

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

ЖУРНАЛ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Науковий журнал

Випуск 2, 2024



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

*Рекомендовано до друку
вченою радою Запорізького національного університету
протокол № 11 від 30.04.2024 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, професор кафедри музикознавства, композиції та творчої майстерності Дніпровської академії музики (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 2, 2024



Publishing House
"Helvetica"
2024

DOI "Journal of modern psychology"
DOI № 2(33), 2024

<https://doi.org/10.26661/2310-4368>
<https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-2>

*Board of Zaporizhzhia National University
(protocol № 11, 30.04.2024)*

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, Professor at the Department of Musicology, Composition and Creativity, Dnipro Academy of Music

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. Klopota, 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, 2024

ЗМІСТ

Berhkhauer-Olas E. L., Lantsi V. G.	
<i>THE COPING STRATEGIES OF ADOLESCENTS DURING A WAR CRISIS</i>	7
Varina H. B., Protsenko A. A.	
<i>THE ADVANTAGES OF DEVELOPING A PHYSICAL EDUCATION TEACHER'S VITALITY AND ADAPTABILITY DURING CHANGES AND CRISES</i>	15
Губа Н. О., Горбань Г. О., Мейке О. Д.	
<i>ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК КОМПЕНСАТОРНА СТРАТЕГІЯ УНИКАННЯ СОРОМУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ</i>	22
Жарков О. В.	
<i>ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО СКЛАДНИХ УМОВ ЖИТТЯ</i> ..	35
Мосол Н. О.	
<i>РОЛЬ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ДОВІРИ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ</i>	44
Паламарчук Н. В.	
<i>ПАРТНЕРСТВО В СТОСУНКАХ – ПОГЛЯД УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК УКРАЇНИ ТА КАНАДИ НА ЦЕ ПОНЯТТЯ</i>	52
Сняданко І. І.	
<i>СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ЕГО-ДИСТОННОСТІ ГОМОСЕКСУАЛІВ: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ</i>	64
Шевченко Н. Ф.	
<i>ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦЯ</i>	71

CONTENTS

Berhkhauer-Olas E. L., Lantsi V. G.	<i>THE COPING STRATEGIES OF ADOLESCENTS DURING A WAR CRISIS</i>	7
Varina H. B., Protsenko A. A.	<i>THE ADVANTAGES OF DEVELOPING A PHYSICAL EDUCATION TEACHER'S VITALITY AND ADAPTABILITY DURING CHANGES AND CRISES</i>	15
Guba N. O., Gorban G. O., Meike O. D.	<i>PERFECTIONISM AS A COMPENSATORY STRATEGY FOR AVOIDING SHAME IN ADOLESCENCE</i>	22
Zharkov O. V.	<i>PECULIARITIES OF THE ADAPTATION OF YOUNG PEOPLE WITH DISABILITIES TO COMPLICATED LIFE CONDITIONS</i>	35
Mosol N. O.	<i>THE ROLE OF ORGANIZATIONAL TRUST IN ENSURING THE EFFECTIVE ACTIVITY OF THE MODERN ORGANIZATION</i>	44
Palamarchuk N. V.	<i>PARTNERSHIP IN RELATIONSHIPS – THE VIEW OF UKRAINIAN WOMEN IN UKRAINE AND CANADA ON THIS CONCEPT</i>	52
Sniadanko I. I.	<i>SOCIAL DETERMINANTS OF EGO-DISTANCE OF HOMOSEXUALS: FEATURES OF PSYCHOLOGICAL HELP</i>	64
Shevchenko N. F.	<i>FRUSTRATION TOLERANCE AS A COMPONENT OF THE PROFESSIONAL FORMATION OF A SPECIALIST</i>	71

UDC 159.9.01
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-2-1>

THE COPING STRATEGIES OF ADOLESCENTS DURING A WAR CRISIS

Berhkauer-Olas E. L.

Doctor of Philosophy,

*Associate Professor at the Department of Pedagogy, Psychology, Tlementary,
Preschool Education and Management of Educational Snsitutions*

*Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education
6 Kosuta Square, Berehovo, Transcarpathian region, Ukraine*

orcid.org/0000-0002-1576-0286

berghauer.olasz.emoke@kmf.org.ua

Lantsi V. G.

*Senior Lecturer at the Department of Pedagogy, Psychology, Tlementary,
Preschool Education and Management of Educational Snsitutions*

*Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education
6 Kosuta Square, Berehovo, Transcarpathian region, Ukraine;*

Postgraduate Student

University of Debrecen

orcid.org/0000-0003-3278-9176

lanczi.viktoria@kmf.org.ua

Key words: *war crisis,
narrative, problem-oriented
coping strategy, emotion-
oriented coping strategy.*

A crisis can be described as a critical psychological state wherein individuals are confronted with circumstances that threaten their emotional well-being. They find themselves unable to resolve the situation with familiar methods, nor can they entirely avoid it [5]. Ukrainian people tend to use different coping strategies to help deal with the psychological symptoms during the time of war. These strategies can be divided into problem- and emotion-oriented coping mechanisms [7; 14; 13]. Problem-oriented coping strategies (e.g. actively dealing with issues, planning and positively reframing them with the help of different structural support) show how people can solve their current problems. During a crisis and under stressful situations – perhaps as an attempt to regain a sense of security – the need for attachment increases [19] and this feeling is activated in the behavioral system. Although a crisis can ruin human relationships, the presence and availability of significant people – such as parents and teachers – can ease the negative impacts of stress by maintaining their connections and satisfying attachment needs [21]. The actual impact of the war crisis on those experiencing it is being examined by many foreign and national studies, however, they do not give a detailed description of the narratives and coping strategies of youth. This study aims to answer these questions. The research questions were investigated among adolescents (17-year-olds) living in Transcarpathia, Ukraine. In addition to the demographic data, the participants answered four main questions. Answering these questions was not mandatory, thus, in the end, 84 people responded (26 of which were adolescent boys, while the remaining 58 were adolescent girls). The aim of our descriptive research was to gain insight into the war-related experiences and coping mechanisms of Hungarian youth living in Transcarpathia.

ІСТОРІЇ УСПІХУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ КРИЗИ ВОЄННИХ РОКІВ

Бергхауер-Олас Е. Л.

*доктор філософії (Ph.D) з галузі «Соціальні та поведінкові науки»,
доцент кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти
та управління закладами освіти*

*Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II
пл. Кошута, 6, Берегове, Закарпатська область, Україна
orcid.org/0000-0002-1576-0286
berghauer.olasz.emoke@kmf.org.ua*

Ланці В. Г.

*викладач кафедри педагогіки, психології, початкової,
дошкільної освіти та управління закладами освіти
Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II
пл. Кошута, 6, Берегове, Закарпатська область, Україна;
аспірантка
Дебреценський університет
orcid.org/0000-0003-3278-9176
lanczi.viktoria@kmf.org.ua*

Ключові слова: криза в умовах війни, наративи, історії успіху, проблемно-орієнтоване подолання, емоційно-орієнтоване подолання.

Криза – з погляду психології – критичний стан, ситуація, переживаючи яку індивід відчуває емоційну лабільність і змушений знаходити шляхи приборкання життєвих обставин, що ставлять під загрозу його душевну рівновагу. Потрапляючи в таку ситуацію, людина за допомогою звичних для неї засобів не здатна ані знайти вихід з неї, ані запобігти подальшому розвитку подій, які можуть мати негативні наслідки в майбутньому [5]. В арсеналі українців існують різні стратегії подолання таких ситуацій, вони допомагають їм впоратися з психологічними проявами фізичних станів, зумовлених військовим конфліктом. У науковій літературі виділяють два типи стратегії подолання стресових ситуацій: проблемно-орієнтоване й емоційно-орієнтоване [7; 14; 13]. Проблемно-орієнтоване подолання (наприклад, активна форма копінг-поведінки, планування, позитивний рефреймінг, інші види психологічної підтримки) допомагає людині знайти вихід із проблемної ситуації, у якій вона опинилася внаслідок тих чи інших подій. У кризових ситуаціях під впливом стресових чинників, а іноді і під час пошуку нових форм безпеки зростає потреба у прив'язаності [19]. У такі моменти наочно простежується поява моделі прив'язаності в житті індивіда, що призводить до запуску того чи іншого поведінкового механізму. Хоча кризова ситуація має згубний вплив на людські відносини, прояви стресу можна зменшити, чи то отримавши підтримку від близьких людей, таких як батьки, вчителі, чи то перебуваючи в довірливих стосунках з оточуючими, тобто зберігши потребу у прив'язаності, яка супроводжує людину впродовж життя [21]. У дослідженні, яке базується на засадах використання кваліметричного підходу, основна увага приділяється аналізу життєвих історій дітей підліткового віку, пов'язаних із війною. У дослідженні взяли участь підлітки, які проживають на території Закарпаття (Україна). Участь в опитуванні була добровільною, тож, зрештою, в анкетуванні взяли участь 84 респонденти, серед яких 26 хлопців і 58 дівчат підліткового віку. Мета нашого дослідження – з'ясувати, як молодь Закарпаття угорського походження сприймає події, пов'язані з війною, та які стратегії подолання кризи застосовують молоді для подолання її наслідків.

Introduction. We live in a time of conflict and war, in psychological terms, we are in the middle of a war crisis. According to G. Caplan's concept of crisis [5], there are two types of crises. In the first case, the root of the problem stems from an unanticipated, dangerous situation, while the other one includes issues appearing naturally during one's lifetime.

Crisis can be defined as a psychologically critical condition: it is an emotionally significant situation for people, in which they are forced to confront the circumstances that may threaten their emotional well-being. One of the condition's particularities is that people are neither able to solve the problem with already existing and known devices, nor can they completely avoid the situation [5].

Erikson sees crisis as a temporary state, a specific kind of change or even a turning point. He tries to explain this concept in his crisis theory (1958/1991), where he describes people as creative beings, who, by developing different personal strengths (this idea immediately reminds us of our resilience and ability to apply adaptive coping strategies) are capable of changing and taking control of their lives. One is forced to develop new strategies in order to manage the situation, thus, during the crisis – in addition to the difficulties of adjusting to the circumstances and the possible outcomes [16] – lies the possibility of growing and achieving balance.

During a crisis and under stressful situations – perhaps as an attempt to regain a sense of security – the need for attachment increases [19] and this feeling is activated in the behavioral system. Although a crisis can ruin human relationships, the presence and availability of significant people – such as parents and teachers – can ease the negative impacts of stress by maintaining their connections and satisfying attachment needs [21].

The actual impact of the war crisis on those experiencing it is being examined by many foreign and national studies, however, they do not give a detailed description of the narratives and coping strategies of youth. This study aims to answer these questions.

According to other studies, in those countries where no war is happening, but people have been dealing with other challenges in the last couple of years, such as climate change, the depletion of natural resources, COVID-19 [1], Barchielli et. al. [1] examined what kind of challenges have people been faced with because of these factors, and what impact the consequences have on their psychological well-being and mental health. The aim of their study of the 21st century and their effect on the psychological well-being of the population located in central and southern Italy [1].

A questionnaire containing sociodemographic characteristics, ad hoc topics, anxiety and the willingness to break different habits in the future related to the challenges of our century has been created

online, and the Depression, Anxiety and Stress Questionnaire's (DASS-21) results were obtained from the answers of 1831 participants (61% M; average age: 47.71 ± 17.30). According to the results, younger adults reported better psychological well-being, while older ones did not show such good results. Young adults received higher points in being preoccupied and showing willingness to break their habits in the future, while older participants showed lowest scores, except when it came to the subject of breaking habits (the difference between genders was the most evident here).

In conclusion, the causes of stress in our century discussed in this study are related to personal well-being, and it is important to consider the universal mental health problems that may arise from these stress factors.

Studies conducted in countries that are in the middle of a war and/or armed conflict (e.g. Syrian refugees in Germany) show a significant deterioration in the affected population's mental health [3; 4]. The risk of post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, anxiety and other stress-related conditions have been identified [20], and the presence of these problems is more common among women, which can be associated with their experience and fear of sexual violence [15].

The impact of the Russian-Ukrainian war on the civilians' mental health was examined [18]. The results clearly confirm the war's negative effect on one's mental health and conditions related to fear, substance abuse, stress, loneliness, burnout and more.

In this empirical study, Kostruba [17] scrutinizes the correlations between the level of media religiousness and the psychological coping strategies during the second month of the war. During the research, the following question has arisen: how to deal with negative emotions caused by the war? The study consisted of 66 young volunteers (8 men and 58 women) with the average age being 18.85 years ($=1.94$). According to their answers, religious people watch more positive content on social media and there is less focus on anger, pain and memories from the past. They are not actively thinking about death either. Spiritual coping mechanisms (such as prayers, faith etc.) are prominently displayed, as well as the family members and friends are widely mentioned among students, saying that keeping in touch with them helps them calm down and bring their attention to different topics. Furthermore, the processed texts reveal and spread more awareness of the war, which is proven by the high indicators of cognitive processes (including understanding, assurance and differentiation). They clearly understand this tragedy and the nature of war, but also strongly believe in victory [17].

In a comparative study by Chudzicka-Czupala et al. [8] examined the symptoms of depression, anxiety

and PTSD (post-traumatic stress disorder) among the population of Ukraine, Poland and Taiwan during the Russian-Ukrainian war. The researchers conducted an online survey between March 8 and April 26, 2022, using the snowball method. The survey took place in Ukraine, Poland and Taiwan and they used the help of the Depression, Anxiety and Stress Questionnaire (DASS-21), while post-traumatic stress symptoms were examined based on the Event Scale (IES-R) and types of coping strategies (Brief-COPE). Multivariate linear regression was used in order to identify the factors significantly connected to the DASS-21 and IES-R scores. 1626 people participated in this study (1053 from Poland, 385 from Ukraine and 188 from Taiwan). Ukrainian participants reported significantly higher DASS-21 ($p < 0.001$) and IES-R ($p < 0.01$) points than Polish and Taiwanese participants. Although participants from Taiwan were not directly affected by the war, their average IES-R score ($40,37 \pm 16,86$) was only slightly lower than that of the Ukrainian participants ($41,36 \pm 14,94$). Taiwanese participants reported significantly higher ignorance scores (1.60 ± 0.47) than Polish (0.87 ± 0.53) and Ukrainian (0.91 ± 0.5) ones. More than half of the Taiwanese (54.3%) and Polish (80.3%) participants displayed anxiety symptoms after seeing different scenes of war in the media. More than half of the Ukrainian participants (52.5%) would not seek professional help despite the obviously higher prevalence of anxiety.

The assessments of multivariate linear regression found that the female gender, Ukrainian and Polish citizenships, the size of a household, the state of one's self-worth and their psychiatric history, and avoidance coping were associated with the higher scores of DASS-21 and IES-R ($p < 0.05$) [8].

During their research, Xu, W. et al. [22] examined how various coping mechanisms may help the people living in Ukraine cope with their psychological symptoms caused by the war [22]. Coping strategies can be divided into problem- and emotion-oriented ones [7; 14; 13]. Problem-oriented coping strategies (e.g. actively dealing with issues, planning and positively reframing them with the help of different structural support) show how people can solve their current problems. Previous studies highlighted the role of the problem-oriented coping in the way people handle war and terrorism. For example, Afghans in post-war Afghanistan strove to earn a higher income and achieve a higher standard of living, including housing and nutriment [6]. Emotion-oriented coping (e.g. humour, religion, spirituality, acceptance, emotionally and mentally distancing oneself from a situation, accepting social support, having small pleasures) refers to a possible solution by easing the discomfort, realizing the root of problem and looking at it from a different perspective. Researchers scruti-

nized both coping mechanisms related to the war in Ukraine. In order to obtain a representative Ukrainian example, they included adults in the study by using quota samples, during which they sought answers to both the symptoms and coping mechanisms for anxiety, depression, insomnia.

52.7% of 801 Ukrainian adults had symptoms of psychological distress (average = 13.3 [SD = 4.9]); 54.1% of them dealt with the symptoms of anxiety (average = 2.9 [SD = 1.7]); and 46.8% of these people indicated signs of depression (average = 2.6 [SD = 1.6]). The criteria for the symptoms of insomnia were met by 97 participants (12.1%), (average = 10.4 [SD = 4.2]). The demographic variables (including gender, residing in an urban environment, sharing a household with children or elder people, staying in one of the areas controlled by Russian forces) were associated with the symptoms of anxiety, depression and insomnia. The feeling of being supported, distancing oneself emotionally and mentally from the situation were the most important. Furthermore, the strategy of reframing and making plans were in the centre of this part of the research.

Piotr Długosz [11] also examined the traumed caused by the war and the patterns of coping strategies when it came to the mental health of Ukrainian war refugees living in Poland. The research sample included 737 participants. According to the results, PTSD, depression and anxiety disorders were present in 73% of the participants, while 66% of the respondents dealt with psychological distress. The analyses represented a higher level of mental health disorders among women refugees who could not speak Polish. Younger participants experienced more psychological distress. The results of the study also showed that refugees applied problem-oriented coping strategies more often than others. Emotion-oriented coping strategies, such as prayers, distracting oneself by taking part in different activities or taking sedatives have not been effective among these people [11].

The aim of the study, research questions. In our qualitative study, we elaborated the war-related life story narratives among youth. The aim of our descriptive research was to gain insight into the war-related experiences and coping mechanisms of Hungarian youth living in Transcarpathia. The main research questions were the following:

1. How do you cope with the current situation of war?
2. What achievements in connection with the war can youth share that had a positive outcome?

We carried out our research with the help of the ATLAS.ti 9 (2021) text-analyzing program, processed the answers using the inductive research perspective and the Grounded Theory method, in other words we examined the systematically collected answers of the participants [10; 9]. We created codes and code groups during this stage.

Model, data collection and instruments used in the research. The research questions were investigated among Transcarpathian Hungarian adolescents (17-year-olds) living in Ukraine. The survey was conducted online on Google Forms in the autumn of 2023. In addition to the demographic data, the participants answered four main questions. Answering these questions was not mandatory, thus, in the end, 84 people responded (26 of which were adolescent boys, while the remaining 58 were adolescent girls).

Results. The psychological experience of the war

The following diagram (number 1) represents the way the war effects certain areas of life of youth and their way of living itself. The most common negative experience is fear, worrying about male family members (especially fathers) and being afraid of losing and missing them. The presence of negative feelings due to family members being separated was also common among the participants. The narratives also reveal that uncertainty arising from existential difficulties, such as the deterioration of the economy, increase in prices, power outages) raises the level of stress in the lives of youth and their families.



Diagram 1. The effects of the war

Source: Berghauer-Olasz – Gál – Láncki, [2]¹

It appears to be a common experience among the participants that their future goals and expectations have been destroyed by the armed conflict. The following quote stated by one of the respondents confirms this:

“I haven’t been able to see my brother for a year because of the war, so I am quite sad and upset, also,

¹ The effects are in the middle of the diagram, while in yellow and green the following can be seen: being concerned about male family members; power outage; the effect of people coming from war zones; the sound of every air raid alert; change in one’s routine; difficulties caused by air raids; survival; faith and religion; media; experience it as a man; unsuccessfully avoiding the problem; this is why I’m trying not to think about it...; feeling thankful that there is peace here; male family member serving in war; limiting the joys of the early years; ‘locking out’ the problem; family members being separated; existential difficulties; heavy feelings

many families are being torn apart and people get in crisis because of this... The shops are closing earlier, everything around us has become terrible, my friends have also moved abroad, so I can’t see them either, I would like this to end!!!” (respondent 24, a 17-year-old boy).

According to the respondents, mostly family relationships and friendships were affected negatively by the war (diagram 2). The most common answer among the participants was described as a loss of their routine, and the lack of implementation of different programs, including ones shared with family members. However, according to younger people, helping

families coming from the country’s war zones, reduced their stress.



Diagram 2. Effects on family relationships

Source: Berghauer-Olasz – Gál – Láncki, [2]²

As shown in Diagram 2 above, the war brought with it the loss of the concept of home and destroyed people’s expectations for the future. This is confirmed by the quotes below (table 1).

Performance history during the war

We attempted to examine the coping strategies of youth along the lines of performance stories in our research. Since the outbreak of the war, the participants mostly applied emotion-oriented coping strategies. This type of coping included trying to rationalize the situation, strengthening their faith and religion, finding new hobbies and sports, paying more attention towards the idea of pursuing higher education, seeking and providing social help (creating new friendships, financially, physically and emotionally supporting refugee families) (Diagram 3).

² The effects on family relationships - missing activities, taking refugees into one’s family; longing; losing the concept of home

Table 1

Experiencing losses during the war

Experiences of loss	Quoted passages from the narratives
Losing expectations for the future	“(…) my expectations that I have developed for the future so far fell to pieces, and it is really hard to hope for a better future considering that there is no present now.” (Respondent 42, a 17-year-old boy)
Losing one’s youth	“… I think that our younger years have been completely taken away from us, since these are the years that should be the most beautiful and memorable in our lives. The fact that there hasn’t been a peaceful, problem-free period for years now is really upsetting.” (Respondent 63, a 17-year-old girl)
Losing the concept of home	“… I was left with my grandparents and I lost the concept of home.” (Respondent 35, a 17-year-old girl)

Source: Berghauer-Olasz – Gál – Láncki, [2]



Diagram 3. Success stories during the crisis

Source: Berghauer-Olasz – Gál – Láncki, [2]³

As seen in Diagram 3 above, youth realized the severity of the situation and identified their emotions (including fear, loss, the sense of absence, anxiety and

hope). One of the most popular strategies involved distracting oneself with the help of sports, studies and hobbies. It can be realized in the majority of the stories that during this period the participants found the possibility of survival in their self-awareness and in the evaluation of their skills and achievements, as well as in reframing the importance of their relationship with friends and family members. They tend to proudly describe their achievements despite the drawbacks of the war. It is also important to note that since the start of the war there is a decrease shown in various addictions (e.g. gaming, smoking, consuming alcohol), so among these people maladaptive coping strategies were pushed into the background.

Conclusions. As seen in the relevant literature, emotion-oriented coping is the most convenient strategy to process and emotionally survive the crisis. In the case of emotion-oriented coping, people are capable of changing the given problem. Thus, the crisis can be solved if one’s abilities and resources are applied during the problem-solving process. In the current state of war, those directly affected by it are unable to change the circumstances and constantly suffer from it. Our study revealed that it is necessary to pay more attention to youth, since due to their age they are simultaneously going through a normative crisis, which is mainly described by their attempt to successfully find a life partner and a fulfilling career through self-discovery. In addition to all these burden, the negative impact of the war and the accidental crisis affected not only the previously mentioned elements, but the failure of social connections, uncertainty about life and the loss of future expectations also increased the level of stress among the youth already experiencing crisis.

Limitations. On the basis of the number of elements of the researched sample and our results, we can see the extension of this sample as well as the application of additional measurement instruments (i.e. questionnaire on resilience) and qualitative research methods justified in order to examine the topic in more detail in the future.

BIBLIOGRAPHY

- Barchielli, B., Cricenti, C., Gallè, F., Sabella, E.A., Liguori, F., Da Molin, G., Liguori, G., Orsi, G.B., Giannini, A.M., Ferracuti, S. et al. (2022). Climate Changes, Natural Resources Depletion, COVID-19 Pandemic, and Russian-Ukrainian War: What Is the Impact on Habits Change and Mental Health? *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 11929.
- Berghauer-Olasz, E., Gál, N., Láncki, V. (2023). *Reziliencia a háború árnyékában*. Művészet, megküzdés és mentálhigiéné. Reziliencia a háború árnyékában. KÁRPÁT-MEDENCEI MAGYAR LELKI SEGÍTŐ SZOLGÁLAT VIII. HÁLÓZATÉPÍTŐ KONFERENCIA. Kárpátalja-Magyarország, 2023. november 2–4.

³ *Success story* is seen in the middle; successful integration; none; pride - achievements; resilient behaviour; “I am alive”; the presence of friends; successful time management; ending a toxic relationship; helping others; successful school admission; pride - accepting oneself; successfully learning a new language; passing an exam; member of a religious community; pride - survival; creating a new friendship; supporting others (refugees); good results; pride - feeling brave; realizing one’s skills; depending on gender; the importance of relationships; overcoming one’s video game addiction; “I became stronger”; hobby; “I became stronger” due to my mistakes; sports achievement

3. Bogic, M., Njoku, A., Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: A systematic literature review. *BMC Int. Health Hum. Rights* 2015, 15, 29 [Google Scholar].
4. Borho, A., Viazminsky, A., Morawa, E., Schmitt, G.M., Georgiadou, E., Erim, Y. (2020). The prevalence and risk factors for mental distress among Syrian refugees in Germany: A register-based follow-up study. *BMC Psychiatry* 2020, 20, 362.
5. Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.
6. Cardozo, B.L., Bilukha, O.O., Crawford, C.A.G., Shaikh, I., Wolfe, M.I., Gerber, M.L., & Anderson, M. (2004). Mental health, social functioning, and disability in postwar Afghanistan. *Jama*, 292 (5), 575–584.
7. Carver, C.S., Scheier, M.F. (2011). *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest. 590 c.
8. Chudzicka-Czupala, A., Hapon, N., Chiang, S.K., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., Lee, C.T., Chen, Y.L. (2023). Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*, 13 (1), 3602.
9. Corbin, J.M., Strauss, A. (1990). Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative sociology*, 13 (1), 3–21.
10. Creswell, J.W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
11. Długosz, P. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. In: *Journal of Migration and Health*. Volume 8, 2023, 100196.
12. Erikson, Erik H. (1991). *A fiatal Luther és más írások*. Gondolat Kiadó, Budapest.
13. Folkman, S. (Ed.). (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York: Oxford University Press.
14. Folkman, S. and Lazarus, R.S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–231.
15. Horne, C.M. (2023). Accountability for atrocity crimes in Ukraine: Gendering transitional justice In: *Women's Studies International Forum*. Volume 96, January–February 2023, 10266.
16. Kézdi, B. (1995). *A negatív kód. Kultúra és öngyilkosság*. Pro Pannonia Kiadói Alapítvány, Pécs.
17. Kostruba, N., Fishchuk, O. (2023). Media Religiosity and War Coping Strategies of Young People in Ukraine. In: *Journal of Religion and Health* (2023) 62: 465–478.
18. Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., Isralowitz, R. (2022). Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. *J. Loss Trauma* 2022, 1–8 [Google Scholar].
19. Péley, B. (2002). Az elbeszélés szerepe az én (self) kibontakozásában. *Magyar Tudomány*, 1, 71–77.
20. Sheather, J. (2022). As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. *BMJ* 2022, 376 [Google Scholar].
21. Simon, G. (2019). *A mentorálás elmélete és gyakorlata: A mentori kompetenciák attitűdelemei és a kezdő pedagógusok mentormodellek szerinti támogatása*. L'Harmattan Kiadó – Károli Gáspár Református Egyetem – Budapest, Magyarország. ISBN: 978963414556.
22. Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., Zhang, S.X. (2023): Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. In: *International Journal of Social Psychiatry* 2023. Vol. 69 (4), 957–966.

REFERENCES

1. Barchielli, B., Cricenti, C., Gallè, F., Sabella, E.A., Liguori, F., Da Molin, G., Liguori, G., Orsi, G.B., Giannini, A.M., Ferracuti, S. et al. (2022). Climate Changes, Natural Resources Depletion, COVID-19 Pandemic, and Russian-Ukrainian War: What Is the Impact on Habits Change and Mental Health? *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 11929.
2. Berghauer-Olasz, E., Gál, N., Láncki, V. (2023). *Reziliencia a háború árnyékában [Resilience during the war in Ukraine]*. Művészet, megküzdés és mentálhigiéne. Reziliencia a háború árnyékában. KÁRPÁT-MEDENCEI MAGYAR LELKI SEGÍTŐ SZOLGÁLAT VIII. HÁLÓZATÉPÍTŐ KONFERENCIA. Kárpátalja-Magyarország, 2023. november 2–4.
3. Bogic, M., Njoku, A., Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: A systematic literature review. *BMC Int. Health Hum. Rights* 2015, 15, 29 [Google Scholar].
4. Borho, A., Viazminsky, A., Morawa, E., Schmitt, G.M., Georgiadou, E., Erim, Y. (2020). The prevalence and risk factors for mental distress among Syrian refugees in Germany: A register-based follow-up study. *BMC Psychiatry* 2020, 20, 362.
5. Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.
6. Cardozo, B.L., Bilukha, O.O., Crawford, C.A.G., Shaikh, I., Wolfe, M.I., Gerber, M.L., & Anderson, M. (2004). Mental health, social functioning, and disability in postwar Afghanistan. *Jama*, 292 (5), 575–584.

7. Carver, C.S., Scheier, M.F. Személyiségpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest. 590 c.
8. Chudzicka-Czupała, A., Hapon, N., Chiang, S. K., Żywiłek-Szeja, M., Karamushka, L., Lee, C.T., Chen, Y.L. (2023). Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*, 13 (1), 3602.
9. Corbin, J.M., Strauss, A. (1990). Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative sociology*, 13 (1), 3–21.
10. Creswell, J.W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
11. Długosz, P. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. In: *Journal of Migration and Health*. Volume 8, 2023, 100196.
12. Erikson, Erik H. (1991). *A fiatal Luther és más írások [The young Luther and other writings]*. Gondolat Kiadó, Budapest.
13. Folkman, S. (Ed.). (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York: Oxford University Press.
14. Folkman, S. and Lazarus, R.S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–231.
15. Horne, C.M. (2023). Accountability for atrocity crimes in Ukraine: Gendering transitional justice In: *Women's Studies International Forum*. Volume 96, January–February 2023, 10266.
16. Kézdi, B. (1995). *A negatív kód. Kultúra és öngyilkosság. [The negative code. Culture and suicide]* Pro Pannonia Kiadói Alapítvány, Pécs.
17. Kostruba, N., Fishchuk, O. (2023). Media Religiosity and War Coping Strategies of Young People in Ukraine. In: *Journal of Religion and Health* (2023) 62: 465–478.
18. Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., Isralowitz, R. (2022). Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. *J. Loss Trauma* 2022, 1–8 [Google Scholar].
19. Péley, B. (2002). Az elbeszélés szerepe az én (self) kibontakozásában. [The role of narrative in the unfolding of the self] *Magyar Tudomány*, 1, 71–77.
20. Sheather, J. (2022). As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. *BMJ* 2022, 376 [Google Scholar].
21. Simon, G. (2019). *A mentorálás elmélete és gyakorlata: A mentori kompetenciák attitűdelemei és a kezdő pedagógusok mentormodellek szerinti támogatása [The theory and practice of mentoring: attitudinal elements of mentoring competencies and mentoring models for supporting novice teachers]*. L'Harmattan Kiadó – Károli Gáspár Református Egyetem – Budapest, Magyarország. ISBN: 9789634145556.
22. Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., Zhang, S.X. (2023): Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. In: *International Journal of Social Psychiatry* 2023. Vol. 69 (4), 957–966.

UDC 159.9:796(072)

DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-2-2>

THE ADVANTAGES OF DEVELOPING A PHYSICAL EDUCATION TEACHER'S VITALITY AND ADAPTABILITY DURING CHANGES AND CRISES

Varina H. B.

*Master of Psychology, Senior Lecturer at the Department of Psychology
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
59 Naukovyyo Mistechko st., Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0087-4264
varina_hanna@mdp.u.org.ua*

Protsenko A. A.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Theory and Methodology
of Physical Education and Sports
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
59 Naukovyyo Mistechko st., 59, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0729-346X
andrey-prozenko@ukr.net*

Key words: *vitality, adaptability, stressogenicity, emotional burnout, educational environment, psychological well-being.*

The scientific article is devoted to the analysis of factors and predictors affecting the process of activation of vitality and adaptability of a physical culture teacher in conditions of crisis and uncertainty. The analysis of literary sources of information made it possible to identify resilience as a system of personal beliefs, which can contribute to the development of a person's willingness to choose to participate in situations of increased complexity for him, to keep control over them and manage them, to be able to perceive even negative events as an experience and successfully cope with them. The conducted research made it possible to determine four factors of subjectively significant psychological threats for the physical culture teacher in the educational environment (social nature, labor intensity, interpersonal relations, digitalization of education). Direct correlations of the physical education teacher's satisfaction with the significant characteristics of the educational environment, its referential significance, psychological security with well-being and vitality have been revealed; inverse relationships between threats of a social nature and the teacher's well-being, vitality, psychological safety and referential significance. It was established that the main predictors of the physical culture teacher's viability in the educational environment were his referentiality and subjectively significant threats of a social nature for the teacher. Taking into account the identified predictors of the physical culture teacher's sustainability, it becomes obvious that the tasks of the school should include the creation of a more emotionally favorable educational ecosystem for the teacher, which would encourage a sense of personal value on the part of its subject, reducing the tendency to alienation, supporting the referentiality of the environment. It was determined that in order to promote the more effective development of the vitality of the physical education teacher, it is advisable to conduct training in interpersonal communication skills, which will help prepare specialists to participate in effective interaction with schoolchildren, maximizing the sense of achievement and minimizing the feeling of emotional exhaustion and depersonalization.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ЗМІН І КРИЗ

Варіна Г. Б.

*магістр психології, старший викладач кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
вул. Наукового містечка, 59, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-0087-4264
varina_hanna@mdpu.org.ua*

Проценко А. А.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
вул. Наукового містечка, 59, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-0729-346X
andrey-prozenko@ukr.net*

Ключові слова:

*життєстійкість,
адаптивність,
стресогенність, емоційне
вигорання, освітнє
середовище, психологічне
благополуччя.*

Наукова стаття присвячена аналізу факторів і предикторів, що впливають на процес активізації життєстійкості й адаптивності вчителя фізичної культури в умовах кризи та невизначеності. Аналіз літературних джерел інформації дав змогу визначити життєстійкість як систему переконань особистості, яка має змогу сприяти розвитку готовності особи із зацікавленістю брати участь у ситуаціях підвищеної для неї складності, тримати контроль над ними та керувати, вміти сприймати навіть негативні події як досвід і успішно справлятися з ними. Проведене дослідження дало змогу визначити чотири фактори суб'єктивно значущих психологічних загроз для вчителя фізичної культури в освітньому середовищі (суспільного характеру, інтенсивності праці, міжособистісних відносин, цифровізації освіти). Виявлено прямі взаємозв'язки задоволеності вчителя фізичної культури значущими характеристиками освітнього середовища, його референтною значимістю, психологічною захищеністю із самопочуттям і життєстійкістю; зворотні взаємозв'язки між загрозами суспільного характеру та самопочуттям педагога, життєстійкістю, психологічною безпекою та референтною значимістю. Встановлено, що основними предикторами життєстійкості вчителя фізичної культури в освітньому середовищі є його референтність і суб'єктивно значущі для вчителя загрози суспільного характеру. З огляду на виявлені предиктори життєстійкості вчителя фізичної культури, стає очевидним, що до завдань школи має входити створення більш емоційно сприятливої для вчителя освітньої екосистеми, яка заохочувала б почуття особистої цінності з боку її суб'єкта, зменшуючи тенденцію до відчуження, підтримуючи референтність середовища. Визначено, що для сприяння більш ефективному розвитку життєстійкості вчителя фізичної культури доцільно проводити навчання навичок міжособистісного спілкування, яке допоможе підготувати фахівців до участі в ефективній взаємодії зі школярами, максимізуючи почуття досягнення та зводячи до мінімуму почуття емоційного виснаження та знеособлення.

At the current stage of society's development, education in Ukraine is becoming the most important social institution, which allows not only to broadcast new life meanings and social values, but also to influence the development of social consciousness. The changes taking place in various spheres

of life in many countries, the commonality of global problems, and the entry into the era of information civilization led to the appearance of fundamentally new issues in the field of education. This led to the renewal of requirements for the training and professional development of specialists who are able to

successfully adapt, self-determine in future activities and maintain vitality in extremely difficult conditions of uncertainty [1]. The urgency of this problem lies in overcoming the contradictions that arise between: the objective need of society for competitive physical education teachers and insufficient educational and scientific-methodical support for their professional development in the conditions of martial law; the processes of reforming modern higher education and insufficient consideration in the development process of the sustainability and adaptability of physical culture teachers in conditions of uncertainty; the focus of higher education on European integration and insufficient consideration of the positive gains of world experience in the process of developing the vitality and adaptability of physical culture teachers. The social significance of the development of vitality and adaptability of physical culture teachers in conditions of uncertainty, insufficient theoretical and practical development of the specified problem, the revealed objective contradictions determined the choice of the topic of the work.

The purpose of the article is to analyze peculiarities of the manifestation of vitality and adaptability of a physical culture teacher in the process of professional self-realization in conditions of uncertainty.

Presenting main material. Taking into account the priority of taking care of students' health, the demand for physical education teachers, who are ready to implement pedagogical activities in conditions of reduced interest of children in physical education and sports, is growing. In order to maintain their psychological health and maintain quality work, modern physical education teachers must be prepared to overcome difficult professional situations. Our belief is that teachers must possess the ability to quickly recover from stress and use the experience gained for personal growth to cope with professional difficulties. This ability is called 'life resilience' and involves self-development, self-regulation, self-organization, self-motivation, activity and initiative, persistence, positive attitudes, an internal locus of control, and self-respect. The successful professional activity of physical education teachers requires sustainability as an important condition. The socio-economic profession of physical education teacher is characterized by a high level of stress. It has been proven that teachers experience a higher level of stress than other professional groups. Exposure to long-term stressors can lead to burnout and inability to perform work effectively for the teacher. A. Gallant and P. Riley draw attention to the numerous problems and failures that lead to teacher exhaustion, demotivation, stress and emotional burnout, especially during the first five years of teaching, known as the "vulnerable period", during which 40–50% teachers are laid off [3]. Among the reasons for this, N. Kelly includes a high workload, lack of support, fear of difficulties, inability to manage time and ignorance of how to control the behavior

of students and meet their needs [5]. The activities of physical education teachers are confined to specific conditions, unlike those of other teachers. There are three distinct categories of conditions: mental tension, physical activity, and external environmental factors associated with outdoor activities. According to the classification adopted in the psychology of work, the work of a physical education teacher can be included in the fourth group of mental tension according to the main characteristics of the activity. Susan Kobasa and Salvatore Maddi, American psychologists, defined resilience (which is translated as 'hardiness') in the 1980s [6]. They explained it as a person's psychological survivability and enhanced effectiveness, which is interconnected with the motives for transforming stressful events in his life, and also pointed out that it acts as an indicator of the mental health of an individual. S. Muddy's model defines resilience as a person's beliefs that help them stay active and avoid the negative consequences of stress. Vitality regulates stress and emotional burnout of teachers, increases their purposefulness, job satisfaction, well-being, quality of learning, job satisfaction, motivation, professional identity, activity, self-efficacy, etc. [7]. Y. Wang, based on Mansfield's model, describes a viable structure as a collective construct emerging from multi-level systems and ecosystems through personal (motivation) and contextual resources (mentoring), strategies (vocational learning) and outcomes (well-being) that dynamically interact with the friend [9]. According to A. Masten and co-authors, sustainability is not a quality of an individual's personality, but it is present in their behavior and lifestyle [8]. Q. Gu and Q. Li prove that "the nature of teachers' resilience is not innate, but depends on individual qualities in interaction with the contextual conditions in which teachers work" [4]. S. Corso-de-Zuniga's results, based on the Job Demand-Resources (JD-R) model and the conservation of resources theory, show that teachers with higher vitality experience less job satisfaction; vitality plays the role of a personal resource in the motivational process and performs a preventive function in the fight against burnout at work [2]. Summarizing the theoretical analysis, it is possible to deduce the components of the teacher's professional sustainability: resistance to stress, emotional burnout and professional deformation, the desire for self-development, goal-setting and goal-achieving skills, the ability to self-control, a high level of social competence.

In our empirical study, the issue of psychological safety of physical education teachers in the educational environment of the school is actualized through the study and analysis of their viability as participants in educational relations in conditions of uncertainty. At the same time, we consider the vitality of the teacher as a psychological resource and an integral characteristic of the individual, which provides the possibility of social and psychological adaptation in the conditions of subjectively significant challenges

and threats arising in the professional and pedagogical activity, which contributes to his psychological safety in the educational environment of the school.

The socio-psychological safety of education subjects (teachers and students) conducted in 2022–2023, which made it possible to identify the personally and professionally important qualities of a physical education teacher, which are factors of his socio-psychological safety. This study enhanced the variables studied, defined the theoretical and methodological foundations, and expanded the set of research methods. Systemic, personal-activity, and subject approaches are the basis of the research's theory and methodology. Cultural-historical psychology, its position on the social environment as a source of development, the position of resource and risk-resource approaches in psychology, the concept of "personal potential", methodological foundations of pedagogical psychology, theoretical and empirical approaches to the psychological safety of educational environment and interpersonal relations of its participants, socio-psychological aspects of personality adaptability. The studied sample included 51 teachers of physical culture of general educational institutions of Zaporizhzhya, Kherson, and Odesa regions (7% men, 93% women) aged from 21 to 56 years (Me = 47.8 years). The survey was conducted using Google Forms. Among the participants, 71% of the interviewees are teachers of city schools, 29% are teachers of rural schools, who have teaching experience from six months to 54 years (Me = 24.5 years). The subjects volunteered

to participate in the study while taking advanced training courses using the 'convenience' sampling method. The stratification method is used to create a randomized sample. At the first stage of the research using the focus group method, a list of possible threats to the sustainability of the physical education teacher in the educational environment was formed, which were summarized and combined into 20 variables. At the second stage, with the help of a special questionnaire, respondents were asked to evaluate the degree of relevance of the selected threats (on a Likert scale from 1 – “absolutely not relevant” to 5 – “very relevant”). In the second stage, teachers were asked to answer questionnaire questions to assess their sustainability in their pedagogical practice and reaction to psychological threats in the educational environment of the school. As a result of the study, the following methods were used: “Psychological safety of the educational environment of the school” (PBOS) (I. Baeva), “Test of vitality” (S. Maddi, adaptation of D. Leontiev), “Index of well-being” (WHO-5) (Well-Being Index, WHO).

The received empirical data were interpreted and processed using qualitative and quantitative methods of analysis, including: descriptive statistics, factor analysis (principal components method, Varimax rotation), Spearman correlation analysis, linear regression analysis (stepwise selection method). Taking into account the SPSS 26 package of statistical programs, the calculations were done. Table 1 presents the results of teachers' assessments

Table 1

Descriptive statistics of physical education teachers' assessment of threats to sustainability in the educational environment

Threats	min	Max.	Average	Standard deviation	Asymmetry	Kurtosis
Professional burnout	1	5	3,571	1.25934	-0.655	-0.614
Conflictogenicity	1	5	2.9063	1.23368	-0.034	-0.997
Interpersonal relations in the team	1	5	2.6254	1.28392	0.27	-1.126
Labor intensity	1	5	3.3444	1.31049	-0.421	-0.978
Deviant behavior of students	1	5	3.4109	1.2286	-0.468	-0.844
Stressogenicity, psychological tension	1	5	3,565	1.18239	-0.632	-0.539
Insufficient financial security	1	5	3,719	1.17405	-0.784	-0.26
Digitization	1	5	2.8459	1.16143	0.128	-0.894
Lack of competences	1	5	2.8218	1.17355	0.113	-0.957
Working conditions	1	5	3.5106	1.27054	-0.51	-0.887
Social insecurity	1	5	3.2296	1.28458	-0.376	-0.996
Deterioration of physical well-being	1	5	3.6073	1.24674	-0.619	-0.648
Decreased motivation to study and work	1	5	3.4713	1.22657	-0.592	-0.666
Dissatisfaction with work	1	5	3.1118	1.27311	-0.176	-1.054
Depression	1	5	3.0363	1.32524	-0.114	-1.167
psychological pressure	1	5	3.0755	1.32472	-0.163	-1.165
Distance Learning	1	5	3	1.27208	0.009	-1.111
Emotional discomfort	1	5	3.1541	1.28528	-0.204	-1.088

of threats to personal psychological safety in the educational environment. The calculation of kurtosis and asymmetry showed that the distribution of the values of each variable is approximately normal (the values lie in the range from -2 to $+2$). To determine the internal reliability – consistency of questionnaire items, Cronbach's α was calculated. Cronbach's $\alpha=0.957$ showed high consistency in the questionnaire.

The principal component method and Varimax rotation were used to process the results of teachers' assessment of sustainability threats in the educational environment. Table 2 presents the content, specific weight, and content of the factors. The obtained total share of variance (informativeness) of the factors was 70.5% – more than half, which is considered an acceptable result. We focused on factors that had loadings exceeding 0.5 when interpreting them.

The values of the selected factors (scores) were saved as variables (arithmetic mean sum of the items filling the factor) for further analysis of the relationship with the investigated psychological indicators. To identify the relationship between the studied indicators of vitality, psychological safety of teachers in the educational environment and their assessment of threats, a correlation analysis was conducted using Spearman's rank correlation. The most significant in the educational environment for teachers were the threats and risks associated with the intensity and working conditions, which affect the teacher's professional burnout, psycho-emotional and psycho-physical state, as well as the socio-economic

conditions of his work. The recognition of the presence of such threats indicates that teachers, as participants of the environment, have not fully formed a sense of the referential significance of the environment and a belief in psychological safety in it, which can potentially affect the psychological safety of students. Four factors that pose subjectively significant psychological threats to teachers in the educational environment were identified through factor analysis. The most significant factor is F1, which is defined as psychological threats of a social nature. It reflects:

- teacher depression, recognized in modern medicine as a social problem;
- psychological pressure exerted on teachers;
- emotional discomfort as a negative mental state of a person with a dominance of negative emotional valence, which is accompanied by an experience of dissatisfaction and can disorganize the regular activities of a physical education teacher;
- lack of social response to the teaching profession or “social recognition of the teaching profession in society in general”;
- social insecurity, manifested in the ratings “low social security”, “insecurity of personal space in social networks”, etc.;
- decrease in motivation to study, which manifests itself more and more often both on the part of students and on the part of parents regarding the education of their children.

The second factor F 2, which turned out to be associated with threats of work intensification

Table 2

The factor component of physical education teachers' assessment of threats to sustainability in the educational environment

Name of the factor (percentage of variance)	Variables	Specific weight
F1. Threats of a social nature (22.1%)	Depression	0.827
	Psychological pressure	0.714
	Emotional discomfort	0.648
	Lack of social response to the teaching profession	0.626
	Social insecurity	0.598
	Decreased motivation to study and work	0.588
F2. Threats of labor intensification (20.9%)	Deterioration of physical well-being	0.555
	Labor intensity	0.716
	Insufficient financial security	0.676
	Stressogenicity , psychological tension	0.671
	Professional burnout	0.627
	Working conditions (irregular day, material and technical support, number of reports, etc.)	0.579
F3. Interpersonal threats (17.1%)	Dissatisfaction with work	0.568
	Interpersonal relations in the team	0.799
	Conflictogenicity	0.751
F4. Difficulties of digitalization of education (12.7%)	Deviant behavior of students	0.507
	Digitization education	0.807
	Distance Learning	0.731
	Lack of competences	0.582

(20.75%), appeared in such assessments as “deterioration of health”, “high work intensity”, “insufficient financial security” (“insufficient wages fee”, “lack of money”; “low standard of living”). This factor also reflects the stressfulness of the profession and the psychological tension that arises and is maintained for a long time; professional burnout, which indicates, according to the WHO, the presence of work-related stress and leads to the exhaustion of the teacher's emotional and energy resources; working conditions (irregular day, material and technical support, number of reports, etc.) and, as a result, dissatisfaction with work.

The third factor F 3 reflects threats of an interpersonal nature (16.55%), which are the complication of relationships in the school team, the increase in conflict potential, which comes from both students and, according to many teachers, from parents. This factor is also associated with cases of disrespectful attitude towards the teacher, deviant behavior of students and inflated expectations of parents. Indicators of the factor F 4 constitute threats to the digitalization of education, which arose in connection with the need for forced remote educational and educational communications in connection with the martial law, distance learning, which is becoming the norm in the educational space. At the same time, teachers note the inadequacy of the material and technical base, often the lack of Internet and personal computers among students, especially in rural schools, as well as the insufficiency of their own professional competences related to the implementation of digital technologies.

Psychological security was assessed by physical education teachers at an average level, not with a tendency to be high, while mostly teachers noted security from psychological violence by colleagues and administration and to a lesser extent by students. It can be assumed that the rather high cohesion of pedagogical teams allows them to find ways to solve the problems that arise, but there are psychological difficulties in overcoming the destructions coming from schoolchildren. Referentiality of the educational environment is characterized by the predominance of a positive type of attitude towards it in more than 80% respondents, which expresses the presence of opportunities for self-development of teachers in the educational environment and their enthusiasm for the profession. The analysis and generalization of research results allowed us to assume existing relationships between the teacher's vitality and his well-being, significant characteristics of the educational environment, and subjectively significant psychological threats. All indicators of teachers' vitality (involvement, control, readiness to take risks, general vitality) are at an average level: teachers have sufficient confidence in themselves and in life, enjoy their activities, realize that they are able to influence events in their lives. This helps teachers

overcome stress without threats to their inner peace due to persistent coping with them and perceiving them as less significant, as well as maintaining the efficiency of professional activity. The average level of involvement indicates that teachers don't receive the most satisfaction from their professional activities. The average level of control indicates that the professional development of the teacher and his activities are influenced not only by him, but also by other people (colleagues, administration, etc.), apparently not allowing the teacher to feel independent in making decisions. The average level of risk acceptance is characterized by the fact that teachers are ready to act, but under the condition of guarantees of success, understanding, however, that any experience gained in life contributes to development.

Teachers rate their level of well-being slightly higher than the norm, which indicates that they do not have depressive symptoms, and in general we can talk about a fairly good mood and their energy. The analysis of the results of the correlation analysis made it possible to establish reliable relationships between the studied variables:

- satisfaction with the educational environment, its reference significance for the teacher, his security in the educational environment are positively correlated with his well-being and vitality in the educational environment ($p < 0.01$, $p < 0.05$);

- the identified factors of subjectively significant threats (of a social nature, intensification of work, interpersonal relations, digitization of education) worsen the well-being of the teacher, weaken his viability, and the psychological security of the teacher in the educational environment, reduce its reference significance ($p < 0.01$).

The conducted regression analysis showed that the teacher's vitality is influenced by the referentiality of the educational environment (positive, neutral, negative attitude of the teacher according to the indicators of cognitive, emotional and behavioral components) and subjectively significant threats of a social nature associated with depression, psychological pressure, insufficient social response to the teaching profession, social insecurity and a decrease in motivation to study. Thus, the main predictors affecting the viability of a physical culture teacher in the educational environment are threats of a social nature and referentiality of the educational environment.

Conclusions. The conducted research made it possible to determine four factors of subjectively significant psychological threats for the physical culture teacher in the educational environment (social nature, labor intensity, interpersonal relations, digitalization of education). Direct correlations of the physical culture teacher's satisfaction with the significant characteristics of the educational environment, its referential significance, psychological security with well-being and vitality have been revealed; inverse

relationships between threats of a social nature and the teacher's well-being, vitality, psychological safety and referential significance. It was established that the main predictors of the physical culture teacher's viability in the educational environment were his referentiality and subjectively significant threats of a social nature for the teacher. Taking into account the identified predictors of the physical culture teacher's sustainability, it becomes obvious that the tasks of the school should include the creation of a more emotionally favorable educational ecosystem for the teacher, which would encourage

a sense of personal value on the part of its subject, reducing the tendency to alienation, supporting the referentiality of the environment. It is also important that the society understands that the psychological safety of the physical education teacher and his viability is a serious problem and serious steps are needed to overcome it. Further research must focus on the role of other aspects in the vitality and adaptability of the physical culture teacher. To respond to emerging risks, it is necessary to develop resilience, reduce vulnerability, and reduce passivity.

BIBLIOGRAPHY

1. Джуринський П. Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності: дис. ... д-ра пед. наук. Одеса, 2013. 559 с.
2. Corso-de-Zuniga S., Moreno-Jimenez B., Garrosa E. et al. Personal resources and personal vulnerability factors at work: An application of the Job Demands-Resources model among teachers at private schools in Peru. *Current Psychology*. 2020. № 39. P. 325–336.
3. Gallant A., Riley P. Early career teacher attrition: new thoughts on an intractable problem. *Teacher Development*. 2014. № 18. P. 562–580.
4. Gu Q., Li Q. Sustaining resilience in times of change: Stories from Chinese teachers. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*. 2013. № 41 (3). P. 288–303.
5. Kelly N., Sim C., Ireland M. Slipping through the cracks: teachers who miss out on early career support. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*. 2018. № 46. P. 292–316.
6. Khoshaba D., Maddi S. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. No 2. P. 265–274.
7. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., & Resurreccion N. The Personality Construct of Hardiness. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. 49 (3). P. 292–305.
8. Osadchyi V., Varina H., Falko N., Osadcha K., & Katkova T. The peculiarities of the usage of AR technologies in the process of hardiness of future professionals. *Journal of Physics*. 2021. 1840 (1).
9. Wang Y. Building Teachers' Resilience: Practical Applications for Teacher Education of China, *Frontiers in Psychology*. *Frontiers in Psychology*. 2021. № 12. P. 738606.

REFERENCES

1. Dzhurynskyi, P.B. (2013). *Teoretychni i metodychni zasady pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do zdoroviazberezhuvalnoi profesiinoi diialnosti* [Theoretical and methodological foundations for preparing future physical education teachers for healthy professional activity]. *Doctor's thesis*. Odessa. 559 p. [in Ukrainian].
2. Corso-de-Zuniga, S., Moreno-Jimenez, B., Garrosa, E. et al. (2020). Personal resources and personal vulnerability factors at work: An application of the Job Demands-Resources model among teachers at private schools in Peru. *Current Psychology*. № 39. P. 325–336 [in English].
3. Gallant, A., Riley, P. (2014). Early career teacher attrition: new thoughts on an intractable problem. *Teacher Development*. № 18. P. 562–580 [in English].
4. Gu, Q., Li, Q. (2013). Sustaining resilience in times of change: Stories from Chinese teachers. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*. № 41 (3). P. 288–303 [in English].
5. Kelly, N., Sim, C., Ireland, M. (2018). Slipping through the cracks: teachers who miss out on early career support. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*. № 46. P. 292–316 [in English].
6. Khoshaba, D., Maddi, S. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 63. No 2. P. 265–274 [in English].
7. Maddi, S.R., Harvey, R.H., Khoshaba, D.M., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2009). The Personality Construct of Hardiness. *Journal of Humanistic Psychology*. 49 (3). P. 292–305 [in English].
8. Osadchyi, V., Varina, H., Falko, N., Osadcha, K., & Katkova, T. (2021). The peculiarities of the usage of AR technologies in the process of hardiness of future professionals. *Journal of Physics*. 1840 (1) [in English].
9. Wang, Y. (2021). Building Teachers' Resilience: Practical Applications for Teacher Education of China, *Frontiers in Psychology*. *Frontiers in Psychology*. № 12. P. 738606 [in English].

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК КОМПЕНСАТОРНА СТРАТЕГІЯ УНИКАННЯ СОРОМУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Губа Н. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-9582-4373
guba.natalya02@gmail.com*

Горбань Г. О.

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-7925-8754
ggalina.ua@gmail.com*

Мейке О. Д.

*студентка спеціальності «Психологія»
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0001-0077-268X
meikeolesz@gmail.com*

Ключові слова: *перфекціонізм,
сором, провина,
самооцінювання, юнацький
вік, гендерна ідентифікація,
самокритичність,
самоставлення,
самопрезентація, самоповага.*

У статті розглянуто перфекціонізм як стратегією уникнення сорому, яка є характерною для юнацтва, коли ядро особистості набуває сталих форм. Показано, що формат «позитивної досконалості» ґрунтується на правилах і стандартах, які стають формами моральних імперативів. Доведено, що відхилення від таких перфекціоністських стандартів призводить до прояву самокритики, провини та сорому. Проаналізовано сором як когнітивний афект, що породжується оцінкою того, наскільки ми не відповідаємо власним стандартам і стандартам інших людей. Узагальнення теоретичних підходів щодо зв'язків перфекціонізму та сорому зумовило спрямованість емпіричного дослідження щодо підтвердження цього зв'язку в осіб юнацького віку з урахуванням їх гендерної ідентифікації. Основа дослідження – вивчення взаємозв'язку між окремими факторами перфекціонізму, між цими факторами та різними формами сорому, а також пошук різниці поширеності факторів перфекціонізму, форм сорому й кореляції між ними залежно від гендерної ідентифікації респондентів. Обґрунтовано відповідність застосування комплексу методик дослідження поставленим завданням. Отримані результати свідчать, що найбільш поширеним фактором багатовимірної моделі перфекціонізму є самокритичний перфекціонізм, який серед юнацтва виявляється в чотири рази частіше, ніж жорсткий і нарцисичний перфекціонізм. Для юнацтва більш характерним є середній підвищений рівень вияву глобального сорому, тобто адаптивна його інтенсивність, однак для юначок і небінарних людей виявлено тенденцію збільшення інтенсивного, дезадаптивного сорому порівняно з юнаками. У всіх трьох

групах наявна кореляція жорсткого перфекціонізму з різними формами сорому. Для групи небінарних осіб статистично значущим є взаємозв'язок між самокритичним перфекціонізмом і румінативним специфічним соромом. Виявлено, що перфекціонізм не передбачає схильність лише до глобальної чи лише до специфічної форми сорому. Самокритичний перфекціонізм визначає інтенсивність різних форм сорому й мотиваційні компоненти, котрі вони в собі втілюють.

PERFECTIONISM AS A COMPENSATORY STRATEGY FOR AVOIDING SHAME IN ADOLESCENCE

Guba N. O.

*PhD in Psychology, Associate Professor,
Head of the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
66 Zhukovskoho st., Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9582-4373
guba.natalya02@gmail.com*

Gorban G. O.

*Doctor of Psychology, Associate Professor,
Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
66 Zhukovskoho st., Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7925-8754
ggalina.ua@gmail.com*

Meike O. D.

*Student of the Specialty "Psychology"
Zaporizhzhia National University
66 Zhukovskoho st., Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0001-0077-268X
meikeoleszz@gmail.com*

Key words: *perfectionism, shame, guilt, self-esteem, adolescence, gender identification, self-criticism, self-attitude, self-presentation, self-respect.*

The article focuses on analyzing the peculiarities of perfectionism as a compensatory strategy for avoiding shame in adolescence. The author considers perfectionism as a strategy of avoiding shame, which is a characteristic of adolescence, when the core of the personality acquires stable forms. It is shown that the format of "positive perfection" is based on rules and standards that become forms of moral imperatives. It is proved that deviations from such perfectionism standards lead to self-criticism, guilt and shame. Shame is analyzed as a cognitive effect resulting from the assessment of how much we do not meet our own standards and the standards of other people. The generalization of theoretical approaches regarding the connections between perfectionism and shame has led to the focus of an empirical study to confirm this connection in adolescents, taking into account their gender identification. The study is based on the correlation between individual factors of perfectionism, between these factors and various forms of shame, as well as the search for differences in the prevalence of perfectionism factors, forms of shame and the correlation between them depending on the gender identification of the respondents. The compliance of the use of a set of research methods with the tasks set is substantiated. The obtained findings indicate that the most common factor

in the multidimensional model of perfectionism is self-critical perfectionism, which is 4 times more common among young people as compared to rigid and narcissistic perfectionism. According to the results of measuring the tendency to feel guilt and the tendency to feel shame, it can be stated that for young men, the average and increased level of manifestation of global shame, i.e. its adaptive intensity, is more typical, but for young women and non-binary people, there is a tendency to increase intense, maladaptive shame compared to young men. The analysis of correlations showed that there is a correlation between rigid perfectionism and various forms of shame in all three groups. For the group of non-binary individuals, the relationship between self-critical perfectionism and ruminative specific shame is statistically significant. It was found that perfectionism does not imply a tendency to only global or only specific forms of shame. Self-critical perfectionism determines the intensity of different forms of shame and the motivational components they embody.

Постановка проблеми. Сучасна соціокультурна ситуація характеризується тим, що вимоги до особистості постійно зростають на тлі поширення ідеї значущості її ефективного й успішного функціонування в суспільстві. Культивування успіху, забезпечення високого матеріального добробуту та набуття престижного соціального статусу є домінуючими компонентами системи ціннісних орієнтацій сучасного суспільства. У такому соціальному контексті перфекціонізм стає соціально прийнятним явищем, яке пропагується й заохочується.

Різноманітні дослідження фіксують, що між перфекціонізмом і здоровою потребою в самовдосконаленні існує досить тонка межа. З другої половини ХХ ст., відповідно до запропонованої в 1978 р. ідеї Хамачека [21], розрізняють дві форми перфекціонізму: позитивну та негативну. Труднощі визначення конструктивності – деструктивності перфекціонізму є важливим питанням його феноменологічної належності. Подальше розгортання досліджень у цьому контексті є залежним від ставлення автора та його позицій стосовно джерел і умов прояву перфекціонізму, а отже, визначають різноманіття його форм: нормальний – невротичний перфекціонізм; здоровий – патологічний перфекціонізм, адаптивний – дезадаптивний перфекціонізм, функціональний – дисфункціональний перфекціонізм. Активні дослідження перфекціонізму за різноманітними напрямками та підходами психологічної науки підтверджують складність, неоднозначність і багатовимірність цього феномену. Загальний аналіз моделей, структури, підходів до аналізу цього феномену українських науковців (Т. В. Грубі [6], Т. Ю. Завада [8], О. І. Кононенко [10], Г. В. Чуйко, Я. В. Чаплак [13], Г. Л. Чепурна [12]) і зарубіжних дослідників (Д. Дж. Броман-Фулкс, Р. В. Хілл, Б. А. Грін [16], Г. Л. Флетт, П. Л. Х'юїтт [19], Ф. Манг [25], К. Г. Райс, К.М. Е. Річардсон [30], Дж. Стойбер, К. Отто [33]) дає можливість стверджувати про актуальність таких досліджень.

Прикладні аспекти вивчення перфекціонізму за останні роки присвячуються широкому спектру проблематики. Більш актуальними напрямами є вікові особливості, професійна діяльність і діагностика. Аналіз останніх досліджень і публікацій дає змогу стверджувати, що значуща більшість цих досліджень спрямована на визначення різноманіття особливостей його становлення, формування та розвитку в дитинстві, серед підлітків і молоді, а саме зв'язків перфекціонізму з ідентичністю [7], самовираженням [27], прокрастинацією [11], психоемоційними станами [5], мотивацією [5, 22], дистресом [18], фізичним образом Я [1], академічними результатами [29] тощо.

У контексті негативних проявів перфекціонізму можна засвідчити, що перфекціоністи встановлюють для себе надто високі стандарти й переживають глибокий біль у випадку недосягнення цих стандартів. Компульсивне прагнення досягти досконалості, відповідати власним чи суспільним ідеалізованим фантазіям, хронічне почуття емоційного дискомфорту, низька продуктивність діяльності актуалізують відчуття сорому й почуття провини. Перфекціоністам притаманна безжальна самокритика, яка негативно впливає на пристосування до оточення, на здатність до романтичних, дружніх і міжособистісних стосунків. Тож життя перфекціоністів наповнене прагненням до конкуренції, до підтвердження власної унікальності, заздрістю, гнівом і соромом.

Цікавим напрямом досліджень перфекціонізму, на нашу думку, є вивчення його зв'язку з окремими проявами особистісних властивостей. Вважаємо актуальним визначити ступінь поширеності перфекціонізму як компенсаторної стратегії захисту серед осіб юнацького віку, проаналізувати взаємозв'язок перфекціонізму та сорому з виокремленням відмінностей цього взаємозв'язку між розподіленими за гендерною ідентифікацією групами респондентів.

Мета статті – визначити особливості перфекціонізму як компенсаторної стратегії уникання сорому в юнацькому віці шляхом вивчення взає-

мозв'язку перфекціонізму та виявів сорому (внутрішнього та зовнішнього) з урахуванням гендерної ідентифікації представників юнацтва.

Результати дослідження. Прагнення до досконалості – це основа бажання людини стати і бути видатною, отримати визнання, яке сприяє особистісному зростанню, пошуку життєвого призначення. Прагнення до надвисоких стандартів часто визначається як основний компонент перфекціонізму. Ми вважаємо, що саме таке «над» спричинює деструктивний характер перфекціонізму. А. Пахт [28] стверджує, що повна досконалість є небажаною і виснажливою метою, прагнення до неіснуючої досконалості тримає людей в сум'ятті та, безумовно, пов'язане з низкою психологічних проблем. Він проілюстрував деструктивність перфекціонізму на конкретних прикладах і довів, що перфекціоністи можуть бути успішними за певними об'єктивними критеріями, але, незважаючи на це, знаходяться у глибокому відчаї та відчувати болісні емоції до такої міри, що вчиняють самогубство.

Перфекціоністи не просто прагнуть досягти досконалості, вони вважають, що мають це зробити. Це призводить до того, що в цій системі «прагнення» замінюється на «потребу». Неможливість досягнення бажаної досконалості є панівним страхом для будь-кого з них. Вони живуть за небезпечної та виснажливої системи переконань: я – це те, чого я досягну. Однак існує можливість не отримати бажаного й завдати нищівного удару по їх самоцінності. Тож більшість перфекціоністів перебувають у постійному напруженому очікуванні можливої невдачі [26].

Отже, постає питання реалістичності встановлених стандартів, дотримання яких стає зобов'язанням перед собою. Найчастіше перфекціоністів описують як людей, чії високі стандарти лежать за межами людських можливостей та які невпинно переслідують нездійсненні цілі [14, с. 17]. Окремі стандарти утворюють дихотомічні повинності, які починаються зі слів «Я маю завжди...», наприклад: «Я маю завжди всім подобатись», «Я маю завжди досягати успіху». Проте деякі стандарти можуть бути цілком реалістичними: «Я маю стати хорошим лікарем», «Я маю отримувати стипендію», «Я маю схуднути» [23].

Особливістю перфекціоністських стандартів є вимогливість до самого процесу досягнення мети, який передбачає:

1. Мету, що втілює в собі параметри, які мають бути обов'язково втілені в результаті, а навіть незначна невідповідність цим параметрам може сприйматися як невдача.

2. Безпомилковість, тобто відсутність і неприпустимість помилок у процесі досягання мети.

3. Знецінення отриманого результату, навіть якщо він повністю відповідає всім параметрам,

які втілює в собі мета. Уявлення про ідеали постійно модифікуються. Неважливо, наскільки добре людина справляється, цього недостатньо, тому що вона вважає, що завжди можна зробити краще.

Б. Браун зазначала, що тримати все під контролем – це не завжди бажання маніпулювати ситуацією, але часто це потреба керувати тим, як нас сприймають. Перфекціоністам важливо радше здаватися ідеальними в очах інших, аніж бути такими насправді [4, с. 81]. У літературі для цього використовують термін «перфекціоністська саморепрезентація» – динамічний міжособистісний стиль, який має дві головні цілі: створити враження, що людина ідеальна, і запобігти враженню, що вона не є такою [32].

Сучасна людина перевантажена образами «успішної людини» через безперервний потік зображень і повідомлень з медіа. Саме культура мас-медіа створює такий образ, тобто ким людина має бути, який повинна мати вигляд і що має робити. Отже, людина дізнається, що (1) вона має бути досконалою та відтворювати зображення, що транслюються ЗМІ, і (2) вона має робити все це самостійно, тому що життя – це змагання і лише найкращі можуть досягти вершини [15].

Перфекціоністи живуть згідно з припущеннями про те, що досягнення досконалості призведе до досягнення позитивних міжособистісних результатів. У них формується віра, що наближення до ідеального образу себе компенсує їх неповноцінність: допоможе їм відчути себе успішними, значимими, компетентними, гідними любові тощо; позбавить їх постійного відчуття сорому за свої недосконалі риси. Основою таких припущень є правила і стандарти, які стають для людей формами моральних імперативів. Ці правила спонукають людину до певної поведінки, яка має забезпечити необхідний рівень відповідності. Це означає, що переконаність у власній неповноцінності може не викликати дискомфорту, коли людина досягає своїх цілей і життя загалом йде за її планом. Однак постійна сталість життя є неможливою умовою, а людина стикається з подіями, які провокують потребу у відхиленні від стандарту. Поширеними ефектами такої моральної повинності є самокритика, провинна та сором.

Не викликає сумніву, що, як і кожна емоція, сором відіграє адаптивну роль у функціонуванні людини та може впливати позитивно, регулюючи діяльність, чи негативно, дезорганізуючи її. Це дає змогу виокремлювати дві форми сорому: здоровий і нездоровий. Розподілення сорому на ці дві форми є на сьогодні дискусійним стосовно інтерпретації саме здорового сорому. Деякі дослідники вважають, що здоровий сором розвинувся як спосіб зміцнити групову згуртованість, а отже, спри-

яти виживанню як особистості, так і всієї групи. У цьому контексті Дж. Бурго зазначає, що сором захищає від соціальної девальвації, яка зрештою може призвести до ізоляції та смерті. Відчуття здорового сорому зумовлює прагнення людини «виправити» соціальні відносини після порушення соціальних правил шляхом вияву покірності та прихильності, які ведуть до прощення та примирення [17, с. 26].

Така інтерпретація здорового сорому частково збігається з уявленням окремих дослідників про почуття провини, яке протиставляється сорому як здебільшого деструктивному явищу. Багато дослідників погоджуються, що сором стосується нашої особистості, а провина – вчинків. Провина – таке саме сильне переживання, як і сором, але його наслідки часто конструктивні, тоді як сором зазвичай є руйнівним. Переважно таке уявлення існує через те, що коли людина визначає свої дії небажаними або недопустимими, то це може стати мотивацією до їх зміни; коли людина визначає саму себе як небажану та недопустиму, то це відчувається для неї надто масштабним та непорушним і, як наслідок, із більшою імовірністю спонукає людину до деструктивної та небезпечної поведінки, аніж до вирішення проблеми [4].

Ми згодні, що такий погляд на сором є досить звуженим, оскільки висвітлює його суто з негативної сторони. Л. Ф. Барретт вважає, що емоції не є сталими – вони є цілісними категоріями, оскільки кожна з них є сукупністю різноманітних проявів самої себе [2]. На сьогодні багато дослідників у галузі теорії афекту все частіше почали поділяти цю ідею та вважати, що сором насправді є категорією, яка має цілий набір емоцій. Сім'яство емоцій сорому варіюється за двома спектрами: від легкого (слабке збентеження) до інтенсивного (глибоке переживання приниження) та від специфічного (конкретні риси або вчинки) до глобального (відчуття неповноцінності). За цими поглядами провина теж входить до цієї категорії та є різновидом сорому, вона має специфічний характер прояву: стосується чогось конкретного (вчинку, рішення чи бездіяльності); тут вона може бути як легкою, так й інтенсивною [17].

Ці два спектра відіграють ключову роль у визначенні того, наскільки здорову форму сором прийматиме і до якої поведінки буде спонукати людину. Ми поділяємо думку про те, що сором сигналізує людині про певну обмеженість власної особистості. Якщо вона готова прийняти власну обмеженість як частину себе, то зможе більше дізнатися про те, ким є наразі або ким би хотіла стати: сором здатен стимулювати особистісне зростання.

Часто сором розглядають як когнітивний афект, тобто сором породжується оцінкою того,

наскільки ми не відповідаємо власним стандартам і стандартам інших людей [20]. Важливим є питання співвідношення суспільних та особистісних стандартів. Встановлені в певній соціальній групі стандарти часто можуть бути протилежними особистим стандартам людини та можуть не усвідомлюватися нею як правильні. Постає питання: чи буде людина відчувати сором у випадку невідповідності суспільним стандартам, якщо вона не визнає необхідності їм відповідати. Із цього погляду сором як категорію можна додатково розділити ще на дві форми: зовнішній і внутрішній. Вони активно взаємодіють між собою, але водночас можуть існувати повністю окремо.

Зовнішній сором має відверто соціальний характер. Б. Браун стверджує, що сором нищить самоповагу, переконує людину в тому, що, дізнавшись правду, люди її зневажатимуть. Сором супроводжується комплексним страхом, крім страху розчарувати або відштовхнути людей, є побоювання, що, визнавши правду, особистість зламаємося під вагою ганьби, яка впаде на неї [4, с. 59].

Зовнішній сором подібний до нападів соціальної тривоги, тому його можна звести до втрати можливості позитивної саморепрезентації, яка робить людину об'єктом спостереження та призводить до страху негативної оцінки через недотримання певних соціальних стандартів. Внутрішній сором зазвичай існує поза соціальним контекстом як афект негативного самооцінювання. Здебільшого внутрішній сором людини описує її внутрішні уявлення та переживання стосовно того, якою вона себе відчуває, як будується оцінювання самої себе, а це не вимагає взаємодії із соціальним оточенням, проте втілює в собі весь досвід взаємодії з ним [20].

Зовнішній і внутрішній сором можуть існувати в одній ситуації та породжувати внутрішній конфлікт. Людина може відчувати сором через сам факт, що хтось прилюдно її соромить за поведінку, але не відчувати сорому за свої дії. Отже, ці обидві форми сорому сигналізують людині про певну обмеженість, недосконалість власної особистості або поведінки (залежно від глобальності прояву), яку людина може прийняти, спираючись на власну інтерпретацію ситуації невідповідності встановленим (собой або іншими) стандартам. Якщо ця інтерпретація викликає сором помірної інтенсивності, то він стає мотивацією для особистісного зростання, встановлення близькості та захищає людину від соціального виключення.

Закономірним є питання, що відбувається, коли інтерпретація ситуації викликає сором надто інтенсивний для того, щоб людина була здатна прийняти власну недосконалість. У таких випадках, сором втрачає свою адаптивну роль і його можна класифікувати як нездоровий, деструктивний або

токсичний. Такий сором відчувається як всеосяжне відчуття недосконалості та неповноцінності. Ми погоджуємося з П. Гілбертом й Б. Ендрюссом, що оскільки в основі перфекціонізму лежать аналогічні глибинні схеми, то логічним висновком є те, що перфекціоністи потерпають від постійного внутрішнього нездорового сорому [20].

Відзначимо, що одне з найпоширеніших уявлень про сором розкривається в тому, що він є поведінкою уникнення. Така поведінка є звичайною реакцією на багато загроз. У нездоровому соромі людина стає об'єктом власного презирства та критики. Це зумовлює бажання приховати те, що здається ганебним, а отже, спричинює тривогу, страх перед викриттям. Серед деструктивних шляхів уникання й витримування різних форм сорому (глобальний / специфічний, зовнішній / внутрішній): а) відмова від власних поглядів, рішень, діяльності, соціальної взаємодії; б) надмірне прагнення догодити; в) підпорядкування; г) перекладання відповідальності, намагання здобути владу над іншими, вияв агресивності та використання для боротьби із соромом того самого сорому; д) зловживання алкоголем, нікотинном, їжею, наркотичними речовинами тощо [17].

Перфекціоністи здебільшого намагаються уникнути сорому шляхом компенсування потенційних джерел неповноцінності та прагнення досягти високих стандартів [15]. На їх погляд, розвиток і безкомпромісна відповідність перфекціоністським стандартам ставить їх поза критикою. Кожен епізод невідповідності викликає нові епізоди інтенсивного сорому, однак це не задає інтенції знизити вимогливість до себе, а розцінюється як черговий доказ власної дефектності та спонукає її збільшувати. Отже, можна зазначити, що перфекціонізм є компенсаторною стратегією втечі від сорому та від віри у власну неповноцінність, яка не приносить очікувані результати. Водночас втеча від себе здійснюється шляхом формування людиною фальшивого «Я», яке втілює в собі риси, котрі особа воліє або бажає демонструвати іншим / собі, та виключає те, що є недопустимим для стороннього чи власного спостереження. У міру того, як здійснюється формування фальшивого «Я», людина поступово втрачає своє справжнє «Я». Довготривале маскування призводять до того, що людина втрачає будь-яке усвідомлення того, якою вона є насправді. Токсичний сором, який є відчуженням людини від самої себе, змушує людину стати «іншою». Коли людина повністю втрачає себе та стає не більш ніж такою, якою вона хоче бути або не хоче, то кінцевий результат один: ізоляція від інших, оскільки в них навіть немає можливості її побачити [26].

Отже, проведений аналіз взаємозв'язку перфекціонізму й сорому особистості дає нам мож-

ливість зафіксувати, що перфекціонізм є компенсаторною стратегією уникання сорому. Нашим припущенням є наявність залежності між перфекціонізмом і рівнем прояву сорому. Для виявлення цієї залежності, на нашу думку, необхідним є вирішення таких завдань: 1) виявити взаємозв'язок між окремими глобальними факторами перфекціонізму; 2) показати взаємозв'язок між глобальними факторами перфекціонізму та різними формами сорому; 3) виявити різницю поширеності глобальних факторів перфекціонізму, форм сорому та кореляції між ними залежно від гендерної ідентифікації респондентів.

Найбільш чутливим віковим періодом щодо набуття стійких особистісних властивостей є юнацький вік, тому в дослідженні взяли участь респонденти віком від 18 до 23 років, з них: 53 особи підпадають під категорію бінарності (23 людини, які ідентифікують себе як чоловіків (юнаки) – $g(m)$, 30 людей, які ідентифікують себе як жінку (юначки) – $g(f)$) та 8 небінарних осіб – $g(n)$.

Для реалізації першого завдання, визначення прояву глобальних факторів перфекціонізму, які втілюють в собі 10 найбільш поширених перфекціоністських аспектів, було використано опитувальник The Big Three Perfectionism Scale, BTPS (Шкала великої трійки перфекціонізму), адаптований Т. Грубі [9] (табл. 1).

Жорсткий перфекціонізм (англ. – rigid perfectionism, $F(RP)$) відображає переживання людиною потреби досягати бездоганності у значимих сферах життя та складається з двох проявів перфекціонізму: самоорієнтовний перфекціонізм і непередбачувана самооцінка (тенденція базувати самооцінку, власну цінність, значимість на перфекціоністських стандартах). Самокритичний перфекціонізм (англ. – self-critical perfectionism, $F(SCP)$) відображає рівень невротизму особи, її занепокоєння стосовно ймовірності втратити можливість конструювати власну цінність, позитивно самореферуватись. Він охоплює чотири прояви перфекціонізму: занепокоєння через помилки, сумніви щодо дій, самокритика та соціально встановлений перфекціонізм. Нарцисичний

Таблиця 1

**Вияв глобальних факторів перфекціонізму:
гендерний аспект**

Групи респондентів	Жорсткий перфекціонізм $F(RP)$	Нарцисичний перфекціонізм $F(SCP)$	Самокритичний перфекціонізм $F(NP)$
чоловіча стать $g(m)$	4%	9%	48%
жіноча стать $g(f)$	20%	17%	50%
небінарні особи $g(n)$	13%	13%	63%

перфекціонізм (англ. – narcissistic perfectionism, F(NP)) відображає переживання людиною можливості виправдовувати власні нереалістичні очікування, яке призводить до зверхньої поведінки, егоцентризму, авторитарності та є виявом чотирьох аспектів: перфекціонізм орієнтований на інших, гіперкритицизм (знецінення та критика інших за неможливість відповідати цим вимогам), право особливості (право на ідеальне або особливе ставлення до себе) та грандіозність (уявлення про себе як про досконалого або вищого за інших).

Аналіз результатів свідчить, що жорсткий і нарцисичний перфекціонізм мають низький показник поширеності серед різних груп респондентів порівняно із самокритичним перфекціонізмом, який у середньому зустрічається майже в 4 рази частіше. Тут існує проблема, що наявність самокритичного перфекціонізму не завжди свідчить про загальний перфекціонізм людини, оскільки він може відображати радше невротичні аспекти особистості. Одним із ключових аспектів перфекціонізму є його взаємозв'язок із самооцінкою та самоцінністю особи, тоді як спрямованість стандартів і окремі особистісні риси можуть відрізнятися. Узагальнення на основі комбінації всіх глобальних факторів перфекціонізму дало змогу виявити перфекціоністів і зафіксувати гендерне співвідношення між ними (юнаки – 13%, юначки – 27%, небінарні особи – 38%).

Таблиця 2

Кореляція (r) між глобальними факторами перфекціонізму серед різних груп респондентів

Кореляція між глобальними факторами перфекціонізму			
Група	r (F(RP) та F(SCP))	r (F(RP) та F(NP))	r (F(SCP) та F(NP))
g(m)	0,10	0,08	-0,13
g(f)	0,59	0,17	0,11
g(n)	0,64	0,71	0,48

Отже, нами доведено, що самокритичний перфекціонізм є найбільш поширеним глобальним фактором багатовимірної моделі перфекціонізму, проте без взаємозв'язку з іншими глобальними факторами (особливо з аспектом самоцінності) не обов'язково свідчить саме про вияв перфек-

ціонізму. Жінки вікової категорії юнацького віку мають вдвічі більшу схильність до перфекціонізму порівняно з чоловіками цієї ж категорії. Аналіз кореляційних зв'язків (r) між глобальними факторами перфекціонізму серед різних груп респондентів засвідчив, що існує кореляція між жорстким і самокритичним перфекціонізмом (табл. 2). Під час порівняння коефіцієнтів кореляції з критичними значеннями для кожної з груп інших статистично значущих залежностей нами виявлено не було.

Сором і провина є негативними афектами однієї категорії емоцій, які різняться за спектром глобальності свого прояву. Для дослідження сорому як категоріального афекту й аналізу схильності особи до глобального або специфічного оцінювального фокусування була взята методика The Test of Self-Conscious Affect (Тест самосвідомого афекту), TOSCA (J. Tangney) – це теоретично обґрунтований показник самооцінювання, який містить шкали для вимірювання схильності до почуття провини та схильності до почуття сорому [31, с. 114–118]. Шкала сорому фіксує схильність до фокусування на всій особистості (англ. – a global shame, F(GS)), тоді як шкала провини, що є різновидом сорому, – схильність до специфічного фокусування (англ. – a specific shame, F(SS)). Коли інтенсивність будь-якої емоції категорії сорому переходить певну межу (неважливо, специфічна ця емоція чи глобальна), то людина схиляється до деструктивної поведінки. У певних людей інтенсивний специфічний сором викликає бездіяльність, поведінку уникнення, яку часто помилково приписують суто емоціям глобального характеру. Зрештою, такий специфічний сором, який не дає достатньої мотивації для змін, стає румінативним (F(RSS)) – нав'язливе тривале фокусування на негативних аспектах своєї поведінки за відсутності наміру змінювати цю поведінку.

Результати аналізу відповідей респондентів дають змогу зафіксувати, що їх більша частина має або підвищений, або високий рівень специфічного сорому, провини (табл. 3), а це свідчить про поширеність у них схильності до інтенсивного специфічного фокусування. Така інтенсивність дає змогу дійти висновку про їх схильність до поведінки, яка радше шкодить особистісному благополуччю.

Таблиця 3

Співвідношення поширеності за інтенсивністю факторів тесту самосвідомого афекту серед різних груп респондентів

Рівень Групи Фактор	знижений			середній			підвищений			високий		
	g(m)	g(f)	g(n)	g(m)	g(f)	g(n)	g(m)	g(f)	g(n)	g(m)	g(f)	g(n)
F(GS)	17%	7%	–	35%	33%	38%	43%	40%	38%	4%	20%	25%
F(SS)	4%	–	–	4%	3%	–	52%	43%	50%	39%	53%	50%
F(RSS)	13%	3%	–	43%	37%	38%	30%	53%	38%	13%	7%	25%

Під час аналіз вияву глобального сорому ми відзначили, що більшість респондентів мають або середній, або підвищений рівень (див. табл. 3), що свідчить про поширеність серед усіх трьох груп схильності (більш-менш адаптивної інтенсивності) до глобального фокусування (на особистість). Водночас юначки та небінарні люди більш схильні до інтенсивного, дезадаптивного сорому, ніж юнаки.

Цікавими виявилися певні відмінності в переживанні специфічного румінативного сорому за гендерною ідентифікацією: серед юначок і небінарних людей майже в 1,5 раза частіше зустрічається свідчення про інтенсивність цієї характеристики (див. табл. 3). Загалом більшість респондентів мають середній або підвищений рівень прояву (адаптивна інтенсивність).

Виявлення відмінностей між специфічним і глобальним фокусуванням потребує розуміння природи сорому: внутрішній або зовнішній. Зовнішній сором (англ. – external shame, F(ES)), як афект негативного оцінювання іншими, зводиться до страху неможливості відповідати стандартам інших людей, втрати позитивної саморепрезентації. Для визначення рівня зовнішнього сорому була взята методика Brief Fear of Negative Evaluation (Коротка шкала страху негативної оцінки), BFNE, (R. N. Carleton, K. C. Collimore, R. E. McCabe, M. M. Antony), що відображає цілий спектр соціального занепокоєння людини: страх негативного, неприязного ставлення, страх негативної оцінки, засудження, страх неправильної поведінки, страх невдач, страх конкуренції тощо [24].

Внутрішній сором (англ. – inner shame, F(IS)) називають афектом неповноцінності або афектом негативного самооцінювання, протиставляють повазі до себе та переживанню гордості. Для його виміру було вибрано методику Rosenberg Self-Esteem Scale (M. Rosenberg), особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги [3, с. 68].

Аналіз результатів відповідей респондентів за методиками BFNE та RSES дають можливість зробити такі узагальнення:

1. Юначки порівняно з юнаками в 1,3 раза частіше мають високі показники за шкалою страху

соціальної оцінки. Яскраво виражений страх негативної оцінки був виявлений у 52% юнаків, у 67% юначок та у 63% небінарних осіб, що свідчить про поширеність серед них інтенсивного за вираженістю зовнішнього сорому (табл. 4).

2. Більшість респондентів (61% юнаків, 60% юначок і 50% небінарних осіб) продемонстрували нормальний рівень самоповаги, тобто не потерпають від інтенсивного внутрішнього сорому (див. табл. 4). Однак ми розуміємо, що існує практична проблема виміру рівня власної самоповаги в людей із високим рівнем перфекціонізму. Вони визначають міру своєї значимості мірою своїх досягнень. Для вирішення цієї проблеми методика ВTPS пропонує спеціальну шкалу непередбачуваного самооцінювання, яка вимірює ставлення до себе особи в контексті непередбачуваних обставин (коли людина більше не здатна відповідати своїм вимогам). Аналіз відповідей респондентів усіх груп дав можливість виявити, що 16% людей мають одночасно високі показники рівня самоповаги та низькі показники рівня непередбачуваного самооцінювання (усі вони були перфекціоністами). Отже, для перфекціоністів нормою є мінливе, непередбачуване ставлення до себе, і тому маємо враховувати, що певні узагальнення не повною мірою відображають вимірювання цієї характеристики.

Наступне завдання нашого дослідження – визначення наявності взаємозв'язку багатфакторної системи перфекціонізму й сорому. Оскільки значення ознак різних вибірок були не нормально розподілені, було використано непараметричний метод виявлення тісноти взаємозв'язку ознак – коефіцієнт кореляції Спірмена. Отримані коефіцієнти кореляції були перевірені на статистичну значущість за допомогою їх порівняння із критичними значеннями для кожної групи респондентів.

У всіх трьох групах була виявлена кореляція жорсткого перфекціонізму із різними формами сорому (табл. 5), а саме сильно виражена (у двох випадках функціональна) пряма залежність між жорстким перфекціонізмом і рівнем внутрішнього сорому. Це означає, що чим сильніше людина пов'язує власну цінність із вимогами досконало-

Таблиця 4

Співвідношення поширеності за інтенсивністю факторів внутрішнього (ES) та зовнішнього (IS) сорому серед різних груп респондентів

Фактор	Групи	F(ES)			F(IS)		
		g(m)	g(f)	g(n)	g(m)	g(f)	g(n)
Рівень							
низький		–	–	–	9%	7%	38%
знижений (понижений)		22%	20%	25%	22%	30%	13%
середній (нормальний)		26%	13%	13%	61%	60%	50%
підвищений		26%	40%	38%	9%	3%	–
високий		26%	27%	25%			

сті до самої себе, тим більше вона схильна переживати внутрішній сором через неможливість відповідати цим вимогам.

Таблиця 5

Кореляція жорсткого перфекціонізму з різними формами сорому

Форми сорому	F(RP)		
	g(m)	g(f)	g(n)
F(SS)	0,13	0,32	0,24
F(RSS)	0,13	0,57	0,33
F(GS)	0,22	0,56	0,38
F(ES)	0,47	0,53	0,19
F(IS)	0,71	0,91	0,98

Серед груп юнаків та юначок була виявлена (табл. 6) виражена залежність самокритичного перфекціонізму майже з усіма формами сорому. Для групи небінарних осіб статистично значущим є лише взаємозв'язок між самокритичним перфекціонізмом (SCP) і румінативним специфічним соромом (RSS). Отже, інтенсивність сорому здебільшого залежить саме від рівня невротичності людини (перфекціоністські занепокоєння).

Таблиця 6

Кореляція самокритичного перфекціонізму з різними формами сорому

Форми сорому	F(SCP)		
	g(m)	g(f)	g(n)
F(SS)	0,60	0,23	0,51
F(RSS)	0,62	0,57	0,74
F(GS)	0,57	0,68	0,69
F(ES)	0,49	0,66	0,57
F(IS)	0,67	0,42	0,57

Нами було виявлено, що перфекціонізм не передбачає схильність лише до глобальної чи лише до специфічної форми сорому. Вони можуть виникати одночасно в контексті однієї ситуації, а самокритичний перфекціонізм лише визначає їх інтенсивність і мотиваційні компоненти, котрі вони в собі втілюють.

Для всіх трьох груп характерна (табл. 7) майже повна відсутність залежності між нарцисичним перфекціонізмом і соромом. Ці результати були очікуваними, оскільки нами було зроблено припущення, що результати опитувань нарцисичних перфекціоністів будуть наближені до безсоромності. Це стрімкий перехід, який починається з прагнення до досконалості, надмірної вимогливості до себе та інших через внутрішнє відчуття нікчемності, а завершується ілюзорним відчуттям цієї досконалості й очікуваннями суспільного визнання цього. Оскільки вони вже вважають себе досконалими, особливими, то вони абстрагуються, уникають, спростовують усе, що могло би поставити це під сумнів.

Таблиця 7

Кореляція нарцисичного перфекціонізму з різними формами сорому

Форми сорому	F(NP)		
	g(m)	g(f)	g(n)
F(SS)	-0,14	-0,19	0,20
F(RSS)	-0,14	-0,01	0,32
F(GS)	-0,13	-0,06	0,27
F(ES)	-0,08	0,16	0,13
F(IS)	-0,31	0,06	0,10

Нарцисичний перфекціонізм може виникати не тільки через наявність певного набору нарцисичних рис: люди із жорстким або самокритичним перфекціонізмом можуть тимчасово набувати їх, якщо переживають можливість відповідати своїм завищеним стандартам. Більшість перфекціоністських аспектів мінливі: вони трансформуються, чергуються між собою, виходять на перший план або посуваються назад залежно від життєвого контексту, у якому перебуває людина, – його наближення до власних фантазій про ідеальне життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідження показало, що перфекціонізм за своїм змістом надмірного прагнення досягти досконалості призводить до хронічної вмотивованості, незадоволеності, втомленості, емоційної пригніченості, виступає медіатором різноманітних психопатологій, націлений на захист залишків самоцінності особистості та на її втечу від болю, сорому, тривоги, людської обмеженості та віри у власну неповноцінність.

Емпіричне дослідження дає нам можливість стверджувати, що високий рівень перфекціонізму сприяє інтенсивності переживання сорому, у якому людина стає об'єктом власного презирства. Це викликає постійне бажання приховати те, що здається ганебним. Така втеча від себе здійснюється шляхом конструювання фальшивого бездоганного «Я», що й зумовлює втрату будь-якого розуміння особистістю, ким вона є насправді. Тут маємо особливо відзначити, що юначки вдвічі більше потерпають від перфекціонізму, ніж юнаки.

Вивчення взаємозв'язку перфекціонізму та виявів сорому (внутрішнього й зовнішнього) з урахуванням гендерної ідентифікації представників юнацтва в контексті організованого дослідження, засвідчує, що: 1) жорсткий перфекціонізм є ключовим глобальним фактором, оскільки головною ознакою перфекціонізму є вимірювання власної цінності мірою власної спроможності наближуватися до своїх ідеалізованих фантазій, а самокритичний перфекціонізм відображає спектр занепокоєнь стосовно власної спроможності наближуватися до цих ідеалізованих фантазій; 2) нарцисичний перфекціонізм відображає тимчасове переживання можливості наближення до ідеалізованих фанта-

зій або віру людини, що вона вже відповідає власним ідеалізованим фантазіям; 3) високий рівень перфекціонізму особистості сприяє інтенсивності переживання нею сорому, причому жорсткий перфекціонізм має функціональну пряму залежність із переживанням внутрішньої форми сорому, самокритичний перфекціонізм визначає інтенсивність цих страждань; 4) схильність лише до глобальної чи специфічної форми сорому не залежить від

рівня вираженості перфекціонізму, отже, перфекціоністи однаково потерпають від обох цих форм.

Перспективним напрямом розвитку є уточнення дискусійних положень щодо феномену перфекціонізму особистості, дослідження вікових аспектів перфекціонізму, його впливу на різні сфери життєдіяльності осіб юнацького віку, його зв'язку з особливостями становлення зрілої та компетентної особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабчук М. І. Перфекціонізм особистості як основа вдосконалення образу фізичного Я. *Наука і освіта*. 2022. № 4. С. 17–23. URL: dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/17676.
2. Барретт Л. Ф. *Як народжуються емоції*. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
3. Борсук Ю. Г. *Самооцінка як чинник мотивації досягнень у професійній діяльності осіб дорослого віку* : магістр. дис. студ. соц.-псих. Наук : 05.053 / Національний авіаційний університет. Київ, 2021. 94 с. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/54193>.
4. Браун Б. *Дари недосконалості*. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 160 с.
5. Венгер О., Хархаліс Ю., Іваніцька Т., Галицька-Хархаліс О., Панчишин Н. Мотивація, перфекціонізм та інші особливості психо-емоційного стану студентів медичних і немедичних спеціальностей. *Grail of Science*. 2023. № 32. С. 343–350. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.13.10.2023.064>.
6. Грубі Т. В. Генезис перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 128–138. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_33_13.
7. Дьоміна Г. А., Сидоренко О. Б. Роль перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73), № 3. С. 19–25. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/41473?show=full&locale-attribute=uk>; <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/04>.
8. Завада Т. Ю. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний і негативний аспекти. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 38 (41). С. 63–72. URL: <http://er.ucu.edu.ua/handle/1/2236>.
9. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. *Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості*: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/714480/1/Практикум.-Карамушка_Бонларчук-Грубi.pdf.
10. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3. С. 199–207. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/8098>.
11. Мишишин М., Чемеринська Д., Синиченко Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 1 (65). С. 72–78. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-72-78>.
12. Чепурна Г. Л. Розвиток уявлень про перфекціонізм у площині соціогуманітарного знання. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2019. № 1. С. 79–86. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prcr_2019_1_12.
13. Чуйко Г. В., Чапак Я. В. Проблема перфекціонізму в психології. *Grail of Science*. 2023. № 24. С. 640–646. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6646>. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.120>.
14. Antony M.M., Swinson R.P. *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism*. New Harbinger Publications Inc., 2009. 304 p.
15. Bradshaw J. *Healing the Shame that Binds You*. Health Communications Inc., 2005. 316 p.
16. Broman-Fulks J.J., Hill R.W., Green B.A. Is Perfectionism Categorical or Dimensional? A Taxometric Analysis. *Journal of Personality Assessment*, 2008. Vol. 90. Issue 5. P. 481–490. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223890802248802>.
17. Burgo J. *Shame – Free Yourself, Find Joy, and Build True Self-Esteem*. Stuttgart: St. Martin's Press, 2018. 320 p.
18. Dunkley D.M., Blankstein K.R., Halsall J., Williams M., Winkworth G. The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 2000. Vol. 47. Issue 4. P. 437–453. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.437>.
19. Flett G.L., Hewitt P.L. *Perfectionism: Theory, research, and treatment. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues*. Washington DC: American Psychological Association, 2002. P. 5–31. DOI: <https://doi.org/10.1037/10458-001>.

20. Gilbert P., Andrews B. Shame Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture. USA: Oxford University Press, 1998. 304 p.
21. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 1978. Vol. 15 (1). P. 27–33.
22. Harper K.L., Eddington K.M., Lunsford J., Hoet A.C. Perfectionism and the impact of intrinsic and extrinsic motivation in daily life. *Journal of Individual Differences*, 2020. Vol. 41. № 3. P. 117–123. DOI: <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000310>.
23. Leahy R.L. *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide*: 2nd Ed. New York: The Guilford Press, 2017. 517 p. DOI: <https://doi.org/10.1080/07317107.2017.1375729>.
24. Leary M.R. A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1983. Vol. 9 (3). P. 371–376. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167283093007>.
25. Mang F. Perfectionism, Public Reason and Excellences. *Analysis*, 2023. Vol. 83. Issue 3. P. 627–639. DOI: <https://doi.org/10.1093/analys/anad023>.
26. Martin S. *The CBT Workbook for Perfectionism: Evidence-Based Skills to Help You Let Go of Self-Criticism, Build Self-Esteem, and Find Balance*. New Harbinger Publications, 2019. 240 p.
27. Molnar D.S., Blackburn M., Tacuri N., Zinga D., Flett G.L., Hewitt P.L. “I need to be perfect or else the world's gonna end”: A qualitative analysis of adolescent perfectionists' expression and understanding of their perfectionism. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*. 2023. Vol. 64. Issue 4. P. 320–334. DOI: <https://doi.org/10.1037/cap0000357>.
28. Pacht A.R. Reflections on perfection. *American Psychologist*. 1984. Vol. 39 (4). P. 386–390. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>.
29. Rice K.G., Richardson C.M.E., Ray M.E. Perfectionism in Academic Settings. *Perfectionism, Health, and Well-Being*. Molnar D. (eds). International Publishing/Springer Nature, 2016. P. 245–264. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_11.
30. Rice K.G., Richardson C.M.E. Classification challenges in perfectionism. *Journal of Counseling Psychology*. 2014. Vol. 61. Issue 4. P. 641–648. DOI: <https://doi.org/10.1037/cou0000040>.
31. Scherer M. *Forgiveness and the Bottle: Promoting Self-forgiveness with Alcohol Misuse: Theses and Dissertations Graduate School*. Virginia Commonwealth University, 2010. 170 p. URL: <https://scholarscompass.vcu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3108&context=etd>.
32. Shafran R., Egan S., Wade T. *Overcoming Perfectionism: A self-help guide using scientifically supported cognitive behavioural techniques*. London: Constable & Robinson, 2010. 356 p. URL: <https://www.worldcat.org/title/784882163>.
33. Stoeber J., Otto K. Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Vol. 10. Issue 4. P. 295–319. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2.

REFERENCES

1. Babchuk, M.I. (2022). Perfektsionizm osobystosti yak osnova vdoskonalennia obrazu fizychnoho Ya [Perfectionism of the personality as the basis of improving the image of the physical self]. *Nauka i osvita*, 4, 17–23. URL: <https://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/17676> [in Ukrainian].
2. Barrett, L.F. (2018). *Yak narodzhuiutsia emotsii [How are emotions born]*. Kharkiv: Klub simeinoho dozvillia [in Ukrainian].
3. Borsuk, Yu.H. (2021). Samootsinka yak chynnyk motyvatsii dosiahnen u profesiinii diialnosti osib dorosloho viku [Self-esteem as a factor motivating achievements in the professional activity of adults]. *Master's thesis*. Kyiv Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/54193> [in Ukrainian].
4. Braun, B. (2017). *Dary nedoskonalosti [The gifts of imperfection]*. Kharkiv: Klub simeinoho dozvillia [in Ukrainian].
5. Venher, O., Kharkhalis, Yu., Ivanitska, T., Halytska-Kharkhalis, O., & Panchyshyn, N. (2023). Motyvatsiia, perfektsionizm ta inshi osoblyvosti psykho-emotsiinoho stanu studentiv medychnykh i nemedychnykh spetsialnostei [Motivation, perfectionism and other features of the psycho-emotional state of students of medical and non-medical specialties]. *Grail of Science*, 32. 343–350. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.13.10.2023.064> [in Ukrainian].
6. Hrubı, T.V. (2016). Henezys perfektsionizmu [The genesis of perfectionism]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 33. 128–138. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_33_13 [in Ukrainian].
7. Domina, H.A., & Sydorenko, O.B. (2023). Rol' perfektsionizmu u formuvanni profesiinnoi identychnosti maibutnoho psykholoha [The role of perfectionism in the formation of future psychologist's professional

- identity]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 34, 3, 19–25. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/41473?show=full&locale-attribute=uk>; DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/04> [in Ukrainian].
8. Zavada, T.Yu. (2016). Perfektsionizm yak sotsialno-psykholohichna vlastyvisti osobystosti: pozytyvnyi i nehatyvnyi aspekty [Perfectionism as social-psychological trait of personality: positive and negative aspects]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 38 (41), 63–72. URI: <http://er.ucu.edu.ua/handle/1/2236> [in Ukrainian].
 9. Karamushka, L.M., Bondarchuk, O.I., & Hrubii, T.V. (2018). *Diahnostyka perfektsionizmu ta trudoholizmu osobystosti: psykholohichni praktykum [Diagnosis of perfectionism and workaholism of personality: psychological workshop]*. Kamianets-Podilskyi: Medobory-2006. URI: https://lib.iitta.gov.ua/714480/1/Практикум.-Карамушка_Бонларчук-Грубі.pdf [in Ukrainian].
 10. Kononenko, O.I. (2015). Dyferentsiatsiia vydiv perfektsionizmu osobystosti [Differentiation of types of personality perfectionism]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*, 3, 199–207. URI: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/8098> [in Ukrainian].
 11. Myshchynshyn, M., Chemerynska, D., & Synychych, Ya. (2022). Psykholohichni osoblyvosti vzaiemozviazku perfektsionizmu ta prokrastynatsii u studentskoi molodi [Psychological features of the relationship between perfectionism and procrastination in student youth]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 1 (65), 72–78. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-72-78> [in Ukrainian].
 12. Chepurna, H.L. (2019). Rozvytok uiaвлен pro perfektsionizm u ploshchyni sotsiohumanitarnoho znannia [Development of the ideas about perfectionism in the plane of socio-humanitarian knowledge]. *Problemy sotsialnoi roboty: filozofia, psykholohiia, sotsiolohiia*, 1, 79–86. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prcr_2019_1_12 [in Ukrainian].
 13. Chuiko, H.V., & Chaplak, Ya.V. (2023). Problema perfektsionizmu v psykholohii. [The problem of perfectionism in psychology]. *Grail of Science*, 24, 640–646. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6646>; DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.120> [in Ukrainian].
 14. Antony, M.M., & Swinson, R.P. (2009). *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism*. New Harbinger Publications Inc.
 15. Bradshaw, J. (2005). *Healing the Shame that Binds You*. Health Communications Inc.
 16. Broman-Fulks, J.J., Hill, R.W., & Green, B.A. (2008). Is Perfectionism Categorical or Dimensional? A Taxometric Analysis. *Journal of Personality Assessment*, 90, 5, 481–490. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223890802248802>.
 17. Burgo, J. (2018). *Shame – Free Yourself, Find Joy, and Build True Self-Esteem*. Stuttgart: St. Martin's Press.
 18. Dunkley, D.M., Blankstein, K.R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 4, 437–453. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.437>.
 19. Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. *Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues*. Washington DC: American Psychological Association, 5–31. DOI: <https://doi.org/10.1037/10458-001>.
 20. Gilbert, P., & Andrews, B. (1998). *Shame Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture*. USA: Oxford University Press.
 21. Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15 (1), 27–33.
 22. Harper, K.L., Eddington, K.M., Lunsford, J., & Hoet, A.C. (2020). Perfectionism and the impact of intrinsic and extrinsic motivation in daily life. *Journal of Individual Differences*, 41, 3, 117–123. DOI: <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000310>.
 23. Leahy, R.L. (2017). *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide*: 2nd Ed. New York: The Guilford Press. DOI: <https://doi.org/10.1080/07317107.2017.1375729>.
 24. Leary, M.R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9 (3), 371–376. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167283093007>.
 25. Mang, F. (2023). Perfectionism, Public Reason and Excellences, *Analysis*, 83, 3, 627–639. DOI: <https://doi.org/10.1093/analys/anad023>.
 26. Martin, S. (2019). *The CBT Workbook for Perfectionism: Evidence-Based Skills to Help You Let Go of Self-Criticism, Build Self-Esteem, and Find Balance*. New Harbinger Publications.
 27. Molnar, D.S., Blackburn, M., Tacuri, N., Zinga, D., Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2023). “I need to be perfect or else the world's gonna end”: A qualitative analysis of adolescent perfectionists' expression and understanding of their perfectionism. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 64, 4, 320–334. DOI: <https://doi.org/10.1037/cap0000357>.

28. Pacht, A.R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39 (4), 386–390. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>.
29. Rice, K.G., Richardson, C.M.E., & Ray, M.E. (2016). Perfectionism in Academic Settings. *Perfectionism, Health, and Well-Being*. Molnar D. (eds). International Publishing/Springer Nature. 245–264. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_11.
30. Rice, K.G., & Richardson, C.M.E. (2014). Classification challenges in perfectionism. *Journal of Counseling Psychology*, 61, 4, 641–648. DOI: <https://doi.org/10.1037/cou0000040>.
31. Scherer, M. (2010). Forgiveness and the Bottle: Promoting Self-forgiveness with Alcohol Misuse: *Theses and Dissertations Graduate School*. Virginia Commonwealth University. URL: <https://scholarscompass.vcu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3108&context=etd>.
32. Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. (2010). *Overcoming Perfectionism: A self-help guide using scientifically supported cognitive behavioural techniques*. London: Constable & Robinson. URL: <https://www.worldcat.org/title/784882163>.
33. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 4, 295–319. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2.

УДК 159.9.019.4:001.8(045)
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-2-4>

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО СКЛАДНИХ УМОВ ЖИТТЯ

Жарков О. В.

аспірант

*Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
вул. Паньківська, 2, Київ, Україна
orcid.org/0009-0002-2835-7186
crystal.energy.zharkov@gmail.com*

Ключові слова: *особи з інвалідністю, психологічна адаптація, реабілітація, підтримка.*

У статті розглянуто поняття «адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя». Визначено сутність вихідного поняття «адаптація». Проаналізовані найбільш відомі у психологічній науці підходи до дослідження проблеми адаптації особистості: психоаналітичний, неофрейдистський, підхід гештальтпсихології, когнітивний, біхевіористичний, інтеракціоністський, гуманістичний.

Окреслюються відмінності видів адаптації у біологічному (зміни в будові або діяльності організму, які дають йому змогу виживати в умовах існування), соціальному (приспособлення до умов соціального середовища, формування системи відносин, рольова пластичність поведінки) і психологічному (процес взаємодії особистості із середовищем, за якого особистість повинна враховувати особливості середовища та впливати на нього, щоб забезпечити задоволення власних потреб) контекстах.

Наведено сучасні визначення адаптації, надаються трактування сутності цього феномену зарубіжними і вітчизняними науковцями, такими як В. Джонс, О. Чиханцова, Б. Лазоренко, Г. Балл. Представлено власне бачення сутності психологічної адаптації особистості.

Проаналізовано поняття інвалідності. Розглянуто складнощі, з якими стикається людина в силу фізичних, розумових, психічних або комбінованих проявів інвалідності, емоції, з якими стикається така людина. Якщо позитивні емоції можуть слугувати джерелом мотивації та розвитку особистості, то негативні – здатні створювати перешкоди для адаптації.

Виділено певні психологічні особливості, що сприяють найкращій адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя. Таким чином, визначено низку психологічних, а саме індивідуально-психологічних (особливості темпераменту та певні риси характеру, життєстійкість, самоповага та самооцінка, почуття тривожності тощо) і соціально-психологічних особливостей (взаємовідносин у сім'ї, спілкування з однолітками, психологами, роботодавцями тощо), що сприяють процесу адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя або ускладнюють його. Окремо виділено складні емоційно-психологічні та психічні стани, що ускладнюють процес адаптації (агресивність, депресія).

PECULARITIES OF THE ADAPTATION OF YOUNG PEOPLE WITH DISABILITIES TO COMPLICATED LIFE CONDITIONS

Zharkov O. V.

Postgraduate Student

*H. S. Kostyuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
2 Pankivska st., Kyiv, Ukraine
orcid.org/0009-0002-2835-7186
crystal.energy.zharkov@gmail.com*

Key words: *disability, psychological adaptation, rehabilitation, support.*

The article examines the concept of the “adaptation of youth with disabilities to difficult living conditions.” The essence of the original concept of “adaptation” is defined. The most well-known in psychological science approaches to the study of the problem of personality adaptation are analyzed: psychoanalytic, neo-Freudian, Gestalt psychology approach, cognitive, behaviorist, interactionist, humanistic.

Differences in the types of adaptation are outlined in the biological (changes in the structure or activity of the organism that allow it to survive under the existing life conditions), social (adaptation to the conditions of the social environment, the formation of a system of relationships, role plasticity of behavior) and psychological (the process of interaction of the individual with the environment, in which the individual must take into account the features of the environment and influence it to ensure the satisfaction of his or her own needs) contexts.

Modern definitions of adaptation are given, interpretations of the essence of this phenomenon according to foreign and domestic scientists are presented: V. Jones, O. Chykhantsova, B. Lazorenko, G. Ball. The author’s own vision of the essence of the psychological adaptation of the individual is presented.

The concept of disability is analyzed. The difficulties faced by a person due to physical, mental or combined manifestations of disability, emotions faced by such a person are considered. And if positive emotions can serve as a source of motivation and personal development, then negative emotions can create obstacles for adaptation.

Certain psychological features are highlighted that contribute to the best adaptation of young people with disabilities to difficult living conditions. In this way, a number of psychological, namely individual-psychological (peculiarities of temperament and certain character traits, resilience, self-respect and self-esteem, feelings of anxiety, etc.) and social-psychological features (family relationships, communication with peers, psychologists, employers, etc.) have been determined, which facilitate or complicate the process of adaptation of young people with disabilities to difficult living conditions. Complex emotional-psychological and mental states that complicate the adaptation process (aggressiveness, depression) are separately highlighted.

Постановка проблеми. Сучасна соціальна політика в Україні протягом останніх часів була спрямована на гармонійний розвиток та інтеграцію осіб з інвалідністю в загальне суспільство. Спираючись на досвід європейських країн, стратегія нашої країни фокусувалася на створенні сприятливого інклюзивного середовища, впровадженні різноманітних освітніх і спортивних програм, проєктів із працевлаштування тощо.

Нинішня соціально-політична ситуація, що склалася через військовий стан та його наслідки, визначає перелік складних завдань, які потребу-

ють якнайшвидшого вирішення, і насамперед це адаптація українців до нових складних умов життя і надання комплексної психологічної реабілітації.

Найбільш вразливою категорією населення, що першими відчували на собі негативні наслідки сьогодення, є категорія осіб з інвалідністю. Причинами інвалідності може бути інвалідність з дитинства; загальне захворювання; нещасний випадок на виробництві; професійне захворювання, пов’язане з трудовою діяльністю. Наразі ми маємо окрему підкатегорію осіб з інвалідні-

стю – через поранення та контузії. За даними Державної служби статистики [9], станом на 1 січня 2021 року в Україні налічувалося 2 мільйони 703 тисячі людей з інвалідністю. На превеликий жаль, ця цифра у зв'язку з війною буде зростати. І коло цих осіб – переважно молоді люди або особи середнього віку. Зіткнувшись з новими умовами життя, до яких потрібно звикати, «знаходити себе», вони потребуватимуть уваги та допомоги в адаптації, передусім психологічної. Також ми кажемо про реабілітацію та адаптацію молоді, яка вже мала інвалідність і наразі втратила / змінила звичний для себе спосіб життя (втрата житла, переселення, втрата близьких та їхньої підтримки), що може відобразитися на фізичному та психологічному стані.

Майбутнє нації безпосередньо залежить від сьогоденної молоді, у тому числі молоді з інвалідністю, розуміння інвалідності передбачає усвідомлення того, що вона не повинна визначати особистість людини. Інвалідність – це одна з характеристик, яка існує паралельно з іншими аспектами особистості. Інвалідність не має бути тим фокусом, навколо якого будується самовідчуття індивіда та відношення до нього оточуючих. А отже, те, наскільки соціум допоможе адаптуватися таким людям через певні психологічні програми, тренінги, створення робочих місць зі спеціальними умовами, залежить майбутнє всіх нас.

Психологічна адаптація до складних умов життя має ключове значення для успішної інтеграції молодих людей з інвалідністю в суспільство. Їм потрібна постійна підтримка, яка допоможе подолати емоційні труднощі, розвинути впевненість у собі, навчитися жити з інвалідністю та реалізувати свої життєві плани [6; 7].

Мета статті – проаналізувати поняття адаптації, розглянути найбільш відомі наукові підходи до дослідження адаптації особистості, визначити особливості, що сприяють адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз проблеми адаптації дає змогу визначити сутність терміна «адаптація», що з латині (*adapto*) означає «приспосовую», «приспосовування». Психологічний словник [22, с. 11] трактує його як «процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах».

Уперше наука зустрілася з поняттям адаптації в 1865 році. Саме тоді німецький фізіолог Г. Ауберт вводить термін «адаптація», що почав широко вживатись у медичній і психологічній літературі, де під адаптацією розуміли зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування

органів чуттів до діючих подразників [10, с. 46]. Пізніше термін набув широкого поширення як у природничих, технічних, так і суспільних науках. Процес адаптації неодноразово ставав предметом дослідження вітчизняних (зокрема, це питання у своїх працях розглядали О. Чиханцова [32; 33]; Л. Сердюк [24]; О. Кокун [13]; І. Когут [14]; А. Войтовська [6]; С. Максименко [17]; В. Лесовий [16]) і зарубіжних (R. Frager [39]; A. Beck [35]; З. Фройд [29]) науковців.

Англійський соціолог Е. Гідденс [40] під адаптацією розумів процес соціалізації, пристосування до виконання певної ролі. Таке ствердження тісно перекликається з «теорією ролей», що пропонує американський психотерапевт В. Джойнс [41], він стверджує, що існує шість основних особистісних адаптацій – шість ролей для адаптації, які людина може вибирати для себе, серед них «відповідальний трудовоголік», «чарівний маніпулятор», «скептик» тощо. Кожна адаптація особистості має свою власну унікальну сферу (почуття, мислення або поведінку) для встановлення контакту зі світом, сферу, яка забезпечує найбільше зростання та зміни, і сферу, де люди мають найбільший захист.

Аналізуючи роботи Г. Спенсера, науковець І. Танчин [26, с. 82] вказує, що англійський філософ акцентував на важливості адаптації людини не тільки до середовища, але й до соціального оточення. Він висунув ідею, що людський розум не має обмежень і це забезпечує найбільш адекватне пристосування індивіда до середовища.

У теорії Д. Д'юї [12] людина може адаптуватися до найбільш складних ситуацій найбільш придатним для себе способом і навіть змінити середовище.

Науковець А. Воробець [7; 8] поняття адаптації визначає як необхідну умову ефективного функціонування особистості, таким чином здійснюється досягнення певного рівня рівноваги між суб'єктом і середовищем.

У своїх наукових працях К. Маннапова [18; 19] підкреслює, що процес адаптації завжди передбачає взаємодію двох об'єктів і що взаємодія між ними розгортається в особливих умовах, умовах дисбалансу та неузгодженості між системами. Основною метою такої взаємодії є певна координація між системами; досягнення мети передбачає певні зміни в системах, що взаємодіють.

На думку О. Чиханцової, механізмом підвищення необхідної адаптації може виступити життєстійкість особистості, розвивати яку потрібно ще в дитячі роки, щоб підготувати молодих людей до майбутніх стресових ситуацій в їх житті [33, с. 229].

Адаптація має форми: активну (людина прагне впливати на середовище); пасивну (пасивне пристосування до середовища) [21; 28].

Відомий український психолог Г. Балл [1; 2] виділяє два підходи до розуміння адаптації: широкий (приспособлення організму в довкіллі, що спрямоване на збереження гомеостазу); вузький (підкорення індивіда середовищу, що практично від нього не залежить, причому середовище трактується як безпосереднє оточення).

Важливою метою адаптації є інтегрування особистості у сформовану систему соціальних відносин, що передбачає продукування стереотипів поведінки, які відображають систему цінностей і норм, визначають поведінку в конкретній соціальній групі, а також здобуття, закріплення та розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування [14; 15; 25].

Виокремлюють декілька підходів до дослідження проблеми адаптації:

Психоаналітичний (З. Фройд [29], Е. Erikson [38] та ін.) – адаптація розглядається як стан гомеостазу між особистістю та середовищем. Процес адаптації в психоаналітичній концепції можна представити у вигляді узагальненої формули: конфлікт – тривога – захисні реакції.

Неофрейдистський (J. Bowlby [36], Н. Sullivan [44], К. Хорні [31], Е. Фромм [30] та ін.) – проблема адаптації розглядається як один з елементів суспільного буття. Відповідним положенням неофрейдистської концепції є принцип культурного детермінізму, сутність якого полягає у визнанні вирішальної ролі соціального середовища як фактора розвитку психіки індивіда.

Гештальтпсихологія (Ф. Перлз [23], Дж. Рейнуотер [4] та ін.) бере за основу процесу адаптації конфлікт між особистістю та суспільством. Представники підходу пов'язують явище адаптації з потребами людини.

Когнітивний підхід (J. Bruner [37], Ж. Піаже [5] та ін.) розглядає адаптацію як здатність змінювати свої мислення й навички залежно від нових умов і завдань. При цьому адаптація – це не пасивний процес, а активна взаємодія індивіда з середовищем.

Бихеїористичний (поведінковий) підхід (A. Bandura [34], В. F. Skinner [42] та ін.) досліджує адаптацію як стан, у якому спостерігається співвідношення потреб індивіда та вимог середовища; процес, за допомогою якого досягається цей гармонійний стан.

Інтераціоналістський підхід (Дж. Герберт Мід [20], L. Philips [43] та ін.) розглядає адаптацію як добре організований спосіб життєдіяльності, що дає людині змогу пристосуватися до нової ситуації та вирішувати типові проблемами. Адаптивна поведінка характеризується успішним прийняттям рішень, проявом ініціативи та чітким визначенням власного майбутнього, що відображає ідею активності особистості.

Гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс та ін. [27]) трактує адаптацію як активний процес створення особистістю своєї долі в умовах, що склалися. Також робиться акцент на важливості самоактуалізації, прагненні людини до якомога повнішого виявлення й розвитку своїх особистісних можливостей.

У науковій літературі адаптація розглядається з трьох основних точок зору: **біологічна адаптація** організму до нових умов, зміни в будові або діяльності живого організму, які дають йому змогу краще виживати в тих умовах, у яких він існує; **соціальна адаптація** – приспособлення індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи відносин із соціальними об'єктами, рольова пластичність поведінки; **психологічна адаптація** – процес взаємодії особистості із середовищем, за якого особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів [17; 25].

На нашу думку, психологічна адаптація є пристосовуванням до умов середовища завдяки безперервному вдосконаленню людини. Це намагання «вписатися» в зміни існуючого середовища або потрапляння в нове. Це вимушений (не органічно властивий) процес, результат дії сторонніх для людини сил. Визначальну роль відіграє прийняття чи неприйняття особистістю розвитку зовнішніх і внутрішніх умов існування, а також активність особистості щодо змін цих умов у бажаному напрямі, задоволеність ними, рівень домагань. Близькою для нас є концепція Д. Д'юї, згідно з якою людина може пристосуватися до найбільш складних ситуацій найбільш придатним для себе способом і навіть змінити середовище. Саме формулювання «...найбільш придатним для себе способом...» і «...навіть, змінити середовище» має глибокий, особливий зміст та важливе значення у рамках нашого дослідження, фокус якого спрямований на молодь з інвалідністю.

Молоді люди з інвалідністю, які стикаються з додатковими викликами й обмеженнями, потребують особливої уваги, емпатії та підтримки в процесі адаптації до життя в суспільстві. Кожна історія молодої людини з інвалідністю унікальна, і тому процес психологічної адаптації потребує індивідуального підходу. Інвалідність може викликати різні емоції у людини: від віри в себе до пригнічення. І це нормальна реакція на виклики життя. Позитивні емоції можуть слугувати джерелом мотивації та розвитку, тоді як негативні – здатні створювати перешкоди для адаптації. Підтримка молодих людей з інвалідністю в процесі психологічної адаптації вимагає чутливості й індивідуального підходу. Важливо враховувати не

лише фізичні обмеження, але й вплив інвалідності на психічний стан і соціальні взаємини.

Психологічна адаптація молоді з інвалідністю починається з глибокого розуміння інвалідності та її впливу на життя. Важливо зазначити, що інвалідність може мати різноманітні форми та прояви: фізичні, розумові, психічні, комбіновані. Кожна із цих форм має свої особливості та виклики, які треба враховувати. Частіше за все люди з інвалідністю більш складно переживають важкі події, оскільки їх психіка і так постраждала від переживання власної вади, тому складні обставини стають викликом для них. Складні умови життя негативно впливають на саму особистість, стан її здоров'я та розвиток. До таких умов у контексті актуальної ситуації можна віднести переживання пандемії, війни (бойових дій), що в купі з наявністю фізичних обмежень або психічних вад може зробити життя людини ще більш важким.

Для поліпшення загального стану людини та пристосування її до складних умов життя потрібно працювати відразу в декількох напрямках. Звичайно ж, ми кажемо насамперед про адаптацію психологічну. Але адаптацію неможливо розглядати без поняття «соціалізація» – процесу взаємодії особистості з суспільством, під час якого вона засвоює соціальні норми, цінності та ролі. Взаємодія з оточенням, навчання від інших і вдосконалення способів взаємодії стають ключовими елементами адаптації.

Успішність адаптації молоді з інвалідністю визначається певними особливостями: *індивідуально-психологічними* (психічні індивідуальні особливості), і *соціально-психологічними* (особливості середовища) чинниками.

Серед *соціально-психологічних особливостей* адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя слід насамперед указати на *особливості взаємовідносин у сім'ї, зокрема досвід спілкування з батьками* [3, с. 55].

Підтримка друзів спілкування з однолітками. Таке спілкування можна розглядати як специфічний вид емоційного контакту, що забезпечує відчуття благополуччя та стійкості, солідарності та взаємодопомоги і саме тому полегшує процес психологічної адаптації та формування особистісної суверенності. У процесі такого спілкування, емоційного контакту молоді люди навчаються відстоювати свої права, усвідомлювати обов'язки, зіставляти особисті інтереси із суспільними [3, с. 67].

Важливого значення для адаптації особистості набуває *досвід людини, який вона отримує в освітньому середовищі, у спілкуванні з психологами, тренерами тренінгів, роботодавцями.* Психологи повинні мати спеціальні знання, у тому числі володіти методикою роботи з різними типами

інвалідності. У силу недостатньої психолого-педагогічної компетентності, емоційного вигорання чи професійних деформацій особистості окремі психологи можуть своєю поведінкою стосовно людини формувати в неї почуття тривожності, відчаю, розчарування, образи, гніву, фрустрації [4, с. 29]. Важливим є й впровадження програм професійної орієнтації; активна співпраця з роботодавцями та створення умов для адаптації робочих місць.

Серед *індивідуально-психологічних особливостей* адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя йдеться насамперед про особливості темпераменту та певні риси характеру. Так, наприклад, існує припущення, що сангвініки легко пристосовуються до нових людей, нового середовища, нових потреб. А ось холерики не пристосовуються до середовища, а намагаються пристосувати середовище, оточуючих до себе [3, 25]. Зрозуміло, що сам по собі темперамент не є ключем до поганої чи гарної адаптації, але залежно від соціального середовища, звичок людини, виду діяльності, ступеня конфліктності темперамент може виявитися чинником, що сприяє або перешкоджає адаптації особистості.

Життєстійкість, тобто вміння протистояти стресу, відновлювати себе, свій психічний та емоційний стан після травмуючих подій. Життєстійкість розглядається як необхідний внутрішній ресурс, що дає змогу особистості сміливо стикатися зі змінами та приймати виклики. Це адаптаційний механізм особистості, завдяки якому можна моделювати життєві цілі, бачити майбутні перспективи в сьогоденні, «тут і зараз» [32; 33]. Життєстійкість передбачає здатність залучатися до мінливих ситуацій, формування конструктивної життєвої позиції.

Самоповага та самооцінка виражають узагальнене ставлення особистості до самої себе, самоповага є чинником саморозвитку, визначає задоволеність собою, прийняття себе, узгодженість Я реального і Я ідеального, а також визначає те, якою мірою людина вважає себе значущою, здібною, доброзичливою тощо [5; 22; 25]. Сприятливе середовище в родині й емоційна підтримка від родичів можуть відігравати критичну роль у формуванні позитивної самооцінки та розвитку різноманітних навичок, потрібних для успішного функціонування в суспільстві.

На наш погляд, особливу роль у процесі адаптації відіграє *тривожність*. Особистості, що належать до категорії високо тривожних, схильні бачити в широкому діапазоні ситуацій загрозу для їх самооцінки й життєдіяльності. На такі ситуації вони реагують вираженим станом напруженості. У руслі вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги як явища, що

перешкоджає нормальній адаптації і так само, як і стійка тривожність, заважає нормальному розвитку та продуктивній діяльності особистості [12; 25].

Окремо слід відзначити складні емоційно-психологічні та психічні стани, що ускладнюють процес адаптації, а саме: *агресивність* (прагнення вирішувати проблеми, застосовуючи грубу силу, переважно фізичну, емоційну, вербальну); *депресія* (стан, що супроводжується відчаєм, почуттям безглуздості життя, нервовим виснаженням, апатією) [3; 5; 17].

Таким чином, низка індивідуально-психологічних і соціально-психологічних особливостей можуть впливати як на гарну, так і на ускладнену адаптацію молоді з інвалідністю до складних умов життя. Потрібна професійна допомога, програми реабілітації та адаптації, які спрямовані на формування позитивних життєвих мотивацій, вироблення самосвідомості й поваги до себе, сприяють зниженню тривожних станів, депресії, реалізації потенціалу та самореалізації молоді з інвалідністю.

Висновки. Проведено теоретичний аналіз поняття «адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя», визначено сутність вихідного поняття «адаптація», окреслено відмінності видів адаптації у біологічному, психологічному та соціальному контекстах, представлено власне бачення сутності психологічної адаптації особистості. На нашу думку, психологічна адаптація є пристосуванням до умов середовища завдяки безперервному вдосконаленню людини. Це намагання «вписатися» в зміни існуючого середовища або потрапляння в нове, і це вимушений процес, результат дії сторонніх для людини сил. Визначальну роль адаптації відіграє прийняття чи неприйняття особистістю розвитку зовнішніх і внутрішніх умов існування, а також активність особистості щодо змін цих умов у бажаному

напрямі, задоволеність ними, рівень домагань. Певна активність, уміння протистояти стресу, прийняття себе можуть допомогти особистості пристосуватися до найбільш складних ситуацій найбільш придатним для себе способом і навіть змінити середовище.

Проаналізовані найбільш відомі підходи до дослідження проблеми адаптації: *психоаналітичний, неофрейдистський, підхід гештальтпсихології, когнітивний, біхевіористичний (поведінковий), інтеракціоністський, гуманістичний підхід*.

Визначено низку психологічних особливостей адаптації молоді з інвалідністю, а саме індивідуально-психологічних і соціально-психологічних, що сприяють процесу адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя або, навпаки, ускладнюють його.

Особливості, що спричиняють позитивний або негативний вплив на адаптацію молоді з інвалідністю до складних умов життя, є різноманітними і стосуються взаємовідносин у сім'ї, підтримки друзів, досвіду молодої людини, який вона отримує в освітньому середовищі, у спілкуванні з психологами, тренерами тренінгів, роботодавцями, а також це психічні індивідуальні особливості, передусім певні риси характеру.

Складними умовами життя вважаються певні складнощі й обмеження, з якими стикається людина в силу своєї фізичної або психічної уразливості, а наразі це ще й нинішня соціально-політична ситуація, що склалася через воєнний стан та його наслідки.

Проаналізувавши проблему адаптації молоді з інвалідністю до складних умов життя, перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо розробку плану емпіричного дослідження (підбір методичного інструментарію; розробка процедури дослідження; проведення порівняльного аналізу отриманих результатів).

ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Г. О. Підготовка учнів до професійного навчання і праці (психолого-педагогічні основи) : навч.-метод. посіб. АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. Київ : Наукова думка, 2000. 188 с.
2. Балл Г. О. Розвиток психологічної культури учнівської молоді в системі неперервної професійної освіти : навч.-метод. посіб. АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. Київ : ПППО АПН України, 2005. 298 с.
3. Бантишева О. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : дисертація канд. псих. Наук : 19.00.07. Київ, 2017. 150 с.
4. Бондарчук О. І., Вакуліч Т. М. Психологія девіантної поведінки. Київ : Наук. світ, 2010. 300 с.
5. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 592 с.
6. Войтовська А. І. Гендерна соціалізація студентської молоді в умовах закладу вищої освіти: інклюзивний підхід : монографія, МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань : ЦП Компрінт, 2022. 214 с.
7. Воробець А. Ю. Соціальна адаптація осіб з розумовою відсталістю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук : 22.00.04. Запоріжжя : 2011. 20 с. URL: <https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/294/248>.

8. Воробець А. Ю. Сутність, структура та механізми процесу соціальної адаптації. Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства : зб. наук. пр. : у 2 т. Харків : Вид. центр Харківського нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна, 2006. Т. 1. С. 300–305.
9. Державна служба статистики України. <https://www.ukrstat.gov.ua/>.
10. Дубчак Ю. Соціально-психологічні аспекти адаптації підлітків у закладах інтернатного типу. Збірник наукових праць: психологія. 2016. Вип. 21. С. 45–50. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2016_21_8.
11. Д'юї Д. Досвід і освіта / Д. Д'юї ; [пер. з англ. Марії Василечко]. Львів : Кальварія, 2003. 84 с.
12. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
13. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
14. Когут І. Соціальна інтеграція осіб із інвалідністю та роль адаптивної фізичної культури в її реалізації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ : 2014. № 4. С. 61–66. URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/106554>.
15. Лазоренко Б. П. Профілактика порушень адаптації до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / НАПН України, ІСПП ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.
16. Лесовий В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти : монографія. Вінниця : ВНТУ, 2017. 144 с.
17. Максименко С. Д. Загальна психологія. 3-тє видання. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 272 с.
18. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44 (1). С. 143–150. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44%281%29__18.
19. Маннапова К. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, т. 2. С. 75–78.
20. Мід Джордж Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста. Київ : Український центр духовної культури 2000. 416 с.
21. Ортинський В. Педагогіка вищої школи. Київ : Центр учбової літератури 2023. 472 с.
22. Психологічний словник. Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова / за ред. Н. А. Побірченко, Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
23. Рябой Є. М. Клінічна гештальт-терапія. Запорожжє : Статус. 2023. 92 с.
24. Сердюк Л. З. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. економічна психологія. 2021. № 2–3 (23). С. 91–99. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>.
25. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 280 с.
26. Танчин І. З. Соціологія : навч. посіб. Львів : Укр. акад. друкарства, 2005. 360 с.
27. Трач Р. Гуманістична психологія. Антологія в 3 томах. Київ : Пульсари, 2001. 252 с.
28. Туркот Т. І., Коновал О. А. Педагогіка та психологія вищої школи (в екології). Одеса : Гельветика, 2020. 466 с.
29. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2021. 552 с.
30. Фромм Е. Мати або бути? Харків : КСД. 2020. 304 с.
31. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ : Сварог. 2023. 244 с.
32. Чиханцова О. А. Адаптаційні можливості життєстійкості особистості учнів випускних класів. Соціальні трансформації у кризовий період : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. Краматорск, 2017. С. 50–52.
33. Чиханцова О. А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Т. VI. Вип. 12. С. 465–472.
34. Vandura A. Psychology Classics All Psychology Students Should Read: The Bobo Doll Experiment Paperback, 2013. 52 p.
35. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic Books 2005. 384 p.
36. Bowlby J. Personality and Mental Illness: An Essay in Psychiatric Diagnosis (Hardback) Publisher: Taylor & Francis Ltd 1999, 292 p.
37. Bruner J. Actual Minds, Possible Worlds. Harvard University Press, 1986. 201 p.
38. Erikson E. Childhood and Society. W. W. Norton & Company; 2nd ed. Edition, 1993, 445 p.
39. Frager, R. & Fadiman, J. "Personality & Personal Growth", 5th ed., Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall, 2002. 584 p.
40. Giddens A. Sociology (Sixth Edition). Cambridge: Polity. 6th Edition. 2009.

41. Joines V. *Insight Out: The 6 Personality Types That Hold the Key to Success in Your Life and Relationships*. 2022. 212 p.
42. Morris E. & Todd James T. *Modern Perspectives on B. F. Skinner and Contemporary Behaviorism (International Contributions in Psychology)* 1st Edition. 1994. 283 p.
43. Philips L., *Human Adaptation and His Failures*. Academic Press, N-Y & London, 2008.
44. Sullivan H. *The Psychiatric Interview*. WW NORTON & COMPANY INC New I/or/E 1954. URL. <https://psptraining.com/wp-content/uploads/Sullivan-H.S.-The-psychiatric-interview.pdf>.

REFERENCES

1. Ball, G.O. (2000). Pidgotovka uchniv do profesijnogo navchannya i praci (psychologo-pedagogichni osnovy) [Preparing students for vocational training and work (psychological and pedagogical foundations)]. *Navch.-metod. posib. APN Ukrayiny, In-t pedagogiky i psykologiyi prof. osvity*. Kyiv: Naukova dumka [in Ukrainian].
2. Ball, G.O. (2005). Rozvytok psykologichnoyi kultury uchnivskoyi molodi v systemi neperervnoyi profesijnoyi osvity [Development of psychological culture of students in the system of continuous professional education]. *Navch.-metod. posibnyk. red. V.V. Rybalka; APN Ukrayiny, In-t pedagogiky i psykologiyi prof. osvity*. Kyiv: IPPPO APN Ukrayiny [in Ukrainian].
3. Bantysheva, O.O. (2017). *Psykologichni osoblyvosti emocijnogo intelektu osib yunaczkoogo viku, sxylnyx do viktyumnoyi povedinky* [Psychological features of the emotional intelligence of youth prone to victim behavior]: dysertaciya kand. psyx. nauk : 19.00.07. Kyiv [in Ukrainian].
4. Bondarchuk, O.I. & Vakulich, T.M. (2010). *Psykologiya deviantnoyi povedinky* [Psychology of deviant behavior]: Kyiv: Nauk. Svit [in Ukrainian].
5. Varij, M.J. (2008). *Psykologiya osobystosti* [Personality psychology] Kyiv: Centr navchalnoyi literatury [in Ukrainian].
6. Vojtovska, A.I. (2022). *Genderna socializaciya studentskoyi molodi v umovax zakladu vyshhoji osvity: inklyuzyvnyj pidxid* [Gender socialization of the student youth in the conditions of a higher education institution: an inclusive approach]. *Monografiya, MON Ukrayiny, Umanskyj derzh. ped. un-t imeni Pavla Tychyny. Uman: CzP Kompyrnt* [in Ukrainian].
7. Vorobecz, A.U. (2011). *Socialna adaptaciya osib z rozumovoyu vidstalistyu* [Social adaptation of persons with mental retardation]. *Extended abstract of candidate's thesis. Zaporizhzhya*. DOI: <https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/294/248> [in Ukrainian].
8. Vorobecz, A.U. (2006). *Sutnist, struktura ta mexanizmy procesu socialnoyi adaptaciyi* [The essence, structure and mechanisms of the of social adaptation process]. *Metodologiya, teoriya ta praktyka sociologichnogo analizu suchasnogo suspilstva: zb. nauk. pr. u 2 t. Vyd. centr Xarkivskogo nac. un-tu im. V.N. Karazina, 1. 300–305* [in Ukrainian].
9. *Derzhavna sluzhba statystyky Ukrayiny* [State Statistics Service of Ukraine] DOI: <https://www.ukrstat.gov.ua/> [in Ukrainian].
10. Dubchak, U. (2016). *Socialno-psykologichni aspekty adaptaciyi pidlitkiv u zakladax internatnogo typu* [Socio-psychological aspects of adolescents' adaptation in residential institutions]. *Zbirnyk naukovyx prac: psykologiya. 21. 45–50*. DOI: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpsp_2016_21_8 [in Ukrainian].
11. Dyuyi, D. (2003). *Dosvid i osvita* [Experience and education] per. z angl. Mariyi Vasylechko. Lviv: Kalvariya [in Ukrainian].
12. Kyrylenko, T.S. (2007). *Psykologiya: emocijna sfera osobystosti* [Psychology: emotional sphere of personality] navch. posib. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
13. Kokun, O.M. (2004). *Optyimizaciya adaptacijnyx mozhlyvostej lyudyny: psykofiziologichnyj aspekt zabezpechennya diyalnosti* [Optimizing a person's adaptive capabilities: the psychophysiological aspect of ensuring activity]. *Monografiya. Kyiv: Milenium»*[in Ukrainian].
14. Kogut, I. (2014). *Socialna integraciya osib iz invalidnistyu ta rol adaptivnoyi fizychnoyi kultury v yiyi realizaciyi* [Social integration of persons with disabilities and the role of adaptive physical culture in its implementation]. *Teoriya i metodyka fizychnogo vyxovannya i sportu* Kyiv: 4. 61–66. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2014.4.61-66> [in Ukrainian].
15. Lazorenko, B.P. (2011). *Profilaktyka porushen adaptaciyi do povsyakdennyx stresiv i kryzovyx zhyttyevyx situacij* [Prevention of disorders of adaptation to everyday stresses and crisis life situations]: navch. posib. / NAPN Ukrayiny, ISPP; za nauk. red. T.M. Tytarenko (u spivavtor.). Kyiv: Milenium [in Ukrainian].
16. Lyesovyj, V.U. & Petruk, V.A. (2017). *Adaptaciya pershokursnykiv do navchannya u vyshhyx technichnyx zakladax osvity* [Adaptation of first-year students to studying at higher technical educational institutions]. *Monografiya. Vinnyca: VNTU* [in Ukrainian].

17. Maksymenko, S.D. (2020). Zagalna psyxologiya [General Psychology]. 3-tye vydannya. Kyiv: (CzNL) [in Ukrainian].
18. Mannapova, K.R. (2012). Zhyttyestijkist v systemi ponyattya zhytlyezdatnosti [Viability as part of the vitality system concept]. *Visnyk Xarkivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni G. S. Skovorody. Psyxologiya*. 44(1). 143–150. DOI: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44%281%29__18 [in Ukrainian].
19. Mannapova, K.R. (2019). Rol zhyttyestijkosti u podolanni skladnyx zhytlyevyx sytuacij [The role of resilience in overcoming difficult life situations]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psy`xologiyi*. No 1. Vol. 2). P. 75–78 [in Ukrainian].
20. Mid, Dzhordzh G. (2000). Dux samist i suspilstvo. Z tochky zoru socialnogo bixeviorysta [Spirit, self and society. From the perspective of a social behaviorist]. Kyiv: Ukrayinskyj Centr duxovnoyi kultury [in Ukrainian].
21. Ortynskyy, V. (2023). Pedagogika vyshhoyi shkoly [Pedagogy of high school]. Kyiv: Centr uchbovoyi literatury [in Ukrainian].
22. Psyxologichnyj slovnyk (2007). [Psychological dictionary] Avt.-uklad. V.V. Synyavskyy, O.P. Sergyeyenkova/ Za red. N.A. Pobirchenko. Kyiv: Naukovyj svit [in Ukrainian].
23. Ryaboj, E.M. (2023). Klinichna geshtal`t-terapiya [Clinical Gestalt therapy]. Zaporozhe: Status [in Ukrainian].
24. Serdyuk, L.Z. (2021). Vnutrishni resursy psyxologichnogo blagopoluchchya osobystosti [Internal resources of psychological well-being of the individual]. *Organizacijna psyxologiya. Ekonomichna psyxologiya*. Kyiv: No 2–3 (23), 91–99. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10> [in Ukrainian].
25. Stolyarenko, O.B. (2019). Psyxologiya osobystosti [Personality psychology]. Navch. posib. Kyiv: Centr uchbovoyi literatury [in Ukrainian].
26. Tanchyn, I.Z. (2005). Sociologiya [Sociology]. Navch. posib. Lviv: Ukr. akad. Drukarstva [in Ukrainian].
27. Trach, R. (2001). Gumanistychna psyxologiya [Humanistic psychology] Antologiya v 3 tomax. Kyiv: Pulsary [in Ukrainian].
28. Turkot, T.I. & Konoval, O.A. Pedagogika ta psyxologiya vyshhoyi shkoly (v ekologiyi) [Pedagogy and psychology of higher education (in ecology)]. Odesa: Gelvetyka [in Ukrainian].
29. Frojd, Z. (2021). Vstup do psyxoanalizu. Novi vysnovky [Introduction to psychoanalysis. New findings]. Ternopil: Navchalna knyga – Bogdan [in Ukrainian].
30. Fromm, E. (2020). Maty abo buty? [To have or to be?] Xarkiv: KSD [in Ukrainian].
31. Xorni, K. (2023). Nashi vnutrishni konflikty. Konstruktyvna teoriya nevrozu [Our internal conflicts. Constructive theory of neurosis] Kyiv: Svarog [in Ukrainian].
32. Chykhantsova, O.A. (2017). Adaptacijni mozhlyvosti zhyttyestijkosti osobystosti uchniv vypusknix klasiv [Adaptive possibilities of a person`s viability in students of graduating classes]. *Socialni transformaciyi u kryzovyj period: materialy II mizhnar. nauk.-prakt. konf. Kramatorsk*: 50–52 [in Ukrainian].
33. Chykhantsova, O.A. (2016). Deyaki aspekty vyvchennya problemy zhyttyestijkosti osobystosti [Some aspects of the study of the individual vitality problem]. *Aktualni problemy psyxologiyi: Zbirnyk naukovyx pracz Instytutu psyxologiyi imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny*. Kyiv – Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. Vol. VI. Psyxologiya obdarovanosti. Issue 12. P. 465–472 [in Ukrainian].
34. Bandura, A. (2013). Psychology Classics All Psychology Students Should Read: The Bobo Doll Experiment Paperback – June 22.
35. Beck, A.T., Emery G. & Greenberg R.L. (2005). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic Books.
36. Bowlby, J. (1999). Personality and Mental Illness: An Essay in Psychiatric Diagnosis (Hardback) Publisher: Taylor & Francis Ltd.
37. Bruner, J. (1986). Actual Minds, Possible Worlds. Harvard University Press.
38. Erikson, E. (1993). Childhood and Society. W.W. Norton & Company; 2nd ed. Edition.
39. Frager, R. (2002). Fadiman James “Personality & Personal Growth”, 5th ed., Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.
40. Giddens, A. (2009). Sociology (Sixth Edition). Cambridge: Polity. 6th Edition.
41. Joines, V. (2022). Insight Out: The 6 Personality Types That Hold the Key to Success in Your Life and Relationships.
42. Morris, E. Todd James T. (1994). Modern Perspectives on B. F. Skinner and Contemporary Behaviorism (International Contributions in Psychology) 1st Edition.
43. Philips, L. (2008). Human Adaptation and His Failures. Academic Press, N-Y & London.
44. Sullivan, H. The Psychiatric Interview. WW NORTON & COMPANY INC New I/or/E 1954. DOI: <https://psptraining.com/wp-content/uploads/Sullivan-H.S.-The-psychiatric-interview.pdf>.

РОЛЬ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ДОВІРИ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Мосол Н. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-9355-5192
nmosol.spp@gmail.com*

Ключові слова: *довіра, організаційна довіра, міжособистісна довіра, психологічні чинники довіри, ефективність організації.*

У статті висвітлено важливу роль організаційної довіри в забезпеченні ефективності та продуктивності сучасної організації. Висока організаційна довіра сприяє спільній, узгодженій та ефективній роботі колективу, адже організаційна довіра є ключовим чинником співпраці та впровадження соціальних технологій на практиці. Концепт організаційної довіри визначає динаміку соціальних змін у сучасному світі й описує спосіб впорядкування складних соціальних відносин на основі взаємних очікувань. Рівень організаційної довіри базується на різних чинниках, таких як неформальні угоди, офіційні положення, довгострокова практика або норми, що формуються організаційною культурою та підтримують довіру. Акцентовано, що довіра, психологічна атмосфера й корпоративна культура є не тільки важливими для економічної ефективності підприємства чи організації, а й ключовими показниками їх психологічної ефективності. Підкреслено зв'язок організаційної довіри із зобов'язаннями, відповідальністю та ризиком, вона сприяє виникненню відчуття захищеності і надійності, а також ефективній взаємодії. Результати наукових досліджень показують важливість організаційної довіри, яка полягає в здатності колективу працювати разом, узгоджено й ефективно. Високий рівень організаційної довіри приводить до повної задоволеності працею та відданості організації. Також виявлено, що довірчі відносини між співробітниками сприяють підвищенню співпраці, лояльності та прихильності до організації, а також знижують імовірність негативних явищ, включно з наміром звільнитися. Розкрито роль керівника у формуванні високого рівня організаційної довіри в самій організації та його вплив на формування довіри з боку партнерів до організації. У довірчій атмосфері співробітники відчують більшу відкритість до критики, обговорюють свої помилки й вільно висловлюють свої думки. Встановлено, що високий рівень організаційної довіри сприяє підвищенню ефективності та продуктивності роботи організації, що робить його ключовим чинником успішності в сучасному світі.

THE ROLE OF ORGANIZATIONAL TRUST IN ENSURING THE EFFECTIVE ACTIVITY OF THE MODERN ORGANIZATION

Mosol N. O.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
66 Zhukovskoho st., Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9355-5192
nmosol.spp@gmail.com*

Key words: *trust, organizational trust, interpersonal trust, psychological factors of trust, organizational effectiveness.*

The article highlights the important role of organizational trust in ensuring the efficiency and productivity of a modern organization. Since organizational trust is a key factor in cooperation and the implementation of social technologies in practice, it is found that high organizational trust contributes to the joint, coordinated and effective work of the team. The concept of organizational trust determines the dynamics of social changes in the modern world. It describes the way of organizing complex social relations based on mutual expectations.

It is noted that the level of organizational trust is based on various factors, such as informal agreements, formal regulations, long-established practices or norms that are formed by organizational culture and support trust. Trust, psychological climate and corporate culture have been identified as important indicators of psychological efficiency as well as economic efficiency.

The link between organizational trust and commitment, responsibility and risk is highlighted. It contributes to the emergence of feelings of security, reliability and effective interaction. Results of scientific research show importance of organizational trust, which consists in ability of a team to cooperate, agree and work effectively. A high level of organizational trust leads to a high level of job satisfaction and commitment to the organization. It has also been found that trusting relationships between employees contribute to increased cooperation, loyalty and commitment to the organization. They also reduce the likelihood of negative phenomena, including the intention to leave the organization.

The role of the manager in the formation of a high level of organizational trust within the organization itself, and its influence on the formation of trust among partners in the organization has been described. In an atmosphere of trust, employees are more likely to be willing to engage in open dialogue about criticism of their work and mistakes they have made. They are also more willing to share their ideas and opinions freely, which can contribute to a more productive and efficient work environment. It has been demonstrated that a high level of organizational trust is conducive to enhanced organizational efficiency and productivity, rendering it a pivotal factor for success in the contemporary world.

Постановка проблеми. В умовах динамічних змін економічного, суспільного й політичного життя суспільства сучасні організації та підприємства змушені гнучко реагувати на поточні події та процеси і пристосовуватися до них. Високий рівень ризику в соціокультурній і соціально-економічній сферах викликає потребу в пошуку механізмів, що дають змогу організаціям підтримувати стабільний розвиток. Одним із таких механізмів є організаційна довіра. Довіра є властивістю системи, що забезпечує стабільність і автономність незалежно від рівня її функціонування (міжособистісний, організаційний, інституційний, рівень суспільства). Довіра дає можливість системі

функціонувати за умов невизначеності соціальних процесів, отже, виконує для системи функцію безпеки. Актуальність звернення до проблематики організаційної довіри на сучасному етапі зростає в силу високого попиту на модернізаційні й інноваційні ідеї, продукти та технології, що вимагають активізації людського потенціалу співробітників у середовищі ризику, нормативної нестабільності та необхідності адаптуватися до нових умов.

Для розв'язання цієї проблеми виникає потреба в теоретичному дослідженні проблеми довіри до організацій як позитивної емоційної реакції на їх цілі та цінності. Також важливо вивчити чинники, які впливають на становлення цієї довіри на різ-

них рівнях: на рівні суспільства загалом і на рівні окремих особистостей.

Проблема організаційної довіри викликала зацікавленість серед вчених ще в другій половині ХХ століття. Серед відомих дослідників цієї теми в контексті соціальної взаємодії можна зазначити таких вчених, як Ф. Фукуяма [1], П. Штомпка [2], Г. Спенсер [3], П. Бурдьє [4], С. Касталдо [5]. Українські дослідники, які займалися проблемою організаційної довіри, розглядали її як ключовий чинник сприяння співпраці й ефективної взаємодії всередині організацій (Г. Черних) [6], як стійке емоційне ставлення персоналу до організації (Ж. Вірна) [7], як механізм управління соціальним ресурсом організації (Т. Стеценко) [8].

Мета статті – розкрити значення організаційної довіри для забезпечення ефективної діяльності сучасної організації на основі огляду наукових досліджень.

Результати дослідження. Соціологічне осмислення значення довіри в забезпеченні організаційного розвитку має тривалу історію. Аналізуючи функціональну структуру соціальної організації, Г. Спенсер [3] показав, що діяльність організації буде ефективною в разі успішної взаємодії низки взаємопов'язаних елементів: кооперативного співробітництва, взаємної поваги до прав членів колективу і взаємної довіри членів організації. Якщо в колективі створено умови для успішної реалізації виділених вище елементів, слід очікувати у членів колективу формування почуття добросовісності та справедливості. Розуміючи довіру як «позитивну заставу» в умовах ризику, П. Штомпка [2] підкреслює, що важливим наслідком сформованої культури довіри є не тільки зниження невизначеності та ризиків, а й стимулювання професійної активності, ініціативності, інноваційності. Таким чином, зацікавленість проблемою організаційної довіри, що виникла в соціологів, психологів, економістів, фінансистів, можна відстежити протягом багатьох років, проте це стало особливо актуальним останнім часом відповідно до нових технологій, викликів і соціальних контекстів.

Сутність поняття «організаційна довіра» та її складових достатньо конкретизована в науковій літературі. Широку популярність у наукових працях набула інтеграційна модель довіри Р. Маєра [9], згідно з якою довіра визначається через готовність однієї сторони виявляти вразливість перед діями іншої, проявляючи бажання співпраці та впевненість, що інша сторона виконає важливі для суб'єкта, що довіряє, дії незалежно від ступеня контролю за його поведінкою. Наступну думку висловлює Д. Руссо [10], говорячи про довіру як про стан, для якого характерним є прийняття вразливості в трудовому колективі в умовах позитивних очікувань від поведінки інших.

Визначаючи довіру до організації як стійке емоційне ставлення персоналу до неї, Ж. Вірна зазначає, що, маючи високий рівень довіри до організації, працівники приймають цілі та цінності організації, готові докладати зусиль для її ефективності й розвитку та виявляють бажання залишатися її членами протягом тривалого часу [7]. Отже, організаційну довіру можна визначати як вид довіри, що виникає між взаємозалежними людьми в організації. Людям легше ризикувати, коли вони відчують підтримку від колективу, доброзичливість, хоча встановлення взаємної довіри всередині групи може бути складним. Що стосується недовіри, то Т. Стеценко [8] характеризує її як негативну оцінку соціального об'єкта з погляду на його надійність і відповідність потребам індивіда. Така оцінка викликає стійке бажання на обмеження або припинення взаємодії із цим об'єктом та одночасно формує подібне ставлення до подібних соціальних об'єктів. Як наслідок, така оцінка спонукає до пошуку нових, більш надійних контактів.

Попри різноманіття моделей і підходів до аналізу організаційної довіри, можна виділити такі основні напрями досліджень у цій сфері. Перший напрям розглядає довіру та недовіру як чинники економічної ефективності організації. Більшість дослідників вважає, що довіра зменшує внутрішні витрати, підвищуючи готовність працівників до співпраці й колективної роботи, знижує витрати на контроль їхньої діяльності та впливає на готовність виконувати вказівки керівництва. Крім того, довіра в організації зменшує плинність кадрів, а отже, скорочує адміністративні витрати на пошук нових кадрів, їх адаптацію та навчання. Довіра також забезпечує ефективність організаційних змін і своєчасність реагування на зовнішні та внутрішні зміни. Слід зазначити, що до недавнього часу дослідження в цій галузі переважно мали теоретичний характер. Саме тому, на думку Н. Шевченко, досить важливим завданням на сьогодні є розроблення стратегій розвитку та підвищення рівня довіри в різноманітних сферах суспільства, у тому числі рівня довіри в організаціях [11].

Останнім часом почали з'являтися експериментальні дані щодо впливу рівня довіри на поведінку працівників організації. Р. Крамер [12] зауважує, що в організаційному середовищі довіру як соціальний капітал здебільшого розглядають на трьох рівнях: зменшення витрат всередині організацій; збільшення активності неофіційного та спонтанного спілкування серед працівників у компанії; створення специфічних адаптивних відносин (заснованих на повазі й підпорядкуванні) до керівників організації. На думку Н. Василець [13], довіра і недовіра не визначаються очікуван-

нями вигоди чи шкоди, але виявляються через ознаки дружби, відповідності цінностям та інтересам особистості з боку колег або керівництва організації або, навпаки, через елементи новизни, незрозумілості та ворожості.

Сучасні дослідники (В. Заболотна, Є. Прокопович) [14; 15] одноставно визнають важливість довіри як психологічного чинника для життєдіяльності організації, що сприяє її розвитку та підвищує ефективність. По-перше, довіра виявляється у формі інституційних норм, які регулюють обмін інформацією та ресурсами, а також контроль і нагляд за співробітниками. По-друге, довіра і недовіра можуть розглядатися як психологічні відносини або як уявлення працівників про організацію, колег, керівників тощо. Ці оцінки значною мірою є суб'єктивними й визначаються особистими та груповими особливостями. Наприклад, вони залежать від задоволення потреб і очікувань працівників, ціннісно-сміслових утворень і деяких індивідуально-психологічних характеристик. По-третє, організаційна довіра і недовіра існують у формі психологічного простору взаємин між співробітниками й організацією, а також окремими її групами.

Учені переконливо доводять, що цінність довірчих відносин всередині організації є основою спільної ефективної трудової діяльності працівників. Відповідно до К. Bijlsma та Р. Koorman [16], організаційна довіра – свого роду ключ до досягнення ефективності та продуктивності організації, оскільки забезпечує добровільне співробітництво. Значущість довіри в ефективній і продуктивній роботі підприємства обґрунтовується двома причинами. По-перше, для такого колективу характерний високий рівень взаємозалежності його співробітників, члени колективу під час виконання своєї діяльності вразливі щодо дій своїх колег. А отже, найбільш прийнятний спосіб досягнення мети й вирішення поставлених завдань – це співпраця, а довіра є її попередньою умовою. Рівень взаємної залежності в колективі відрізняється за характером вирішуваних завдань, системи оплати й оцінки результативності роботи. Вищий рівень взаємної залежності сприяє збільшенню числа взаємодії між працівниками, потенційно підвищуючи рівень ризику, пов'язаного з довірою колегам. Дотримуючись цієї логіки, працівники з нижчим рівнем довіри будуть прагнути знизити свою залежність від інших членів колективу, а отже, знизити ситуацію вразливості. Низький рівень організаційної довіри може спричинити негативні для колективу дії з боку співробітників, як-от замовчування інформації, відмова від надання допомоги та підтримки, спостереження за поведінкою співробітників.

У науковій літературі висловлюється думка, що довіра в організації підвищує ефективність

комунікації і задоволеність співробітників, сприяє формуванню більш позитивного ставлення до роботи, підвищує ефективність і продуктивність вирішення організаційних завдань на рівні колективу та організації загалом (J. Davis, F. Schoorman, R. Mayer, H. Tan) [17]. Навпаки, відсутність довіри може призвести до дисфункціональних наслідків, таких як низька мотивація, низька прихильність працівників, що негативно позначається на індивідуальних і організаційних показниках ефективності та продуктивності (M. Tremblay) [18]. Так само, якщо співробітники демонструють високий рівень довіри до організації, то це підвищує їхню задоволеність роботою і готовність докладати більше зусиль під час трудового процесу. Автори вказують на те, що динамічні, одночасно нестабільні умови функціонування сучасної організації диктують необхідність переходу від традиційних ієрархічних форм управління до більш гнучких, в основі яких лежить співпраця членів, а довіра розглядається як його найважливіший компонент.

Організаційна довіра виникає з великої кількості спільних дій між працівниками, і особлива роль у цьому належить лідеру: якщо для керівника організації довіра є значущою цінністю, то ця цінність стає важливою для всієї організації (С. Ситник, Т. Борозенцева, О. Резнікова) [19]. Таким чином, в організації довіра означає віру в те, що ніхто не буде чинити шкоду один одному, навіть якщо це не можливо контролювати. Формування довіри є результатом спільної ціннісно-сміислової орієнтації, де всі співробітники віддані місії організації, поділяють загальні цінності компанії, управлінські рішення відкриті та прозорі, а керівництво цінує добробут компанії більше, ніж особисті інтереси.

Під час формування організаційної довіри передусім формується довіра керівника до своєї команди. Формальний лідер, а саме керівник, має значний вплив на процес формування довіри: сформувавши довіру до своєї команди, починається процес формування довіри команди до нього, заснований на таких аспектах, як професіоналізм, чесність, справедливість і позитивний спільний досвід. Після встановлення довірливих відносин у команді керівник починає розвивати своє власне внутрішнє відчуття довіри. Лише після цього довіра формується в партнерів, клієнтів і суспільства стосовно організації, що сприяє формуванню репутації надійного й відповідального партнера та підвищує рівень організаційної ефективності. Для досягнення максимальної ефективності у створенні та зміцненні довірчих відносин керівництву слід вкладати власний часовий ресурс у формування груп лідерів, які мають високий рівень довіри. Одна з найбільш важливих таких груп – це команда заступників керів-

ника. Важливо, щоб команда лідерів мала єдине бачення діяльності організації та корпоративну стратегію, навіть якщо вони різняться у своїх поглядах на організаційні питання. О. Сергеева [20] зазначає, що такий підхід дає змогу приймати більш конструктивні рішення й орієнтуватися на досягнення загального результату та ефективності діяльності організації.

Відповідно до принципів теорії соціального обміну Р. Блау [21], працівники з високим рівнем довіри до свого керівника оцінюють дії керівника як благонадійні, готові перебувати в ситуації вразливості перед керівництвом, не витрачають зусиль для підтримки свого становища і тому можуть повною мірою зосередитись на виконанні своїх безпосередніх професійних обов'язків. Наголошується, що для вертикального типу довіри характерне знання керівником своїх підлеглих. Представник соціологічної теорії оптимального вибору J. Coleman [22] відзначає необхідність перерозподілу функцій у системі завдяки феномену довіри. Довіритель у ролі керівника делегує довіреному особі (підлеглому) певні повноваження і права, а той, зі свого боку, приймаючи надану йому довіру і виконуючи свої професійні обов'язки, вже сам довіряє керівнику, який, наприклад, реалізує систему винагород за працю.

Як свідчать дослідження, на рівень довіри в організації та психологічну атмосферу також впливають деякі особистісні чинники працівників, такі як загальна установка на довіру, індивідуальні особливості стосовно довіри або недовіри до інших людей, рівень відчуття суб'єктивного контролю, рівень тривожності, агресивність і гендерна ідентичність. Д. Лисенко [23] стверджує, що стимули, спрямовані на підвищення довіри, передбачають надання переваги виконанню взятих зобов'язань, дотриманню репутації, уникаючи порушень встановлених норм через усвідомлення можливих наслідків втрати довіри та застосування відповідних санкцій.

Недостатня довіра в організації призводить до неефективної взаємодії між співробітниками, керівниками та підлеглими, відсутності делегування повноважень, незадоволеності працівників роботою, зниження професійної мотивації, підвищення рівня організаційного стресу, утруднення адаптації працівників до змін, погіршення соціально-психологічної атмосфери [19]. Організаційна довіра значно впливає на плинність персоналу – 18% зміни у намірах щодо пошуку нової роботи можна пояснити рівнем довіри в організації (Е. Мюршіде, Х. Еліф) [18].

Коли йдеться про організаційну довіру, очікування довіри базуються на різних чинниках, таких як неформальні угоди, офіційні положення, довгострокова практика або норми, що форму-

ються організаційною культурою та підтримують довіру. Довіра, психологічна атмосфера та корпоративна культура є не лише важливими для економічної ефективності підприємства чи організації, а й ключовими показниками їх психологічної ефективності. Дослідження, проведені Є. Прокіповичем [15], підтверджують гіпотезу про тісний зв'язок між рівнями організаційної довіри й результативністю діяльності організації. Таким чином, для успішного впровадження результатів досліджень організаційної довіри на практиці потрібно ретельно розуміти особливості взаємодіючих економічних суб'єктів, характер їхніх відносин, взаємні очікування й особливості соціальних груп, представниками яких вони є.

Комплекс заходів із формування довіри в організації має відповідати її організаційній структурі та типу корпоративної культури. Формування корпоративної культури, утворення команд і залучення співробітників неможливі без встановлення довірчих відносин, що ґрунтуються на чесності, доброзичливості та надійності між партнерами – організацією, керівниками, працівниками та зовнішнім середовищем. Довіра в колективі та його згуртованість є одними з ключових аспектів корпоративної культури організації. Для сприяння розвитку довіри та згуртованості в колективі важливо встановлювати та розвивати корпоративні норми, цінності, традиції і ритуали. Це сприяє збільшенню взаємодії між колегами та підвищенню корпоративної єдності. Вплив на системи комунікації, контролю та мотивації, а також процеси прийняття рішень сприяють створенню позитивного середовища для розвитку та зміцнення корпоративної культури організації.

Змістовний аналіз показує, що необхідний рівень довіри до організації має бути сформований, одночасно забезпечуючи збалансованість і стійкість психічного стану особи під час виконання службових обов'язків. На необхідність регулювання власного емоційного стану працівниками організації та контролю над власною поведінкою під час робочого часу, особливо в умовах виникнення складних соціальних ситуацій, вказує і Ж. Вірна [7]; а те, що досвід порушення довіри є значною перешкодою у встановленні довірчих зв'язків і подальшому накопиченні соціального капіталу довіри в організації зазначає Т. Стеценко [8].

Висновки. Теоретичний аналіз наукових джерел дав можливість визначити незаперечну роль організаційної довіри в забезпеченні високої ефективності та продуктивності діяльності сучасної організації. На основі аналізу наукових досліджень розкрито важливість організаційної довіри для забезпечення успішної роботи сучасної компанії. Визначено, що організаційна довіра підвищує здатність колективу виконувати роботу спільними

зусиллями, а вищий рівень організаційної довіри забезпечує повну задоволеність працею і відданість організації. Встановлено, що відносини співробітників, засновані на довірі, сприяють зміцненню співпраці між членами колективу, підвищують їхню прихильність організації, знижують негативні тенденції, включно з наміром звільнитися. Активне та постійне співробітництво в колективі обумовлено високим рівнем організаційної довіри, яка є головною цінністю корпоративної культури. У довірчій атмосфері члени колективу досить позитивно

приймають критику на свою адресу, обговорюють власні помилки, відкрито висловлюють свої думки. Отже, високий рівень організаційної довіри підвищує ефективність і продуктивність роботи організації, сприяє забезпеченню в організації успішної діяльності в сучасному бізнесі. Подальше дослідження проблеми організаційної довіри вбачається в розробці психологічних технологій формування, підтримки та розвитку довірчих відносин в організації як важливого чинника її стійкого розвитку в сучасному суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фукуяма Ф. Великий крах. Людська природа і відновлення соціального порядку / пер. з англ. В. Дмитрука. Львів : Кальварія, 2005. 380 с.
2. Штомпка П. Довіра в епоху глобалізації. *Соціальна політика і соціологія*, 2006. № 4. URI: <http://elibrary.ru/item.asp?id>.
3. Spencer, H. The Man Versus the State, with Six Essayson Government, Societyand Free-dom, ed. by E. Mack. Indianapolis: *Liberty Classics Publ.*, 1981. 550 p.
4. Бурдье П. Форми капіталу. *Економічна соціологія*, 2002. № 5. URI: <http://ecsoc.hse.ru/data/670/586/1234>.
5. Castaldo S. Trustin Market Relationships / Sandro Castaldo. Edward Elgar, Cheltenham, K, 2007. 304 p.
6. Черних Г. А. Соціальні технологій – трансформація довіри в динаміці соціальних змін. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2017. № 3–4 (34–35). С. 151–158.
7. Вірна Ж. П. Довіра до організації: психологічні індикатори стресостійкості і задоволеності працею фахівців. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 247–270.
8. Стеценко Т. О. Довіра як соціальний ресурс: від теоретичної концептуалізації до пошуку механізмів практичного управління. *Грані*. Том 21. № 6. 2018. С. 44–52.
9. Mayer R.C., Davis J.H. and Schoorman F.D. An Integrative Model of Organizational Trust. *Academy of Management Review*. Vol. 20, no. 3, pp. 709–734. 1995. DOI: <https://doi.org/10.2307/258792>.
10. Rousseau D., Sitkin S.B., Burt R.S. and Camerer C. Not So Different After All: A Cross-Discipline View Of Trust. *Academy of Man-agement Review*. Vol. 23, no. 3, pp. 393–404. 1998. DOI: <https://doi.org/10.5465/amr.1998.926617>.
11. Шевченко Н. Ф., Цигика О. Є. Аналіз явища довіри в різних напрямках наукового знання. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 1 (11). С. 95–100.
12. Kramer R.M. Trust and Distrustin Organizations: Emerging Perpectives, Enduring Questions: Annual Reviews Psychology. 1999. Vol. 50. P. 615.
13. Василюк Н. М. Структура соціально-психологічних чинників довіри. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 2015. № 1. С. 12–20.
14. Заболотна В. О. Етико-психологічні виміри довіри в контексті імплементації цінностей в бізнес організаціях. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 16. С. 124–133. URI: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2012_16_18.
15. Prokopovych E., Idobaeva A. Trust as a Factor of an Organization`s Effectiveness. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. Volume 6, issue 3, 2020. P. 9–17. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.3>.
16. Bijlsma K. and Koopman P. Introduction: Trust Within Organizations. *Personnel Review*. 2003. Vol. 32, no. 5, pp. 543–555. DOI: <https://doi.org/10.1108/00483480310488324>.
17. Davis J.H., Schoorman F.D., Mayer R.C. and Tan H.H. The Trusted General Manager and Business Unit Performance: Empirical Evidence of a Competitive Advantage. *Strategic Management Journal*. 2000. Vol. 21, iss. 5, pp. 563–576. DOI: [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-0266\(200005\)21:5<563::aid-smj99>3.0.co;2-0](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-0266(200005)21:5<563::aid-smj99>3.0.co;2-0).
18. Tremblay M., Cloutier J., Simard G., Chênevert D. and Vandenberghe C. The Role of HRM Practices, Procedural Justice, Organizational Support and Trust in Organizational Commitment and In-role and Extra-Role Performance. *The International Journal of Human Resource Management*. 2010. Vol. 21, iss. 3, pp. 405–433. DOI: <https://doi.org/10.1080/09585190903549056>.
19. Ситник С., Борозенцева Т., Резнікова О. Взаємозв'язок стилів керівництва та організаційної довіри працівників. *Психологічні тревелогі*, 2023. № 2. С. 140–147. URI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-12>.

20. Сергеева О. Р. Фактори, що формують організаційну довіру. *Scientific Collection "InterConf", (38): with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference "Science, Education, Innovation: Topical Issues and Modern Aspects"* (December 16–18, 2020). Tallinn, Estonia: Uhinu Teadusjuhatus, 2020. 1376 p. С. 236–240.
21. Blau P. *Exchange and Power in Social Life*. New York: Wiley, 1964. URL: <http://media.pfeiffer.edu/Iridener/courses/EXCHANG2>.
22. Coleman, J.S. *Foundations of Social Theory*. Cambridge: Harvard University Press, 1994. 993 p.
23. Лисенко Д. П. Психологічні особливості формування довіри в міжособистісних відносинах. *Теорія і практика сучасної психології*. № 4. Т. 1. 2019. С. 135–139. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663--6026.2019.4-1.25>.
24. Мюршіде Е., Еліф Х. Ефекти організаційної довіри стосовно наміру плинності кадрів. *Фінансово-кредитна діяльність: проблеми теорії та практики : зб. наук. пр.* Випуск 1 (28), 2019. С. 488–494.

REFERENCES

1. Fukuyama, F. (2005). *Velykyy krakh. Liudska pryroda i vidnovlennia sotsialnoho poryadku [The Great Disruption: Human Nature and the of Social Order (V. Dmytruk, Trans.)]*. Lviv: Kalvariya [in Ukrainian].
2. Stompka, P. (2006). *Dovira v epokhu hlobalizatsiyi.[Trust in the Era of Globalization]*. *Social Policy and Sociology*, (4). Retrieved from <http://elibrary.ru/item.asp?id> [in Ukrainian].
3. Spencer, H. (1981). *The Man Versus the State, with Six Essays on Government, Society and Freedom* (E. Mack, Ed.). Indianapolis: Liberty Classics Publ.
4. Bourdieu, P. (2002). *Formy kapitalu*. [Forms of Capital. *Economic Sociology*, (5)]. Retrieved from <http://ecsoc.hse.ru/data/670/586/1234> [in Ukrainian].
5. Castaldo, S. (2007). *Trust in Market Relationships*. Edward Elgar.
6. Chernykh, G.A. (2017). *Sotsialni tekhnolohiy – transformatsiya doviry v dynamitsi sotsialnykh zmin [Social Technologies: Transformation of Trust in the Dynamics of Social Changes]*. *Actual Problems of Sociology, Psychology, Pedagogy*, (3–4), 151–158 [in Ukrainian].
7. Virna, Z.P. (2019). *Dovira do orhanizatsiyi: psykholohichni indykatory stresostiykosti i zadovolenosti pratseyu fakhivtsiv [Trust in the Organization: Psychological Indicators of Resilience and Job Satisfaction of Specialists]*. In S.D. Maksymenko, S.B. Kuzikova, & V.L. Zlyvkov (Eds.), *Psychological Technologies of Effective Functioning and Personality Development* (pp. 247–270). Sumy: SumDU Publishing House [in Ukrainian].
8. Stetsenko, T.O. (2018). *Dovira yak sotsialnyy resurs: vid teoretychnoyi kontseptualizatsiyi do poshuku mekhanizmiv praktychnoho upravlinnya [Trust as a Social Resource: From Theoretical Conceptualization to the Search for Mechanisms of Practical Management]*. *Horizons*, 21 (6), 44–52 [in Ukrainian].
9. Mayer, R.C., Davis, J.H., & Schoorman, F.D. (1995). *An Integrative Model of Organizational Trust*. *Academy of Management Review*, 20 (3), 709–734. <https://doi.org/10.2307/258792>.
10. Rousseau, D., Sitkin, S.B., Burt, R.S., & Camerer, C. (1998). *Not So Different After All: A Cross-Discipline View Of Trust*. *Academy of Management Review*, 23 (3), 393–404. <https://doi.org/10.5465/amr.1998.926617>.
11. Shevchenko, N.F., & Tsyhika, O.Ye. (2017). *Analiz yavlyshcha doviry v riznykh napryamakakh naukovoho znannya [Analysis of the Phenomenon of Trust in Different Areas of Scientific Knowledge]*. *Problems of Modern Psychology*, 1 (11), 95–100 [in Ukrainian].
12. Kramer, R.M. (1999). *Trust and Distrust in Organizations: Emerging Perspectives, Enduring Questions*. *Annual Reviews of Psychology*, 50, 615.
13. Vasilets, N.M. (2015). *Struktura sotsialno-psykholohichnykh chynnykiv doviry [Structure of Socio-Psychological Factors of Trust]*. *Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs*, 1, 12–20 [in Ukrainian].
14. Zabolotna, V.O. (2012). *Etyko-psykholohichni vymiry doviry v konteksti implementatsiyi tsinnostey v biznes orhanizatsiyakh [Ethical-Psychological Dimensions of Trust in the Context of Implementing Values in Business Organizations]*. *Current Issues in Sociology, Psychology, Pedagogy*, 16, 124–133. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2012_16_18 [in Ukrainian].
15. Prokopovych, E., & Idobaeva, A. (2020). *Trust as a Factor of Organization Effectiveness*. *Psychological Journal*, 6 (3), 9–17. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.3>.
16. Bijlsma, K., & Koopman, P. (2003). *Introduction: Trust Within Organizations*. *Personnel Review*, 32 (5), 543–555. <https://doi.org/10.1108/00483480310488324>.
17. Davis, J.H., Schoorman, F.D., Mayer, R.C., & Tan, H.H. (2000). *The Trusted General Manager and Business Unit Performance: Empirical Evidence of a Competitive Advantage*. *Strategic Management Journal*, 21 (5), 563–576. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-0266\(200005\)21:5<563::aid-smj99>3.0.co;2-0](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-0266(200005)21:5<563::aid-smj99>3.0.co;2-0).

18. Tremblay, M., Cloutier, J., Simard, G., Chênevert, D., & Vandenberghe, C. (2010). *The Role of HRM Practices, Procedural Justice, Organizational Support and Trust in Organizational Commitment and In-Role and Extra-Role Performance*. *The International Journal of Human Resource Management*, 21 (3), 405–433. <https://doi.org/10.1080/09585190903549056>.
19. Sitnik, S., Borozentseva, T., & Reznikova, O. (2023). *Vzayemozvyazok styliv kerivnytstva ta orhanizatsiynoyi doviry pratsivnykiv [Relationship between Leadership Styles and Organizational Trust of Employees]*. *Psychological Travelogues*, 2, 140–147. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-12> [in Ukrainian].
20. Sergeyeva, O.R. (2020). *Fakторы, shcho formuyut orhanizatsiynu doviru [Factors Shaping Organizational Trust. Scientific Collection “InterConf”]*, 38, 236–240 [in Ukrainian].
21. Blau, P. (1964). *Exchange and Power in Social Life*. New York: Wiley. Retrieved from <http://media.pfeiffer.edu/lridener/courses/EXCHANG2>.
22. Coleman, J.S. (1994). *Foundations of Social Theory*. Cambridge: Harvard University Press.
23. Lysenko, D.P. (2019). *Psykhologichni osoblyvosti formuvannya doviry v mizhosobystisnykh vidnosynakh [Psychological Features of Trust Formation in Interpersonal Relationships]*. *Theory and Practice of Modern Psychology*, 4 (1), 135–139. <https://doi.org/10.32840/2663--6026.2019.4-1.25> [in Ukrainian].
24. Murside, E., & Elif, H. (2019). *Efekty orhanizatsiynoyi doviry stosovno namiru plynnosti kadriv [Effects of Organizational Trust on Turnover Intention]*. *Financial and Credit Activity: Problems of Theory and Practice*, 1 (28), 488–494 [in Ukrainian].

ПАРТНЕРСТВО В СТОСУНКАХ – ПОГЛЯД УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК УКРАЇНИ ТА КАНАДИ НА ЦЕ ПОНЯТТЯ

Паламарчук Н. В.

магістр психології,

приватна практика, сімейний консультант

Торонто, Онтаріо, Канада

orcid.org/0009-0002-5383-1468

smiling.nataliia@gmail.com

Ключові слова: *партнерство, партнерські сімейні стосунки, сім'я, уявлення про стосунки, очікування жінки, вплив культури, рольові очікування.*

У статті здійснено розкриття поняття партнерські сімейні стосунки, а також проведено аналіз уявлення жінок України щодо цього поняття. Представлено результати порівняльного аналізу впливу зміни країни проживання на уявлення й очікування жінки в партнерських стосунках на прикладі українок, що проживають в Україні, та українок, які мігрували до Канади та проживають там понад 9 років (далі – канадки).

Виявлено ключові асоціації та відмінності в уявленнях обох груп щодо партнерства, розподілу обов'язків, очікувань, відповідальності.

Так, ключовою асоціацією обох груп опитуваних жінок виступила повага, що справді є основою будь-яких успішних стосунків, проте саме уявлення про партнерський тип сімейних відносин виявилось досить неточним в обох групах. Зокрема, партнерство передбачає спільні цілі, сформовані на основі домовленостей, у яких узгоджуються обов'язки партнерів, а відповідальність розподіляється рівно, проте лише одиниці жінок зазначили про цілі, угоди, визнання потреб іншого.

Більшість респонденток обох груп зауважували, що це стосунки, у яких добре разом, у яких люди вміють слухати, чути, обговорювати й домовлятися, де є любов, підтримка, де люди відчувають себе в безпеці, але майже ніхто не зазначав, що це стосунки, які насамперед будуються на домовленостях, що враховують здібності, вільний час, бажання партнерів.

Загалом уявлення жінок України, що мігрували до Канади, досить схожі до уявлень, що були виявленими в українок на території України, проте пріоритетність асоціацій є різною.

Коли українки говорять про підтримку, іммігрантки зазначають взаєморозуміння, для українок у пріоритеті – розвиток, спільна мета, іммігрантки ж говорять про рівноправність і допомогу.

Серед ключових відмінностей було виявлено, що українські жінки в Україні значно частіше зазначали, що саме чоловік несе відповідальність за матеріальне благополуччя сім'ї. Також лише українки в Україні говорили, що жінка повинна мотивувати, надихати та підтримувати чоловіка, повинна бути берегинею дому й оберігати сімейне вогнище. Українки ж, що прожили в Канаді понад 9 років, на перший план ставлять те, що ніхто нікому нічого в партнерських стосунках не повинен і може робити лише за власним бажанням.

У статті здійснено детальне порівняння уявлень канадок та українок про партнерство й очікування від нього.

PARTNERSHIP IN RELATIONSHIPS – THE VIEW OF UKRAINIAN WOMEN IN UKRAINE AND CANADA ON THIS CONCEPT

Palamarchuk N. V.

*Master of Psychology,
Private Practice, Family Consultant
Toronto, Ontario, Canada
orcid.org/0009-0002-5383-1468
smiling.nataliia@gmail.com*

Key words: *partnership, partner family relationships, family, perceptions of relationships, women's expectations, cultural influence, role expectations.*

The article discloses the concept of partnership in family relations, as well as analyzes the perception of Ukrainian women on this concept. The results of a comparative analysis of the impact of changing the country of residence on the perceptions and expectations of women in partner relationships are presented using the example of Ukrainian women living in Ukraine and Ukrainian women who migrated to Canada and have lived there for more than 9 years (hereinafter referred to as Canadian women).

Key associations and differences in the ideas of both groups regarding partnership, division of duties, expectations, and responsibilities were revealed. Thus, the key association of both groups of interviewed women was respect, which is indeed the basis of any successful relationship, however, the very idea of a partnership type of family relationship turned out to be quite inaccurate in both groups. Thus, partnership involves common goals formed on the basis of agreements in which the partners' duties are agreed upon, and responsibilities are distributed equally, but only a few women mentioned goals, agreements, and recognition of the other's needs.

Most respondents of both groups noted that it is a relationship in which it feels good together, in which people know how to listen, hear, discuss and agree, where there is love, support, where people feel safe, but almost no one noted that it is a type of relationship, which are primarily based on agreements that take into account the abilities, free time, and wishes of the partners.

In general, the perceptions of Ukrainian women who migrated to Canada are quite similar to the perceptions of Ukrainian women in Ukraine, but the priority of the associations is different.

While Ukrainian women talk about support, immigrant women indicate mutual understanding; Ukrainian women prioritize development, a common goal, while immigrant women talk about equality and help.

Among the key differences, it was found that Ukrainian women in Ukraine indicated much more often that it is the husband who is responsible for the material well-being of the family. Also, only Ukrainian women in Ukraine said that woman should motivate, inspire and support her husband, should be the keeper of the home and protect the family flame. Ukrainian women who have lived in Canada for more than 9 years prioritize the fact that no one owes anything to anyone in a partner relationship and can only do it at their own will. The article makes a detailed comparison of the perceptions of Canadian and Ukrainian women about partnership and expectations from it.

Постановка проблеми. «Мій партнер... я маю партнера» – саме так люди поза межами України описують свій сімейний статус. Уже давно на теренах розвинених країн люди перестали вживати «одружений», «заміжня», «маю хлопця / дівчину», а кажуть просто – партнер. При цьому це може бути як людина протилежної, так і своєї статі. Стосунки ж, у яких ці люди перебувають, вони називають партнерством. Проте для молодих людей України поняття «партнерські сімейні

стосунки» / «партнерство» все ще залишається цілком невідомим і з дуже спалюваним хибним уявленням про що ці стосунки насправді.

Поняття партнерство в контексті сімейної психології привнесене з класичного розуміння партнерства, де партнерство визначається як стосунки двох або більше учасників, які мають спільні цілі, узгоджені угодою робити щось разом. Партнерські відносини – це про людей, які працюють разом на основі взаємовигоди, часто роблячи речі

разом, які не завжди можливо досягти поодиноці [1, с. 13].

«У партнерстві партнери завжди працюють, дотримуючись спільної домовленості» – Хел та Сідра Стоун [2, с. 175].

Важливими для вивчення сімейного партнерства є праці таких науковців, як Dr. Wyatt Fisher [3], Finney B. C. and Crockett N. D. [4], Riane Eisler [5], Dr. Chris Mosunic [6], Sarah Tie [7], Cheryl Narasymchuk [8], Sandy Weiner [9] та інші.

Проте під час спроби здійснити глибший аналіз партнерства у сім'ї стало зрозуміло, що більшість доступної наукової вітчизняної літератури присвячено темі сім'ї саме у її традиційному для українця розумінні. Так, загальні питання історії становлення та розвитку сім'ї досліджували А. І. Захарова, Т. М. Мішина, В. К. Мягер, Е. Г. Ейдемільера, В. В. Юстицкіс, С. В. Дворяк, Л. В. Помиткіна, В. В. Злагодух, Н. С. Хімченко, Н. І. Погорільська, Д. Є. Карпова, О. А. Карабанова, Є. М. Потапчук, Я. І. Бордіян та інші.

Написано безліч статей, наукових робіт, проведено багато конференцій і розроблено велику кількість опитувальників, що досліджували та розкривали тему сім'ї, шлюбу та шлюбно-сімейних стосунків (Д. Р. Правосудько [10], Н. Дубравська, Є. Мачушник [11], Ю. О. Асєєва [12], К. Р. Рубан [13], Є. Н. Мельник [14] та інші [15–19]). Проте матеріали про партнерський тип стосунків доступні українською мовою майже відсутні. Лише декілька авторів коротко коментують зміст таких стосунків [20–24].

Так, Козлов пояснює: «Партнерство – це добровільна угода про співпрацю між двома чи більше сторонами, у якій усі учасники погоджуються працювати разом для досягнення спільної мети або виконання конкретного завдання та розподіляти ризики, відповідальність, ресурси, права та вигоди» [20]. Також Козлов додає, що в партнерських відносинах обов'язково є визнання цінності партнера, присутня повага до нього, є загальна мета і кожен здійснює свій внесок у її досягненні, при цьому люди про все домовляються.

На думку Д. Щербанської, партнерські стосунки в парі відбуваються на основі рівного спілкування між чоловіком та жінкою, завдяки чому всі конфлікти та питання, що виникають між партнерами, можуть вирішуватися без напруженості та досить швидко [23].

Партнерські стосунки – це тип відносин, який передбачає повну рівність між чоловіком і дружиною. Найбільш традиційними варіантами сім'ї є патріархат і матріархат. Якщо в першому випадку головну роль грав чоловік, а в другому – жінка, то партнерство створене для спільного прийняття рішень і організації спільного життя [21].

Партнерство допускає існування одностатевих сімей, оскільки партнерські сім'ї створю-

ються насамперед не за сексуальним принципом, а з прагматичних міркувань. Психологиня Катерина Гольцберг коментує, що в партнерстві ролі можуть бути дуже чітко визначені, однак розподіляються вони так, як комфортно партнерам: так, чоловік може сидіти в декреті й партнерам буде цілком комфортно [24].

По суті це єдина доступна інформація для українця про партнерські сімейні стосунки. Цей термін усе ще відсутній у навчальних програмах, відсутні будь-які дослідження цього поняття на теренах України.

Також варто додати, що в умовах війни в Україні значення та роль сім'ї максимально посилювалась. Але значна кількість стійких уявлень про обов'язки чоловіків і жінок у сімейних стосунках формувалися суспільством досить давно та під впливом зовсім іншого світогляду. Зараз такі упередження є застарілі й обмежують можливості молодого покоління у створенні сім'ї. Партнерство ж у стосунках, як відповідь сучасному динамічному світові, здатне зберегти тенденцію людей вступати у стосунки та створювати сім'ї, може допомогти українським сім'ям легше пережити війну, формуючи нові, позитивні сімейні ролі й очікування у стосунках. А також поліпшити якість психоемоційного клімату перебування у відносинах.

Оскільки термін «партнерські стосунки» є новим і непоширеним для України, а зміст таких стосунків досить позитивний, ця тема є актуальною та вкрай необхідною для дослідження та розкриття. А в контексті різних культур це дасть змогу ще й дослідити, чи змінюються жіночі уявлення залежно від соціуму, у якому особа перебуває. Так, один соціум малознайомий із партнерством (Україна), а для іншого партнерство є найпоширенішою формою стосунків (Канада).

Метою цього дослідження є аналіз теоретичних і практичних особливостей уявлень українських та канадських жінок (під канадськими жінками маються на увазі українки, що проживають в Канаді понад 9 років) про сімейні партнерські стосунки. А також дослідити, які корективи вносить країна з відмінними соціально-рольовими очікуваннями від стосунків до жіночих переконань.

Методи дослідження. «Партнерські стосунки» є новим терміном для вітчизняної психологічної науки, проаналізовані існуючі методики не дають змогу всебічно та комплексно проаналізувати стан партнерських стосунків у сім'ї, а висвітлюють лише проблематику сімейних відносин – опитувальник «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська), проективний тест «Сімейна соціограма» (Е. Ейдемільер), методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А. Волкова), методика «Розподіл

ролей у сім'ї» (Ю. С. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська), методика «Типовий сімейний стан» (Е. Ейдемільер, В. В. Юстицкіс), опитувальник «Вимірювання установок в сімейній парі» (Ю. С. Альошина, Л. Я. Гозман), методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. С. Альошина, Л. Я. Гозман), опитувальник «Конструктивно-деструктивна сім'я» (Е. Ейдемільер, В. В. Юстицкіс) [19, с. 14–15] та інші – усі ці методики й опитувальники було створено до появи терміна «партнерські стосунки», жоден із них не дає змоги дослідити уявлення людей про це поняття. Тому для проведення емпіричного дослідження було прийнято рішення щодо розробки авторської анкети «Партнерські стосунки в сім'ї».

Авторська анкета містить опитування та незавершені речення, що дає змогу всебічно проаналізувати, що в уявленнях жінок означають партнерські відносини. Авторську анкету було розроблено згідно з рекомендаціями кафедри загальної, вікової та соціальної психології ННІ психології та соціальної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Анкету було випробувано на 10 респондентах, після чого анкета зазнала уточнень відповідно до отриманих зауважень. З погодженням кафедрою та остаточним текстом анкети можна ознайомитися в додатку А.

Усього вибірка складалася із 115 осіб віком від 18 до 47+ років. Учасниками опитування для порівняння виступили жінки, що проживають на території України або за кордоном до 5 років, і українки (далі – канадки), що проживають в Канаді від 9 років. Так, було опитано 51 українку та 31 канадку. Саме термін 9+ років є достатнім для перейняття нової культури та змін в уявленнях і переконаннях. Проміжний період 5–8 років для дослідження не враховувався. Опитування проводилося восени 2023 року.

Методом обробки даних став контент-аналіз типових висловлювань, тобто в кожній думці виокремлювалася головна ідея, після чого ці ключові характеристики було переведено в статистичні дані та піддано ранжуванню.

Основні результати дослідження. Проаналізувавши зміст партнерських стосунків, можна узагальнити, що партнерські стосунки – це модель взаємодії між людьми, заснована на узгоджених спільних цілях, що базуються на домовленості між партнерами нести спільну відповідальність за всі ризики та наслідки, а також рівноцінно розподіляти вигоди в таких стосунках. Розподіл обов'язків здійснюється не згідно з ген-

дерними стереотипами чи уявними очікуваннями, а за домовленістю та спільною згодою, відповідно до вмінь, навичок, вільного часу партнерів, з урахуванням потреб кожного з учасників стосунків і врахуванням цінності кожного з них, а основними виступають довіра та повага. Тобто ключовими характеристиками партнерських стосунків виступають цілі, домовленості, повага.

Провівши дослідження, можна сказати, що українські жінки мають хибне уявлення про партнерство, і, хоч соціум впливає на переконання й установки, що було доведено результатами дослідження, все одно і та, і інша групи жінок мають досить невірне розуміння взаємодії у цих стосунках.

На перший погляд, ідеї на розподіл обов'язків у веденні побуду, догляду за дитиною, плануванні відпочинку, ініціюванні сексу між чоловіком і жінкою виявилися досить схожими в українок в Канаді та Україні, проте серед них є і ряд відмінностей, особливо у сфері матеріального забезпечення.

Це пов'язано з тим, що саме погляди на сферу фінансового забезпечення сім'ї є найбільш відмінним у культурах цих двох країн. Канада є країною гендерної та вікової рівності, тоді як Україна дотримується більш традиційних поглядів на рольові очікування в сім'ї. Жінка-берегиня, чоловік заробляє, жінка готує – саме такі фрази видавались українками в Україні під час проведення дослідження.

Проаналізуємо дослідження більш детально.

На думку українок в Україні, партнерські стосунки це про «повагу» (36%), «підтримку» (19%) і те, де «добре разом» (17%). Канадки ж виокремили дещо інший топ-3 – «повага» (48%), «взаєморозуміння» (19%), «добре разом» (19%). Для канадок важливими також є «рівноправність» (16%) і «допомога» (16%). Українки ж про це говорять значно рідше, і в їхньому уявленні для партнерських стосунків більш важливими є «розвиток», «спільна мета, цілі» та те, що партнерські стосунки – це «робота». Канадки ж про розвиток та цілі не зазначали (табл. 1). Тобто згідно з ключовими характеристиками повага є основним у партнерських стосунках для обох категорій жінок. Також взаєморозуміння та «добре разом» є спільними ключовими. Але коли канадки роблять акцент на рівності та допомозі, то для українок у пріоритеті – розвиток і спільні плани. Обидві категорії жінок мають уявлення, що партнерство – це про постійну непросту роботу. Більш детально з іншими ключовими асоціаціями можливо ознайомитися в табл. 2.

Таблиця 1
Топ-7 ключових асоціацій
партнерських стосунків обох груп жінок

Топ	Канада	Україна
1	48% повага	36% повага
2	19% взаєморозуміння	19% підтримка
3	19% добре разом	17% добре разом
4	16% рівність	16% взаєморозуміння
5	16% допомога	12% розвиток
6	13% підтримка	12% мета
7	13% робота	12% робота

Таблиця 2
Ключові асоціації партнерських стосунків
обох груп жінок

Продовжте речення: «Я вважаю, що партнерські сімейні стосунки – це...»				
Слово	Канада	Україна	Канада (%)	Україна (%)
Повага	15	21	48%	36%
Підтримка	4	11	13%	19%
Добре разом	6	10	19%	17%
Взаєморозуміння	6	9	19%	16%
Розвиток (потенціал)	1	7	3%	12%
Мета	0	7	0%	12%
Робота	4	7	13%	12%
Рівноправність	5	6	16%	10%
Любов	2	5	6%	9%
Відповідальність	2	4	6%	7%
Довіра	4	4	13%	7%
Рівні обов'язки	0	4	0%	7%
Допомога	5	2	16%	3%
Дружба	1	2	3%	3%
Комунікація	2	2	6%	3%
Комфорт	0	2	0%	3%
Турбота	0	2	0%	3%
Взаємодія	1	1	3%	2%
Захист	0	1	0%	2%
Безпека	0	1	0%	2%
Користь	1	0	3%	0%

Після перших асоціацій із терміном «партнерські сімейні стосунки» для детальнішого дослідження питання в анкеті було уточнено, що «це саме такі стосунки» і респондентки мали продовжити речення. Ключові характеристики щодо цього питання виявилися дуже різноманітними, і, хоч «добре разом» та якісна комунікація було зазначено обома групами найчастіше, інші характеристики виявилися з різним пріоритетом. Так,

для канадок це стосунки про спільну відповідальність та домовленості, для українок – про розвиток і довіру; підтримка та безпека пріоритетні для обох груп (табл. 3).

Таблиця 3
Ключові асоціації партнерських стосунків
із визначенням стосунків обох груп жінок

6. Продовжте речення: «Партнерські сімейні стосунки – це такі стосунки...»		
Слово	Канада (%)	Україна (%)
Добре разом	19%	17%
Комунікація	16%	12%
Любов	13%	10%
Безпека	10%	10%
Підтримка	10%	12%
Відповідальність	10%	0%
Як домовляться	10%	9%
Розвиток	6%	10%
Рівні права	6%	2%
Довіра	6%	10%
Взаєморозуміння	3%	3%
Мета	3%	2%
Секс	3%	2%
Щастя	3%	3%
Союз	0%	3%
Робота	0%	7%
Побут	0%	2%

Узагальнюючи й порівнюючи результати обох груп асоціацій про партнерські стосунки, можна сказати, що культура, звісно, вносить корективи в жіночі очікування, але, навіть проживаючи в соціумі з поширеним партнерством, дуже мало жінок розуміють істинне значення таких стосунків. Лише 10% канадок зауважили, що партнерство – це про домовленість, лише 3% канадок і 2% українок зазначили спільну мету, тоді як партнерство – це насамперед угоди та домовленості в досягненні спільних планів.

На запитання, хто такий партнер у партнерських стосунках (рис. 1), відповіді є спільними для канадок та українок – надійність, любов, довіра, тобто топ-3 є однаковим. Проте в канадок довіра є пріоритетом (топ 1) – 26%, надійність і любов – по 16% (топ 2–3). А от українки зазначили надійність (28% – топ 1), любов (24% – топ 2) і лише потім довіру (19% – топ 3).

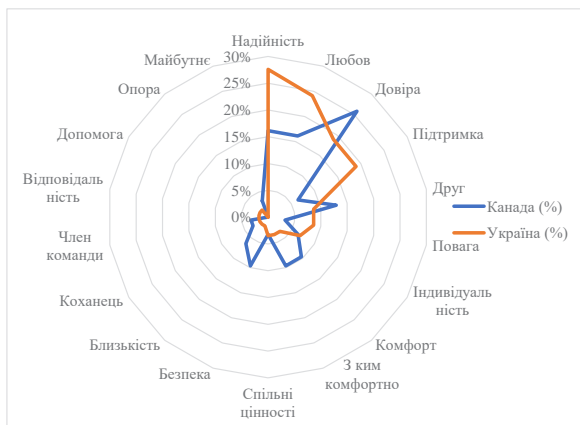


Рис. 1. Уявлення жінок України та Канади щодо якостей партнера як людини у стосунках, %

Ключовою відмінністю в обов'язках чоловіка (табл. 5) в партнерських стосунках виявилася «рівна відповідальність» – про це зазначило 13% канадок, а от з українок в Україні лише раз про це було сказано. Те, що чоловік нікому нічого не повинен (23% – Канада, 14% – Україна) і має підтримувати (13% – Канада, 14% – Україна), говорять і канадки, і українки. Для українок у партнерських стосунках більш важливими є рівні обов'язки, а для канадок – рівна відповідальність. Тобто у відмінності культур прослідковується дуже виражена цінність відповідальності та поваги від чоловіка в партнерських стосунках для жінок Канади, тоді як українська культура в плані рівності говорить більше за обов'язки та права, але не за відповідальність.

Якщо повернутися до визначення партнерських стосунків, то це якраз-таки про відповідальність. Тобто не важливо, хто і скільки щось виконує, головне, що відповідають за наслідки цих рішень обидва партнери разом рівноцінно [7]. Саме таке уявлення і присутнє в українок, що пожили в Канаді. А от українки в Україні мають помилкове уявлення, що чоловік у таких стосунках повинен рівноцінно виконувати те саме, що і жінка.

В уявленнях жінок України та Канади існують відмінності щодо асоціації з обов'язками жінки в партнерських сімейних стосунках. Для канадських жінок основною асоціацією є те, що жінка нічого не повинна (19%), повинна бути підтримкою (19%), повинна любити (10%). Щодо уявлень українських жінок, обов'язками жінки у партнерських сімейних відносинах є також підтримка

Таблиця 5
Обов'язки чоловіка у партнерських стосунках згідно з уявленнями українських жінок України та Канади

8. Продовжте речення: «У партнерських стосунках чоловік повинен...»		
Слово	Канада (%)	Україна (%)
Не повинен	23%	14%
Підтримка	13%	14%
Рівна відповідальність	13%	2%
Любити	10%	10%
Бути головою	10%	5%
Комунікація	6%	12%
Повага	6%	5%
Турбота	6%	2%
Рівні обов'язки	6%	9%
Фінанси	3%	10%
Бути щасливим	3%	10%
Тримати слово	3%	2%
Допомога	3%	5%
Вірний	3%	3%
Бути опорою	3%	5%
Розвиватись	3%	2%
Надавати безпеку	0%	5%
Рівні права	0%	3%

Таблиця 6
Обов'язки жінки у партнерських стосунках згідно з уявленнями українських жінок України та Канади

9. Продовжте речення: «У партнерських стосунках жінка повинна...»		
Слово	Канада (%)	Україна (%)
Підтримка	19%	17%
Берегиня	3%	16%
Любити	10%	10%
Не повинна	19%	9%
Бути щасливою	3%	9%
Надихати	6%	7%
Рівні обов'язки	6%	7%
Поважати	3%	7%
Рівні права	6%	5%
Довіряти	3%	3%
Комунікація	3%	2%
Служити	3%	2%
Робити чоловіка щасливим	6%	0%

(17%) та любов (10%), але лише українськими жінками була зазначена така ключова асоціація, як жінка повинна бути берегинею (16% і номер 2 в рейтингу асоціацій) (рис. 2, табл. 6).



Рис. 2. Уявлення жінок України та Канади щодо обов'язків жінки в партнерських сімейних стосунках, %

Останній блок питань був присвячений розподілу обов'язків між партнерами в партнерських сімейних стосунках. Їх аналіз наведено нижче.

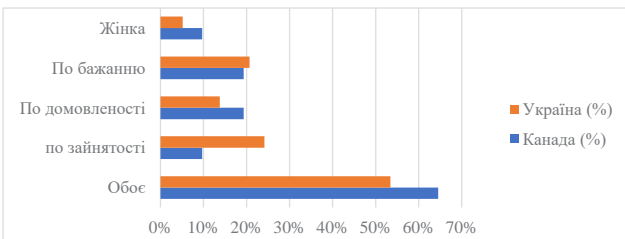


Рис. 3. Уявлення жінок України та Канади щодо ведення побуту в партнерських сімейних стосунках, %

Уявлення жінок України та Канади збігаються в тому, що побут у партнерських стосунках ведеться обома партнерами. При цьому відмінністю є те, що канадські жінки надають більшу перевагу варіанту розподілу такого обов'язку за домовленістю (19%) та за бажанням (19%), тоді як українські жінки – відповідно до зайнятості (24%). Це може бути обумовлено тим, що канадські жінки мають приблизно однакову зайнятість із чоловіками і тому, коли є вільний час, кожен із партнерів визначає самостійно, як цей час провести. Також у Канаді дуже популярне замовлення готової їжі додому, тому готування є часто хобі, аніж обумовленою необхідністю. Велика кількість сімей для прибирання оселі замовляють прибиральницю, а одяг здають до хімчистки. Український спосіб життя сильніше передбачає необхідність самостійного ведення побутових справ, і тому зайнятість і вільний час відіграють суттєве значення в тому, хто буде цим займатись. Можна сказати, що якщо після офіційної роботи канадські жінки просто мають вільний час, то українські мають без-

ліч обов'язків і справ, які їх чекають після завершення роботи. Тому вплив культури та способу життя однозначно спостерігається в цьому пункті.

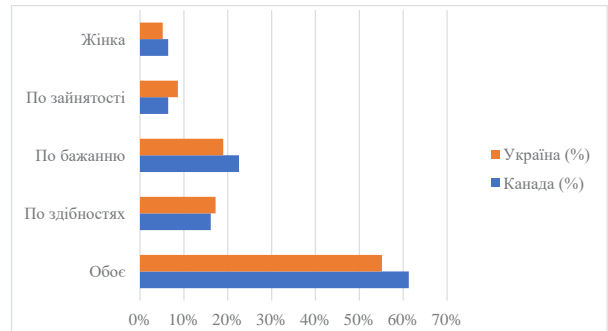


Рис. 4. Уявлення жінок України та Канади щодо організації відпочинку в партнерських сімейних стосунках, %

Отже, уявлення жінок України (55%) та Канади (61%) збігаються щодо того, що в партнерських сімейних відносинах організацію відпочинку здійснюють і чоловік, і жінка (рис. 4). Також і канадські (23%), і українські жінки (19%) надають більшу перевагу варіанту розподілу такого обов'язку за бажанням і відповідно до здібностей (Україна – 17%, Канада – 16%).

Щодо питання ініціювання сексу в партнерських сімейних стосунках (рис. 5), на думку обох груп, це здійснюється обома партнерами (55% – Канада, 55% – Україна) та за бажанням (32% – Канада, 24% – Україна). Стереотипним уявленням є те, що секс повинен ініціювати суто чоловік [25], проте такі очікування теж були зауважені 9% українок та 6% канадок.

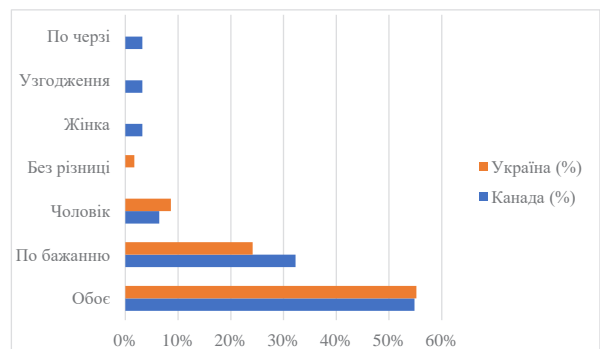


Рис. 5. Уявлення жінок України та Канади щодо ініціювання сексу в партнерських сімейних стосунках, %

Питання матеріального благополуччя (рис. 6) виявило значну відмінність в уявленнях українок в Україні й українок, що емігрували. Так уявлення жінок України та Канади збігаються щодо того,

що в партнерських сімейних відносинах відповідальність за матеріальне благополуччя несуть обидва партнери, але частка канадських жінок (68%), які дали таку відповідь, значно вища за частку українських жінок (55%). Також обома групами була надана відповідь «чоловік», але українки про це зазначали значно частіше – 33%, ніж канадки – 19%. Тобто в цьому питанні в уявленнях українських жінок досі існують стереотипи й переконання, що навіть у партнерських стосунках чоловік зобов'язаний забезпечувати сім'ю.

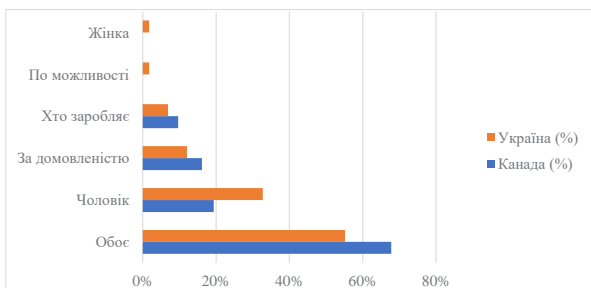


Рис. 6. Уявлення жінок України та Канади щодо відповідальності за матеріальне благополуччя в партнерських сімейних стосунках, %

Догляд за дитиною повинні здійснювати обидва, згідно з думкою обох груп. Але 24% українок також зазначили, що це обов'язок жінки, тоді як лише 13% канадок згадали, що це жіноча роль (рис. 7). Також відмінністю є те, що канадські жінки надають більшу перевагу варіанту розподілу такого обов'язку за домовленістю та відповідно до зайнятості, тоді як українські жінки все ж вважають, що жінка є відповідальною в догляді за дитиною. Тобто в цьому питанні зміна культури внесла зміни до переконань та очікувань.

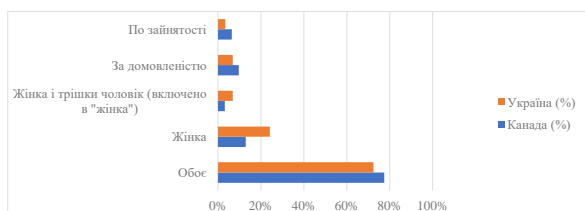


Рис. 7. Уявлення жінок України та Канади щодо догляду за дитиною в партнерських сімейних стосунках, %

Також в уявленнях жінок України та Канади існують відмінності щодо відповідальності за оплату побачення в партнерських стосунках (рис. 8). Відмінністю є те, що канадські жінки надають більшу перевагу варіанту розподілу такого обов'язку між обома партнерами (39%), а українські жінки вважають, що під час побудови партнерських сімейних відносин за побачення платить чоловік (52%). Тож щодо цього питання в уявленнях українських жінок існує стереотип щодо обов'язку чоловіка оплачувати побачення, тоді як жінки, що іммігрували до Канади, мають погляд, що обидва можуть розділити оплату за побачення.

жають, що під час побудови партнерських сімейних відносин за побачення платить чоловік (52%). Тож щодо цього питання в уявленнях українських жінок існує стереотип щодо обов'язку чоловіка оплачувати побачення, тоді як жінки, що іммігрували до Канади, мають погляд, що обидва можуть розділити оплату за побачення.

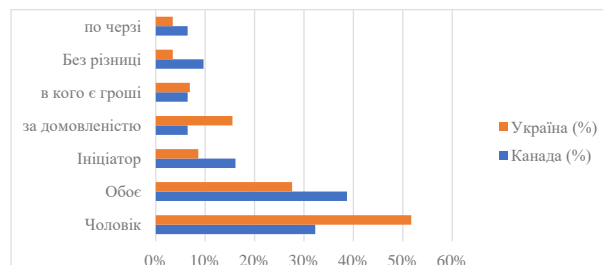


Рис. 8. Уявлення жінок України та Канади щодо оплати побачення під час побудови партнерських сімейних стосунків, %

Висновки. Дослідження однозначно підтверджує, що зміна соціального середовища вносить зміни й корективи в уявлення та соціально-рольові очікування жінки.

На прикладі партнерських стосунків було встановлено, що певні ключові характеристики-асоціації є спільними і для жінок в Україні, і для тих жінок, що іммігрували до Канади. Так, повага, взаєморозуміння та стосунки, у яких добре разом, є ключовими для обох груп. Також підтримка є досить важливою асоціацією партнерських стосунків для українок, а от канадки частіше підтримки зазначали рівноправність та допомогу. Також, проживаючи в культурі рівності, жінки змінюють свої вимоги до партнера й рівна відповідальність стає більш ключовою, а довіра стає важливішою за любов і надійність. Жінка не є і не повинна бути берегинею, при цьому вона цілком здатна самостійно заплатити за побачення та нести рівну із чоловіком фінансову відповідальність у сім'ї.

Висвітливши уявлення і українок в Україні, і українок у Канаді щодо партнерських сімейних стосунків, хотілося б зауважити, що і ті, і інші мають досить неповне уявлення щодо змісту таких стосунків. Більшість жінок вважають партнерством рівність у всьому: якщо я це роблю, то і чоловік повинен, якщо чоловік це робить, то і я теж зможу. Тоді як істинне партнерство базується на домовленості, а розподіл обов'язків зазвичай здійснюється відповідно до вмій і навичок партнерів. Та сама традиційна сім'я може бути проявом партнерських стосунків, якщо партнери домовилися про такий спосіб життя, але несуть рівну відповідальність за наслідки подальших рішень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Flo Frank, Anne Smith. The partnership handbook, Minister of Public Works and Government Services Canada, 2000. URL: <https://www.northernica.org/wp-content/uploads/2015/06/2000-Partnership-Handbook-HRDC-Flo-Frank-Anne-Smith.pdf>.
2. Hal Stone, Sidra Stone. Partnering: A New Kind of Relationship, 2000. URL: https://books.google.ca/books?hl=en&lr=&id=mxOCDFqd0YwC&oi=fnd&pg=PA9&dq=partnership+in+a+relationship&ots=x3743_5Z9d&sig=3HUA6sTjMklBi2tH9ILqCxnG6hU&redir_esc=y#v=onepage&q=partnership&f=false.
3. Dr. Wyatt Fisher, Partnership in Marriage – Marriage is a Partnership, 2021. URL: <https://www.drwyattfisher.com/en-ca/blogs/marriage-blog/equal-partnership-in-marriage>.
4. Finney B. C., Crockett N. D. Partnership therapy: A new technique. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 2 (3), 136–138.
5. Eisler Riane. A Time for partnership. *The UNESCO courier: a window open on the world*, XLVIII, 1995. P. 5–7. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000101120>.
6. Dr. Chris Mosunic. 11 relationship goals to help you build a healthy partnership, 2019. URL: <https://www.calm.com/blog/relationship-goals>.
7. Sarah Tie. How to balance responsibilities in your relationship, 2020. URL: <https://windingpathcounseling.com/blog/balancing-relationship-responsibilities>.
8. Cheryl Harasymchuk. Happy wife, happy life? A harmonious relationship is the responsibility of both partners, 2022. URL: <https://newsroom.carleton.ca/story/harmonious-relationships-responsibility-both/>.
9. Sandy Weiner. The Difference Between Partnership and Relationship, 2021. URL: <https://lastfirstdate.com/the-difference-between-partnership-and-relationship/>.
10. Правосудько Д. Р. Сім'я в сучасному суспільстві. Український соціум: соціально-політичний аналіз сучасності та прогноз майбутнього : зб. матеріалів XXIV Всеукр. наук. конф. викл., молодих науковців і студентів, м. Харків, 25 листоп. 2022 р. С. 155–156.
11. Дубравська Н., Мачушник Є. Система мотивації вступу до шлюбу сучасної молоді. *Herald of Kyiv Institute of Business and Technology*, 2020. С. 36–40.
12. Асєєва Ю. О. Трансформація інституту сім'ї в сучасних умовах. The III International Scientific and Practical Conference “Modern challenges to science and practice”, January 24–26, Varna, Bulgaria, 2022. С. 499–502.
13. Рубан К. Р. Сім'я як соціальна структура суспільства та її особливості. The 23th International scientific and practical conference “The influence of society on the development of science and the invention of new methods” (June 13–16, 2023) Prague, Czech Republic. International Science Group. 2023. С. 343–346.
14. Мельник Є. Н. Вплив життєвих цінностей подружжя на психологічне здоров'я сім'ї. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни : матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. Ред. кол.: Андрусик О. О. та ін. Умань, 2023. С. 137–139.
15. Червякова К. Д., Ядловська О. С. Сім'я як соціальний інститут. IV Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні проблеми науки, освіти та суспільства» (19–21 червня 2023 р.). 2023. С. 612–615.
16. Кошонько Г. Соціально-психологічні особливості сучасної сім'ї. *Науковий вісник «Ужгородського національного університету»*. Серія: Педагогіка. Ужгород, 2009. Вип. 16–17. С. 53–55.
17. Павлова С. В. Сім'я як середовище становлення моральної особистості. *Нова українська школа: початок реформ* : зб. тез доповідей II Всеукраїнської науково-практичної конференції, 27 березня 2020 року / за заг. ред. Л. В. Задорожної-Княгницької. Маріуполь : МДУ, 2020. С. 72–74.
18. Венгер Г. Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім'ях. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2019. С. 103–116.
19. Годлевська А. І., Нежинська О. О. Методичне дослідження проблем сім'ї в консультативній діяльності фахівця соціальної сфери, *Габітус*. Випуск 22, 2021. С. 9–16.
20. Козлов М. І. Партнерські відносини. *Психологія*. Енциклопедія практичної психології, 2023. URL: http://psychologis.com.ua/partnerskie_otnosheniya.htm.
21. Дедушева І. Що таке партнерські стосунки у сім'ї та які вони мають переваги. *Українська правда*, 2020. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2020/12/15/243384/>.
22. Buletsa, Sibilla Revutska, I. Інститут зареєстрованого партнерства та фактичні шлюбні відносини в Україні і країнах-членах ЄС: поняття й особливості, 2020. 10.30525/978-9934-588-43-3/1.27.
23. Щербанська Д. І. Партнерські стосунки у сім'ї, 2022. URL: <https://sherbanskaya.com/uk/partnerski-vidnosini-u-simy/>.
24. Гольцберг К. О. Патріархальна сім'я міцніша за партнерську. Але чи щасливіша? 2020 URL: <https://glavcom.ua/country/society/psiholog-katerina-golcberg-patriarhalna-simya-micnisha-za-partnersku-ale-chi-shchaslivisha-658233.html>.

25. Гендерні ролі і стереотипи, Соціологічна група «Рейтинг», Київ, 2021. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/gendernye_rol_i_stereotipy.html?fbclid=IwAR254nc_AoCv0XK9Md76unfOfepgCEbReelwB67HFLZyFUR5vsOjB8SphSc.
26. Минайлюк А. А. Теоретичний аналіз ролі установак та ціннісних орієнтацій у подружньому житті. Національний університет «Києво-могилянська академія», 2020. 70 с.
27. Dr. Chris Mosunic Values in relationships: 7 core values for strong relationships, 2023. URL: <https://www.calm.com/blog/values-in-relationships>.
28. Riane Eisler The power of partnership New world library, Novato, California, 2002. 283 p.
29. Jasmynn Abernathy Partnership vs Relationship, What's The Difference? URL: <https://21ninety.com/partnership-vs-relationship-whats-the-difference>.
30. Baucom D.H., Shoham. Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems // Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2018. P. 53–88.

REFERENCES

1. Flo Frank, Anne Smith (2000). *The partnership handbook*. Canada: Minister of Public Works and Government Services Canada. URL: <https://www.northernica.org/wp-content/uploads/2015/06/2000-Partnership-Handbook-HRDC-Flo-Frank-Anne-Smith.pdf> [in English].
2. Hal Stone, Sidra Stone (2000). *Partnering: A New Kind of Relationship*. URL: https://books.google.ca/books?hl=en&lr=&id=mxOCDFqd0YwC&oi=fnd&pg=PA9&dq=partnership+in+a+relationship&ots=x3743_5Z9d&sig=3HUA6sTjMklBi2tH9ILqCxnG6hU&redir_esc=y#v=onepage&q=partnership&f=false [in English].
3. Dr. Wyatt Fisher. (2021). *Partnership in Marriage – Marriage is a Partnership*. URL: <https://www.drwyattfisher.com/en-ca/blogs/marriage-blog/equal-partnership-in-marriage> [in English].
4. Finney B.C., Crockett N.D. *Partnership therapy: A new technique*. Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 2 (3), P. 136–138 [in English].
5. Eisler Riane (1995). *A Time for partnership*. The UNESCO courier: a window open on the world, XLVIII. P. 5–7. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000101120> [in English].
6. Dr. Chris Mosunic (2019). *11 relationship goals to help you build a healthy partnership*. URL: <https://www.calm.com/blog/relationship-goals> [in English].
7. Sarah Tie (2020). *How to balance responsibilities in your relationship*. URL: <https://windingpathcounseling.com/blog/balancing-relationship-responsibilities> [in English].
8. Cheryl Harasymchuk (2022). *Happy wife, happy life? A harmonious relationship is the responsibility of both partners*. URL: <https://newsroom.carleton.ca/story/harmonious-relationships-responsibility-both/> [in English].
9. Sandy Weiner (2021). *The Difference Between Partnership and Relationship*. URL: <https://lastfirstdate.com/the-difference-between-partnership-and-relationship/> [in English].
10. Pravosudko, D.R. (2022). *Sim'ia v suchasnomu suspilstvi. Ukrainskyi sotsium: sotsialno-politychnyi analiz suchasnosti ta prohnaz maibutnoho: Zb. materialiv XKhIV Vseukr. nauk. konf. vykl., molodykh naukovtsiv i studentiv* [Family in modern society. Ukrainian society: socio-political analysis of the present and future forecast: Collection of materials XXIV All-Ukrainian science conf. lecturer, young scientists and students], Kharkiv. P. 155–156 [in Ukrainian].
11. Dubravskaya, N., Machushnyk, Y. (2020). *Systema motyvatsii vstupu do shliubu suchasnoi molodi* [The system of motivation for marriage of modern youth]. Herald of Kyiv Institute of Business and Technology. P. 36-40 [in Ukrainian].
12. Asieieva, Y.O. (2022). *Transformatsiia instytutu sim'i v suchasnykh umovakh* [Transformation of the family institution in modern conditions]. The III International Scientific and Practical Conference «Modern challenges to science and practice». Bulgaria. P. 499–502 [in Ukrainian].
13. Ruban, K.R. (2023). *Sim'ia yak sotsialna struktura suspilstva ta yii osoblyvosti* [The family as a social structure of society and its features]. The 23rd International scientific and practical conference “The influence of society on the development of science and the invention of new methods”. Prague, Czech Republic: International Science Group. P. 343–346.
14. Melnyk, Y.N. (2023). *Vplyv zhyttievyykh tsinnostei podruzzhzia na psykholohichne zdorov'ia sim'i. Pidtrymka psykholohichnoho zdorov'ia osobystosti v umovakh viiny: materialy VI Vseukrainskykh psykholohichnykh chytan “Udoskonalennia profesiinoi maisternosti maibutnykh psykholohiv”* [The influence of life values of spouses on the psychological health of the family. Maintaining the psychological health of the individual in the conditions of war: materials of the VI All-Ukrainian psychological readings “Improving the professional skills of future psychologists”]. Uman, Ukraine. P. 137–139 [in Ukrainian].

15. Cherviakova, K.D., Yadlovska, O.S. (2023). *Sim'ia yak sotsialnyi instytut. IV Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia "Suchasni problemy nauky, osvity ta suspilstva"* [The family as a social institution. IV International scientific and practical conference "Modern problems of science, education and society"]. P. 612–615 [in Ukrainian].
16. Koshonko, H. (2009). *Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti suchasnoi sim'i. Naukovyi visnyk "Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu". Seriya: Pedagogika* [Socio-psychological features of the modern family. Scientific Bulletin of "Uzhgorod National University". Series: Pedagogy]. Uzhhorod, P. 53–55 [in Ukrainian]
17. Pavlova, S.V. (2020). *Sim'ia yak seredovyshe stanovlennia moralnoi osobystosti. Nova ukrainska shkola: pochatok reform: zb. tez dopovidei II Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii* [The family as an environment for the formation of a moral personality. The new Ukrainian school: the beginning of reforms: coll. abstracts of reports of the II All-Ukrainian Scientific and Practical Conference]. Mariupol, Ukraine: MDU. 2020. P. 72–74 [in Ukrainian].
18. Venher, H. (2019). *Psykhologichni osoblyvosti rolovykh stosunkiv u dystantnykh sim'iakh. Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykholohii"* [Psychological features of role relations in distant families. Collection of scientific works "Problems of modern psychology"]. P. 103–116 [in Ukrainian].
19. Hodlevska, A.I., Nezhynska, O.O. (2021). *Metodychne doslidzhennia problem sim'i v konsultativnii diialnosti fakhivtsia sotsialnoi sfery* [Methodical study of family problems in the consulting activity of a social specialist]. *Habitus*, Vypusk 22, 2021. P. 9-16 [in Ukrainian].
20. Kozlov, M.I. (2023). *Partnerski vidnosyny. Psykhologhiia. Entsyklopediia praktychnoi psykholohii* [Partnership relations. Psychology. Encyclopedia of practical psychology]. [in Ukrainian] URL: http://psychologis.com.ua/partnerskie_otnosheniya.htm.
21. Diedusheva, I. (2020). *Shcho take partnerski stosunky u sim'i ta yaki vony maiut perevahy* [What are partnerships in the family and what are their advantages]. *Ukrainska Pravda*. [in Ukrainian] URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2020/12/15/243384/>.
22. Buletsa Sibilla, Revutska I. (2020). *Instytut zareiestrovanooho partnerstva ta faktychni shliubni vidnosyny v Ukraini i krainakh-chlenakh YeS: poniattia y osoblyvosti* [Institute of registered partnership and de facto marital relations in Ukraine and EU member states: concepts and features]. 10.30525/978-9934-588-43-3/1.27 [in Ukrainian].
23. Shcherbanska, D.I. (2022). *Partnerski stosunky u sim'i* [Partnerships in the family]. [in Ukrainian] URL: <https://sherbanskaya.com/uk/partnerski-vidnosini-u-simyi/>.
24. Holtsberh, K.O. (2020). *Patriarkhalna sim'ia mitsnisha za partnersku. Ale chy shchaslyvisha?* [The patriarchal family is stronger than the partnership family. But is it happier?]. [in Ukrainian] URL: <https://glavcom.ua/country/society/psiholog-katerina-golcberg-patriarkhalna-simya-micnisha-za-partnersku-ale-chi-shchaslivisha-658233.html>.
25. Sotsiolohichna hrupa "Reitynh". (2021). *Henderni roli i stereotypy* [Gender roles and stereotypes]. Kyiv. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/gendernye_rol_i_stereotypy.html?fbclid=IwAR254nc_AoCv0XK9Md76unfOfepgCEbReelwB67HFLZyFUR5vsOjB8SphSc [in Ukrainian].
26. Mynailiuk, A.A. (2020). *Teoretychnyi analiz rolovykh ustanovok ta tsinnisnykh oriientatsii u podruzhnomu zhytti* [Theoretical analysis of role attitudes and value orientations in married life]. Kyiv, Natsionalnyi universytet «Kyievo-mohylianska akademiia». P. 70 [in Ukrainian].
27. Dr. Chris Mosunic. (2023). *Values in relationships: 7 core values for strong relationships*. URL: <https://www.calm.com/blog/values-in-relationships> [in English].
28. Riane Eisler. (2002). *The power of partnership*. New world library, Novato, California. P. 283 [in English].
29. Jasmynn Abernathy. *Partnership vs Relationship, What's The Difference?* URL: <https://21ninety.com/partnership-vs-relationship-whats-the-difference> [in English].
30. Baucom D.H., Shoham. (2018). *Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. P. 53–88 [in English].

Додаток А

Текст авторської анкети «Партнерські стосунки в сім'ї»<https://forms.gle/GnwRh9fqzJq1fYxf8>

Дослідження проводиться психологом-консультантом Наталією Паламарчук при ННІ психології та соціальної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка з метою визначити уявлення жінок про партнерські сімейні стосунки.

(Опитування проводиться цілком анонімно. Середній час проходження даної анкети – 15 хв.)

Анкета призначена для людей, що ідентифікують себе «жінка»

Укажіть ваше місце проживання

Україна або закордон до 5 років

Канада 5–8 років

Канада 9+ років

Закордон (не Канада) 5+ років

Ваш вік

18–25

26–35

36–47

48+

Ви перебуваєте або ж мали досвід довготривалих стосунків (понад 3 років)?

Так

Ні

Я вважаю, що я перебуваю в партнерських сімейних стосунках або ж мала досвід таких стосунків

Так

Ні

Важко відповісти

Продовжте речення.

Я вважаю, що партнерські сімейні стосунки – це...

Продовжте речення.

Партнерські сімейні стосунки – це такі стосунки...

Продовжте речення.

Для мене партнер у стосунках – це людина...

Продовжте речення.

У партнерських стосунках чоловік повинен...

Продовжте речення.

У партнерських стосунках жінка повинна...

Продовжте речення.

У партнерських стосунках побут веде (готує їсти, пере, прибирає)...

Продовжте речення.

У партнерських стосунках відпочинок організовує...

Продовжте речення.

У партнерських стосунках секс ініціюється...

Продовжте речення.

У партнерських стосунках за матеріальне благополуччя сім'ї відповідає...

Продовжте речення.

У партнерських стосунках догляд за дитиною здійснює...

Продовжте речення.

При побудові партнерських стосунків за побачення платить...

ДЯКУЮ :)

СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ЕГО-ДИСТОННОСТІ ГОМОСЕКСУАЛІВ: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Сняданко І. І.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет «Львівська політехніка»
вул. Степана Бандери, 12, Львів, Україна
orcid.org/0000-0003-4245-1443
iryua.i.sniadanko@lpnu.ua*

Ключові слова: *его-дистонність, лібідо, сексуальність, Я-ідентичність, ЛГБТК+, гомосексуал, гомосексуальна орієнтація, сексуальна орієнтація, психологічне консультування, психологічна допомога.*

Стаття присвячена аналізу формування его-дистонності людей із гомосексуальною орієнтацією. Здійснено аналіз сексуальних орієнтацій особистості (гетеросексуальна, гомосексуальна та бісексуальна). Розглянуто основні підходи до розуміння природи гомосексуальної та бісексуальної орієнтацій, зокрема концепції З. Фрейда та А. Кінсі. Розкрито поняття его-дистонності, ідентичності, его-ідентичності. Розглянуто вплив соціальних чинників на формування его-дистонності особистості, зокрема его-дистонності гомосексуалів – неприйняття / часткове неприйняття себе, своїх ролей, своєї поведінки тощо. За твердженням автора, на формування его-дистонності особистості провідний вплив має суспільство, його цінності, традиції, соціальні установки, родина, близьке оточення, батьки. У статті досліджено поняття сексуальності особистості як однієї з базових характеристик особистості, тому сексуальну орієнтацію не можна розглядати окремо від особистості, заперечувати її тощо. Сексуальність людини охоплює сукупність біологічних, психофізіологічних, емоційних реакцій, переживань і вчинків людини, пов'язаних із проявом і задоволенням сексуального потягу. Визначено основні проблеми, з якими гомосексуали звертаються по психологічну допомогу – здійснення камінг-ауту, прийняття своєї сексуальної орієнтації, образу себе, спілкування з рідними, наслідки від психологічного насильства й булінгу. Визначено основні тенденції у психологічному консультуванні – переорієнтація з доведення до гетеросексуальної аудиторії думки, що ЛГБТК+ не є патологією, що є відмінності між ЛГБТК+ та гетеросексуальними людьми, на тезу про те, що робота має відбуватися всередині для спільноти через цінності спільноти, наявність певних знань і навичок у спеціаліста – вживання коректної лексики, знання про гендерну ідентичність і сексуальну орієнтацію, супутні теми – робота з постраждалими від насильства, знання про травму тощо.

SOCIAL DETERMINANTS OF EGO-DISTANCE OF HOMOSEXUALS: FEATURES OF PSYCHOLOGICAL HELP

Sniadanko I. I.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Head of the Department of Theoretical and Practical Psychology
National University "Lviv Polytechnic"
12 Stepana Bandery st., Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4245-1443
iryana.i.sniadanko@lpnu.ua*

Key words: *ego dissonance, libido, sexuality, self-identity, LGBTIQ+, homosexual, homosexual orientation, sexual orientation, psychological counseling, psychological help.*

The article is devoted to the analysis of the formation of ego-dystony of people with homosexual orientation. An analysis of the sexual orientation of the individual (heterosexual, homosexual and bisexual) was carried out. The main approaches to understanding the nature of homosexual and bisexual orientations are considered, in particular, the concepts of Z. Freud and A. Kinsey. The concept of ego-dystony, identity, ego-identity has been revealed. The influence of social factors on the formation of ego-distension of the individual, in particular the ego-distension of homosexuals – rejection / partial rejection of oneself, one's roles, one's behavior, etc. has been considered. According to the author, society, its values, traditions, social attitudes, family, close environment, and parents have a leading influence on the formation of ego-distension of an individual. The article examines the concept of the sexuality of an individual as one of the basic characteristics of an individual, therefore sexual orientation cannot be considered separately from the individual, deny it, etc. Human sexuality includes a set of biological, psychophysiological, emotional reactions, experiences and actions of a person related to the manifestation and satisfaction of sexual desire. The main problems with which homosexuals seek psychological help are coming out, accepting their sexual orientation, self-image, communication with relatives, consequences of psychological violence and bullying. The main trends in psychological counseling have been identified as a reorientation from the agenda of bringing to the heterosexual audience the idea that LGBTIQ+ is not a pathology, that there are differences between LGBTIQ+ and heterosexual people, to the thesis that the work should take place internally for the community due to community values, the presence of certain knowledge and skills of a specialist – the use of correct vocabulary, knowledge about gender identity and sexual orientation, related topics – working with victims of violence, knowledge about trauma, etc.

Постановка проблеми. У психологічному консультуванні клієнтів із гомосексуальною орієнтацією в Україні важливим є те, що представники ЛГБТІК+ часто мають труднощі з тим, щоб повідомити про свою сексуальну орієнтацію близьким людям (матері, батьку, іншим членам родини). Велика кількість клієнтів із гомосексуальною орієнтацією навіть не виносять у запит до психолога проблему, що в них є труднощі з тим, щоб повідомити близьким свою орієнтацію, адже вважають, що «прийняття» неможливе. Парадоксальність ситуації психологічного консультування клієнтів із гомосексуальною орієнтацією полягає в тому, що саме розв'язання проблеми «прийняття» близькими людьми сексуальної орієнтації клієнта, що сприяло б суттєвому покращенню їх психологічного стану, навіть не стає запитом у консультуванні.

Harper & Schneider, (2003) [8], Herek, (2010) [9] стверджують, що попереднє покоління психологічних досліджень і клінічної практики ЛГБТ піддавалося критиці через орієнтацію на те, щоб довести гетеросексуальній аудиторії, що ЛГБТ не є патологією, пояснити відмінності між спільнотою ЛГБТІК+ та іншими групами населення й показати, як методи та концепції розвитку, орієнтовані на гетеросексуалів, можна поширити на популяції ЛГБТ.

R. Ruth (2017) [15] наголошує, що все частіше психологія ЛГБТ+ визначає свою програму як роботу всередині, через спільноти ЛГБТ+ і для них. Дотримуючись напрямів, які взяли расові / етнічні меншини та жінки-психологи, ЛГБТ-психологія як галузь стає менш зацікавленою в поясненні психологічних реалій ЛГБТ

не-ЛГБТ-аудиторії та більше зацікавленою в тому, щоб надавати лідерство нашим власним ЛГБТ-спільнотам. Дослідниця вказує найбільші проблеми спільноти ЛГБТК+ як пошук голосу й ідентичності.

М. Діденко та ін. (2021) [2] у своїй роботі наголошують на певних навичках і знаннях, якими має володіти спеціаліст, щоб працювати зі спільнотою ЛГБТК+, – вживання коректної лексики, знання про гендерну ідентичність і сексуальну орієнтацію, а також важливість розуміння супутніх тем, з якими представники ЛГБТК+ з високою вірогідністю перетинатимуться.

Мета статті – визначити соціальні чинники его-дистонності гомосексуалів, основні підходи, напрями й можливості психологічної допомоги.

Результати дослідження. Страх бути неприйнятним найближчими людьми, соціальним оточенням негативно впливає на прийняття образу себе, своєї сексуальної орієнтації, що виступає одним із важливих чинників формування его-дистонності гомосексуалів. Частим явищем у геїв і лесбійок в Україні є віддалення від родичів, переїзд в іншу країну, де вони можуть отримати підтримку соціуму та не приховувати своєї сексуальної орієнтації. Спілкування з батьками має важливу роль у житті людини, незалежно від віку, адже батьки є базовими об'єктами прив'язаності, які мають безумовно приймати свою дитину та підтримувати її. Порушення комунікації з базовими об'єктами прив'язаності через страх бути неприйнятним, приниженим, осоромленим або таким, що завдає болю своїм батькам, формує «сіру зону» в стосунках із самим собою та близькими людьми. Проблема прийняття / неприйняття здається настільки «непідійнятною», що її навіть не прагнуть вирішувати, тому психологічне консультування може не дати належного результату.

Прийняття своєї сексуальної орієнтації є важливою умовою у формуванні образу-Я, прийняття себе, адже сексуальна орієнтація є важливою складовою сексуальності людини. Сексуальність людини охоплює сукупність біологічних, психофізіологічних, емоційних реакцій, переживань і вчинків людини, пов'язаних із проявом і задоволенням сексуального потягу (Балл Г. О. та ін., 2014) [1]. Варто нагадати, що сексуальність людини є її вродженою потребою і функцією людського організму, адже статеві інстинкти закладені в генах людини. Інстинкти збереження та продовження роду, відтворення собі подібних є базовою ознакою всього живого.

Ми народжуємось із певним фізіологічним потенціалом, зокрема сексуальним. На процес формування та розвиток сексуальності людини значний вплив має індивідуальний досвід людини, що, зі свого боку, обумовлений біологічними, соціально-психологічними, культурними чинниками.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає сексуальність як центральний аспект людського життя, що охоплює як стать, так і гендерну ідентичність, ролі, сексуальну орієнтацію, еротизм, задоволення, близькість і розмноження. Сексуальність переживається та виражається в думках, фантазіях, бажаннях, переконаннях, відносинах, цінностях, поведінці, практиці, ролях і стосунках. Хоча сексуальність і може мати всі ці прояви, не завжди всі вони обов'язково мають переживатися або виражатися. На сексуальність впливає взаємодія біологічних, психологічних, соціальних, економічних, політичних, культурних, правових, історичних, релігійних і духовних факторів.

Отже, сексуальність є не лише важливою психофізіологічною основою особистості, а і її невід'ємною частиною. З. Фройд (Freud, S. 1924) [6] оперував поняттям «лібідо» (у пер. «бажання»), під яким розумів енергію, яка лежить в основі сексуального потягу. Саме енергію Лібідо З. Фройд вважав основою всіх перетворень сексуального потягу щодо його об'єкта (зміщення об'єкта потягу), мети (сублімація потягу), джерела сексуального збудження (ерогенні зони, сексуальні вподобання тощо). У К. Юнга (Юнг, К. Г., 2022) [5] поняття «лібідо» трактувалось у більш широкому сенсі, як «психічна енергія», що присутня у всьому і до чогось прямує (лат. impetus). Слово «лібідо» означає латинською «бажання». На думку З. Фрейда «лібідо» не можна звести лише до психічної енергії. Ця енергія може бути «десекуалізована», на його думку, у разі нарцистичних навантажень, що є вторинним процесом, який пов'язаний із відмовою від мети. На думку З. Фрейда сексуальний потяг розташований між тілесним і психічним, лібідо – це його психічний аспект або «динамічний прояв сексуального потягу в душевному житті» [6].

Також З. Фройд оперував поняттям «Еросу» як потягу до життя загалом, прагнення всього живого зберігати цілісність живої субстанції, створювати нове життя [4].

Отже, сексуальність людини передбачає широкий поведінковий діапазон від фізіологічних процесів до соціально-культурних, політичних, духовних аспектів.

Сексуальність має, як біологічний, так і соціальний характер. Деякі характеристики сексуальності закладаються генетично, а деякі формуються в процесі виховання та соціалізації особистості.

Під поняттям «сексуальна орієнтація» розуміється лише один із компонентів людської сексуальності. Сексуальна орієнтація – постійний емоційний, романтичний, сексуальний потяг одного індивіда до інших індивідів певної статі (Gary,

J. G., 2017) [7]. К. Ульріхс вважав сексуальну орієнтацію вродженим чинником. К. Ульріхс один із перших використав термін «сексуальна орієнтація». На сьогодні виділяють три основні типи сексуальної орієнтації: гетеросексуальна орієнтація – потяг тільки і суто до індивідів протилежної статі (гетеросексуал); гомосексуальна орієнтація – потяг тільки і суто до індивідів своєї статі (гей і лесбійство); бісексуальність – потяг до осіб як своєї, так і протилежної статі, не обов'язково однаково і не обов'язково одночасно.

О. Лоуен (Lowen, A., 1965) [13] вважає, що сексуальних орієнтацій є лише дві: гетеросексуальна і гомосексуальна, а бісексуальність він трактує як гомосексуальність. На його думку, бісексуали мають гомосексуальну орієнтацію, але за певних причин не можуть прийняти свою сексуальну орієнтацію.

На думку А. Кінсі (Kinsey, A., 1929) [10] (саме завдяки йому Американська психіатрична асоціація в 1973 р. видала гомосексуальність з переліку психічних захворювань), сексуальна орієнтація може змінюватись упродовж життя під впливом різних обставин (відсутність партнера своєї або протилежної статі; спроби згвалтування або згвалтування, що може вплинути на зміщення сексуального об'єкту тощо).

Одна з перших теорій, яка пробувала пояснити гомосексуальну або бісексуальну орієнтації, це теорія нарцисизму З. Фрейда, який розглядав гомосексуала як нарциса, адже згідно з міфом Нарцис був закоханий у власний образ. Термін «нарцисизм» уперше з'являється у З. Фрейда для позначення гомосексуального вибору об'єкта: гомосексуали бачать сексуальний об'єкт у самих собі; вони виходять із нарцисичної установки та шукають подібних до себе людей, яких вони могли б любити так само, як мама любила їх. З. Фрейд зробив припущення, що існує така стадія сексуального розвитку, яка є проміжною між аутоеротизмом і об'єктною любов'ю. Суб'єкт починає бачити об'єкт любові в самому собі, у своєму тілі, що дає можливість об'єднати сексуальний потяг в одне ціле (Freud, S., 1924) [6].

Теорія нарцисизму З. Фрейда (Freud, S., 1924) [6] щодо розуміння походження гомосексуального потягу більше зробила вплив на розуміння механізмів формування Я та нарцисичного неврозу, ніж сексуальної орієнтації. Адже на сьогодні більше домінують теорії та дослідження щодо вродженого походження сексуальної орієнтації.

Поняття нарцисизму вводиться в психоаналітичну теорію у сферу лібідональних навантажень. За наявності «нарцисичного неврозу» лібідо здатне до перенавантажень «Я» за розвантаження об'єкта (Freud, S., 1924) [6]. Лібідо може бути «десекуалізоване» в разі нарцисичних наванта-

жень, але це лише вторинний процес, який пов'язаний із відмовою від сексуальної мети. З. Фрейд встановлює рівновагу між Я-лібідо і об'єктивним лібідо; чим більше поглинається одне, тим сильніше виснажується інше. Явище лібідонального перенавантаження «Я» часто буває, якщо в ранньому дитинстві базовий об'єкт прив'язаності не дає стабільного емоційного зв'язку, тому енергія лібідо дитини обертається на неї.

Формування «Я» є складним процесом, адже спочатку «Я» не є цілісним, але для створення цілісного «Я» потрібна додаткова психічна дія. Ж. Лакан (Lacan, J., 1955) [12] виявив відповідність між початковими моментами у формуванні «Я» і нарцисичним досвідом, який він назвав стадією дзеркала. «Я» визначається через його самоідентифікацію з образом іншої людини, тому нарцисизм, навіть первинний, не є станом, що позбавлений інтерсуб'єктивного ставлення, а являє собою радше інтеріорізацію такого ставлення («нарцисична самоідентифікація» з об'єктом).

Ідея нарцисизму виникає одночасно з формуванням «Я» через ідентифікацію з іншими людьми, але цей стан називається вже не «первинним», а «вторинним» нарцисизмом. Нарцисизм «Я» – це вторинний нарцисизм, вилучений з об'єктів. З. Фрейд стверджував, що термін «нарцисизм» він запозичив у П. Нехе, який розумів під цим терміном особливий різновид перверзії.

Первинний нарцисизм – це ранній період дитинства, коли лібідо дитини повністю обернено на себе, а вторинний нарцисизм – це стійка структура суб'єкта.

М. Кляйн (Klein, M., 1955) [11], навпаки, стверджує, що об'єктні стосунки встановлюються відразу, тому, на її погляд, говорити про нарцисичну стадію неправомірно. На її думку, існують особливі нарцисичні стани, які пов'язані з оберненням лібідо на інтеріоризовані об'єкти.

Формування цілісного «Я» є важливим процесом і основою формування особистості, адже розщеплене «Я» відповідно формує пограничну структуру особистості.

Під поняттям «его-ідентичність» ми розуміємо цілісність нашого «Я», його безперервність (Балл, Г. О. та ін., 2014) [1]. Те, ким ми бачимо себе тут і зараз, на цьому відрізку життєвого шляху, називають особистісною ідентичністю, а те, ким ми відчуваємо себе, це его-ідентичність. Якщо ми можемо інтегрувати свої особистісні й соціальні ролі, відчуваємо неперервність себе та свого розвитку, то це его-ідентичність. Его-ідентичність підкріплюється іншими. Е. Еріксон визначав его-ідентичність як «суб'єктивне відчуття безперервної самототожності» [3]. Добре сформована его-ідентичність дає можливість особистості впевнено діяти та приймати рішення,

опираючись на власне «Я», не порівнюючи себе з іншими. З порушенням еґо-ідентичності людина ніби має потребу постійно порівнювати себе з іншими і лише в порівнянні з іншими, а не в порівнянні із самим собою розуміти та приймати себе та свої дії. Багато хто з нас має негативний шкільний досвід, коли батьки порівнювали свою дитину з кращою ученицею / учнем в класі. Криза еґо-ідентичності виникає саме тоді, коли зменшується відчуття цілісності свого «Я», віри людини в себе, свої соціальні ролі. Як стверджує Е. Еріксон, криза ідентичності найбільше припадає на підлітковий та юнацький вік. Підліток на глибокому емоційному рівні переживає і шукає відповіді на питання: «Хто Я?» [3].

З психоаналітичного погляду важливу роль у формуванні еґо-ідентичності відіграють емоційні зв'язки, адже саме через емоційний зв'язок людина починає поводитись так, як поводить себе особистість, з якою вона себе порівнює. Слід розрізняти поняття ідентифікації і ідентичності, адже під поняттям «ідентифікація» розуміємо процес ототожнення себе з іншою людиною. Ідентифікація часто виступає одним із способів психологічного захисту, коли ми приписуємо собі риси іншого або іншій людині приписуємо свої думки та почуття. Формування «Я-концепції», роль групи у формуванні «Я-концепції», групова еґо-ідентичність (ототожнення себе з тою чи іншою соціальною групою).

Дж. Марсія (Marcia, J. E., 1980) [14], який розробив модель статусів ідентичності, розглядає ідентичність як структуру, що проявляється через рішення людиною проблем, а саме прийняття або неприйняття іншим відповідальності, зобов'язань, що пов'язані з виконанням тих чи інших соціальних, статево-рольових та інших ролей.

Поняття еґо-дистонності є важливою складовою еґо-ідентичності. Під поняттям «еґо-дистонність» розуміємо неприйняття / часткове неприйняття себе, своїх ролей, своєї поведінки тощо.

На формування еґо-дистонності особистості провідний вплив має суспільство, його цінності, традиції, соціальні установки, родина, близьке оточення, батьки. Саме через цінності й установки в соціумі більшість людей із гомосексуальною орієнтацією в Україні розглядають варіанти переїзду в США або країни Європи, де вони зможуть почувати себе більш вільно і жити без засудження.

Низький рівень толерування людей із гомосексуальною орієнтацією в Україні (побуває думка, що лесбійським парам «легше жити», ніж гей-парам) призводить до високого рівня еґо-дистонності особистості з гомосексуальною орієнтацією. Часто молоді люди, коли починають усвідомлювати свою гомосексуальну орієнтацію, намага-

ються приховати свій сексуальний потяг навіть від самих себе. Еґо-дистонність у сприйнятті себе, своєї «інакшої» орієнтації може призводити до неконструктивних копінгів, таких як вживання алкоголю, наркотиків, втеча від людей, від спілкування з близькими.

Спроби заперечити себе для себе, внутрішній особистісний конфлікт лежать в основі неврозів, які виникають у багатьох людей з різних причин, які, найімовірніше, пов'язані з вихованням і неприйняттям батьками / опікунами поведінки чи рис характеру дитини. Але варто зауважити, що коли дитина піддавалася цькуванню з боку однокласників чи батьків за погану оцінку, зайву вагу, колір волосся і це могло спричинити психологічну травму, яка знизилася самооцінку, то що можна тоді казати, коли заперечується сексуальність особистості, її потяги, потреби, сексуальна орієнтація. Часто до усвідомлення своєї «іншої» сексуальної орієнтації може і не дійти, адже чим в більш традиційній місцевості живе людини, тим більше вона буде еґо-дистонна в прийнятті своєї гомосексуальної орієнтації, адже страх бути відкинутим і неприйнятим оточуючими є настільки сильним, що не дає змогу усвідомити свою сексуальність. Люди з гомосексуальною орієнтацією в Україні часто змушені заперечувати / відмовлятися від себе, адже сексуальність і сексуальна орієнтація є основою особистості.

Якщо суспільство стоїть на засадах гуманізму, то цькування людини за її сексуальну орієнтацію є неприпустимим. «Добрими намірами» соціальної групи є реактивне прагнення виправлення / усунення «інакшості» іншого. Проблема часто полягає в тому, що ми не сприймаємо іншого як цілісну особистість, у якої всі процеси життєдіяльності тіла і психіки перебувають у гомеостатичному взаємозв'язку, є одним цілим. Нам часто хочеться під час зустрічі з людиною із зайвою вагою розказати про хорошу дієту і т. ін.

Клієнти з гомосексуальною орієнтацією в Україні часто стикаються з «добрими намірами» психолога, який хоче допомогти їм «стати нормальними», хоч запит звернення до психолога не стосувався сексуальної орієнтації. Клієнти, травмовані досвідом «виправлення до нормального», наперед перепитують психолога, чи нема в нього упереджень щодо людей із гомосексуальною орієнтацією. Часто дівчата-лесбійки говорять про те, що знайомства на сайтах знайомств має для них подвійну травму, адже, крім того, що ви можете не сподобатись партнерці, то на вас ще приходять просто подивитись, адже «ніколи не бачили лесбійку».

Висновки. На формування еґо-дистонності особистості провідний вплив має суспільство, його цінності, традиції, соціальні установки,

родина, близьке оточення, батьки. Сексуальність особистості є однією з базових характеристик особистості, тому сексуальну орієнтацію не можна розглядати окремо від особистості, заперечувати її тощо. Сексуальність людини охоплює сукупність біологічних, психофізіологічних, емоційних реакцій, переживань і вчинків людини, пов'язаних із проявом і задоволенням сексуального потягу. Визначено основні проблеми, з якими гомосексуали звертаються по психологічну допомогу, – здійснення камінг-ауту, прийняття своєї сексуальної орієнтації образу себе, спілкування з рідними, наслідки від психологічного насильства й булінгу. Основними тенденціями у психологічному консультуванні є переорієнтація з доведення до гетеросексуальної аудиторії думки, що ЛГБТК+ не є патологією, що є відмінності між ЛГБТК+ та гетеросексуальними людьми, на тезу про те, що робота має відбуватися всередині для спільноти через цінності спільноти, наявність певних знань і навичок у спеціаліста – вживання коректної лексики, знання про гендерну ідентичність і сексуальну орієнтацію, супутні теми – робота з постраждалими від насильства, знання про травму тощо.

Постійний «нагляд» соціуму за людьми з гомосексуальною орієнтацією часто призводить до того, що людина може «здатися», відмовитися від себе,

адже є велика спокуса скинути і спалити «жаб'ячу шкіру», адже все ж нормально і без неї було. Важливий момент у казці про Царівну-жабу, Шрека, Фіону й інших, яких уособлюють собою его-дистонну частку особистості, яку сама ж особистість не приймає в собі. Якщо інтерпретувати казку як велику сцену, на яку виходять частки особистості, то спалення жаб'ячої шкіри, переховування на болотах можна трактувати як відмову від себе, від своєї сутності, що потім призводить до зникнення людини / особистості загалом, а щоб її повернути, потрібно зробити величезну кількість подвигів. У казках все закінчується добре лише тому, герой чи героїня дуже кмітливі, відважні, щирі персонажі, які не мають страху і не бояться вирушити на пошуки своєї частки, без якої не буває цілого.

Страх часто породжує ще більший страх і демонізацію, тому одне з важливих завдань суспільства – побачити страждання людей із гомосексуальною орієнтацією через те, що вони часто не можуть бути відкритими зі своїми батьками, мають бути дуже обережними з людьми, щоб не стикнутися із хетом, булінгом, фізичною агресією тощо. Вплив і підтримка суспільства відіграє важливу роль у формуванні цілісної особистості людини, тому прийняття людей із гомосексуальною орієнтацією є важливим для повноцінного розвитку суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Г. О., Злишков В. Л., Копилов С. О. *Становлення ідентичності фахівця*. Київ – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014.
2. Діденко М., Дмитренко О., Козлова А., Павловська О. *Як працювати з ЛГБТ: Путівник для психологів та психотерапевтів. Методичні рекомендації із психологічної роботи з представниками ЛГБТ / за заг. ред. М. Діденко*. Київ : ГО «Точка опори ЮА», Біла Церква : ТОВ «Білоцерківдрук». 2021, 49 с.
3. Еріксон Е. *Дитинство і товариство*. Київ : Майстри психології, 2019.
4. Фрейд З. *Тотем и табу*. Харків : Віват, 2023.
5. Юнг К. Г. *Структура і динаміка психічного*. Київ : Центр навчальної літератури. 2022.
6. Freud, S. (1924). The passing of the Oedipus complex. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 5. P. 419.
7. Gates, G. J. (2017). LGBT data collection amid social and demographic shifts of the US LGBT community. *American Journal of Public Health*, 107 (8). P. 1220–1222.
8. Harper, G. W., & Schneider, M. (2003). Oppression and discrimination among lesbian, gay, bisexual, and transgendered people and communities: A challenge for community psychology. *American journal of community psychology*, 31. P. 243–252.
9. Herek, G. M. (2003). Why tell if you're not asked? Self-disclosure, intergroup contact, and heterosexuals' attitudes toward lesbians and gay men. *Psychological perspectives on lesbian, gay, and bisexual experiences*, 2. P. 270–298.
10. Kinsey, A. (1929). The Gall Wasp Genus Cynips. A Study in the Origin of Species. Waterman Institute for Scientific Research Publication, No. 42; Contribution from the Department of Zoology, Indiana University, No. 220 (Entomological Series, No. 7).
11. Klein, M. (1955). The Psychoanalysis of Children. The International Psycho-analytical Library, No. 22. Hogarth. *American Journal of Orthopsychiatry*, Vol. 25 (2). P. 223–237.
12. Lacan, J. (1955). Le moi dans la théorie de Freud et dans la technique de la psychanalyse. *Séminaire 195–1955*.
13. Lowen, A. (1965). Love and Orgasm. New York P. 200–219.
14. Marcia, J.E. (1980) Identity in Adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology* (Ed. by J. Adelson). New York: John Wiley & Sons. P. 159–187.

15. Ruth, R., & Santacruz, E. (Eds.). (2017). *LGBT psychology and mental health: Emerging research and advances*. Santa Barbara, California. Praeger. P. 3–10.

REFERENCES

1. Ball H.O., Zlyvkov V.L., Kopylov S.O. *Stanovlennia identychnosti fakhivtsia [Formation of the identity of a specialist]*. Kyiv – Kirovohrad: Imeks-LTD, 2014 [in Ukrainian].
2. Didenko M., Dmytrenko O., Kozlova A., Pavlovska O. *Yak pratsiuvaty z LHBT: Putivnyk dlia psykholohiv ta psykhoterapevtiv. Metodychni rekomendatsii iz psykholohichnoi roboty z predstavnykamy LHBT [Guide for psychologists and psychotherapists. Methodological recommendations for psychological work with LGBT representatives] / za zah. red. M. Didenko*. Kyiv: Tochka opory YuA, Bila Tserkva: Bilotserkivdruk. 2021, 49 p. [in Ukrainian].
3. Erikson E. *Dytynstvo i tovarystvo [Childhood and society]*. Kyiv: Maistry psykholohii, 2019 [in Ukrainian].
4. Freid Z. *Totem y tabu [Totem and taboo]*. Kharkiv: Vivat, 2023 [in Ukrainian].
5. Iunh K.H. *Struktura i dynamika psykhichnoho [Structure and dynamics of mental]*. Kyiv: Tsentr navchalnoi literatury. 2022 [in Ukrainian].
6. Freud, S. (1924). The passing of the Oedipus complex. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 5. P. 419.
7. Gates, G.J. (2017). LGBT data collection amid social and demographic shifts of the US LGBT community. *American Journal of Public Health*, 107 (8). P. 1220–1222.
8. Harper, G.W., & Schneider, M. (2003). Oppression and discrimination among lesbian, gay, bisexual, and transgendered people and communities: A challenge for community psychology. *American journal of community psychology*, 31. P. 243–252.
9. Herek, G.M. (2003). Why tell if you're not asked? Self-disclosure, intergroup contact, and heterosexuals' attitudes toward lesbians and gay men. *Psychological perspectives on lesbian, gay, and bisexual experiences*, 2. P. 270–298.
10. Kinsey, A. (1929). The Gall Wasp Genus *Cynips*. A Study in the Origin of Species. Waterman Institute for Scientific Research Publication, No. 42; Contribution from the Department of Zoology, Indiana University, No. 220 (Entomological Series, No. 7).
11. Klein, M. (1955). The Psychoanalysis of Children. The International Psycho-analytical Library, No. 22. Hogarth. *American Journal of Orthopsychiatry*, Vol. 25 (2). P. 223–237.
12. Lacan, J. (1955). Le moi dans la théorie de Freud et dans la technique de la psychanalyse. Séminaire 1954–1955.
13. Lowen, A. (1965). Love and Orgasm. New York. P. 200–219.
14. Marcia, J.E. (1980). Identity in Adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology* (Ed. by J. Adelson). New York: John Wiley & Sons. P. 159–187.
15. Ruth, R., & Santacruz, E. (Eds.). (2017). *LGBT psychology and mental health: Emerging research and advances*. Santa Barbara, California. Praeger. P. 3–10.

УДК 316.647.5:159.94]:[378.093.5:159.9]
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-2-8>

ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦЯ

Шевченко Н. Ф.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-5297-6588
shvchenkonf.20@gmail.com*

Ключові слова: *фрустрація,
фрустраційна толерантність,
адаптація, фахівець,
професійне становлення.*

Стаття висвітлює проблему фрустраційної толерантності як важливої складової професійного становлення фахівця. Для глибшого розуміння поняття «фрустраційна толерантність» детально проаналізовано феномен фрустрації. Акцентовано увагу на етимології поняття «фрустрація». Визначено, що фрустрація є одним із чинників виникнення неврозів, що, зі свого боку, негативно впливає на особистість та її професійну діяльність зокрема. Акцентовано увагу на визначенні фрустрації як психічного стану, що виникає в разі перешкоди в задоволенні важливих потреб і виявляється в почутті невдоволення та психічної напруги, спричинених неможливістю реалізувати певні цілі. Визначено типи поведінки особистості під час впливу на неї ситуацій, що фруструють. Зокрема, висвітлено такий тип реагування на фрустратор, як фрустраційна толерантність, що дало змогу виділити форми фрустраційної толерантності. Вивчено ряд ідей, концепцій і підходів щодо фрустраційної толерантності. Проаналізовано феномен фрустраційної толерантності. Визначено, що фрустраційна толерантність проявляється не лише у спокійному стані, але й у напруженні, зусиллях і стримуванні небажаних імпульсивних реакцій. Наголошено на тому, що кожна людина має власні способи подолання стресових ситуацій: вона може зменшувати значення актуальної проблеми та переорієнтувати увагу на інші аспекти життя, що також має позитивний вплив на процес професійного становлення. Розглянуто думку, що фрустраційна толерантність є здатністю особистості справлятися з різноманітними труднощами, стресовими ситуаціями та невдачами без втрати ентузіазму й мотивації. Визначено, що подібна поведінкова реакція на ситуації, що фруструють, формується ще в підлітковому віці й укріплюється протягом життя. Висока фрустраційна толерантність сприяє професійному становленню, даючи фахівцю змогу ефективно справлятися з труднощами, вчитися на своїх помилках і розвивати навички адаптації до змінних умов роботи. На основі вивчення наукових джерел виділено компоненти фрустраційної толерантності фахівця, які сприяють більш адаптивному професійному становленню.

FRUSTRATION TOLERANCE AS A COMPONENT OF THE PROFESSIONAL FORMATION OF A SPECIALIST

Shevchenko N. F.

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

Key words: *frustration, frustration tolerance, adaptability, specialist, professional formation.*

The article highlights the problem of frustration tolerance as an important component of the professional formation of a specialist. For a deeper understanding of the concept of «frustration tolerance», the phenomenon of frustration is analyzed in detail. Attention is focused on the etymology of the concept of «frustration». Frustration is determined to be one of the factors in occurrence of neuroses, which in turn affects negatively the individual and his or her professional activity in particular. Attention is focused on the definition of frustration as a mental state that occurs when there is an obstacle in satisfying important needs and is manifested in the feeling of dissatisfaction and mental stress caused by the inability to realize certain goals. The types of behavior of an individual during the influence of frustrating situations on him or her are determined. In particular, such a type of response to the frustrator as frustration tolerance is highlighted, which made it possible to identify forms of frustration tolerance. A number of ideas, concepts and approaches regarding frustration tolerance are studied. The phenomenon of frustration tolerance is analyzed. It is determined that frustration tolerance manifests itself not only in a calm state, but also in tension, efforts and restraint of undesirable impulsive reactions. It is emphasized that each person has his/her own ways of overcoming stressful situations: a person can reduce the importance of the current problem and reorient attention to other aspects of life, which also has a positive effect on the process of professional development. It is considered that frustration tolerance is an individual's ability to cope with various difficulties, stressful situations and failures without losing enthusiasm and motivation. It is determined that such a behavioral reaction to frustrating situations is formed in adolescence and is strengthened throughout life. High frustration tolerance contributes to professional development, allowing a specialist to effectively cope with difficulties, learn from his/her mistakes and develop adaptability skills to changing working conditions. Based on the study of scientific sources, the components of a specialist's frustration tolerance, which contribute to a more adaptive professional formation, are highlighted.

Постановка проблеми. Останніми роками в наукових психологічних джерелах акцентується увага на дослідженні таких психічних станів, як стрес, тривога, страх, ригідність і фрустрація. Хоча деякі зарубіжні вчені уникають термінів «стан», фактично ці явища можна описати як такі, що тимчасово впливають на психічне благополуччя.

Деякі недостатніми залишаються дослідження такого феномену, як «фрустраційна толерантність», що, на наш погляд, є не зовсім правильним, оскільки наявні дослідження рівня фрустраційної толерантності в сучасних наукових джерелах тільки підтверджують важливість цього аспекта для кожного індивіда. На сьогодні існує

певна наукова база, яка містить ряд ідей, концепцій і підходів щодо фрустраційної толерантності. До цієї теми також входять поняття фрустрації та толерантності, які є ключовими для розуміння цього феномену. Водночас проблемним і нерозробленим залишається тематичний напрям, який розкриває особливості професійного розвитку фахівця та ролі саме фрустраційної толерантності у його професійному становленні.

Проблема фрустраційних переживань серед фахівців різних спеціальностей лишається майже недослідженою у вітчизняних і зарубіжних психолого-педагогічних працях. Українська психологія має деякі здобутки розробки цієї тематики в галузі

педагогічної психології. Вивченню індивідуально-типологічних властивостей особистості та їхнього впливу на успішність професійної діяльності надавали особливого значення Ю. Попик [10], В. Стасюк [13] та ін. Проблему впливу психічно напружених ситуацій, емоційних чинників на формування особистісних характеристик, а також на продуктивність діяльності суб'єкта розробляли такі психологи, як І. Ламаш [7], О. Холодова [15], Н. Чепелева [16] та ін. Серед зазначених проблем найменш вивченими лишаються психічні стани, які виникають у процесі професійної діяльності. Хоча останнім часом і з'явився ряд наукових праць, присвячених вивченню впливу станів психічної напруженості на успішність виконання суб'єктом своїх професійних обов'язків (Н. Божок [1], А. Большакова [2] та ін.), однак загальна методологічна схема феномену фрустраційної толерантності у структурі професійного розвитку та становлення фахівця майже не представлена в працях науковців.

Мета статті полягає в здійсненні аналізу явищ «фрустрація» і «фрустраційна толерантність» та обрисі місця фрустраційної толерантності у структурі професійного становлення й розвитку фахівця.

Результати дослідження. Незважаючи на велику кількість опублікованих досліджень на тему фрустрації, у цій сфері існує чимало нероз'яснених питань. Деякі науковці ставлять під сумнів актуальність концепції фрустрації, адже різноманітність явищ, що вона описує, може бути пояснена без необхідності розробки єдиного підходу [20]. Додаткові труднощі виникають під час спроби визначити термін «фрустрація». Згідно з етимологією, frustration перекладається як розлад або порушення планів, що вказує на ситуацію невдачі [13]. Ця інтерпретація є широко розповсюдженою, але вона не отримала загального прийняття серед усіх дослідників

Інтерес до фрустрації як до складної життєвої проблеми виник в 1930-х роках, і цьому значно сприяла робота психоаналітичної школи [2]. Відповідно до психоаналітичної теорії, людина є здоровою, якщо їй потреба в любові задовольняється реальним об'єктом, і стає невротиком, якщо позбавляється цього об'єкта, не знаходячи йому заміни. Інший тип причин захворювання пов'язаний із тим, що людина починає хворіти не внаслідок зовнішньої заборони на задоволення її сексуальних бажань, а в силу внутрішнього прагнення реалізувати відповідне задоволення, коли спроба пристосування до реальності натикається на непереборну внутрішню перешкоду.

У першому випадку хворіють від переживань, у другому – від перебігу процесу реалізації бажання. Невротичні захворювання також можуть

виникати не тільки внаслідок відмови людини від задоволення бажань, але й у момент їх виконання, коли вона унеможлиблює отримання насолоди від процесу виконання. У психоаналітичному підході ми також звертаємо увагу на внутрішньо-психічний конфлікт, що виникає під впливом сил совісті, що забороняють людині отримати вигоду із зовнішніх умов, які найкращим чином змінилися. Йдеться про фрустрацію, якій піддається людина, коли її «Я» озброюється проти бажання, як тільки воно наближається до виконання [14, с. 107].

Вченим, який розглядав феномен фрустрації, був В. Франкл. Описуючи екзистенціальну фрустрацію як соціальний феномен, він використовував термін «екзистенційний вакуум» – наслідок «занепаду універсальних цінностей», через який людина опиняється в ситуації невизначеності, коли «ніякі умовності, традиції та цінності не говорять про те, що вона повинна робити». Суб'єктивно екзистенційний вакуум проявляється в нудзі й апатії, коли люди повідомляють про порожнечу та безглуздя життя, і лежить в основі таких феноменів, як «невроз вихідного дня». Екзистенційний вакуум не прояв, але можлива причина ноогенного неврозу [12, с. 163].

Можлива і більш складна ситуація, коли симптоматологія звичайного неврозу «вторгається в екзистенційний вакуум і продовжує в ньому розквітати». У таких випадках йдеться не про ноогенний невроз, для подолання якого, однак, потрібно заповнити екзистенційний вакуум за допомогою йоготерапії. З психологічного погляду втрата сенсу проявляється в ряді взаємопов'язаних феноменів:

1. Переживання порожнечі й безглуздості життя, що виявляється в різних ситуаціях. Переважне почуття нудьги, незадоволеності життям, негативний емоційний фон.

2. Втрата переживання суб'єктивної значущості намірів, цілей і видів діяльності, які планує або здійснює індивід. Відсутність чітких свідомих уявлень про спрямованість власного життя, наміри не переходять в конкретні цілі; цілі обмежуються короткостроковою тимчасовою перспективою і не утворюють ієрархії.

3. Звуження широти кола мотивів, здійснюваних індивідом у діяльності, а також ступеня їх ієрархізації, що призводить до фрагментації діяльності.

4. Переважання потреб регуляції над ціннісними потребами. Зі змістовного боку діяльність зводиться до задоволення базових потреб відповідно до соціальних норм.

5. Формування переконань, що відображають неможливість сенсу або його реалізації. Цінності не рефлексуються або розглядаються як абстрактні, відірвані від життя змісту, нездатні спонукати реальну діяльність [14, с. 99].

Людина, якій властиві вказані ознаки, інакше кажучи, життєдіяльність якої не орієнтована на сенс і цінності, а цілком зводиться до задоволення потреб, реагуванню на стимули й відповідності прийнятим у соціумі нормам поведінки, найімовірніше, буде визнана здоровою відповідно до традиційних критерій психічного здоров'я, що спираються на статистичні норми та показники адаптації.

Водночас екзистенціальна фрустрація може призводити до виникнення неспецифічної клінічної симптоматики. Ноогенний невроз може проявлятися у формах алкоголізму, депресії, нав'язливості, девіантної поведінки, гіпертрофованої сексуальності або нерозсудливості, у всіх цих випадках поєднуються із заблокованою волею до сенсу. У числі інших неспецифічних наслідків екзистенціальної фрустрації можна назвати такі прояви дезадаптації, як неврози, схильність до суїцидальної поведінки, алкогольна та наркотична залежність [2, с. 13].

Із феноменом сенсовтрати, описаним В. Франклом, перетинається поняття «метапатології», введене А. Маслоу, у якому зазначається, що якщо немає цінностей, які керують життям, то можна не бути невротиком, але тим не менш страждати від когнітивних і духовних розладів, оскільки певною мірою зв'язок із дійсністю є спотвореним і порушеним. У список «загальних метапатологій», виділених А. Маслоу, входять відчуження, аномія, ангедонія, втрата сенсу, втрата смаку до життя, десакралізація життя, бажання смерті, почуття власної марності, відсутність відчуття свободи волі, цинізм, вандалізм, відчуження від інших людей, авторитету й будь-якого суспільства [15].

Якщо говорити про вітчизняних дослідників, то, наприклад, у працях С. Прахова фрустрація розглядається як стан особистості, що виявляється у специфічних переживаннях та поведінці, спричинених об'єктивно непереборними (або вони так сприймається суб'єктивно) труднощами, що виникають у процесі досягнення мети [11].

І. Булах, Л. Бушанська визначають фрустрацію як психічний стан, що виникає в разі перешкоди в задоволенні важливих потреб і виявляється у відчутті невдоволення та психічної напруги, спричинених неможливістю реалізувати певні цілі [3].

Наступний методологічний крок нашого теоретичного огляду полягає в розкритті сутності феномену «фрустраційної толерантності», яка визначається як здатність долати фактори, що викликають фрустрацію. Основним аспектом цієї концепції є здатність адекватно оцінювати фрустраційну ситуацію та передбачати можливі шляхи виходу з неї.

Під час своїх досліджень емоційних станів С. Розенцвейг зазначив, що в кожній особі є свій

максимальний рівень стресу. Якщо цей рівень перевищується, це призводить до змін у психічному стані та поведінці. Він назвав цей рівень «толерантністю до фрустрації» і розглядав її як здатність індивіда витримувати фрустрацію, не порушуючи своєї психобіологічної адаптації. Він також розглядав стійкість до фрустраторів як постійну, генетично обумовлену характеристику особистості [5, с. 113].

На основі цих принципів учений виділив дев'ять типів поведінки в умовах фрустрації:

1. Реакція фіксації – людина не намагається вирішити ситуацію, витрачаючи всю енергію на переживання; це вказує на обмежену здатність адаптуватися та низьку самооцінку.

2. Агресивний тип реакції – звинувачення оточення, що часто призводить до конфліктів; це вказує на дезадаптацію через конфліктність.

3. Прохання або вимога до оточуючих взяти на себе відповідальність за подолання труднощів – вказує на порушення здатності до прийняття рішень і розвиток безпорадності.

4. Сприйняття ситуації як навчального досвіду – можливість отримати урок і запобігти майбутнім помилкам, а також бачити як позитивні, так і негативні аспекти.

5. Реакція самозвинування – пов'язана з низькою самооцінкою та критикою власної особистості.

6. Взяття відповідальності за вирішення проблеми – найбільш адаптивна реакція, що свідчить про позитивні очікування та впевненість у собі.

7. Знецінення ситуації – спроба зменшити значущість проблеми або події.

8. Уникнення звинувачень – ухилення від обвинувачень чи критики.

9. Бездіяльність у надії, що ситуація сама вирішиться [5].

В. Стасюк і С. Павлушенко провели дослідження фрустраційної толерантності, розглядаючи її в контексті реакції на фрустратор. Вони виділили три форми толерантності:

1. Спокій і розсудливість – готовність використовувати фрустраційні ситуації для вивчення та розвитку в подібних умовах.

2. Напруження та зусилля – здатність пригнічувати небажані імпульсивні реакції і фокусуватися на необхідних діях.

3. Байдужість і переоцінка значення фрустратора та фрустраційної потреби – ця форма може приховувати злість, аутоагресію та іноді смуток [13; 14].

Отже, фрустраційна толерантність проявляється не лише у спокійному стані, але й у напруженні, зусиллях і стримуванні небажаних імпульсивних реакцій. Толерантність, яка супроводжується байдужістю, може приховувати злість, аутоагресію та смуток.

У дослідженнях О. Холодової висловлюється розуміння про сутність цього явища. Вказується, що фрустраційна толерантність являє собою особистісну стійкість до впливу деструктивних факторів, що присутні в умовах діяльності. Ця стійкість пов'язана з комунікативною сферою і проявляється як готовність до фруструючих впливів, які заважають цілеспрямованій діяльності з досягнення поставленої мети і є суб'єктивно сприйнятими як нездоланні [15].

Фрустраційна толерантність, як розглядає її дослідник Н. Чижиченко, визначається як здатність особистості протистояти фруструючим ситуаціям без негативних наслідків, адекватно оцінювати їх, керувати виникненням і розвитком психічного стану фрустрації, а також демонструвати конструктивну поведінку під час подолання перешкод. Автор підкреслює важливість розвитку цієї здатності шляхом створення відповідних умов [17].

І. Ламаш, Т. Селюкова розглядають фрустраційну толерантність на різних рівнях, від нерво-психічного до соціально-психологічного. На першому рівні це виявляється у витривалості або здатності людини протистояти різним негативним впливам, які вона сприймає як «шкідливі». Одночасно усвідомлення цього впливу й налаштування на вирішення життєвих завдань, а також позитивний настрій допомагають людині зберегти психічну рівновагу [7].

На думку Н. Божок, соціально-психологічна стійкість повинна бути внутрішньою системою цінностей у зрілій особистості, що виявляється у співчутті, безкорисливості, миролюбності, довірливості, толерантності й бажанні спілкуватися [1].

Теоретичний аналіз також показав, що в ряді робіт фрустраційна толерантність розглядається як важлива психологічна якість особистості, що потрібна для її нормального функціонування, особливо у випадках, коли ситуації, що фруструють, пов'язані з перешкодами, які є необхідними або об'єктивно непереможними.

А. Большакова визначила фрустраційну толерантність як здатність особистості протистояти фруструючим ситуаціям, не спричиняючи деструктивних наслідків, адекватно оцінювати їх, контролювати виникнення та динаміку психічного стану фрустрації і виявляти конструктивну поведінку в подоланні перешкод. Вона підкреслила необхідність розвитку цієї здатності, створюючи сприятливі умови [2].

Ю. Попик розглядала фрустраційну толерантність як складову особистості, що формується на ранньому етапі юнацького віку. Вона характеризувала її як здатність молодшої особистості вирішувати суперечності в цінностях та ставленні до оточуючих без надмірного напруження. Ця здатність

виявляється в можливості особистості злагоджувати протилежності, стримувати негативні емоції і оцінювати минулі події позитивно [10, с. 102].

А. Гусев розглядав толерантність до невизначеності як цілісну характеристику чи внутрішню рису особистості, що проявляється в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах [4]. Описуючи толерантну особистість, він виокремлював такі її властивості, як здатність вирішувати конфліктні ситуації, витримувати напруження під час кризових ситуацій, готовність адаптуватися до невизначених умов, а також аналізувати проблеми, не маючи певного результату для прийняття рішення. Толерантне ставлення до невизначеності сприяє виникненню адекватних методів самоорганізації, що сприяє вирішенню проблемних завдань [6].

У деяких випадках активне сприйняття невизначеності та відмова від безпосереднього контролю шляхом застосування фактора часу можуть сприяти стимулюванню людини до розв'язання завдань. Це дає змогу особі розвиватися й переходити на новий рівень особистісного росту.

Такого ж висновку дотримувався і М. Кузьменко. Він вважав, що в разі виникнення фрустраційної ситуації може виникати стан напруження, який може виявитися енергійним для суб'єкта (операційне напруження) або призвести до дезорганізації (емоційне напруження) [6, с. 87]. Проте в педагогічних ситуаціях з високим рівнем напруження активність вчителя може розвиватися з використанням механізмів фрустраційної поведінки, яка характеризується втратою повного контролю свідомістю. Особливості фрустраційної толерантності досліджувались у контексті процесу прийняття рішень вчителями, що, зі свого боку, дало змогу зробити висновок, що в менш напружених ситуаціях педагоги зберігають здатність виконувати свої професійні обов'язки й організовувати діяльність учнів [12].

Посилаючись на дослідження Т. Титаренко, В. Стасюк висловлює думку про те, що людина має власні способи подолання стресових ситуацій: вона може зменшувати значення актуальної проблеми та переорієнтувати увагу на інші аспекти життя. На думку вченого, справжніх фрустрацій як таких не існує, але внутрішній конфлікт може перерости в кризу. Якщо рівень стресу перевищує індивідуальний рівень терпимості до фрустрації, то може виникнути фрустраційна непереносимість, що призводить до психологічного зламу і втрати психічної стійкості людини [14, с. 101].

У своїх дослідженнях Л. Кузнецова звертає увагу на взаємозв'язок між станом фрустрації у молодшої людини й особливостями її характеру, які призводять до деякого дисбалансу в емоційно-вольовій і мотиваційно-потребовій сферах особистості, створюють слабкі місця в характері. Це

ускладнює звичну поведінку особистості в різних ситуаціях, що вимагають від неї вияву мінімуму опору. Отже, акцентування деяких рис можна розглядати як внутрішні чинники, які перешкоджають спрямованій і конструктивній діяльності особистості [5].

З огляду на негативний вплив переживання фрустрації на особистість та її діяльність зокрема важливим є розуміння механізму, який дає змогу більш адаптивно, а отже, ефективно діяти в ситуаціях фрустрації. Саме фрустраційна толерантність, як відомо, належить до здатності особистості справлятися з різноманітними труднощами, стресовими ситуаціями та невдачами без втрати ентузіазму й мотивації. Ця якість є важливою для фахівця, оскільки професійна діяльність часто супроводжується різними викликами та перешкодами. Висока фрустраційна толерантність допомагає фахівцю зберігати позитивний настрій і продовжувати працювати над власним професійним розвитком, незважаючи на труднощі.

Професійне становлення фахівця передбачає процес набуття необхідних знань, навичок і компетенцій, формування професійної ідентичності й адаптації до специфіки роботи у вибраній галузі. Цей процес передбачає не лише навчання та практичний досвід, але й розвиток особистісних якостей, таких як самокритичність, відповідальність, емоційний інтелект та, звісно ж, фрустраційна толерантність.

Висока фрустраційна толерантність сприяє професійному становленню, даючи фахівцю змогу ефективно справлятися з труднощами, вчитися на своїх помилках і розвивати навички адаптації до змінних умов роботи. Водночас професійне становлення сприяє розвитку фрустраційної толерантності, адже кожен новий досвід і навичка, отримана фахівцем, збільшує його здатність ефективно впоратися з різноманітними життєвими труднощами.

На основі вивчення наукових джерел можна виділити чотири компоненти фрустраційної толерантності у фахівця: когнітивний, ціннісно-мотиваційний, емоційно-вольовий і поведінковий. Ці компоненти взаємодіють між собою, співпрацюючи для формування загального рівня стійкості фахівця до впливів, що фруструють, у його професійній діяльності.

Когнітивний аспект фрустраційної толерантності базується на способі, яким фахівець сприймає та обробляє інформацію. Ефективне аналізування, розуміння й використання інформації, прийняття рішень і вчасна передача інформації залежать від розвинутих пізнавальних функцій: сприйняття, мислення, пам'яті, уваги та уяви. Коли фахівець стикається з різними джерелами негативної інформації, раціональне мислення

стає ключовим для прийняття правильних рішень і подолання перешкод, що фруструють.

Здатність до креативного мислення дає змогу фахівцю вибирати різні варіанти розвитку професійних або виробничих ситуацій. Важливу роль у поведінці фахівця під час фрустрації відіграють знання, вміння, навички та професійний досвід, а також вибір психологічного захисту й поведінкових стратегій.

О. Холодова наголошує, що ключем до подолання фрустрації є її усвідомлення, перехід від автоматичної реакції на фрустраторів до свідомої дії, переважно через рефлексію [15].

У складних і стресових ситуаціях фахівець завдяки своїй рефлексії може аналізувати перешкоди, що фруструють, і свої дії з різних перспектив. Він формує стратегію для подальшого розвитку ситуації, переосмислюючи і прогнозуючи найкращий спосіб виходу з неї. Ефективне виконання завдань, тобто досягнення найкращого результату з мінімальними затратами, значною мірою залежить від ціннісно-мотиваційної частини фрустраційної толерантності.

Емоційно-вольовий аспект толерантності характеризується готовністю до обґрунтованого ризику та рівнем розвиненості емоційно-вольового компоненту особистості. У професіях, де зустрічаються часті невизначені ситуації, новизна, складність або нечіткість інформації можуть розглядатися як фактори, що викликають стрес через недостатню готовність адаптуватися до невизначеності, що впливає на емоційний стан особи.

Такі стани, як тривожність, апатія, песимістичний настрій, пасивність, провина, гнів, розпач, можуть негативно впливати на роботу фахівця. Натомість концентрація, розсудливість під час несприятливих обставин, оптимізм, енергійність, правильна оцінка ситуації та конструктивність сприятимуть успішному виконанню завдань. Підвищення продуктивності роботи фахівця залежить від його здатності до саморегуляції із залученням вольових зусиль, які можна розглядати як усвідомлені та цілеспрямовані дії для подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод [3].

Поведінковий аспект фрустраційної толерантності охоплює дії та рішення, спрямовані на ефективне вирішення ситуацій, що фруструють. Так, українські науковиці А. Шамне та С. Прахова, досліджуючи реакції особистості на фрустрацію, виділяють конструктивні та деструктивні підходи до поведінки [18].

Конструктивна поведінка фахівця в реакції на фрустрацію полягає в правильній оцінці ситуації, плануванні шляхів виходу та досягненні позитивного результату без залучення сторонньої допомоги.

Деструктивна реакція виявляється в самозвинуваченні, звинуваченні оточення у виникненні

проблеми, відмові від пошуку рішень і неадекватному вирішенні професійних завдань.

Досить змістовний опис і характеристика фахівця з різними рівнями фрустрації наведені С. Павлушенко. На думку автора, фахівець із високим рівнем фрустраційної толерантності проявляє стійкість до негативних професійних аспектів, не реагує на фрустратори, його емоційний стан залишається стабільним. Він не залучає вольові зусилля на виконання завдань, не ризикує там, де це не потрібно. Мотивація до роботи висока, інформацію про перешкоди сприймає правильно і приймає швидкі рішення. Його реакція на проблеми конструктивна, фрустратори сприймаються як незначущі. З таким рівнем толерантності фрустрація не впливає на продуктивність роботи фахівця і практично не помітна [9, с. 172].

Фахівець із високою фрустраційною толерантністю виявляє високу стійкість до негативних виробничих і професійних факторів. Навіть у присутності фрустраторів його емоційний стан залишається рівноважним та обачним. Він сприймає перешкоди як можливість для навчання та розвитку, не критикуючи себе занадто суворо. Виконання завдань для нього не вимагає великих вольових зусиль, але він відчуває розумний і обґрунтований ризик. Високий рівень мотивації підтримує його у виконанні професійних завдань, правильно реагуючи на перешкоди і приймаючи ефективні рішення в незрозумілих ситуаціях. Його реакція на проблеми зосереджена на їх вирішенні, а не на пошуках винних. Тому фрустраційна ситуація не впливає на його продуктивність.

Фахівець із критичним рівнем фрустраційної толерантності виявляє обмежену стійкість до виробничих і професійних негараздів. Його психічний стан часто характеризується напруженістю і тривогою в ситуаціях стресу. Це може призвести до роздратованості й агресії стосовно інших. Він вкладає багато вольових зусиль, щоб контролювати ситуацію. У своїх діях він не завжди оцінює ризики обдуманно й розумно. Його мотивація може змищуватися від прагнення до успіху до страху перед невдачею.

Здатність об'єктивно оцінювати ситуацію і приймати правильні рішення в такого спеціаліста обмежена. Його реакція на проблеми часто зосереджена на самих проблемах, а для управління ситуацією він має докласти додаткових зусиль. Від сили фрустратора він може відчувати вину або неповноцінність. Ця фрустрація відчутно впливає на його здатність ефективно виконувати професійні завдання.

Фахівець із низьким рівнем фрустраційної толерантності виявляє обмежену стійкість до професійних і виробничих труднощів. Його психічний стан часто характеризується високою три-

вогою, агресією або апатією. Його відносини з оточенням можуть бути напруженими, а впевненість у власних професійних здібностях зменшується, мотивація до успіху відсутня або низька, що ускладнює вирішення професійних задач.

Оцінка ситуацій, що фруструють, і пошук шляхів виходу з них даються такому фахівцеві достатньо важко. Його реакція на проблеми часто зосереджена на самозахисті, а відповідальність за помилки він може перекладати на інших. Попри це, він може демонструвати зухвалість перед оточенням і бути готовим до ризику. Така фрустрація суттєво обмежує його здатність до ефективного вирішення професійних завдань.

Висновки. Аналіз явищ «фрустрація» і «фрустраційна толерантність» уможливив такі узагальнення: трансформація терміна «фрустрація» в науковий феномен відбувалася в декілька етапів: 1) фрустрація розглядалася як окреме явище, яке мало самостійну цінність для дослідження, тим самим сприяючи формуванню окремої «теорії фрустрації»; 2) подальший етап полягав у спробах інтегрувати цей термін у загальну теорію поведінки, дотримуючись чіткого визначення до того моменту, поки він зберігав свою інтегральність; 3) завершальним етапом стала інтеграція терміна в більш фундаментальні підходи, що дало змогу виокремити більш адаптивний тип реагування особистості на кризові ситуації, професійні перешкоди – фрустраційну толерантність.

Аналіз цього явища та його значення, особливо в контексті адаптаційних криз, зокрема у структурі професійного становлення та розвитку фахівця, дозволив переконатися, що фрустраційна толерантність є ключовим аспектом психологічної стабільності та гнучкості. Особистість із високим рівнем цієї якості може контролювати свої емоції, зберігаючи ефективність і впевненість, навіть у екстремальних ситуаціях. Фахівці, які мають високий рівень фрустраційної толерантності швидше адаптуються до змін, знаходять нові рішення та рухаються вперед, незважаючи на невдачі або перешкоди.

Фрустраційну толерантність визначено як особистісну рису будь-якого фахівця, незалежно від сфери підготовки або професійної діяльності. Ця риса може бути стабільною чи змінюватися відповідно до конкретних обставин, залежно від рівня особистісного розвитку, життєвого та професійного досвіду та соціального середовища особи. Для того щоб фахівець міг ефективно справлятися з реальними або потенційними фрустраторами, важливо постійно розвивати цю рису.

Перспективним напрямом розвитку розглянутої наукової проблематики вважаємо розробку і впровадження тренінгової програми, спрямованої на формування та розвиток професійної толерантності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Божок Н. О. Психологічний зміст поняття «фрустраційна толерантність». *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. Київ – Кіровоград, 2009. Том 10, Вип. 13. С. 84–95.
2. Большакова А. М. Екзистенційна фрустрація та суб'єктивна картина життєвого шляху особистості. *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди. Серія: Психологія : зб. наук. пр. Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди*. Харків, 2008. Вип. 28. С. 11–23.
3. Булах І. С., Бушанська Л. П. Базові та ситуативні детермінанти фрустрації підлітків. *Психологія. Збірник наукових праць НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Київ. Вища школа, 2018. С. 84–91.
4. Гусєв А. І. Толерантність до невизначеності як чинник формування ідентичності майбутнього психолога. Київ. Кафедра загальної та практичної психології інституту менеджменту та психології Університету менеджменту освіти НАПН України, 2009. С. 5 URL: https://lib.iitta.gov.ua/8387/1/Гусєв_тези%20ТН.pdf (дата звернення: 13.04.2021).
5. Кузнєцова Л. М. Особливості психічного стану фрустрації у підлітків з акцентуаціями характеру. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 8. С. 532–361.
6. Кузьменко М. Д. *Психологічна діагностика фрустраційної толерантності офіцерів на етапі підготовки до виконання бойових завдань в антитерористичній операції*. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2018. 121 с.
7. Ламаш І. В. Психологічні особливості працівників ДСНСУ з різним рівнем толерантності до невизначеності. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Харків : НУЦЗУ, 2013. Вип. 13. С. 155–169.
8. Мостова Т. О. Професійна фрустрація як психологічний стан особистості. *Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Миколаїв : ММІРЛ Університету «Україна»*. 2019. С. 269–272.
9. Павлушенко С. М. *Фрустраційна толерантність як професійна властивість оператора Сил спеціальних операцій*. Габітус. 2022. Вип. 40. С. 172–177. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_40_30.
10. Попик Ю. В. *Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності : дис. канд. психол. наук*. Київ, 2008. 253 с.
11. Прахова С. А. Порівняльний аналіз етапів становлення теорії фрустрації: історична ретроспектива. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2015. Т. 20, № 3 (37). С. 82–92.
12. Прахова С. А. Поняття «фрустрація»: сутність, структура та особливості трактування у психологічних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти : матеріали міської наук.-практ. конф. «До 80-річчя Криворізького державного педагогічного університету та 20-річчя кафедри психології КДПУ»*. Кривий Ріг, 2010. С. 163–168.
13. Стасюк В. Психологічний зміст поняття фрустраційної толерантності / В. Стасюк, С. Павлушенко // *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 3. С. 99–106. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2021_3_14.
14. Стасюк В. Психологічний зміст поняття фрустраційної толерантності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 61 (3), С. 99–106.
15. Холодова О. О. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2003. 18 с.
16. Чепелева Н. В. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду: монографія / Н. В. Чепелева, Т. М. Титаренко, М. Л. Смільсон, В. В. Андрієвська. Київ. Педагогічна думка, 2008. 255 с.
17. Чижиченко Н. М. Фрустраційна толерантність особистості як ефективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2. С. 149.
18. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів і реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. Київ. НУБіП України, 2018. 278 с.
19. Шевченко Н. Ф. Особливості трансформаційних змін у смисловій сфері фахівців на початковому етапі професіоналізації. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 50. Харків. ХНПУ, 2015. С. 346–354.
20. Юрченко В. М. *Психічні стани людини: системний опис : монографія*. Рівне. 2006. 574 с.

REFERENCES

1. Bozhok, N.O. (2009). Psykholohichniy zmist poniattia “frustratsiina tolerantnist” [The psychological meaning of the concept of “frustration tolerance”]. *Aktualni problemy psykholohii: Psykholohiia navchannia. Henetychna psykholohiia. Medychna psykholohiia – Actual problems of psychology: Psychology of learning. Genetic psychology. Medical psychology*. Kyiv-Kirovohrad. Vol. 10, iss. 13, pp. 84–95 [in Ukrainian].
2. Bolshakova, A.M. (2008). Ekzistentsiina frustratsiia ta subiektyvna kartyna zhyttievoho shliakhu osobystosti [Existential frustration and the subjective picture of an individual's life path]. *Visnyk Kharkivskoho nats. ped. un-tu im. H.S. Skovorody. Seriya: Psykholohiia: zb. nauk. pr. Kharkivskiy nats. ped. un-t im. H.S. Skovorody – Herald of the Kharkiv National ped. University named after H.S. Skovorody Series: Psychology: coll. of science Kharkiv National Ave. ped. University named after H.S. Skovorody*. Kharkiv. Issue 28. P. 11–23 [in Ukrainian].
3. Bulakh, I.S., Bushanska, L.P. (2018). Bazovi ta sytuatyvni determinanty frustratsii pidlitkiv. *Psykholohiia, zb. nauk. prats NPU im. M.P. Drahomanova – Psychology. Collection of scientific works of the NPU named after M.P. Drahomanova*. Kyiv: Vyshcha shkola, P. 84–91 [in Ukrainian].
4. Husiev, A.I. (2009). *Tolerantnist do nevyznachenosti yak chynnyk formuvannia identychnosti maibutnoho psykholoha [Tolerance to uncertainty as a factor in the formation of the identity of the future psychologist]*. Kyiv. Kafedra zahalnoi ta praktychnoi psykholohii instytutu menedzhmentu ta psykholohii Universytetu menedzhmentu osvity NAPN Ukrainy. P. 5. Retrieved from: https://lib.iitta.gov.ua/8387/1/Husiev_tezy%20TN.pdf (data zvernennia: 13.04.2021) [in Ukrainian].
5. Kuznietsova, L.M. (2010). Osoblyvosti psykhiichnoho stanu frustratsii u pidlitkiv z aktsentuatsiamy kharakteru [Peculiarities of the mental state of frustration in teenagers with character accentuations]. *Zbirnyk naukovykh prats K-PNU imeni Ivana Ohienka, Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy Problemy suchasnoi psykholohii – Collection of scientific works of K-PNU named after Ivan Ohienko, Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk, APN of Ukraine, Problems of modern psychology*. Issue 8. P. 532–361 [in Ukrainian].
6. Kuzmenko, M.D. (2018). *Psykholohichna diahnozyka frustratsiinoi tolerantnosti ofitseriv na etapi pidhotovky do vykonannia boiovykh zavdan v antyterrorystychnii operatsii [Psychological diagnosis of frustration tolerance of officers at the stage of preparation for combat tasks in an anti-terrorist operation]*. Kyiv: NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho, 121 p. [in Ukrainian].
7. Lamash, I.V. (2013). Psykholohichni osoblyvosti pratsivnykiv DSNSU z riznym rivnem tolerantnosti do nevyznachenosti [Psychological features of the employees of the National Security Service of Ukraine with different levels of uncertainty tolerance]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats – Problems of extreme and crisis psychology. Collection of scientific papers*. Kharkiv: NUTsZU. Issue 13. P. 155–169 [in Ukrainian].
8. Mostova, T.O. (2019). Profesiina frustratsiia yak psykholohichniy stan osobystosti [Professional frustration as a psychological state of the individual]. *Suchasni tekhnolohii rozvytku liudyny v intehrovanomu suspilstvi: Materialy III Mizhnarodnoi naukovykh-praktychnoi konferentsii. Mykolaiv: MMIRL Universytetu “Ukraina” – Modern technologies of human development in an integrated society: Materials of the 3rd International Scientific and Practical Conference. Mykolaiv: MMIRL of the University “Ukraine”*. P. 269–272 [in Ukrainian].
9. Pavlushenko, S.M. (2022). *Frustratsiina tolerantnist yak profesiina vlastyvist operatora Syl spetsialnykh operatsii [Frustration tolerance as a professional property of the Special Operations Forces operator]*. *Habitus*. Issue 40. P. 172–177. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_40_30 [in Ukrainian].
10. Popyk, Yu.V. (2008). Formuvannia frustratsiinoi tolerantnosti u menedzheriv osvity v umovakh spilnoi diialnosti [The formation of frustration tolerance in education managers in conditions of joint activity]. *Candidate's thesis*. Kyiv, 253 p. [in Ukrainian].
11. Prakhova, C.A. (2015). Porivnialnyi analiz etapiv stanovlennia teorii frustratsii: istorychna retrospektyva [A comparative analysis of the stages of formation of the theory of frustration: a historical retrospective]. *Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu. Psykholohiia – Herald of Odessa National University. Psychology*. Vol. 20, no 3 (37). P. 82–92 [in Ukrainian].
12. Prakhova, S.A. (2010). Poniattia “frustratsiia”: sutnist, struktura ta osoblyvosti traktuvannia u psykholohichnykh doslidzhenniakh [The concept of “frustration”: essence, structure and features of interpretation in psychological research]. *Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity: materialy miskoi nauk.-prakt. konf. “Do 80-richchia Kryvorizkoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu ta 20-richchia kafedry psykholohii KDPU” – Actual problems of psychology in educational institutions: materials of the city science-practice. conf. “To the 80th anniversary of Kryvyi Rih State Pedagogical University and the 20th anniversary of the Department of Psychology of KDPU”*. Kryvyi Rih. P. 163–168.

13. Stasiuk, V. (2021). Psykholohichniy zmist poniattia frustratsiinoi tolerantnosti [Psychological content of the concept of frustration tolerance]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Herald of the National University of Defense of Ukraine*. Issue 3. P. 99–106. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2021_3_14 [in Ukrainian].
14. Stasiuk, V., Pavlushenko, S. (2021). Psykholohichniy zmist poniattia frustratsiinoi tolerantnosti [Psychological content of the concept of frustration tolerance]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Herald of the National University of Defense of Ukraine*. No 61 (3), pp. 99–106 [in Ukrainian].
15. Kholodova, O.O. (2003). Psykholohichni zasoby zapobihannia ta korektsii frustratsii u profesiinii diialnosti molodykh uchyteliv [Psychological means of preventing and correcting frustration in the professional activity of young teachers]. *Extended abstract of candidate's thesis. In-t psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy*. Kyiv, 18 p. [in Ukrainian].
16. Chepelieva, N.V. (2008). Sotsialno-psykholohichni chynnyky rozuminnia ta interpretatsii osobystoho dosvidu: monohrafiia [Socio-psychological factors of understanding and interpretation of personal experience: monograph] / N.V. Chepelieva, T.M. Tytarenko, M.L. Smulson, V.V. Andriievska. Kyiv: Pedahohichna dumka, 255 p. [in Ukrainian].
17. Chyzychenko, N.M. (2016). Frustratsiina tolerantnist osobystosti yak efektyvnyi komponent optymizmu [Frustration tolerance of the individual as an effective component of optimism]. *Psykholohiia i osobystist – Psychology and personality*. No 2 (10). Part 2. P. 149 [in Ukrainian].
18. Shamne, A.V., Prakhova, S.A. (2018). Psykholohiia frustratsiinykh staniv ta reaktsii pidlitkiv: teorii, problemy, diahnozyka: monohrafiia [Psychology of frustration states and reactions of teenagers: theories, problems, diagnosis: monograph]. Kyiv. NUBiP Ukrainy, 278 p. [in Ukrainian].
19. Shevchenko, N.F. (2015). Osoblyvosti transformatsiinykh zmin u smyslovii sferi fakhivtsiv na pochatkovomu etapi profesionalizatsii [Peculiarities of transformational changes in the semantic field of specialists at the initial stage of professionalization]. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykholohiia – Herald of the Kharkiv National ped. University named after H.S. Skovorody. Series: Psychology*. Issue 50. Kharkiv: KhNPU. P. 346–354 [in Ukrainian].
20. Iurchenko, V.M. (2006). Psykhichni stany liudyny: systemnyi opys: monohrafiia [Mental states of a person: systematic description: monograph]. Rivne. 574 p. [in Ukrainian].

НОТАТКИ

Науковий журнал

Журнал сучасної психології

№ 2, 2024

Комп'ютерна верстка – М.С. Михальченко
Коректура – І. М. Чудеснова

Підписано до друку: 01.05.2024.
Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 9,53.
Замов. № 0624/431. 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.