманні психопатичні характеристики. Загалом на проходження тесту кожен учасник в середньому витратив 40 хвилин. Суть даного опитування полягала в перевірці гіпотези, що психопатія зустрічається у чоловіків частіше, ніж у жінок (див. рис. 1-2).

Вважається, що психопатія формується під впливом вроджених або ж набутих причин. У процесі тестування приблизно 75% учасників, що набрали понад 30 балів, стверджували, що не мали важких життєвих ситуацій, які б могли вплинути на психічну діяльність. Отже, можна припустити, що на формування психопатій вплинули вроджені причини (спадковість, наявність особистісних розладів у близьких родичів, патологія вагітності, важкі пологи, хворобливе дитинство тощо). Інші учасники, що набрали понад 30 балів, зазначали, що були з малозабезпеченої сім'ї. Отже, на формування психопатії вплинуло,

наприклад, неправильне виховання. Що стосується групи осіб, що набрали від 20 до 30 балів, то більшість учасників пережили важку життєву ситуацію, що негативно вплинула на їхній психічний стан. Також слід припустити, що з плином часу психопатичні риси можуть яскравіше проявитися в учасників, що отримали від 20 до 30 балів, тому, при повторному тестуванні цих учасників результати можуть кардинально змінитися.

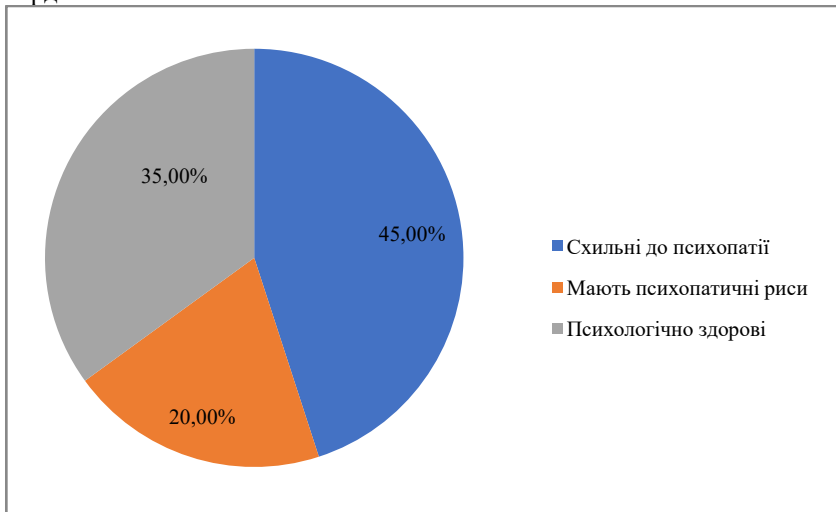


Рис. 1. Результати тестування чоловіків, %

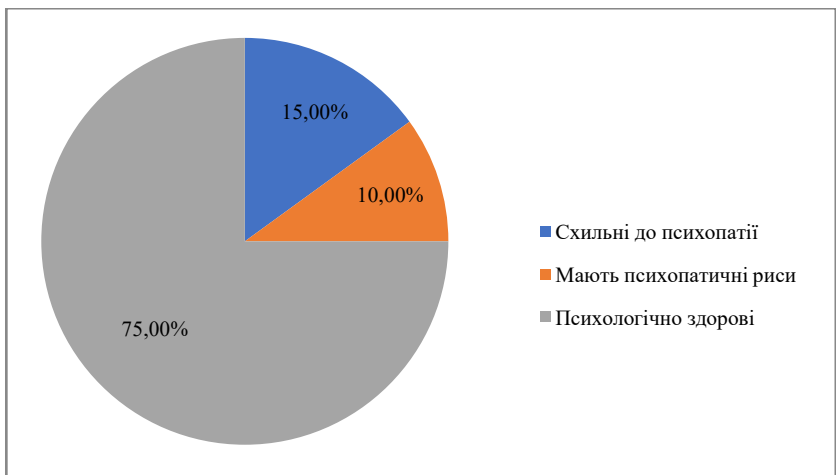


Рис. 2. Результати тестування жінок



Відповідно до вищезазначеного слід зауважити, що дані результати не є точними, оскільки слід зважати на похибку вимірювання. На початкових стадіях доволі важко визначити наявність психопатичного розладу. У такому випадку слід припустити, що кількість осіб, які мають психопатію значно більша, ніж була виявлена. Отже, результат експерименту показав, що у чоловіків психопатія частіше проявляється, ніж у жінок. G. Adshead та G. McGauley [1] провели подібне дослідження та дійшли висновку, що дана закономірність пов'язана з тим, що у чоловіків частіше проявляється ген підвищеної агресивності, який знаходиться в X-хромосомі.

Що стосовно діагностування та лікування психопатій, то як і інші хвороби, вона має різні ступені тяжкості. Ступінь тяжкості впливає на успішність визначення та терапію. В першу чергу терапія психопатій залежить від самого пацієнта, від його здатності формувати прихильність та тяжкість патології суперєго. Формування прихильності полягає в здатності пацієнта побудувати справжній емоційний зв'язок із психотерапевтом. Складність лікування психопатій полягає в тому, що словам пацієнта треба вірити, однак велика ймовірність, що він обманює психотерапевта. Розв'язати питання правдивості інформації не так просто. У терапевтичному процесі пацієнт має визнавати свою відповідальність, бути чесним та усвідомлювати природу своїх труднощів. Як правило, психотерапія допомагає лише особам молодого віку, які ще недостатньо впевнені у собі та у своєму виборі, мають труднощі при формуванні соціальних відносин [6].

Роль медикаментозного лікування ще до кінця не визначена, оскільки в одних випадках медикаменти не дають ніякого результату, а в інші свідчать про користь антидепресантів, нормолітиків та антипсихотиків при лікуванні особистісних розладів. Тривалий час вважали, що розлади особистості не лікуються. На сьогодні є дані, що, навіть у найтяжчих випадках у поєднанні з медикаментами, психотерапевтичні процеси є неефективними [10]. Важливе значення має раціональна психотерапія. Вона полягає у працевлаштуванні пацієнта з урахуванням всіх психопатичних особливостей, індивідуальному підході в колективі та застосуванні психотерапевтичної тактики в діагностичному та лікувальному процесі. Широкого значення набула терапія, розроблена М. Лінєхан, що має назву діалектична поведінкова терапія (DBT) [4]. Основною ідеєю даної терапії є гіпотеза про те, що підґрунтям особистісного розладу є нездатність контролювати свої негативні емоції. Такий підхід став популярним через те, що дана психотерапія зменшує ризик

суїцидальної, агресивної та само знищувальної поведінки, а також знижує емоціональність організму під час стресу [11].

Отже, відповідно до вищезазначеного слід виділити, що психопатії як хвороба існує, однак термін «психопатія» є застарілою, який використовували ще за радянських часів, ще до переходу на Міжнародну класифікацію хвороб 10-го перегляду (МКХ10) в 1997 році. З набрання чинності Міжнародної класифікації хвороб одинадцятого перегляду замість поняття «психопатія» використовують термін «розлад особистості». До цього моменту ці два поняття вважалися синонімами. Психологічні розлади чи захворювання не означають, що люди божевільні, однак вони становлять певну загрозу для оточення без належної терапії. Багато осіб з психопатичними розладами живуть поряд з нами, і ми цього не усвідомлюємо.

Відповідно до досліджень поширеність психопатії серед населення Землі становить приблизно 1-2%. Є дані, що поширеність психопатій серед населення значно більша. Як стверджують М. Jurjako та L. Malatesti [8], розповсюдженість особистісного розладу становить від 5 до 15%. З дослідженням вченого варто погодитися, оскільки 1-2% – це малий показник.

Існує позиція, що психопатія прирівнює до соціопатії. Дослідивши дане питання, С. Garofalo та С. Neumann [7] пояснюють, що дані психологічні розлади характеризуються здатністю особи до брехні, омани, маніпуляцій, крадіжок, нехтуванню моральних правил, норм та законів. Дане уявлення про психопатію є хибним. В американському «Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)» [2] зазначається, що психопатія та соціопатія є синонімічними назвами особистісного антисоціального розладу. Більша частина уявлень стосовно психопатів неправильні або ж некоректні. Однак, з плином часу розуміння психопатії змінюється, збільшується кількість наукових спостережень, за допомогою яких вивчають даний розлад особистості. Згідно з гіпотезою С. Patrick [10] про «успішну психопатію» існують психопати, які не є злочинцями, як заведено вважати в суспільстві.

Отже, нині важко запобігти появам антисоціальних розладів. Належне виховання, нормальний спосіб життя батьків, сприятливі умови існування допоможуть дитині сформуватися здоровою особистістю, у якої не будуть формуватися психопатичні риси.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Отже, психопатія – це вроджена або набута особливість психологічного стану особистості, яка характеризується нестійкістю

психологічних процесів та дисгармонійністю, та виникає на підґрунті вродженої неповноцінності вищої нервової діяльності чи порушенні її розвитку.

Психопатія як хвороба існує, однак більшість уявлень є стереопитними. Термін «психопатія» є застарілою назвою, який використовували ще за часів Радянського Союзу, до переходу на Міжнародну класифікацію хвороб 10-го перегляду (МКХ-10). У МКХ-10 прямого діагнозу психопатія як такої не існує, а замінюється терміном «розлад особистості». У чинному МКХ-11 можна знайти розділ «розлади особистості й пов'язані з ними риси», що містить два класи «розлад особистості» та «домени особистісних рис». Однак, нова версія МКХ пропонує принципово новий підхід до розуміння та класифікації особистісних розладів.

У ході дослідження даного питання було проведено тестування, для того, щоб перевірити гіпотезу, що психопатія зустрічається у чоловіків частіше ніж у жінок. Результат показав, що дана теорія є актуальною. Так 45% з опитуваних чоловіків, згідно з тестуванням, виявилися психопатами, а жінок лише 15%. Також, 20% чоловіків мали психопатичні риси у поведінці, тоді як жінок було лише 10%. Слід вважати, що на початкових етапах психопатію важко виявити, тому дані показники не є точними.

Наукова новизна даного дослідження полягає в тому, що вперше було детально проаналізовано реальні та стереотипні уявлення про психопатію, та досліджено як розуміли поняття «психопатія» в різні часи. В подальших дослідженнях вченим необхідно звернути більшу увагу на вивчення причин появи та розвитку психопатії, а також визначити точне тлумачення поняття «психопатія».

### Література

1. Adsheed, G., McGauley, G. 2020. Psychotherapy of psychopathic disorders. In: *The Wiley International Handbook on Psychopathic Disorders and the Law* (pp. 835-863). Hoboken: John Wiley & Sons Ltd.
2. American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Washington: American Psychiatric Publishing.
3. Baskin-Sommers, A., Brazil, I.A. 2022. The importance of an exaggerated attention bottleneck for understanding psychopathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 26(4), 325-336.
4. Crego, C., Widiger, T.A. 2022. Core traits of psychopathy. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 13(6), 674-684.
5. De Brito, S.A., Forth, A.E., Baskin-Sommers, A.R., Brazil, I.A., Kimonis, E.R., Pardini, D., Frick, P.J., Blair, R.J.R., Viding, E. 2021. Psychopathy. *Nature Reviews Disease Primers*, 7(1). <https://doi.org/10.1038/s41572-021-00282-1>
6. Deming, P., Heilicher, M., Koenigs, M. 2022. How reliable are amygdala findings in psychopathy? A systematic review of MRI studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, (142), 104875.

7. Garofalo, C., Neumann, C.S. 2021. Psychopathy and aggression: The role of emotion dysregulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(23-24), 12640-12664.
8. Jurjako, M., Malatesti, L. 2021. The societal response to psychopathy in the community. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 66(15), 1523-1549.
9. McMillan, J. 2022. Re-appraising psychopathy. In: L. Malatesti, J. McMillan, P. Šustar (Eds.), *Psychopathy. History, Philosophy and Theory of the Life Sciences* (pp. 7-18). Cham: Springer.
10. Patrick, C.J. 2022. Psychopathy: current knowledge and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 387-415.
11. Thomson, N. 2019. *Understanding psychopathy: The biopsychosocial perspective*. London: Routledge.
12. Viding, E., McCrory, E. 2019. Towards understanding atypical social affiliation in psychopathy. *The Lancet Psychiatry*, 6(5), 437-444.

## References

1. Adshead, G., McGauley, G. 2020. Psychotherapy of psychopathic disorders. In: *The Wiley International Handbook on Psychopathic Disorders and the Law* (pp. 835-863). Hoboken: John Wiley & Sons Ltd.
2. American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Washington: American Psychiatric Publishing.
3. Baskin-Sommers, A., Brazil, I.A. 2022. The importance of an exaggerated attention bottleneck for understanding psychopathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 26(4), 325-336.
4. Crego, C., Widiger, T.A. 2022. Core traits of psychopathy. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 13(6), 674-684.
5. De Brito, S.A., Forth, A.E., Baskin-Sommers, A.R., Brazil, I.A., Kimonis, E.R., Pardini, D., Frick, P.J., Blair, R.J.R., Viding, E. 2021. Psychopathy. *Nature Reviews Disease Primers*, 7(1). <https://doi.org/10.1038/s41572-021-00282-1>
6. Deming, P., Heilicher, M., Koenigs, M. 2022. How reliable are amygdala findings in psychopathy? A systematic review of MRI studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, (142), 104875.
7. Garofalo, C., Neumann, C.S. 2021. Psychopathy and aggression: The role of emotion dysregulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(23-24), 12640-12664.
8. Jurjako, M., Malatesti, L. 2021. The societal response to psychopathy in the community. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 66(15), 1523-1549.
9. McMillan, J. 2022. Re-appraising psychopathy. In: L. Malatesti, J. McMillan, P. Šustar (Eds.), *Psychopathy. History, Philosophy and Theory of the Life Sciences* (pp. 7-18). Cham: Springer.
10. Patrick, C.J. 2022. Psychopathy: current knowledge and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 387-415.
11. Thomson, N. 2019. *Understanding psychopathy: The biopsychosocial perspective*. London: Routledge.
12. Viding, E., McCrory, E. 2019. Towards understanding atypical social affiliation in psychopathy. *The Lancet Psychiatry*, 6(5), 437-444.

УДК 37.048.4(072)

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-14>

**Наталія СУРГУНД**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-6724-4235>

e-mail: [surhundn@khmnu.edu.ua](mailto:surhundn@khmnu.edu.ua)

**Уляна РОМАНЕНКО**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-9755-1359>

e-mail: [romanenko.uliana@ukr.net](mailto:romanenko.uliana@ukr.net)

## **АНАЛІЗ РІВНІВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ОСНОВИ ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ**

*У статті розглядається аналіз емоційного інтелекту майбутніх психологів як основи їхньої професійної компетентності. Також розглянуто кожен із основних рівнів емоційного інтелекту: низький, високий та середній.*

*Усі емоції зближують людей, їх можна поділити на хороші емоції та погані, але в будь-якому випадку це допомагає краще зрозуміти один одного. Коли людина виражає якусь емоцію вона завжди намагається донести до іншої інформацію. У професійній діяльності психолога дуже важливо слухати і переживати (бути компетентним), як погані, так і хороші емоції, бо в кожній закладена дія до зближення і розуміння з метою надання допомоги.*

**Ключові слова:** емоційний інтелект, EI, емоції, взаєморозуміння, психологія, професійна компетентність.

**Natalia SURHUND, Ulyana ROMANENKO**

Khmelnitskyi National University

## **ANALYSIS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVELS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS AS THE BASIS OF THEIR PROFESSIONAL COMPETENCE**

*The article examines the analysis of emotional intelligence of future psychologists as the basis of their professional competence. Each of the main levels of emotional intelligence is also considered: low, high and average.*

*All emotions bring people together, they can be divided into good emotions and bad, but in any case it will be better appreciated by each other. When a person expresses an emotion, he always tries to convey other information. In the professional activity of a psychologist, it is very important to listen and experience (be competent), both bad and good emotions, because in each there is an action to rapprochement and understanding with the provision of help.*

*In an effort to support or strengthen the psychologist's cognitive, emotional and physical resources, the use of emotional intelligence is a modern tool of effective development, which allows the modern specialist to coordinate effective work with a large number of clients, which often represent a specific (unique) set of roles. Developed emotional intelligence is necessary for a psychologist in order to better feel clients, understand their emotional states, and establish effective and productive cooperation in the process of work.*

*The conducted comparative analysis of the results of an empirical study of the levels of emotional intelligence of future psychologists makes it possible to draw conclusions that there is a noticeable positive dynamic with a significant predominance of a high level of EI among all studied students of higher education, which is a positive indicator of the professional competence of future psychologists.*

*The comparative analysis of the results, carried out according to gender, shows that a high level of emotional intelligence prevails identically in the group of women and the group of men, which also gives grounds for predicting the personal professional effectiveness of the subjects in the future psychological professional activity, regardless of their gender.*

**Key words:** emotional intelligence, EI, emotions, mutual understanding, psychology, professional competence.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

У прагненні підтримати чи посилити когнітивні, емоційні та фізичні ресурси психолога, використання емоційного інтелекту (далі – EI) є сучасним інструментом ефективного розвитку, який дозволяє сучасному фахівцю координувати ефективну роботу з великою кількістю клієнтів, що часто являють собою специфічний (унікальний) набір ролей. Як стверджує Г. Березюк, «складність і різнобічність функціонування сучасного суспільства як динамічного соціального організму, зростання його системних змін зумовлюють гостру потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини задля її ефективної соціальної адаптації та успішної самореалізації. За таких умов зростає науково-психологічний інтерес до проблеми EI» [1].

Розвинений емоційний інтелект необхідний психологу, щоб в процесі роботи краще відчувати клієнтів, розуміти їх емоційні стани, налагоджувати ефективну та продуктивну співпрацю. Емоційні та особистісні компетенції фахівця-психолога є двома важливими факторами, які, як доведено, безпосередньо пов'язані із його продуктивністю (результативністю) в робочих умовах [6]. Це робить задачу ідентифікації емоційного інтелекту та його аналізу необхідним як для ефективного ведення психологічної діяльності, так і для підготовки та збільшення професіоналізму фахівця психологічного профілю. Тому проблема розвитку емоційного інтелекту фахівця-психолога виступає актуальною задачею його якісної підготовки.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Особливості емоційного інтелекту та його рівнів є предметом досліджень багатьох науковців. Зокрема, Д. Гоулман, який написав більше десяти книг та безліч статей (1995-2022), на тему дослідження й важливості емоційного інтелекту, С. Подофей (2019) дослідив емоційний інтелект особистості й особливості його становлення, С. Могиляста (2018) провела аналіз теоретичних підходів до

дослідження емоційного інтелекту особистості [4], Е. Ільїн (2017) акцентує на поєднанні емоцій та почуттів і вправному умінню їх проявляти, К. Максьом розкриває необхідність удосконалення управління особистості власними емоціями, що є одним зі структурних компонентів ЕІ, та визначає значущість впливу емоційного інтелекту на комунікативні навички людини, С. Дерев'янка [2], В. Житарюк [3], В. Моргун [5] та Е. Носенко [6].

### Формулювання цілей статті

**Мета статті** полягає в з'ясуванні щодо наявності високих рівнів емоційного інтелекту майбутніх психологів як основи їхньої професійної компетентності.

### Виклад основного матеріалу

В емпіричному дослідженні, спрямованому на аналіз рівнів емоційного інтелекту майбутніх психологів, як основи їхньої професійної компетентності, загалом було досліджено 47 студентів, а саме:

- в першому тестуванні 23 особи, з яких переважна більшість жінки та лише 2 чоловіки;
- в другому тестуванні 24 особи, з яких 5 чоловіків.

Дослідження проходили особи віком від 18 до 28 років (середній вік – 23 роки). Для проведення аналізу застосовується два тестування з результатами стосовно рівнів ЕІ – низького, середнього та високого. Перший тест «Тест для визначення рівня Емоційного Інтелекту» надає інформацію про рівень емоційного інтелекту: до 21 бали – низький, від 22 до 27 – середній та від 28 до 36 – високий рівень ЕІ [7]. Результати усіх учасників відображені у таблиці 1.

Таблиця 1

#### Інформація про кількість учасників, їх стать, бали і рівні ЕІ

Учасник	Стать	Бали	Рівень ЕІ
1	2	3	4
1	Ж	27	Середній
2	Ж	25	Середній
3	Ч	26	Середній
4	Ж	23	Середній
5	Ж	28	Високий
6	Ж	24	Середній
7	Ж	30	Високий
8	Ж	29	Високий
9	Ж	32	Високий
10	Ж	27	Середній

1	2	3	4
11	Ж	27	Середній
12	Ж	27	Середній
13	Ж	27	Середній
14	Ж	25	Середній
15	Ж	25	Середній
16	Ж	26	Середній
17	Ж	26	Середній
18	Ж	23	Середній
19	Ж	28	Високий
20	Ж	29	Високий
21	Ж	29	Високий
22	Ж	29	Високий
23	Ч	29	Високий

Далі наводимо порівняння усіх отриманих результатів (у вигляді балів), для подальшого аналізу загальної статистики тих рівнів, які переважають у студентів (табл. 2). Середнім числом є 27. Найчастіше зустрічається результат із сумою – 29 та 27. Що є позитивним показником і досить високим серед студентів психологічного напрямку професійної підготовки.

Таблиця 2

**Порівняння кількості однакових балів серед учасників та їхнє процентне відношення (1-й тест)**

Отримані бали	Учасники (осіб)	Процентне відношення
23	2	8,8
24	1	4,3
25	3	13,1
26	3	13,1
27	5	21,7
28	2	8,7
29	5	21,7
30	1	4,3
32	1	4,3
Сума	23	100%

Візуальний показ переважаючих результатів серед усіх отриманих балів, з описом та їх процентним порівнянням, зображено у вигляді кругової діаграми нижче (рис. 1).



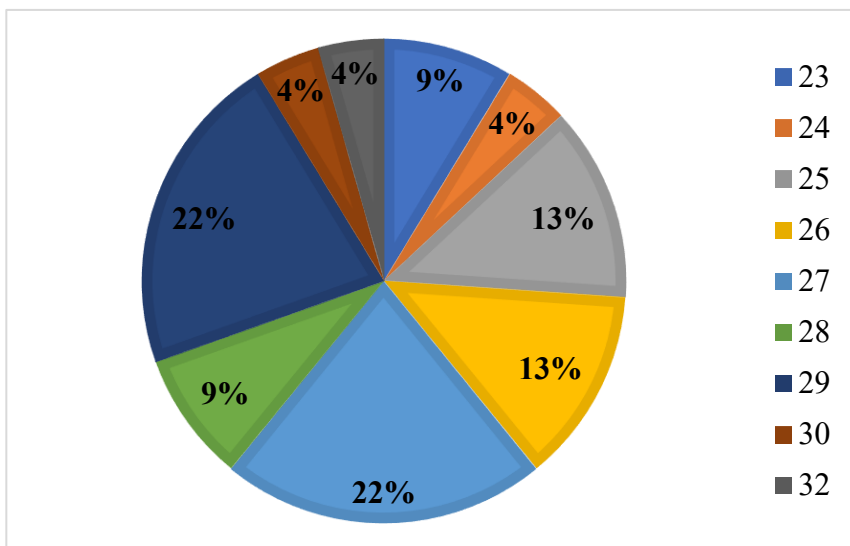


Рис. 1. Процентне відображення розподілу результатів серед учасників дослідження

Результати досліджень по першому тесту свідчать, що низький рівень EI відсутній, тому далі приводимо порівняння рівнів EI (високий та середній) серед учасників дослідження (табл. 3). За даними таблиці 3 можна побачити значне переважання кількості середнього рівня емоційного інтелекту серед протестованих студентів психологічного напрямку навчання (14 середнього рівня та 9 високого рівня EI). Відсутність низьких рівнів EI є найбільш позитивним індикатором психологічної стабільності, емоційної обізнаності та якісної основи для їхньої майбутньої професійної компетентності у психологічній сфері (по першому тесту). Це можна побачити на рисунку 2.

Таблиця 3

**Порівняння рівнів емоційного інтелекту по кількості серед усіх учасників тестування (1-й тест)**

Рівень EI	Кількість по учасникам
Високий	9
Середній	14
Сума	23

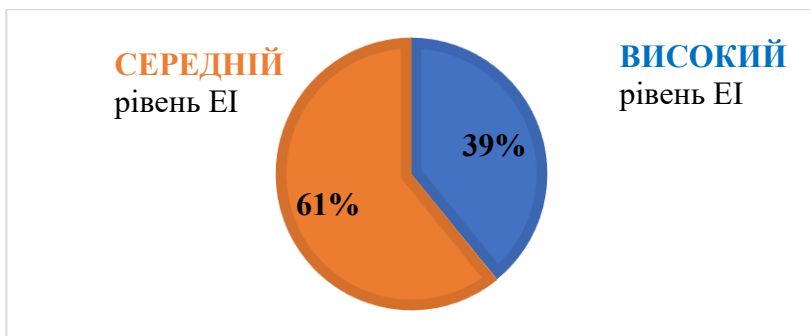


Рис. 2. Візуальне порівняння середнього та високого рівнів емоційного інтелекту серед учасників (у %)

Другий тест «Детальний тест на емоційний інтелект» також надає інформацію щодо рівнів ЕІ (низький, середній та високий), статі протестованих, про кількість осіб, що прийняли участь в опитуванні, додатково інформує щодо 15 основних компонентів ЕІ, застосовує особистісно-орієнтовний підхід до емоційного інтелекту, розписує результат та зображує усе в процентному відношенні в результатах тесту (кожен з компонентів теж) і надає достатньо інформації про порівняння і середнього значення серед учасників, які прийняли участь в цьому дослідженні і надали свої отримані дані для подальшого їхнього дослідження [8]. В даному тесті прийняли участь 24 особи, з яких 19 жінок та 5 чоловіків (табл. 4).

Таблиця 4

**Інформація щодо кількості учасників, статі та їхнього рівня ЕІ**

Учасник	Рівень	Стать	Учасник	Рівень	Стать
1	Середній	Ж	13	Низький	Ж
2	Низький	Ж	14	Високий	Ж
3	Високий	Ч	15	Високий	Ж
4	Середній	Ж	16	Середній	Ж
5	Середній	Ж	17	Низький	Ж
6	Високий	Ж	18	Високий	Ж
7	Середній	Ж	19	Високий	Ж
8	Середній	Ж	20	Високий	Ж
9	Високий	Ж	21	Високий	Ч
10	Високий	Ж	22	Високий	Ч
11	Високий	Ж	23	Високий	Ч
12	Середній	Ж	24	Середній	Ч

Є дані щодо рівнів ЕІ кожного з них, а також щодо усіх отриманих ними компонентів ЕІ у процентному відношенні. У таблицях

продемонстровано кожен із компонентів (у %), результати усіх учасників та середнє значення по компонентам ЕІ, яке визначене після проведення порівняння отриманих значень (табл. 5). Для зручності їх розділено по 5 компонентів ЕІ в кожній із таблиць (всього їх 15).

Таблиця 5

**Результати дослідження компонентів ЕІ (адаптивність, самоствердження, емоційне сприйняття, вираження емоцій та вирішення проблем)**

Учасник	Адаптивність	Самоствердження	Емоційне сприйняття	Вираження емоцій	Вирішення проблем
1	88%	44%	63%	56%	81%
2	69%	56%	44%	44%	63%
3	75%	31%	56%	88%	44%
4	63%	63%	44%	38%	50%
5	75%	69%	63%	75%	69%
6	56%	81%	81%	56%	75%
7	50%	31%	56%	50%	56%
8	63%	50%	63%	69%	75%
9	63%	69%	88%	69%	88%
10	88%	56%	100%	44%	94%
11	75%	75%	63%	56%	63%
12	63%	75%	56%	31%	75%
13	50%	13%	38%	6%	38%
14	75%	81%	75%	69%	100%
15	88%	88%	100%	69%	81%
16	69%	69%	50%	56%	63%
17	63%	19%	44%	38%	38%
18	69%	75%	88%	69%	100%
19	69%	56%	69%	50%	75%
20	75%	81%	88%	69%	75%
21	63%	44%	69%	63%	50%
22	88%	63%	81%	100%	100%
23	94%	75%	100%	100%	88%
24	75%	56%	50%	56%	38%
Середнє значення	<b>71%</b>	<b>59%</b>	<b>68%</b>	<b>59%</b>	<b>70%</b>

У таблиці 6 продемонстровано результати наступних 5-ти компонентів ЕІ кожного з учасників дослідження та їхнього середнього значення.

Таблиця 6

**Результати досліджень компонентів ЕІ (саморегуляція, контроль імпульсів, міжособистісні стосунки, самоповага та самомотивація)**

Учасник	Саморегуляція	Контроль імпульсів	Міжособистісні стосунки	Самоповага	Самомотивація
1	44%	25%	50%	50%	75%
2	25%	38%	56%	13%	38%
3	69%	38%	63%	81%	50%
4	31%	63%	75%	75%	75%
5	50%	38%	63%	63%	50%
6	81%	50%	88%	81%	81%
7	56%	50%	56%	50%	75%
8	69%	63%	50%	56%	50%
9	69%	69%	88%	81%	81%
10	63%	75%	81%	56%	75%
11	63%	56%	63%	69%	69%
12	31%	31%	75%	44%	31%
13	19%	13%	25%	0%	6%
14	38%	56%	88%	81%	63%
15	69%	38%	88%	88%	63%
16	31%	50%	19%	50%	50%
17	31%	44%	56%	13%	75%
18	75%	38%	94%	75%	75%
19	44%	44%	56%	56%	50%
20	56%	50%	88%	63%	88%
21	63%	50%	63%	69%	63%
22	88%	56%	94%	50%	81%
23	81%	63%	88%	75%	63%
24	81%	63%	50%	63%	38%
Середнє значення	<b>55%</b>	<b>48%</b>	<b>67%</b>	<b>58%</b>	<b>61%</b>

Також у таблиці 7 продемонстровано результати кінцевих 5 компонентів ЕІ та їхнього середнього значення по кожному із учасників (студентів психологічного напрямку навчання).

Таблиця 7

**Результати дослідження компонентів ЕІ (соціальна відповідальність, стресостійкість, емпатія, задоволення від життя та оптимізм)**

Учасник	Соціальна відповідальність	Стресостійкість	Емпатія	Задоволення від життя	Оптимізм
1	2	3	4	5	6
1	63%	31%	75%	38%	44%
2	25%	25%	50%	25%	38%
3	69%	44%	50%	75%	94%
4	50%	50%	56%	63%	69%

1	2	3	4	5	6
5	56%	25%	75%	63%	69%
6	81%	75%	75%	81%	81%
7	38%	38%	69%	44%	56%
8	38%	56%	56%	63%	81%
9	75%	25%	63%	75%	63%
10	81%	50%	88%	81%	75%
11	69%	56%	44%	56%	69%
12	50%	50%	50%	38%	38%
13	13%	6%	75%	0%	0%
14	69%	38%	63%	63%	69%
15	75%	88%	81%	81%	75%
16	50%	25%	75%	25%	31%
17	31%	31%	56%	31%	38%
18	75%	25%	88%	88%	88%
19	50%	56%	88%	44%	50%
20	69%	63%	81%	75%	69%
21	56%	56%	75%	75%	75%
22	100%	75%	100%	44%	56%
23	100%	75%	75%	100%	100%
24	44%	44%	63%	75%	63%
Середнє значення	<b>59%</b>	<b>46%</b>	<b>70%</b>	<b>58%</b>	<b>62%</b>

Наступним кроком є порівняння рівнів емоційного інтелекту по кількості отриманих результатів в другому тесті (табл. 8). У таблиці 8 показано значне переважання кількості високих рівнів EI серед усіх протестованих (13 результатів високого рівня, 8 середнього рівня та лише 3 низького рівня EI), що безумовно є позитивною статистикою та сигналізує про чудову результативність серед студентів психологічного напрямку навчання, а також про їхню якісну майбутню професійну компетентність у якості психолога (рис. 3).

Таблиця 8

**Порівняння рівнів емоційного інтелекту по кількості серед учасників тестування (2-й тест)**

Рівень EI	Кількість результатів
Високий	13
Середній	8
Низький	3
<b>Сума</b>	<b>24</b>

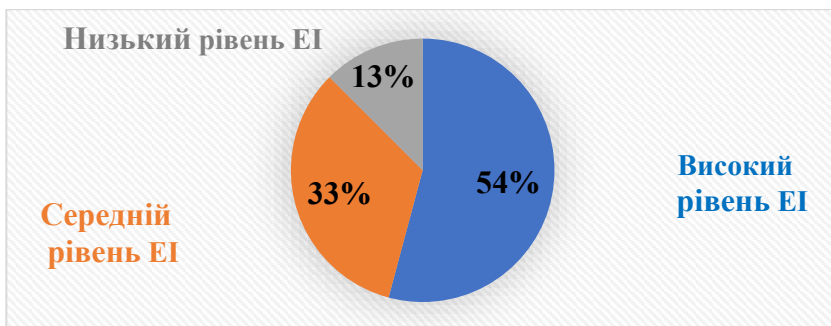


Рис. 3. Візуальне порівняння високих, середніх і низьких рівнів EI

Проведено порівняння результатів (у групах чоловіки/жінки) за рівнями EI (високий, середній та низький). Для їхнього аналізу розглянуто 19 жіночих результатів та 5 чоловічих (табл. 9). Серед жіночих результатів переважає високий рівень EI, наступним є середній, а останнім – низький. Це теж позитивна динаміка серед протестованих майбутніх психологів. Серед чоловічих результатів динаміка ідентична – переважає високий рівень EI, за ним – середній і взагалі відсутній низький.

Таблиця 9

## Результати 2-го тестування за диференціацією жінки/чоловіки

Рівень емоційного інтелекту				
Стать учасників	Високий	Низький	Середній	Загальна кількість
Ж	9 (47,4%)	3 (15,8%)	7 (36,8%)	19 (100%)
Ч	4 (80%)	-	1 (20%)	5 (100%)
Загальна сума	13	3	8	24

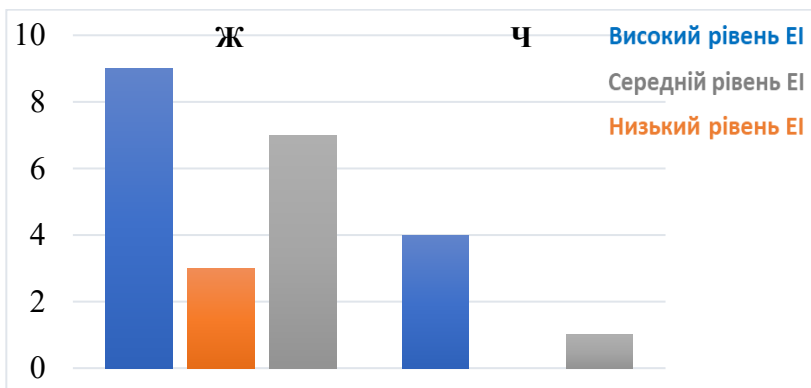


Рис. 4. Порівняння високих, середніх та низьких рівнів EI за статтю

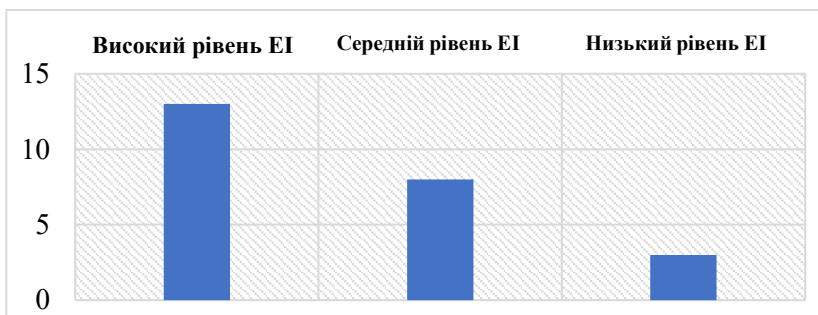


Рис. 5. Статистична динаміка результатів щодо рівнів EI

Загалом при другому тестуванні отримано 13 результатів (54,2%) з високим рівнем EI з усіх учасників 24 (100%), середнього рівня – 8 (33,3%) та 3 (12,5%) низького (рис. 4). Доцільно продемонструвати динаміку за рівнями EI, від переважаючих до менших, чи практично відсутнім (рис. 5).

### Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження рівнів емоційного інтелекту майбутніх психологів дає можливість зробити наступні висновки. Помітно позитивну динаміку із значним переважанням високого рівня EI серед усіх досліджуваних здобувачів вищої освіти, що є позитивним показником професійної компетентності майбутніх психологів.

Порівняльний аналіз результатів, проведений за гендерною ознакою, свідчить, що у групі жінок та групі чоловіків ідентично переважає високий рівень емоційного інтелекту, що також дає підстави прогнозувати особистісну професійну ефективність досліджуваних у майбутній психологічній професійній діяльності, незалежно від їх статевої приналежності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці, перевірці та впровадженні програм розвитку емоційного інтелекту для майбутніх психологів.

### Література

1. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2002. С. 20-23.
2. Дерев'яно С. Д. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія* : український науковий журнал. 2008. №1. С. 96-104.

3. Житарюк В. І. Емоційний інтелект як передумова розвитку моральності дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2008. №23 (47). С. 83-89.
4. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362-369.
5. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6 (97). С. 2-15.
6. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство* : український науково-економічний та соціально-психологічний часопис; [А. Фурман гол. ред.] Тернопіль : Інститут експериментальних систем освіти. 2004. № 4. С. 95-109.
7. Онлайн-тест «Тест для визначення рівня Емоційного Інтелекту» (відкритий доступ). URL: <https://onlinetestpad.com/ua/test/842966-test-dlya-viznachennya-rivnya-emocijnogo-%D1%96ntelektu>
8. [Онлайн-тест «Детальний тест на емоційний інтелект» \(відкритий доступ\)](https://www.idrlabs.com/ua/global-eq/test.php). URL: <https://www.idrlabs.com/ua/global-eq/test.php>

## References

1. Bereziuk H. Emotsiyni intelekt yak determinanta vnutrishnoi svobody osobystosti. *Psykholohichni studii Lvivskoho un-tu*. 2002. S. 20-23.
2. Derevianko S. D. Aktualizatsiia emotsiynoho intelektu v emotsiynnykh umovakh. *Sotsialna psykholohiia* : ukrainskyi naukovyi zhurnal. 2008. №1. С. 96-104.
3. Zhytariuk V. I. Emotsiyni intelekt yak peredumova rozvytku moralnosti ditei molodshoho shkilnoho viku. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Seriiia 12 : *Psykholohichni nauky*. 2008. №23 (47). S. 83-89.
4. Mohyliasta S. M. Analiz teoretychnykh pidkhodiv do doslidzhennia emotsiynoho intelektu osobystosti. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuksa NAPN Ukrainy*. T. VI : *Psykholohiia obdarovanosti*. Vyp.14. Kyiv; Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2018. S. 362-369.
5. Morhun V. F. Emotsiyni intelekt u bahatovymirni strukturi osobystosti. *Postmetodyka*. 2010. № 6 (97). S. 2-15.
6. Nosenko E. Emotsiyni intelekt yak sotsialno znachushcha intehralna vlastyvist osobystosti. *Psykholohiia i suspilstvo* : ukrainskyi naukovo-ekonomichnyi ta sotsialno-psykholohichni chasopys; [A. Furman hol. red.] Ternopil : Instytut eksperymentalnykh system osvity. 2004. № 4. S. 95-109.
7. Onlain-test «Test dlia vyznachennia rivnia Emotsiynoho Intelaktu» (vidkrytyi dostup). URL: <https://onlinetestpad.com/ua/test/842966-test-dlya-viznachennya-rivnya-emocijnogo-%D1%96ntelektu>
8. Onlain-test «Detalniy test na emotsiyni intelekt» (vidkrytyi dostup). URL: <https://www.idrlabs.com/ua/global-eq/test.php>



УДК: 159.923

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-18>

**Оксана ШПОРТУН**

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

<https://orcid.org/0000-0003-4528-4329>

e-mail: [Shportun\\_o@ukr.net](mailto:Shportun_o@ukr.net)

**Інга РЕДЬКА**

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

e-mail: [redkainga@gmail.com](mailto:redkainga@gmail.com)

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

*Дана стаття розкриває особливості поняття соціально-психологічної адаптації. Визначено, що соціально-психологічна адаптація – це процес взаємного обміну інформацією про соціально-психологічні характеристики між трудовим колективом та індивідом, встановлення на цій основі контактів та взаємовідносин, що забезпечують можливість ефективної сумісної праці та неформального спілкування. Соціальні події, що відбуваються в світі й країні, змушують юнаків і дівчат самостійно робити вибір, особисто орієнтуватись у всьому. Основним новоутворенням юнацького віку є особистісне самовизначення, від якого залежать усі інші види самовизначення юнаків і дівчат. До основних соціально-психологічних детермінантів особистісного самовизначення юнаків і дівчат, що мають смислове значення, належать: значущість проблем, що обговорюються з однолітками; коло референтних осіб; ціннісні орієнтації; цілеспрямованість взаємин; сфери самореалізації; ставлення до соціуму й осмислення себе в ньому; майбутні плани, їх конкретний зміст; вибір професії, орієнтація в ньому на соціально чи особистісно значущі чинники; міра впевненості у виборі лінії поведінки. Теоретичними засадами вивчення тенденцій дезадаптації на даному віковому етапі є численні якісні зрушення у фізіологічному, психічному, соціальному аспектах розвитку молодого людини в цей період. У даній роботі досліджувалися молоді люди, які перебувають саме у стані соціально-економічної кризи – війна в Україні.*

**Ключові слова:** *молодь, соціально-психологічна адаптація, соціально-політична криза, деструктивні довготривалі стратегічні життєві установки і ціннісні орієнтації.*

**Oksana SHPORTUN, Inga REDKA**

Municipal Higher Education Institution "Vinnytsia Academy of Continuing Education"

## EMPIRICAL STUDY OF FEATURES OF SOCIAL- PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF YOUTH DURING MILITARY ACTIONS IN UKRAINE

*This article reveals the features of the concept of social and psychological adaptation. It was determined that socio-psychological adaptation is a process of mutual exchange of information about socio-psychological characteristics between the work team and the individual, establishing contacts and relationships on this basis, which provide the possibility of effective*

joint work and informal communication. Social events taking place in the world and in the country force young men and women to make their own choices, to orientate themselves in everything. The main neoplasm of youth is personal self-determination, on which all other types of self-determination of young men and women depend. The main socio-psychological determinants of the personal self-determination of young men and women, which are meaningful, include: the importance of problems discussed with peers; circle of reference persons; value orientations; purposefulness of relationships; areas of self-realization; attitude to society and self-understanding in it; future plans, their specific content; choosing a profession, focusing on socially or personally significant factors in it; a measure of confidence in choosing a course of action. The theoretical foundations of the study of maladaptation trends at this age stage are numerous qualitative shifts in the physiological, mental, and social aspects of a young person's development in this period. In this work, young people who are in a state of socio-economic crisis - the war in Ukraine - were studied.

**Key words:** youth, socio-psychological adaptation, socio-political crisis, destructive long-term strategic life attitudes and value orientations.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Сучасний стан українського суспільства відображає об'єктивну необхідність розглядати молодь, як невід'ємну частину соціальної системи, що виконує особливу роль в процесі розвитку людства. У вітчизняній соціології молодь трактується як соціальна спільнота, що посідає певне місце в соціальній структурі суспільства і набуває соціального статусу в різноманітних соціальних структурах, має спільні проблеми, соціальні потреби та інтереси, особливості життєдіяльності [18]. Молодь, як органічна частина суспільства на кожному етапі його розвитку виконує інтеграційні функції, об'єднуючи і розвиваючи досвід попередніх поколінь, сприяючи соціальному прогресу. При цьому важливою функцією молоді є трансформація з минулого в майбутнє культурної і історичної спадщини всього людства в умовах природного розвитку соціальної системи. Суттєвою рисою молоді є те, що значна її частина не має власного соціального статусу, перебуває на стадії «статусного мораторію», характеризується попереднім соціальним статусом, тобто соціальним положенням батьків, або своїм майбутнім статусом, пов'язаним із професійною підготовкою. Молодь входить у життя в умовах уже чинних соціальних інститутів, які не завжди відповідають потребам, що призводить до виникнення криз і конфліктів.

Як відомо, сьогодні в Україні, де відбувається війна – триває соціально політична криза. Це переломний момент у розвитку країни, різкий перехід політичної ситуації з одного якісного стану в інший. В умовах даної кризи успішність та адекватність соціально-психологічної адаптації, визначають тенденції соціального та політичного розвитку суспільства. Молоді люди – це ще не зовсім сформовані та зрілі

особистості, саме тому дуже важливо створити оптимальні умови для самоствердження, для самореалізації, професійного та сімейного визначення молоді. Формуванню цих якостей особистості заважатимуть кризові політичні ситуації у державі: війна, нестабільність, економічна криза, висока агресивність соціуму, тривожність та панічність. Важливим фактом вважається те, що молодь не бачить свого майбутнього у даній державі, причиною є війна, що спричинила соціально-політичну кризу в Україні.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Проблему соціально-психологічної взаємодії особистості та суспільства, функціонування особистості у великих і малих соціальних групах, пошукові дієвих методів впливу на процес соціалізації особистості присвячували наукові розвідки як західні (Ч. Кулі, Г. Мід, Дж. Морено, Г. Тард, Дж. Хоуманс), так і вітчизняні психологи (А. Асмолов, Г. Андреева, О. Донцов, Є. Кузьмін, Р. Кричевський, Р. Немов, Л. Орбан-Лембрик, Б. Паригін, А. Петровський, М. Пірен, А. Свенцицький, О. Шорохова).

Також в Україні окремі аспекти цієї проблеми досліджувалися в рамках загальної психології, соціальної психології (І. Бондаренко, О. Борисенко, О. Васильченко, П. Зільberman, О. Каганов, О. Кокун, С. Кулик, В. Невмержицький, В. Розов, А. Скрипко, В. Струкуленко) [4; 5].

Але практично не вивченими залишаються питання соціально-психологічної адаптації в період соціально-психологічної кризи, зокрема – молоді і саме тому, в даний час дослідження соціально-психологічної адаптації молоді в період соціально-політичної кризи набуває вагомого значення в психологічній, соціологічній та політичній теорії і практиці.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** – визначити, проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості соціально-психологічної адаптації молоді у період соціально-політичної кризи – військових дій на території України.

### **Виклад основного матеріалу**

Проблема дослідження соціально-психологічної адаптації в психології є однією з найактуальніших на сучасному етапі. Соціально-психологічна адаптація є необхідною умовою функціонування суспільства як єдиного соціального організму, оскільки передбачає

приєднання особистості в соціальне середовище через набуття статусу, місця в соціальній структурі суспільства. У дослідженнях підкреслюється безперервний характер соціальної адаптації. На думку, Н. Свиридової «соціальна адаптація – це активне освоєння особистістю нового для неї соціального середовища. Адаптаційні процеси відбуваються постійно, так як постійно відбуваються зміни і в соціальних умовах нашого існування, і в нас самих».

В. Гриценко підкреслює, що сутністю соціально-психологічної адаптації є поєднання стійкості (збереження ідентичності, тотожності організму самому собі) з мінливістю (досягненням нових станів), яке здійснюється на рівні способів його взаємодії з середовищем і на рівні адаптивних механізмів.

Поняття «адаптація» або «приспособлення» має багато інтерпретацій і застосовується в різних областях. Термін «адаптація» (лат. *Adaptation* – приспособлення) уперше був введений Аубертом і став широко вживаним у медичній і психологічній літературі, де він означав зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуття до діючих подразників.

З філософської точки зору адаптація є діалектичною єдністю динаміки і стабільності і є аспектом життєдіяльності особи і виду, у якому реалізується фундаментальна властивість матерії до самозбереження і розвитку у конкретних умовах існування.

У даній роботі ми будемо покладатися на загальне визначення, яке подано у психологічному словнику: «Соціальна адаптація – це: постійний процес активного пристосування індивіда до умов нового соціального середовища; результат цього процесу» [10].

Г. Костюк наголошував, що людина не є пасивним автоматичним продуктом свого середовища, яке не можна розглядати чисто зовнішньо як механічну сукупність певних обставин.

Структура соціальної адаптації має охоплювати всі сфери життєдіяльності людини, всі соціальні умови існування. На думку І. Зайнишева, повна соціальна адаптація включає фізіологічну, управлінську, економічну (засвоєння соціально-економічних норм та принципів економічних відносин індивідів), педагогічну (приспособлення до системи освіти, навчання та виховання), психологічну (приспособлення органів почуттів до особливостей діючих на них стимулів з метою їх кращого сприйняття та попередження рецепторів від зайвого навантаження) та професійну (приспособлення до нового виду професійної діяльності, нового соціального оточення, умов праці та особливостей конкретної спеціальності) [11].

Виокремлюють наступні типи соціально-психологічної адаптації: особистості першого типу орієнтовані на досягнення, апробацію власних можливостей, розширення соціальних контактів, така людина визнає свою компетентність і має тактичні та стратегічні плани на майбутнє; особистості другого типу орієнтовані, в основному, на внутрішню зміну свого «Я», і частково – поведінку; особистості третього типу проявляють високий рівень конформності, їх діяльно-активний бік виражений слабо, а власне майбутнє – невідоме; особистості четвертого типу не мають уявлення про майбутнє, характеризуються високим рівнем депресивності, часто розчаровуються.

Життя людини від самого початку і до кінця є адаптацією до середовища. Соціальна адаптація – це інтеграція людини в суспільство, у процесі якої відбувається формування самосвідомості й рольової поведінки, здатності до самоконтролю й адекватних зв'язків та стосунків. Людська особистість – це надзвичайно глибоке поняття. Воно формується під впливом психологічних і соціальних факторів. Особистість складається з особливостей і психологічних рис, які поєднуються в її індивідуальність або своєрідність, що відрізняє її від інших людей [18].

Розглядаючи поняття «соціально-психологічної адаптації (або адаптованості)», вказують на поняття «фактори адаптації», воно відноситься до проблеми детермінації адаптаційного процесу. Під факторами розуміють умови, які впливають на значення показників адаптації [6].

Головною передумовою ефективної соціальної адаптації є психологічне здоров'я. Психологічне здоров'я – це психологічний стан, який відображає рівень здатності людини до реалізації та розвитку власного потенціалу. До сфери психологічного здоров'я належать потреби, ціннісні орієнтації, інтереси, почуття, ментальність, ідентичність, сенсожиттєві орієнтації, відчуття когерентності, самоактуалізація, Я-концепція. Психологічне здоров'я визначає потенціал і ресурсність соціальної адаптації. Стрижневим елементом психологічного здоров'я є ідентичність, яка виявляється системою переконань щодо власної особи, світу та сенсу життя.

Узагальнюючи можна сказати, що на розвиток соціальної адаптації у юнацькому віці впливає багато чинників, таких як самосприйняття, домінантність, уникання, прагнення до змін, пошук соціальної підтримки.

Україна на даний момент, як ніколи, потребує глибинного аналізу у всіх її сферах: соціальній, політичній, економічній тощо.

Причиною цього стали невизначеність напрямку розвитку, слабко розвинений потенціал, неузгодженість влади та небажання народу активно впливати на стан у країні. Це призвело до того, що Україна перебуває у стані соціально-політичної кризи, коли необхідно знайти способи виходу з кризового положення.

Політична криза – явище, притаманне будь-якому політичному устрою, тобто є результатом порушення функціонування політичної системи у деякій країні світу. Дане явище може бути викликане різними факторами. Але спочатку зазначу, яким чином характеризують різні діячі політичної сфери та філософи категорію «політична криза». Ю. Мацієвський, кандидат політичних наук, багато часу приділив вивченню даного феномена. Він відзначає, що з одного боку, це – особливий стан у розвитку і функціонуванні політичної системи, передусім владних структур, що виникає внаслідок загострення суперечностей між суб'єктами політичного життя. Тобто він вказує на той факт, що криза є не первинним, а вторинним, похідним явищем від суперечностей і конфліктів [2].

Суспільно-політична криза – це ряд станів суспільства або його значущих частин (столиці, великих міст), який характеризується надзвичайно високим рівнем соціального дискомфорту і напруженості, що виражається у масових акціях протесту, непокорі владі аж до застосуванні сторонами фізичного насилля, спроб населення блокувати або захопити державні органи влади, при чому стандартні спроби влади зупинити кризу неефективні і часто лише сприяють загостренню та розширенню кризи.

Сучасне українське суспільство, у якому відбувається соціалізація молоді, характеризується соціально-політичною напругою. Це безпосередньо впливає на стихійність, хаотичність, суперечливість процесу соціалізації молоді, часто знищити її позитивні результати, сприяючи появі негативних соціально-політичних орієнтацій, поведінкових моделей, формуючи високий рівень неприязного ставлення до певних національностей і навіть до власних співвітчизників у регіональному контексті.

У праці О. Додонової сформульовано особливості політичної соціалізації в Україні, зокрема виявлено, що: політична соціалізація відбувається в умовах майже двадцятирічної соціально-політичної кризи і дестабілізації суспільства; відсутня злагоджена державна система політичної соціалізації, наслідком чого є те, що агенти соціалізації (політичні діячі, активісти політичних та інших організацій, викладачі, журналісти), насаджують людям або застарілі догми і стереотипи, або чужі «цінності»; незрозумілою є прогностична модель

суб'єкта політичної системи; відбулась девальвація основних політичних цінностей та ідеалів; падіння довіри до політичних інститутів та діячів у широких верств населення [13]. Автор робить слушний висновок, що під впливом цих чинників в Україні переважають конфліктний та кон'юнктурний типи політичної соціалізації. Безперечно, всі ці особливості вітчизняної політичної соціалізації особистості притаманні й молоді, і є визначальними у її соціалізації у відносно «спокійні» періоди суспільного розвитку. Також, у періоди суспільно-політичних криз зростає політична активність молоді. Молода людина, ґрунтуючись на усвідомленні своїх можливостей впливає на прийняття політичних рішень, прагне реалізувати свої можливості наявними у даній політичній системі засобами та методами, здійснюваними зрілим ступенем інтенсивності.

У процесі дослідження соціально-психологічної адаптації молоді в період соціально-політичної кризи в Україні, ми отримали наступні результати.

За методикою «Визначення соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса, Р. Даймонда) було виявлено, що 40% соціально-психологічна адаптація знаходиться в нормі. Даний адаптивний процес, призводить до стійкої адаптованості в типових проблемних ситуаціях без патологічних змін структури особистості й одночасно без порушень норм тієї соціальної групи, в якій протікає її активність. Низький рівень соціально-психологічної адаптації мають 60% респондентів, тобто в такої людини адаптація проявляється у негативному ставленні до соціуму, переважанні негативного настрою, відсутності інтересу до навчальних занять, недбалому виконанні завдань, небажанні працювати. Високий рівень соціально-психологічної адаптації взагалі відсутній, це свідчить, що молоді люди не зацікавлені самостверджуватися в країні під час соціально-політичної кризи. Відсоткові значення рівня соціально-психологічної адаптації молоді представлені на рисунку 1.

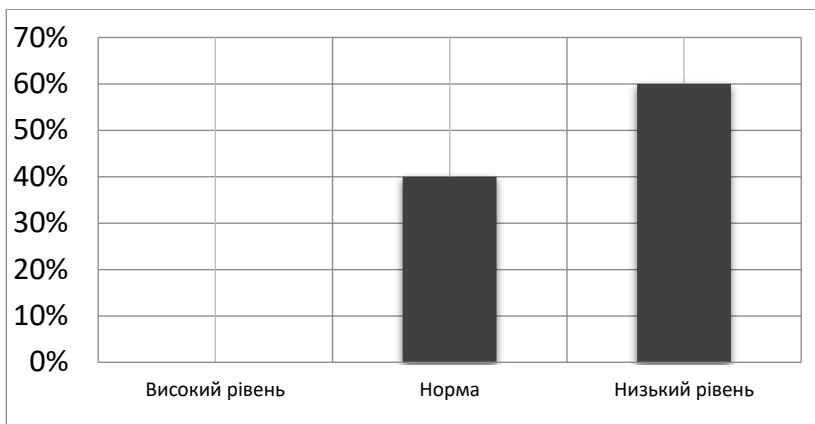


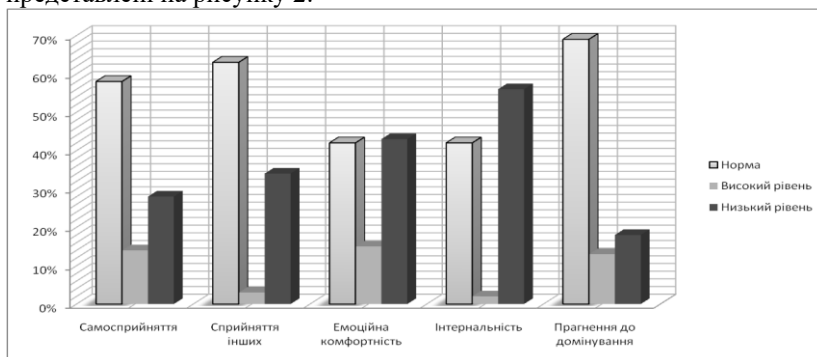
Рис. 1. Відсоткові значення рівня соціально-психологічної адаптації молоді, %

За шкалою самоприйняття низький рівень мають 28% студентів. Тобто особистість характеризується базисним негативним ставленням до себе, критикою своїх думок, дій, відчуттям дискомфорту, невпевненості. Високий рівень самоприйняття мають 14% студентів. Тобто така особистість позитивно ставиться до себе, безумовно приймає себе, таким як є при збереженій критичності. З нормальним рівнем самоприйняття 58% студентів. Тобто це свідчить що молода людина приймає себе в цілому, не залежно від особистісних якостей. За шкалою прийняття інших низький рівень мають 34% респондентів, нормальний рівень – 63% та високий рівень прийняття інших становить – 3%. Люди з низьким рівнем прийняття інших не вміють сприймати оточуючих людей такими, як вони є, з нормальним рівнем прийняття інших – в залежності від ситуації, в одній можуть прийняття людей, в інших, за певних причин не можуть прийняти інших людей, з високим рівнем – люди можуть приймати інших і давати йому право бути таким, яким він є. За шкалою емоційна комфортність 43% низький, нормальний рівень мають 42% студентів та високий рівень емоційної комфортності мають 15% студентів відповідно. Тобто низький рівень свідчить про емоційний дискомфорт який може відображати наявність емоційних розладів, а саме: знижений емоційний фон або незадоволеність життєвою ситуацією, емоційне напруження. Високий рівень емоційної комфортності характеризується емоційним благополуччя, яке забезпечує високу самооцінку, сформований самоконтроль, орієнтацію на успіх у досягненні цілей. За шкалою інтернальності 56% студентів мають низький рівень. Тобто особистість з таким рівнем інтернальності не відповідальності за події, які відбуваються в їхньому житті.



Нормальний рівень інтернальності мають 42% респондентів, а високий 2%. Людина з високим рівнем інтернальності характеризується високим ступенем готовності брати на себе відповідальність за те, що відбувається з ним і навколо нього. За шкалою прагнення до домінувати 18% студентів мають низький рівень. Тобто вони не можуть відстоювати власні інтереси, вони досить часто відчувають почуття переживання. Нормальний рівень має 69 % студентів, а високий рівень має 13% студентів. Тобто прагнення до домінування, характеризується прагненням людей завжди бути у центрі уваги та обстоювання власні інтереси.

Відсоткові значення за шкалами методики «визначення соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса, Р. Даймонда) представлені на рисунку 2.



**Рис. 2.** Відсоткові значення за шкалами методики «Визначення соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса, Р. Даймонда) молоді, %

За методикою діагностики визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Холмса і Раге) було виявлено, що у 20 опитуваних (34%) низька вразливість до стресу. Це свідчить про характерно високий ступінь стресового навантаження, який виявляється низьким ступенем стресостійкості, тобто вразливості. Разом з тим, в 12 респондентів (20%) присутній високий ступінь опірності стресу. Для таких людей характерний низький ступінь стресового навантаження, також у них високий ступінь стресостійкості. У 11 молодих людей (18%) досить велика опірність стресу, це свідчить про досить високу ступінь стресостійкості. Для таких людей характерна мінімальна ступінь стресового навантаження. Чим вищий рівень стресостійкості у людини тим ефективніше вона буде працювати у будь-якій діяльності. У 17 молодих людей (28%) порогова ступінь опірності стресу. Характерна середня ступінь стресового навантаження. Це свідчить про середню

ступінь стресостійкості. Тобто, стресостійкість знижується із збільшенням стресових ситуацій у житті.

Відсоткові значення рівня стресостійкості та соціальної адаптації (Холмса і Page) представлені на рисунку 3.



**Рис. 3. Відсоткові значення ступеню опору стресу молоді, %**

За методикою базисних копінг-стратегій – «Індикатор стратегій подолання стресу» (Д. Амірханов) було виявлено, що за шкалою стратегій вирішення проблем, середній рівень мають – 63% студентів, високий рівень 17% та 20% студентів має низький рівень. Дана шкала характеризується активною поведінковою стратегією, при якій людина намагається використовувати всі наявні у нього особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблемних ситуацій. За шкалою стратегій пошуку соціальної підтримки у 62% виявлено середній рівень, у 13% студентів високий рівень, та 25% студентів мають низький рівень пошуку соціальної підтримки. Тобто, це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до навколишнього його середовища: сім'ї, друзів, значущим інших людей. За шкалою стратегій уникнення у 71% студента виявлено низький рівень. Це свідчить про те, що молодь намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем. Також, у 7% студентів високий рівень та 22% середній рівень. Відсоткові значення базисних копінг-стратегій – «Індикатор стратегій подолання стресу» (Д. Амірханов) молоді представлені на рисунку 4.

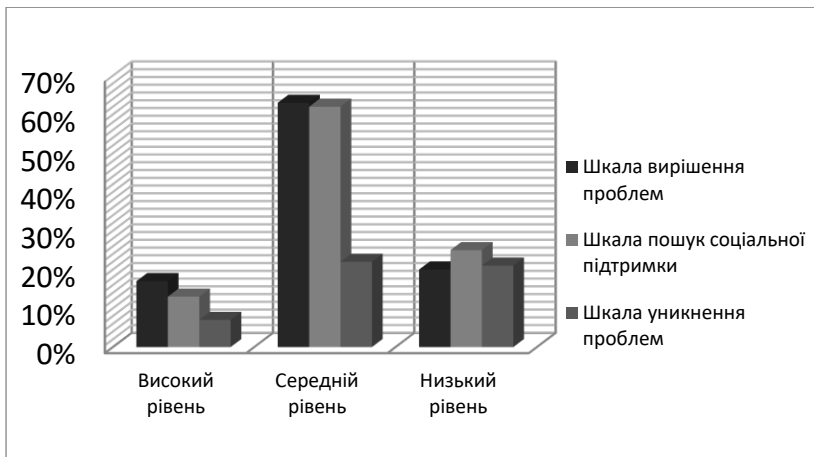


Рис. 4. Відсоткові значення базисних копінг-стратегій молоді, %

Узагальнюючи дані за методикою «Копінг-стратегії» (розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом), можна зробити наступні висновки. За результатами емпіричного дослідження способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, тобто копінг-стратегій, за шкалою конфронтації було виявлено, що 38 студентів (63%) показали середній рівень, високий рівень було виявлено у 9 студентів (15%) та ще 13 досліджуваних (22%) набрали низьку кількість балів. Це свідчить, що молодь при вирішенні проблемних ситуацій, не завжди активно відстоює власні інтереси. За шкалою дистанціювання було встановлено, що у 40 досліджуваних (67%) середній рівень, у 12 студентів (20%) високий рівень та ще у 8 студентів (13%) низький рівень. Тобто, для подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою ситуацією, молодій людині потрібно за рахунок суб'єктивного зниження, зменшити її значущість та ступень емоційності. За наступною шкалою самоконтролю було виявлено, що 23 студенти (53%) мають середній рівень, у 28 досліджуваних (47%) високий рівень. Це свідчить про те, що у нинішньому суспільстві більшість молодих людей, досить важко переживають негативні особистісні проблеми. За шкалою пошук соціальної підтримки було виявлено, що середній рівень мають 35 досліджуваних (58%), високий рівень мають 22 студенти (37%), і 3 студенти (5%) мають низький рівень. Це говорить про те, що більшість людей вирішують свої особисті проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів. За шкалою втеча-уникнення у 25 студентів (42%) середній рівень, у 30 досліджуваних (50%) високий рівень у 5 (8%) низький рівень. Тобто

особистість характеризується подоланням негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування. За шкалою планування вирішення проблем було виявлено, що середній рівень мають 33 студенти (55%), високий рівень у 27 досліджуваних (45%), а низького рівня взагалі не було виявлено. Це говорить тільки про те, що молодь активно планує вирішення своїх проблем. За шкалою позитивна переоцінка у 35 студентів (59%) виявлено середній рівень, у 23 досліджуваних (38%) високий рівень та низький рівень отримало 2 студенти (3%). Тобто, молодь намагається подолати негативні переживання та позитивно переосмислити свої дії та вчинки у даній проблемі. Відсоткові значення за методикою «Копінг-стратегій» (Р. Лазаруса і С. Фолкмана) студентів представлені на рисунку 5.

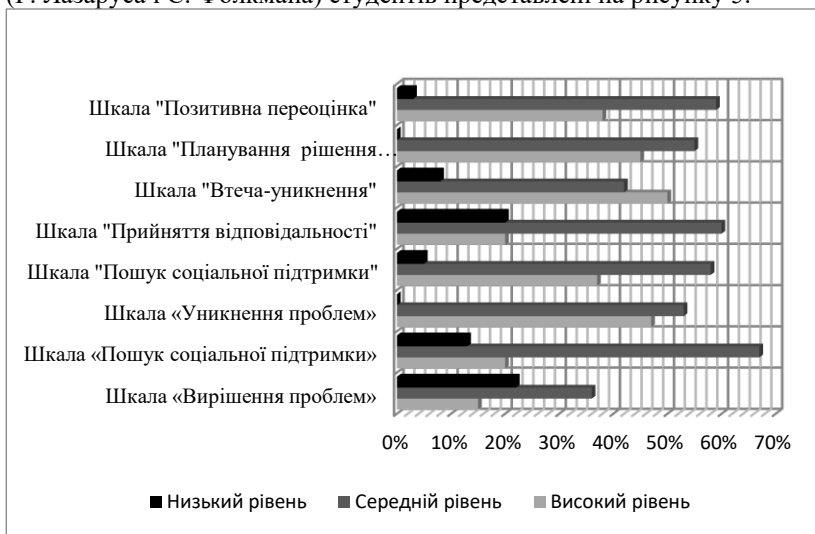


Рис. 5. Відсоткові значення копінг-стратегій студентів, %

У процесі виконання роботи використовувався статистичний аналіз одержаних результатів проводився за допомогою електронних таблиць MS Excel, а також за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 17.0. програми SPSS. Для підтвердження результативності емпіричного дослідження знайдемо величину нормованого відхилення  $r$  за формулою Пірсона (3.3): (3.3)

$$r_{xy} = \frac{\sum(x_i - \bar{x}) \times (y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x_i - \bar{x})^2 \times \sum(y_i - \bar{y})^2}}$$

де  $n$  – кількість досліджуваних;  $x$  – результати однієї вибірки;  $y$  – результати другої вибірки.

Кореляційний аналіз розглянутих критеріїв показав наступні результати.

Було виявлено наявність статистично значущих зв'язків: соціальна підтримка корелює зі шкалою вирішення проблем ( $r = 447$  при  $p < 0.05$ ), що є цілком природнім, адже якщо висока соціальна підтримка, то і вирішення проблем буде на досить високому рівні. Встановлений статистичний зв'язок між соціальною підтримкою та шкалою уникнення проблем ( $r = 439$  при  $p < 0.05$ ), тобто, якщо підтримка збільшується, то людина може використовувати свої зовнішні ресурси для вирішення проблемної ситуації, і уникнення проблем збільшується. Встановлений статистичний зв'язок між пошуком прийняття відповідальності та соціальною підтримкою ( $r=418$ , при  $p < 0.05$ ). Це можна пояснити тим, що коли в молодих людей виникають особисті проблеми, вони відповідають за свої вчинки і досить часто шукають соціальну підтримку в друзів і рідних людей. Встановлений статистичний зв'язок між прагненням до домінування та позитивною переоцінкою ( $r=376$ , при  $p < 0.05$ ). Це свідчить про те, що молодь прагне бути вище інших і займати місце лідера, при цьому молоді люди переоцінюють власну поведінку та ставлення до оточуючих людей. Було виявлено зворотній статистичний зв'язок між плануванням рішення проблем і вирішенням проблем ( $r=286$ , при  $p < 0.01$ ). Це може бути пов'язано з тим, що молодь досить часто планує як вирішити проблему і саме планування допомагає їй швидко та без неприємних наслідків, вирішити актуальну проблему. Значущий зворотній статистичний зв'язок виявлено між позитивною переоцінкою та прагненням до домінування ( $r=-376$ , при  $p < 0.05$ ). Це може свідчити про те, що студенти, які завжди позитивно оцінюють свої досягнення, не прагнуть займати в групі місце лідера і впливати на інших, тобто диктувати іншим свою волю. Це можна пояснити тим, що якщо рівень позитивної переоцінки зменшується, то прагнення до домінування зростає. Встановлений зворотній статистичний зв'язок між інтернальністю та пошуком соціальної підтримки ( $r=-264$ , при  $p < 0.01$ ). Це можна пояснити тим, що молода людина з високим рівнем інтернальності характеризується високим ступенем готовності брати на себе відповідальність за те, що відбувається з ним і навколо нього, при цьому пошук соціальної підтримки значно знижується, тому що вона самостійно вирішує труднощі. Було виявлено статистичний зв'язок між самоприйняттям і вирішенням проблем ( $r=262$ , при  $p < 0.05$ ). Це свідчить про те, що особистість, яка позитивно ставиться до себе,

безумовно приймає себе, такою якою є при збереженій критичності, то така людина може ефективно вирішувати власні проблеми.

Результати емпіричного дослідження продемонстрували досить низький рівень соціально-психологічної адаптації студентів у період соціально-політичної кризи. Цей факт зумовив розробку соціально-психологічного тренінгу на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації молоді.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Узагальнюючи теоретичні дані, можна зробити наступні висновки. На сучасному етапі існує досить велика кількість визначень, які розкривають поняття соціально-психологічної адаптації. Ми притримуємось визначення, яке було запропоноване В. Гриценко, соціально-психологічна адаптація – це процес взаємного обміну інформацією про соціально-психологічні характеристики між трудовим колективом та індивідом, встановлення на цій основі контактів і взаємовідносин, що забезпечують можливість ефективної сумісної праці та неформального спілкування. У вітчизняній психології, соціально-психологічна адаптація розглядається як взаємодія особи і соціального середовища, яка призводить до оптимального співвідношення цілей і цінностей особи та групи. Соціальні події, що відбуваються в світі й країні, змушують юнаків і дівчат самостійно робити вибір, особисто орієнтуватись у всьому. Порівняно з минулими поколіннями сучасні юнаки раціональніше сприймають життя і більш самостійні. Різні соціально-психологічні чинники (матеріальні умови життєдіяльності, індивідуально-типові риси особистості, нахили, здібності, комунікативні вміння, якість навчально-виховного впливу школи, сім'ї, інших інститутів соціалізації) впливають на процес формування ціннісних орієнтацій.

Основним новоутворенням юнацького віку є особистісне самовизначення, від якого залежать усі інші види самовизначення юнаків і дівчат. До основних соціально-психологічних детермінантів особистісного самовизначення юнаків і дівчат, що мають смислове значення, належать: значущість проблем, що обговорюються з однолітками; коло референтних осіб; ціннісні орієнтації; цілеспрямованість взаємин; сфери самореалізації; ставлення до соціуму й осмислення себе в ньому; майбутні плани, їх конкретний зміст; вибір професії, орієнтація в ньому на соціально чи особистісно значущі чинники; міра впевненості у виборі лінії поведінки.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо розробку та апробацію соціально-психологічного тренінгу розвитку соціально-психологічної адаптації молоді у стані війни. Варто зазначити, що в процесі дослідження нами не були повністю проаналізовані та продіагностовані усі проблеми соціально-психологічної адаптації молоді, психологічні аспекти соціально-політичної кризи, так як дане дослідження потребує тривалого періоду часу. Таким чином, ці положення будуть перспективою подальших наших наукових досліджень.

### Література

1. Варій М. Психологія особистості. Навч. посіб. К. : Центр навчальної літератури, 2008. 592 с.
2. Варій М. Психологія : Навчальний посібник. К. : «Центр учбової літератури», 2007. 288 с.
3. Войтко В. Методологічні проблеми соціалізації молоді. К. : Знання УРСР, 2006. 15 с.
4. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки»*. Вип. 5. 2003. С. 433-442.
5. Гарасимів Т. Особистість та проблеми її соціалізації. *Форум права*. №3. 2009. С. 156-161.
6. Завацька Н. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. Костюка НАПН України. Т. 8. Вип. 7. 2010. С. 90-105.
7. Орбан-Лембрик Л. Соціальна психологія : Навчальний посібник. К. : Академвидав, 2005. 448 с.
8. Основи соціальної психології : навч. посіб. / За ред. М. Слюсаревського. К. : Міленіум, 2008. 345 с.
9. Полякова О., Сапарай Ю. Стан та проблеми інтеграції молоді з особливими потребами в сучасне українське суспільство. *Соціальна робота в Україні : теорія і практика* : [науково-метод. журнал]. № 4. 2008. С. 16-30.
10. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Психологія і суспільство*. № 2. 2005. С. 87-93.
11. Сейко Н, Коляденко С. Соціальна педагогіка : категорії і поняття : Словник. Житомир, 2014. 55 с.
12. Степанов О. (). Психологічна енциклопедія. К. : Академвидав, 2006. 424 с.
13. Федоршин Г. Психологічні детермінанти шкільної дезадаптації підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 19. 00.07 «Педагогіка і вікова психологія». Івано-Франківськ, 2002. 47 с.
14. Федорчук В. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
15. Фурман А. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : «Економічна думка», 2000. 197 с.
16. Черниш Н. Соціологія. Львів : Кальварія, 2003. 474 с.
17. Шапар В. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.

18. Shportun O. Peculiarities of Leadership Manifestation in the Youth Social Group, *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2020, Volume 12, Issue 1 Sup. 1, pages: 304-329 <https://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup1/237>
19. Shportun O. Service women's Personal Traits. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 11(3), 122-135. <https://doi.org/10.18662/brain/11.3/113>

## References

1. Varii M. Psykholohiia osobystosti. Navch. posib. K. : Tsentr navchalnoi literatury, 2008. 592 s.
2. Varii M. Psykholohiia : Navchalnyi posibnyk. K. : «Tsentr uchbovoi literatury», 2007. 288 s.
3. Voitko V. Metodolohichni problemy sotsializatsii molodi. K. : Znannia URSR, 2006. 15 s.
4. Haletska I. Samoefektyvnist u strukturi sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Ser. «Filosofski nauky»*. Vyp. 5. 2003. S. 433-442.
5. Harasymiv T. Osobystist ta problemy yii sotsializatsii. *Forum prava*. №3. 2009. S. 156-161.
6. Zavatska N. Osoblyvosti sotsialnoi pidtrymky v osib z ryznym stupenem sotsialnoi adaptatsii. Aktualni problemy psykholohii : zb. nauk. prats In-tu psykholohii im. H. Kostiuka NAPN Ukrainy. T. 8. Vyp. 7. 2010. S. 90-105.
7. Orban-Lembryk L. Sotsialna psykholohiia : Navchalnyi posibnyk. K. : Akademyvdav, 2005. 448 s.
8. Osnovy sotsialnoi psykholohii : navch. posib. / Za red. M. Sliusarevskoho. K. : Milenium, 2008. 345 s.
9. Poliakov O., Saparai Yu. Stan ta problemy intehratsii molodi z osoblyvymy potrebamy v suchasne ukrainske suspilstvo. Sotsialna robota v Ukraini : teoriia i praktyka : [naukovo-metod. zhurnal]. № 4. 2008. S. 16-30.
10. Skrypnyk V. Osoblyvosti perebihu ta samospriyniattia sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii studentiv-pershokursnykiv. *Psykholohiia i suspilstvo*. № 2. 2005. S. 87-93.
11. Seiko N, Koliadenko S. Sotsialna pedahohika : katehoriia i poniattia : Slovnyk. Zhytomyr, 2014. 55 s.
12. Stepanov O. (). *Psykholohichna entsyklopediia*. K. : Akademyvdav, 2006. 424 s.
13. Fedoryshyn H. Psykholohichni determinanty shkilnoi dezadaptatsii pidlitkiv : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk : spets. 19. 00.07 «Pedahohika i vikova psykholohiia». Ivano-Frankivsk, 2002. 47 s.
14. Fedorchuk V. Treninh osobystisnoho zrostantia : navch. posib. K. : «Tsentr uchbovoi literatury», 2014. 250 s.
15. Furman A. Psykhodiahnostyka osobystisnoi adaptovanosti. Ternopil : «Ekonomichna dumka», 2000. 197 s.
16. Chernysh N. Sotsiolohiia. Lviv : Kalvariia, 2003. 474 s.
17. Shapar V. Psykholohichni tlumachnyi slovnyk. Kharkiv : Prapor, 2004. 640 s.
18. Shportun O. Peculiarities of Leadership Manifestation in the Youth Social Group, *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2020, Volume 12, Issue 1 Sup. 1, pages: 304-329 <https://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup1/237>
19. Shportun O. Service womens Personal Traits. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 11(3), 122-135. <https://doi.org/10.18662/brain/11.3/113>



<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-19>

УДК 159.938

**Євген ПОТАПЧУК**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-7040-8456>

e-mail: [potapchuk1@i.ua](mailto:potapchuk1@i.ua)

**Алла ПАСІЧНИК**

Хмельницький національний університет

e-mail: [allapas77@ukr.net](mailto:allapas77@ukr.net)

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

*У статті здійснюється вивчення взаємозв'язку тривожності та психічного здоров'я. За результатами аналізу наукових джерел уточнено поняття «тривожність» та «психічне здоров'я». Поняття «тривожність» визначається як: складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна. При цьому фахівці розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості чи темпераменту.*

*З'ясовано, що пандемія COVID-19 та війна суттєво посилює інтерес дослідників до проблеми збереження психічного здоров'я особистості, особливо в підлітковому та юнацькому віці. Тривожність є підґрунтям появи в осіб підліткового та юнацького віку цілої низки психологічних труднощів, внутрішніх конфліктів, суперечливих установок і почуттів, а також порушень механізмів психологічного захисту. Основними ознаками високого рівня особистісної тривожності є: схильність приймати довкля як таке, що містить в собі погрозу та небезпеку; відчуття потреби забезпечити свою безпеку і введення, в зв'язку з цим, будь-яких обмежень у своєму житті.*

**Ключові слова:** особистість, підлітки, старшокласники, тривожність, психічне здоров'я, взаємозв'язок, небезпека, відновлення і збереження здоров'я.

**Yevhen POTAPCHUK, Alla PASICHNYK**

Khmelnyskyi National University

## RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND PERSONAL MENTAL HEALTH

*The article highlights the pressing issue of restoring and preserving mental health in Ukraine, emphasizing the need for effective strategies across various professional fields. It underscores the importance of identifying personal resources for self-preservation, fostering the ability to overcome environmental challenges, crises, and extreme situations while maintaining emotional balance. Research indicates that anxiety, rooted in negative social environments during early life, can persist throughout one's lifespan, negatively impacting mental health. The study explores the interconnection between anxiety and mental health, particularly in adolescents and high school students.*

*While existing literature often views anxiety as a genetically, ontogenetically, or situationally determined mental property, this study focuses on the relationship between anxiety and mental health as an independent research area. The COVID-19 pandemic and war have intensified researchers' interest in this issue, particularly concerning adolescents and high*

*school students, who may experience various psychological difficulties, conflicts, and disruptions in psychological defense mechanisms.*

*The concept of anxiety is defined as a complex process involving cognitive, affective, and conative reactions in situations perceived as potentially dangerous by the individual. High levels of personal anxiety manifest as a tendency to perceive the environment as threatening and a strong desire to ensure personal safety, often leading to self-imposed restrictions. The article suggests that family members play a crucial role in the restoration and preservation of their children's mental health, necessitating the preparation of parents for effective psychotherapeutic functions - a prospect for future research.*

**Key words:** *personality, teenagers, high school students, anxiety, mental health, relationship, danger, health recovery and preservation.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Проблема відновлення та збереження психічного здоров'я населення України є надзвичайно актуальною і її вирішення потребує пошуку ефективних форм, методів, а також алгоритмів дій фахівців різних сфер. Особливої уваги потребують питання, які стосуються виявлення особистісних ресурсів особистості як суб'єкта самозбереження, формування в неї здатності і успішно долати перешкоди доквілля, кризові та екстремальні ситуації, зберігаючи високу емоційну врівноваженість і стійкість до стресогенних чинників. Саме вміння людини контролювати тривожність, справлятися зі щоденними викликами та стресами є важливою умовою збереження психічного здоров'я.

Дослідження науковців свідчать, що тривожність, викликана негативним соціальним середовищем в ранньому віці, може залишатися стійкою протягом усього життя людини, а отже деструктивно впливати на здоров'я особистості. Важливо зазначити, що саме тривожність є підґрунтям появи у людини цілої низки психологічних труднощів, внутрішніх конфліктів, суперечливих установок і почуттів. Крім того, вона може порушувати ефективність механізмів психологічного захисту. Отже, існує потреба у дослідженні цієї проблеми, зробивши акцент на вивченні взаємозв'язку тривожності та психічного здоров'я особистості.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Вивчення та дослідження феномену тривожності завжди викликало інтерес у вітчизняних та зарубіжних дослідників [1-12]. Проте пандемія COVID-19 та війна суттєво посилила цей інтерес останніми роками. Проблема тривожності стає важливою у сучасній психологічній науці, оскільки вона впливає як на основні характеристики особистості, так і на загальний її розвиток.

Як свідчить практика, психіка людина є надзвичайно складним утворенням, яке делікатно реагує на різні стресогенні чинники. У цьому аспекті особливу увагу привертає взаємозв'язок тривожності та психічного здоров'я особистості. Адже в умовах сьогодення тривожність супроводжує людей щодня, викликає в них негативні психічні стани.

У психологічній науці існує значна кількість підходів до розуміння тривожності, що відображається у різних теоретичних школах [2; 8-10]. Деякі підходи акцентують свою увагу на внутрішніх психічних процесах (когнітивні механізми), інші спрямовані на зовнішні стимули та взаємодію із середовищем. Розуміння тривожності визначається також психодинамічними, біхевіористичними, когнітивними та іншими теоретичними підходами. Вивчення цього феномену свідчить, що дослідники прагнуть з'ясувати й осмислити різні аспекти особистісної тривожності як соціально-психологічної проблеми (І. Ясточкіна) [11]; причини виникнення тривожності (І. Блохіна) [1]; вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості життя (Н. Євдокимова, М. Тимців) [3], психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці (Л. Матохнюк, О. Шпортун) [6], психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності (К. Мущєрова) [7]; тривожність як чинник дитячого неврозу (Н. Шевченко) [11] та ін.

Більшість досліджень та публікацій розглядають феномен тривожності як властивість психіки, що детермінована генетично, онтогенетично або ситуаційно. Основна увага приділяється причинам виникнення тривожності у представників різних вікових груп, особливо підлітків, старшокласників. Водночас вивчення взаємозв'язку тривожності та психічного здоров'я особистості ще не було предметом окремого дослідження.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає у дослідженні взаємозв'язку тривожності та психічного здоров'я осіб підліткового та юнацького віку.

### **Виклад основного матеріалу**

Вивчення та аналіз наукової літератури [2; 5; 8; 9] дає підставу стверджувати, що поняття «психічне здоров'я» відображає стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Водночас доречно зазначити, що зміст цього поняття не вичерпується лише медичними та

психологічними критеріями, у ньому завжди віддзеркалюються суспільні та групові норми і цінності, які регламентують життєдіяльність людини. Цілком логічно, що життєдіяльність людини супроводжує почуття тривожності, рівень вияву якої може впливати на стан її душевного благополуччя.

Дослідниками поняття «тривожність» визначається як: складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна [1]; переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям можливої небезпеки [3]. При цьому фахівці розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості чи темпераменту. Звертає на себе увагу те, що у вітчизняній психологічній літературі ця відмінність зафіксована у таких поняттях як «тривога» (процес очікування небезпеки або стан, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння) і «тривожність» (особистісна якість та властивість особистості або стан дискомфорту).

Варто зазначити, що стан тривоги та страху вперше був описаний З. Фрейдом як емоційний стан, що включає в себе відчуття очікування, невпевненості та безпорадності. Ця особливість вказує на внутрішні причини цього стану, які знаходяться в основі переживань [2].

У межах індивідуальної теорії особистості А. Адлер розглядає тривожність як рису характеру, яка формується в особистості з самого дитинства. На його думку, саме тривожність відіграє суттєву роль, ускладнюючи життя і заважаючи встановленню взаємодії з іншими людьми, а також обтяжуючи можливість власного самореалізації та внесення у світ через трудову діяльність. Страх може охоплювати різні сфери людської діяльності, від страху зовнішнього середовища до внутрішніх переживань [2].

К. Хорні вважала, що тривога є необхідною складовою психіки людини. Згідно з її соціокультурною теорією особистості, походження тривоги пов'язане з відсутністю відчуття безпеки в міжособистісних стосунках. Інтенсивність тривоги пропорційна значущості та важливості, яку конкретна ситуація має для даної особистості [4].

Ф. Перлз говорив про руйнівний вплив тривожності, оскільки вона перешкоджає особистості свідомо переживати наявне, примушує постійно аналізувати та планувати майбутнє, тим самим обмежуючи розвиток спонтанності, який є важливим для зростання та розвитку особистості [2].

Водночас варто зауважити, що усі представники психоаналізу наголошують на негативному впливові тривожності на особистісний розвиток людини.

Вперше позитивний вигляд на тривожність був запропонований у наукових дослідженнях американського психотерапевта Р. Мея [2], який вважав, що тривожність є індикатором духовних викликів, що виникають у суспільстві в умовах відсутності життєвого сенсу. Вона також виникає, коли стикається з перешкодами на шляху реалізації власних планів та можливостей. Дослідник розрізняв нормальну та невротичну тривогу. Нормальна тривога, яка виникає у відповідь на загрозу, конструктивна за своїм впливом, не призводить до пригнічення. З нею можна ефективно взаємодіяти на свідомому рівні, і вона може збагатити наше життя енергією та новими перспективами. З іншого боку, невротична тривога, що має деструктивний вплив, може спричинити паніку та викликати цтому.

Екзистенційний підхід переписує визначення тривожності як конструктивного феномену, який може стимулювати творчість, креативність та розвиток кращих якостей особистості. З іншого боку, деструктивний вплив тривожності виявляється в гальмуванні особистісного росту та втраті сенсу життя.

У дослідженнях Ч. Спілбергера [2] розглядаються концептуальні відмінності між тривоگوю як тимчасовим емоційним станом, та тривоگوю як стійкою рисою особистості. У більшості випадків термін «тривога» використовується для опису неприємного емоційного стану, що супроводжується відчуттями напруги, занепокоєння та поганого передчуття, активуючи автономну нервову систему фізіологічно. Цей стан може виникати як реакція на стрес та варіювати за інтенсивністю та тривалістю. Крім того, термін «тривога» використовується для позначення стійких індивідуальних особливостей у здатності індивіда до дослідження цього стану. Ч. Спілбергер використовує термін «тривога» в двох контекстах: як властивість і як стан. Тривога як стан та «ситуативна тривожність» можуть розглядатися як взаємозамінні. Коли «тривога» розглядається як особистісна риса (властивість), то вона відповідає «особистісній тривожності». Особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність особистості до тривоги та її тенденцію сприймати більшість ситуацій як загрозові. Індивідуальні відмінності у прояві особистісної тривожності пов'язані з частотою та інтенсивністю проявів стану тривоги в часі. Таке вимірювання тривожності як властивості особистості є вкрай важливим, оскільки ця властивість визначає багато аспектів людської поведінки.

У свою чергу, представники біхевіоризму та теорії соціального навчання вважають, що відсутність соціальних навичок є причиною виникнення тривожності. Наприклад, Б. Скіннер [1] розглядав тривожність як негативне явище, обумовлене покаранням.

Науковці також визначають поняття «рівень тривожності» як ключовий аспект вивчення цього стану. Засновник відомої методики «Шкала проявів тривожності» Дж. Тейлор вперше використав цей термін. Він вважав, що певний рівень тривожності – це не лише природна, але і обов'язкова особливість активності особистості. Так, у кожної людини існує свій оптимальний рівень тривожності, відомий як корисна або конструктивна тривожність. Цей рівень є необхідним для ефективної адаптації особистості до реальності.

Дуже високий (деструктивний) або дуже низький рівень свідчать про дезадаптивну реакцію, проявляючи себе у загальній дезорганізованості поведінки та діяльності. Це є ознакою несприятливого особистісного розвитку та суб'єктивного неблагополуччя.

У свою чергу, високий рівень тривожності може негативно позначитися на формуванні основних особистісних якостей: соціальна активність, принциповість, добросовісність, прагнення до лідерства, рішучість, незалежність, емоційна стійкість, впевненість, працездатність, а також на рівні нейротизму та інтровертованості.

За свідченням І. Ясточкиної [12, с. 169] основними ознаками високого рівня особистісної тривожності є: схильність приймати довкілля як таке, що містить в собі погрозу та небезпеку; розвиток передневротичних станів; зниження стійкості поведінки та навичок самоконтролю. У цьому контексті доречно зазначити, що зниженню тривожності особистості сприяє високий рівень її життєстійкості. Бо людина з високим рівнем життєстійкості здатна не піддаватися впливам страху, ефективно адаптуватися до стресогенних впливів і організувати повноцінне життя.

На думку дослідників, серед вагомих чинників, що сприяють появі тривожності є генетичний (мова йде про тривожно-чутливий темперамент) та психотравмуючі події у житті людини (кризові та екстремальні ситуації). При тривожних розладах людський організм починає працювати на виснаження, бо постійний стан боротьби чи очікування біди призводить до мобільності і виключення багатьох реакцій заради того, щоб вижити.

Задля визначення впливу тривожності на психічне здоров'я особистості нами впродовж 2020-2023 рр. проводилося дослідження оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності серед учнів середніх

(48 осіб) і старших (44 особи) класів закладів середньої освіти м. Хмельницького за допомогою тесту Спілбергера-Ханіна.

За результатами цього тесту серед підлітків виявлено: високий рівень тривоги у 66,7%, середній – у 25%, низький – у 8,3%. Серед старшокласників показник рівня тривоги був ще вищим: високий рівень – у 85%, середній – у 25%. Це свідчить, що стреси, пов'язані з Пандемією COVID-19 та війною викликають у молодих людей різного вікового періоду напругу, занепокоєння та нервозність, що у свою чергу негативно позначається на їхньому стані душевного благополуччя.

Наступним кроком нашого дослідження було визначення ознак, які вказують на наявність в респондентів тривожності. З'ясувалося, що: 66,7% і 86,4% відчувають напруженість, яка супроводжує людину практично постійно; 75% і 100% відчувають потребу забезпечити свою безпеку і введення, в зв'язку з цим, будь-яких обмежень у своєму житті (не відвідувати заклад освіти, гуртки та ін.). Як бачимо у респондентів – старшокласників спостерігається дещо більший відсоток з ознаками тривожності, ніж у підлітків, що пояснюється більш усвідомленим сприйняттям можливої небезпеки в умовах війни.

Водночас варто зазначити, що серед підлітків було виявлено певні ознаки тривожності, які характерні для їхнього вікового періоду, а саме: бажання уникнути соціальної активності, впевненість в своїй неповноцінності порівняно з іншими людьми, а також у відсутності можливості пристосуватися до життя, боязнь можливої критики на свою адресу та відторгнення від соціуму, відсутність бажання мати взаємини з іншими людьми, якщо підліток не впевнений, що до неї будуть добре ставитися.

Цікавими були результати опитування учасників дослідження щодо виявлення значимих людей, які формують в них здатність успішно долати кризові та екстремальні ситуації. Підлітки такими вважають батьків (62,5%), класного керівника (25%) та психолога школи (12,5%). Що стосується старшокласників, то серед них 52,3% теж назвали батьків, а решта вказали, що вони слухають поради та переглядають відеозаписи фахівців тощо.

Як бачимо, більшість батьків виконують важливі ролі «порадників» та «розрадників для своїх дітей. Отже, це вказує на те, що члени сім'ї прямо чи опосередковано виступають суб'єктами відновлення та збереження психічного здоров'я своїх дітей. Звідси виникає потреба у психологічній просвіті батьків щодо розуміння можливостей дитини справлятися зі стресами та використання прийомів самоконтролю тривожності.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Вивчення та аналіз психологічного зв'язку тривожності та психічного здоров'я особистості в підлітковому та юнацькому віці дозволяє дійти висновку, що пандемія COVID-19 та війна суттєво посилили інтерес дослідників до означеної проблеми. Особливої уваги потребує вивчення тривожності у підлітків і старшокласників, яка є підґрунтям появи у них цілої низки психологічних труднощів, внутрішніх конфліктів, суперечливих установок і почуттів, а також порушень механізмів психологічного захисту.

З'ясовано, що поняття «тривожність» визначається як: складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна. При цьому фахівці розрізняють тривожність чи емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості чи темпераменту. Основними ознаками високого рівня особистісної тривожності є: схильність приймати довкілля як таке, що містить в собі погрозу та небезпеку; відчуття потреби забезпечити свою безпеку та введення, в зв'язку з цим, будь-яких обмежень у своєму житті. Більшість членів сім'ї прямо чи опосередковано виступають суб'єктами відновлення та збереження психічного здоров'я своїх дітей. Звідси виникає потреба у підготовці батьків до ефективної реалізації психотерапевтичної функції, що вбачається нами перспективою для подальших досліджень.

### **Література**

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія, (4), 2022. С. 82-86.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Євдокимова Н. О., Тимців М. М. Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості життя. Актуальні проблеми психології. Том VII. Випуск 38. С. 189-199.
4. Касьян Т. В. Тривожний підліток у родинному колі: проблеми та шляхи розв'язання. Наука і освіта. 2011. № 11. С. 65-68.
5. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк, 2011. 430 с.
6. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. Науковий журнал



«Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій. 2020. № 19. С. 157-63.

7. Мушчерова К. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 1(15), 2022. С. 30-35.

8. Особистість у розвитку : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 430 с.

9. Титаренко Т. Психологічне здоров'я особистості : засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

10. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

11. Шевченко Н. Ф. Тривожність як чинник дитячого неврозу: теоретичне обґрунтування. Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 30. С. 689-701.

12. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 165-170.

### References

1. Blokhina I. O. Psykhoholichni prychyny vynyknennia tryvozhnosti u studentiv. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya : Psykhoholiiia, (4), 2022. S. 82-86.

2. Zlyvkov V. L., Lukomska S. O., Fedan O. V. Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievnykh sytuatsiiakh. Kyiv : Pedahohichna dumka, 2016. 219 s.

3. Ievdokymova N. O., Tymtsiv M. M. Vplyv tryvozhnosti starshoklasnykiv na otsinku nymu yakosti zhyttia. Aktualni problemy psykhoholii. Tom VII. Vypusk 38. S. 189-199.

4. Kasian T. V. Tryvozhnyi pidlitok u rodynnomu koli: problemy ta shliakhy rozviazannia. Nauka i osvita. 2011. № 11. S. 65-68.

5. Kotsan I. Ya., Lozhkin H. V., Mushkevych M. I. Psykhoholiiia zdorovia liudyny. Lutsk, 2011. 430 s.

6. Matokhniuk L. O., Shportun O. M. Psykhoholichni osoblyvosti proiavu tryvozhnosti u pidlitkovomu vitsi. Naukovyi zhurnal «Habitus» Prychornomorskoho naukovodoslidnogo instytutu ekonomiky ta innovatsii. 2020. № 19. S. 157-63.

7. Mushcherova K. Psykhoholichni osoblyvosti vzaemozv'iazku zhyttiistiikosti ta tryvozhnosti. Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykhoholiiia, 1(15), 2022. S. 30-35.

8. Osobystist u rozvytku : psykhoholichna teoriia i praktyka : monohrafiiia / za red. S. D. Maksymenka, V. L. Zlyvkova, S. B. Kuzikovi. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2015. 430 s.

9. Tytarenko T. Psykhoholichne zdorovia osobystosti : zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2018. 160 c.

10. Tomchuk S. M., Tomchuk M. I. Psykhoholiiia tryvohy, strakhu ta ahresii osobystosti v osvitnomu protsesi : monohrafiiia. Vinnytsia : KVNZ «VANO», 2018. 200 s.

11. Shevchenko N. F. Tryvozhnist yak chynnyk dytiachoho nevrozu: teoretychne obgruntuvannya. *Problemy suchasnoi psykholohii*. 2015. Vypusk 30. S. 689-701.

12. Iastochkina I. Osobystisna tryvozhnist yak sotsialno-psykholohichna problema. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia psykholohichni nauky*. 2020. Vypusk 6. S. 165-170.

Підписано до друку 29.06.2023 Формат 30×42/4.  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Друк різнографією. Ум. друк. арк. – 10,92. Обл.-вид. арк. – 10,11.  
Тираж 100. Зам. № 011/23\_\_\_\_\_

---

Віддруковано в редакційно-видавничому відділі ХНУ.  
29016, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 7/1.  
Свідоцтво про внесення в Державний реєстр, серія ДК № 4489 від 18.02.2013 р.