

Хараджи М. В.

<https://orcid.org/0000-0003-0454-7620>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Ніколаєнко Н. В.

<https://orcid.org/0009-0008-5821-1632>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАХУ ПОМИЛКИ У ОСОБИСТОСТІ ДОРОСЛОГО ВІКУ

Стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей страху помилки у особистості дорослого віку як актуальної проблеми сучасної психологічної науки. Визначено, що страх помилки є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який формується під впливом взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних, особистісних, соціальних і професійних чинників та істотно впливає на процес прийняття рішень, професійну діяльність, міжособистісну взаємодію, особистісний розвиток і психологічне благополуччя людини. Узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння страху, уточнено зміст понять «страх помилки» та «страх невдачі», визначено їх спільні й відмінні характеристики, а також охарактеризовано когнітивний, емоційний, поведінковий і мотиваційний компоненти страху помилки. Встановлено, що у дорослому віці цей феномен набуває особливої психологічної значущості через високий рівень відповідальності, необхідність прийняття самостійних рішень, професійну реалізацію та ризик негативних наслідків власних дій. Висвітлено основні мотиваційні, когнітивні, особистісні, соціальні й професійні чинники формування страху помилки та їх вплив на особливості його прояву. На основі теоретичного аналізу охарактеризовано психологічні механізми, що сприяють конструктивному ставленню до помилки, зокрема когнітивне переосмислення, розвиток мотивації досягнення успіху, самоефективності, саморефлексії, емоційної саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій. Запропоновано комплекс методичних рекомендацій, спрямованих на формування психологічної стійкості, толерантності до невизначеності, відповідального прийняття рішень і конструктивного використання власного досвіду. Зроблено висновок, що страх помилки у особистості дорослого віку має комплексну психологічну природу, а його розуміння є важливою передумовою вдосконалення психологічної підтримки, особистісної самореалізації та психологічного благополуччя.

Ключові слова: страх помилки, особистість дорослого віку, психологічні особливості, когнітивні чинники, мотиваційні чинники, страх невдачі, самоефективність, психологічні механізми, емоційна саморегуляція.

Постановка проблеми. У дорослому віці страх помилки набуває особливої психологічної значущості, оскільки супроводжує прийняття рішень, пов'язаних із професійною діяльністю, матеріальною стабільністю, сімейним благополуччям та особистісною самореалізацією. Очікування негативних наслідків власної помилки нерідко зумовлює внутрішнє напруження, невпевненість у собі, уникнення відповідальності й нових можливостей, що перешкоджає повноцінному розвитку особистості.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження психологічних особливостей страху помилки у особистості дорослого віку.

З'ясування його психологічної природи, структури, чинників формування та специфіки прояву сприятиме поглибленню наукових уявлень про цей феномен і створить теоретичне підґрунтя для вдосконалення сучасних підходів до психологічної підтримки дорослої особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема страху помилки є предметом активних досліджень як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Теоретичні засади розуміння природи страху висвітлено у працях Ю. Александрова [1], О. Василяги [2] та О. Остапук [6]. Особливості страху помилки, страху невдачі та їх впливу на діяльність і розвиток особистості досліджували

Д. Конрой [11], М. Коррея та А. Росадо [12], М. Гайкваді Л. Шарма [16], А. Мартін [17]. Вагомий внесок у розкриття мотиваційних і когнітивних механізмів страху помилки зробили Дж. Аткинсон [9], А. Бандура [10], М. Ковінгтон [13], К. Двек [14] та А. Елліот [15]. Водночас психологічні особливості страху помилки у особистості дорослого віку, його структурні компоненти, чинники формування та специфіка прояву потребують подальшого теоретичного осмислення, що зумовлює актуальність проведеного дослідження.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне дослідження психологічних особливостей страху помилки у особистості дорослого віку, узагальнення сучасних наукових підходів до розуміння його психологічної природи, структури, чинників формування та специфіки прояву, а також обґрунтування психологічних механізмів і методичних підходів до формування конструктивного ставлення особистості до помилки.

Виклад основного матеріалу. Ефективне дослідження проблеми подолання страху помилки неможливе без з'ясування психологічної природи самого феномену страху. Розуміння його сутності, механізмів виникнення та функцій дає змогу пояснити причини формування страху помилки, особливості його прояву в дорослому віці та визначити ефективні напрями психологічної допомоги. У сучасній психології страх розглядається як складне психічне явище, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та мотиваційні компоненти, однак єдиного підходу до його трактування не існує.

Ю. Александров [1] розглядає страх як одну з базових емоцій людини, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу її біологічному чи соціальному благополуччю. На думку автора, страх виконує захисну функцію, мобілізуючи фізичні та психічні ресурси особистості для запобігання небезпеці.

У статті О. Василяги [2] здійснено аналіз основних психологічних підходів до розуміння природи страху. Авторка зазначає, що різні психологічні школи по-різному пояснюють цей феномен: у межах теорії диференційних емоцій страх розглядається як базова адаптивна емоція, психоаналітичний підхід пов'язує його з внутрішніми конфліктами особистості, а інформаційний – із дефіцитом знань або інформації для подолання потенційно небезпечної ситуації. Останній підхід є особливо важливим для розуміння страху помилки, оскільки невизначеність результату діяльності, сумніви у власних можливостях та

недостатня впевненість у правильності прийнятого рішення нерідко стають підґрунтям переживань щодо можливого неуспіху.

О. Остапук [6] розглядає страх як складний психологічний феномен, формування якого зумовлюється взаємодією особистісних і соціальних чинників. Авторка підкреслює роль самооцінки, тривожності, негативного досвіду та очікування несприятливих наслідків, а також зазначає, що серед сучасних страхів важливе місце посідають страхи самовираження, ситуацій перевірки знань, успіху, невдачі та негативного оцінювання. Це дає підстави розглядати страх помилки як соціально зумовлену форму страху, пов'язану з очікуванням критики, осуду або втрати позитивної оцінки.

Огляд сучасних психологічних підходів засвідчує, що страх виконує не лише захисну й адаптивну функції, а й за надмірної інтенсивності здатний обмежувати активність особистості, порушувати процес прийняття рішень, знижувати впевненість у власних силах та перешкоджати самореалізації. Саме така трансформація страху є характерною для страху помилки.

Аналіз результатів сучасних досліджень дає підстави стверджувати, що для розуміння природи страху помилки недостатньо лише загальних уявлень про феномен страху. Подальше дослідження цієї проблеми потребує уточнення сутності страху помилки, його відмінностей від страху невдачі та особливостей психологічного змісту.

Незважаючи на актуальність проблеми страху помилки, у науковій літературі він значно рідше виступає предметом самостійного дослідження, ніж страх невдачі. Це пояснюється тим, що в більшості зарубіжних праць помилка розглядається як одна з основних причин або передумов можливого неуспіху, а тому поняття «страх помилки» і «страх невдачі» часто використовуються як взаємопов'язані або взаємодоповнювальні. Водночас їх повне ототожнення не є доцільним, оскільки зазначені феномени відображають різні психологічні акценти.

Страх невдачі характеризує переживання, пов'язане передусім із можливістю не досягти бажаного результату, тоді як страх помилки концентрується на самому процесі діяльності та очікуванні припуститися неправильного рішення чи дії. Помилка при цьому виступає своєрідним психологічним тригером, який запускає переживання щодо можливих негативних наслідків, серед яких втрата авторитету, критика, осуд, почуття сорому, зниження самооцінки або невідповідність власним очікуванням. Таким чином, страх помилки

можна розглядати як один із психологічних механізмів формування страху невдачі, водночас він здатний існувати як відносно самостійне психологічне явище.

Спираючись на положення І. Канни [3] щодо сутності страху, страх помилки можна визначити як емоційний стан, що виникає внаслідок очікування негативних наслідків власних дій, можливого неуспіху, осуду чи негативного оцінювання з боку інших людей. Таке трактування дає змогу розглядати страх помилки як соціально детерміновану форму страху, виникнення якої значною мірою зумовлюється суб'єктивною оцінкою можливих наслідків власної діяльності. При цьому інтенсивність переживань залежить не стільки від складності самої ситуації, скільки від того, яке значення людина надає можливій помилці та її впливу на власне життя, професійну діяльність чи міжособистісні відносини.

На думку М. Корреї та А. Росадо, «страх помилки (невдачі) концептуалізується як мотив уникнення невдачі в оціночних ситуаціях, пов'язаний з передчуттям сорому та схильністю оцінювати загрозу» [12, с. 201].

Таке визначення підкреслює тісний взаємозв'язок страху помилки з мотиваційною сферою особистості. У цьому випадку людина не лише очікує можливого негативного результату, а й прагне будь-якими способами уникнути ситуацій, у яких її компетентність може бути оцінена іншими.

На думку М. Гайквад та Л. Шарми, «страх невдачі, відомий у психології як атіхіфобія, є складним і багатограним психологічним станом, який істотно впливає на життя людини. Він являє собою ірраціональний та надмірно інтенсивний страх, що характеризується прагненням уникнути помилок або невдач у різних сферах життя, зокрема в навчанні, професійній діяльності та міжособистісних стосунках» [16, с. 232].

Подібний підхід свідчить про те, що страх невдачі практично завжди супроводжується страхом припуститися помилки, оскільки саме помилка найчастіше сприймається особистістю як причина можливого провалу. Водночас у повсякденній діяльності страх помилки може виникати навіть за відсутності реальної загрози невдачі. Наприклад, доросла людина може відчувати сильне хвилювання під час прийняття відповідального рішення, побоюючись зробити неправильний вибір, хоча об'єктивні наслідки такої помилки можуть бути незначними.

Е. Мартін у своїй роботі вказував, що страх невдачі визначається як «постійна та ірраціональна

тривога щодо нездатності відповідати стандартам та цілям, встановленим самим собою або іншими» [17, с. 1277]. Таке трактування ще раз підкреслює значення високих особистісних стандартів, перфекціоністських установок та соціальних очікувань у формуванні страху помилки.

На думку Є. Яманова, страх невдачі може проявлятися як «відносно стабільна риса особистості, що зумовлює постійне очікування провалу, або як ситуативна реакція, яка виникає в конкретному контексті й супроводжується характерними психологічними та поведінковими відповідями» [8, с. 14]. Подібний підхід може бути застосований і до розуміння страху помилки, оскільки він також здатний мати як стійкий особистісний характер, так і виникати ситуативно під впливом конкретних умов діяльності.

Результати аналізу наукових джерел дають підстави стверджувати, що страх помилки та страх невдачі є близькими, проте не тотожними психологічними феноменами. Страх помилки переважно пов'язаний з очікуванням неправильних дій та їхніх соціальних або особистісних наслідків, тоді як страх невдачі охоплює ширше коло переживань, пов'язаних із недосягненням бажаного результату. Водночас саме страх помилки нерідко виступає одним із ключових психологічних механізмів формування страху невдачі, що зумовлює доцільність їх комплексного дослідження.

Страх помилки є багатокomпонентним психологічним феноменом, що охоплює когнітивну, емоційну, поведінкову та мотиваційну сфери особистості. На когнітивному рівні він проявляється сумнівами у правильності власних рішень, прогнозуванням негативних наслідків, катастрофізацією та самокритикою, що ускладнює прийняття рішень. Емоційний компонент характеризується тривогою, внутрішнім напруженням, страхом осуду, соромом і невпевненістю у власній компетентності. Поведінкові прояви пов'язані з уникненням відповідальних ситуацій, прокрастинацією, надмірним самоконтролем і відмовою від нових можливостей, що негативно позначається на професійній й особистісній самореалізації. Мотиваційний компонент проявляється домінуванням мотиву уникнення невдачі над прагненням досягнення успіху, що обмежує активність і розвиток особистості.

Комплексний характер проявів страху помилки зумовлює необхідність застосування багатовекторних психологічних підходів до його подолання та створює підґрунтя для подальшого дослідження особливостей його переживання у дорослому віці.

Страх помилки може виникати на різних етапах онтогенетичного розвитку, однак саме у дорослому віці він набуває найбільшої психологічної та соціальної значущості. Це зумовлено високим рівнем особистої відповідальності, необхідністю самостійно приймати рішення, професійною реалізацією, виконанням сімейних ролей і забезпеченням матеріального благополуччя, через що помилка часто сприймається як загроза подальшому життю.

На відміну від дитячого чи юнацького віку, коли страх помилки переважно пов'язаний із покаранням або оцінкою оточення, у дорослості він зумовлений ризиком втрати професійної репутації, роботи, фінансової стабільності, соціального статусу чи перспектив кар'єрного зростання. Тому навіть незначні помилки нерідко сприймаються дорослою людиною як потенційна загроза власному благополуччю.

Специфічною особливістю страху помилки у дорослому віці є його тісний взаємозв'язок із процесом прийняття відповідальних рішень. У професійній діяльності, підприємстві, управлінні, медицині, освіті та інших сферах ціна помилки може бути досить високою, що закономірно підвищує рівень психологічного напруження. Унаслідок цього навіть висококваліфіковані фахівці можуть демонструвати невпевненість, надмірний самоконтроль, тривале обмірковування рішень або уникнення ситуацій, пов'язаних із відповідальністю.

Особливого значення страх помилки набуває в умовах сучасного суспільства, яке характеризується високою конкуренцією, швидкими соціально-економічними змінами та постійним інформаційним навантаженням. Соціальні мережі, відкритість професійної діяльності, необхідність постійного саморозвитку й відповідності високим стандартам сприяють посиленню страху негативного оцінювання та прагненню уникати будь-яких помилок.

Крім того, дорослість супроводжується накопиченням власного життєвого досвіду, який не завжди має позитивний характер. Попередні професійні невдачі, негативний досвід критики, пережиті конфлікти, фінансові втрати або інші несприятливі життєві події можуть формувати стійке очікування повторення негативних наслідків, що підсилює страх припуститися нової помилки.

Страх помилки у дорослої особистості має виражений соціально-психологічний характер. Його переживання визначається не лише індивідуальними психологічними особливостями

людини, а й специфікою професійної діяльності, рівнем відповідальності, накопиченим життєвим досвідом, особливостями соціальної взаємодії та значущістю можливих наслідків власних рішень.

Формування страху помилки у дорослої особистості є результатом взаємодії індивідуально-психологічних, мотиваційних, когнітивних, соціальних та професійних чинників. Сучасні дослідження засвідчують, що цей феномен формується поступово під впливом попереднього досвіду, особливостей особистості, соціального середовища та мотиваційної спрямованості людини.

Одним із фундаментальних напрямів дослідження чинників страху помилки є теорія мотивації досягнення. Д. Мак-Клелланд, Р. Кларк та Е. Лоуелл [18] довели, що мотивація досягнення визначає активність особистості та її ставлення до труднощів: люди з високою потребою досягнення частіше сприймають помилки як джерело досвіду, тоді як недостатня сформованість цієї потреби сприяє виникненню страху та уникненню відповідальної діяльності. Ці положення розвинув Дж. Аткинсон [9], який обґрунтував, що домінування мотиву уникнення невдачі зумовлює відмову від ризику, уникнення ситуацій оцінювання та є важливою передумовою формування страху помилки.

Вагоме значення мають когнітивні чинники. Схильність до катастрофізації, сумнівів у власній компетентності та низький рівень самоефективності підвищують імовірність виникнення страху помилки. Відповідно до соціально-когнітивної теорії А. Бандури [10], переконаність людини у власній здатності успішно діяти в ситуаціях труднощів визначає її поведінку, тоді як низька самоефективність посилює очікування невдачі.

До особистісних чинників належать підвищена тривожність, низька самооцінка, залежність від зовнішнього схвалення та перфекціонізм. Концепція М. Ковінгтона [13] пояснює, що отождолення помилки зі зниженням власної цінності формує прагнення уникати ситуацій, у яких можливий неуспіх. Водночас К. Двек [14] довела, що люди з фіксованою установкою сприймають помилки як доказ власної некомпетентності, тоді як установка на розвиток сприяє конструктивному ставленню до них.

Важливими є також соціальні й професійні чинники. Стиль сімейного виховання, негативний досвід оцінювання, завищені очікування оточення, професійна конкуренція, висока відповідальність, дефіцит часу та ризик значущих

наслідків помилки підсилюють страх і формують унікальну поведінку, особливо у професіях типу «людина – людина».

Сучасні зарубіжні дослідження також підтверджують роль досягальних цілей у формуванні страху помилки. Е. Елліот [15] довів, що переважання цілей уникнення невдачі супроводжується зростанням тривожності та уникненням складних завдань, тоді як орієнтація на досягнення майстерності сприяє конструктивному ставленню до помилок. Подальший розвиток цієї ідеї отримали у працях П. Конроя [11], який пов'язує страх невдачі з переживанням сорому, страхом втрати соціального статусу та негативного оцінювання, що становить психологічне підґрунтя формування страху помилки.

Узагальнення результатів дослідження чинників формування страху помилки свідчить, що їх аналіз не дає повного розуміння шляхів його подолання. Саме тому подальше дослідження проблеми потребує розгляду психологічних механізмів, які забезпечують зміну ставлення особистості до помилки, зниження інтенсивності страху та формування конструктивних способів реагування.

Проведене дослідження теоретичних підходів до проблеми страху помилки у дорослої особистості дає підстави стверджувати, що цей феномен має багатофакторний характер і формується під впливом взаємодії когнітивних, мотиваційних, особистісних, соціальних та професійних чинників. Така комплексність зумовлює необхідність дослідження психологічних механізмів його подолання, оскільки лише системний підхід забезпечує можливість формування конструктивного ставлення до помилки та зниження її деструктивного впливу на особистість.

Дослідження проблеми подолання страху помилки у дорослої особистості потребує не лише виявлення чинників його формування, а й розкриття тих психологічних механізмів, які забезпечують зниження інтенсивності цього переживання та сприяють конструктивному ставленню до помилки. Подолання страху помилки не може розглядатися як просте усунення негативної емоції, оскільки цей феномен охоплює когнітивну, емоційну, мотиваційну, поведінкову та особистісну сфери. Тому ефективна психологічна робота має бути спрямована не лише на зменшення тривоги, а й на зміну способу мислення, розвиток саморефлексії, формування внутрішньої стійкості та переосмислення самої помилки як природної складової досвіду.

Одним із провідних механізмів подолання страху помилки є когнітивне переосмислення її значення. У дорослої особистості помилка часто сприймається не як окремий результат дії, а як доказ некомпетентності, професійної неспроможності або особистісної невдачі. Саме тому важливим завданням психологічної роботи є зміна деструктивних переконань, пов'язаних із помилкою. Людині необхідно поступово переходити від установки «помилка означає провал» до розуміння помилки як джерела інформації, досвіду й можливості корекції власної діяльності.

Важливим психологічним механізмом подолання страху помилки є розвиток мотивації досягнення успіху. Якщо у структурі мотиваційної сфери переважає мотив уникнення невдачі, людина схильна уникати складних завдань, відповідальних рішень і ситуацій оцінювання. Натомість орієнтація на досягнення успіху активізує прагнення до розвитку, підвищує готовність діяти в умовах невизначеності та сприяє більш конструктивному ставленню до можливих помилок.

На думку О. Притули, мотивація досягнення успіху спонукає людину до активності, прийняття відповідальності та досягнення поставлених цілей, тоді як мотивація уникнення невдачі пов'язана з прагненням уникнути можливих помилок і негативної оцінки [7, с. 202–204].

Подібною позицією дотримується і Л. Мухіна [5], яка зазначає, що саме співвідношення мотивації досягнення успіху та мотивації уникнення невдачі визначає характер поведінки людини в ситуаціях ризику, оцінювання й відповідальності.

Отже, розвиток мотивації досягнення успіху є важливою передумовою конструктивного ставлення до помилок і одним із ключових психологічних механізмів їх подолання у дорослої особистості.

Не менш важливим механізмом є розвиток саморефлексії. Доросла особистість має здатність усвідомлювати власні переживання, аналізувати причини страху, виявляти внутрішні установки та оцінювати ефективність власних способів реагування. Саме рефлексія дає змогу людині відрізнити реальну загрозу від перебільшеної, зрозуміти джерела власної тривоги та обрати більш конструктивну поведінкову стратегію.

Н. Ковальська та М. Тітенко зазначають, що важливою передумовою подолання страху є усвідомлення особистістю власних емоційних станів і причин їх виникнення. Розвиток саморефлексії сприяє формуванню ефективних копінг-стратегій, що дає змогу зменшити деструктивний вплив

страху та конструктивно реагувати на складні життєві ситуації [4, с. 1288–1289].

Важливим психологічним механізмом подолання страху помилки є також формування ефективних копінг-стратегій. Уникнення, прокрастинація, відмова від відповідальності або надмірний контроль тимчасово знижують емоційне напруження, однак у довгостроковій перспективі підтримують страх і закріплюють невпевненість. Натомість проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, аналіз ситуації, планування дій, пошук підтримки, поступове входження у складні ситуації та прийняття можливості помилки сприяють зменшенню її загрозливого значення.

Окреме місце займає розвиток самоефективності дорослої особистості. Чим вищою є віра людини у власну здатність впоратися із завданнями, тим менш загрозливою для неї стає можливість помилки. Самоефективність формується через позитивний досвід подолання труднощів, підтримку значущого оточення, усвідомлення власних ресурсів і поступове розширення зони відповідальності. У цьому контексті подолання страху помилки передбачає не уникнення складних ситуацій, а поступове набуття досвіду успішного реагування на них.

Важливим є й емоційно-регулятивний механізм. Страх помилки супроводжується тривогою, напруженням, соромом, почуттям провини та внутрішньою скутістю. Тому ефективне подолання цього страху передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції: усвідомлення власного стану, зниження рівня фізіологічного напруження, нормалізацію дихання, самопідтримку, здатність зупиняти румінації та переключати увагу з очікування провалу на конкретні дії.

Отже, психологічні механізми подолання страху помилки охоплюють когнітивне переосмислення помилки, розвиток мотивації досягнення успіху, формування саморефлексії, підвищення самоефективності, засвоєння конструктивних копінг-стратегій та розвиток емоційної саморегуляції. Саме їх поєднання створює підґрунтя для поступового зниження страху помилки й формування більш зрілого, відповідального та конструктивного ставлення дорослої особистості до власного досвіду.

Дослідження психологічних механізмів подолання страху помилки створює теоретичне підґрунтя для розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на зниження інтенсивності цього переживання у дорослої особистості.

З огляду на багатокомпонентну природу страху помилки, методичні рекомендації щодо його

подолання мають бути комплексними та спрямованими на когнітивну, емоційно-регулятивну, мотиваційну, поведінкову, рефлексивну та соціально-підтримувальну сфери особистості.

Когнітивний напрям передбачає роботу з деструктивними переконаннями щодо помилки. Важливо навчитися замінювати установки на кшталт «я не маю права помилятися» більш реалістичними: «помилка є частиною досвіду», «її можна виправити», «вона не визначає мою особистість». Це сприяє зниженню психологічної загрозовості помилки.

Емоційно-регулятивний напрям охоплює розвиток навичок саморегуляції: використання дихальних технік, самоспостереження, ведення щоденника емоцій і підтримувального внутрішнього діалогу, що допомагає перейти від імпульсивної тривожної реакції до усвідомленого самоконтролю.

Мотиваційний напрям полягає у розвитку мотивації досягнення успіху через постановку реалістичних цілей, поетапне виконання завдань, фіксацію власних досягнень і переорієнтацію уваги з уникнення помилки на досягнення результату.

Поведінковий напрям передбачає поступове входження в ситуації, які раніше викликали страх помилки, що сприяє зменшенню унікальної поведінки та формуванню впевненості у власних можливостях.

Рефлексивний напрям ґрунтується на самоаналізі причин страху, оцінці реальних наслідків помилки та пошуку конструктивних способів реагування. Водночас важливо формувати толерантність до невизначеності, розвивати гнучкість мислення й готовність діяти за умов неповної інформації.

Соціально-підтримувальний напрям передбачає створення середовища, у якому помилка розглядається як природний етап навчання та професійного розвитку. Цьому сприяють конструктивний зворотний зв'язок, підтримувальна комунікація, право на виправлення помилок і використання психоедукації, що допомагає усвідомити психологічну природу страху помилки.

Отже, методичні рекомендації щодо подолання страху помилки мають бути спрямовані на зміну ставлення до помилки, розвиток мотивації досягнення, підвищення самоефективності, формування рефлексивності, емоційної саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій. Їх комплексне застосування сприяє зниженню деструктивного впливу страху помилки й особистісному та професійному розвитку дорослої людини.

Висновки. Проведене теоретичне дослідження дало змогу встановити, що страх помилки у особистості дорослого віку є складним багатокomпонентним психологічним феноменом, який формується внаслідок взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних, особистісних, соціальних і професійних чинників. На відміну від інших вікових періодів, у дорослості його переживання безпосередньо пов'язане з високим рівнем особистої відповідальності, професійною діяльністю, матеріальною стабільністю, соціальним статусом і необхідністю прийняття значущих рішень, що визначає специфіку його психологічних проявів.

Узагальнення сучасних наукових підходів засвідчило, що страх помилки має когнітивний, емоційний, поведінковий і мотиваційний компоненти, а його інтенсивність значною мірою залежить від рівня самоефективності, мотивації

досягнення успіху, особливостей самооцінки, перфекціоністських установок, попереднього досвіду та соціального середовища. Теоретичний аналіз також підтвердив доцільність використання комплексного психологічного підходу, який передбачає когнітивне переосмислення помилки, розвиток саморефлексії, емоційної саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій і мотивації досягнення успіху як важливих умов формування зрілого ставлення до власного досвіду.

Таким чином, результати дослідження поглиблюють наукові уявлення про психологічні особливості страху помилки у особистості дорослого віку та можуть бути використані як теоретична основа для подальших емпіричних досліджень і розроблення програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення психологічної стійкості, професійної ефективності та особистісної самореалізації дорослої людини.

Список літератури:

1. Александров Ю. В. Поняття страху у психології. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2 квіт. 2021 р.)*. Харків : ХНУВС, 2021. С. 134–136. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e6a2c526-2833-4a54-b10e-985fe04d3f4a/content> (дата звернення: 13.07.2026).
2. Васи́лега О. Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології. *Молодий вчений*. 2015. № 7 (22), ч. 2. С. 100–103.
3. Канна І. М. Особливості прояву соціальних страхів у здобувачів вищої освіти : кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Дніпро : Дніпровський гуманітарний університет, 2022. 87 с.
4. Ковальська Н. А., Тітенко М. Р. Специфіка страху перед невідомим у здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Grail of Science*. 2026. № 69. С. 1287–1292. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.29.05.2026.146>
5. Мухіна Л. М. Особливості мотивації досягнення успіху та уникнення невдач у студентському колективі. *Габітус*. 2024. Вип. 58. С. 93–97. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.14>
6. Остапук О. В. Теоретичні аспекти вивчення проблеми страху. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 19. С. 109–117.
7. Притула О. А. Мотивація на досягнення успіху та мотивація на уникнення невдач як основні мотиви професійної діяльності кризис-менеджерів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 5. Вип. 15. С. 201–206.
8. Яманов Є. В. Особливості зв'язку страху невдачі та рівня самооцінки апліканта в умовах зміни роботи : кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 053 «Психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 73 с.
9. Atkinson J. W. Motivational Determinants of Risk-Taking Behavior. *Psychological Review*. 1957. Vol. 64, № 6. P. 359–372.
10. Bandura A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84, № 2. P. 191–215.
11. Conroy D. E. Fear of Failure: An Exemplar for Social Development Research in Sport. *Quest*. 2001. Vol. 53, № 2. P. 165–183.
12. Correia M., Rosado A. Fear of Failure in Sport: A Literature Review. *Research on Human Kinetics – Multidisciplinary Perspectives*. Cruz Quebrada : Edições FMH, 2017. P. 201–212.
13. Covington M. V. Making the Grade: A Self-Worth Perspective on Motivation and School Reform. New York : Cambridge University Press, 1992. 351 p.
14. Dweck C. S., Leggett E. L. A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review*. 1988. Vol. 95, № 2. P. 256–273.
15. Elliot A. J. Approach and Avoidance Motivation and Achievement Goals. *Educational Psychologist*. 1999. Vol. 34, № 3. P. 169–189.

16. Gaikwad M. M., Sharma L. Understanding Atychiphobia: The Psychology of Fear of Failure. *EPRA International Journal of Research and Development (IJRD)*. 2023. Vol. 8, Issue 9. P. 232–234. DOI: <https://doi.org/10.36713/epra2016>
17. Martin A. J. Fear of Failure in Learning. *Encyclopedia of the Sciences of Learning*. Seel. Boston : Springer, 2012. P. 1276–1278.
18. McClelland D. C., Atkinson J. W., Clark R. A., Lowell E. L. The Achievement Motive. New York : Appleton-Century-Crofts, 1953. 384 p.

Kharadzhy M. V., Nikolaienko N. V. RESEARCH ON THE PROBLEM OF OVERCOMING FEAR OF MAKING MISTAKES IN ADULT PERSONALITY

The article is devoted to the study of the psychological characteristics of fear of making mistakes in adulthood as a relevant issue in contemporary psychological science. Fear of making mistakes is defined as a complex, multidimensional psychological phenomenon formed through the interaction of cognitive, emotional, motivational, personal, social, and professional factors, significantly affecting decision-making, professional activity, interpersonal interaction, personal development, and psychological well-being. The paper summarizes contemporary scientific approaches to understanding fear, clarifies the concepts of fear of making mistakes and fear of failure, identifies their common and distinctive features, and characterizes the cognitive, emotional, behavioral, and motivational components of fear of making mistakes. It is established that, in adulthood, this phenomenon acquires particular psychological significance due to a high level of responsibility, the necessity of making independent decisions, professional self-realization, and the risk of negative consequences resulting from one's actions. The main motivational, cognitive, personal, social, and professional factors contributing to the development of fear of making mistakes and their influence on its manifestation are analyzed. Based on a theoretical analysis, the psychological mechanisms that promote a constructive attitude toward mistakes are characterized, including cognitive reappraisal, the development of achievement motivation, self-efficacy, self-reflection, emotional self-regulation, and constructive coping strategies. A set of methodological recommendations aimed at developing psychological resilience, tolerance for uncertainty, responsible decision-making, and the constructive use of personal experience is proposed. It is concluded that fear of making mistakes in adulthood has a complex psychological nature, and understanding this phenomenon is an important prerequisite for improving psychological support, promoting personal self-realization, and enhancing psychological well-being.

Keywords: *fear of making mistakes, adulthood, psychological characteristics, cognitive factors, motivational factors, fear of failure, self-efficacy, psychological mechanisms, emotional self-regulation.*

Дата першого надходження статті до видання: 30.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026