

професійна активність; мотиви і смисли професійної діяльності; потреби в реалізації свого професійно-психологічного потенціалу; потреба в самореалізації; кризи професійного становлення (Яремчук В. О., 2018).

Важливими психологічними передумовами успішного та ефективного професійного становлення виступають сформований інтелектуальний потенціал, адекватна самооцінка, емоційна зрілість особистості, її здатність до саморегуляції.

Таким чином, узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновок, що професійне становлення особистості визначається як продуктивний розвиток особистості у процесі засвоєння тієї чи іншої професійної діяльності. У цьому процесі прийнято виокремлювати певні стадії, послідовність проходження яких забезпечує набуття фахівцем відповідного рівня професіоналізму. Успішність переходу особистості від однієї стадії до іншої під час професійного становлення обумовлена дією різного роду зовнішніх та внутрішніх факторів. Слід зазначити, що особливе значення у процесі професійного становлення майбутнього фахівця має етап навчання у закладах вищої освіти, оскільки саме цей період життєвого шляху людини є найбільш сензитивним не тільки у процесі формування адекватного ставлення до майбутньої професії, але й розвитку професійно важливих якостей, особливості яких визначають успішність та ефективність виконання професійних завдань та обов'язків фахівців будь-якої галузі.

## **СТРАХ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ ТА ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ**

***О. О. Резніченко,***

*аспірант спеціальності «Психології»,*

*Донецький національний університет*

*імені Василя Стуса,*

*Науковий керівник: О. В. Бацилева, д.психол.н., професор*

Загальноновизнано, що сучасний світ знаходиться в умовах перманентних криз на всіх рівнях людського буття, які продукують різноманітні страхи, що можуть призводити до суттєвих змін та деформацій не тільки окремої особистості та суспільства в цілому. Дослідження страху як важливого модусу сучасного буття людини

стає особливо актуальним у перехідний період розвитку українського суспільства, коли підвищується інтенсивність відчуття страху, і він отримує глобальний характер (Мовчан М., 2012). Будучи реакцією індивідів і груп на травмогенні зміни навколишнього середовища, страх можна розглядати як оцінку ступеню загрози існування на всіх рівнях (біологічному, психологічному, соціальному). Цікаво, що наприкінці ХХ століття та початку ХХІ століття страх переходить з категорії, використовуваної в контекстах досліджень різних психосоціальних та екзистенційно-антропологічних проблем, в ключову категорію осмислення сучасності (Витковська М., 2006).

Значна кількість досліджень страху як вітчизняних, так і зарубіжних вчених, не призвела до визначення єдиної і загальноприйнятої дефініції категорії «страх». Таким чином, у сучасній психології існує певна семантична невизначеність категорії «страх», немає і єдиної теорії його виникнення та розвитку (Томчук С. М., Томчук М. І., 2018).

Оскільки різні автори в межах різних концепцій трактують це поняття по-різному, важливим завданням є проведення аналізу та систематизації існуючих даних з проблеми страхів, з метою визначення базового поняття.

Так, наприклад в межах психології афективних процесів не вироблено чіткої та визнаної більшістю вчених термінології, що ускладнює вивчення феномена страху як психологічного явища. Причина цього ускладнення полягає в тому, що емоції, які перебувають у постійній і неперервній динаміці, мають яскраву суб'єктивну дефініцію, що, у свою чергу, виключає можливості простого трактування феномена страху як емоції (Живанова В. А., 2010).

Ускладнює таку ситуацію той факт, що на сьогодні залишається малоз'ясованою, незважаючи на тривалу наукову дискусію, семантична та характерологічна різниця між поняттями «емоція», «афект», «почуття» і «відчуття», а питання про неподільність емоцій і досі є відкритим. Проблема полягає у тому, що зазвичай наявна аргументація не пояснює найсуттєвішу якісну властивість цих понять, що призводить до онтологічного розподілу їх на окремо усвідомлені поняття внутрішнього життя людини. Однак, емпірична психологія постійно доводить існування тісних нерозривних зв'язків між цими феноменами, їх взаємне співіснування у емоційно-вольовій сфері життя людини. З означеного також витікає проблема у розгляді поняття «страх» під час спроби надання йому певної категорійної характеристики (Стасюк В. В., 2013).

За одним з найчастіших визначень, страх розглядається як переживання, головною особливістю якого є виникнення під час передбачення небезпеки. Залежно від особливостей протікання і впливу на структурні компоненти особистості, він може переживатися як у формі емоції, так і у формі почуття. Сила переживання страху при цьому визначається зв'язком обставин, які викликали страх, потребами, самооцінкою особистості та оцінкою нею інших людей і об'єктів (Кормило О. М., 2014).

М. Мовчан виокремлює схему вираження форм страху залежно від його інтенсивності: тривога – переляк – боязнь – страх – жах – паніка. Ці форми являють собою поступове ускладнення оцінки людиною страхогенної ситуації (ситуації, яка може нести загрозу біологічному, духовному, соціальному буттю індивіда) (Мовчан М., 2012).

Ф. Березін виокремлює цілу «родину» адаптивних станів так званого тривожного ряду, який складається із афективних феноменів, що змінюють один одного по мірі виникнення і наростання тривоги:

1. *Відчуття внутрішньої напруги* – є початком вище вказаного «тривожного ряду» і відповідає найменшому ступеню тривоги; при цьому характерними переживаннями є напруженість, настороженість, а при достатньо сильному прояві й душевний дискомфорт.
2. *Гіперестезичні реакції* є видом спочатку нейтральних подразників, які під впливом певних чинників призводять до наростання тривоги, коли навколо значущого подразника починають концентруватися певні групи стимулів, що були нейтральними.
3. *Тривога* – проявляється як переживання невизначеної загрози, почуття невідомої (неусвідомлюваної) небезпеки, що може бути пов'язана з браком інформації про потенційно небезпечні ситуації або є результатом того, що отримана інформація про причини тривоги знаходиться в протиріччі з уявленнями суб'єкта про власну особистість; при цьому зростання інтенсивності тривоги само по собі знижує можливість логічної оцінки та вірного осмислення інформації, що сприймається.
4. *Страх* – неусвідомлюваність причин тривоги перешкоджає їх пошуку і усуненню, а психологічна неприйнятність такої ситуації змушує людину шукати причину тривоги і часто не знаходити; при цьому починає формуватися власне страх перед конкретними ситуаціями, що може призводити до різних видів обмежувальної поведінки.

5. *Відчуття неминучості катастрофи*, що насувається, є наступним етапом зростання почуття «тривожності», коли у людини в такому стані складається враження про неможливість відвернути загрозу; неминучою в цих випадках здається навіть невизначена загроза, що викликає підвищену рухову активність, панічні пошуки допомоги.
6. *Тривожно боязливе збудження* є крайнім виразом розладів «тривожного ряду, при якому дезорганізація поведінки, що викликається тривогою, сягає максимуму, і можливість цілеспрямованої діяльності в цих випадках унеможлиблюється (Березин Ф. Б., 1988).

У науковій літературі страх визначається також і як «емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки» або ж як «афективно-чуттєва емоція, яка виникає в ситуації загрози-боязні за свою соціальну чи біологічну екзистенцію у суб'єкта і спрямована на об'єкт – джерело достовірно-конкретної чи ірраціонально-уявної загрози». У найзагальнішому вигляді емоція страху виникає у відповідь на дію загрожуючого стимулу. Існують дві загрози, які мають універсальний і одночасно фатальний характер. Це смерть та крах життєвих цінностей, які протистоять таким поняттям, як життя, здоров'я, самоствердження, особистісне та соціальне благополуччя. Але, окрім крайніх проявів, страх завжди в своїй основі має переживання якихось реальних або уявних небезпек. Почуття небезпеки, її усвідомлення формується у процесі життєвого досвіду та міжособистісних стосунків, коли індиферентні подразники поступово набирають характеру загрози. Зазвичай, в цих випадках говорять про травмуючий досвід (біль, хвороба, конфлікти, поразки та таке інше). Значно більше поширені так звані нав'язні страхи, які є наслідком психологічного зараження страхом від оточуючих та ненавмисного навчання з їх боку відповідному типу емоційних реакцій. Все це дає змогу говорити про умовнорефлекторний характер мотивації страху, оскільки в ньому закодована емоційно перероблена інформація про можливості небезпеки. Саме ж відчуття страху з'являється мимоволі і супроводжується почуттям хвилювання, занепокоєння чи жаху (Ольховецький С. М., 2010).

Наявність певних страхів, особливо у тому чи іншому віці, є важливою ланкою в регуляції поведінки дитини і загалом мають позитивний адаптаційний зміст. Але, коли загальна сума страхів обмежує певними засобами реагування та взаємодії із зовнішнім світом, що виключає інші можливості, то може виникнути стан

психічного напруження, безпорадності, абсолютного безсилля. Дослідження страхів допомагає краще зрозуміти закономірності розвитку емоційної сфери людини, становлення особистості в онтогенезі, вплив страхів на її впевненість, рішучість, готовність до повноцінного життя у суспільстві. Профілактика страхів вкрай важлива при підготовці дітей і дорослих до складних соціальних і міжособистісних ситуацій (Томчук С. М., Томчук М. І., 2018).

Відмінності між фізіологічними, медичними та психологічними дослідженнями суперечливі, а іноді протилежні. Головна причина цих протиріч криється в самому суб'єкті дослідження – людині, що існує в різних сферах своїх потреб, починаючи з біологічних та закінчуючи суспільними, які мають свою історію розвитку і свої взаємодіючі закони. Тому багато вчених у своїх теоріях особистості умовно розділяють їх на ряд психологічних ярусів, виходячи з фундаментальних потреб людини. Феномен страху виступає одночасно як єдине та багатозначне явище, яке має свій особистий механізм початку дії та силу впливу на індивіда. Різноманітність мотивів і багатогранність емоційного прояву страху в різних психологічних сферах людини призводить до термінологічної заплутаності та позначення страху іншими науковими поняттями. Незважаючи на це, треба зауважити, що феномен страху, який визначається різними термінологічними системами і як психічне явище, і як факт свідомої діяльності людини, розглядається як важлива категорія людського існування з моменту його виникнення до сучасності (Живанова В. А., 2010).

Отже, вивчення категорії «страх» у психологічному аспекті дає підстави вважати, що в науці й досі не склалося загального уявлення та теорії пояснення цього феномена, існують різні підходи щодо визначення категорії страху та аналізу його природи і джерел. Так, страх розглядається як: 1) вроджена особливість людини, що виконує функцію пристосування; 2) одна з трьох основних найсильніших емоцій поряд з радістю та гнівом, що в основному шкодить суб'єкту та має своїм джерелом не тільки природні, але й надприродні явища та об'єкти; 3) одна з базисних емоцій, що може призводити до різних внутрішніх переживань та зовнішніх проявів; 4) вроджений та індивідуальний феномен, що відображає особистісні особливості людини та має своїм джерелом невирішені ситуації; 5) більшою мірою соціальне явище, показник прояву якого безпосередньо залежить від загального рівня освіченості, ерудованості суб'єкта; 6) належить до категорії фундаментальних емоцій людини, має захисний характер та супроводжується певними фізіологічними змінами вищої нервової

діяльності, що відображується на різних соматичних процесах; конкретизована тривога, яка дає уявлення того, що загрозу можна усунути шляхом певних дій; 7) страх як емоційний негативний психічний стан.

Перспективою досліджень вважаємо подальший аналіз та систематизацію концептуальних уявлень щодо феноменології страху з метою дослідження особливостей виникнення страхів в різні вікові періоди.

## **ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ОСОБИСТОСТІ: ДО ПИТАННЯ ПРО ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЮ ПОНЯТТЯ**

***Н. В. Рижкова,***

*ад'юнкт спеціальності «Психологія»,*

*Військовий інститут КНУ ім. Тараса Шевченка*

*Науковий керівник: О. Д. Сафін, д. психол. н., професор*

Дія численних емоціогенних чинників, як об'єктивних, так і суб'єктивних, що викликають наростаюче почуття незадоволеності, погіршення самопочуття і настрою, акумуляцію втоми, зниження фізіологічних показників, що характеризують напруженість роботи, веде до професійних криз, виснаження і вигорання особистості. Результатом цих процесів є зниження ефективності професійної діяльності фахівців, вони перестають справлятися зі своїми обов'язками, втрачають творчий настрій щодо предмета та продукту своєї праці, деформують свої професійні відносини, ролі і комунікації (Є. Ф. Зеер, Н. В. Кузьміна, А. К. Маркова, Л. М. Мітіна, А. О. Реан, О. О. Рукавишников та ін.).

Проблема профілактики та психокорекції емоційного вигорання є актуальною і вимагає здійснення комплексних превентивних і ситуативних заходів. Багато авторів констатують відсутність єдиної точки зору у розумінні цього психічного феномену, недостатню дослідженість причин і механізмів виникнення емоційного вигорання. І з теоретичної, і з практичної точки зору важливим є і питання про роль зовнішніх і внутрішніх чинників у формуванні та розвитку феномена емоційного вигорання. (О. Я. Чебикін, Є. Ф. Зеер, В. Є. Орел, Т. В. Форманюк, G. Freudenberg, E. Ginberg, D. Super, Chr. Maslach, A. Pines, B. Aronson, S. E. Jackson). Між тим дослідження цього феномена сприяє більш поглибленому розумінню