

Запорізький національний університет  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

## ЖУРНАЛ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Науковий журнал

**Випуск 3 (30), 2023**



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2023

*Рекомендовано до друку  
вченою радою Запорізького національного університету  
протокол № 12 від 27.06.2023 р.*

**Головний редактор:**

**Шевченко Н.Ф.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Запорізького національного університету

**Редакційна колегія:**

**Александров Д.О.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи Київського національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ, Україна)

**Аршава І.Ф.**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології та патопсихології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (м. Дніпро, Україна)

**Горбань Г.О.**, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Запорізького національного університету (м. Запоріжжя, Україна)

**Де Карло Алессандро**, доктор філософії з психології Університету LUMSA у Римі (Італія)

**Даль Корсо Лаура**, доктор філософії з психології, доцент з організаційної психології та психології праці, факультета філософії, соціології, освітньої та прикладної психології Університету Падови (Італія)

**Дорожжкін В.Р.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» (м. Київ, Україна)

**Зазимко О.В.**, кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ, Україна)

**Клопота Є.А.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності Запорізького національного університету (м. Запоріжжя, Україна)

**Кононенко О.І.**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (м. Одеса, Україна)

**Мельничук Т.І.**, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ, Україна)

**Паламарчук О.М.**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна)

**Ронгінська Т.І.**, доктор психологічних наук, директор Інституту психології Зеленогурського університету (Польща)

**Санніков О.І.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (м. Одеса, Україна)

**Сняданко І.І.**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка» (м. Львів, Україна)

**Ткалич М.Г.**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Запорізького національного університету (м. Запоріжжя, Україна)

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

*На підставі Наказу Міністерства освіти і науки України № 886 від 02.07.2020 р. (додаток 4) журнал включено до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б» у галузі психологічних наук (053 – Психологія).*

*До жовтня 2022 р. журнал виходив під назвою «Проблеми сучасної психології». У зв'язку зі зміною назви журналу було внесено відповідні зміни до Переліку наукових фахових видань України на підставі Наказу МОН України від 10.10.2022 № 894 (додаток 2).*

*Журнал індексується у Index Copernicus, Academic Resource Index, Eurasian Scientific Journal Index, World Catalogue of Scientific Journals, Journal Index.*

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
КВ № 25212-15152ПП від 28.12.2021 р.*

**Zaporizhzhia National University**  
**G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine**

# **JOURNAL OF MODERN PSYCHOLOGY**

Scientific journal

**Issue 3 (30), 2023**



Publishing House  
"Helvetica"  
2023

DOI “Journal of modern psychology”  
DOI № 3(30), 2023

<https://doi.org/10.26661/2310-4368>  
<https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-3>

*Board of Zaporizhzhia National University  
(protocol № 12, 27.06.2023)*

**Editor-in-Chief:**

**N. Shevchenko**, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology, Zaporizhzhia National University

**Editorial board:**

**D. Aleksandrov**, Doctor of Psychology, Professor, Department of Social Work, Taras Shevchenko National University of Kyiv  
**I. Arshava**, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of General Psychology and Pathopsychology, Oles Honchar Dnipro National University

**A. De Carlo**, Ph.D. in Psychology, LUMSA University of Roma (Italy)

**L. Dal Corso**, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of Work and Organizational Psychology, Department of Philosophy, Sociology, Education and Applied Psychology, University of Padova (Italy)

**V. Dorozhkin**, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology, Open International University of Human Development “Ukraine”

**G. Gorban**, Doctor of Psychological Sciences, professor of the Department of Psychology, Zaporizhzhia National University

**Ye. Klopot**, Doctor of Psychological Sciences, professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Educational Activity, Zaporizhzhia National University

**O. Kononenko**, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Social Psychology, Mechnikov Odesa National University

**T. Melnychuk**, Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher at the Laboratory of Organizational and Social Psychology, G.S. Kostyuk Institute of Psychology NAPS of Ukraine

**O. Palamarchuk**, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology and Social Work, Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubynsky

**T. Ronginska**, Doctor of psychology, Director of the Institute of Psychology, The University of Zielona Góra (Poland)

**A. Sannikov**, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, Ushinsky South Ukrainian National Pedagogical University

**I. Snyadanko**, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Theoretical and Practical Psychology, Lviv Polytechnic National University

**M. Tkalych**, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology, Zaporizhzhia National University

**O. Zazymko**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Leading Researcher in the Laboratory of Cognitive Psychology, the G.S. Kostyuk Institute of Psychology NAPS of Ukraine

The articles were checked for plagiarism using the software StrikePlagiarism.com developed by the Polish company Plagiat.pl.

*Based on the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 886 dated 02.07.2020 (Appendix 4), the journal is included in the List of scientific professional publications of Ukraine category “B” in the field of psychological sciences (053 – Psychology).*

*Before October 2022, the journal was named “Problems of modern psychology”. Due to the change of the journal’s name, the List of scientific professional journals of Ukraine was amended according to the Decree of MES No. 894 (Annex 2) dated October 10, 2022.*

*The journal is indexed in scientometric databases: Index Copernicus (Poland), Academic Resource Index, Eurasian Scientific Journal Index, World Catalog of Scientific Journals, Journal Index.*

*Certificate of state registration of the printed source of mass media  
KB № 25212-15152IIP of 28.12.2021.*

ISSN 2310-4368 (Print)  
ISSN 2524-2458 (Online)

© Zaporizhzhia National University, 2023

## ЗМІСТ

<b>Бобко О. М.</b>	<i>ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДПРИЄМЦІВ У СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ УМОВАХ ТА ОЦІНКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ</i> .....	7
<b>Грант В. В.</b>	<i>ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</i> .....	16
<b>Дзюбенко О. А.</b>	<i>ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ШКОЛЯРА: КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ФЕНОМЕНА</i> .....	23
<b>Зінченко А. В., Русенкевич Я. І.</b>	<i>ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ</i> .....	30
<b>Медянова О. В.</b>	<i>ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ</i> .....	38
<b>Савчук Н. А., Ковальчук О. М., Хомік О. М.</b>	<i>ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</i> .....	47
<b>Шевченко Н. Ф., Дьома І. С., Чугунов В. В., Столяренко А. М., Городокін А. Д.</b>	<i>ДО ПРОБЛЕМИ СИСТЕМАТИЗАЦІЇ МЕХАНІЗМІВ ВИКРИВЛЕННЯ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ НА ТЛІ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ В УКРАЇНІ</i> .....	55

## CONTENTS

<b>Bobko O. M.</b>	<i>THE PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ENTREPRENEURS IN STRESS-RELATED CONDITIONS AND EVALUATION OF ITS EFFECTIVENESS.....</i>	7
<b>Hrandt V. V.</b>	<i>EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR IN MAINTAINING THE PSYCHOSOMATIC HEALTH OF AN INDIVIDUAL IN YOUTH.....</i>	16
<b>Dziubenko O. A.</b>	<i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A SCHOOL STUDENT: CONCEPTUALIZATION OF THE PHENOMENON.....</i>	23
<b>Zinchenko A. V., Rycenkevich Ya. I.</b>	<i>PSYCHOLOGICAL STRATEGIES OF THE LIFE OF A PERSON: THEORETICAL ANALYSIS OF PROBLEM.....</i>	30
<b>Medianova O. V.</b>	<i>INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FEATURES AND PSYCHOLOGICAL POTENTIAL OF PSYCHOLOGY STUDENTS WITH A DIFFERENT ACCENTUATION TYPE OF PERSONALITY TRAITS.....</i>	38
<b>Savchuk N. A., Kovalchuk O. M., Khomik O. M.</b>	<i>EMPIRICAL STUDY OF MANIFESTATION OF MENTAL STATES IN HIGHER EDUCATION APPLICANTS.....</i>	47
<b>Shevchenko N. F., Doma I. S., Chuhunov V. V., Stoliarenko A. M., Horodokin A. D.</b>	<i>TO THE PROBLEM OF SYSTEMATIZATION OF SELF-IDENTIFICATION DISTORTION MECHANISMS AGAINST THE BACKGROUND OF SOCIAL ISOLATION IN UKRAINE.....</i>	55

УДК 159.923+159.942+ 159.944  
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-3-1>

## ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДПРИЄМЦІВ У СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ УМОВАХ ТА ОЦІНКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

**Бобко О. М.**

*аспірантка*

*Академія праці, соціальних відносин і туризму*

*бул. Кільцева дорога, 3А, Київ, Україна*

*orcid.org/0000-0002-6369-9862*

*accainform@gmail.com*

**Ключові слова:** *психологічні особливості, емоційний інтелект, копінг-стратегії, підприємці, стрес-асоційовані умови.*

Статтю присвячено науковому обґрунтуванню, розробленню та оцінюванню ефективності «Програми розвитку емоційного інтелекту підприємців у стрес-асоційованих умовах». На ґрунті теоретико-практичних результатів попередніх досліджень окреслено причинно-наслідкове «патогенетичне» коло розвитку конфлікту підприємцями у стрес-асоційованих умовах діяльності. Встановлено, що професійна діяльність характеризується підприємцями як «скоріше неблагополучна та незадовільна» в усіх фазах емоційного вигорання. Задля розроблення заходів розвитку емоційного інтелекту запропоновано поняття «Емоційний потенціал підприємця» та «Емоційна гнучкість у стрес-асоційованих умовах». Наслідки психосоціального стресу та стратегії копінг-поведінки класифіковано в трьох «площинах» ресурсу емоційної гнучкості: достатній, порушений, недостатній. Розроблено та впроваджено «Програму розвитку емоційного інтелекту підприємців у стрес-асоційованих умовах», яка складається з 4-х модулів: інформаційно-аналітичного, емоційної обізнаності підприємців у бізнес-діяльності, управління власними емоціями підприємцями в бізнес-діяльності, розпізнання емоцій інших та емпатії. Оцінка ефективності розробленої програми, досліджена на 90-та підприємцях (ГД – група дослідження, n=50; ГК – група контролю, n=40), виявила таке: ГД – 38,0% мали низький рівень стресу, у ГК – лише 17,5% (p<0,05). Розподіл за інтегральним показником емоційного інтелекту виглядав таким чином: ГД – 46,0%, ГК – 30,0%, що свідчило про зростання у ГД вміння усвідомлювати свої емоції та почуття, відчувати відповідальність за власний емоційний стан (p<0,05). Підприємці ГД на відміну від ГК після проходження програмних заходів загалом у стрес-асоційованих умовах діяльності відновили використання адаптивної та відносно-адаптивної копінг-поведінки.

## THE PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ENTREPRENEURS IN STRESS-RELATED CONDITIONS AND EVALUATION OF ITS EFFECTIVENESS

**Bobko O. M.**

*Postgraduate Student*

*Academy of Labor, Social Relations and Tourism*

*Ring Road str., 3A, Kyiv, Ukraine*

*orcid.org/0000-0002-6369-9862*

*accainform@gmail.com*

**Key words:** *psychological features, emotional intelligence, coping strategies, entrepreneurs, stress-related conditions.*

The article is devoted to the scientific substantiation, development and evaluation of the effectiveness of the «Program for the Development of Emotional Intellect of Businessmen in Stress-Associated Conditions». Based on the theoretical and practical results of previous studies, the author outlines the causal and pathogenetic circle of conflict development by entrepreneurs in stressful conditions. It has been found that professional activity is characterized by entrepreneurs as «rather unsatisfactory and unsatisfactory» in all phases of emotional burnout. In order to develop measures for the development of emotional intellect, the concepts of «Emotional potential of businessman» and «Emotional flexibility in stress-associated conditions» are proposed. The consequences of psychosocial stress and coping strategy are classified in three «areas» of the emotional flexibility resource: sufficient, impaired, insufficient. The Program for the Development of Emotional Intellect of Businessmen under Stressful Conditions was developed and implemented, which consists of 4 modules: information and analytical, emotional awareness of businessmen in business activities, management of own emotions by businessmen in business activities, recognition of emotions of others and empathy. Evaluation of the effectiveness of the developed program was conducted on 90 businessmen (study group, n=50; control group, n=40) and revealed the following: 38.0% of the study group had a low level of stress, while only 17.5% of the control group had a low level of stress ( $p < 0.05$ ). The distribution by the integral indicator of emotional intelligence was as follows: GD – 46.0%, HC – 30.0%, which indicated an increase in GD's ability to be aware of their emotions and feelings, to feel responsible for their own emotional state ( $p < 0.05$ ). In contrast to the HC businessmen, after completing the program activities, in general, in stressful conditions of activity they resumed the use of adaptive and relatively adaptive coping behavior.

**Постановка проблеми.** Актуальним питанням психології є проблема розвитку емоційного інтелекту підприємців у стрес-асоційованих умовах. Групи з різним рівням сприйняття заходів у програмах розвитку емоційного інтелекту повинні формуватися в залежності від інтенсивності (дії) взаємозв'язків між психологічними особливостями, психоемоційними станами, копінг-поведінкою, стресостійкістю як складників емоційного інтелекту та їх впливу на професійну діяльність підприємців. Тому аналіз відокремлених показників до, в процесі та після проведення корекційних заходів дозволяє науково обґрунтувати та методично забезпечити структуру і зміст «Програми розвитку емоційного інтелекту підприємців у

стрес-асоційованих умовах». Стрес-асоційовані умови діяльності підприємців кваліфікують як пригнічуючі, ті, що спричиняють труднощі, й травмуючі [1]. Під *пригнічуючими умовами* розуміються такі умови, за яких професійна діяльність підприємців ускладнюється за рахунок появи ознак симптомів та формування синдрому емоційного вигорання на тлі високого та середнього рівня емоційного інтелекту.

Під *травмуючими умовами* розуміються такі умови, за яких професійна діяльність підприємців обмежується за рахунок формування або сформованого синдрому емоційного вигорання на тлі середнього або низького рівня емоційного інтелекту.



За умов пригнічення діяльності інтегральний показник емоційного інтелекту в разі високого його рівня характеризується достатніми вміннями усвідомлювати свої емоції та почуття, відчувати відповідальність за власний емоційний стан. Своєю чергою значущий кореляційний взаємозв'язок між «емоційною обізнаністю» і «розпізнаванням емоцій інших людей», що свідчило би про стриманість у прояві емоцій, у підприємців не виявлено.

За середнього рівня умови діяльності спричиняють *труднощі* в умінні усвідомлювати свої емоції та почуття, відчувати відповідальність за власний емоційний стан. Емоційна необізнаність і знижена емпатія характеризуються здатністю визначати емоції оточуючих, розпізнавати і підтримувати емоційний стан, проявляти й демонструвати власні почуття. Підприємці виявляють потенціал та необхідність у допомозі щодо розвитку емоційного інтелекту.

За *травмуючих умов діяльності* інтегральний показник емоційного інтелекту в разі низького рівня характеризується обмеженим умінням усвідомлювати свої емоції та почуття, відчувати відповідальність за власний емоційний стан. Значущий кореляційний взаємозв'язок між «управлінням власними емоціями» та «самотивацією» вказує на знижену здатність управляти емоціями та низьку самотивацію. Зі свого боку акцентуації, що створюють підґрунтя конфлікту і знижують емоційний інтелект підприємців у стрес-асоційованих умовах, класифіковані як: а) акцентуації, які «створюють підґрунтя конфлікту» – можуть посилюватися під дією чинників стрес-асоційованих умов діяльності та впливати на зниження емоційного інтелекту; б) акцентуації, які «постійно знижують емоційний інтелект» – в умовах дії стрес-асоційованих чинників посилюють зниження емоційного інтелекту. Аналіз впливу виразності особистісної акцентуації на рівень емоційного інтелекту в травмуючих стрес-асоційованих умовах діяльності виявив факт зміни «тенденції до акцентуацій» до «акцентуації» [2].

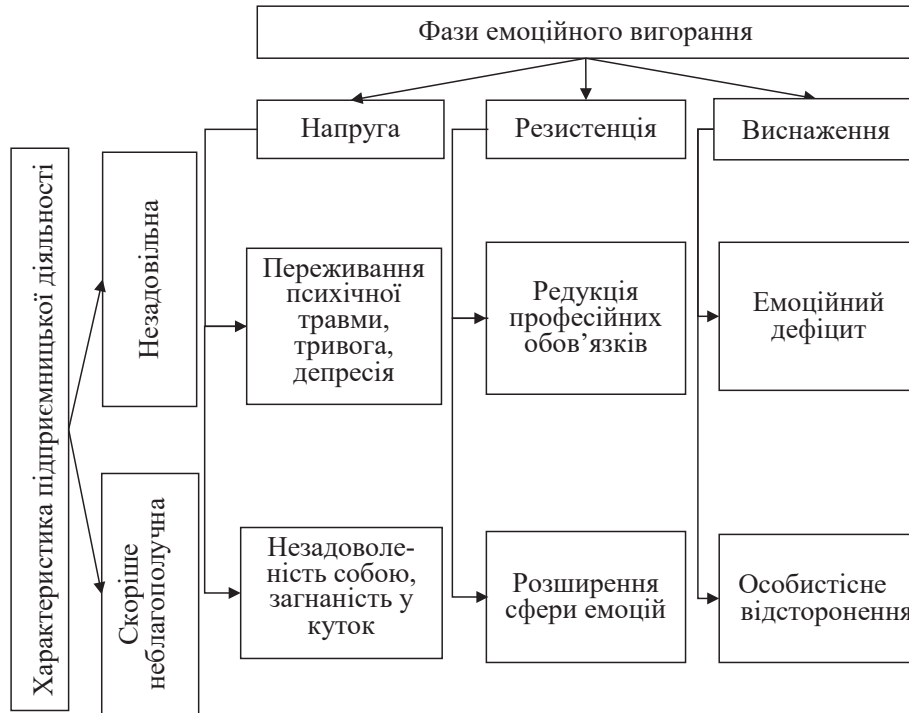
Аналіз публікацій свідчить, що в стрес-асоційованих умовах діяльності стійкі реакції особистості в разі невизначеності формують поведінку ухилення, що проявляється зниженням здатності адекватного вирішення проблем (прийняття рішень) та з часом стає загальноконфліктною комунікативною проблемою в діяльності підприємців. До змістовної внутрішньої основи причино-наслідкового кола відноситься погіршення взаємин із колективом та бізнес-партнерами у вигляді проявів невдоволеності та зайвих претензій. У подальшому загальнокомунікативні проблеми трансформуються в ситуаційно-зумовлені проблеми з реакцією фрустрації. Тобто за

рахунок адаптації до стресових умов діяльності з часом кількість проблем зменшується, проте їх виразність збільшується, сягаючи фрустраційної реакції та розвитку можливих явищ дезадаптації. На останньому етапі руйнується (значно знижується) здатність адекватного вирішення конфліктних комунікативних проблем підприємцями [3; 4]. Можна зазначити, що загалом у психологічній літературі недослідженими є питання щодо: а) характеристики підприємницької діяльності в залежності від значущих симптомів у фазах емоційного вигорання; б) емоційної гнучкості у стрес-асоційованих умовах (зв'язки між наслідками психосоціального стресу, емоційним потенціалом і стратегією копінг-поведінки) підприємців; в) обґрунтування програми розвитку емоційного інтелекту підприємців у стрес-асоційованих умовах.

**Мета статті** – розробити «Програму розвитку емоційного інтелекту підприємців у стрес-асоційованих умовах», виявити її результативність та ефективність. **Завдання:** у залежності від психологічних особливостей, психоемоційних станів, копінг-стратегій поведінки підприємців обґрунтувати програму розвитку емоційного інтелекту та оцінити її ефективність.

**Результати дослідження.** На базі ПП «Інформ–Консалтинг» (м. Київ) за умови отримання інформованої згоди комплексно обстежено 90 підприємців, які розподілені на такі групи: 1. Група діагностики (ГД), N=50, підприємці, які погодилися на участь у розроблених програмних заходах та повторне діагностичне інтерв'ю; 2. Група контролю (ГК), N=40, підприємці, які відмовилися від участі в розроблених програмних заходах, але погодилися на повторне діагностичне інтерв'ю. Дослідження проведено з дотриманням принципів етики Американської психологічної асоціації [5], «Кодексу етики» протокол № 10 від 14.07.2016 р. [6], «Положення про академічну доброчесність Академії праці, соціальних відносин і туризму» протокол № 7 від 12.04.2018 р. [7]. Даний етап виконувався за допомогою «Шкали психосоціального стресу Л. Рідера» [8], методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла [9], методики для психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хейма [10]. Аналіз, оброблення і підрахунок процентних характеристик і коефіцієнтів кореляції здійснювалися за допомогою програми SPSS 10.0.5 for Windows [11].

Окреслене «патогенетичне» коло розвитку конфліктів у стрес-асоційованих умовах діяльності підприємців сформувало необхідність надати характеристику підприємницької діяльності в залежності від значущих симптомів у фазах емоційного вигорання, яку представлено на рис. 1.



**Рис. 1. Характеристика підприємницької діяльності в залежності від значущих симптомів у фазах емоційного вигорання**

З даних, представлених на рис. 1, бачимо, що підприємницька діяльність характеризувалася як «скоріше неблагополучна та незадовільна» в усіх фазах емоційного вигорання, проте набір симптомів окремих фаз значно різниться. Так, характеристики «скоріше неблагополучна» були властиві більш «м'які» симптоми у вигляді від «незадоволеність собою, загнаність у куток» на фазі напруги до «особистісного відсторонення» у фазі виснаження. Своєю чергою в разі повної незадоволеності підприємницькою діяльністю у фазі напруги відмічалася «переживання психічної травми, тривоги і депресії» до «емоційного дефіциту» у фазі виснаження. Потрібно зазначити, що в рамках розроблення програми за результатом аналізу впливу стрес-асоційованих умов діяльності підприємців на емоційний інтелект, розвиток синдрому емоційного вигорання з урахуванням наявності акцентуацій особистості нами виокремлено поняття «Емоційний потенціал підприємця» та «Емоційна гнучкість у стрес-асоційованих умовах». Виокремлення даних феноменологічних понять стало необхідним для диференціювання психосоціальних заходів впливу на підприємців.

Феномен «Емоційного потенціалу підприємця» включає характеристику за типом реагування особистості підприємців на стрес-асоційовані умови, враховуючі рівні емоційного інтелекту, а саме:

1. Конструктивний (гармонічний) – без окреслених порушень емоційної сфери;

2. Змішаний (напружено-дисоціативний) – з порушеннями емоційної сфери, які формуються;

3. Деструктивний (емоційно-відчужений) – з окресленими порушеннями емоційної сфери.

Феномен «Емоційна гнучкість у стрес-асоційованих умовах» характеризувався як сукупність варіантів наслідків психосоціального стресу з виокремленням збереження/порушення діяльності, характеристик стратегії копінг-поведінки на вирішення/уникнення, типів «емоційного потенціалу підприємця» на різних його рівнях. Емоційну гнучкість у стрес-асоційованих умовах зі схематичним зазначенням аспектів взаємовідносин між наслідками психосоціального стресу, емоційним потенціалом та стратегією копінг-поведінки підприємців представлено на рис. 2.

З даних рис. 2 бачимо, що взаємозв'язки між наслідками психосоціального стресу та стратегіями копінг-поведінки підприємців «емоційного потенціалу підприємця» розподілилися у трьох «площинах».

Перша – підприємці з достатнім ресурсом емоційної гнучкості у вигляді конструктивного (гармонійного) типу емоційного потенціалу та сприятливого прогнозу розвитку емоційного інтелекту. Характеризується відновленням індивідуальних навичок, звичок проведення дозвілля, конструктивним вирішенням конфліктів. Виявляється адаптивна поведінка зі здатністю прийняття відповідальності, плануванням вирішення проблем, самоконтролем, пошуком емоційної підтримки.



**Рис. 2. Емоційна гнучкість у стрес-асоційованих умовах (зв'язки між наслідками психосоціального стресу, емоційним потенціалом та стратегією копінг-поведінки) підприємців**

Друга – підприємці з порушеним ресурсом емоційної гнучкості у вигляді змішаного (напружено-дисоціативного) типу емоційного потенціалу та з «нейтральним» прогнозом розвитку емоційного інтелекту. За низького рівня стресостійкості характеризується загрозою психосоматичного захворювання та нестійкою стратегією, зорієнтованою на вирішення проблем і конфліктів. Когнітивні зусилля не відповідають ситуації, зменшуючи її важливість у вигляді дистанціювання. Виявляється відносно-адаптивна поведінка із зусиллями й наявним прагненням втечі або уникнення вирішення проблеми.

Третя – підприємці з недостатнім ресурсом емоційної гнучкості у вигляді деструктивного (емоційно-відчуженого) типу емоційного потенціалу та «умовно несприятливим» прогнозом розвитку емоційного інтелекту. Психосоціальний стрес призводить до зниження емоційної обізнаності та розпізнання емоцій інших, уникнення вирішення проблем і конфліктів. Виявляється неадаптивна неконструктивна поведінка (агресія та ворожість) з бажанням змінити ситуацію і готовністю до конфронтації. «Конфронтаційна завантаженість» може виступати дезадаптуючою моделлю поведінки.

Результати вищевикладеного аналізу взаємозв'язків психологічних особливостей, психоемоцій-

них станів, копінг-стратегій поведінки та їх впливу на емоційний інтелект підприємців покладено в розробку «Програма розвитку емоційного інтелекту підприємців у стрес-асоційованих умовах».

Програма змістовно складається з 4-х модулів. Модуль має назву, яка відображає напрям психосоціального впливу, мету. Очікуваними результатами кожного модулю є опанування змістовного наповнення теоретичного компонента у вигляді міні-лекцій та напрацювання навичок і вмій шляхом їх закріплення виконанням практичних вправ. Використання у програмі запропонованих інтерактивних технік базується на досвіді проведення заходів (семінарів, тренінгів, майстер-класів тощо) з комунікативної компетентності, особистісного та професійного зростання, метою яких є розвиток емоційного інтелекту особистості. Узагальнені напрацювання зазначених заходів адаптовані відповідно до специфіки професійної діяльності підприємців: забезпечено потрібну кількість учасників; визначені дні та години; підбрано методичний та інструктивний матеріал для кожного модулю. Заняття починається з групової дискусії щодо теми та аналізу виконання домашнього завдання, включає міні-лекції та вправи, націлені на вдосконалення здатності підприємців розуміти, контролювати власні емоції та емоції інших людей.

Зміст програми:

Модуль 1. Інформаційно-аналітичний.

Модуль 2. Емоційна обізнаність підприємців у бізнес-діяльності. Мета – напрацювати вміння розпізнавати, диференціювати та усвідомлювати власні емоційні хвилювання.

Модуль 3. Управління власними емоціями підприємцями у бізнес-діяльності. Мета – напрацювати вміння емоційної саморегуляції.

Модуль 4. Розпізнання емоцій інших та емпатія. Мета – напрацювання емпатичної поведінки та навичок розпізнання емоцій інших.

Наприкінці програми обов'язковим є зворотній зв'язок у формі групового обговорення, «Записника емоцій», повторного проведення «Скринінгу інтерв'ю для підприємців, які працюють у стрес-асоційованих умовах», аналізу зміни за допомогою «Бланку оцінювання стрес-асоційованих умов діяльності підприємця», оцінювання дієвості програми за допомогою «План розвитку емоційного інтелекту підприємцями».

Наступним стало оцінювання ефективності впроваджені програми. Виявлені вище закономірності прояву психопатологічних феноменів та оцінювання за рівнем психосоціального стресу (шкала Л. Рідера) у підприємців ГД та ГК відображено на рис. 3, з якого бачимо, що серед підприємців обох груп загалом виявлені показники психосоціального стресу різняться як за його рівнем, так й у відсотковому відображенні. Серед підприємців ГД рівень психосоціального стресу як високий виявився у 34,0% (чоловіки сер. бал – 2,6; жінки сер. бал – 2,7), ГК у 55,0% (чоловіки сер. бал – 2,7; жінки сер. бал – 2,8) ( $p < 0,05$ ). Розподіл даного рівня стресу свідчить, що без відповідної спеціалізованої психологічної допомоги у підприємців зберігається комплекс фізіологічних

та емоційних реакцій як проявів надлишкових впливів на організм і усвідомлення психосоціальних факторів.

Середній рівень стресу виявлено відповідно: у ГД – 28,0% (чоловіки сер. бал – 1,6; жінки сер. бал – 1,7), ГК – 27,5% (чоловіки сер. бал – 1,8; жінки сер. бал – 1,7) ( $p < 0,05$ ), що свідчить про адаптаційні можливості у близько третини підприємців долати (прийняти) тяжкі психосоціальні впливи. Низький рівень стресу відповідно: у ГД – 38,0% (чоловіки сер. бал – 0,6; жінки сер. бал – 0,8), у ГК – 17,5% (чоловіки сер. бал – 0,7; жінки сер. бал – 0,9) ( $p < 0,05$ ), що свідчить про ефективність розроблених заходів у подоланні психосоціальних стресових чинників ( $p < 0,05$ ). Психологічними проявами високого рівня стресу в підприємців у ГД та ГК виявлено збереження психосоматичних скарг, занепокоєння майбутнім та невдоволення сьогоденним життям у зв'язку зі зміною соціального (матеріального) статусу, пов'язаного з «руйнуванням бізнесу», ухваленням поспішних рішень. Підприємці ГК виказували погіршення концентрації уваги та пам'яті, зниження працездатності, неконтрольованість емоцій, втрату бажання працювати. Підприємці ГК відзначали необґрунтовані спалахи агресивності та нетерпимість до думки оточуючих, напади гніву.

Розподіл досліджених підприємців ГД та ГК за інтегральним показником емоційного інтелекту (методика Н. Холла) представлено на рис. 4, з якого видно, що загалом у досліджених ГД інтегративний показник емоційного інтелекту як високий виявлено у 46,0%, у ГК – у 30,0% досліджених підприємців, що свідчить про значне зростання у ГД вміння усвідомлювати свої емоції та почуття, відчувати відповідальність за власний емоційний стан.

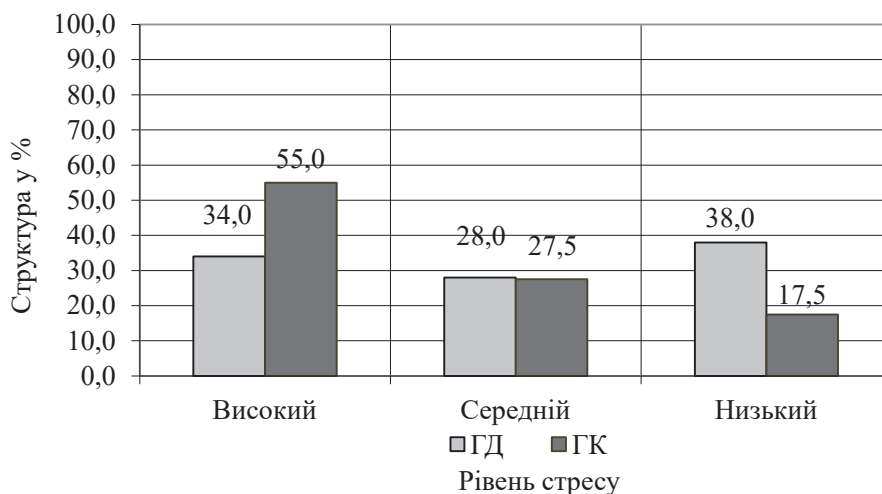
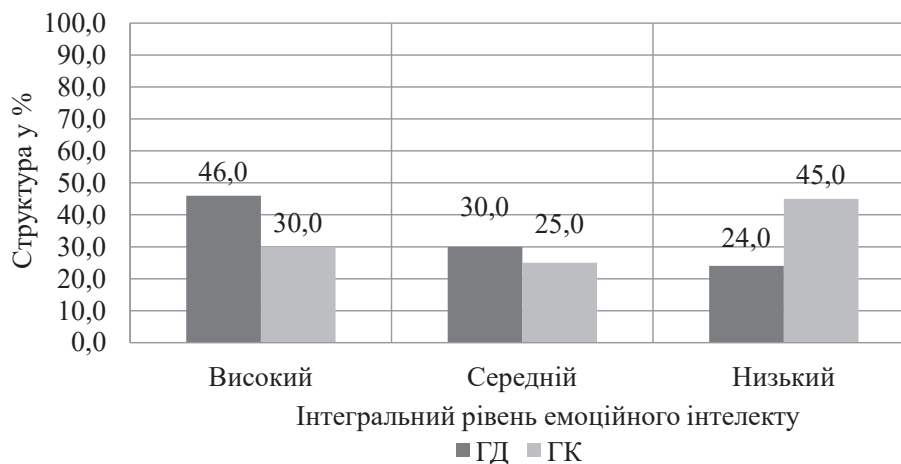


Рис. 3. Розподіл підприємців ГД та ГК за рівнем психосоціального стресу (шкала Л. Рідера)



**Рис. 4. Розподіл досліджених підприємців ГД та ГК за інтегральним показником емоційного інтелекту (методика Н. Холл)**

Підприємці ГД проявляли відчуття задоволеності життям, дружелюбність, впевненість у власних можливостях долати емоційне навантаження. Середній рівень емоційного інтелекту виявлено у 30,0% підприємців ГД та 25,0% ГК, що вказує на необхідність посилено працювати над удосконаленням власних можливостей. Низький рівень емоційного інтелекту виявлено у 24,0% досліджених ГД та 45,0% підприємців ГК, що свідчить про закріплення негативного впливу стрес-асоційованих умов діяльності та обов'язкової участі в заходах з розвитку емоційного інтелекту підприємцям ГК ( $p < 0,05$ ).

Загалом можна зазначити, що підприємці ГД після виконання практичних завдань програми вказували на усвідомлення власних емоцій і можливість керувати ними конструктивним способом. Також учасники програми розвитку емоційного інтелекту вказували на покращення взаємодії в колективі та з партнерами, що в цілому сприяло вирішенню складних завдань у бізнес-діяльності. Значущий кореляційний взаємозв'язок між показниками емоційного інтелекту в досліджених підприємців ГД був виявлений між шкалою «Емоційної обізнаності» та «Розпізнавання емоцій інших людей», що свідчило про набуття підприємцями здібності якісніше й точніше розпізнавати емоції інших людей за рахунок підвищення власної емоційної обізнаності ( $p < 0,05$ ). Також значущий кореляційний взаємозв'язок між шкалою «Управління власними емоціями» та «Самотивація» свідчив про покращення контролю над власною емоційною сферою та можливість використовувати дану здатність у самотивації під час ведення бізнес-діяльності ( $p < 0,05$ ). Підприємці були здатні краще проявляти і демонструвати власні відчуття ( $p < 0,05$ ). У підприємців ГК виявлено збереження труднощів розпізнавати емоції інших людей

( $p < 0,05$ ), нездатність до щирої емпатії, високий рівень стриманості в прояві власних емоцій та відносно низька самотивація ( $p < 0,05$ ). Розподіл видів і ступеню адаптивності копінгів у підприємців ГД та ГК (методика Е. Хейма) відображено в табл. 1.

Можна зазначити, що підприємці ГД, на відміну від ГК, після проходження програмних заходів загалом у стрес-асоційованих умовах діяльності відновили використання адаптивної та відносно-адаптивної копінг-поведінки. Проте значна кількість підприємців ГК використовували модальності копінг-поведінки неадаптивного рівня, що свідчить про невикористаний ресурс та неможливість повного самостійного відновлення до адаптивного рівня без спеціалізованих корекційних заходів.

За результатом аналізу розподілу структури механізмів копінг-поведінки підприємців (методика Е. Хейма) можна зазначити, що у підприємців ГД та ГК в цілому серед когнітивних копінг-стратегій виявлено відповідно: ігнорування – 60,0% і 12,5%, смирення – 6,0% і 15,0%, дисимуляція – 4,0% та 15,0%. У підприємців ГД виявлено відновлення здатності до збереження самовладання – 16,0%, проблемного аналізу – 16,0%, додачі сенсу – 12,0%, установки власної цінності – 12,0%. У підприємців ГД виявлено високий показник розгубленості – 17,5% ( $p \leq 0,001$ ). Серед емоційних копінг-стратегій у підприємців ГД виявлено відносно високе застосування протесту – 24,0%, оптимізму – 22,0%, пасивної кооперації – 16,0% ( $p \leq 0,001$ ).

У ГК виявлено відносно високе застосування придушення емоцій – 20,0%, пасивної кооперації – 15,0%, агресивності – 12,5%. Серед поведінкових копінг-стратегій у підприємців ГД встановлено поновлення більш ширшого використання аль-

## Види і ступінь адаптивності копінгів у підприємців ГД та ГК (методика Е. Хейма)

Варіанти копінг-поведінки	ГД, n=50 (100,0%)			ГК, n=40 (100,0 %)		
	N	%	± m	N	%	± m
<i>Когнітивні</i>						
адаптивні	22	44,0	7,0	8	20,0	5,1
відносно адаптивні	17	34,0	6,7	8	20,0	5,1
не адаптивні	11	22,0	5,9	24	<b>60,0</b>	6,2
<i>Емоційні</i>						
адаптивні	23	46,0	7,0	9	22,5	5,3
відносно адаптивні	15	30,0	6,5	10	25,0	5,5
не адаптивні	12	24,0	6,0	21	<b>52,5</b>	6,3
<i>Поведінкові</i>						
адаптивні	25	50,0	7,1	13	32,5	5,9
відносно адаптивні	14	28,0	6,3	15	37,5	6,1
не адаптивні	11	22,0	5,9	12	<b>30,0</b>	5,8
$\chi^2$ – 25,6; достовірність розбіжностей між групових показників $p < 0,001$						

труїзму – 18,0%, співпраці – 16,0%, звернення – 16,0%. У ГК, відповідно, виявлено застосування активного уникнення – 15,0% та відступу – 15,0% ( $p < 0,001$ ).

**Висновки.** За результатами дослідження окреслено причинно-наслідкове «патогенетичне» коло розвитку конфлікту підприємцями у стрес-асоційованих умовах діяльності, яке включає: стійкі реакції особистості, які за невизначеності формують поведінку ухилення, що проявляється зниженням здатності адекватного вирішення проблем (прийняття рішень) та з часом стають загальноконфліктною комунікативною проблемою в діяльності підприємців. Підприємницька діяльність характеризувалася як «скоріше неблагополучна та незадовільна» в усіх фазах емоційного вигорання.

Диференційовано два феноменологічних поняття: «Емоційний потенціал підприємця» та «Емоційна гнучкість у стрес-асоційованих умовах», а взаємозв'язки між наслідками психосоціального стресу та стратегіями копінг-поведінки підприємців й «емоційного потенціалу підприємця» класифіковано в трьох «площинах» ресурсу емоційної гнучкості: достатній, порушений, недостатній.

Розроблено та впроваджено «Програму розвитку емоційного інтелекту підприємців у стрес-асоційованих умовах», яка складається з 4-х модулів: інформаційно-аналітичного, емоційної обізнаності підприємців у бізнес-діяльності, управління власними емоціями підприємцями в бізнес-діяльності, розпізнання емоцій інших та емпатії. Оцінка ефективності розробленої програми виявила таке: ГД – 38,0% мали низький рівень стресу, у ГК – лише 17,5% ( $p < 0,05$ ). Розподіл за інтегральним показником емоційного інтелекту виглядав таким чином: ГД – 46,0%, ГК – 30,0%, що свідчило про зростання у ГД вміння усвідомлювати свої емоції та почуття, відчувати відповідальність за власний емоційний стан ( $p < 0,05$ ). Підприємці ГД на відміну від ГК після проходження програмних заходів загалом у стрес-асоційованих умовах діяльності відновили використання адаптивної та відносно-адаптивної копінг-поведінки. Перспективи подальшого дослідження в даному напрямі полягають у вивченні впливу особистісних акцентуацій підприємців, які працюють у стрес-асоційованих умовах, на ефективність програми розвитку емоційного інтелекту в підприємців.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бобко О.М. Психологічні особливості емоційного інтелекту підприємців на початку бізнесу / *Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі* : монографія / за заг. ред. Г.А. Пріба, Є.М. Калужної ; колектив авторів. Херсон : Олді+. С. 204–216.
2. Бобко О.М. Психологічні особливості копінг-стратегій поведінки підприємців, які працюють у стрес-асоційованих умовах. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2 (29). С. 14–22.
3. Бобко О.М. Психоемоційні стани у підприємців, які працюють у стрес-асоційованих умовах. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 1 (28). С. 14–22.

4. Psycho-emotional burnout of the personality in the conditions of war / Prib H. at al. // *Journal of Intellectual Disability Diagnosis and Treatment*. 2023. V. 11. № 1. P. 36–46. URL: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.01.5> (дата звернення: 10.07.2023).
5. Ethical principles of psychologists and code of conduct. American Psychological Association. Effective June 1, 2003 (as amended 2010, 2016). Effective January 1, 2017. URL: <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf> (дата звернення: 01.07.2023).
6. «Кодекс етики», протокол 10, 14.07.2016 р. URL: <https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/KodeksEtyky.pdf> (дата звернення: 15.07.2023).
7. Положення про академічну доброчесність Академії праці, соціальних відносин і туризму, протокол 7, 12.04.2018 р. URL: <https://drive.google.com/file/d/1roDEHIZC9MERTAjCeIP41Bgp249Ree38/view?usp=sharing> (дата звернення: 11.07.2023).
8. Тренінг-курс «Безпека життєдіяльності» : практикум для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня / уклад. О.Ф. Протасенко, Є.О. Михайлова. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2021. 126 с.
9. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості : навчально-методичний посібник. Вінниця : «Діло». 2019. 105 с.
10. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
11. Климчук В.О. Математичні методи у психології : навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ : Освіта України, 2009. 288 с.

#### REFERENCES

1. Bobko O.M. (2022). Psychological features of the emotional intelligence of the entrepreneur on the cob of business / Features of the current socio-psychological world: monograph / for the post. ed. G. A. Priba, Y. M. Kalyuzhnoy; team of authors. Kherson: Oldi+, 2023. P. 204–216. URL: <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.33829.78565> [in Ukrainian].
2. Bobko O.M. (2023). Psychological peculiarities of coping-strategic behavior of entrepreneurs, as they practice in stress-associated minds // *Journal of modern psychology*. 2023. – V. 29. – № 2. – P. 14-22. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-2> [in Ukrainian].
3. Bobko O.M. (2023). Psychic-emotional states of the undergraduates, like practicing in stress-associated minds. *Journal of modern psychology*. – 2023. – V 28. – № 1. – P. 14–22. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-1-2> [in Ukrainian].
4. Psycho-emotional burnout of the personality in the conditions of war / Prib H. at al (2023) // *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2023. – V. 11. – № 1. – P. 36–46. URL: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.01.5> [in English]
5. Ethical principles of psychologists and code of conduct. (2016) American Psychological Association. Effective June 1, 2003 (as amended 2010, 2016). Effective January 1, 2017. URL: <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf> [in English]
6. «Code of Ethics» (2016). Protocol 10. URL: <https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/KodeksEtyky.pdf> [in Ukrainian]
7. Regulations on academic integrity (2018). Academy of Labour Social Relations and Tourism, protocol 7. URL: <https://drive.google.com/file/d/1roDEHIZC9MERTAjCeIP41Bgp249Ree38/view?usp=sharing> [in Ukrainian]
8. Training course «Life safety» (2021). Practical for students of all specialties of the first (bachelor's) level / comp. O.F. Protasenko, E.O. Mykhaylova. Kharkiv: KHNEU named after S. Kuznetsia. – 126 p. [in Ukrainian]
9. Yatsyuk M. (2019) Emotional intelligence of the individual: Educational and methodological guide, Vinnytsia: «Dilo», 105. [in Ukrainian]
10. Zlyvkov V.L., Lukomska S.O., Fedan O.V. (2016). Psychodiagnostics of personality in crisis life situations / K.: Pedagogical thought, 219 p. [in Ukrainian]
11. Klimchuk V.O. (2009). Mathematical methods in psychology. A guidebook for students of psychological specialties. K.: Osvida Ukrainy. 2009. 288 p. [in Ukrainian]

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

**Грандт В. В.**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології*

*Запорізький національний університет*

*вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна*

*orcid.org/0000-0002-7488-5521*

*vvgrandt@gmail.com*

**Ключові слова:**

*психосоматичне здоров'я, здоров'я, психосоматичні захворювання, емоційний інтелект, юнацький вік.*

Статтю присвячено аналізу проблеми емоційного інтелекту як чинника збереження психосоматичного здоров'я особистості в юнацькому віці. Розкрито загальну характеристику психосоматичного здоров'я особистості як взаємозв'язку між психологічними станами та фізичним здоров'ям людини. Надано загальну характеристику психосоматичних розладів особистості. Розглянуто психоцентричний (вплив психогенних чинників виникнення і перебігу психосоматичних розладів) та соматоцентричний (вплив соматичних страждань на появу психічних розладів) підходи до розуміння психосоматичних захворювань. Представлено загальну характеристику поняття «здоров'я» та визначено основні підходи щодо його розуміння. Визначено поняття «внутрішня картина здоров'я», а також проаналізовано три її грані: когнітивну, емоційну, поведінкову саме в юнацькому віці. Виокремлено й охарактеризовано особливості психосоматичного здоров'я в юнацькому віці.

Розглянуто чинники психосоматичного здоров'я в юнацькому віці. Емоційний інтелект визначено одним із важливих чинників, що забезпечує взаємодію «організм – навколишнє середовище». Він трактується як сукупність розумових здібностей для виявлення, розуміння та контролю емоцій, а також як важливий компонент управління стресом, підтримки емоційної стабільності та забезпечення психосоматичного благополуччя. Розмежовано поняття «емоційний інтелект» та «соціальний інтелект». Проаналізовано внутрішньоособистісний і міжособистісний типи емоційного інтелекту.

Здійснено ґрунтовний аналіз проблеми емоційного інтелекту. Розглянуто такі п'ять складників емоційного інтелекту, як: пізнання себе та усвідомлення власних емоцій; навички міжособистісного спілкування; гнучкість реагування та конструктивне розв'язання проблем; управління стресовими ситуаціями; переважальний позитивний настрій. Визначені способи емоційного інтелекту, які сприяють збереженню психосоматичного здоров'я в юнацькому віці.



## EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR IN MAINTAINING THE PSYCHOSOMATIC HEALTH OF AN INDIVIDUAL IN YOUTH

**Hrandt V. V.**

*Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-7488-5521  
vvgrandt@gmail.com*

**Key words:** *psychosomatic health, health, psychosomatic disorders, emotional intelligence, adolescence.*

This paper is devoted to the analysis of the problem of emotional intelligence as a factor in preserving the psychosomatic health of individuals in adolescence. It provides a general overview of psychosomatic health as the interconnection between psychological states and physical well-being. The paper presents a general characterization of psychosomatic disorders. The psycho-centric approach (examining the influence of psychogenic factors on the onset and course of psychosomatic disorders) and the somato-centric approach (exploring the impact of somatic distress on the emergence of mental disorders) to understanding psychosomatic illnesses are discussed. The concept of health is defined, and the main approaches to its understanding are outlined. The paper identifies the concept of subjective experience of illness and analyzes its three facets: cognitive, emotional, and behavioral, specifically in adolescence. The peculiarities of psychosomatic health in adolescence are determined.

Factors influencing the psychosomatic health of individuals in adolescence are examined. Emotional intelligence is identified as one of the important factors that facilitate the interaction between «organism» and the surrounding environment. Emotional intelligence is viewed as a set of cognitive abilities for detecting, understanding, and controlling emotions, as well as an important component for stress management, maintaining emotional stability, and ensuring psychosomatic well-being. The distinction between emotional intelligence and social intelligence is made. The types of emotional intelligence, namely intrapersonal and interpersonal, are analyzed.

A thorough analysis of the problem of emotional intelligence was conducted, focusing on the five components of emotional intelligence: self-awareness and recognition of one's emotions, interpersonal communication skills, flexible responsiveness and constructive problem-solving, stress management, and enduring positive mood. The ways in which emotional intelligence contributes to the preservation of psychosomatic health in adolescence are determined.

**Постановка проблеми.** В юнацькому віці молоді люди зустрічаються зі значними змінами в їхньому житті, такими як кризи розвитку, самоідентифікація, відносини з однолітками та статевая зрілість. Ці переживання можуть викликати емоційний стрес, який може негативно позначитися на психосоматичному здоров'ї. Розвиток емоційного інтелекту може допомогти молодим людям краще розуміти свої емоції, керувати ними і впроваджувати ефективні копінг-стратегії.

Недостатні навички емоційного інтелекту можуть призводити до негативних наслідків для психосоматичного здоров'я. Наприклад, нездорові емоційні реакції на стрес можуть призвести до розвитку депресії, тривожних розладів,

психосоматичних розладів або інших психічних проблем. Уміння розпізнавати та розуміти емоції інших має велике значення для соціальних відносин молодих людей.

Дослідження проблеми психосоматичних розладів широко представлені в сучасній науковій літературі, але необхідно зазначити, що, незважаючи на широкий спектр досліджень, присвячених аспектам психосоматики, саме аналіз чинників, що впливають на психосоматичне здоров'я, потребує більшої уваги.

Науковим підґрунтям для розгляду означеної проблеми є праці зарубіжних та вітчизняних науковців. Значну цінність для вивчення феномена психосоматичного здоров'я мають праці

Г. Гроддека [1], В. Райха [2], Ф. Александера [3], Г. Мозгової [4], Н. Ханецької [4; 5], О. Грицик [6], Ю. Кокориної [7] тощо. Також важливим чинником у збереженні психосоматичного здоров'я в статті було зазначено саме емоційний інтелект, що вивчався в роботах Д. Гоулмана [8], Дж. Мэйера [9], П. Сэловея [9], Б. Лемберга [10], Х. Гарднера [11], Є. Карпенка [12], О. Іваницького [13], С. Бойко [14] та ін. Розглянуті наукові дослідження створюють міцне підґрунтя в психологічному та медичному аспектах. Тож проблема емоційного інтелекту як чинника збереження психосоматичного здоров'я особистості в юнацькому віці є дуже актуальною.

**Метою статті** є вивчення впливу емоційного інтелекту на збереження психосоматичного здоров'я особистості в юнацькому віці.

**Результати дослідження** в галузі нейрофізіології дозволяють припустити, що емоції та настрої впливають навіть на імунну систему, знижують рівень опору хворобі. Якщо протягом тривалого часу людина відчуває злість, образи, тривогу, навіть якщо ці емоції слабко виражені, то в неї більше шансів захворіти на ГРЗ, грип, кишкову інфекцію тощо. Хронічний стрес, тривале переживання вищеперелічених емоцій та станів послаблюють імунну систему, організм надає сприятливий ґрунт для розмноження та хвороботворного впливу інфекції.

Різноманітні прояви порушень із боку органів та систем організму виникають і загострюються під впливом психогенних (психологічних) факторів. У міжнародних класифікаціях психічних хвороб DSM – IV, V психосоматичні розлади віднесено до категорії психологічних чинників, які впливають на соматичний стан. Звичайно, психологічні фактори поряд із біологічними або соціальними відіграють істотну роль у походженні та перебігу будь-якої патології, проте за психосоматичних розладів цей вплив явно виражений як в етіології, так і в патогенезі захворювання.

У сучасній психологічній літературі визначаються два підходи до розуміння психосоматичних захворювань. У межах першого – психоцентричного – аналізується вплив на виникнення, клінічні прояви, перебіг і прогноз захворювання гострого і хронічного психічного стресу, а також різноманітних характеристик, пов'язаних із психічним статусом пацієнта. У числі останніх розглядаються конституційні особливості особистості, що інтерпретуються в рамках психодинамічного і психометричного підходів, концепції алекситимії, специфічних «профілів особистості», поведінкового типу А, а також психічні розлади (афективні, тривожно-фобічні та ін.) [5].

У межах другого – соматоцентричного – підходу вивчаються нозогенні реакції – вплив осо-

бливостей клінічних проявів і перебігу хвороби на суб'єктивне сприйняття пацієнтом свого захворювання й особливості психічних розладів, маніфестація яких пов'язана із соматичним стражданням (соматогенні та психогенні стани, зумовлені комплексом психотравмуючих подій, пов'язаних із соматичним захворюванням) [5].

Також необхідно зазначити, що, окрім впливу психологічних чинників на появу та перебіг хвороби і впливу хвороби на психоемоційний стан особистості, вони можуть сприяти психосоматичному здоров'ю. Психосоматичне здоров'я відноситься до взаємозв'язку між психологічними станами та фізичним здоров'ям людини.

Термін «психосоматичне здоров'я» було введено австрійським лікарем і психологом Г. Гроддеком [1] в кінці 19-го – початку 20-го століття. Він був одним із перших у дослідженні зв'язку між психологічними чинниками та фізичними проявами організму.

Проте поняття психосоматичного здоров'я стало більш популярним та розповсюдженим завдяки роботам німецького психоаналітика і лікаря В. Райха [2]. Він доклав значних зусиль у вивченні психологічних факторів, що впливають на фізичне здоров'я, і розвинув теорію, що емоції та психічні стани можуть виявлятися в тілі.

Здоров'я і хвороба відносяться до тих діалектичних взаємодоповнювальних понять, які в принципі не можуть бути однозначно визначені, а їх постійна переоцінка та осмислення призводять до становлення нового знання, до формування більш цілісного погляду на феномен людини [15, с. 13]. Між поняттями «здоров'я» і «хвороба», таким чином, немає абсолютного розриву.

Щодо розуміння феномена здоров'я в контексті сучасної медико-психологічної літератури, то також можна знайти чимало трактувань даного поняття. Хотілося би звернути увагу на зауваження П. Калью, який говорив, що одні автори трактують здоров'я як стан, другі – як динамічний процес, а треті зовсім не звертають уваги на процесуальність здоров'я [15]. З огляду на аналіз сучасної літератури, присвяченої проблемам здоров'я, цей феномен необхідно розглядати саме як динамічний процес, а станом його можна називати лише через аналіз показників кожного з його компонентів у певний проміжок часу.

У контексті вивчення психосоматичного здоров'я саме в юнацькому віці необхідно наголосити, що, з одного боку, організм досить майже сформований, але продовжує дозрівати та зазнає значних змін. Основні органи і системи організму проходять етапи остаточного розвитку та зміцнення. Так, наприклад, на цьому віковому етапі центральна нервова система досягає своєї зрілості, але процеси мозкового розвитку все ще три-

вають. У цей період розширюються когнітивні та пізнавальні здібності, формується самостійність та розумовий розвиток. Водночас юнацький вік може бути періодом збільшеної вразливості до стресу, оскільки молоді люди зазнають великої кількості змін у навчальних закладах, взаєминах з однолітками, в самоідентифікації тощо.

Для більш комплексного розглядання проблеми психосоматичного здоров'я юнаків необхідно більш детально розглянути внутрішню картину здоров'я (далі – ВКЗ), притаманну цьому віковому періоду.

ВКЗ – це сукупність інтелектуальних уявлень про здоров'я людини, комплекс емоційних переживань і відчуттів, а також її поведінкових реакцій. Розглядаючи ВКЗ із психологічних позицій, можна виділити три її основні грані.

Перша грань – когнітивна. Це сукупність суб'єктивних або міфологічних думок про причини, зміст, можливі прогнози, а також оптимальні способи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я. Когнітивний рівень передбачає уявлення про стан здоров'я, що значною мірою залежить від віку людини і рівня її інтелекту. Концепція Р. Бернса розкриває когнітивний компонент як знання людини про свої можливості, в тому числі й фізичні. Це і сприйняття людиною свого зовнішнього образу, свого тіла, своїх фізичних якостей (сила, витривалість, спритність тощо) [15, с. 90]. В юнацькому віці актуальною стає потреба в науковому обґрунтуванні, пошуку теоретичних пояснень явищ дійсності, логічному доказі [16, с. 80]. Тобто діти потребують певних фактів, на які вони можуть спиратися для того, щоб зробити висновки щодо стану свого здоров'я.

Друга грань – емоційна. Чуттєва сторона містить переживання здорового самопочуття, що пов'язано з комплексом відчуттів, що формують емоційний фон (спокій, радість, легкість, симпатію й ін.). Емоційний рівень пов'язаний з різними видами емоційного реагування на здоров'я, що визначається індивідуально-типологічними й індивідуально-психологічними характеристиками людини, а також особливостями її емоційного реагування на різні життєві ситуації [15, с. 90]. Юнаки можуть зазнавати емоційних коливань та стресу. Важливо розвивати навички емоційного саморегулювання, вміння впоратися зі стресом та шукати підтримку в родині, друзів або фахівців у галузі психології, якщо це необхідно.

І третя грань – поведінкова. Це сукупність зусиль, прагнень, конкретних дій здорової людини, зумовлених системою вірувань і спрямованих на досягнення суб'єктивно значимих цілей. Поведінковий рівень пов'язаний з актуалізацією діяльності людини зі збереження здоров'я. Це найвищий рівень ставлення до здоров'я, котрий

вимагає активної діяльності суб'єкта, спрямованої на збереження і підтримку свого здоров'я. За Р. Бернсом, поведінковий компонент включає конкретні дії, які можуть викликатися образом «Я» і самооцінкою. Це дуже важливий компонент в адаптації людини до оточуючої дійсності [15, с. 91]. Юнацький вік характеризується пошуком власної ідентичності, розумінням своїх цінностей та цілей. Важливо мати позитивне самовизначення та самосприйняття [17]. Сприяння здоровому способу життя, підтримка емоційного благополуччя, надання належної медичної допомоги та психологічної підтримки можуть бути ефективними стратегіями для збереження психосоматичного здоров'я в юнацькому віці.

Психосоматичне здоров'я означає гармонійний стан взаємодії між психічним та фізичним благополуччям. В юнацькому віці велика кількість фізіологічних та психологічних змін може впливати на емоційний стан та фізичне самопочуття. Здорове психосоматичне функціонування сприяє оптимальному розвитку та добробуту молодої людини.

Поганий психосоматичний стан може поглиблювати стрес та впливати на психічне благополуччя. Розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції може допомогти управляти стресом, підтримувати емоційну стабільність та забезпечувати психосоматичне благополуччя.

Психосоматичне здоров'я – це результат регуляції між організмом та навколишнім середовищем. Необхідно враховувати, що юнацький вік – це вік зростання сили «Я» особистості, її здатності не втратити, зберегти своє «Я» та проявити свою індивідуальність в умовах групової діяльності та інтимної близькості, дружби [18, с. 234]. Одним із важливих чинників, що забезпечує такого роду взаємодію «організм – навколишнє середовище», є емоційний інтелект як сукупність розумових здібностей для виявлення, розуміння та контролю емоцій. Це важлива інтегральна характеристика особистості, яка виявляється в розумінні емоцій, виокремленні емоційного в міжособистісних стосунках, регуляції емоцій так, щоб позитивно впливати на когнітивну пізнавальну діяльність та переборювати негативні емоції, які можуть заважати спілкуванню. Деякі вчені поняття «емоційний інтелект» визначили як підструктуру соціального, проте емоційний інтелект відрізняється від соціального особливою ознакою – охопленням глибоких емоцій, які займають важливе місце в особистісному зростанні [19, с. 23].

Першим особливості емоційного інтелекту описав Г. Гарднер, розділивши його на внутрішньоособистісний і міжособистісний. Міжособистісний інтелект раніше описували в психологічній літературі, адже це поняття називалося

соціальним інтелектом, або соціальною компетентністю. Найголовнішою особливістю було те, що поняття соціального інтелекту характеризувало вміння самої людини взаємодіяти з іншими людьми. На відміну від першого типу внутрішньо-особистісний інтелект характеризувався вмінням людини знайти себе, тобто самоактуалізуватися в житті, мотивувати себе на досягнення успіху [12].

Такі вчені, як Дж. Мейер і П. Селовей, продовжили вивчати концепцію емоційного інтелекту, яку започаткував Г. Гарднер. Науковці стверджували, що людина, яка володіє емоційним інтелектом, має п'ять основних здібностей: усвідомлення особистістю власних емоцій; свідоме управління емоціями; змога мотивувати себе до діяльності та досягнення мети; розпізнавання та розуміння емоцій, які можуть виникати в інших людей; вміння підтримувати доброзичливі відносини із соціумом як мистецтво позитивного ставлення до інших людей [9].

Так, Б. Лемберг наголошує, що емоційний інтелект – це здатність ідентифікувати, використовувати, розуміти емоції і керувати ними; здатність, яка дозволяє знизити стрес, навчитися ефективного спілкуванню, подоланню перешкод та розв'язанню конфліктів [11, с. 3].

Р. Бар-Он стверджував, що емоційний інтелект є сукупністю емоційних, особистих та соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами й тиском навколишнього середовища. Він виокремив п'ять складників емоційного інтелекту: 1) пізнання себе, усвідомлення власних емоцій, а також пов'язані з цим упевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність; 2) навички міжособистісного спілкування на основі емпатії та соціальної відповідальності; 3) здатність до адаптації, гнучкість реагування, конструктивне розв'язання проблем; 4) управління стресовими ситуаціями, контроль за імпульсивністю, стійкість до стресу; 5) переважальний позитивний настрій, щастя, оптимізм [19, с. 22].

Усі ці вищезазначені складники емоційного інтелекту дозволяють у разі зіткнення зі стресовими ситуаціями опрацьовувати їх на психічному рівні, що сприяє психосоматичному здоров'ю і не дозволяє соматизуватися на тілесному рівні, адже психосоматичні розлади з'являються саме там, де людина не може опанувати стресову ситуацію і переробити її на психічному рівні, саме тоді знаходиться найпростіший шлях – соматичний. Тому усвідомлення власних емоцій, можливість знайти форму в міжособистісній взаємодії замість утримування інтенсивних емоційних переживань усередині, здатність гнучко реагувати – все це дозволяє справлятися зі складними життєвими ситуаціями, зберігаючи психосоматичне здоров'я.

**Висновки.** Результати проведеного теоретичного дослідження дозволили сформулювати такі висновки: емоційний інтелект є важливим чинником збереження психосоматичного здоров'я особистості в юнацькому віці. Він відноситься до здатності розуміти, контролювати та виражати власні емоції, а також сприймати, розуміти і взаємодіяти з емоціями інших людей. Особистості з розвиненим емоційним інтелектом мають кращу здатність впоратися зі стресом, керувати своїми емоціями і ставитися до них конструктивно.

В юнацькому віці, коли відбуваються значні фізичні, психологічні та соціальні зміни, емоційний дисбаланс може мати великий вплив на психосоматичне здоров'я особистості. Розвинутий емоційний інтелект допомагає зберігати психосоматичне здоров'я різними способами. Так, завдяки самоусвідомленню людина з розвиненим емоційним інтелектом має здатність усвідомлювати свої емоції, розуміти їх причини та наслідки. Це дозволяє їй реагувати на стресові ситуації адекватно, шукати підтримку та вживати заходи для збереження свого здоров'я.

Наступний спосіб – регуляція емоцій. Юнаки з розвиненим емоційним інтелектом уміють ефективно регулювати свої емоції, впоратися зі стресом, тривогою, складними емоційними переживаннями шляхом використання стратегій саморегуляції.

Ще одним способом є соціальна взаємодія. Юнаки з розвиненим емоційним інтелектом уміють сприймати та розуміти емоції інших людей. Це дозволяє їм будувати здорові міжособистісні відносини, проявляти емпатію та співчуття до інших. Соціальна підтримка і здатність налагоджувати емоційний зв'язок з оточуючими сприяє загальному благополуччю та психосоматичному здоров'ю юнаків.

Також емоційно розумні особистості володіють здатністю до самомотивації, встановлення мети і наполегливості в досягненні її. Вони здатні керувати своїми емоціями, навіть у важких ситуаціях, і зосереджуватися на досягненні своїх цілей, що сприяє загальному психосоматичному благополуччю.

Усі ці аспекти емоційного інтелекту можуть сприяти збереженню психосоматичного здоров'я особистості в юнацькому віці. Навички розуміння, вираження та керування емоціями можуть допомогти уникнути негативних наслідків стресу, зниження самооцінки та погіршення фізичного здоров'я.

Перспективними орієнтирами подальшого дослідження є вивчення впливу емоційного інтелекту на ризик розвитку психосоматичних захворювань, а також ефективність його використання як інструменту попередження та лікування психосоматичних проблем.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Groddeck G. The Meaning of Illness : Selected Psychoanalytic Writings International Universities Press; F First Edition Used (January 1, 1977). 270 p.
2. Reich W. Genitality in the theory and therapy of neurosis. Farrar, Straus, Giroux; First Edition (January 1, 1980) 225 p.
3. Alexander F. Psychosomatic medicine: its principles and applications The Ronald Press Company (January 1, 1946) 353 p.
4. Мозгова Г.П., Ханецька Т.І., Якимчук О.І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія : навчальний посібник. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 383 с.
5. Ханецька Н.В. Психосоматика : теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький, 2019. 123 с.
6. Грицик О. Дослідження впливу психосоматики на розвиток соматичних та онкологічних захворювань. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 7. С. 17–22. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.3> (дата звернення: 15.07.2023).
7. Кокоріна Ю.Є. Емпіричне дослідження прояву психосоматичних реакцій як результату роботи механізмів захисту психіки. *Науковий журнал Габітус*. 2020. Випуск 19. С. 61–65. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.10> (дата звернення: 05.07.2023).
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект ; пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
9. Mayer, J.D., Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. P. 197–208.
10. Lemberg, B. Emotional intelligence. How the mind communicates with feelings. Saint Petersburg : Vector, 2013.
11. Gardner, H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York : Basic Books, 1993. 304p
12. Карпенко Є.В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1 (15). С. 60–72 URL: <http://doi.org/10.5281/zenodo.2559617> (дата звернення: 10.07.2023).
13. Іваницький О.І. Проблема розвитку емоційного інтелекту майбутніх вчителів природничих предметів. *Науково-дослідна робота в системі підготовки фахівців-педагогів у природничій, психологічній і комп'ютерній галузях* : матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (19–20 вересня 2019 р., м. Бердянськ). Бердянськ : БДПУ, 2019. С. 111–112. URL: <http://bdpu.org/materialy-vii-mizhnarodnoyi-naukovo-praktychnoyi-konferentsiyi/> (дата звернення: 10.07.2023).
14. Бойко С.Т. Емоційний інтелект як чинник запобігання інформаційному стресу. *Наукова дискусія: питання педагогіки та психології* : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (1–2 грудня 2017 р., м. Київ). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2017.
15. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / за ред. І.Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа». Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. 316 с.
16. Білоус О.В. Вікова психологія : навчальний посібник. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2015. 108 с.
17. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид. : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
18. Вікова психологія : навч. посіб. О.П. Сергєєнкова та ін. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
19. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2021. Випуск 3 С. 20–23 URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4> (дата звернення: 12.07.2023).
20. Лісова О.С. Психокорекція дезадаптивних типів внутрішньої картини здоров'я у хворих на виразкову хворобу. *Медицинская психология*. 2008. Т. 3. № 1. С. 44–50.

## REFERENCES

1. Groddeck G. (1977). The Meaning of Illness: Selected Psychoanalytic Writings International Universities Press; F First Edition Used. 270.
2. Reich W. (1980). Genitality in the theory and therapy of neurosis. Farrar, Straus, Giroux; First Edition. 225.
3. Alexander F. (1946). Psychosomatic medicine: its principles and applications The Ronald Press Company. 353.
4. Mozgova H.P., Khanetska T.I., Yakymchuk O.I. (2021). Psychosomatics: mental, physical, social. Textbook: Study guide. Kyiv: NPU named after M. P. Drahomanov. 383. [in Ukrainian].

5. Khanetska N. V. (2019). Psychosomatics: a theoretical and practical guide for students of higher educational institutions. *Khmelnyskyi*. 123. [in Ukrainian].
6. Hrytsyk O. (2020). Study of the influence of psychosomatics on the development of somatic and oncological diseases. *Bulletin of Lviv University*. Psychological sciences series. Issue 7. 17–22. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.3> [in Ukrainian].
7. Kokorina Yu. E. (2020). Empirical study of the manifestation of psychosomatic reactions as a result of the mechanisms of psychic protection. *Scientific magazine Habitus*. Issue 19. 61-65. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.10> [in Ukrainian].
8. Goleman D. (2018). Emotional intelligence / Daniel Goleman; trans. from English S.-L. Gumetska Kharkiv: Vivat. 512. ISBN 978-966-942-116-6. [in Ukrainian].
9. Mayer, J.D. and Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. V. 4. 197–208.
10. Lemberg, B. (2013). Emotional intelligence. How the mind communicates with feelings. Saint Petersburg : Vector.
11. Gardner, H.(1993). Multiple intelligences: the theory in practice. New York: Basic Books. 304.
12. Karpenko E. V. (2019). Modern research vectors of emotional intelligence of the individual. *Psychology and personality*. No. 1 (15). 60-72 URL: <http://doi.org/10.5281/zenodo.2559617> [in Ukrainian].
13. Ivanytskyi O. I. (2019). The problem of developing emotional intelligence of future teachers of natural sciences. Research work in the system of training specialists-pedagogues in the natural sciences, psychology and computer fields. Materials of the VII International Scientific and Practical Conference (September 19-20, 2019, Berdyansk). Berdyansk: BDPU,. 111-112. URL: <http://bdpu.org/materialy-vii-mizhnarodnoyi-naukovo-praktychnoyi-konferentsiyi/>. [in Ukrainian].
14. Boyko S. T. (2017). Emotional intelligence as a factor in preventing informational stress. Scientific discussion: issues of pedagogy and psychology. Proceedings of the International Scientific and Practical Conference (December 1–2, 2017, Kyiv). Kyiv: NGO «Kyiv Scientific Organization of Pedagogy and Psychology». [in Ukrainian].
15. Kotsan I.Ya., Lozhkin G.V., Mushkevich M.I. (2011). Psychology of human health / edited by I. Ya. Kotsana. Lutsk: RVV «Tower» Volyn. national Lesya Ukrainka University, 316. [in Ukrainian].
16. Bilous O. V. (2015). Age psychology: Study guide. Chernihiv: Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. 108. [in Ukrainian].
17. Kutishenko V. P. (2010). Age and pedagogical psychology (course of lectures). 2nd ed.: teaching. Manual. Kyiv: Center for Educational Literature. 128. [in Ukrainian].
18. Sergeenkova O. P., Stolyarchuk O. A., Kokhanova O. P., Pasioka O. V. (2012). Age psychology. Education manual Kyiv: Center for Educational Literature, 376. [in Ukrainian].
19. Marchuk S. V. (2021). Theoretical analysis of the concept of emotional intelligence in psychology. *Scientific Bulletin of the Uzhgorod National University*. PSYCHOLOGY Series. Issue 3. 20-23 URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4> [in Ukrainian].
20. Lisova O.S. (2008). Psychocorrection of maladaptive types of internal picture of health in peptic ulcer patients. *Medical psychology*. Vol. 3, No. 1. 44–50. [in Ukrainian].

УДК 373.5.091.212:316.6  
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-3-3>

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ШКОЛЯРА: КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ФЕНОМЕНА

**Дзюбенко О. А.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
старший науковий співробітник лабораторії психології спілкування  
Інститут соціальної та політичної психології  
Національної академії педагогічних наук України  
вул. Андріївська, 15, Київ, Україна  
[orcid.org/0000-0003-1053-2492](https://orcid.org/0000-0003-1053-2492)  
[lena4716@gmail.com](mailto:lena4716@gmail.com)*

**Ключові слова:** психологічний добробут, суб'єктивний добробут, гедоністична та евдемоністична концепція, соціально-психологічний добробут, школяр, реформа освіти.

Вивчення психологічного добробуту учнів ставить задачу побудови цілісної структури в розумінні феномена та уточнення його понятійного апарату, який носить неузгоджений характер та дискурсивне вираження в наукових дослідженнях. Проведений теоретичний аналіз зарубіжних та вітчизняних наукових джерел щодо психологічного добробуту особистості дозволив визначити його структурні компоненти шляхом узагальнення широкого діапазону змінних, операціоналізованих у гедоністичній та евдемонічній концепціях. Статтю присвячено концептуалізації і конструктивному відображенню добробуту школяра як феномена психологічної науки. У представленій науковій роботі подано концептуальну модель соціально-психологічного добробуту школяра. Обґрунтовано зміст об'єктивного (контекстуального) та суб'єктивного (психологічного) її компонентів. Об'єктивні виміри визначені матеріальними та нематеріальними показниками якості життєдіяльності учнів в умовах навчального середовища. Суб'єктивні виміри операціоналізовані психологічними показниками, які відображають індивідуальний, внутрішньоособистісний аспект добробуту школяра: задоволення психологічних потреб щодо особистісного розвитку, успішність соціального функціонування в освітньому середовищі, когнітивно-афективну оцінку умов здобуття освіти.

Інтеграція концепції психологічного добробуту особистості в систему шкільного навчання шляхом розроблення та обґрунтування моделі соціально-психологічного добробуту школяра розкриває доступ до глибшого усвідомлення феномена науковою спільнотою, що сприятиме появі нових дослідницьких ініціатив у вивченні добробуту учнів у школі. Крім того, важливість даної теми підкреслимо прикладним значенням, оскільки забезпечення соціально-психологічного добробуту учнів є предметом взаємодії в системі «сім'я-школа», а її оптимізація є актуальною умовою підвищення ролі сім'ї щодо реформування освіти.

## PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A SCHOOL STUDENT: CONCEPTUALIZATION OF THE PHENOMENON

**Dziubenko O. A.**

*Ph.D., Associate Professor,*

*Senior Researcher at the Officer Laboratory of the Psychology of Communication*

*Institute of Social and Political Psychology of the*

*National Academy of Educational Sciences of Ukraine*

*Andriivska str., 15, Kyiv, Ukraine*

*orcid.org/0000-0003-1053-2492*

*lena4716@gmail.com*

**Key words:** *psychological well-being, subjective well-being, hedonistic and eudaemonistic concept, socio-psychological well-being, schoolboy, education reform.*

The study of the psychological well-being of students poses the task of building a coherent structure in understanding the phenomenon and clarifying its conceptual apparatus, which has an inconsistent character and discursive expression in scientific research. Through a theoretical analysis of foreign and domestic scientific sources regarding the psychological well-being of the individual made it possible to determine its structural components by summarizing a wide range of variables operationalized within hedonistic and eudaemonic concepts. This article is devoted to the conceptualization and constructive reflection of the student's well-being as a phenomenon of psychological science. The presented scientific study introduces a conceptual model of the social and psychological well-being of a schoolchild. The content of its objective (contextual) and subjective components is substantiated. Objective measurements are determined by tangible and intangible indicators of the quality of life of students in the conditions of the educational environment. Subjective dimensions are operationalized by psychological indicators that reflect the individual, intrapersonal aspect of the student's well-being: the satisfaction of psychological needs regarding personal development, the success of social functioning in the educational environment, the cognitive-affective assessment of the conditions for obtaining an education.

By developing and substantiating a model of socio-psychological well-being of schoolchildren, the integration of the concept of psychological well-being into the school learning system provides access to a deeper understanding of this phenomenon within the scientific community. This, in turn, fosters the emergence of new research initiatives aimed at studying the well-being of students in schools. Furthermore, we will emphasize the significance of this subject by focusing on its practical implications. The social and psychological well-being of students within the «family-school» system is a topic that involves mutual influence and its improvement is a critical requirement for enhancing the family's role in education reform.

**Постановка проблеми.** Теоретичний аналіз провідних широкомасштабних досліджень, присвячених вивченню добробуту особистості, національних та міжнародних статистичних вимірів суспільного розвитку, засвідчив, що освіта для людини є одним із ключових показників її індивідуального добробуту. Забезпечення індивідуального добробуту особистості на загальнодержавному рівні становить основу для суспільного добробуту громадян країни.

Виміри добробуту особистості узагальнено групою вчених, об'єднаних на запит організації Effective Basic Services, діяльність котрої спрямована на підвищення ефективності базових державних послуг, серед яких провідне місце відведено освіті. Забезпечення добробуту школярів є наскрізною метою освітньої політики, а реформування галузі освіти сприяє його підвищенню. У цьому контексті тема наукового дослідження, що розробляється науковцями лабораторії спілкування Інституту соціальної та політичної психо-



логії НАПН України й спрямована на визначення соціально-психологічних умов підвищення ефективності ролі сім'ї як носія громадської думки щодо реформи освіти, набуває особливої теоретичної та прикладної значимості. Адже освітні трансформації охоплюють усіх суб'єктів навчального середовища, а їхня діяльність і спільні зусилля мають бути орієнтовані на забезпечення соціально-психологічного добробуту учнів. Концептуалізація феномена, визначення його структурних компонентів є актуальною теоретико-методологічною задачею, яка потребує наукового вирішення.

**Метою статті** є теоретичне узагальнення наукових підходів та їх інтеграції в концептуальній моделі соціально-психологічного добробуту школяра.

**Результати дослідження.** Феномен добробуту людини висвітлено в різних науках: філософії, економіці, політиці, медицині, фізіології, педагогіці, соціології, психології та багатьох інших. Предметом нашої зацікавленості стає вивчення добробуту дитини під час її шкільного навчання. Теоретичний аналіз існуючих підходів до добробуту дозволив їх систематизувати та інтегрувати в моделі соціально-психологічного добробуту школяра (рис. 1).

В основу моделі (рис. 1) покладено структурні елементи добробуту особистості, які були узагальнені групою вчених у моделі глобального добробуту відповідно до об'єктивного та суб'єктивного підходів [18]. Об'єктивний (контекстуальний) добробут включає матеріальні та нематеріальні показники якості життя в актуальних умовах життєдіяльності, одною з яких для учнів є навчальне середовище. Вивчення нормативно-правової бази, покладеної в основу забезпечення діяльності загальноосвітніх закладів, засвідчило, що

на законодавчому рівні встановлені вимоги до умов шкільного навчання, які забезпечують контекстуальний добробут учнів. Увагу зосереджено на умовах навчального середовища та освітніх послугах, що надаються учням у межах шкільного навчання [6; 7].

Психологічний добробут особистості є предметом вивчення дослідників – представників суб'єктивного підходу. Варто відзначити, що в літературі спостерігається термінологічна неузгодженість у вживанні понять «суб'єктивний добробут» і «психологічний добробут». У цьому сенсі близькою нам є позиція А. Липецької, яка зазначає, що «за своєю природою добробут особистості являє собою суб'єктивний феномен, який може бути оцінений лише самою людиною, виходячи з її зовнішніх та внутрішніх характеристик, а також її життєвих ситуацій, які відбувалися раніше, діяльності, самої себе і соціальних умов, в яких людина знаходиться в даний момент часу» [10, с. 73]. Отже, суб'єктивний підхід охоплює широкий спектр психологічних аспектів добробуту, які зазвичай визначаються дослідниками. Поняття «суб'єктивний добробут» містить багатовимірний психологічний зміст.

Концептуалізація суб'єктивного добробуту учнів у запропонованій нами моделі здійснена шляхом синергії гедоністичного та евдемоністичного підходів. Адже вченими відзначено, що узагальнення культурно-історичної парадигми гедоністичного та евдемоністичного підходів дозволяє побудувати сукупну науку про психологічний добробут [19].

Теоретичний аналіз засвідчив, що представники гедоністичного підходу більше оперують поняттям «суб'єктивний добробут», а в евдемоністичному – «психологічний добробут». О. Абрамюк і А. Липецька запропонували поняття



**Рис. 1.** Модель соціально-психологічного добробуту школяра

«суб'єктивне психологічне благополуччя», вбачаючи доцільність інтеграції концепцій, оскільки «вони не є взаємовиключними, а навпаки – взаємодоповнюваними», для утворення єдиної концепції, яка синтезує і не заперечує досвід та наукові здобутки обох підходів [1, с. 14]. Для нас є близькою позиція, яка полягає в тому, що введення в науковий обіг єдиного інтегративного поняття «суб'єктивний психологічний добробут» сприятиме одноставності в його розумінні. Однак зауважимо, що на перетині гедоністичної та евдемоністичної концепцій існує соціальний аспект добробуту. З одного боку, «послідовники евдемоністичної традиції фокусують увагу на актуалізації особистісного потенціалу людини у внутрішньо-особистісному та соціальному аспекті успішності життєдіяльності» [13, с. 29]. З іншого боку, «гедоністичний підхід більше уваги приділяє соціальним обставинам життя та впливу суспільства на те, як людина оцінює зміст власного існування, а позитивність його розглядає як досягнення стану задоволеності потреб, тобто таке бачення можна розглядати як соціально-психологічне» [5, с. 5]. Крім того, зауважимо, що у психологічній науці окремим аспектом добробуту особистості є соціальний, який розглядають як «індивідуальне переживання позитивного соціального функціонування: «оптимальне функціонування в суспільстві» [16, с. 2]. Оскільки школа є простором для активної соціальної взаємодії школярів, то цей аспект добробуту доцільно висвітлити в моделі окремим компонентом, який за своїм змістовим наповненням є складним психологічним конструктом. Розглянемо структурні компоненти суб'єктивного добробуту моделі більш детально (рис. 1).

*Когнітивно-афективна оцінка учнем його соціально-психологічного добробуту в школі.* Вивчення суб'єктивного добробуту побудоване на вихідних положеннях гедоністичної концепції E. Diener, E. Suh. Вчені трактують поняття як загальний термін для різних оцінок, які люди роблять щодо свого життя, подій, що з ними відбуваються, їхнього тіла та розуму, а також обставин, в яких вони живуть. Згідно з авторською концепцією суб'єктивний добробут складається з таких трьох взаємопов'язаних компонентів, як: задоволеність життям, позитивний і негативний афекти. Міра афекту є емоційним відчуттям у певний момент часу, а задоволеність спирається на когнітивну оцінку умов життєдіяльності [14].

Вивчення даного аспекту добробуту в умовах шкільного навчання засвідчило необхідність створення в школі умов, що забезпечуватимуть задоволення дитини від навчання, сприятимуть її позитивному емоційному стану. Вчені-психологи наголошують на необхідності створення в школі

позитивного емоційного середовища, адже задоволеність учнів є визначальною в їх ставленні до навчання, формує прагнення до вдосконалення, сприяє розвитку навички вчитися [9; 11]. Відзначимо, що розвиток уміння вчитися впродовж життя визначено однією з головних компетентностей, які формує «Нова українська школа» (далі – НУШ) [7]. Крім того, реформування освіти спрямоване на залучення дітей до навчального процесу через розвиток прагнення навчатися, ідучи до школи з радістю та інтересом, що і є показником їхнього суб'єктивного добробуту відповідно до гедоністичної концепції. Задоволення від шкільного навчання та емоційні переживання учнів є суб'єктивною когнітивно-афективною оцінкою щодо забезпечення їхнього соціально-психологічного добробуту в школі.

*Задоволення психологічних потреб учня щодо його особистісного розвитку.* Вченими було доведено, що гедоністична концепція є недостатньою для розуміння психологічного добробуту людини, що дало поштовх у розвитку евдемоністичної теорії. Виокремлення евдемоністичної позиції в окремий предмет вивчення дозволило уникнути еквівалентності між концепціями. Теорія психологічного добробуту Carol D. Ryff побудована на основі виявлення точок конвергенції у формулюваннях позитивного функціонування людини, визначених у провідних психологічних концепціях [19]. В евдемоністичній теорії самодетермінації R. Ryan, E. Deci визначено, що базові психологічні потреби є фундаментальними для добробуту особистості [17].

У Концепції НУШ визначено орієнтири в забезпеченні психологічного добробуту учнів відповідно до евдемоністичного погляду: «запропонований зміст освіти заснований на формуванні компетентностей, потрібних для успішної самореалізації в суспільстві; орієнтація на потреби в освітньому процесі, упровадження особистісно орієнтованої моделі освіти, основаної на ідеології дитиноцентризму; нова структура школи надає змогу добре засвоїти головний зміст і набути компетентності для життя; центральним в освіті має бути виховання в учнів відповідальності за себе, за добробут нашої країни» [7].

Необхідність забезпечення психологічного добробуту школяра засобами створення розвивального освітнього середовища підкреслена в багатьох наукових дослідженнях. Розвивальне освітнє середовище є домінантним чинником у формуванні успішної особистості [8]. Провівши ґрунтовне вивчення розвитку особистості дитини в умовах навчального середовища, С. Смолюк зазначає, що парадигма розвивальної освіти орієнтована на цілісний психічний розвиток учнів, а «проекування розвивального освітнього сере-

довища – це створення умов для розкриття ще не сформованих інтересів, задатків, здібностей, талантів кожної дитини відповідно до її потенціалу в освітньому закладі» [12, с. 22].

Отже, концепція евдемонії виражає особистісно-психологічний компонент добробуту школяра. У цьому контексті розділяємо твердження Н. Єзерської, що «евдемоністичний підхід акцентує увагу на особливостях особистості, необхідних для позитивного функціонування, що полягає у продовженні її розвитку, його можемо визначити як особистісно-психологічний» [5, с. 5]. Отже, особистісний розвиток школяра в умовах шкільного навчання є психологічною потребою учня як особистості, що зростає, має можливість здобувати якісну освіту, самореалізуватися, самостверджуватися, розвиватися. Створення розвивального освітнього середовища є вимогою часу в нашому суспільстві. Реформа системи освіти в цьому сенсі відображає вимоги сьогодення та актуалізована на їх виконання.

*Соціальне функціонування учня в освітньому середовищі.* Як вже було зазначено вище, виміри суб'єктивного та особистісно-психологічного добробуту містять соціальний елемент, однак вони насамперед пов'язані з позитивними особистими здібностями, якостями та станом когнітивно-емоційної сфери і розкривають феномен соціального добробуту не досить повною мірою. А соціальний добробут як окремий компонент загального добробуту стосується оптимального виконання соціальних завдань у суспільному житті. С. Л. М. Keyes запропонував «соціальну версію благополуччя» у психологічній трактовці: «соціальне благополуччя звернене до того, як люди бачать свої стосунки з іншими і більш широкою спільнотою, а також власне функціонування в суспільстві» [15, с. 122]. Суб'єктивність соціального добробуту підкреслена Т. Данільченко в терміні «суб'єктивне соціальне благополуччя». «Уточнення «суб'єктивності» має значення, оскільки в соціальних науках склалася традиція розглядати почуття щастя/благополуччя як індивідуальне «внутрішнє» явище, на яке впливають соціальні фактори, тоді як соціальне благополуччя стало відображенням стану суспільства [3, с. 33]. Суб'єктивне соціальне благополуччя автор розкриває як цілісне явище позитивного переживання людиною свого існування як члена суспільства.

Соціальний аспект суб'єктивного добробуту школярів представлений нами в моделі як невід'ємний структурний елемент, адже у школі відбувається постійна взаємодія між суб'єктами освітнього процесу, а оптимізація цієї взаємодії є необхідною умовою інтеграції учнів у соціальне середовище, що забезпечуватиме їхній психологічний добробут. Цей аспект дослідження висвітлений у багатьох наукових працях, однак думок вчених полягає в необхідності створення у школі умов, які сприяють соціально-психологічній адаптації учнів [4], їх соціалізації, набуття учнями навичок комунікації та соціальної взаємодії [2]. Концепцію НУШ передбачено дотримання таких принципів педагогіки партнерства, як: повага до особистості; доброзичливість і позитивне ставлення; довіра у відносинах; діалог – взаємодія – взаємоповага; розподілене лідерство (проактивність, право вибору та відповідальність за нього, горизонтальність зв'язків); принципи соціального партнерства (рівність сторін, добровільність прийняття зобов'язань, обов'язковість виконання домовленостей), залученість дитини до спільної діяльності [7].

**Висновки.** Концептуальна модель добробуту школяра представлена об'єктивними (контекстуальними) та суб'єктивними (психологічними) її компонентами. Аналіз позицій гедоністичного та евдемоністичного підходів дав змогу розглянути феномен психологічного добробуту з різних, але взаємодоповнювальних точок зору та інтегрувати їх у концептуальній моделі соціально-психологічного добробуту школяра. Суб'єктивний аспект соціально-психологічного добробуту школяра виступає інтегративним психічним явищем, що передбачає задоволення психологічних потреб щодо особистісного розвитку учня, успішність його соціального функціонування в освітньому середовищі, когнітивно-афективну оцінку умов здобуття освіти.

Перспективним напрямом майбутніх пошуків вважаємо виокремлення конкретних індикаторів відповідно до кожного структурного компоненту соціально-психологічного добробуту дитини у школі з метою емпіричного вивчення феномена. Дослідження соціально-психологічного добробуту школяра розкриє перспективи його вивчення в побудові рекомендацій, спрямованих на оптимізацію взаємодії в системі «вчитель-учень-батьки».

## ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамюк О.О., Липецька А.С. Концептуальна структура феномена «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи* : Збірник наукових праць РДГУ. 2018. № 11. С. 10–17.
2. Бондаренко З.П. Вплив стосунків у колективі на особистісний розвиток молодших школярів. *Молодий вчений*. 2020. № 8.1 (84.1). С. 11–15.

3. Данильченко Т.В. Психологія суб'єктивного соціального благополуччя : дис. ... д-ра психологічних наук : 19.00.05. Київ, 2018. 435 с.
4. Дзюбенко О.А. Соціально-психологічні умови адаптації молодших підлітків при переході до основної школи. *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць*. 2011. № 5 (18). С. 229–236.
5. Єзерська Н.В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату : дис. ... кандидата психологічних наук : 19.00.07. Київ, 2018. 247 с.
6. Закон України «Про освіту» від 5 вересня 2017 року №2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 19.07.2023).
7. Концепція «Нова українська школа». URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/pova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 09.07.2023).
8. Кудла В. Розвивальне освітнє середовище у початковій школі як фактор становлення успішної особистості. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 70. Т. 2. С. 95–99.
9. Кушмирук Є.С. Дослідження психологічного благополуччя особистості молодшого шкільного віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2018. № 4. С. 107–111.
10. Липецька А.С. Особливості суб'єктивного добробуту переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 1. С. 72–76.
11. Мешко Г. Емоційне благополуччя учнів у сучасній школі. *Наукові записки. Серія : Педагогіка*. 2007. № 4. С. 52–59.
12. Смолюк С.В. Організаційно-педагогічні умови становлення розвивального освітнього середовища в системі початкової освіти України (кінець ХХ – початок ХХІ ст.) : дис. ... кандидата педагогічних наук : 13.00.01. Луцьк, 2017. 277 с.
13. Четверик-Бурчак А.Г. Опис та адаптація опитувальника «шкала соціального благополуччя» К. Кіза. *Вісник Харківського національного університету. Серія : «Психологія»*. 2014. № 1099. С. 28–33.
14. Diener E., Suh E. Measuring Quality of Life: Economic, Social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*. 1997. 40 (1-2). P. 189–216.
15. Keyes C.L. M. Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*. 1998. Vol. 61, no. 2. P. 121–140.
16. Muller M. L. Social well-being: Investigating the relation of social aspects to optimal functioning in society : Bachelor thesis. Enschede : Universiteit Twente, 2012. 39 p.
17. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. 2022. P. 1–6.
18. Puce L., Okwen P.M., Yuh M.N. et al. Well-being and quality of life in people with disabilities practicing sports, athletes with disabilities, and para-athletes: Insights from a critical review of the literature. *Frontiers in Psychology*. 2023. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1071656/full> (дата звернення: 01.07.2023).
19. Ryff C.D., Boylan J.M., Kirsch J.A. Eudaimonic and Hedonic Well-Being In: Measuring Well-Being / Edited by: Matthew T. Lee, Laura D. Kubzansky, Tyler J. VanderWeele. *Oxford University Press*. 2021. 4. P. 92–135.

## REFERENCES

1. Abramyyuk O.O., Lypcz`ka A.S. (2018) Konceptual`na struktura fenomenu «sub`yektyvne blagopoluchchya» ta osoblyvosti yogo vymiryuvannya [Conceptual structure of the phenomenon «subjective well-being» and features of its measurement]. *Psychologiya: real`nist` i perspektyvy*, no 11: 10-17. [in Ukrainian].
2. Bondarenko Z.P., Shlyaxova A.V. (2020) Vplyv stosunkiv u kolektyvi na osobystynyj rozvytok molodshyx shkolyariv. [The influence of team relations on the personal development of younger schoolchildren]. *Molodyj vchenyj*, no 8.1 (84.1): 11-15. [in Ukrainian].
3. Danylchenko T. V. (2018) Psychologiya sub`yektyvnogo social`nogo blagopoluchchya : dy`s. ... d-ra psychologichnykh nauk [Psychology of subjective social well-being: dissertation doctor of psychological sciences]. Kyiv. 435. [in Ukrainian].
4. Dzyubenko O.A. (2011) Social`no-psychologichni umovy adaptaciyi molodshyx pidlitkiv pry perexodi do osnovnoyi shkoly [Socio-psychological conditions of adaptation of younger teenagers when transitioning to primary school]. *Visnyk pislyadyplomnoyi osvity*, no 5(18): . 229 – 236. [in Ukrainian].
5. Yezers`ka N.V. (2018) Psychologichni chynnyky sub`yektyvnogo blagopoluchchya pidlitkiv v umovax specializovanoi shkoly-internatu : dy`s. ... kandydata psychologichnykh nauk [Psychological factors of the subjective well-being of adolescents in the conditions of a specialized boarding school: thesis. ... candidate

- of psychological sciences]. Kyiv. 247. [in Ukrainian].
6. Zakon Ukrainy «Pro osvitu» vid 5 veresnya 2017 roku #2145-VIII. [Law of Ukraine «On Education» dated September 5, 2017 №2145- VIII] [in Ukrainian].
  7. Koncepciya «Nova ukrayins`ka shkola». [The «New Ukrainian School» concept]. [in Ukrainian].
  8. Kudla V. (2020) Rozvyval`ne osvityne seredovyshhe u pochatkovij shkoli yak faktor stanovlennya uspishnoyi osobystosti. [Developmental educational environment in primary school as a factor in the formation of a successful personality]. *Pedagogika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshhij i zagalnoosvitnij shkolax*, no 70. 2: 95-99. [in Ukrainian].
  9. Kushmy`ruk Ye.S. (2018) Doslidzhennya psyxologichnogo blagopoluchchya osobystosti molodshogo shkil`nogo viku. [Study of the psychological well-being of an individual of primary school age]. *Naukovyj visnyk Xersonskogo derzhavnogo universytetu*, no 4: 107-111. [in Ukrainian].
  10. Lpez`ka A.S. (2019) Osoblyvosti sub`yektivnogo dobrobutu peremishhenykh osib. [Features of the subjective well-being of displaced persons]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psyxologiyi*, no 3. 1: 72-76. [in Ukrainian].
  11. Meshko G. (2007) Emocijne blagopoluchchya uchniv u suchasnij shkoli. [Emotional well-being of students in a modern school]. *Naukovi zapysky*, no4: 52-59. [in Ukrainian].
  12. Smolyuk S.V. (2017) Organizacijno-pedagogichni umovy stanovlennya rozvyval`nogo osvitnogo seredovyshha v systemi pochatkovoyi osvity Ukrainy (kinez` XX – pochatok XXI st.): dy`s...kandydata pedagogichnykh nauk [Organizational and pedagogical conditions for the formation of a developmental educational environment in the primary education system of Ukraine (end of the 20th - beginning of the 21st century)]. *Lucz`k*. 277 p. [in Ukrainian].
  13. Chetvery`k-Burchak A.G. (2014) Opys ta adaptaciya opytuval`nyka «shkala social`nogo blagopoluchchya» K. Kiza. [Description and adaptation of the «scale of social well-being» questionnaire by K. Keyes]. *Visnk Xarkivs`kogo nacional`nogo universytetu*, no 1099: 28-33. [in Ukrainian].
  14. Diener, E., Suh, E. (1997) Measuring Quality of Life: Economic, Social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*. no 40(1-2): 189–216.
  15. Keyes, C. L. M. (1998) Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*. 61, no. 2: 121–140.
  16. Muller, M. L. (2012) Social well-being: Investigating the relation of social aspects to optimal functioning in society. Enschede : Universitet Twente, 39.
  17. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2022) Self-determination theory. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. 1-6.
  18. Puce, L., Okwen, P.M., Yuh, M.N. et al. (2023) Well-being and quality of life in people with disabilities practicing sports, athletes with disabilities, and para-athletes: Insights from a critical review of the literature. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1071656/full>
  19. Ryff, C. D., Boylan, J. M., Kirsch, J. A. (2021) Eudaimonic and Hedonic Well-Being In: Measuring Well-Being. Edited by: Matthew T. Lee, Laura D. Kubzansky, Tyler J. VanderWeele. *Oxford University Press*. no 4: 92-135.

## ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

**Зінченко А. В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної психології*

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова*

*вул. Пирогова, 9, Київ, Україна*

*orcid.org/0000-0002-5291-4088*

*zinchenko\_2006@ukr.net*

**Русенкевич Я. І.**

*аспірантка кафедри соціальної психології*

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова*

*вул. Пирогова, 9, Київ, Україна*

*orcid.org/0000-0001-6940-5361*

*allaayza69@ukr.net*

**Ключові слова:** *стратегія, життєдіяльність особистості, психологічні стратегії життєдіяльності, сценарії життя, стилі життя, життєві цілі.*

У статті представлено теоретичний аналіз проблеми психологічних стратегій життєдіяльності особистості. Зроблено огляд теоретичного доробку в означеній проблемі, в результаті якого з'ясовано, що це поняття в тій чи іншій мірі співвідноситься з такими схожими йому термінами, як «стратегія життя», «стиль життя», «життєвий шлях», «сценарії життя», «сенс життя» та іншими. У широкому розумінні науковці визначають стратегії життєдіяльності як спосіб організації особистістю свого життя, який охоплює минуле, сьогодення і майбутнє, характеристику індивіда, що включає здатність особистості до цілепокладання та активність до реалізації наміченого, в тому числі й до перетворень заради власних цілей та цінностей.

Аналіз структури і типології стратегій життєдіяльності особистості, представлених у науковій літературі, показав їх суттєву різноманітність, пов'язану зі звуженням конкретного дослідницького фокусу в означеній темі. Психологічна сутність життєвої стратегії особистості представляє собою структуру, що складається з низки таких взаємозалежних елементів, як: життєва позиція особистості, цінності, цілі, плани; індивідуальні особливості людини (здатність вирішення життєвих протиріч, перешкод, соціальних конфліктів, творча активність, стресостійкість, копінг-поведінка тощо); визначення та утримання часової перспективи; смислоутворювальні аспекти (рівень відповідальності людини за своє життя, рівень осмисленості, система цінностей та соціальних відносин тощо).

Неоднорідність структури стратегій життєдіяльності позначається і на виділенні її типології, яка також є різноманітною. Об'єднуювальним чинником цієї різноманітності є оцінка реалізації бажаного шляхом обраних стратегій, критеріями яких є задоволеність/незадоволеність життям, психологічне благополуччя та здоров'я людини.

## PSYCHOLOGICAL STRATEGIES OF THE LIFE OF A PERSON: THEORETICAL ANALYSIS OF PROBLEM

**Zinchenko A. V.**

*Ph.D. in Psychology, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Social Psychology  
Dragomanov Ukrainian State University  
Pyrohova str., 9, Kyiv, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-5291-4088  
zinchenko\_2006@ukr.net*

**Ryckenkevich Ya. I.**

*Postgraduate Student at the Department of Social Psychology  
Dragomanov Ukrainian State University  
Pyrohova str., 9, Kyiv, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-6940-5361  
allaayza69@ukr.net*

**Key words:** *strategy, life activity of a person, psychological strategies of life activity, life scenarios, life styles, life goals.*

In the article is presented a theoretical analysis problem of psychological strategies life activity of an individual. An overview of the theoretical attainment in the specified problem was made, as a result of which it was found that this concept correlates to one degree or another with such similar terms as “life strategy” “life style” “way of life” “life scenarios” “meaning of life” and so on. In a broad sense, scientists define life strategies as a way to organize person’s life, which covers the past, present and future, a characteristic of an individual, which includes ability of the individual to set goals and activity to implement the appointed, including transformations for the sake of one’s own goals and values.

The analysis of the structure and typology life strategies of the individual, presented in the scientific literature, showed their significant diversity, which is related to narrowing of a specific research focus in the defined topic.

The psychological essence of a person’s life strategy is a structure, which consist with a number of interdependent elements: life position of the individual, values, goals, plans; individual characteristics of a person (the ability to solve life contradictions, obstacles, social conflicts, creative activity, stress resistance, coping behavior, etc.); defining and maintaining a time perspective; meaningful aspects (level of human responsibility for own life, level of meaningfulness, system of values and social relations, and so on.).

The heterogeneity of the structure in life activity strategies affects on the selection of its typology, which is also very diverse. The unifying factor of this diversity is the assessment of the realization something desired through the chosen strategies, the criteria of which are satisfaction/dissatisfaction with life, psychological well-being and human health.

**Постановка проблеми.** Слово «стратегія» сьогодні міцно закріпилось у лексиконі людей, які прагнуть усвідомленого ставлення до власного життя та життєвих перспектив. Водночас активно розвивається вивчення наукового змісту цього поняття в області психології, де питання стратегій життєдіяльності особистості розкривається через схожі термінологічні категорії, що відображають

феноменологію осмислення людиною себе, свого місця в навколишньому світі, свого майбутнього.

Події війни, що йде в Україні, вимусили українців буквально перейти до стану «тут і тепер», закривши територію майбутнього на невизначений час. Водночас ситуація високої небезпеки життя, позбавлення базових потреб, вимушені переселення, потреба робити швидкий вибір та

звіряти його хоч і з короткою, але перспективою «про завтра» загострили актуальність питання стратегій життєдіяльності як у суто практичному вимірі, так і в науковому їх розумінні в нових викликах сучасності.

Дослідження стратегій життєдіяльності особистості в психології має свою історію, що демонструє варіативність та глибину осмислення питання різними авторами, такими як: А. Адлер [1], Е. Берн [2], Т. Кессер та Р. Райан [3], Ф. Мак-Гроу [4], А. Маслоу [5], К. Мілютіна [6], К. Роджерс [7], В. Франкл [8], Е. Фромм [9], І. Ялом [10] та ін. Кожен новий вклад у розроблення цього теоретичного конструкту доводить, що стратегію життєдіяльності особистості варто розглядати як динамічну й саморозвивальну систему, як наголошує Ю.Мельник [11].

У психологічних словниках поняття життєдіяльності трактується як у широкому контексті, де це поняття визначає сутність і властивість людського організму, здатність виконувати свої фізіологічні, фізичні, соціально-психологічні та інші функції [12], так і у більш вузькому, де під життєдіяльністю розуміється внутрішня та зовнішня активність особистості в конкретних соціальних, соціально-психічних умовах [13].

Поняття стратегій життєдіяльності (яке не виділено в психологічних словниках в окрему категоріальну одиницю) містить широкий контекст охоплення життєвого шляху людини згідно з тлумаченням його через збірний образ схожих у психології феноменів. Наприклад, під час опису траєкторії життя людини зарубіжні дослідники використовують такі поняття: «стиль життя» (А. Адлер [1]), «сценарій життя» (Е. Берн [2]), «стадії життя» (К. Юнг [14]), «сенса життя» (Е. Фромм [9]; В. Франкл [8]; І. Ялом [10]), «життєві орієнтації» (McGraw [4]; Kasser, Ryan, Couchman & Sheldon [3]; Sheldon & Houser-Marko [15]) тощо.

У концепції А. Адлера [1] стиль життя – це інтегрований стиль пристосування людини до життя та взаємодії з ним, своєрідна модель життєвої поведінки. Формування життєвого стилю відбувається згідно з прототипом, тобто моделлю майбутньої зрілої особистості, що виникає в дитинстві як система цілеспрямованих устремлень. Механізмом досягнення бажаного самоствердження є компенсація комплексу неповноцінності.

Конструкт «життєвий сценарій» теоретично обґрунтований та введений у науковий обіг Е. Берном [2]. Сценарій, згідно з Е. Берном, – це своєрідний життєвий курс, план, що формується в ранньому дитинстві під впливом батьків та розгортається протягом життя людини неусвідомлено і незалежно від вибору людини. Сімейний сценарій містить запозичені традиції та ритуали, які

передаються з покоління до покоління. Маркером наявності в житті людини певного сценарію є його повторюваність у різних сферах буття людини як на рівні особистої історії, так і на рівні історії інших членів роду. Е. Берн виділяє цілий ряд типових життєвих сценаріїв, серед яких: «Після того, як», «Перед тим, як», «Ніколи», «Завжди» та інші. Сценарії діють протягом усього життя людини і за бажанням можуть бути зміненими. На думку Е. Берна, допомогти цьому можуть «любов, війна і психотерапія».

Ідеї сценарію життя, що формуються в дитинстві під впливом батьків, стали теоретичним підґрунтям і для інших психологічних концепцій (Т. Kahler [16]; Т. Harris [17]). У сучасних психологічних словниках стиль життя визначається як «унікальна конфігурація особистісних рис, мотивів, когнітивних стилів і способів опанування реальності, характерна для поведінки індивідуума, яка забезпечує сталість цієї поведінки» [18, с. 507].

Огляди досліджень у гуманістичній та екзистенціальній психології показують, що в розумінні життєвого шляху особистості багато уваги приділено творчому контексту, а саме – життєтворенню [5; 8; 9; 10]. У філософському значенні «життєтворчість» – це загальний спосіб людського буття, що відрізняє існування людини від існування тварин. Суть життєтворчості полягає в тому, що людина може стати в теоретичне та практичне ставлення до власного життя, тоді як тварина тотожна своїй життєдіяльності.

В. Франкл рушійною силою людської поведінки та вибору спрямованості життя вважає прагнення людини віднайти сенс життя. Роль сенсу виконують цінності – смислові універсалії, узагальнений досвід людства. Науковець описує три класи цінностей, що роблять життя людини осмисленим: цінності творчості; цінності переживання і цінності відносин. Здійснюючи сенс, людина здійснює саму себе, а тому для В. Франкла самоактуалізація – це побічний продукт здійснення сенсу, а не мета. Свобода волі в розумінні В. Франкла нерозривно пов'язана з відповідальністю за вчинені вибори, без якої людина може впасти у свавілля [8].

І. Ялом універсальним джерелом сенсу життя вважає творчість, яку визначає як специфічну активність людини, спрямовану на творення новаторських, кращих форм життя [10].

У сучасній зарубіжній літературі в огляді проблеми життєвих стратегій неодмінно фігурує поняття успіху – як життєвого, так і соціального, коли перспективи вибудови людиною своєї життєвої траєкторії відбуваються усвідомлено та плано-мірно, згідно з поставленими цілями [3; 4].

Мотивація усвідомлювати і творчо розробляти



власні стратегії життєдіяльності – ще один важливий ракурс розроблення теми. Зокрема, Ф. Мак-Гроу потребу у вибудовуванні людиною стратегії планування життя обґрунтовує посиленням на планеті епідемії нещастя та занепокоєння у людей, підвищення рівня депресій та незадоволеністю життям. Підвищення особистої активності, наявність та втілення мрій у людини здатні знизити рівень депресій, самогубств, злочинності у світі [4].

Зв'язок життєвих цілей із благополуччям людини широко висвітлюються й в інших наукових роботах західних фахівців [3; 15; 19]. Т. Кессер, Р. Райан та інші дослідники встановили залежність рівня психічного здоров'я від вибору того чи іншого типу ціннісних та життєвих орієнтацій. Досліджувані, орієнтовані переважно на зовнішні цінності, продемонстрували нижчі показники психічного здоров'я (депресії, зниження життєвої енергії) та задоволеності життям. Ця ж група науковців виявила, що вибір людиною цілей згідно з власними цінностями з більшою ймовірністю сприяє відчуттю благополуччя, ніж інвестиції в зовнішні цілі (фінансовий успіх, імідж, популярність), навіть у разі їх досягнення [3].

Отже, визначення поняття «стратегія життєдіяльності особистості» як окремої робочої дефініції наукового дослідження потребує врахування комплексного його розроблення і передбачає узагальнення наукових підходів, кожен з яких вносить свій внесок у його розуміння, у виділення типології, структурних компонентів, механізмів функціонування тощо.

**Мета статті.** Метою статті є визначення теоретичних підходів до проблеми психологічних стратегій життєдіяльності особистості. Відповідно до мети завданнями визначено такі: огляд теоретичного доробку в означеній проблемі; аналіз структури й типології стратегій життєдіяльності особистості; визначення змісту терміна «психологічні стратегії життєдіяльності особистості» як робочої дефініції дослідження. Під час написання статті використано такий комплекс теоретичних методів: аналіз наукової літератури за проблемою дослідження; систематизація та узагальнення вивчених даних.

**Результати дослідження.** Погляд на життєвий шлях людини як життєву історію, що розгортається в результаті суб'єктивного творення особистістю себе та свого майбутнього, був заданий ще в минулому столітті. Людину розглядали в єдності її існування, розвитку, діяльності та творчості. Суб'єктом життя особистість стає шляхом вироблення способів вирішення життєвих протиріч і усвідомлення своєї відповідальності перед собою та іншими за наслідки такого рішення. Тому основне завдання особистого життя людини –

стати активним діячем власного життя. Науковці вважають, що головна ідея у вибудові стратегії життя для людини полягає в її здатності поєднувати свою індивідуальність з умовами життя і здатністю до розвитку. Саме тому життєва стратегія є важливим критерієм зрілості та психологічного благополуччя людини і виступає одним з основних регуляторів соціальної поведінки особи [20]. Розглядаючи життєвий шлях людини з позицій діяльнісного підходу, вчені стверджують, що саме діяльність є суттєвим фундаментом життєвого шляху. Суб'єктивна картина життєвого шляху особистості у свідомості людини будується у відповідності індивідуального та соціального розвитку в часовій перспективі й вимірюється в біографічних та історичних датах [20].

Українські дослідники також активно вивчають дану проблематику, а саме: М. Кухта, І. Мартинюк, Н.Соболева [21], О. Злобіна, В.Тихонович [22], А. Кабиш-Рибалка [23], К. Мілютіна [6], Ю. Мельник [11], О. Мурадян [24], Ю. Швалб, Л.Тищенко [25] та ін.).

Як засіб досягнення особистістю суб'єктивно бажаного результату в ході вирішення завдань життєдіяльності в умовах взаємодії із соціальним середовищем визначає життєву стратегію К. Мілютіна [6]. Життєва стратегія особистості, на думку дослідниці, зазнає формування і трансформації протягом усього життя людини. На її формування впливають сімейний чинник та психофізіологічні особливості індивіда, що задають основу для становлення індивідуально типологічних особливостей людини, таких як: акцентуації характеру, копінг-стратегії, стресостійкість тощо [6].

О. Мурадян життєву стратегію описує як складний комплекс соціальної, культурної та психологічної проекції індивіда на власне майбутнє. Це сукупність дій особистості, спрямованих на досягнення мети свого життя. Прагнення до довгострокового слідування обраній життєвій стратегії зумовлюється оцінкою досягнутого як такого, що викликає емоційне задоволення [24].

Ю. Швалб та Л. Тищенко до показників ефективності стратегії життя людини, окрім задоволеності життям, відносять також психічне здоров'я, а найважливішими характеристиками вважають ступінь усвідомленості людиною свого життя, систему її цінностей та рівень відповідальності [25].

О. Злобіна і В. Тихонович розглядають стратегію життя як поведінкову активність індивіда, що повторюється в основних сферах життєдіяльності й ґрунтується на моделях подолання, пристосування або уникання перешкод, що виникають у процесі досягнення поставлених цілей [22].

Ю. Мельник визначає стратегії життєдіяльності особистості як своєрідний спосіб організації

життя людини, в якому репрезентуються її власні переживання, ідеї і принципи з урахуванням особливостей актуальної життєвої ситуації, її вимог та обмежень. Завдяки стратегіям життєдіяльності особистість може усвідомлювати себе як суб'єкт, поставитися до себе як до джерела життєвих змін, з'ясувати причини подій, вчинків, виявити в собі нові прагнення й сили, взяти на себе відповідальність за реалізацію власних цілей [11].

А. Кабиш-Рибалка [23] під життєвою стратегією розуміє сам життєвий проект як бажаний результат, що має свої кроки досягнення, а не спосіб його реалізації чи досягнення.

Стратегії життєдіяльності особистості продовжують бути актуальним предметом дослідження для науковців різних країн не в останню чергу через все більшу невизначеність, нестабільність, швидку зміну пріоритетів зовнішнього світу і потребу пошуку внутрішньої опори для особистості, яка творить власний життєвий шлях. Ф. МакГроу, наприклад, вважає, що в сучасному світі вибір та втілення власної життєвої стратегії є не просто необхідним, але й обов'язковим процесом для досягнення спокою та задоволеності життям. Саме життєві стратегії пояснюють «Хто ви?», «Де ви є?» і «Як ви там опинились». Основний посил Ф. МакГроу – робити те, що працює, і те, що важливе [4].

Отже, категорія життєвої стратегії особистості розглядається принаймні у двох основних площинах: як цілеспрямована активність суб'єкта, спрямована на досягнення бажаних цілей життя, поетапне планування майбутнього, та як творення людиною власної життєвої історії та особистості в контексті життєвих ситуацій і подій. Спільною тезою описаних наукових підходів щодо стратегій життєдіяльності є визнання того, що особистість є суб'єктом і творцем власного життя у відповідності до власних цінностей та цілей, які є усвідомленими та прийнятими. Вона ж виступає автором стратегічного планування та досягнення наміченого. Критеріями оцінки ефективності здобутку бажаного є суб'єктивна задоволеність чи незадоволеність особистістю своїм життям, своїми успіхами, а також психічне здоров'я та благополуччя. Визначеність та усвідомлення людиною власних стратегій життєдіяльності є критерієм зрілості особистості.

Оскільки становлення стратегій життєдіяльності людини зумовлено як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками, а також більш складним поєднанням їх взаємодії з життєвим контекстом, науковцями ставляться питання визначення типів і структурних компонентів цього складного психологічного феномена.

Структурними компонентами стратегій життєдіяльності в науковій літературі виділені такі:

- здатність вибору особистістю напрямку, способу життя, цілей та етапів їх досягнення; здатність вирішення протиріч життя (між «хочу» і тим, «що є») та можливість власного творення умов для реалізації цінностей свого життя [20];

- наявність уявлень про минуле, майбутнє, сьогодення; цілісність/роз'єднаність життєвого шляху; наявність/відсутність сенсу життя; наявність/відсутність засобів та способів досягнення поставлених життєвих цілей; необхідність зовнішньої підтримки під час постановки цілей та подолання труднощів; ступінь усвідомленості власного життя; здатність до самопізнання [21];

- цінності й ціннісні орієнтації; планування (вибір цілей, пріоритетів власного життя), реалізація запланованого (дії суб'єкта, спрямовані на реалізацію життєвих потреб та розв'язання проблемних ситуацій), самооцінка досягнутого [24];

- життєва позиція особистості, її цілі; тривалість часової перспективи, її напрямок; структурованість плану, рівень відповідальності, рівень осмисленості життя [26] та інші;

Виділення структури стратегій життєдіяльності особистості є важливим елементом аналізу, оскільки дозволяє зіставляти та вимірювати індивідуальну життєву стратегію, визначати рівень її сформованості, розробляти плани її корекції.

Огляд літератури показав, що існує значна кількість типологій життєвих стратегій особистості. В основу їх виокремлення дослідниками закладено різні критерії, як-то: ставлення до себе та інших, характер пристосування до соціальних змін, спосіб життєтворення, стадії творчої активності, способи вирішення конфліктів, смислообразуюча роль досягнень, поведінка в ситуаціях невизначеності тощо.

У концепції Е. Берна, наприклад, описано 4 типи життєвих сценаріїв, які формуються в дитинстві шляхом базової довіри або недовіри до світу і людей, та переконань щодо себе самого («Я добрий, зі мною все гаразд» або «Я поганий, у мене не все гаразд») й оточуючих («Ти добрий, з тобою все гаразд» або «Ти поганий, з тобою не все гаразд»). У результаті їх поєднання вирізняються такі позиції особистості: позиція успіху («Я-Ок», «Ти-Ок»); позиція переваги («Я-Ок», «Ти-не Ок»); позиція самоприниження («Я-не Ок», «Ти-Ок»); позиція безнадії («Я-не Ок, Ти-не Ок»), які й визначають способи життєдіяльності [2].

О. Злобіна та В. Тихонович виділяють два типи життєвих стратегій: стратегію виживання і стратегію життєвого творення, що стали віддзеркаленням досліджуваних ними реалій сучасного українського суспільства [22].

А. Кабиш-Рибалкою розроблено класифікацію стратегій життєдіяльності через концепцію творчої конструктології В. Моляко. Автором виділено

п'ять основних видів життєвих стратегій особистості: стратегії аналогізування, стратегії комбінування, реконструктивні стратегії, універсальні стратегії та стратегії спонтанних спроб і помилок у процесі становлення життєвого шляху. Кожна із цих стратегій спрямована на структурно-функціональне перетворення і є основою стратегічного планування життєвого шляху особистості [23].

Ю. Мельник [11] у своїй дисертаційній роботі описує 9 стратегій життєдіяльності, що реалізуються людиною в умовах ситуаційної невизначеності. Вони можуть бути неуспішними та успішними. Успішність стратегії залежить від її релевантності як самій ситуації, так і особистісними характеристиками індивіда, що перебуває в ситуації невизначеності [11].

**Висновки.** Узагальнюючи існуючі теоретичні дані, які представлені досить широким контекстом досліджуваного феномена, можна сказати, що стратегія життєдіяльності є цілісною динамічною системою, яка визначена часовим простором майбутнього, включає суб'єктивну базу цінностей, смислів, переконань, ставлень особистості до себе, до світу, соціуму, згідно з якими будуються та реалізуються цілі та плани, долаються протиріччя та перешкоди, оцінюються результати. Стратегія життєдіяльності визначає спосіб буття людини і виступає найважливішим критерієм зрілості та психологічного благополуччя.

Нами вибрано як робочу дефініцію розуміння стратегії життєдіяльності особистості як способу свідомого конструювання людиною власного життя відповідно до її системи цінностей, смис-

лів та цілей, з можливістю наступної реалізації у відповідності з планом та задумом. Вона передбачає здатність особистості долати зовнішні та внутрішні протиріччя й перешкоди і, за необхідності, створювати особливі смисли, умови, засоби втілення бажаного. Це особливо актуально в часи нестабільності, в умовах невизначеності. Ядром стратегії життєдіяльності людини виступають її цінності, смисли, переконання. Іншими периферичними складниками структури є: мрії, цілі, плани як засоби конструювання майбутнього; готовність особистості до подолання перешкод; здатність та способи вирішення життєвих протиріч; рівень відповідальності людини за власне життя; уявлення про майбутнє, згідно з яким будується перспектива життя; усвідомлені критерії оцінки задоволеності життям тощо. Це поняття входить до найбільш широкого загальнонаукового поняття «життєвий шлях», що описує прогрес індивідуального розвитку людини від народження до смерті. Формою життєдіяльності особистості виступає категорія способу життя особистості. Стратегія життєдіяльності може бути фактором перетворення особистості у творця власної біографії у відповідності до вибору її типу.

Оскільки вперше зміст свого життєвого проєкту в конкретних формах соціальної активності з'являється в юності, коли особистість починає не тільки мріяти, але й втілювати і нести відповідальність за прийняті рішення та здійснені вибори, дослідження стратегій життєдіяльності ми плануємо саме в цьому віковому періоді з огляду на ситуацію нових умов для цього покоління.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Alfred Adler. *The Science of Living*. London: George Allen W Unwin Ltd Museum Street. 1929. URL: file:///C:/Users/human/Downloads/epdf.pub\_the-science-of-living.pdf
2. Берн Е. *Ігри, в які грають люди*. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 256 с.
3. *Materialistic Values: Their Causes and Consequences*. Kasser T. et al. In: T. Kasser, & A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World* (pp. 11-28), Washington, 2004. American Psychological Association.
4. McGraw Ph. *Life Strategies: Doing What Works Doing What Matters*. 2016.
5. Abraham H. Maslow. *Motivation and Personality* (2nd ed.). N.Y. : Harper & Row, 1970.
6. Мілютіна К.Л. Психологія зміни життєвої стратегії особистості : дис. ... на здобуття ступеню доктора психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2013. 430 с.
7. Rogers Carl. *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Robinson, 2016. 824 с.
8. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
9. Фромм Е. *Втеча від свободи*. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 592 с.
10. Yalom I. *Existential psychotherapy*. Ingram Publisher Services, 1980. 544 с.
11. Мельник Ю.В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності : автореф. дис. ... на здобуття ступеню канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2020. 25 с.
12. *Психологічний словник* / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергієнкова ; ред. Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
13. *Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності* : монографія / Ю.М. Швалб та ін. ; за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 330 с.

14. Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме. Астролябія, 2023. 608 с.
15. Sheldon K.M., Houser-Marko L. Self-concordance, goal-attainment and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *J. Pers. and Soc. Psychol.*, 2001. P. 80. S. 152–165.
16. Kahler T. Transactional Analysis Script Profile Guide for the Therapist, Taibi Kahler Associates, Inc., Little Rock, Arkansas, 1997.
17. Harris T.A. I'm OK – You're OK. 2004. URL: [https://www.goodreads.com/book/show/134353.I\\_m\\_OK\\_You\\_re\\_OK](https://www.goodreads.com/book/show/134353.I_m_OK_You_re_OK) (дата звернення: 02.07.2023).
18. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
19. Peterson C., Park N., Seligman, M.E.P. Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies*. 2005. 6 (1): 25-41. doi:10.1007/s10902-004-1278-z
20. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навчальний. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
21. Кухта М., Мартинюк І., Соболева Н. Життєві стратегії. Соціальна регуляція поведінки в умовах стабільної нестабільності / за ред. О. Злобіної. Київ : Інститут соціології НАН України, 2013. С. 154–167.
22. Злобіна О., Тихонович В. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. Київ : Стилос, 2001. 237 с.
23. Кабиш-Рибалка А.В. Життєві стратегії як творчі засоби проектування життєвого шляху особистості. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2016. № 5. С. 95–99.
24. Мурадян О. Життєві стратегії особистості в умовах соціальних змін: соціологічний аналіз. *Соціологічні студії. Теоретичні аспекти соціології*. 2013. № 1 (2). С. 49–54.
25. Швалб Ю.М., Тищенко Л.В. Майбутнє і сьогодні студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти : монографія. Київ, 2015.
26. Мартинюк І.О. Сучасна молодь України: проблеми життєвого вибору. *Українська наукова школа психології та педагогіки життєтворчості: досягнення, проблеми, перспективи: ювілейний наук.-методич. зб.* / за ред. д.ф.н. Л.В. Сохань та ін. Запоріжжя : Вид-во Комунального закладу «Хортицький національн. навчально-реабілітаційний центр» Запорізької обласної ради, 2013. 648 с. С. 242–255.

#### REFERENCES

1. Alfred Adler. (1929). *The Science of Living*. London: George Allen W Unwin Ltd Museum Street. Retrieved from: [file:///C:/Users/human/Downloads/epdf.pub\\_the-science-of-living.pdf](file:///C:/Users/human/Downloads/epdf.pub_the-science-of-living.pdf) (in Velikobrytaniya).
2. Bern E. (2016). *Ihry, u yaki hraiut liudy*. Knyzhkovyi klub «Klub Simeinoho Dozvillia», 2016. 256 s. (in Ukrainian).
3. Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E. & Sheldon, K. M. (2004). Materialistic Values: Their Causes and Consequences. In: T. Kasser, & A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World* (pp. 11-28), Washington, American Psychological Association.
4. McGraw, Ph. (2016). *Life Strategies: Doing What Works Doing What Matters*.
5. Abraham H. Maslow. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.) N.Y.: Harper & Row, 1970. (in USA).
6. Miliutina, K. L. (2013). *Psykhohohiia zminy zhyttievoyi stratehii osobystosti*. Dyss... na zdobuttia stupeni doktora psykhol. nauk: 19.00.01 – zahalna psykhohohiia, istoriia psykhohohii. K. 430s. (in Ukrainian).
7. Rogers Carl. *On Becoming a Person. A Therapists View of Psychotherapy*. Vydavnytstvo: Robinson. 2016. 824с. (in Ukrainian).
8. Frankl V. (2016) *Ljudyna v poshukakh spravzhnjogho sensu*. Knyzhkovyj klub «Klub Simejnogho Dozvillja», 2016. 160 s. (in Ukrainian).
9. Fromm E. (2020). *Vtecha vid svobody*. Knyzhkovyi klub «Klub Simeinoho Dozvillia», 2020. 592 s. (in Ukrainian).
10. Yalom I. (1980). *Existential psychotherapy*. Ingram Publisher Services , 1980. 544 с. (in Ukrainian).
11. Mel'nik, Yu.V. (2020). *Psikhologichni strategii zhittediyal'nosti v umovakh situatsiinoi neviznachenosti*. /Yu.V. Mel'nik. Avtoref. dis... na zdobuttia stupenyu kand. psikhol. nauk: 19.00.01 – zagal'na psikhologiya, istoriya psikhologii. K. 25s. (in Ukrainian).
12. *Psikhologichni slovník* (2007). /avt.-uklad. V.V. Sinyavs'kii, O.P.Sergienkova ; red. N. A. Pobirchenko. K. : Naukovii svit, 274 s. (in Ukrainian).
13. *Osobystisni determinanty ekoloho-orientovanoi zhyttiediialnosti : monohrafiia* (2018) / Yu.M. Shvalb, O.L. Vernik, O.O. Vovchuk-Blakytina, O.V. Rudomino-Dusiatska [ta in.]; za red. Yu.M. Shvalba. – K.: Instytut psykhohohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2018. 330 s. (in Ukrainian).

14. Iunh K.H.(2023). Arkhetypy i kolektyvne nesvidome. Vydavnytstvo : Astroliabiia, 2023. 608s. (in Ukrainian).
15. Sheldon, K.M. & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal-attainment and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? // J. Pers. and Soc. Psychol. P. 80, 152-165.
16. Kahler, T. (1997). Transactional Analysis Script Profile Guide for the Therapist, Taibi Kahler Associates, Inc., Little Rock, Arkansas.
17. Harris, T. A. (2004). I'm OK – You're OK. URL: [https://www.goodreads.com /book/show/134353.I\\_m\\_OK\\_You\\_re\\_OK](https://www.goodreads.com/book/show/134353.I_m_OK_You_re_OK)
18. Shapar, V. B. (2007). Suchasnyi tлумachnyi psykhologichnyi slovnyk. X.: Prapor. 640 s. (in Ukrainian).
19. Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2005), Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus the Empty Life. Journal of Happiness Studies, 6 (1): 25-41. doi:10.1007/s10902-004-1278-z
20. Stoljarenko O. B.(2012). Psykhologhija osobystosti. Navch. posib. – K.: Centr uchbovoji literatury, 2012. – 280 s. (in Ukrainian).
21. Kukhta M., Martynjuk I., Soboljeva N. (2013) Zhyttjevi strateghiji / Socialjna reghuljacija povedinky v umovakh stabiljnoji nestabiljnosti / za red. O. Zlobinoji.K.:Instytut sociologhiji NAN Ukrainy, 2013. S.154-167. (in Ukrainian).
22. Zlobina, O. & Tykhonovych, V. (2001). Suspilna kryza i zhyttjevi stratehii osobystosti. Kyiv : Stylos. 237 s. (in Ukrainian).
23. Kabysh-Rybalka, A. V. (2016). Zhyttjevi stratehii yak tvorchy zasoby proektuvannia zhyttievoho shliakhu osobystosti. // Nauka i osvita : nauk.-prakt. zhurnal. № 5. S. 95–99. (in Ukrainian).
24. Muradian, O. (2013). Zhyttjevi stratehii osobystosti v umovakh sotsialnykh zmin: sotsiolohichni analiz. // Sotsiolohichni studii. Teoretychni aspekty sotsiolohii. 1 (2). S.49-54. (in Ukrainian).
25. Shvalb, Yu.M. & Tyshchenko, L.V. (2015). Maibutnie i sohodennia studentiv z obmezenymy funktsionalnymy mozhlyvostiamy: psykhologichni aspekty : monohrafiia. Kyiv (in Ukrainian).
26. Martynjuk I. O. (2013). Suchasna molodj Ukrainy: problemy zhyttjevogho vyboru // Ukrainjsjka naukova shkola psykhologhiji ta pedagoghiky zhyttjetvorchosti: dosjaghnennja, problemy, perspektyvy: juvilejnyj nauk.-metodych. zb. / Za red. d.f.n. L. V. Sokhanj, kand.ist.n. I. Gh. Jermakova ta in. – Zaporizhzhja: Vyd-vo Komunaljnogho zakladu «Khortycjkyj nacional. navchaljno-reabilitacijnyj centr» Zaporizkoi oblasnoji rady, 2013. – 648 s. – S. 242-255. (in Ukrainian).

## ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ

**Медянова О. В.**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри соціальної психології*

*Одеський національний університет імені І. І. Мечникова*

*вул. Дворянська, 2, Одеса, Україна*

*orcid.org/0000-0002-8681-4835*

*Al.meduanova@gmail.com*

**Ключові слова:** *психологічний ресурс особистості, акцентуація характеру та темпераменту, тип нервової системи, типові та індивідуальні риси особистості, тип мислення.*

У статті аналізуються результати дослідження індивідуально-психологічних чинників, що впливають на психологічну ресурсність особистості студентів-психологів покоління Z. З урахуванням дистресів війни в Україні дослідження психологічної ресурсності як здатності людини перетворювати деструктивний досвід у паттерни адаптивної поведінки, спираючись на традиційні та індивідуальні можливості й цінності, стає дуже актуальним. Тому головною метою дослідження є з'ясування впливу диференціальних характеристик особистості (типу нервової системи, акцентуації особистості, типу мислення, індивідуальних особистісних рис) на її ресурсність у ювеналів. Представлені результати експлораторного факторного аналізу досліджених чинників психологічної ресурсності особистості. Емпіричне узагальнення сукупності задіяних у дослідженні змінних здійснювалося з використанням методу аналізу головних компонент та мінімізацією кількості змінних за рахунок максимізації дисперсії навантажень у факторах, визначення кількості яких відбувалося із застосуванням критерію Кайзера. Виявлено п'ять факторів впливу диференціальних характеристик особистості на її ресурсність, яка охоплює 52% дисперсії, що характеризують позитивний зв'язок психологічної ресурсності із соціальною спрямованістю особистості, її самодостатністю та свідомим володінням своїми ресурсами, а негативний – із синкретичним типом мислення і низьким рівнем свідомої регуляції емоційності. Проведено порівняльний аналіз груп студентів з різним рівнем загального показника психологічної ресурсності та з'ясовано предикати, які мають як позитивний, так і негативний вплив на нього. Підвищенню психологічної ресурсності студентів сприяє високий рівень сензитивності особистості, слабкий тип нервової системи, рівень розвитку словесно-логічного та креативних типів мислення і тенденція до гістимного типу акцентуації темпераменту. Останнє може сприяти завішеній самооцінці своїх ресурсних можливостей студентами-психологами, що актуалізує психологічний супровід під час первинної професіоналізації майбутніх психологів, розвиток адекватної самооцінки та навичок саморегуляції.

## INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FEATURES AND PSYCHOLOGICAL POTENTIAL OF PSYCHOLOGY STUDENTS WITH A DIFFERENT ACCENTUATION TYPE OF PERSONALITY TRAITS

**Medianova O. V.**

*Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Social Psychology  
Odesa I. I. Mechnikov National University  
Dvoryanskaya str., 2, Odesa, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-8681-4835  
Al.meduanova@gmail.com*

**Key words:** *psychological resource of personality, accentuation of character and temperament, type of nervous system, typical and individual personality traits, type of thinking.*

The article analyses study findings of individual psychological factors affecting the psychological capacity of Gen Z psychology students. Taking into account war distresses in Ukraine, it is relevant to examine psychological capacity as a human ability to convert destructive experience into adaptive behavior patterns by relying on traditional and individual opportunities and values. Thus, the primary research goal is to clarify the influence of differential characteristics of personality (a type of nervous system, accentuation of personality traits, thinking type, and individual personal traits) on the capacity of the youth. It is presented the findings of exploratory factor analysis of studied factors of individual psychological capacity. Empirical generalization of variables involved in the study was carried out using principal component analysis and minimizing the number of variables by maximizing the variance of loadings in factors, the number of which was determined using Kaiser's criterion. It has been identified five factors of influence of differential personal characteristics on one's potential, which covers 52% of the variance; they characterize the positive correlation between psychological capacity and the social orientation of the individual, their self-sufficiency and conscious ownership of own resources; and negative – between a syncretic type of thinking and a low level of conscious regulation of emotionality. A comparative analysis of student groups with different levels of the general indicator of psychological potential was conducted, and predicates that have both a positive and a negative impact on it were clarified. A high level of personal sensitivity, a weak type of nervous system, the development level of verbal-logical and creative types of thinking and a tendency towards a hyperthymic type of temperament accentuation contribute to the increase in the psychological capacity of students. The latter can contribute to an inflated self-assessment of their resource capabilities by psychology students, which actualizes psychological support during the primary professionalization of psychology students, the development of adequate self-esteem, and self-regulation skills.

**Постановка проблеми.** Знаходження України у стані війни другий рік неминуче призводить до виснаження психологічних ресурсів адаптації населення за рахунок не тільки гострого стресу (індивідуальний рівень травмування – криза життєвих втрат), а й стресу-виснаження (колективний рівень травмування). О.С. Чабан та О.О. Хаустова [9] формулюють такі особливості колективної травматизації населення України внаслідок дистресу війни: 1) значна соціальна фрустрація; 2) «необмеженість у просторі (охоплює все населення незалежно від безпосередньої причетності

до травматичних подій через механізм віртуалізації)» [9, с. 4]; 3) неможливість швидкого реагування (розтягнутість у часі реагування, його обтяження травматичним військовим історичним досвідом); 4) глибоке та колективне відчуття несправедливості; 5) тривалість травматизації, яка породжує неможливість своєчасного опрацювання травматичного досвіду. Індивідуальний та колективний травматичний досвід взаємно посилюються і вже сьогодні вчені виокремлюють наслідки цього деструктивного процесу: «високий рівень соціальної фрустрації з проявами гру-

поцентризму та схильності до ідеалізації власної соціальної групи; зростання кількості психологічних проблем; порушення психосоматичного здоров'я» [9, с. 3].

Дуже чутливим до темпоральних чинників дистресу війни є юнацтво [12, с. 504], бо особистість у цей період знаходиться у стані формування (особистісного та професійного). Цей стан з позицій постнекласичного підходу характеризується високим рівнем хаотизації та залежності від наявності достатнього рівня ресурсності нового (перспективного) рівня самоорганізації особистості. Крім того, народжена станом війни ситуація невизначеності перспектив особистісної та професійної самореалізації молоді в сучасному українському соціумі призводить у юнацтва до втрати перспективи, мотивації та образу можливого щастя. Ситуація перспективної невизначеності сприймається юнацтвом як глобальна загроза [7]. За дослідженням О. Штепи, толерантність до невизначеності має найбільший вплив на рівень ресурсної насиченості особистості [10, с. 241].

Тому дослідження чинників та механізмів, що впливають на рівень психологічної ресурсності молодого покоління, особливо майбутніх спеціалістів соціономічних професій, як адаптивного потенціалу виходу всього українського суспільства зі стану травматизації війною є дуже актуальним.

К. Леонгардом у 1968 році ввів поняття «акцентуація», яке «означає надмірну вираженість окремих рис характеру та їх поєднань, що представляє крайні варіанти норми, що межують із психопатіями» [5, с. 27]. Дослідженням акцентуацій займалися такі відомі психологи, як П. Ганнушкін, Е. Фромм, Е. Шелдон, А. Шострем, А. Лічко, О. Леонтєв, О. Лурія, І. Кон, Л. Кольберг та інші.

Проблематика акцентуацій характеру та їх вплив на індивідуально-психологічні особливості особистості підлітків та юнаків у вітчизняній психології і психіатрії вивчена досить фундаментально. Ця тема висвітлюється у працях українських науковців С.Д. Максименко, О.П. Саннікової, О.З. Запухляк, І.М. Бушай, О.В. Безпалько, А.Й. Капської, Н.В. Заверіко, О.А. Мурашкевич та інших авторів.

Останнім часом найбільш актуальними дослідженнями з проблеми акцентуації характеру є визначення впливу типів акцентуації на дезадаптивність/зниження ресурсності особистості (М. Казанжи, Н.О. Бочаріна, Н.К. Михайленко, К. Мелен, В.М. Філоненко та ін.) та професійну самореалізацію спеціалістів у різних галузях (Е.І. Михлюк, Н.Я. Синявська, С.М. Бужинська, К.Ю. Кривошей, Л.В. Джаббарова, І.І. Приходько, В.С. Киричук, О. Мирошниченко, О. Гуцуляк та ін.).

О. Штепа узагальнила психологічні підходи до визначення і трактування концепту «психологічна ресурсність особистості» та визначила його «як диспозиції інтенційності, що актуалізуються в ситуаціях морального самовизначення як можливість і спосіб надання життю сенсовості та зумовлюють транспонування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій в її унікальний життєвий досвід» [11, с. 384]. Тобто психологічна ресурсність – це здатність особистості усвідомити власні ресурси, зріло використовувати їх, ураховуючи свій рівень ресурсності та ступень складності життєвої задачі, та вміння розвивати нові ресурси і інтегрувати їх у цілісну структуру особистості.

Досліджуючи ресурсну насиченість особистості як рефлексивно зумовлену здатність особи до самоперетворення, О. Штепа визначила, що в її структурі присутня психологічна ресурсність (третій за значущістю компонент структури ресурсної насиченості), яка має найбільший зв'язок ще з одним компонентом – силою характеру. Сила характеру розглядається автором з позиції підходу М. Селігмана та К. Петерсона як особистісні риси, що сприяють творчій самореалізації людини, тобто здатності вирішувати проблеми та позбавлятися від порушень, що обмежують адаптивність особистості [11].

З огляду на вищевказане можливо спрогнозувати, що негармонійний характер, тобто його акцентуація, також буде впливати на психологічну ресурсність.

У дослідженні М. Камзанжи [4] розглядаються зв'язки між показниками психологічної ресурсності та фасилітативного потенціалу особистості (що визначається як стиль управління, комунікації, взаємодії, «як методологія для здійснення розвитку та важливих для спільноти змін» [6, с. 28]). Автором досліджуються зміни цих особистісних характеристик студентів під час пандемії COVID-19. Показники психологічної ресурсності змінюються по-різному: незмінними залишаються показники, що характеризують вічні цінності («Любов», «Доброта до людей», «Допомога іншим», «Прагнення до мудрості»), статистично значимо зростають показники («Відповідальність» та «Робота над собою»), інші показники статистично значимо зменшуються, найбільш – «Уміння оновлювати власні психологічні ресурси» і «Самореалізація у професії». А з боку фасилітативного потенціалу особистості статистично значимо знизилась емоційні, вольові та поведінкові компоненти. Автор робить висновок про зв'язок досліджених характеристик особистості та їх вразливість у разі значної зміни соціальних умов життя та зростання загрози здоров'ю та життю людини.



Ситуація військового стану ще більш травматична для населення України, перераховані чинники, що пригнічували психологічну ресурсність особистості під час пандемії, а зараз поширюються за рахунок ще й дистресорів війни [9]. Тому пошук нових форм відтворення психологічної ресурсності, дослідження чинників її зростання та пригнічення дуже актуально для сьогодення [3].

**Мета статті** – розкрити особливості впливу акцентуації характеру та індивідуально-психологічних особливостей особистості на психологічну ресурсність.

**Результати дослідження.** Низка авторів звертає нашу увагу на деструктивний вплив на ранню професіоналізацію психологів порушень особистості, що діагностують у них, акцентуацій характеру [2, с. 28], психофізіологічних і психологічних особливостей особистості (властивостей нервової системи і темпераменту) [6], рівноваги рис особистості [3; 7].

У 2022 р. було проведено дослідження впливу акцентуацій характеру, темпераментологічних та індивідуально-психологічних характеристик особистості на психологічну ресурсність студентів-психологів під час первинної професіоналізації. У дослідженні взяло участь 75 здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія», які навчаються на другому курсі ОНУ ім. І.І. Мечнікова. Студентам було запропоновано заповнити опитувальник на визначення психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа, тест-опитувальник Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (EPI), опитувальник К. Леонгарда–Г. Шмішека, методика «Тип мислення» Г.В. Резапкіної та ІТО Л.М. Собчак).

За кількісним аналізом результатів дослідження з'ясовано, що середній вік досліджених  $M=18,43 \pm 1,00$  років; 83,3% вибірки – дівчата, 16,7% – хлопці. Статистично значимі відмінності між статтями характеризується більш високими у дівчат рівнями інтровертності ( $t=-2,799$   $p<0,01$ ) та нейротизму ( $t=-2,798$   $p<0,01$ ), тобто у дівчат частіше, ніж у хлопців, присутні меланхолічний темперамент, а також тривожна та емоційна акцентуації темпераменту (відповідно  $t=-3,392$   $p<0,01$  та  $t=-2,203$   $p<0,05$ ). Дівчата мають більший рівень розвитку предметно-дієвого рівня мислення, ніж хлопці ( $t=-2,221$   $p<0,05$ ), але менш упевнені у своїй можливості реалізації в професійній сфері ( $t=2,508$   $p<0,05$ ).

Кількісний аналіз результатів показав, що у вибірці домінують студенти із середнім типом нервової системи (врівноваженим за показниками «сила-слабкість» та інертним) – 80% вибірки, студенти із сильним типом нервової системи – 11% та слабким типом – 9% вибірки.

У дослідженій вибірці лише 26,7% студентів не мають акцентуацій, 29,3% студентів мають одну акцентуацію, 22,7% – дві акцентуації, 10,7% – три акцентуації, 5,3% – 4 акцентуації, також 5,3% студентів мають п'ять та шість акцентуацій особистості. Це дуже високий рівень акцентуацій – на 23% вище, ніж у такій же вибірці студентів-психологів [1, с. 43]. Найбільший рівень у вибірці мають циклотимний та екзальтований тип акцентуації в темпераменті – 25% студентів; гіпертимний та демонстративний типи мають по 19% студентів (Табл. 1). Такий розподіл типовий для студентів-психологів на початку професіоналізації в останні роки [10, с. 43], від інших студентів їх відрізняє високий рівень екзальтованого і демонстративного типів [8, с. 227].

Таблиця 1

**Результати розподілу піддослідних у залежності від типів акцентуацій (за кількістю)**

Тип акцентуації характеру чи темпераменту	Досліджені, що мають акцентуації	
	люди	%
Демонстративний (Дм)	14	19%
Педантичний (П)	4	5%
Застряглий (За)	8	11%
Збудливий (Зб)	3	4%
Гіпертимний (Г)	14	19%
Дистимний (Д)	5	7%
Тривожний (Т)	9	12%
Циклотимний (Ц)	19	25%
Екзальтований (Ек)	19	25%
Емоційний (Ем)	13	17%

Наявність демонстративного типу акцентуації характеру статистично значно підвищує показники психологічної ресурсності завдяки впевненості в собі, знанню власних ресурсів та вмінням їх оновлювати та використовувати. Всі інші типи акцентуації знижують ресурсність особистості, особливо дистимний тип (Таб. 2).

Факторний аналіз емпіричних даних (метод головних компонент, метод обертання: квартімакс із нормалізацією Кайзер, зійшлося за 6 ітерацій) дозволив виділити п'ять факторів, які описують 52,15% розподілу дисперсії:

1) фактор «Загальний рівень психологічної ресурсності особистості» (921) охоплює 21,46% дисперсії – описує вплив майже всіх показників ресурсності (крім ресурсів особистісного зростання «Прагнення мудрості» та «Праця над собою») на загальний рівень ресурсності. Найбільший вплив мають ресурси «Доброта до людей» (721), «Творчість» (711) та «Віра в доброту» (690). На структурних рівнях особи-

Статистично значущі відмінності показників психологічної ресурсності груп студентів, що мають акцентуації (група 1) та не мають акцентуацію (група 2) особистості (t критерія Стьюдента)

Показники психологічної ресурсності	Типи акцентуацій характеру та темпераменту				
	Дм	П	Зб	Д	Т
Упевненість у собі	2,9845*	-2,997*			
Успіх		-2,636*			
Прагнення до мудрості			-12,757		
Самореалізація в професії		-3,613			
Відповідальність (В)				-3,450	
Знання власних ресурсів (ЗВР)	3,482				
Уміння оновлювати власні ресурси	3,337*				-3,173*
Уміння використовувати власні ресурси (УВВР)	3,547			-3,970	-3,755
Загальний рівень психологічної ресурсності (ЗРПР)				-3,304	

Примітка: показники без \* – рівень статистичної значимості  $p < 0,001$ ; показники з \* – рівень статистичної значимості  $p < 0,01$

стості (за К.К. Платоновим) за даним фактором: а) підрівень особливостей ЦНС сприяє зростанню ресурсності (рівень спрямованості) завдяки підвищенню екстрвертності (382) та лабільності особистості (409); б) характерологічний рівень сприяє зростанню рівня ресурсності в разі підвищення гипертимної акцентуації (391) та зниження дистимної акцентуації (-329);

2) фактор «Акцентуації особистості» охоплює 11,35% дисперсії – характеризує вплив акцентуацій характеру та темпераменту особистості на її ресурсність. Найбільший вплив мають показники емоційної неврівноваженості особистості – «Циклотимний тип акцентуації темпераменту» (734), «Нейротизм» (724), «Тривожність особистості» (701); другий рівень мають показники «Педантичний тип акцентуації характеру» (646), «Тривожний тип акцентуації темпераменту» (614), «Збудливий тип акцентуації характеру» (596), «Дистимний тип акцентуації темпераменту» (558) та «Екзальтований тип акцентуації темпераменту» (518); на третьому рівні впливу показники «Емоційний тип акцентуації темпераменту» (455) та «Застряглий тип акцентуації характеру» (379). Всі ці показники мають деструктивний вплив на вміння особистості використовувати свої ресурси (-329), її сподівання реалізуватися в професії (-320) та вміння оновлювати свої ресурси (-302);

3) фактор «Спонтанності-Ригідності» 8,64% дисперсії – характеризує вплив рухомості нервових процесів, когнітивних характеристик та акцентуацій особистості на впевнене і свідоме володіння своєю ресурсністю. Цей фактор поєднує вплив двох типів рис особистості – когнітив-

них стилів та акцентуацій особистості. Рівень когнітивних стилів об'єднує дві протилежності: домінування збудливих властивостей нервових процесів «Спонтанність» (687) – «Сензитивність» (-499), «Агресивність» (563) та високий рівень розвитку «Креативного типу мислення» (306), що типове для правополушарного цілісного, евристичного когнітивного стилю (за Н.М. Собчак), та у протилежність домінування гальмівних процесів «Ригідність» (587), «Агресивність» і високого рівня розвитку «Словесно-логічного типу мислення» (458), характерні для лівополушарного, синтетичного, раціонального, формально-логічного когнітивного стилю (за Н.М. Собчак). На рівні акцентуацій особистості ми бачимо високі показники акцентуації «Застряглий тип акцентуації характеру» (521), «Збудливий тип акцентуації характеру» (343) та «Гіпертимний тип акцентуації темпераменту» (339). Всі ці показники сприяють зростанню ресурсності за показниками «Упевненість у собі» (582), «Знання власних ресурсів» (408), «Вміння оновлювати власні ресурси» (427), тобто ресурсу самодостатності та здатності до саморозвитку;

4) фактор «Екстравертність» 6,26% дисперсії характеризує позитивний вплив високої екстравертності (784) (за інтровертності -755), демонстративного типу акцентуації характеру (612) та стійкої гипертимності (551) (за дистимності -446) на вміння використовувати свої ресурси (257) для допомоги другим людям (273). Також на ці показники ресурсності позитивно впливає рівень розвитку «Словесно-логічного типу мислення» (307) та деструктивно впливає «Креативність мислення» (-390). Складники «Тип нервової системи»

(-374), показники Опитувальника ЕРІ «Інтроверсія-екстраверсія» (529) та «Нейротизм» (-304) характеризують сильний тип нервової системи та сангвіністичний темперамент.

5) фактор «Синкретичний тип мислення» 4,44% дисперсії показує зв'язок пасивного синкретичного мислення – низькі рівні розвитку «Абстрактно-символьного типу мислення» (-738) і «Предметно-дієвого типу мислення» (-379) та високий рівень «Наглядно-очного типу мислення» (683) з потребою розвитку самостійності («Прагнення мудрості» (537) і «Робота над собою» (496)) та високим рівнем значущості ресурсу «Любов» (323).

За показником «Загальний рівень психологічної ресурсності» (далі –ЗРПР) піддослідні поділились на групу з низьким рівнем ресурсності – 12% вибірки (ЗРПР=57÷69 балів); середнім рівнем – 55% (ЗРПР=70÷92 бали) та високим рівнем ресурсності – 33% (ЗРПР=93÷106 балів). Сумнівних даних по ЗРПР не виявлено (ЗРПР≤56 чи ЗРПР ≥107 балів).

За результатами дисперсного аналізу груп з різним рівнем ЗРПР з'ясована статистично значима різниця по показниках:

1) «Інтроверсія-Екстраверсія» тест-опитувальника Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory (ЕРІ) –  $F=5,127$  ( $p<0,01$ ) та рівня домінування «Інтровертності» за ІТО Л.М. Собчак –  $F=3,915$  ( $p<0,05$ );

2) Педантичний тип акцентуації характеру –  $F=3,398$  ( $p<0,05$ );

3) Гіпертимний тип акцентуації темпераменту –  $F=4,843$  ( $p<0,05$ );

4) Дистимний тип акцентуації темпераменту –  $F=5,427$  ( $p<0,001$ );

5) Рівень розвитку словесно-логічного мислення –  $F=5,660$  ( $p<0,001$ ).

За результатами регресивного аналізу побудовано модель ЗРПР методом прямого шагу з використанням інформаційного критерію, яка охоплює 71,4% даних (рис. 1 та табл. 3). Виділено дев'ять предикатив, які мають як позитивний, так і негативний вплив на ЗРПР.

Зниження загального рівня психологічної ресурсності піддослідних зумовлюють показники: дистимного та педантичного типів акцентуації, сильний тип нервової системи, рівень розвитку абстрактно-символьного типу мислення, жіноча стать та вік студентів. Підвищення загального рівня психологічної ресурсності піддослідних зумовлюють показники: гіпертимного типу акцентуації темпераменту, сензитивність та слабкий тип нервової системи, рівень розвитку словесно-логічного та креативного мислення. Таким чином, показник ЗРПР у проаналізованій вибірці декілька завищений, що зумовлено соціальною установкою сьогодення на позитивність самооцінки та низькою критичністю до цих установок, зумовленою високими рівнями сензитивності (конформності та залежності), демонстративності та екзальтованості, а також низьким рівнем розвитку вищих мисленевих операцій.

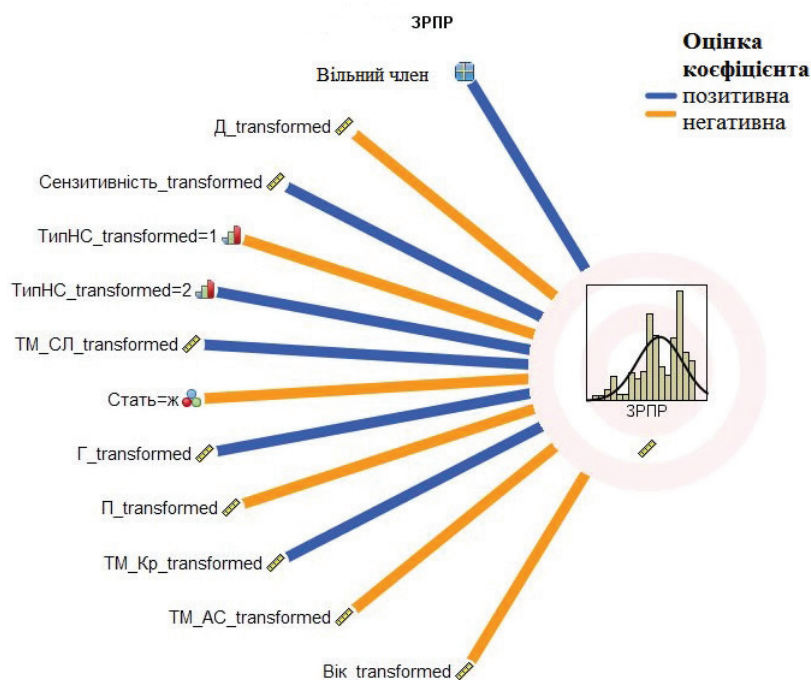


Рис. 1. Предикація загального рівня психологічної ресурсності (ЗРПР)

## Результати регресивного аналізу загального рівня психологічної ресурсності (ЗРПР)

№	Предикати		B	t	Значимість
	Зміст	Позначення			
1	Дистимний тип акцентуації темпераменту	Д_transformed	0,156	-1,045	.000
2	Сензитивність	Сензитивність_transformed	0,127	2,127	.000
3	Тип нервової системи сильної	Тип_НС_transformed=1	0,117	-10,429	.000
	Тип нервової системи слабкої	Тип_НС_transformed=2		6,672	.000
4	Стать жіноча	Стать=ж	0,097	-9,493	.000
5	Рівень розвитку словесно-логічного типу мислення	TM_СЛ_transformed	0,097	2,409	.000
6	Гістимний тип акцентуації темпераменту	Г_transformed	0,064	0,67	.000
7	Педантичний тип акцентуації характеру	П_transformed	0,057	-0,655	.000
8	Рівень розвитку креативного типу мислення	TM_Kp_transformed	0,054	1,847	.000
9	Рівень розвитку абстрактно-символьного типу мислення	TM_AC_transformed	0,053	-1,106	.000

**Висновки.** За результатами проведеного теоретико-методологічного аналізу та узагальнення результатів емпіричного дослідження можна сформулювати висновок, що психологічна ресурсність, яка розглядається як здатність особи до самоперетворення, у студентів-психологів покоління Z (17–19 років) знаходиться на середньому та високому рівнях. Ним також притаманний високий рівень акцентуацій та домінування середнього типу нервової системи, що має знижений рівень адаптивності до змін навантаження.

На рівень ресурсності особистості мають статистично значимий негативний вплив дистимний та тривожний типи акцентуації завдяки несформованому вмінню використовувати свої ресурси. Демонстративний тип сприяє зростанню ресурсності завдяки впевненості в собі.

Розроблена п'ятифакторна модель зв'язку ресурсності особистості з її індивідуально-психологічними показниками (фізіологічними, характерологічними, когнітивними, особистісними) виявляє позитивний зв'язок психологічної ресурсності з соціальною спрямованістю особистості, її самодостатністю та свідомим володінням своїми ресурсами, а негативний – із синкретичний типом мислення та низьким рівнем свідомої регуляції емоційності.

Групи з різним рівнем загальної ресурсності особистості найбільш розрізняються наявністю дистимної акцентуації темпераменту, рівнем розвитку словесно-логічного мислення та балансом інтровертності-екстровертності особистості.

Загалом високий рівень акцентуацій (екзальтованої, демонстративної, гіпертимної), низький рівень розвитку мислення та соціозалежність призводять до необ'єктивності оцінки (завищення) студентами-психологами своїх психологічних ресурсів, що може принести ускладнення в процес їх професіоналізації [2, с. 28] та особистісної адаптації, особливо в сьогоденні військового стану. Це актуалізує психологічний супровід процесу навчання та професійного зростання майбутніх психологів із ціллю підвищення рівня їхнього психологічного здоров'я. Як резерв ресурсності особистості студентів-психологів під час первинної професіоналізації можна рекомендувати розвиток вербального, креативного та емоційного інтелекту, подолання пубертатних проблем розвитку характеру та розвитку самопізнання своєї індивідуальності (на психофізіологічному та особистісному рівнях) і свідомого самовдосконалення навичок саморегуляції.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бужинська С.М., Кривошей К.Ю., Джаббарова Л.В. Особливості взаємозв'язку акцентуацій характеру із захисними механізмами психіки у процесі професіоналізації студентів-психологів. *Габітус*. 2022. Випуск 33. С. 41–45.

2. Психологічні механізми дезадаптації осіб з акцентуацією характеру та розладами особистості / Т.В. Вашека та ін. *Психіатрія, психотерапія та клінічна психологія*. 2022. Том 13. № 1. С. 18–28.
3. Єхалов В., Кравець О., Горбунцов В. Психологічна ресурсність лікарів-інтернів у воєнний час. *International Science Journal of Education & Linguistics*. 2022. Vol. 1, № 5. P. 48–54.
4. Казанжи М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Psychology – Medicine – Education*. 2021. Issue 1. С. 27–34.
5. Леонгард К. Акцентуовані особистості. Київ : Вища школа. Головне видавництво, 1989. 375 с.
6. Періг І. Психічне здоров'я студентів як фактор адаптації до навчання у ВНЗ. *Освіта регіону*. 2011. № 3. С. 299–302.
7. Свідерська О.І., Демид В.М. Психологічні чинники особистісної ресурсності студентської молоді під час дистанційного навчання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 3 (61). С. 92–98.
8. Синявська Н.Я. Визначення типу особистості студентів-медиків як адаптивного потенціалу для формування майбутнього лікаря. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i34/23.pdf> (дата звернення: 03.07.2023).
9. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *Українськи медичний часопис*. 2022. № 4 (150). VII/VIII. С. 1–10. URL: <https://www.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2022/08/5141.pdf?upload=> (дата звернення: 03.07.2023).
10. Штепа О. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Випуск 47. С. 232–252. URL: [https://www.researchgate.net/publication/340094107\\_Resource%27s\\_Richness\\_of\\_Personality](https://www.researchgate.net/publication/340094107_Resource%27s_Richness_of_Personality) (дата звернення: 03.07.2023).
11. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології.: збірник наукових праць КІПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, 2018. Випуск 39. С. 380–399.
12. Children and war / L. Rochelle et al. *International Review of the Red Cross*. 2019. 101 (911). P. 481–506.

#### REFERENCES

1. Buzhynska S. M., Kryvoshei K. Yu., Dzhabbarova L. V. (2022) Osoblyvosti vzaïmozv'язku aktsentuatsii kharakteruiz zakhysnymy mekhanizmayu psykhiky u protsesi profesionalizatsii studentiv-psykholohiv [Peculiarities of the relationship between character accentuations and protective mechanisms of the psyche in the process of professionalization of psychology students]. *Habitus*, no. 33, pp. 41-45.
2. Vasheka T. V., Tukaiev S. V., Palamar B. Y., Yakovytskaia L. S., Myshyiev V. D. (2022) Psykholohichni mekhanizmy dezadaptatsii osib z aktsentuatsiieiu kharakteru ta rozladamy osobystosti [Psychological mechanisms of maladjustment of persons with character accentuation and personality disorders]. *Psykhiiatriia, psykhoterapiia ta klinichna psykholohiia*, vol. 13, no. 1, pp. 18-28.
3. Yekhalov Vasyl, Kravets Olha, Horbuntsov Viacheslav (2022) Psykholohichna resursnist likariv-interniv u voïennyi chas [Psychological resourcefulness of intern doctors in wartime]. *International Science Journal of Education & Linguistics*, vol. 1, no. 5, pp. 48-54.
4. Kazanzhy M. (2021) Psykholohichna resursnist studentskoi molodi v umovakh karantynnykh obmezhen [Psychological resourcefulness of student youth in conditions of quarantine restrictions]. *Psychology - Medicine – Education*, no. 1, pp. 27-34.
5. Leonhard K. (1989) Aktsentuiovani osobystosti [Accentuated personalities]. Kyiv: Vysha shkola. Holovne vydavnytstvo.
6. Perih I. (2011) Psykhichne zdorovia studentiv yak faktor adaptatsii do navchannia u VNZ [Mental health of students as a factor of adaptation to study at a university]. *Osvita rehionu*, no. 3, pp. 299-302.
7. Sviderska O. I., Demyd V. M. (2021) Psykholohichni chynnyky osobystisnoi resursnosti studentskoi molodi pid chas dystantsiinoho navchannia [Psychological factors of personal resourcefulness of student youth during distance learning]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, no. 3 (61), pp. 92-98.
8. Syniavska N. Ya. Vyznachennia typu osobystosti studentiv-medykiv yak adaptynoho potentsialu dlia formuvannia maibutnoho likaria [Determination of the personality type of medical students as an adaptive potential for the formation of the future doctor]. Retrieved from: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i34/23.pdf>
9. Chaban O. S., Khaustova O. O. (2022) Medyko-psykholohichni naslidky dystresu viiny v Ukraini: shcho my ochikuiemo ta shcho potribno vrakhovuvaty pry nadanni medychnoi dopomohy? [Medical and psychological consequences of war distress in Ukraine: what do we expect and what should be taken into account when providing medical aid?] *Ukrainsky medychnyi chasopys*, No. 4

- (150)–VII/VIII, pp. 1-10. Retrieved from: <https://www.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2022/08/5141.pdf?upload=>
10. Shtepa O. (2020) Resursna nasychenist osobystosti [Resource saturation of the individual]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, no. 47, pp. 232-252. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/340094107\\_Resource%27s\\_Richness\\_of\\_Personality](https://www.researchgate.net/publication/340094107_Resource%27s_Richness_of_Personality)
  11. Shtepa O. S. (2018) Opytuvalnyk psykholohichnoi resursnosti osobystosti: rezultaty rozrobky y aprobatsii avtorskoi metodyky [Questionnaire of the psychological resourcefulness of the individual: results of development and approval of the author's methodology]. *Zbirnyk naukovykh prats KPNU imeni Ivana Ohiiienka, Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Problemy suchasnoi psykholohii*, no. 39, pp. 380–399.
  12. Rochelle L. Frounfelder, Nargis Islam, Joseph Falcone, Jordan Farrar, Chekufa Ra, Cara M. Antonaccio, Ngozi Enelamah, Theresa S. (2019) Betancourt. Children and war. *International Review of the Red Cross*. 101 (911), pp. 481–506.

УДК 159.923:378  
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-3-6>

## ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Савчук Н. А.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціогуманітарних технологій  
Луцький національний технічний університет  
вул. Львівська, 75, Луцьк, Україна  
[orcid.org/0000-0001-7457-0872](https://orcid.org/0000-0001-7457-0872)  
[ladz1364@gmail.com](mailto:ladz1364@gmail.com)*

**Ковальчук О. М.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри іноземної та української філології  
Луцький національний технічний університет  
вул. Львівська, 75, Луцьк, Україна  
[orcid.org/0000-0001-5371-9543](https://orcid.org/0000-0001-5371-9543)  
[kasana17@ukr.net](mailto:kasana17@ukr.net)*

**Хомік О. М.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри освітніх, педагогічних технологій  
ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права»  
вул. Карбишева, 2, Луцьк, Україна  
[orcid.org/0000-0001-9094-5005](https://orcid.org/0000-0001-9094-5005)  
[Okshom2017@ukr.net](mailto:Okshom2017@ukr.net)*

**Ключові слова:** *емоційна сфера особистості, психічні явища, психічні властивості, діагностичні показники, негативні психічні стани, студентська молодь.*

Різноманітні соціогенні фактори та кризові явища в суспільстві вкрай негативно впливають на розвиток особистості, що викликає значне навантаження на навчальну діяльність здобувачів освіти під час опанування загальних і спеціальних компетенцій, необхідних для професійної діяльності. У статті розглянуто систему поглядів на сутність поняття «психічні стани». Охарактеризовано специфіку і характер взаємозв'язку психічних станів та індивідуально-типологічних властивостей особистості студентів у процесі навчально-виховної діяльності. Встановлено, що психічні стани мають різноманітні вираження і тісно пов'язані з індивідуально-особистісними якістьми суб'єкта. Мета статті полягає в теоретичному та емпіричному вивченні особливостей прояву психічних станів у здобувачів закладів вищої освіти на основі психодіагностичних методик. У дослідженні взяли участь 107 студентів, які навчаються в Луцькому національному технічному університеті та в приватному вищому навчальному закладі «Академія рекреаційних технологій і права». Психічні стани студентів досліджувалися за методиками оперативної оцінки станів самопочуття, активності та настрою (методика САН), діагностики реактивної та особистісної тривожності (за шкалою Ч. Спілбергера), депресивності (за шкалою Зунге). Визначено показники самопочуття, активності та настрою у здобувачів закладів вищої освіти, які показали відповідність нормативним

данім. Встановлено наявність у них помірної вираженості реактивної тривожності й тривожності як особистісної властивості на основі шкали Ч. Спілбергера. Виявлено стан легкої ситуативної пригніченості на основі шкали депресивності Зунге. Результати проведених методик свідчили, що в разі підвищеної розумової діяльності та емоційної напруженості у здобувачів закладів вищої освіти проявляється зниження самопочуття, легка реактивна тривожність, фрустрованість. Створення та проведення корекційної програми стосовно гармонізації психічних станів дасть змогу суттєво стабілізувати психічні стани студентської молоді.

## EMPIRICAL STUDY OF MANIFESTATION OF MENTAL STATES IN HIGHER EDUCATION APPLICANTS

**Savchuk N. A.**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Social and Humanitarian Technologies  
Lutsk National Technical University  
Lvivska str., 75, Lutsk, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-7457-0872  
ladz1364@gmail.com*

**Kovalchuk O. M.**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Foreign and Ukrainian Philology  
Lutsk National Technical University  
Lvivska str., 75, Lutsk, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-5371-9543  
kasana17@ukr.net*

**Khomik O. M.**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Educational, Pedagogical Technologies  
Private Higher Education Institution "Academy of Recreation Technologies and Law"  
Karbysheva str., 2, Lutsk, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-9094-5005  
Okshom2017@ukr.net*

**Key words:** *emotional sphere of personality, mental phenomena, mental properties, diagnostic indicators, negative mental states, student youth.*

Various sociogenic factors and crisis phenomena in society have an extremely negative impact on personality development. It causes a significant load on the educational activity of applicants of higher education institutions when mastering the general and special competencies necessary for professional activity. The system of views on the essence of the concept of "mental states" has been considered in the article. The specificity and character of the relationship between the mental states and the individual-typological properties of the students' personality in the process of educational activity has been characterized. It has been established that mental states have diverse expressions and are closely related to the individual and personal qualities of the subject. The aim of the article is in theoretical and empirical study of the peculiarities of mental states manifestation among applicants of higher



education institutions on the basis of psycho-diagnostic methods. 107 students of Lutsk National Technical University and of private higher education institution "Academy of Recreation Technologies and Law" took part in the research. Mental states of the students were studied according to the methods of operative assessment of states of well-being, activity and mood (SAN technique), diagnostics of reactive and personal anxiety (according to the scale of C. Spielberger), depression (on the Zunge's scale). The indicators of health state, activity and mood among applicants of higher education institutions have been defined, which showed the conformity with normative data. The presence of moderate severity of reactive anxiety and anxiety as a personal property has been established on the basis of the scale of C. Spielberger. The state of light situational depression has been found on the basis of the Zunge's depression scale. The results of the conducted methods showed that with increased mental activity and emotional tension of applicants of higher education institutions a decrease in well-being, light reactive anxiety, frustration are manifested. The creation and implementation of a correctional program according to the harmonization of mental states will make it possible to substantially stabilize the mental states of student youth.

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження зумовлена новими підходами в розвитку сучасної освітньої політики, де на чільному місці стоять особливі вимоги до професійної компетентності, особистісного ресурсу та морально-психологічних якостей майбутніх фахівців. Процес навчання сприймається досить неоднозначно здобувачами освіти і завжди пов'язаний з високим рівнем стресу. Надзвичайно велика кількість інформаційних потоків, своєчасне їх опрацювання, розмежування правдивої та невірної інформації, висока емоційна насиченість комунікативних зав'язків спричинюють виникнення негативних психічних станів. Новий колектив, інша система оцінювання, великий обсяг матеріалу для опрацювання, індивідуальні завдання й курсові проекти, екзаменаційна сесія та інші стресогени викликають порушення в мотиваційній, поведінковій та когнітивній сферах молоді людини. Саме тому психологічне дослідження впливу різноманітних чинників на емоційну сферу особистості в процесі навчальної діяльності є досить актуальним.

Загальновідомо, що важливою ознакою готовності здобувачів освіти до майбутньої професійної діяльності є наявність душевної рівноваги, позитивного настрою та самопочуття особистості. Водночас домінування перевтоми, стресу, неухвальної, тривожності, сумнівів деструктивно позначається на життєдіяльності здобувачів освіти, перебігу процесів їх особистісного розвитку і самореалізації. Підтвердженням слугує дослідження Т. Жвані [1], який окреслив складники емоційної готовності до професійної діяльності, зауваживши, що підвищення рівня тривожності знижує ефективність навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти. Тому дослідження

особливостей прояву психічних станів у студентської молоді є надзвичайно актуальним.

Поняття «стан» із загальнобіологічних позицій традиційно розглядається як певна сукупність процесів, які відбуваються в організмі людини, а також як ступінь розвитку та цілісності її біологічних структур. У психології найпоширенішим є уявлення про стан як процес відносно стійкого психічного явища, що має початок, період протікання та кінець [2].

Специфічність феномена «психічні стани» завжди приваблювала науковців і вивчалась у різних напрямках. Загалом існує тісний взаємозв'язок між психічним і фізичним станом людини. Соціальна ізоляваність та обмеження комунікативних контактів під час дистанційного навчання негативно впливає на психоемоційний стан здобувачів освіти. Як стверджує М.М. Шпак, майже половина респондентів емоційно напружені перед іспитом, часто відчувають страх, невпевненість у собі та своїх знаннях. Для нормалізації емоційної сфери потрібно «налагодити механізм зворотного зв'язку між викладачем та студентом, що передбачає не лише обговорення навчального матеріалу, а і психоемоційного стану студента та причин, які його зумовлюють» [3, с. 120].

Заслуговує на увагу дослідження Ж. Новікової щодо визначення рівня емоційної напруженості здобувачів освіти під час дистанційної форми навчання. Здійснений аналіз результатів експерименту показав, що третина вибірки має високий і дуже високий рівень ситуативної та особистісної тривожності під час онлайн-навчання. Крім того, 50% першокурсників схильні до переживання стресу під час дистанційного навчання. Встановлені високі показники вказують на нестабільність емоційної сфери здобувачів освіти першого курсу

під час дистанційного навчання та переважання в них негативних емоцій [4]. Цю ж думку розділяє А.В. Кічук [5], аналізуючи психоемоційний стан студентської молоді в період карантинних обмежень через пандемію COVID-19.

Дослідження фахівців у психолого-педагогічній науці [6; 7] засвідчують, що здобувачам освіти всіх курсів притаманні такі «наскрізні» стани, як радість та втома. У складних невизначених умовах, наприклад, здачі іспиту, може виникати стресовий стан, що утруднює мисленнєві дії. У таких випадках доцільно використовувати копінг-стратегії, що дозволить особистості регулювати свій емоційний стан у складних невизначених ситуаціях сьогодення. Також існує диференціація емоційних станів залежно від курсу навчання: радість, збудження переважають на першому курсі, а до третього формується пасивність, розчарування, роздратування. Випускники переживають цілу низку протилежних емоцій, водночас радість, страх, апатію і втому.

Гендерний аспект міри вираженості самопочуття, активності й настрою дівчат і хлопців на лекційних навчальних заняттях на різних курсах вивчала О.В. Гричук. Автором виявлено, що позитивне самопочуття й активність на лекціях статистично значущо більш виражені у хлопців, ніж у дівчат, а міра вираженості настрою статистично значущо не відрізняється. Також досліджено, що найнижчі показники міри самопочуття на лекційних заняттях у студентів третього курсу, найвищі – першого курсу; найнижчі показники міри активності на лекційних заняттях у студентів другого курсу, найвищі – першого курсу; найвищі показники настрою на лекційних заняттях у студентів на четвертому курсі, найнижчі – на шостому курсі навчання [8].

Отже, зміст кожного з етапів навчання зумовлює формування типових психічних станів.

О.Г. Бойчук-Товста розробила модель формування емоційної сфери майбутнього медичного працівника в процесі фахової підготовки, виокремивши критерії сформованості емоційної сфери: когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінковий. Автором встановлено, що формування емоційної сфери майбутніх лікарів відбувається ефективніше за умови розвитку цілісної індивідуальності здобувача освіти в поєднанні з особистісними якостями [9].

Сутність невизначеності психічного стану проявляється в розмитості й відносності меж, що відрізняють його від психічних процесів і властивостей особистості. Узагальнюючи розглянуті позиції, А. Титович розуміє психічний стан як інтегральну характеристику функцій психіки людини на певному відрізку часу, що віддзеркалює переживання нею рівня функціонування

пізнавальних процесів, активності емоційно-вольової сфери та прояв якостей особистості у відношенні до діяльності, що має для неї біологічне або соціальне значення [10].

У нашому дослідженні під психічними станами розуміємо тимчасові, відносно статичні, переважно ситуативно зумовлені особливості самопочуття, психічної діяльності та поведінки здобувачів освіти, характерну ознаку яких становить суб'єктивне внутрішнє відчуття.

Існують численні дослідження психічних станів як відносно більш мінливих у порівнянні з психічними процесами та особистісними якостями, станів стресових, фрустрації, конфліктних, критичних [7], тривожності [4], емоційних станів [7; 11; 12], вивчення особливостей психологічного впливу воєнних новин на особистість та психічні стани мирних громадян у період воєнних дій в Україні (І.В. Жданова, Л.О. Бондаренко, А.В. Велічко), емоційних станів здобувачів освіти під час онлайн-навчання [2] тощо. Крім того, варто звернути увагу на різноманітні соціогенні фактори і кризові явища в суспільстві (примусова ізоляція під час пандемії, невизначеність ситуації, воєнний стан), що негативно впливають на розвиток особистості молодої людини. Отже, важливість дослідження зумовлена необхідністю вивчення актуального рівня прояву психічних станів у здобувачів закладів вищої освіти в процесі навчальної діяльності з метою їх попередження та корекції.

**Мета статті** – аналіз психічних станів у здобувачів закладів вищої освіти під час навчальної діяльності.

**Результати дослідження.** Експериментальною базою дослідження було вибрано Луцький національний технічний університет та приватний вищий навчальний заклад «Академія рекреаційних технологій і права». У ньому брали участь 107 здобувачів освіти I–IV курсів освітніх програм «Психологія», «Фізичне виховання», «Соціальне забезпечення».

Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних методів для узагальнення та систематизації даних наукових досліджень із вибраної проблематики; експериментальні методики різного спрямування щодо вивчення психічних станів; методи математичної статистики для аналізу отриманих експериментальних даних.

Оперативна оцінка станів самопочуття, активності та настрою здійснювалася за методикою САН протягом першого місяця діагностичних обстежень, щотижня. Усереднені показники 4-разових обстежень за цією методикою наведено нижче.

За діагностичними даними самопочуття в обстежених здобувачів освіти щодо працездатно-

сті–виснаженості, загальної напруженості–розслабленості, бадьорості–в’ялості тощо загалом підтримувалося в нормативних межах ( $4,4 \pm 0,14$  за нормативного показника  $5,0-5,5$ ).

Показник активності, який відбиває загальну активність, рухливість, діяльність, розподіл уваги, загалом відповідає нормативним даним (становлячи  $5,8 \pm 0,87$  за умовної норми  $5,0-5,5$ ) і вказує на легко виражену тенденцію до підвищеної активності, що співвідноситься з показником близької до акцентуації гіпертимності (за Леонгардом), внутрішньої активності (9 шкала Міні-Мульт), афектотимії, наполегливості та гнучкості за опитувальником Кеттелла (фактори А, Е, і Q1), з якими виявлені значущі корелятивні зв’язки (табл. 1, 2).

У межах нормативних знаходиться й показник настрою, який характеризує відчуття повноти сил, захопленості, загальної задоволеності та оптимістичної налаштованості: цей показник становить  $5,1 \pm 0,33$ , і має тісні кореляції з показниками емотивної, дистимічної та екзальтованої акцентуації за Леонгардом, психастенічності за Міні-Мульт (7 шкала) і факторами емоційної нестійкості (С), почуття провини (О) і фрустрованості (Q4) (табл. 2).

Діагностика тривожності як стану і як особистісної риси за шкалою Ч. Спілбергера виявила наявність помірної вираженості відповідного стану ( $38,9 \pm 2,62$  за нормативного показника, що становить менше 30 балів) і практично низького ступеня вираженості тривожності як стійкої риси особистості (відповідний показник становить  $31,4 \pm 1,77$ ). Наведені дані, одержані за шкалою Спілбергера, загалом відбивають ситуативно зумовлений стан легкої тривожності, властивий здобувачам освіти під час складання заліків, іспитів тощо. Проте привертає увагу показник особистісної тривожності, який, хоча й знаходиться практично в нормативних межах, усе ж дещо перевищує нормативний рівень ( $31,7 \pm 1,77$  за нормативної оцінки нижче 30), що, на наш погляд, може бути пов’язано з наявністю в обстежуваних акцентуованої риси відповідного типу (за опитувальником Леонгарда показник риси тривожного типу становить  $14,53 \pm 2,70$  за умовної норми нижче 12-ти балів).

З одержаними даними кореляцій тривожності як стану та особистісної риси з показниками особистісно-характерологічних особливостей здобувачів освіти (див табл. 2) чинниками згаданого стану, очевидно, виступають: акцентуації емотив-

Таблиця 1

**Коефіцієнти рангової кореляції між показниками 16-PF-Кеттелла і шкал САН, Спілбергера і Зунге за результатами дослідження**

Методики та діагностичні показники	САН			Тривожність за Спілбергером		Депресивність за Зунге
	Само-почуття	Активність	Настрій	Реактивна	Особистісна	
<b>16-PF</b>						
A		426		394		
B						
C			-625	-305		-452
E		377				
F	-538			-592		
G						
H					-527	
I						626
L				-433		
M						
N						
O			524	319	649	
Q1		309				
Q2						
Q3						
Q4	-437		366			569

Примітки: у таблиці наводяться обчислені коефіцієнти рангової реляції Спірмена лише  $r_s > 0,20$ , коефіцієнти  $r_s < 0,20$  – опущені; у числових вираженнях коефіцієнтів нулі, що позначають цілу частину, опущені, а наводяться лише складники дробу

**Коефіцієнти рангової кореляції між діагностичними показниками опитувальників Леонгарда і Міні-Мульт та шкал САН, Спілберґера і Зунґе за результатами дослідження здобувачів освіти**

Методики та діагностичні показники	САН			Тривожність за Спілберґером		Депресивність за Зунґе
	Само-почуття	Активність	Настрій	Реактивна	Особистісна	
<b>Акцентуації за Леонгардом</b>						
1.	338	536				
2.					404	
3.			328	491		
4.						
5.				769	588	
6.		302				339
7.						
8.						
9.	-673	-412	-550	841	773	478
10.			347			298
<b>Шкали Міні-Мульт</b>						
1.						
2.	-377	-606		656		327
3.				391		
4.						
6.					374	
7.			-325	308	588	
8.						
9.	507	458		-435		-430

Примітки: у таблиці наводяться обчислені коефіцієнти рангової реляції Спірмена лише  $r_s > 0.20$ , коефіцієнти  $r_s < 0.20$  – опущені; у числових вираженнях коефіцієнтів нулі, що позначають цілу частину, опущені, а наводяться лише складники дробу

ного, дистимічного та екзальтованого типів (за Леонгардом), депресивна чутливість, демонстративність поведінки, фіксація на тривозі та знижена внутрішня активність (за опитувальником Міні-Мульт), фактори афектотимії-відчуженості (А), емоційної нестійкості (С), заклопотаності (F), підозрливості (L) та почуття провини (O) за Кеттеллом. Водночас особистісну тривожність відбивають кореляційні зв'язки з показниками циклотимної, дистимічної та екзальтованої акцентуацій (за Леонгардом), ригідності афекту та психастенічності (за Міні-Мульт), факторів боязкості (H) та почуття провини (O) (за Кеттеллом).

З показниками легко вираженої ситуативної тривожності, очевидно, пов'язується й наявність у станах досліджуваних легкої ситуативної пригніченості (депресивності), яка, проте, не сягає навіть рівня «субдепресивності», як свідчать дані обстеження за шкалою депресивності Зунґе (одержаний відповідний показник становить 56,6

$\pm 4,24$  за оцінки його в межах 50–59 як «легкої депресії ситуативного генезу»). За цією методикою детальної диференціації між станами тривоги й депресії не передбачається, тому в досліджуваних йдеться, вочевидь, про відображення в наведених показниках легкої ситуативної психоемоційної напруженості. На користь такого припущення свідчать і значущі кореляційні зв'язки (див. табл. 1, 2) згаданого діагностичного показника Зунґе з рівнями акцентуацій циклотимії, дистимічності, екзальтованості (за Леонгардом), депресивності та внутрішньої активності (Міні-Мульт) і факторів Кеттела – емоційної нестійкості (С), м'якосердності (I), фрустрованості (Q4).

Таким чином, зазначені особистісні властивості слугують чинниками актуалізації в ситуаціях підвищеної розумової діяльності та емоційної напруженості дисгармонійних психічних станів у вигляді дещо зниженого самопочуття, легкої реактивної тривожності, фрустрованості, котрі істотно

не позначаються на ефективності спілкування і навчальної діяльності, хоча й спричиняють переживання певного суб'єктивного дискомфорту.

Актуальність означеної проблеми підтверджується дослідженням Л.В. Степаненко щодо особливостей виникнення і протікання негативних психічних станів у здобувачів освіти та можливістю їх регуляції з використанням копінг-стратегій [7]. У статті акцентується увага на важливості підтримки позитивних психічних станів, які виступають основою успішної самореалізації суб'єкта в довкіллі. Експериментальне дослідження емоційних станів засвідчує характерні прояви агресивності, фрустрації, нейротизму, зумовлені переважно зовнішніми соціальними чинниками. Зіставляючи результати нашого доробку, де в обстежуваних проявляється легка емоційна напруженість і тривожність, можна констатувати, що зазначені психічні стани зумовлені певними ситуативними подіями (під час написання контрольних робіт, складання заліків, іспитів тощо). Загальний висновок автора узгоджується з нашими міркуваннями щодо створення та проведення корекційної програми стосовно гармонізації психічних станів студентської молоді.

**Висновки.** Актуальність емпіричного дослідження зумовлена необхідністю вивчення негативних психічних станів та передумов їх генези у студентський вік, який характеризується розвитком професійного та особистісного самовизначення, становленням емоційно-вольової, інтелектуальної, поведінкової, мотиваційної, соціально-психологічної сфер. Отримані результати особливостей генези та психокорекції негативних психічних

станів у здобувачів освіти економічного, фізичного і гуманітарного напрямів засвідчили стійкий формовий станів тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності. Проведене дослідження надає можливість використання виявлених особливостей у профілактиці й корекції відповідних станів під час навчання для забезпечення умов реалізації особистісних ресурсів та оптимізації професійного становлення майбутніх фахівців.

За результатами дослідження можна констатувати, що психічні стани мають різноманітні вираження та тісно пов'язані з індивідуально-особистісними якостями суб'єкта. Емпіричне дослідження дало змогу показати, що психічні стани можуть впливати на розвиток особистості як деструктивно, так і конструктивно, залежно від індивідуальних та соціальних особливостей студентської молоді. Соціальні стресогени виступають додатковими змінними виникнення негативних психічних проявів у навчальній діяльності здобувачів освіти під час опанування загальних і спеціальних компетенцій, необхідних для професійної діяльності. Отримані дані проведених методик свідчать про те, що в разі підвищеної розумової діяльності та емоційної напруженості у здобувачів закладів вищої освіти проявляється зниження самопочуття, легка реактивна тривожність, фрустрованість, що надалі може спричинити дисгармонійний особистісний розвиток.

Перспективними напрямками подальших досліджень вбачаємо створення та проведення корекційної програми стосовно гармонізації психічних станів, спрямованої на розвиток особистісних ресурсів студентської молоді.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Жванія Т. Розвиток емоційної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019 С. 399–403.
2. Hewson E.R.F. Students' Emotional Engagement, Motivation and Behaviour Over the Life of an Online Course: Reflections on Two Market Research Case Studies. *Journal of Interactive Media in Education*. 2018. Vol. 1. P.10.
3. Шпак М.М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Випуск 4. С. 115–121.
4. Новікова Ж. Особливості емоційної сфери студентів-психологів першого року навчання в період онлайн-навчання. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2021. № 3 (52). С. 109–115.
5. Кічук А.В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 5–18.
6. Кузнецов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків : «Діса плюс», 2017. 189 с.
7. Степаненко Л.В. Емоційні властивості в системі емоційної саморегуляції психологів. *Габітус*. 2020. Випуск 20. С. 56–81.
8. Грицук О.В. Емоційні стани студентів закладів вищої освіти на лекційних заняттях. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 77–95.
9. Бойчук-Товста О.Г. Модель формування емоційної сфери

студентів – майбутніх лікарів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 67. Т. 1. С. 134–138.

10. Титович А.О. Психічний стан як характеристика психічної діяльності спортсмена : збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення». Харків, 2017. С. 164–171.
11. Drozdovski A.K. The connection between typological complexes of properties of the nervous system, temperaments, and personality types in the professions and sports. *Open access journal of sports medicine*. 2015. Vol. 6. P. 161–166.
12. Barrett L.F. The theory of constructed emotion: An active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, doi: 10.1093/scan/nsw154

#### REFERENCES

1. Zhvania T. (2019) Rozvytok emotsiinoi hotovnosti maibutnikh psykholohiv do profesiinoi diialnosti. Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiiah zhyttia: Materialy V Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii 28 liutoho – 1 bereznia 2019 roku. (pp. 399-403) Sumy [in Ukrainian]
2. Hewson E.R.F. (2018) Students' Emotional Engagement, Motivation and Behaviour Over the Life of an Online Course: Reflections on Two Market Research Case Studies. *Journal of Interactive Media in Education*. Vol. 1. P.10.
3. Shpak M.M. (2021) Psykhoemotsiinyi stan studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky. Vypusk 4, 115-121 [in Ukrainian]
4. Novikova Zh. (2021) Osoblyvosti emotsiinoi sfery studentiv-psykholohiv pershoho roku navchannia v period onlain-navchannia. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia. 3 (52), 109-115 [in Ukrainian]
5. Kichuk A.V. (2020) Deiaki osoblyvosti zmin u psykhoemotsiinomomu zdorovi studentiv ta faktoriv, yaki yikh obumovliuiut pry karantynnykh obmezheniakh. Teoretychni i prykladni problemy psykholohii. 3 (53), 3, 5–18 [in Ukrainian]
6. Kuznetsov M.A., Diomidova N.Yu. (2017) Emotsiinyi intelekt yak chynnyk psykhoemotsiinykh staniv studentiv v umovakh ispytu. Kharkiv: «Disa plus» [in Ukrainian]
7. Stepanenko L.V. (2020) Emotsiini vlastyvoli v systemi emotsiinoi samorehuliatcii psykholohiv. *Habitus*. Vypusk 20, 56-81[in Ukrainian].
8. Hrytsuk O.V. (2020) Emotsiini stany studentiv zakladiv vyshchoi osvityna lektsiinykh zaniattiakh. *Psykholohiia i osobystist*. 2(18), 77-95 [in Ukrainian]
9. Boichuk-Tovsta O.H. (2019) Model formuvannia emotsiinoi sfery studentiv – maibutnikh likariv. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. 67, 1, 134-138 [in Ukrainian]
10. Tytovych A.O. (2017) Psykhichni stan yak kharakterystyka psykhnichnoi diialnosti sportsmena. Zbirnyk materialiv III Vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii «Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia», (pp. 164-171) Kharkiv [in Ukrainian]
11. Drozdovski A.K. (2015) The connection between typological complexes of properties of the nervous system, temperaments, and personality types in the professions and sports. *Open access journal of sports medicine*. Vol. 6. P. 161-166.
12. Barrett L.F. The theory of constructed emotion: An active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, doi: 10.1093/scan/nsw154.

УДК 159.923.2:316.621(477)  
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-3-7>

## **ДО ПРОБЛЕМИ СИСТЕМАТИЗАЦІЇ МЕХАНІЗМІВ ВИКРИВЛЕННЯ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ НА ТЛІ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ В УКРАЇНІ**

**Шевченко Н. Ф.**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-5297-6588](https://orcid.org/0000-0002-5297-6588)  
[shevchenkonf.20@gmail.com](mailto:shevchenkonf.20@gmail.com)*

**Дьоба І. С.**

*кандидат психологічних наук,  
старший лаборант кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології,  
наркології та сексології  
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет  
пр-т Маяковського, 26, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0003-1230-8443](https://orcid.org/0000-0003-1230-8443)  
[innadema@gmail.com](mailto:innadema@gmail.com)*

**Чугунов В. В.**

*доктор медичних наук, професор,  
магістрант кафедри психології  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-1141-8184](https://orcid.org/0000-0002-1141-8184)  
[nulr\\_board@ukr.net](mailto:nulr_board@ukr.net)*

**Столяренко А. М.**

*кандидат медичних наук,  
доцент кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології,  
наркології та сексології  
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет  
пр-т Маяковського, 26, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-3694-6207](https://orcid.org/0000-0002-3694-6207)  
[anstolyarenko@gmail.com](mailto:anstolyarenko@gmail.com)*

**Городокін А. Д.**

*асистент кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології,  
наркології та сексології  
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет  
пр-т Маяковського, 26, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0001-7041-6683](https://orcid.org/0000-0001-7041-6683)  
[antongorodokin@gmail.com](mailto:antongorodokin@gmail.com)*

**Ключові слова:** *переконання про самостійність, статево-рольова ідентичність, маскуліність, фемінність, андрогінія.*

Статтю присвячено проблемі систематизації механізмів викривлення самоідентифікації на тлі соціальної ізоляції в Україні. З метою дослідження і систематизації механізмів впливу соціальної ізоляції на процес формування та зміни самоідентифікації було проведено неструктуроване психологічне інтерв'ю в контингенті 120-ти респондентів вікової групи від 18 до 23 років, які є здобувачами вищої освіти та мають досвід перебування в умовах соціальної ізоляції в Україні протягом 2020–2023 років.

В останні роки у зв'язку з обмеженнями соціального функціонування внаслідок пандемії COVID-19 та надалі через війну в Україні соціальна ізоляція набула безпрецедентної тривалості та отримала цим нові контексти розгляду. Результати нашого дослідження демонструють, що: без систематичного спілкування з іншими особа втрачає орієнтири для оцінки власних якостей, досягнень і соціального статусу; нездатність реалізувати соціальні ролі може порушити розвиток і підтримку самоідентичності; посилення саморефлексії під час соціальної ізоляції може мати як позитивний, так і негативний вплив на самоідентифікацію; перебування в обмеженому мікросоціальному оточенні може мати ефект ехо-камери та призводити до викривлення ідентичності; труднощі в міжособистісній комунікації, розумінні соціальних сигналів, які виникають під час тривалої соціальної ізоляції, перешкоджають розвитку та підтримці стійкої соціальної ідентичності. Підсумовується, що соціальна ізоляція руйнує соціальну структуру, яка сприяє самоідентифікації. Відсутність соціального порівняння, обмежене вираження рольової ідентичності, підвищена саморефлексія, погіршення соціальних навичок, емоційний дистрес мають суттєвий вплив на формування та підтримку ідентичності. Дослідження дозволило виявити 6 механізмів впливу соціальної ізоляції на самосприйняття та самоідентифікацію, а саме: ефект редукції соціального порівняння; ефект обмеження рольової реалізації; ефект гіперболізації інтроспекції; ефект ехо-камери; ефект анкетної ідеалізації; ефект детренування психосоціальних навичок.

## **TO THE PROBLEM OF SYSTEMATIZATION OF SELF-IDENTIFICATION DISTORTION MECHANISMS AGAINST THE BACKGROUND OF SOCIAL ISOLATION IN UKRAINE**

**Shevchenko N. F.**

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,  
Professor at the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-5297-6588  
shevchenkonf.20@gmail.com*

**Doma I. S.**

*Candidate of Psychological Sciences,  
Senior Laboratory Technician at the Department of Psychiatry, Psychotherapy, General and  
Medical Psychology, Narcology and Sexology  
Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University  
Mayakovsky ave., 26, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0003-1230-8443  
innadema@gmail.com*



**Chuhunov V. V.**

*Doctor of Medical Sciences, Professor,  
Master's Student at the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-1141-8184  
nulp\_board@ukr.net*

**Stoliarenko A. M.**

*Candidate of Medical Sciences,  
Associate Professor at the Department of Psychiatry, Psychotherapy,  
General and Medical Psychology, Narcology and Sexology  
Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University  
Mayakovsky ave., 26, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-3694-6207  
anstolyarenko@gmail.com*

**Horodokin A. D.**

*Doctor of Philosophy,  
Assistant at the Department of Psychiatry, Psychotherapy,  
General and Medical Psychology, Narcology and Sexology  
Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University  
Mayakovsky ave., 26, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-7041-6683  
antongorodokin@gmail.com*

**Key words:** *social isolation, self-perception, identity, self-identity.*

The article is devoted to the problem of systematization of self-identification distortion mechanisms on the background of social isolation in Ukraine. To study and systematize the mechanisms influencing the formation and change of self-identity during social isolation, an unstructured psychological interview was conducted on a sample of 120 respondents aged between 18 and 23, who are university students and have experienced social isolation in Ukraine between 2020 and 2023.

In recent years, due to the limitations on social functioning caused by the COVID-19 pandemic and war in Ukraine, social isolation has reached an unprecedented duration and acquired new contexts of consideration. The results of the study have demonstrated that without systematic communication with others, a person loses reference points for evaluating his own qualities, achievements and social status; the inability to provide social roles can disrupt the development and maintenance of self-identity; increased self-reflection during social isolation can have both positive and negative effects on self-identification; staying in a limited microsocial environment can have an echo chamber effect and lead to identity distortion; difficulties in interpersonal communication, lack of understanding of social signals, that arise during prolonged periods of social isolation, hinder the maintenance of a stable social identity. It is concluded that social isolation disrupts the social structure that promotes self-identification. Lack of social comparison, limited expression of role identity, increased self-reflection, deterioration of social skills, and emotional distress have a significant impact on the formation and maintenance of identity.

The study revealed 6 mechanisms of the influence of social isolation on self-perception and self-identification, specifically: the effect of reducing social

comparison; the effect of limiting role realization; the hyperbolizing effect of introspection; echo-chamber effect; the effect of account-idealization; the effect of detraining of psychosocial skills.

**Постановка проблеми.** Починаючи з 2020 року, соціальна ізоляція набула статусу центральної суспільно-психологічної проблеми, що продемонструвала кардинальний вплив на представників різних демографічних груп. Період соціальної ізоляції в Україні почався у 2020 році з масштабного «Lockdown» унаслідок пандемії COVID-19 і подальших карантинних обмежень, він продовжився у 2022 році за рахунок адміністративних, інфраструктурних та суто безпечових обмежень соціальної активності й на тепер триває більше 3-х років. У цьому контексті розуміння того, як соціальна ізоляція впливає на процес самоідентифікації, стало важливою сферою досліджень у психології [4; 6].

У психологічних дослідженнях, проведених до 2020 року, вплив соціальної ізоляції на самоідентифікацію був зміщений у площину соціальної ізоляції літніх людей та концептуалізації феномена самотності в ракурсі емоційного дистресу та викривлень самосприйняття. Виклик, який ставить соціальна ізоляція 2020–2023 років в Україні, потребує інших наголосів в описанні та підходів до аналізу [1; 2; 3].

Наразі задля розширення розуміння проблем самоідентифікації та формування ідентичності в умовах викликів сьогодення та насамперед тривалої соціальної ізоляції, характерної для популяції України в періоді 2020–2023 років, високу актуальність має низка напрямів психологічних досліджень.

Однією із центральних тем є взаємодія між індивідуальним та соціальним у процесі самоідентифікації – внутрішні чинники (риси особистості, когнітивні здібності та набутий особистий досвід) полягають в основі самоідентифікації, зовнішні чинники (ситуативні обставини, соціальні норми, культурні впливи та міжособистісні стосунки) також мають суттєвий вплив. Вивчення динамічної взаємодії між цими чинниками та їх відносної важливості є незавершеною сферою психологічних досліджень [4; 5].

Ще однією вкрай актуальною темою є «множинність» ідентичності – самоідентифікація людини може підлягати кардинальним контекстуальним впливам (наприклад, у гендерному, професійному, віковому, етнічному, релігійному контекстах), в певному сенсі, до рівня множинності власної ідентичності. Розуміння того, як контекстуальні чинники формують помітність ідентичності та як особа орієнтується в кількох «ідентичностях», є складною та специфічною сферою психологічних досліджень, яка потребує подальшого розвитку [6].

Суттєву увагу в сучасних психологічних дослідженнях приділяють динамічним аспектам самоідентифікації – самоідентифікація має процесуальний характер, вона розвивається протягом життя. Вивчення того, як вона змінюється від дитинства до підліткового та дорослого віку, є ключовим напрямом дослідження вікової психології. Крім того, розуміння впливу важливих життєвих подій, змін і соціокультурних впливів на самоідентифікацію в різних вікових групах має вирішальне значення для отримання повного розуміння цього процесу [7; 8].

В останні десятиріччя до актуального спектра психологічних досліджень увійшли проблеми інтерсекціональності та маргіналізованих ідентичностей – дослідження таких форм ідентичності, що сприймаються в суспільному контексті як маргінальні (наприклад, осіб з невідповідністю біологічної статі та гендерної ідентичності, гомосексуальних індивідів, осіб з психічними розладами та інвалідністю), є важливою проблемою сучасної психології; можливість особи мати одночасно кілька «ідентичностей», що є маргіналізованими, формує проблему «інтерсекційності» – розуміння соціального та психологічного позиціонування таких осіб [9; 10].

Соціальні та міжособистісні взаємодії, що кардинально лімітовані в разі соціальної ізоляції, відіграють ключову роль у формуванні та консолідації самоідентифікації. Натепер необхідною є систематизація багатогранного впливу соціальної ізоляції на самоідентифікацію шляхом вивчення психологічних механізмів, які стоять за цим впливом, у тому числі таких, які з'являються в специфічних умовах сьогодення – дистанційної комунікації, кризи професійної реалізації, негативного психосоціального досвіду, обставин, що підкреслюють тілесність та гендерні аспекти ідентичності [11; 12; 13; 14].

**Мета статті** – презентувати результати дослідження і систематизації механізмів впливу соціальної ізоляції на процес формування та зміни самоідентифікації.

**Результати дослідження.** Дослідження проведено на контингенті 120-ти респондентів вікової групи від 18-ти до 23-х років, які є здобувачами вищої освіти та мають досвід перебування в умовах соціальної ізоляції в Україні протягом 2020–2023 років. Задля виключення патологічних впливів на результати дослідження контингент формувався без залучення осіб з порушеннями психічного здоров'я. Розподіл контингенту за статтю був симетричним. Методом дослідження є неструктуроване психологічне інтерв'ю.

Соціальна самоізоляція проблематизована в контексті клінічної психології, де традиційно розглядалася як аномальні поведінкові прояви. В останні роки у зв'язку з глобальними обмеженнями соціального функціонування в контексті пандемії COVID-19 вона отримала новий ракурс уже в межах широкого кола психологічних та соціальних дисциплін. Вважається, що акт виходу за межі традиційних форм соціальних взаємодій зумовлений психологічними причинами, серед яких найбільш поверхневими є: страх і тривога, які можуть викликати самоізоляцію як форму самозахисту; зниження самооцінки, що сприяє страху відкидання і спонукає до соціальної ізоляції; травматичний досвід, який може провокувати поведінку уникнення; особистісні риси, такі як інтроверсія або сором'язливість, що можуть схилити людей шукати самотності та обмежувати соціальні взаємодії.

Психологічні наслідки соціальної самоізоляції вивчені недостатньо, але відомі механізми зворотного зв'язку, які загострюють її початкові причини, формуючи таким чином «порочне коло». Ізоляція має тенденцію посилювати почуття самотності, тривоги та дезорієнтації, увічнюючи негативний цикл відсторонення. Тривала соціальна ізоляція суттєво підвищує ризик розвитку психопатологічних явищ, включаючи депресію, тривожні розлади та когнітивні дисфункції. На поведінковому рівні детренування соціальних навичок ускладнює міжособистісну комунікацію та сприяє відчуттю дискомфорту в соціальних умовах, спотвореному сприйняттю себе та інших, що ускладнює ресоціалізацію.

Самоідентифікація є фундаментальним аспектом психіки, що охоплює визнання та розуміння власної ідентичності – унікальних та індивідуальних характеристик, переконань, цінностей, ролей і приналежностей, які визначають, ким є людина. Ідентичність слід розглядати як динамічну концепцію, що розвивається, оскільки більшість її складників перебувають у суттєвій залежності від зовнішніх чинників.

Нормальна самоідентифікація полягає в гармонійному та аутентичному відчутті індивідуальності, що передбачає розуміння власних особистих цінностей, переконань, інтересів і характеристик. Норма самоідентифікації тісно пов'язана із загальним психологічним благополуччям, включаючи самооцінку, задоволеність життям і психічним здоров'ям.

Порушення самоідентифікації відбувається, коли цілісність самосприйняття порушується, що призводить до психологічного дисонансу. Такі чинники, як травма, соціальне відторгнення, культурний чи соціальний тиск, можуть призводити до кризи ідентичності. Особи, що перебува-

ють у стані кризи ідентичності, часто демонструють екзистенційну дезорієнтацію, стан стресу та порушення психічного здоров'я.

На етапі планування дослідження ми сформулювали гіпотезу, в межах якої передбачали наявність специфічних механізмів викривлення самоідентифікації в контингенті дослідження, що виникають у специфічних умовах соціальної ізоляції в Україні.

Враховуючи характер тривалої соціальної ізоляції в Україні, яка продовжується з 2020 року дотепер, ми виділили та проаналізували основні механізми впливу цього становища на самосприйняття та самоідентифікацію осіб із контингенту дослідження. Нами було виділено такі механізми:

1. *Ефект редуції соціального порівняння*: соціальна ізоляція обмежує можливості для підтримки (або формування) самоідентифікації шляхом порівняння себе з іншими особами, які мають аналогічний статус, що призводить до зниження соціального зворотного зв'язку та зовнішнього підтвердження ідентичності.

Відповідно до результатів інтерв'ювання контингенту дослідження соціальне порівняння відіграє для респондентів важливу роль у перевірці власних здібностей, досягнень і характеристик. Взаємодія з іншими й отримання зворотного зв'язку дає можливість відносно оцінити свої сильні та слабкі сторони, дозволяючи корегувати самосприйняття. Обмежені соціальні взаємодії роблять зворотний зв'язок значно менш доступним або неможливим.

До прикладу, респонденти зазначали, що покладаються на сукупність коментарів (у тому числі емоційних та невербальних) викладачів та членів навчальної групи в оцінці своєї продуктивності і компетентності як здобувачів освіти. Через дистанційний (асинхронний) формат викладання вони втрачали можливість оцінити свої знання та успіхи в навчанні, що мало вплив на ідентифікацію власної компетентності та навчальних досягнень.

2. *Ефект обмеження рольової реалізації*: соціальна ізоляція обмежує здатність людей брати участь у соціальних ролях і діях, які сприяють їхньому відчуттю ідентичності, наприклад, бути другом, співробітником або членом спільноти, що потенційно перешкоджає розвитку та вираженню соціально-рольових аспектів самоідентифікації.

Відповідно до результатів інтерв'ювання контингенту дослідження під час соціальної ізоляції мають місце суттєві обмеження особистого спілкування та колективних форм взаємодії, що суттєво порушує «відчуття власної соціальної ролі». Респонденти зазначали, що внаслідок унеможливлення широкого кола соціальних взаємодій перестали відчувати себе «студентом», «спортс-

меном», «другом/подругою», «нареченим/нареченою» тощо.

Цікавим феноменом виявилось те, що з початком війни в Україні більшість респондентів, які відмічали цей аспект порушення самоідентифікації як важливий, вибрали волонтерську діяльність, у тому числі задля «вирішення кризи ідентичності».

3. *Ефект гіперболізації інтроспекції*: соціальна ізоляція може призводити до посилення інтроспекції та саморефлексії, надаючи особі можливість переглядати власну ідентичність, що, з одного боку сприяє вирішенню деяких проблем самоідентифікації, але з іншого – може призводити до дестабілізації ідентичності.

Серед позитивних наслідків посилення інтроспекції та саморефлексії в умовах соціальної ізоляції респонденти повідомляли про підвищене почуття самосвідомості, коли у фокус уваги потрапляють неоднозначні та складні думки, емоції, що важко артикулювати, та особистий досвід, що допомагає глибше зрозуміти власні цінності та переконання, а також побачити свої сильні й слабкі сторони. Для деяких респондентів це стало шляхом до встановлення автентичних пріоритетів: вибору професії, романтичного партнера, способу творчого вираження тощо. Крім того, для більшості респондентів підвищення рефлексії надало можливість переглянути власні успіхи, невдачі та труднощі, а також отримати з цього раніше неочевидний досвід, інтеграція якого в самосприйняття сприяла більш узгодженій і стійкій самоідентифікації, яка включає в себе «уроки, отримані з минулих подій».

З іншого боку, серед свідчень респондентів мали місце негативні наслідки підвищеної саморефлексії, а саме надмірне бажання зосереджуватися на своїх недоліках, помилках або негативних аспектах життя. Таке самокритичне мислення спрямо негативному переосмисленню власної ідентичності, посилюючи невпевненість у собі. Крім того, респонденти відмічали, що глибока рефлексія часто була для них неприємним досвідом та виводила «на поверхню негативні емоції, травматичний досвід та давні конфлікти». Ще одним негативним аспектом підвищеної інтроспекції є порівняння себе з ідеалізованими версіями інших осіб, презентованими в соціальних мережах, що призведе до відчуття неуспішності та ідентифікації себе як «невдахи». Важливим свідченням респондентів є поява феномена «паралічу вибору», що пов'язаний з кризою ідентичності внаслідок підвищення інтроспекції: особи з контингенту дослідження наголошували на появі невпевненості щодо своїх уподобань, цілей або напрямків життя через їх неоднозначність та складність.

4. *Ефект ехо-камери*: респонденти, які переживали соціальну ізоляцію в умовах родини або мешкаючи з партнером, тим не менш зазначали відчуття самотності, зважаючи на те, що «члени родини кажуть та роблять одне й те саме». Серед наших респондентів найбільш часто відчуття самотності спочатку було тривожним емоційним досвідом, але з часом набувало рутинного характеру, відчувалося як нудьга, «відчуття порожнечі» та втрата «життєвих орієнтирів».

На цьому тлі спілкування з членами мікросоціального оточення (родиною або партнером) набувало вікарного характеру. Тут ми можемо виділити феномен «ехо-камери»: члени родини поділяють схожі переконання та норми; споживають та ретранслюють схожу інформацію з єдиних джерел; повторюють та схвалюють повторення вже існуючих думок, створюючи підсилювальну петлю зворотного зв'язку; голова родини перешкоджає відкритим дискусіям, які кидають виклик домінуючим переконанням, що в разі тривалої експозиції має суттєвий вплив на самоідентифікацію. Серед векторів впливу сімейної ехо-камери респонденти відзначали: критику прийняття політичних переконань; критику особистого життя; критику побутової поведінки; критику джерел отримання задоволення; критику харчової поведінки.

Більшість із респондентів зазначали, що помічали за собою провокації, які вели до конфліктів у мікросоціальному оточенні, що ми розглядаємо як дефензивну поведінку, що спрямована на відстоювання власної ідентичності.

Крім того, значна частина респондентів зазначала, що вони зверталися за психологічною допомогою в дистанційному форматі з приводу сімейних конфліктів та відчуття роздратованості в сімейному оточенні.

5. *Ефект анкетної ідеалізації*: соціальні мережі, що стали єдиним доступним комунікативним простором під час періоду соціальної ізоляції, часто представляють ідеалізовану версію життя людей, ракурсно демонструючи досягнення, зовнішність і позитивний життєвий досвід. Вплив цих підібраних і прикрашених фрагментів чужого життя призводить до негативного соціального порівнювання, яке може спричинити кризу ідентичності, оскільки особа намагається узгодити власні реалії з ідеалізованими анкетами користувачів соціальних мереж (у тому числі тих користувачів, хто не перебуває в соціальній ізоляції).

Серед свідчень респондентів даний механізм було представлено насамперед як страх втрачених можливостей (відомий у популярній психології як «fear of missing out»): спостереження за тим, як інші займаються захоплюючою діяльністю, безперервно отримують позитивний досвід або

досягають успіхів, може викликати відчуття власної відсталості від життя, безініціативності; самі респонденти описують це як відчуття того, що вони «залишилися на узбіччі життя», провокуючи кризу ідентичності.

Іншим аспектом ефекту анкетної ідеалізації серед контингенту дослідження стали обмеження самопрезентації: соціальні мережі заохочують представляти ретельно відібрану, редаговану, ракурсну версію себе, підкреслюючи лише презентабельні сторони власної особи. Подібний наголос самопрезентації може призвести до вузького або поверхневого уявлення про власну ідентичність, до якої включаються лише «соціально бажані» аспекти, порушуючи автентичність особистості. Крім того, перевага кількості над якістю комунікації в соціальних мережах призводить до переосмислення міжособистісної комунікації та ролі власної ідентичності в бік її достатності для поверхневих соціальних контактів, що сприяє кризі ідентичності.

Важливим явищем у цьому контексті, яке спостерігалася в контингенті дослідження, була своєрідна «фрагментація ідентичності»: ситуація, коли особа орієнтується на різні онлайн-персони або «аватари», адаптовані до певного комунікативного контексту, соціальних груп та різних соціальних мереж. Це порушує цілісність та автентичність, що призводить до дисонансу самосприйняття, оскільки об'єднати ці розрізнені аспекти особистості в єдину ідентичність є неможливим.

**6. Ефект детренування психосоціальних навичок:** відсутність соціальної взаємодії та практики може призвести до зниження соціальних навичок, потенційно перешкоджаючи здатності людей виражати себе автентично та відстоювати свої самовизначені цінності й переконання під час реінтеграції в соціальне середовище.

Серед респондентів цей механізм був представлений зниженням емпатії та сприйняття точок зору інших людей: без регулярних соціальних взаємодій особі складно розуміти інших і спілкуватися з ними на конгруентному емоційному рівні, що перешкоджає їхній здатності формувати значущі емоційні враження в комунікативному контексті. Аналогічною проблемою є неможливість та нездатність виражати ефективно емоції в контексті дистанційної комунікації: соціальна ізоляція обмежує можливості людей практикувати та вдосконалювати вираження емоцій, що призводить до труднощів у формулюванні та донесенні власних думок, почуттів і потреб. Це стосується і конфліктів: обмежений вплив на конфліктні ситуації ускладнює розвиток і підтримання навичок вирішення конфліктів. Як наслідок – повноцінно врегулювати міжособистісні конфлікти стає неможливим, що призводить до кумуляції невирі-

шених конфліктів та цим провокує викривлення ідентичності.

Важоим аспектом детренування психосоціальних навичок у контингенті дослідження, яке наближає наслідки соціальної ізоляції до клініко-психологічного поля компетенції, є розвиток соціальної тривожності та уникнення соціальних взаємодій: деякі респонденти зазначали, що стали відчувати тривогу або дискомфорт у випадках необхідності реальної соціальної взаємодії, що призводить до бажання уникнути реальних соціальних взаємодій.

Підсумовуючи, слід зазначити, що період соціальної ізоляції, що розпочався в Україні в 2020 році, може мати суттєвий вплив на самоідентифікацію осіб. Відсутність регулярних соціальних взаємодій і обмеженість соціального порівняння та нормативної петлі зворотного зв'язку мають переважно негативний вплив на самоідентичність. Обмеження у виконанні соціальної ролі та нездатність брати участь у колективній діяльності може порушити розвиток і підтримку групових аспектів самоідентифікації. Посилення саморефлексії під час соціальної ізоляції може мати як позитивний, так і негативний вплив на самоідентифікацію. З одного боку, рефлексія може поглибити розуміння деталей власної ідентичності, з іншого – вона може призвести до гіперболізованої самокритики, негативних міркувань і емоційного дистресу. Перебування в обмеженому мікросоціальному оточенні може мати ефект ехо-камери та призводити до викривлення ідентичності. Труднощі в міжособистісній комунікації, розумінні соціальних сигналів і самовираженні, які виникають внаслідок детренування соціальних навичок, перешкоджають розвитку та підтримці стійкої соціальної ідентичності й потенційно заважають ресоціалізації.

**Висновки.** З метою систематизації механізмів впливу соціальної ізоляції на процес формування та зміни самоідентифікації було проведено інтерв'ювання. Виявлено та описано 6 механізмів впливу соціальної ізоляції на самосприйняття та самоідентифікацію, а саме: ефект редукції соціального порівняння; ефект обмеження рольової реалізації; ефект гіперболізації інтроспеції; ефект ехо-камери; ефект анкетної ідеалізації; ефект детренування психосоціальних навичок.

За результатами аналізу вищезначених механізмів ми дійшли висновку, що соціальна ізоляція руйнує соціальну структуру, яка сприяє самоідентифікації; відсутність соціального порівняння, обмежене вираження рольової ідентичності, підвищена саморефлексія, погіршення соціальних навичок та емоційний дистрес мають негативний вплив на формування та підтримку ідентичності.

Перспективами подальших досліджень є поглиблення розуміння довгострокових наслід-

ків соціальної ізоляції для самоідентифікації, вивчення того, як самоідентифікація розвивається під час, а також після закінчення періоду ізоляції, що може допомогти визначити траєкторії розвитку цього процесу. Додаткової уваги потребує явище технологічного опосередкування соціальної ізоляції – дослідження впливу онлайн-взаємодій, віртуальних спільнот і платформ соціальних медіа на процеси самоіденти-

фікації є ключовим у розумінні зв'язку досліджуваної проблеми із сучасними варіантами механізмів психологічного захисту та феноменами кола інтернет-залежності.

Окремим напрямом також є пошук взаємозв'язків соціальної ізоляції з психічним благополуччям у контексті порушень самоідентифікації та пошук стратегій втручання в контексті клінічної психології.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Campagne D.M. Stress and perceived social isolation (loneliness). *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2019. № 82. P. 192–199. URL: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.02.007> (дата звернення: 08.07.2023).
2. Cornwell E.Y., Waite L.J. Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*. 2009. № 50 (1). P. 31–48.
3. Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence / J.A. Hall-Lande et al. *Adolescence*. 2007. №42 (166). P. 265–286.
4. Jaspal R., Nerlich B. Social representations, identity threat, and coping amid COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020. № 12. P. 249–251.
5. Kawamoto T. Online self-presentation and identity development: The moderating effect of neuroticism. 2021. № 10 (5). P. 816–833. URL: <https://doi.org/10.1002/pchj.470> (дата звернення: 02.07.2023).
6. Verkooijen K.T., de Bruijn G.J. Exercise self-identity: interactions with social comparison and exercise behaviour. *Psychology, health & medicine*. 2013. №18 (4). P. 490–499. URL: <https://doi.org/10.1080/13548506.2012.750727> (дата звернення: 08.07.2023).
7. Latikka R., Koivula A., Oksa, R. Loneliness and psychological distress before and during the COVID-19 pandemic. *Relationships with social media identity bubbles*. 2022. № 293. P. 114674.
8. Valkenburg P.M., Peter J. Adolescents' identity experiments on the Internet : Consequences for social competence and self-concept unity. *Communication Research*. 2008. № 35 (2). P. 208–231.
9. Monrouxe L.V. Identity, identification and medical education: why should we care? *Medical education* 2010. № 44 (1). P. 40–49. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2009.03440.x> (дата звернення: 30.06.2023).
10. Carminati L., Héliot Y.G. Between Multiple Identities and Values: Professionals' Identity Conflicts in Ethically Charged Situations. *Frontiers in psychology*. 2022. № 13. P. 813–835. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.813835> (дата звернення: 08.07.2023).
11. Дьома І.С., Городокін А.Д. Особливості порушень самосприйняття в осіб із різними формами «тілесної дисфорії». *Міжнародний медичний журнал*. 2021. № 2 (27). С. 75–78.
12. Gorodokin A., Dyoma I., Stolyarenko A. Structured psychodiagnostic interview in patients with bodily dysphoria (in context of internet communication). *Men's Health, Gender and Psychosomatic Medicine*. 2023. № 1-2 (14-15). P. 12–22. URL: <https://doi.org/10.37321/UJMH.2022.1-2-02> (дата звернення: 01.07.2023).
13. Шевченко Н.Ф., Волобуєва О.С. Особистісні та професійні аспекти ідентичності в ранньому юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 152–158. URL: <http://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/405> (дата звернення: 12.07.2023).
14. Chugunov V.V., Gorodokin A.D., Skripnik A.S. Motivational patterns of internet-addiction in members of anonymous online communities. *Український вісник психоневрології*. 2016. № 24 (3). P. 74–76.

#### REFERENCES

1. Campagne, D. M. (2019). Stress and perceived social isolation (loneliness). *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82, 192-199. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.02.007>
2. Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(1), 31-48.
3. Hall-Lande, J. A., Eisenberg, M. E., Christenson, S. L., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence. *Adolescence*, 42(166), 265-286.
4. Jaspal, R., & Nerlich, B. (2020). Social representations, identity threat, and coping amid COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S249-S251.
5. Kawamoto T. (2021). Online self-presentation and identity development: The moderating effect of neuroticism. *PsyCh journal*, 10(5), 816–833. <https://doi.org/10.1002/pchj.470>

6. Verkooijen, K. T., & de Bruijn, G. J. (2013). Exercise self-identity: interactions with social comparison and exercise behaviour. *Psychology, health & medicine*, 18(4), 490–499. <https://doi.org/10.1080/13548506.2012.750727>
7. Latikka, R., Koivula, A., Oksa, R., Savela, N., & Oksanen, A. (2022). Loneliness and psychological distress before and during the COVID-19 pandemic: Relationships with social media identity bubbles. *Social Science & Medicine*, 293, 114674.
8. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2008). Adolescents' identity experiments on the Internet: Consequences for social competence and self-concept unity. *Communication Research*, 35(2), 208-231.
9. Monrouxe L. V. (2010). Identity, identification and medical education: why should we care?. *Medical education*, 44(1), 40–49. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2009.03440.x>
10. Carminati, L., & Héliot, Y. G. (2022). Between Multiple Identities and Values: Professionals' Identity Conflicts in Ethically Charged Situations. *Frontiers in psychology*, 13, 813835. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.813835>
11. Doma, I. S., & Horodokin, A. D. (2021). Osoblyvosti porushen samospryiniattia v osib iz riznymy formamy «tilesnoi dysforii» [Peculiarities of self-perception disorders in persons with various forms of “body dysphoria”]. *Mizhnarodnyi medychnyi zhurnal – International Medical Journal*, 2 (27), 75-78. [in Ukrainian]
12. Gorodokin, A., Dyoma, I., & Stolyarenko, A. (2023). Structured psychodiagnostic interview in patients with bodily dysphoria (in context of internet communication). *Men's Health, Gender and Psychosomatic Medicine*, (1-2(14-15), 12-22. <https://doi.org/10.37321/UJMH.2022.1-2-02>
13. Shevchenko, N. F., & Volobuieva, O. S. (2019). Osobystisni ta profesiini aspekty identychnosti v rannomu yunatskomu vitsi [ Personal and professional aspects of identity in early adolescence]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, (1), 152-158. [in Ukrainian]
14. Chugunov, V. V., Gorodokin, A. D., & Skripnik, A. S. (2016). Motivational patterns of internet-addiction in members of anonymous online communities. *Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohii – Ukrainian Herald of Psychoneurology*, 24(3), 74-76.

Науковий журнал

*Журнал сучасної психології*

*№ 3 (30), 2023*

Комп'ютерна верстка – Ю.В. Ковальчук  
Коректура – В.В. Ізак

Підписано до друку: 28.06.2023.  
Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.  
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 7,44.  
Замов. № 0823/551. Наклад 100 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»  
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1  
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08  
E-mail: mailbox@helvetica.ua  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.