



*The Academy of Management
and Administration in Opole*

**PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF
THE INDIVIDUAL UNDER
THE CONDITIONS OF
MODERN CHALLENGES**

Opole 2020

The Academy of Management and Administration in Opole

**PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF
THE INDIVIDUAL UNDER THE CONDITIONS OF
MODERN CHALLENGES**

*Edited by
Józef Kaczmarek
and Hanna Varina*

Opole 2020

ISBN 978 – 83 – 66567 – 06 – 1

Psychological resources of the individual under the conditions of modern challenges.

Editors: Józef Kaczmarek, Hanna Varina. *Monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-06-1; pp.232, illus., tabs., bibls.

Editorial Office:

The Academy of Management and Administration in Opole
45-085 Poland, Opole, 18 Niedziałkowskiego str.
tel. 77 402-19-00/01
E-mail: info@poczta.wszia.opole.pl

Reviewers:

Mariia Kazanzhy – DSc in Psychology, Professor (Ukraine)
Slawomir Sliwa – Ph.D.

Editorial Board:

Natalia Afanasieva (Ukraine), Yuliia Bilotserkivska (Ukraine), Marian Duczmal,
Wojciech Duczmal, Natalya Falko (Ukraine), Oksana Miroshnychenko (Ukraine),
Tadeusz Pokusa, Jadwiga Ratajczak, Larysa Stepanenko (Ukraine),
Iryna Ostopolets (Ukraine)

Publishing House:

The Academy of Management and Administration in Opole
45-085 Poland, Opole, 18 Niedziałkowskiego str.
tel. 77 402-19-00/01

Authors are responsible for content of the materials.

© Authors of articles, 2020
© Józef Kaczmarek, Hanna Varina
© Publishing House WSZiA, 2020

TABLE OF CONTENTS

Preface	5
Part 1. Theoretical and methodological principles of studying the psychological resource of personality	7
1.1 Psychological resources of the personality: conceptualization of the concept	7
1.2. Personal growth as a resource for self-actualization of the individual	13
1.3. Social context of personal well-being	23
1.4. Resilience as a psychological resource for personality development during student ages	32
1.5. Vitality as a resource of professional adaptation	40
1.6. Psychological resources of the penitentiary service personal as regulators of mental conditions during the transition from service to daily life	48
1.7. Stress management in professional activity as a psychological resource	55
1.8. Psychological model image of a servicemen of the national guard of Ukraine	63
Part 2. Psychological principles of actualization of resourcefulness and vitality of the individual: conceptualization and development	71
2.1. Vectors of formation of cultural and educational space of the modern university: a psychological aspect	71
2.2. Psychological resourcefulness as a criterion of physical and psychological health of an individual	77
2.3. Psychological health of personality (theoretical aspect)	85
2.4. Development of personal well-being in the conditions of modern transformations	91
2.5. Psychological and pedagogical model of organizing work with adolescents who show signs of deviant behaviour	98
2.6. Personal resilience as a resource for overcoming life crises in a family raising a child with disabilities.....	105
2.7. Psychological principles of harmonization of inter-personal interaction in a family caring a disabled child	112
2.8. The role of play therapy in psychological rehabilitation of children with disadvantages of psychophysical development	120

Part 3. Empirical studies of the psychological resource and resilience of the individual	128
3.1. Features of auto aggression of persons with PTSD symptoms	128
3.2. Personal factors of adaptation of employees state emergency service of Ukraine to special activities.....	135
3.3. Display of loneliness and depressive feelings among teenagers.....	142
3.4. Features of life satisfaction in student-psychologists with different type copying behaviour.....	149
3.5. Peculiarities of manifestation of personal and business qualities of enterprise specialists.....	156
3.6. Experimental study of indicators and criteria of physical activity and psycho-emotional stress of servicemen of different groups of military professions and specialties of the Air Force of Ukraine	162
3.7. Analysis of the psychological readiness of the teacher to interact in the educational process	170
Part 4. Modern innovative technologies for strengthening and development of psychological resources	175
4.1. Development of stress resistance in extremal professional professionals	175
4.2. Professional-personal potential of the head Ministry of internal affairs of Ukraine	183
4.3. Social Psychological Training as a means of Forming the Resource Potential of Specialists in Helper Professions	189
4.4. Psychological and pedagogical components of students 'support in the educational process of higher education institutions	195
4.5. Epistolary therapy as a way of strengthening the resource of pupils ...	203
4.6. Dependence of environmental consciousness on the mental health of the individual	211
4.7. Career expectations and psychological methods of researching them	218
Annotation	224
About the authors	230

PREFACE

The challenges of today, such as wars, epidemics, world-wide catastrophes, value fractures, socio-economic crises, globalization and integration of society, as well as manipulation of people's consciousness, fake news, propaganda, global information confrontations, etc. – are so different, that it is impossible for the average person to get ready for confronting them in advance, and the vectors for the society development require rapid response and use of all resources for adequate counteraction. Therefore, the monograph, which is devoted to the peculiarities of psychological resources of the individual in the context of modern challenges, is particularly relevant.

The monographic study contains the scientific results considering the semantic content of the concept of “psychological resources” and definitions, the complex of which reveals the essence of the phenomenon of the psychological resource of the individual, as well as its age aspects, functional characteristics, criteria and factors of the development of separate resources, technologies for their strengthening and methods of development, means of support and formation in structural-organizational and theoretical-methodological dimensions.

The first chapter of the monograph presents a broad range of issues regarding the theoretical and methodological foundations of the study of psychological resources of the individual, namely, focusing on methodological bases of conceptualization of the term of “psychological resource”; determination of the personality formation resource in the student age; identification of certain psychological qualities, which are human resources, in particular, mastery of stress in professional activity as a psychological resource, as well as vitality as a resource of professional adaptation, personal growth as a resource of self-actualization, etc.; involvement of psychological resources in professional activity.

The second chapter of the monograph is devoted to the issues of psychological principles of actualization of resourceability and vitality of the individual, their conceptualization and development. The authors thoroughly explored the possible vectors for the formation of cultural and educational space of the modern university as a factor of actualization of resourceability; psychological resourceability as a criterion for physical and psychological health of the individual; theoretical and methodological aspect of the study of human psychological health; development of personal well-being under conditions of modern transformations; as well as psychological and pedagogical model of organization of work with teenagers demonstrating features of deviant behavior; personal vitality as a resource for overcoming life crises in a family raising a child with disabilities; psychological principles of harmonization of interpersonal interaction in the family, etc.

The third chapter of the monograph reveals the results of empirical searches for psychological resources and vitality of the individual, manifestations and involvement of resources in certain spheres of vital activity, which helps to develop approaches to practical

work aimed at the formation of appropriate human resources. The authors examined the personal factors of adaptation to specific conditions of activity; manifestations of loneliness and depressive experiences in adolescents; satisfaction features in psychology students with different types of coping behavior; specifics of personal and business qualities of specialists of the enterprise; indicators and criteria of physical effort and psycho-emotional stress of servicemen of different groups of military professions and specialties; psychological readiness of the teacher to participate in the educational process, etc.

The materials of the fourth chapter are rather important in the context of practical work due to the outline of modern innovations in the technology of strengthening and development of psychological resources; identification of features of stress resistance development in specialists of extreme profile activity; psychological and pedagogical components of students' support in the educational process; career expectations and psychological methods of their study; means of formation of specialists' resource potential; means of strengthening the resources of secondary school pupils. Issues raised and generalizations made allow to identify, develop and strengthen psychological resources of the individual.

The monograph contains the research results of the team of authors and will be useful for representatives of both the scientific community and wide readership that is interested in the problem of resourceability under conditions of specific challenges of today.

Józef Kaczmarek
Hanna Varina

Part 1. Theoretical and methodological principles of studying the psychological resource of personality

1.1. Psychological resources of the personality: conceptualization of the concept

1.1. Психологічні ресурси особистості: концептуалізація поняття

Поняття «ресурс» є міждисциплінарним, воно позначає засоби, які можна використати певним чином або умови, які можна перетворити для досягнення мети. Сучасна наука досить часто оперує поняттям ресурсу, Вікіпедія [13] дає посилання на природні, економічні, адміністративні, інформаційні і часові ресурси. Останнім часом психологія також оперує поняттям ресурсу, яке запозичено в академічну психологію зі сфери психологічної практики.

Психологія досить давно (вважаємо, що з відомої промови М. Селігмана при вступі на посаду директора АРА) постулювала важливість не просто звільнити людину від психологічних проблем чи психопатологічних симптомів, а й забезпечити розуміння закономірностей оптимального, благополучного життя. Така позитивна парадигма підкреслює особистісні характеристики, що відіграють буферну роль, серед них – психологічні ресурси.

Особистість як система володіє певною кількістю різноманітних ресурсів, які психологія розуміє дуже широко. В поняття ресурсу включають як структурні елементи особистості (риса характеру і темпераменту, здібності, мотивація тощо), так і міжособистісні зв'язки і стосунки людини. Наявні фізично ресурси (речі, час, гроші тощо) осмислюються особистістю, стаючи психологічними (наприклад, впевненість у тому, що їх вистачить, чи розуміння того, де їх взяти, чи переконаність в їх надійності тощо). Психологи-практики оперують поняттям «ресурсний стан», в якому підкреслюється важливість не тільки володіти ресурсом як таким, а й усвідомлювати його наявність і доступ до нього [6].

Зрозуміло, що використання поняття «психологічні ресурси» важливо в трьох аспектах: 1) якщо у людини їх нестача і вона потребує певного відновлення (наприклад, після перенесеної психотравми); 2) якщо людина активно розвивається (росте), і цей процес вимагає певних внесків ресурсів; 3) якщо активність людини є неалгоритмічною і запит на додаткові ресурси може виникнути несподівано і невідкладно. До останнього можна з повним правом віднести складні і екстремальні професії, зокрема правоохоронні.

Проблема психологічних ресурсів прямо пов'язана з різними аспектами професійної діяльності фахівця, зокрема процесуальними (задоволеність працею, її психологічна «собівартість») та результативними (ефективність праці). Ресурси можуть вкладатись в діяльність, полегшуючи її, а усвідомлення їх наявності надає

впевненості в можливості досягнення професійних цілей.

Термін «психологічні ресурси» передбачає об'єктивацію, конкретизування того процесу особистісного розвитку або психічного феномену, які обов'язково характеризуються високою психологічною ціною, вимагають від особистості спроможності зробити певний внесок, чимось пожертвувати задля своєї реалізації. Найчастіше розглядають ресурси особистісної стресостійкості (життєстійкості), саморегуляції та саморозвитку (самореалізації).

В сукупності психологічні ресурси складають певний запас, резерв, який дозволяє особистості активно виконувати усі функції, бути суб'єктом власного життя, тобто є релевантними психологічному потенціалу [8, с. 15]. Важливою відмінністю ресурсів від резервів, на нашу думку, є їх здатність до відновлення.

Близьким за змістом є поняття психологічного капіталу, уведені М. Чиксентмихайі по аналогії з категорією капіталу в економіці (ресурси, виведені з поточного обороту і спрямовані на перспективні очікування). Така трактовка ресурсів базується на парадигмі обмеженості запасу психічної енергії, яка може інвестуватись в різні види діяльності, що дають або безпосереднє задоволення або відстрочені вигоди, а може і «промотуватись», не приносячи ні задоволення ні користі [16, с. 48]. Зазначений автор розглядає розвиток навичок в контексті підвищення внутрішньої складності особистісної структури, чому сприяють, наприклад благодійність, спорт, творчість. Когнітивні процеси (уваги, мислення, пам'яті тощо) і енергія, яка вкладається у ці види діяльності, в майбутньому обернуться прибутком, в той час як їх вкладання у діяльність з миттєвими позитивними емоціями призводить до втрат ресурсів.

Д.О. Леонтьєв визначає психологічні ресурси як характеристику особистості, характеру, здібностей і окремих психічних процесів, що сприяють подоланню труднощів, проблем, протиріч, досягненню цілей життєдіяльності [7, с. 115].

С.А. Калашнікова визначає психологічні ресурси як психічні властивості, здатність людини актуалізувати власні психологічні потенціали з метою саморозвитку, саморозкриття у взаєминах та надання підтримки іншим [4].

С. Хобфолл вважає, що психологічний ресурс можна розглядати як засіб пристосування до складних життєвих обставин. Він презентує такі види ресурсів: 1) матеріальні; 2) соціальні; 3) фізичний і психічний стан; 4) психологічні характеристики і якості [3].

Ю.М. Резнік вважає, що психологічні ресурси – це реалізовані, актуальні здібності, які поряд з нереалізованими (незатребуваними) можливостями складають особистісний потенціал. Він виділяє: 1) професійно-кваліфікаційні ресурси; 2) інформаційно-пізнавальні; 3) організаційно-комунікативні; 4) духовно-моральні; 5) репродуктивні. Інструментами реалізації ресурсів виступають, на його думку, особистісні стратегії, зокрема стратегії життєвого благополуччя, життєвого успіху і самореалізації [12].

В.М. Марков і Ю.В. Синягін також вважають усю сукупність відновлювальних

особистісних ресурсів, що спрямовуються на досягнення соціально значимих результатів, особистісним потенціалом. Ними розроблена структурна модель, яка передбачає можливість оцінки потенціалу по зафіксованим в автобіографії досягненням (у сферах здоров'я, спілкування, навчання, захоплень, праці, сім'ї тощо). Спираючись на кількість і рівень досягнень у різних сферах, автори пропонують набір індексів для оцінки реалізації особистісного потенціалу [10, с. 137-138].

М. Селігман і К. Петерсон пропонують досить розлогий перелік з 24 позитивних ресурсів особистості «Manual of Sanities», організованих в 6 груп: 1) мудрість і пізнання (креативність, допитливість, гнучкість мислення, інтерес до навчання, мудрість); 2) сміливість (хоробрість, наполегливість, щирість, життєва енергія); 3) гуманність (любов і доброта, соціальний інтелект); 4) соціальність (причетність до спільної справи, неупередженість, лідерство); 5) помірність (здатність прощати, скромність, розсудливість, самоконтроль); 6) духовність (почуття прекрасного, вдячність, надія, почуття гумору, релігійність) [18]. Ці ж дослідники наводять дані про стрес-індуковане (посттравматичне) зростання у осіб, які володіють достатньою кількістю зазначених ресурсів (зокрема хоробрості, доброти і гумору) на противагу тим, у кого їх не було.

З наведеного витікає думка, що психологічні ресурси є потенційними (особистісним потенціалом чи капіталом) доти, доки не виникає потреби в їх використанні. Така потреба зумовлюється виникненням складної життєвої ситуації, яку необхідно долати або адаптуватись до неї.

В цьому контексті цікавою є думка Є.Ю. Кожевнікової щодо характеристик психологічних ресурсів, зокрема: 1) особистість повинна їх усвідомлювати (мати уявлення про їх стан, кількість, шляхи досягнення тощо); 2) бути готовою до їх використання (а відповідно, і мати здатність накопичувати, не витратити в нерелевантних ситуаціях); 3) вміти компенсувати їх нестачу; 4) мати уявлення про те, що їх можна конвертувати, тобто про соціальну цінність своїх ресурсів [5]. Можна говорити про те, що при певний рівень ресурсності є протектором від усвідомлення особистістю певного кола ситуацій як складних, адже вона на цій основі впевнена в своїх силах.

Українська дослідниця І.В. Ващенко пропонує корисну тезу про етапність реагування особистості на складну життєву ситуацію: 1) суб'єктивний перехід від організованості до дезорганізованості у житті (зміни в емоційній, когнітивній, поведінковій сферах); 2) увімкнення захисної системи психіки (психологічний захист, подолання і пристосування, переживання); 3) факультативний етап самодеструктивної поведінки (самозвинувачення, нанесення собі фізичної шкоди, самодепривація, соціальне самоізолювання, схильність будувати співзалежні стосунки і виступати у ролі жертви людей, обставин, та ін.); 4) етап усвідомленої актуалізації психологічного потенціалу і використання психологічних ресурсів [2]. З цього витікає, що звернення до ресурсів – вольовий і усвідомлений поведінковий

акт, тобто правомірним є розглядати психологічні ресурси в контексті вольової саморегуляції поведінки.

На нашу думку, головною відмінністю між ідеями психологів-теоретиків і «практиків» є те, що перші намагаються структурувати сукупність ресурсів особистості, визначити певні «ключові ресурси». Так, М.В. Логінова зазначає, що ключовий ресурс – це головний засіб, який контролює і організує розподіл інших ресурсів. Вона посилається на М. Селігмана, який таким ресурсом визначає оптимізм, А. Бандуру (самоефективність), С. Мадді (життєстійкість) [9]. До цього ряду можна додати уявлення Е. Фрома про ресурси надії, віри і мужності, А. Маслоу – про самоактуалізацію, О. Г. Маклакова – про особистісний адаптаційний потенціал тощо.

В свою чергу, практики використовують уявлення про ресурс як конкретний засіб подолання конкретної життєвої проблеми. Тобто те, що для одного клієнта може бути ресурсом, для іншого таким не буде. Для цього існує досить побутове словосполучення «бути в ресурсі».

Таким чином, з точки зору психологічної практики, проблема ресурсів виникає, коли особистість має психологічну проблему і для її самостійного вирішення: 1) не усвідомлює ресурсів або не знає де їх можна одержати; 2) витратила ресурси не за призначенням; 3) не має навичок відновлення ресурсів; 4) усвідомлює ресурси, але не використовує їх внаслідок страху негативного зворотного зв'язку збоку оточуючих; 5) усвідомлює ресурси, але недооцінює їх значимість.

В різних школах психологічної практики існують досить різні уявлення про ресурси, але загалом вони сходяться в тому, що сам психологічний (психотерапевтичний) альянс відносин між спеціалістом і клієнтом є тим ресурсом, який дозволяє допомогти клієнту. Існують мета-аналізи, які стверджують, що оцінка клієнтом якості терапевтичних відносин є більш вагомим фактором успішності психотерапії, ніж її школа, техніки чи професіоналізм спеціаліста [17].

Когнітивно-поведінкова терапія в цілому виходить з того, що людина має психологічні проблеми внаслідок того, що намагається «економити ресурси» і не витрачати їх на повноцінне обмірковування ситуацій (автоматичні думки). В межах цього напряму розроблено досить велику кількість технологій прийняття рішень, пошуку ресурсів в самій проблемі, релаксації і усвідомленості [1], останнім часом популярним стають ресурсно-орієнтовані mind-fullness техніки. Крім того, слід згадати НЛП, трансактний аналіз, де поняття ресурсу є центральним, а також ресурсно-орієнтоване консультування і психотерапію. В межах цих підходів психологічні ресурси визначаються конкретно (як предмет, думка, переконання тощо), осмислюються, використовуються як інструменти вирішення конкретних проблем.

Також поняттям ресурсу оперують тілесно-орієнтована терапія, арт-терапія, символдрама, але в цих підходах ресурс не конкретизується, використовується дефініція «ресурсний стан». В такому стані можливими є дії щодо вирішення особистістю своїх життєвих труднощів, або навчання навичкам, необхідним для

здійснення таких дій. Так, Н.І. Медведєва зазначає, що таким ресурсними є стани зміненої свідомості, наприклад, транс чи стан «потоків» [11]. В такому стані послаблюється дія психозахисних механізмів, і можливою стає когнітивна і емоційна переорієнтація, фактично – навчання новому.

В контексті ресурсного стану синтонним на нашу думку є концепція про схема-режим щасливої дитини, який введений Д. Янгом в його схема-фокусованому підході когнітивної терапії [19]. Режим щасливої дитини включає різноманітні ресурсні стани, які приносять радість і задоволення, його формування є однією з цілей схематерапії.

О. Штепа вважає, що «... ресурсний стан можна проінтерпретувати як здатність людини дистанціюватися від проблеми, відчути свободу вибору, проаналізувати нові можливості розв'язання складної ситуації, реалізувати ці можливості як шанс» [14, с. 143]. Авторка вважає, що ресурсний стан може розглядатись в таких дискурсах: 1) як стан радості та впевненості у собі; 2) як стан переважання ресурсів особистості над силою впливу стресора; 3) як стан, у якому людина знаходить опору для долаття труднощів у самій собі; 4) як стан, у якому відбувається трансформація ставлення особистості до себе та інших внаслідок набуття довіри до себе, сприймання життя з позиції можливостей [14].

Нарешті, хотілось би привести думку Ч. Карвера і М. Шейера, які виділяють два фактори збереження цілеспрямованої діяльності, які можна розглядати як умову того, що ресурси особистості будуть збережені, тобто їх витратити непотрібно: 1) здатність виділяти значимі, осмислені, не випадкові цілі, які корелюють з цінностями, що підвищує ймовірність збереження мотивації; 2) відчуття досяжності цілі, що дає впевненість в необхідності повторювати спроби по її досягненню. Автори висловлюють важливу тезу про те, що оскільки життя коротке, а ресурси обмежені, люди мають приймати усвідомлені рішення відносно того, куди ці ресурси вкладати, адже вкладені в одну діяльність сили не можуть бути використані для чогось альтернативного. Тому вкрай важливою є здатність вчасно відмовитись від того, що не є кращим варіантом вкладення ресурсів, недосяжно або не вартує їх. Головна проблема – знати, що саме є недосяжним, адже в одному випадку впертість може обернутися простою тупістю, а в іншому стратегічний відступ може стати фатальною втратою. Здатність розрізняти ці два випадки Карвер і Шейер називають мудрістю [15].

В якості висновку зазначимо, що в психологічній літературі відсутня єдність поглядів щодо психологічних ресурсів особистості. В межах позитивної психології їх розглядають як складові особистісного потенціалу, як можливості, які людина може використати для саморозвитку.

В межах концепції життєстійкості започатковано уявлення про психологічні ресурси як певні млици, на які можна «підпертись» у складній життєвій ситуації або для подолання певних дискомфортичних станів. В цьому ж контексті психологічні ресурси також можуть бути визначені як складові саморегуляції поведінки, але власне

саморегуляція і самоконтроль також одночасно виступають ресурсами. В практичній психології активно вживається поняття «ресурсний стан», яке формалізовано і теоретично обґрунтовано недостатньою мірою.

Література:

1. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. СПб.: Питер, 2018. 416 с.
2. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистостів подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 40, 2018. С. 33-49.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 330 с.
4. Калашникова С. А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий. Гуманитарный вектор. 2011. №2(26). С.185-189.
5. Кожевникова Е. Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Краснодар, 2006. 247 с.
6. Ларіонов С. О., Сашуріна О. Ю. Психологічні ресурси особистості правоохоронця: погляд на проблему. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків : ХНУВС, 2020. С. 208-211.
7. Леонтьев Д.А. и др. Психология выбора М.: Смысл, 2015. 464 с.
8. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 511 с.
9. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности. Вестник Московского университета МВД России. 2009. №6. С. 19-22.
10. Марков В. Н., Синягин Ю. В. Потенциал личности. Мир психологии. 2000. № 1. С. 31-40.
11. Медведева Н. И. Психологический анализ адаптационных и компенсаторных возможностей в структуре личности. МНКО. 2014. №5 (48). С. 169-170.
12. Резник Ю. М. Личностный потенциал и стратегия жизни человека / Отв. ред. Б.Г. Юдин. М.: Институт философии РАН, 2007. С. 119-125.
13. Ресурс. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ресурс>
14. Штепа О. Ресурсний стан: психологічний аналіз та інтерпретація. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2017. Вип. 1. С. 142-149.
15. Carver C., Scheier M. Three human strengths. A psychology of human strengths: perspectives of anemerging field / L.G. Aspinwall, U.M. Staudinger (Eds.). Washington (DC): APA, 2003. P. 87-102.
16. Csikszentmihalyi M. Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning. N.Y.: Penguin, 2003.450 p.
17. Green J. The therapeutic alliance – a significant but neglect variable in mental health treatment studies. Journal of child psychology and psychiatry. 2006. V. 47. P. 425-435.
18. Peterson C., Seligman M.E.P. (Eds.) Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. N.Y.: Oxford University Press, 2004. 290 p.
19. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York, Guilford Publications, 2003. 436 p.

1.2. Personal growth as a resource for self-actualization of the individual

1.2. Особистісне зростання як ресурс самоактуалізації особистості

В сучасних умовах розбудови і оновлення всіх сфер життя особливо актуально постає проблема особистісного успіху, яка останнім часом усе частіше розглядається як успішна самореалізація, особистісне зростання. Найбільш еквівалентною нині для поняття особистісного зростання видається категорія самоактуалізації, яка виступає операційним аналогом особистісної зрілості. Характерні для сучасного етапу розвитку суспільства стрімкі зміни соціальної реальності в цілому, суспільної свідомості та системи виховання неминуче приводять до появи нових, не тільки недосліджених, але й невідомих нам психологічних особливостей людини. Дослідження складових самоактуалізації, пов'язаних з успішною професійною діяльністю особистості, має не лише теоретичне значення, але й є важливим для практичної активності сучасної особистості у побудові професійної кар'єри.

Психологічний аналіз проблеми самоактуалізації та професійного самовизначення виступає як послідовна реалізація активної життєвої позиції особистості, втілення її самоактуалізуючої мотивації.

Особистість найбільш активно досліджується у філософсько-методологічному, онтологічному, експериментальному та практично-прикладному аспектах. У залежності від підходів існують школи, теорії, розробляються концепції й методики.

Поняття «розвиток особистості», «особистісне зростання», «самовдосконалення», «життєвий шлях», «розвиток потенціалу особистості», «самоактуалізація» та ін. вивчаються в рамках онтологічного аспекту та його підходів.

Так, представники когнітивно-феноменологічного підходу пропонують розглядати особистість, її зміни з позицій власного внутрішнього світу, «внутрішньої реальності». Вони виходять з положення про те, що людина протягом життя будує, перебудовує й добудовує глибоко особистісну «теорію» світу, включаючи і її самоконцепцію. Весь досвід життя, а також передбачення майбутнього закріплюються у міні-теоріях у вигляді систем-значень і значущостей, які й регулюють сприймання й уявлення людини, визначають інтерпретацію оточуючого світу і дії в ньому суб'єкта. Свою теорію особистість прагне зробити впорядкованою, взаємопогодженою, такою, яка б робила світ передбачуваним та зрозумілим. Особистісній концепції благополучного світу відповідає і концепція себе як невразливої людини, якій таланить, яка досягає успіху, і лише сам суб'єкт може виміряти свою індивідуальну «теорію», зробивши її більш реалістичною, переосмислити труднощі, що випали на його долю, як частину життя, а змінившись, навчитись їх вирішувати.

Поняття «розвитку», «особистісного зростання», «самоактуалізації» та ін., що по суті є синонімами, та є центральними у багатьох основних напрямках психології:

психоаналітичному(З. Фройд, А. Адлер, Е. Еріксон, Е. Фром, К. Юнг, В.Райх, Е. Берн та ін.); біхевіористичному (Д. Уотсон, Б. Скіннер, та ін.); гуманістичному (Р. Перлс, К. Роджерс, В. Франкл, Д. Морено, А. Маслоу, С.Джурард, Ш. Бюлер, Дж. Олпорт, Р.Мей та ін.). Проаналізуємо розуміння цих понять та основні розбіжності у поглядах.

Результати проведеного нами теоретичного аналізу проблеми самоактуалізації у контексті різних психологічних напрямків та концепцій можна представити у вигляді таблиці 1.

Таблиця 1: Фактори самоактуалізації особистості відповідно до наукового напрямку дослідження

Науковий напрямок	Основні представники	Фактори самоактуалізації особистості
Психоаналітичний напрямок	З.Фрейд	Безпосередній чи сублімований прояв підсвідомих лібідозних потягів у цілях самозбереження і самовираження
	А.Адлер	Творча сила, як прояв цілеспрямованого досягнення особистістю почуття перевершення у компенсації почуття неповноцінності
	К.Юнг	Розкриття індивідуального потенціалу в процесах інтеграції різних елементів особистості у відповідності до природи своєї Самості
	Е.Фромм	Розкриття особистісних сил в продуктивній творчій життєдіяльності у цілях реалізації власної свободи й індивідуальності
	К.Хорні	Досягнення гармонії між особистісними ідеалами і реаліями у процесах конструктивної інтеракції з оточуючими людьми
Біхевіористичний напрямок	Б.Скінер, А.Бандура, Д.Роттер	Реалізація накопичених моделей поведінки, сформованих вмінь і навичок у досягненні позитивного соціального підкріплення і ситуативної адаптації
Гуманістичний напрямок	А.Маслоу	Безперервне задоволення внутрішніх потреб, починаючи з основних фізіологічних до мета потреб, здійснення вищих цілей особистості, її самореалізації.
	К.Роджерс	Вроджене прагнення до самоактуалізації, реалізація своїх здібностей, що робить людину більш сильною.

Порівняльний аналіз зарубіжних наукових напрямків показує такі основні відмінності. Психоаналітичній та біхевіористичній психології властиве перебільшення ролі чисто біологічних потягів чи зовнішніх проявів у поведінці та психологічному зростанні особистості, тоді як гуманістична психологія підкреслює значення власної творчої активності суб'єкта і досліджує умови, які сприяють їх розгортанню. Гуманістична психологія, використовуючи досвід людини, виступає коректуючою силою, яка виправляє похибки класичного біхевіоризму та ортодоксального психоаналізу.

На основі гуманістичного напрямку виникла течія за розвиток потенціалу особистості, цінності якого розділяють вчені, педагоги, бізнесмени, священики та представники інших інтелектуальних професій. Вони трактують життя як процес розгортання прагнення до актуалізації своїх можливостей та здібностей, які закладено у людині генетично, тоді як у психоаналізі та біхевіористичних теоріях воно виглядає як компроміс, метою якого є зменшення конфлікту. Та й сам портрет «хорошої людини» у них відмінний: за Роджерсом, як уже зазначалось вище, повноцінно функціонуюча особистість володіє спонтанністю, індивідуальністю, уявою, довіряє собі, відкрита досвіді та знанням про себе, а тому стоїть вище соціальних умовностей, тоді ж як, згідно моделі конфлікту, хороший громадянин, залежить від інших, щедрий, шанує себе та суспільство, конформіст.

Гуманісти підкреслюють рух людини і його «Я» до цілісності, тоді як у Скіннера, наприклад, психіка являє собою сукупність складних, але окремих реакцій. В теорії Роджерса зміни особистості – це важлива частина уявлень про суть людини. Біхевіористи також не заперечують цього, але зміст особистісного зростання – це зміни у ланцюжку, стимул-реакція впродовж життя.

Роджерс, Маслоу та ін. стверджують, що неможливо зрозуміти людину, не заглянувши у її внутрішній світ, тоді як, згідно класичного біхевіоризму, людські дії можна пояснити лише розглядаючи об'єктивні стосунки між стимулом та зворотною реакцією.

Прихильники ідеї розвитку «особистісного потенціалу» виходять з того, що людина спрямована у майбутнє, вона рухається вперед, її рушійна сила – прагнення до актуалізації, яке не зменшує, а збільшує напругу в системі «людина – довкілля», в результаті чого особистість шукає нові стимули та можливості зростання, тоді як у Скіннера людська поведінка креативна, нею керують зовнішні стимули, а поняття рівноваги та підвищення життєвих сил не відіграють ніякої ролі.

Разом з тим, можна відзначити певне зближення цих двох напрямків, яке відбувається останнім часом. Воно полягає у тому, що обома сторонами вивчаються суб'єктивні психічні якості людини, такі як емпатія, прагнення до самоактуалізації, локус контролю, самооцінка. Таким чином, можна констатувати, що відбувається взаємне збагачення цих та інших психологічних теорій, яке може слугувати важливою справою створення нової цілісної теорії психології людини та її особистісного зростання [6].

Прикладом таких пошуків спільного у різних теоретичних школах, об'єднання їх з метою вироблення власної методики особистісного зростання є теорія А. Роше [7, 24]. Він виходить з того, що зростання людини – це реальний процес, незалежний від свідомості спостерігача, і наукове, об'єктивне дослідження цього процесу приведе до виявлення єдиного опису механізмів функціонування людини і законів її розвитку, не дивлячись на відмінності у світоглядній, релігійній чи теоретичній приналежності дослідників.

А. Роше в обґрунтуванні своєї теорії особистісного зростання використовує положення двох протилежних напрямків: фрейдистів про наявність у людині безконфліктної області психіки та незалежного «Я», зони спокою, яка дає усвідомлення, що життя не зводиться до конфліктів та поглядів К. Роджерса про позитивну сутність людської природи.

В особистості, яку А. Роше розглядає у взаємодії з іншими людьми та матеріальним середовищем, він виділяє такі структурні компоненти: сутність, «Я», сприйнятливність, тіло і совість.

Сутність є позитивною психологічною реалією, яку ми можемо відчувати у глибині свого «Я» і усвідомити на цьому рівні своє справжнє «Я», тобто ті якості, які роблять нас тими, чим ми є, напрямок діяльності, для якої ми створені, зв'язки з іншими людьми та відкритість «чомуś більшому, ніж ми самі». Він виділяє у сутності три області: твердиню, яка утворена нашими переконаннями, глибинну область, як область тиші й спокою, і ще не проявлену сутність, в якій знаходяться наші можливості, які можуть бути втілені у дійсність. Саме наша сутність є тією життєвою силою, яка стимулює нас до зростання, до поступового самоздійснення, до прояву наших можливостей.

Наше «Я» включає у себе інтелект, який думає і намагається зрозуміти; свободу, яка приймає рішення й волю, яка мобілізує утримані в тілі сили для досягнення цілей, що приймаються свободою.

Сприйнятливність проводить сигнали, які йдуть від зовнішнього світу. Всі ці компоненти пов'язані з тілом, що живе за своїми законами. Місцем синтезу особистості у процесі зростання А. Роше вважає совість. Зростання особистості неможливе і без інших людей, які можуть як сприяти цьому процесові, так і заважати. Таким чином, щоб здійснити закладені у нас можливості й стати тим, ким ми можемо стати, необхідно враховувати всі компоненти, кожен з яких включає у себе також елементи несвідомого.

Особистісне зростання за А. Роше полягає в тому, щоб розширити зону усвідомлення й тим самим стати господарем самого себе й свого життя. Він вважає, що людині від народження властиве «прагнення до здійснення», яке може в оточуючих зустріти розуміння, прийняття, допомогу або ж невизнання, неприйняття, що блокує й призводить до появи «травми нездійсненності». Зростання сутності протікає розумно, незалежно від підтримки «Я». Сутність керується інстинктом, який А. Роше називає «інстинктом сутності» і який, на його думку, дозволяє нашій сутності пристосовуватися до умов та привносить у його розвиток зв'язність і логіку. Окрім інстинкту він виділяє й рефлексії сутності, тобто мимовільні реакції на події та ситуації, за допомогою яких сутність веде нас до реалізації наших потенціальних можливостей у всіх трьох напрямках дійсного «Я», сутнісного напрямку діяльності (покликання) та сутнісних зв'язків з іншими людьми. Лише виявивши логіку рефлексів, особистість здатна перейти на новий виток зростання, повністю свідомо й самостійно включитись у той напрямок діяльності, який

проглядається за ланцюгом рефлексів нашої сутності, тоді як на попередній стадії ми діяли інстинктивно.

Великого значення у самоактуалізації А. Роше надає інтуїції, яка проявляється у формах раптових прозрінь та потягів до певних дій, що здійснюються без зусиль і напруження. Такі миттєві прозріння й потяги дозволяють людині розвиватися у руслі нашого професійного покликання й допомагають нам втілити у дійсність всі потенційні можливості, що, у свою чергу, виводить особистість на нову ступінь зростання – ступінь творчості, на якій вона починає жити з повною самовіддачею.

Синтетично поєднуючи у своїй теорії два протилежні напрямки: фрейдистів та Роджерса, А.Роше розглядає самоактуалізацію як реальний процес, що не залежить від свідомості, а базується на інтуїції у формі раптових прозрінь та потягів до певних дій.

Аналіз проблеми самоактуалізації особистості буде неповним, якщо не звернутися до розробок радянських та українських психологів. Серед них найбільш цікавими та продуктивними є концепції персоналізації А.В.Петровського, дослідження життєвого шляху особистості як самореалізації Л.В.Сохань, життєвого світу особистості у структурно-генетичному контексті Т.М. Титаренко, погляди на самоактуалізацію особистості О.Ф.Бондаренка.

Розвиток системно – діяльнісного підходу у вивченні особистості почав розроблятися ще Л.С.Виготським та О.М.Леонтьєвим. Але подальший розвиток підхід отримав у наведеній нижче концепції персоналізації, розробка якої почалась у 1981 році В.А. Петровським.

Даний підхід розуміння особистості базується на гіпотезі про наявність у індивіда особливої потреби – бути особистістю. Дана потреба (потреба у персоналізації) забезпечує активне включення індивіда у систему соціальних зв'язків, але разом з тим вона детермінована зв'язками, які породжені поділом праці в суспільстві. Реалізація потреби бути особистістю, фіксування себе в іншому відбувається не в якомусь особливому світі «спілкування душ», а в конкретній діяльності, яка здійснюється у конкретній соціальній ситуації.

Акту персоналізації відповідає особливий процес: *адаптація* – присвоєння індивідом соціальних норм та цінностей; *індивідуалізація* – відкриття або ствердження «Я», виявлення своїх здібностей та можливостей, особливостей характеру; *інтеграція* – зміна життєдіяльності оточуючих людей, здійснення вкладів і їх прийняття оточуючими та, в той же час, ствердження свого інобуття в інших людях.

Згідно концепції персоналізації, кожен з цих процесів пов'язаний з прийняттям особистістю особливої мети життєдіяльності, що сприяє активній самоактуалізації.

Життєвий шлях як процес самореалізації особистості набуває сьогодні особливо важливого значення. На думку Л.В.Сохань. «Сенс життєвого шляху полягає у самореалізації особистості» [4].

Необхідною передумовою самореалізації є свідома постановка особистістю мети своєї діяльності. Починається самореалізація з соціального самовизначення й триває до кінця життя людини. Головним засобом самореалізації є продуктивна праця, Але, оскільки сфера самореалізації особистості багатогранна, то вона може здійснюватись за рахунок соціальної діяльності. Спрямованість – стійка характеристика цілісності особистості, яка пронизує весь життєвий шлях людини, виражаючись у ціннісних орієнтаціях, світобаченні, розвитку здібностей, реалізації життєвих принципів.

Самореалізація, самопізнання й саморозвиток особистості – це єдиний процес. Лише в теоретичному плані їх можна поділити, сказавши, що самореалізація спонукає особистість до подальшого розвитку, в той час як саморозвиток виступає головною умовою самореалізації. В дійсності: у процесі самореалізації особистість розвивається, розвиваючись – самореалізується.

Самореалізуючись, особистість завжди виходить за межі досягнутого нею. З цієї точки зору самореалізація є творчість. Творчість виступає засобом індивідуального самовираження, де людина формує себе як особистість.

Оцінюючи рівень самореалізації у житті, необхідно мати на увазі не тільки видиме, зовнішню сторону, але й внутрішню. Успіх у житті – не тільки видимі атрибути визнання – високі посади, нагороди, пошани, але і внутрішньо-особистісне розуміння, а іноді – просто відчуття реалізації власного потенціалу у житті, суспільстві в цілому. О.Ф. Бондаренко розглядає самоактуалізацію особистості через розвиток і корекцію особистісної самосвідомості. «Основним предметом діяльності при цьому виступає «Я» людини в її самопереживанні, тобто переживанні її даності, представленості собі та іншим, у співвідношенні з його психодинамічними тенденціями від Я-невідрефлексованого до Я-відрефлексованого та Я-проекту [1]».

Більш раннім об'єктом усвідомлення, а потім основою свідомості на етапі самопізнання є переживання, яке він трактує як «вихідний момент психічного буття людини, передумовою і водночас умовою розгортання психічного буття як такого – від психофізіологічного стану організму до все більш високих і значущих відображень особистісного буття людини» [1, 97-98].

Особистісне буття людини, а значить і її свідомості визначається смислами. Джерелом смислів як особистісного утворення є персоналізовані, тобто присвоєні, трансформовані, селектовані та індивідуалізовані у процесі особистісних переживань стосунки. Утворені смисли самі стають джерелом особистісних і трансперсональних переживань, які й визначають особистісно неповторний, унікальний спосіб буття «Я» у всіх його проявах.

Умовами смислогенезу є персоналізація, тобто процес появи й розростання суб'єктності «Я», а також зростання особистісної самосвідомості та відповідних їм засобів вираження. Смислогенез є центральним вершинним моментом існування особистості, є ознакою особистості як персоналізованого індивіда. Особистісне зростання відбувається перш за все за рахунок розвитку суб'єктності «Я», прийняття «Я-концепції», здійснення рефлексії «Я» та катарсичного переживання.

Розвиток суб'єктності «Я» включає рівні інтернальності, довільності власних переживань, незалежності у соціальних та міжособистісних стосунках та здатності до самовизначення.

Концепція О.Ф. Бондаренка, на нашу думку, синтезує в собі поведінковий, когнітивний та екзистенційно-гуманістичний напрям сучасної психології особистості. Особистісні трансформації у поведінковому аспекті проявляються у типологічних реакціях та патернах поведінки, емоційній лабільності; у когнітивному – це зміни структури особистісної свідомості; в особистісно-екзистенціональному – смислоутворення та персоналізація.

Останній, глибинний рівень трансформації особистості носить, як правило, непередбачуваний характер і прямо пов'язаний, на думку В.С. Братуся, з духовною, «морально-ціннісною площиною розвитку особистості» [1, 251]. Це, за висловом О.Ф. Бондаренка, «трансраціональна персоналізація», яка є «не просто заглибленням у самобуття і не просто усвідомленням самобуття, а заглиблення у самобуття як цінність і відкриття для себе цінності самобуття» [2, 141].

Така точка зору співвідноситься з поглядами С.Л. Франка, який стверджує, що «вища, духовна замість» і конститує те, що ми називаємо особистістю. Особистість є самість, як вона стоїть перед лицем вищих, духовних, об'єктивно-значущих сил і разом з тим проникнута ними і їх представляє, початок надприродного буття, як воно проявляється у самому безпосередньому самобутті [11, 409].

На глибинному рівні трансформації особистості відбувається винайдення власної особистості, переживання цінності, глибини й повноти особистісного буття. Разом з тим, глибинна, сутнісна модальність і цінність смислових процесів не піддаються зовнішньому, раціональному виявленню. «Будь-яка особистість, будь-яка духовна істота є таємницею лише у тому розумінні, що ми не можемо вичерпати конкретний склад особистості ніяким логічним аналізом, ніяким комплексом абстрактних ознак, але і в тому розумінні, що сам рід її реальності в його загальній сутності є дивом, яке перевершує всі наші поняття» [11, 411]. Особистісні зміни як результат нового символічного досвіду «проживаються, рефлексуються, осмислюються й закріплюються у свідомості як структури досвіду» [1, 142]. Причому, досвіду, який особистість могла знайти раціонально, але який не входив у її особистісне буття, в життя конкретної особистості. Цей екзистенціальний досвід персоналізується, засвоюється, проживається особистістю на рівнях нормативного смислу, мотиваційно-соціокультурних смислів і стосунків, а також глибинно-екзистенціальних смислів, які визначаються безпосереднім особистісним ставленням до вищих для даного «Я» цінностей його буття у світі. Цей рівень і є, на думку О.Ф.Бондаренка, вищим рівнем персоналізації «Я», процесу становлення самим собою, проживання й усвідомлення свого «Я» як цінності. С.Л. Франк називає цей рівень «трансраціональним» [11], А.В. Петровський визначає його як «простір ідеальної представленості суб'єкта в інших людях» [8, 457], а Т. Шарден як створення

у собі «абсолютно оригінального центру, в якому універсум усвідомлює себе унікальним, неповторюваним чином» [3, 26].

У кожному індивідуальному випадку логіка цих змін є самобутньою і пов'язана з конкретними проблемами, переживаннями, ситуаціями, обставинами життя людини. В результаті змін особистість звільнюється від ситуацій, виникає відчуття повноти буття, злиття й водночас свободи по відношенню до власного життя. Рушійною силою особистісного зростання, особистісної світобудови Т.М. Титаренко вважає життєві кризи, які розділяють етапи життєвого шляху й змінюють спосіб детермінації процесів розвитку. Саме у критичній життєвій ситуації людина «постає перед необхідністю реставрації, модифікації не окремих планів, цінностей, стосунків, діяльностей, а цілого світу як такого», а тому «життєву кризу можна розглядати як нормальне, закономірне і доцільне явище, механізм неперервності у процесі особистісного розвитку, що забезпечує якісно новий рівень світобудови, можливість появи нової життєвої стратегії, конструктивнішого життєвого задуму» [9, 83]. Кризова ситуація допомагає усвідомити свій життєвий задум, дає можливість побачити власне минуле, теперішнє й майбутнє водночас, пережити їхній нерозривний зв'язок, обумовленість одне одним. Кризова ситуація провокує перегляд життєвого сценарію як такого, початок «нового життя», апробацію нової форми самореалізації. Життєва криза є індикатором особистісного зростання.

Конструктивною умовою особистісного зростання (воно трактується як «форма особистісної зміни, зміст якої полягає у розкритті нових можливостей особистості, обумовлених генеруванням нового «Я-образу»») є, на думку П.В. Лушина, неконгруентність [5, 87].

Неконгруентність автор визначає як «призупинення актуальних переживань, коли їх суб'єкт стає перед необхідністю переоцінити основи власних дій і відповідно доповнити чи змінити уявлення про самого себе («Я»-образ), що і є особистісне зростання».

Поняття конгруентності, як уже зазначалось, є основним в теорії особистісно-центрованого підходу К. Роджерса, який, як і багато його послідовників, інтерпретує некогруентність як деструктивний феномен. П.В. Лушин [5], базуючись на філософії конструктивізму та теорії змін Т. Куна і І. Пригожина, доводить конструктивну роль неконгруентності в особистісному зростанні індивіда.

Виникнення неконгруентності викликається змінами умов розвитку, що проявляється в автоматичній адаптивній реакції індивіда. Ця суперечність у поведінці звертає на себе увагу суб'єкта, що й призводить до призупинення переживань й формування умов для аналізу власної поведінки та відповідного подолання неконгруентності. Таким чином, «некогруентність відображає перехідні умови розвитку особистості і, по суті, є його призупиненням з метою корекції “Я-образу» [5, 87].

Водночас цей процес не завжди протікає так однозначно. Сам П.В. Лушин зауважує, що якщо умови змінюються радикально та несподівано, то це зумовлює

призупинення у розвитку, дезінтеграцію. На шляху особистісного зростання, який ніколи не є рівномірно поступальним, виникають об'єктивні та суб'єктивні перешкоди, подолання яких саме по собі обумовлює просування вперед. Процес розвитку прокладає собі шлях через численні відхилення, зміни, обмеження й перешкоди.

Проведений вище аналіз та співвідношення різних психологічних концепцій у контексті самоактуалізації дозволяє сформулювати наступні робочі дефініції.

У психоаналітичній парадигмі самоактуалізація тлумачиться як поєднання свідомого й неусвідомлюваного, що відбувається у результаті самопізнання, робить індивіда цілісною особистістю, самим собою, індивідуальністю, якій властиве прагнення до подальшого самовдосконалення.

У біхевіористичній парадигмі самоактуалізація пов'язується з поведінкою людини, що регулюється складними взаємодіями між внутрішніми явищами та соціальним оточенням. Основний акцент робиться на наочності через спостереження й набуття навичок поведінки.

Радянські та вітчизняні психологи співвідносять самоактуалізацію з творчим процесом.

Найбільш розгорнутими та продуктивними, на нашу думку, є розуміння самоактуалізації у гуманістичній парадигмі.

Самоактуалізація являє собою генетично притаманну людині, вроджену тенденцію до безперервного розгортання свого безмежного творчого потенціалу в різних сферах життєдіяльності, тенденцію максимізувати таланти та здібності.

За Маслоу, це повноцінний розвиток людини, який обумовлений біологічною природою. Потреба у самоактуалізації знаходиться на вищому щаблі потреб, запропонованим Маслоу, і часто починають задовольнятися лише після хоча б часткового задоволення потреб нижчих рівнів.

Самоактуалізація, як правило, ототожнюється з такими особистісними проявами, як самовіддача, самовираження, самоствердження, вільне саморозкриття.

Отже, під *«розвитком особистості»* слід розуміти прогресуюче задоволення природних потреб, які забезпечують специфічну мотивацію росту над цими потребами. Метою розвитку особистості не є досягнення рівноваги та гомеостазу. В особистості генетично закладено потяг до розвитку, свободи, самоактуалізації, тому вона не може не змінювати себе. Розвиток особистості включає в себе всі процеси становлення: плани, перспективи, надії, мрії, бажання, побоювання, страхи, відчуття загрози.

Слід звернути увагу на розведення понять «особистісні зміни» та «особистісне зростання». Особистісні зміни можуть бути прогресивними, регресивними, чи статичними, а особистісне зростання – це завжди саморух по шляху вдосконалення, метою якого є повна самоактуалізація особистості. «Особистісне зростання» має на меті активний процес становлення, в якому людина бере на себе відповідальність за майбутній життєвий шлях. Особистість безперервно прагне досягти віддалених

завдань, цілей та ідеалів. Якою б повноцінною не була особистість, завжди залишаються можливості для подальшого росту та розвитку. Мотиви росту спрямовані на збагачення та розширення життєвого досвіду, що збільшує напруження завдяки новим, хвилюючим переживанням.

У сукупності, перераховані принципові позиції у відношенні особистості, з точки зору гуманістичного підходу, визначають особистість як унікальну, відкритую, соціально-психологічну систему, яка представляє собою не щось раніше дане, а відкритую можливість самоактуалізації, притаманну тільки людині. Наше уявлення психічної організації виходить із визнання часових аспектів життя, важливої ролі минулого досвіду людини, значення мовних реальностей.

Література:

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика: Учебное пособие. К.: Укртехпрес, 1997. 216 с.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988. 301 с.
3. Гинзбург М.Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема. Вопросы психологии. 1988. №2. С. 19–26.
4. Жизненный путь личности. Вопросы теории и методологии социально-психологического исследования. Под ред. Л.В.Сохань. К.: Наукова думка. 1987. 277 с.
5. Лушин П.В. Психология личностного изменения. Кировоград: Имекс ЛТД, 2002. 360 с.
6. Мірошніченко О.М. Особливості самоактуалізації жінки у професійній діяльності : дис...канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2007. 195 с.
7. Орбан-Лембрик Л.Е. Основы психологии управления: Монография. Івано-Франківськ: Плай, 2002. 426с.
8. Петровский А.В. Индивид и его потребность быть личностью: хрестоматия по психологии личности. Самара: Изд. Дом «Бахрах», 1999. С. 457-467.
9. Титаренко Т.М. Життєва криза як індикатор особистісного розвитку. Практична психологія: Теорія, методи, технології. К.: Ніка-Центр, 1997. С. 79-86.
10. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. Вып. 4. Пер. с англ. М., 1994. 66 с.
11. Франк С.Л. Сочинения. М.: Правда, 1990. 607 с.

1.3. Social context of personal well-being

1.3. Соціальний контекст особистісного благополуччя

Особистісне благополуччя (ОБ) – порівняно новий науковий термін, що з'явився в психологічній літературі на початку ХХІ ст. В психології запропоновано чимало термінів, що описують комфортне (оптимальне) повсякденне функціонування людини: щастя, емоційний комфорт, благополуччя, процвітання. Точаться численні дискусії щодо перетинів і відмінностей цих понять. Одним з найбільш популярних предметів наукового дослідження в позитивній психології є благополуччя у всіх його різновидах: психологічному, суб'єктивному, емоційному, соціальному. Незважаючи на величезну кількість запропонованих концепцій, більшість фахівців погоджується з тим, що мова йде про єдине системне переживання позитивного комфортного існування, яке більшість людей не розбиває на окремі складові. Пропонується ввести узагальнююче родове поняття, зокрема «персональне благополуччя», «процвітання», «особистісне благополуччя».

В англійській літературі найбільш узагальненим за змістом є поняття «процвітання». Процвітання визначають і як позитивне переживання життя, і як ефективне функціонування в ньому (Huppert, So, 2009). Підкреслюється, що це досвід оптимального життя в рамках певної культури та часу. На думку родоначальника цього терміну К. Кейес, процвітання поєднує гедоністичне, евдемонічне і соціальне благополуччя (Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002). В одній з останніх праць М. Селігман зауважує, що процвітання – позитивний психологічний стан, що характеризується позитивними емоціями, залученістю, позитивними стосунками, значущістю та досягнення різноманітних позитивних результатів в роботі житті (Seligman, 2011). Таким чином, фактично перераховуються складові гедоністичного, евдемонічного і соціального благополуччя. Інколи в аналогічному контексті використовується термін персональне благополуччя, але він не набув широкого поширення.

В російськомовній науковій літературі в останні десятиліття набуває поширення як узагальнюючий термін «особистісне благополуччя», яке включає гедоністичний, евдемонічний і соціальний вимір (Батурич, Башкатов, Гафарова 2013).

Значна кількість досліджень, присвячених чинникам благополуччя, показала, що предиктори благополуччя дуже часто виявляються його складовими. Розподіл причин і наслідків в цій сфері стає окремою методологічною проблемою. Дж. Хеллівелл та Р. Патнем зауважують, що «використання причинної мови у розмові про соціальний контекст суб'єктивного благополуччя є передчасним, через можливість ефектів вибору, зворотної причинної обумовленості та ефектів адаптації» (Helliwell, Putnam, 2004, p. 1444). Вважається, що кореляції між соціальними обставинами і рівнем суб'єктивного благополуччя відображають ефекти, а не причини благополуччя (особливо це очевидно, коли вивчають здоров'я, оцінка якого суттєво залежить як від оптимізму особистості, так і від реакцій інших людей). В останній час стали вивчати

взаємопов'язані системи: наприклад, гарне здоров'я – запорука благополуччя, а благополуччя допомагає на довший час зберегти здоров'я. Ще одна методична проблема полягає у використанні кореляційного аналізу, який не визначає напрямку зв'язку. Крім того, досить часто використовується простий двовимірний аналіз, результати якого залежать від включеності інших параметрів, постає ризик отримати ілюзорні зв'язки. Наприклад, в американських дослідженнях виявлений зв'язок між освітою і рівнем суб'єктивного благополуччя, однак із включенням інших соціальних та економічних параметрів такий зв'язок значно послаблюється або взагалі зникає (Helliwell, Putnam, 2004).

В останній час в якості статистичного методу стали використовувати регресійний аналіз, який до певної міри дозволяє виявити причинно-наслідкові зв'язки. Однак для того, щоб оцінити рівень вираженості певної ознаки, необхідно враховувати як індивідуальний, так і соціальний параметр цієї ознаки (наприклад, відносний та абсолютний дохід). Говорячи про суб'єктивне благополуччя, постає питання придатності критеріїв отриманих в рамках певної культури та соціальної системи (рівень освіти, етнічна ідентичність, критерії приналежності в індивідуалістичних та колективістських культурах тощо).

Існує значна кількість досліджень, присвячена з'ясуванню впливу соціального контексту на переживання благополуччя. Так, в одному з останніх досліджень Л. Тай та Е. Дінера було виявлено, що є фундаментальні універсальні потреби, які впливають на суб'єктивне благополуччя самі по собі, без інших опосередковуваних факторів, це – повага інших, навчання новому та сприятливі міжособистісні стосунки (Tay, Diener, 2011). Повага і соціальні потреби були розцінені як найбільш важливі предиктори позитивних почуттів, тоді як задоволення базових потреб та автономія виявилися предикторами негативних почуттів.

В нашому дослідженні ми виходили з того, що особистісне благополуччя включає гедоністичний (афективний), еудемонічний (психологічний) і соціальний вимір. Оскільки мова йде про соціальний контекст, ми використали таку лінію розмежування. До суб'єктивного соціального благополуччя як індивідуального переживання ми віднесли задоволеність стосунками з контактними групами, соціальну ідентифікацію та актуалізацію, суб'єктивне переживання соціальної зв'язності. До актуалізації ми віднесли: віру у можливість щось змінити; віру в позитивний розвиток суспільства і групи; довіру до людей і суспільних інститутів; відчуття сенсу й контролю над подіями і почуттями. До параметрів соціальної ідентифікації ми віднесли: позитивне уявлення про людську природу; позитивні уявлення про групи членства; віру у можливість задовольнити потреби. Соціальний контекст, на нашу думку, зумовлений діями та свідомою спрямованістю зусиль людини: це – соціальна активність (волонтерство, участь в масових заходах), соціальна залученість, об'єктивні соціальні досягнення.

Таким чином, аспектами соціального контексту є наступні.

Соціальна активність: соціальна участь (у відносинах різного рівня); ефективне виконання соціальних ролей; здійснення й оцінка соціального внеску. Соціальна залученість: наявність «ближнього кола» і соціальних мереж; наявність соціальної підтримки; наявність соціального схвалення; отримання користі від членства у спільноті. Об'єктивні соціальні досягнення: авторитет (повага, популярність), наявність соціальних зв'язків, актуалізація сусідства, зовнішня оцінка (іншими людьми та спільнотами) цінності для суспільства і групи.

Методи дослідження. В дослідженні були використані наступні методики: Шкала задоволеності життям Е. Дінера (SWLS) в адаптації Д.О. Леонтєва та Є.М. Осіна (2008); Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Н.Н. Лепешинського (2007); Шкала щастя С. Любомирські (1999); Методика вивчення соціального благополуччя К.Л.М. Кейєс (1998); Анкета ESS (European Social Survey, 2013): модуль особистісного та соціального благополуччя; Анкета «Соціальне благополуччя» Н.Н. Мельникової (2004); блоки «Афект», «Поведінкове підтвердження», «Статус» з опитувальника SPF-IL А. Нієбойєр, С. Лінденберг, А. Бумсма, А.В. Брюгген (Production Function Instrument for the Level of wellbeing, 2005); Шкала процвітання (Diener at al., 2010).

Об'єктивні параметри соціального благополуччя відображали наявність роботи та зміни в посаді, рівень доходу, кількість вихідних днів, можливість підвищити кваліфікацію, наявність окремого житла, автомобіля, можливості дозвілля та наявність шлюбу. Рівень задоволеності соціальних потреб вимірювався за допомогою опитувальника SPF-IL, рівень залученості в соціальні відносини та соціальний внесок – за допомогою Методики вивчення соціального благополуччя К.Л. Кіз (1998), об'єктивні соціальні досягнення – за допомогою Анкети ESS.

Таблиця 1: Параметри особистісного благополуччя

	Методики
Суб'єктивне (емоційне) благополуччя	Шкала задоволеності життям Е. Дінера, Шкала процвітання Е. Дінера, модуль «Особистісне благополуччя» (емоційні стани), Модуль «Афект» SPFI, Шкала щастя С. Любомирські
Соціальне благополуччя в малих групах	Шкала близьких стосунків з Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, модуль «Поведінкове підтвердження» SPF-IL, модуль «Соціальне благополуччя»
Соціальне благополуччя в соціальних системах	Шкала соціального благополуччя К. Кіз, модуль «Статус» SPF-IL
Психологічне (евдемонічне) благополуччя	Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, модуль «Особистісне благополуччя»

В дослідженні прийняли участь 172 жителі міста Чернігова (75,6%) і області (24,4%) у віці від 24 до 55 років (середній вік – 34,5 років), з них 123 жінки та 49 чоловіків. З вищою освітою – 49,4%, середньою – 32%, одружених – 59,4%,

неодружених – 27,9%, розлучених – 11,5%. Респондентами були представники різних професій: психологи, працівники театру, освітніх і медичних закладів, водії, інженери, бухгалтери, держслужбовці тощо. Математико-статистична обробка результатів здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми SPSS.

Аналіз результатів. На першому етапі ми намагалися проаналізувати вагомість окремих вимірів особистісного благополуччя. В ході проведення факторного аналізу було отримано десяти факторну структуру, що пояснювала 18,63% загальної дисперсії. Перший фактор об'єднав всі найбільш загальні вислови щодо задоволення життям, щастя і благополуччя як глобального недиференційованого позитивного переживання. Так, в цей фактор увійшли такі дескриптори як «Якщо оцінити всі аспекти Вашого життя, чи можна сказати про Вас, що Ви щаслива людина» (факторне навантаження – 0,806, питання С1 Анкети ESS), «Враховуючи всі обставини, наскільки Ви задоволені в цілому Вашим життям в теперішній час» (0,717, питання В20 Анкети ESS), «Обставини мого життя виключно сприятливі» (0,699, SWLS), «Відзначте як Ви себе відчували минулого тижня: були щасливі» (0,679, D8 Анкета ESS), «Порівняно з більшістю однолітків я більш щасливий» (0,647, Шкала щастя С. Любомирські), «Я повністю задоволений своїм життям» (0,629, SWLS), «Деякі люди зазвичай дуже щасливі. Вони отримують задоволення від життя, щоб не відбувалося, беручи від життя все. Наскільки це схоже на Вас?» (0,622, Шкала щастя), «Я оптимістично думаю про своє майбутнє» (0,614, Шкала процвітання), «У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно» (0,612, SWLS), «В якій мірі Ви відчуваєте, що в Вашому житті є сенс?» (0,610, D35 Анкета ESS), «В якій мірі Ви отримуєте допомогу і підтримку від близьких людей, коли Ви її потребуєте?» (0,592, D36 Анкета ESS), «В минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно» (0,561, Самоприйняття, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф – ШПБ), «Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, що все так склалося» (0,548, Самоприйняття, ШПБ), «Якщо б мені довелося жити ще раз, я залишив би все як є» (0,544, SWLS), «В минулому були злети і падіння, але в цілому я нічого не став би міняти» (0,540, Самоприйняття, ШПБ), «В основному моє життя близьке до ідеалу» (0,539, SWLS). Таким чином, це дозволяє позначити цей фактор як «Загальне благополуччя» (Недиференційоване щастя).

Другий фактор пояснив 5,47% дисперсії і утворений такими характеристиками: «Я відчуваю, що люди дійсно мене люблять» (0,735, прив'язаність SPF-IL), «Люди звертають на мене увагу» (0,719, прив'язаність SPF-IL), «Люди турбуються про те, що я відчуваю» (0,674, прив'язаність SPF-IL), «Люди знаходять мене надійним» (0,634, схвалення SPF-IL), «Люди допомагають мені, якщо у мене є проблема» (0,634, прив'язаність SPF-IL), «Люди думають, що я роблю правильний вибір» (0,588, схвалення SPF-IL), «Люди вважають мене впливовою людиною» (0,579, статус SPF-IL), «Люди вважають мене незалежною людиною» (0,545, статус SPF-IL), «Я відчуваю вдячність по відношенню до інших людей» (0,543, прив'язаність SPF-IL),

«Люди дивляться на мене як на незалежну людину» (0,541, статус SPF-IL), «Люди поважають мене» (0,500, Шкала процвітання), що дає змогу позначити цей фактор як «Соціальне благополуччя».

Третій фактор пояснив 4,33% дисперсії і містить такі дескриптори: «Деякі люди безцільно блукають по життю, але я не відношусь до таких людей» (0,719, життєві цілі ШПБ), «Мені приносить задоволення будівництво планів на майбутнє і праця над їх втіленням в життя» (0,685, життєві цілі ШПБ), «Кожний мій день розписаний, але я отримую задоволення від того, що з усім справляюсь» (0,682, компетентність ШПБ), «Я – людина, що активно виконує намічені мною плани» (0,658, життєві цілі ШПБ), «Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюсь досягти в житті» (-0,646, життєві цілі ШПБ), «Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування» (0,624, життєві цілі ШПБ), «Для мене життя – це безперервний процес навчання, змін і зростання» (0,572, особистісне зростання ШПБ), «У мене є відчуття спрямованості і мета в житті» (0,556, життєві цілі ШПБ), «Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються і «дорослішають» з роками» (0,521, особистісне зростання ШПБ). Це дає можливість позначити цей фактор як «Життєві цілі».

Четвертий фактор пояснив 4,0% дисперсії. Він утворений такими дескрипторами: «Якщо була б можливість, я б в собі багато що змінив» (0,583, самоприйняття ШПБ), «В багатьох аспектах я відчуваю розчарування відносно моїх досягнень в житті» (0,545, самоприйняття ШПБ), «Я намагаюся зосередитись на теперішньому, оскільки майбутнє майже завжди приносить мені проблеми» (0,538, життєві цілі ШПБ), «Мені складно розпланувати своє життя таким чином, щоб мене це влаштовувало» (0,527, компетентність ШПБ), «Потреби повсякденного життя часто нервують мене» (0,500, компетентність ШПБ), що дає змогу визначити цей фактор як «Психологічне благополуччя».

П'ятий фактор (внесок в загальну дисперсію – 3,84%) об'єднав такі дескриптори: «В мене є щось цінне, щоб дати світу» (0,655, соціальний внесок Шкала соціального благополуччя К. Кіз – ШСБ), «Вам подобається, що Ви важлива частина Вашої групи» (0,653, соціальна інтеграція ШСБ), «У мене немає нічого важливого, щоб дати світу» (-0,638, соціальний внесок ШСБ), «Ваша поведінка дає певний поштовх для інших людей Вашої групи» (0,591, соціальний внесок ШСБ), «Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим» (0,503, стосунки з іншими ШПБ), що, на нашу думку, дає можливість позначити цей фактор як «Соціальний внесок».

Шостий фактор (внесок в загальну дисперсію – 3,53%) утворений такими характеристиками: «Ви думаєте, що інші люди ненадійні» (-0,602, соціальне прийняття ШСБ), «Ви відчуваєте, що люди не заслуговують на довіру» (-0,557, соціальне прийняття ШСБ), «Ви бачите суспільство як таке, що безперервно розвивається» (0,553, соціальна актуалізація ШСБ), «Я відчуваю себе близьким до інших людей моєї групи» (0,543, соціальна інтеграція ШСБ), «Ви думаєте, що наше суспільство – сприятливе місце для людей, які в ньому живуть» (0,536, соціальна

актуалізація ШСБ), що дає змогу позначити це фактор як «Позитивні уявлення про соціальний світ».

Сьомий фактор (внесок в загальну дисперсію – 3,34%) об'єднав такі дескриптори: «Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній думці» (0,698, автономія ШПБ), «Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одним із своїми принципами» (–0,594, автономія ШПБ), «Я не відношусь до людей, які піддаються соціальному тиску думати чи чинити певним чином» (0,572, автономія ШПБ), «Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не погоджуються з ними» (–0,566, автономія ШПБ), «Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями» (–0,556, автономія ШПБ), «Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене» (–0,551, автономія ШПБ), «Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті» (–0,505, автономія ШПБ). Таким чином, ми можемо позначити цей фактор як «Автономія».

Восьмий фактор (внесок в загальну дисперсію – 2,76%) утворений такими характеристиками: «В цілому я сприймаю себе дуже позитивно» (0,863, D3 Анкета ESS), «Рівень задоволення балансом між часом, що витрачається на оплачувану працю, і часом, який Ви витрачаєте на інші аспекти Вашого життя» (0,852, F35c Анкета ESS), «Минулого тижня Ви відчували апатію, не могли почати діяти» (0,678, D12 Анкета ESS), «Як частіше за все Ви оцінюєте підсумки прожитого дня?» (0,644), що дає змогу означити цей фактор «Самооцінка».

Дев'ятий фактор (внесок в загальну дисперсію – 2,38%) утворений двома дескрипторами: «Люди умалюють мої досягнення» (0,661) та «Інші відчують, що я для них – тягар» (0,538), що дало нам можливість позначити цей фактор як «Знецінення». Останній, десятий, фактор (внесок в загальну дисперсію – 2,30%) є одиничним і утворений характеристикою «Я не хочу робити щось по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, яким воно є» (0,615), тому ми позначили його як «Консерватизм».

Таким чином, особистісне благополуччя в нашому дослідженні виявилось складним системним утворенням, що об'єднало переживання афективного (загальне задоволення, переживання щастя), соціального (позитивні стосунки, соціальний внесок, позитивні уявлення про соціальний світ) і психологічного (життєві цілі, самоприйняття, автономія) благополуччя.

Для вивчення впливу окремих аспектів соціального життя на параметри особистісного благополуччя був здійснений лінійний регресійний аналіз, де залежною змінною були почергово показники ОБ, а незалежними – ті аспекти соціального життя, які контролюються людиною і можуть змінюватися залежно від її свідомого вибору. Так, в процесі покрокової множинної регресії ($R^2=0,358$) участь в суспільній діяльності виявився найбільш важливою змінною в рівнянні і пояснила приблизно 8,6% дисперсії суб'єктивного (недиференційованого) благополуччя ($\beta=0,272$, $p\leq 0,01$; β – стандартизований коефіцієнт регресії). Кількість людей, з якими можна обговорити важливі питання, була другою змінною і пояснила додаткові 4,2%

($\beta=0,205$, $p\leq 0,05$). Отже, громадська активність і соціальний капітал є найбільш важливими чинниками переживання емоційного благополуччя.

Стосовно соціального і психологічного благополуччя було виявлено лише по одному чиннику, пов'язаного з різними аспектами волонтерської діяльності. Так, суб'єктивне соціальне благополуччя залежало від часових витрат на допомогу іншим, не включаючи колег в близьких (3,9% дисперсії, $\beta=0,198$, $p\leq 0,05$), а психологічне благополуччя – від частоти волонтерської діяльності (4,0% дисперсії, $\beta=0,201$, $p\leq 0,05$). Як бачимо, різниця лише в рівні організованості допомоги іншим людям: або абсолютно добровільної, спонтанної в першому випадку і соціально визнаної і організованої – в другому.

Для того, щоб виявити соціальний контекст життя людей з різним рівнем особистісного благополуччя, респонденти були розподілені на три групи за допомогою кластерного аналізу (метод к-середніх). Перша група об'єднала людей з високим рівнем ОБ (своє емоційне, психологічне і соціальне благополуччя вони оцінюють на високому рівні) – 85 осіб, друга група мала середній рівень ОБ (емоційне благополуччя – високе, психологічне – низьке, соціальне – середнє) – 41 особа, і третя група об'єднала умовно неблагополучних індивідів (емоційне і соціальне благополуччя – низький рівень, психологічне – середній) – 12 осіб.

На наступному етапі були з'ясовані соціальні обставини їх життя. Всі питання ми об'єднали в три групи: сім'я, робота, суспільна діяльність. Серед всіх вивчених чинників діяльності (стаж роботи, навантаження на робочому місці, дохід, тривалість відпустки і місце її проведення) ключовими чинниками особистісного благополуччя в нашому дослідженні виявилися наявність роботи як такої та задоволення від положення в колективі. Так, на питання, «Чи були у вас періоди відсутності роботи за останні 5 років?», відповідь «Ніколи» дали 72% осіб з високим рівнем ОБ, 65% – з середнім і 58,3% – з низьким. Натомість, 3 і більше разів шукали роботу за цей же час чверть осіб з низьким рівнем, 7,5% – з середнім, і 4,7% – з високим. Відмінності статистично значущі на рівні $p\leq 0,001$. Очікувано, рівень задоволення від становища в робочому колективі статистично значуще ($p\leq 0,01$) вищий у осіб з високим (5,31 балів за 7-бальною шкалою) та середнім (5,29 балів) рівнем ОБ (у «неблагополучних» – 4,25 балів).

Серед чинників, що описують сімейне життя респондентів, можна виділити об'єктивні (стаж шлюбу, сімейний стан, наявність дітей) і суб'єктивні (концепція сімейного благополуччя, поведінка по відношенню до партнера тощо). Вплив об'єктивних чинників в нашому дослідженні не виявлено, тоді як ключовим фактором стала концепція сімейного благополуччя. Нашим респондентам було запропоновано графічне зображення співвідношення їхнього благополуччя і благополуччя партнера: від 1 – це різні речі до 5 – це одне і теж. Перший варіант обрали 45,5% опитаних з низьким рівнем ОБ, 13,9% – з середнім, 9,1% – з високим. Тоді як останній варіант відповідно 9,1%, 41,7% та 31,2% (відмінності статистично значущі на рівні 0,05). Ймовірно, цей факт пояснює, чому «неблагополучні» респонденти істотно менше

задоволені своїм становищем в сім'ї – 3,83 бали за 7-бальною шкалою (тоді як у осіб з високим рівнем особистісного благополуччя – 5,91, а з середнім – 5,78 балів).

Відрізняється і поведінка опитуваних по відношенню до членів своєї родини та друзів. На питання «Як часто ви зустрічаєтеся заради задоволення, а не у справах, з друзями, родичами, колегами?» «неблагополучні» найчастіше обирали варіант «раз на місяць» (33%), а особи з високим і середнім рівнем особистісного благополуччя – варіант «декілька разів на тиждень» (відповідно 29,4% і 36,6%). Різниця статистично значуща ($p \leq 0,05$). Очевидно, що тут існують взаємообернені зв'язки: якщо людина незадоволена своїм колом спілкування, вона намагається скоротити контакти, а збіднений соціальний контекст не дає можливості встановити сприятливу для конкретного індивіда систему відносин.

Громадське життя передбачає різні форми соціально активної поведінки. Серед запропонованих варіантів (відвідування культурних і спортивних заходів, церкви, спортивних секцій, участь в громадській діяльності, діяльність волонтером та допомога іншим) значущим ($p \leq 0,05$) виявилось лише відвідування масових зібрань (без уточнення, яких саме). Так, їх не відвідують 83,3% «неблагополучних», 41% «середньо-благополучних» і 26,5% «високо-благополучних». Тоді як хоча б раз на півроку їх відвідують 48,2% осіб з високим рівнем ОБ, 38,5% – з середнім і 8,3% – з низьким. Ще однією значущою формою ($p \leq 0,001$) особистої активності виявилися подорожі. Так, на питання «Як часто ви здійснюєте поїздки заради задоволення?» найчастіше давали відповідь «раз на півроку» (61,4% з високим ОБ, 43,6% – з середнім і 45,5% – з низьким). Однак ніколи не подорожують заради задоволення 45,5% «неблагополучних», тоді як серед осіб з високим рівнем ОБ таких лише 3,6%, а з середнім – 7,7%.

Серед інших параметрів соціального життя відмінності (на рівні 0,05) також були виявлені у наявності «корисних» знайомих – у 83,3% «високо-благополучних», 82,5% «середньо-благополучних» і лише 50% – у «неблагополучних». Також особи з високим рівнем ОБ виявилися більш орієнтовані (статистична достовірність на рівні 0,05) на зміни через отримання нових знань у випадку, коли їх не влаштовує наявна ситуація – таких 64,7% (серед «неблагополучних» – 50%).

Висновки. Отже, за результатами дослідження можемо зробити такі висновки. По-перше, особистісне благополуччя – системний феномен, що відображається у відчутті задоволення від повсякденного функціонування і включає гедоністичний (афективний), евдемонічний (психологічний) і соціальний вимір.

По-друге, ключовими соціальними чинниками особистісного благополуччя є наявність роботи, сприймання як нероздільного благополуччя власного і шлюбного партнера, відвідування масових зібрань.

По-третє, на окремі складові особистісного благополуччя можуть впливати різні форми соціальної активності. Так, на суб'єктивне (афективне) благополуччя впливає участь в громадській діяльності, а на соціальне та психологічне благополуччя – участь у волонтерській діяльності.

По-четверте, подальші перспективи дослідження вбачаємо у вивченні систем взаємопов'язаних чинників та механізмів їх впливу.

Література:

1. Батурич Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия. Вестник Южно-Уральского Государственного Университета. Серия «Психология», 2013. Т.6 №4. С. 4–14.
2. Gallagher M.W., Lopez Sh.J., Preacher K.J. The Hierarchical Structure of Well-Being. Journal of Personality. 2009. V.77(4). P.1025–1049.
3. Helliwell J.F., Putnam R.D. The social context of well-being. Phil. Trans. Royal Society. Lond. B. 2004. No. 359. P. 1435–1446.
4. Huppert F.A. A new approach to reducing disorder and improving well-being. Perspectives on Psychological Science, 2009. No. 4. P. 108–111.
5. Huppert F.A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: Health and Well-being, 2009. No. 1. P. 137–164.
6. Keyes C.L.M., Shmotkin D., Ryff C.D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology. 2002. No. 82. P. 1007–1022.
7. Putnam R.D. Bowling alone. The collapse and revival of American community. New York: Simon & Schuster, 2000.
8. Raibley J. Happiness is not Well-being. Journal of Happiness Studies. 2011. No. 19. P. 1–25.
9. Seligman M. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Simon & Schuster, 2011. 368 p.
10. Tay L., Diener E. Needs and Subjective Well-Being Around the World. Journal of Personality and Social Psychology. 2011. Vol. 101 (2). P. 354–365.

1.4. Resilience as a psychological resource for personality development during student ages

1.4. Життєва стійкість як психологічний ресурс формування особистості у студентському віці

Проблема життєвої стійкості особистості у сучасному інформаційно-технологічному світі, що постійно змінюється, виходить на передній план наукового та практичного пошуку в психології. Найбільш сприятливим для формування життєстійкості є студентський період життя, оскільки активно структурується регуляторна система особистості, компоненти фізичного і психічного здоров'я молоді, основні аспекти особистісної реалізації у майбутньому. Постійна зміна зовнішніх детермінант вимагає від індивіда усвідомлення того, що для нього є важливим, а також активного пошуку правильного рішення в ключові моменти свого життя через реалізацію своєї суб'єктності. Таким чином, недостатня наукова вивченість, актуальність та соціальна значущість проблеми обумовили вибір даної проблематики дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічний зміст, особливості та прояви життєвої стійкості у самостійних та безпорадних студентів.

Відповідно до теми та мети поставлено такі *завдання дослідження*:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену життєвої стійкості та виявити провідні теоретичні підходи до її вивчення у психологічній науці.
2. Провести емпіричне дослідження життєвої стійкості у безпорадних та самостійних студентів та виявити психологічні особливості взаємозв'язку життєвої стійкості з безпорадністю/самостійністю у студентів.
3. Розробити психотренінгову програму «Життєва стійкість як психологічний ресурс особистості».

Проаналізуємо феномен життєвої стійкості та провідні теоретичні підходи до його вивчення у психологічній науці.

Життєстійкість є системою переконань людини про себе, світ, відносини зі світом. Життєстійкість людини пов'язана з можливістю подолання нею стресів, підтримкою високого рівня фізичного і психологічного здоров'я, з оптимізмом, суб'єктивною задоволеністю власним життям, здатністю до неперервного особистісного саморозвитку [1].

Поняття життєстійкості (hardiness), запропонували американські психологи С. Кобейса та С. Мадді. Багатолітній досвід дослідницької праці змусив науковців звернути увагу на той факт, що життєві труднощі по різному впливають на поведінку людей. Одні, під впливом стресу мобілізуються, знаходять резервні особистісні ресурси, досягають успіху, а інші навпаки, впадають у стан апатії, байдужості, намагаються сховатися від нових можливостей, прагнуть зберігати попередній

звичний стан, бояться змінювати що-небудь. Прикладні дослідження дозволили авторам визначити особистісний конструкт «hardiness» (життестійкість), якій характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість не знижуючи успішність діяльності.

С. Мадді розглядав феномен життестійкості з точки зору цілісного підходу до особистості та зазначав про його багатоаспектність. Дослідження С. Мадді і С. Кобейса показали, що життестійкість – особистісна характеристика, загальний показник психічного здоров'я людини, та є системою установок людини відносно себе, світу і ставлень до них, і складається із трьох компонентів: включеність (упевненість в тому, що навіть в неприємних і важких ситуаціях, стосунках краще залишатися залученим: бути в курсі подій, у контакті з навколишніми людьми, присвячувати максимум своїх зусиль, часу, уваги тому, що відбувається, брати участь в тому, що відбувається), контроль (переконаність в тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається, навіть якщо успіх не гарантований), прийняття ризику (віра в те, що стреси і зміни – це природна частина життя, що будь-яка ситуація – це як мінімум цінний досвід, який допоможе розвинути себе і поглибити своє розуміння життя [2]).

Психологи по-різному трактують феномен життестійкості: так, наприклад, Т. Наливайко вважає, що життестійкість є найбільш загальною інтегральною характеристикою особистості, що представляє собою патерн смисложиттєвих орієнтацій, самоствалення, стильових характеристик поведінки, який спирається на природні властивості особистості, але в більшій мірі носить соціальний характер [3]. Є. Рассказова зазначає, що життестійкість це ресурс – спрямований більшою мірою на підтримку діяльності. Вона визначає її як особистісний ресурс, як здатність в життєвоважливих ситуаціях користуватися зовнішніми ресурсами [4].

Поділяємо думку Д. Леонтьєва про те, що життестійкість характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Він визначає життестійкість людини як її інтегральну характеристику, життєтворчість, що дозволяє опиратися негативним впливам середовища, ефективно переборюючи життєві труднощі, трансформуючи їх у ситуації розвитку [5].

Так, С. Богомазом було встановлено, що життестійкість людини пов'язана з можливістю подолання різних стресів, підтриманням високого рівня фізичного та психічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю і задоволеністю власним життям. Під життестійкістю вчений запропонував розуміти «системну психологічну властивість, що виникає у людини внаслідок особливого поєднання установок і навичок, що дозволяють їй перетворювати проблемні ситуації в нові можливості. Тобто, як зазначає автор, життестійкість – це важливий особистісний ресурс, який сприяє подоланню стресів і досягненню високого рівня психічного і фізичного здоров'я [6].

Таким чином, як показує аналіз досліджень, в загальносвітовій теорії психологічної науки не існує єдиного розуміння сутності поняття «життестійкість». Немає єдності і в думках науковців щодо того, що таке «життестійкість» – риса особистості чи властивість; здатність або особистісна змінна; установка або сукупність ціннісних установок; потенціал або ресурс. Нами вибрана позиція тлумачити життестійкість як внутрішній ресурс, який підвладний самій людині, саме тому, що вона може змінити і перосмислити те, що сприяє підтриманню її фізичного, психологічного, соціального здоров'я; установка, яка надає життю цінності та смислу в будь-яких ситуаціях.

Аналіз літератури показав, що у психологічній науці дається широке визначення поняття самостійності. Воно розглядається як якість чи властивість особистості (Г. Костюк, О. Петровський, О. Ковальов), як риса характеру (К. Платонов) та як тенденція (Н. Левітов), що свідчить про визнання стійкості самостійності як особистісного утворення, яке забезпечує визначений характер і рівень поведінки та діяльності особистості. В основному, автори виділяють поняття самостійності, яке притаманне зрілій особистості.

Отже, самостійність визначається авторами як здатність до незалежних дій, вчинків тощо; як узагальнена властивість особистості, що проявляється в ініціативності, критичності й пов'язана з активною роботою думок, почуття й волі; як вольова властивість особистості, здатність систематизувати, планувати, регулювати й активно здійснювати свою діяльність; як властивість, що полягає у здатності виходити за межі ситуаційних поведінкових обмежень і рольових приписів (мотивація досягнення). Протилежним поняттю самостійності є особистісна безпорадність (Д. Цирінг, М. Батурін та ін.). Особистісна безпорадність і самостійність представляють собою стійку комплексну особистісну характеристику, що визначає особливості життєдіяльності суб'єкта, можуть мати різну ступінь вираженості і співвідносяться один з одним як дві сторони континууму [7].

Для досягнення мети дослідження нами було сформовано дослідницьку вибірку, яку склали 88 студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та Житомирського державного університету імені Івана Франка.

В емпіричному дослідженні було використано такі методики: «Тест життестійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва), «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс), «Тест на оптимізм» Л. Рудіної, методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, тест на локус контролю Дж. Роттера. Для виявлення взаємозв'язку складових життєвої стійкості та безпорадності/самостійності використовувалися методи математичної статистики (коефіцієнт кореляції r -Пірсона).

В результаті діагностики за допомогою методики «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс) було досліджено актуальні емоційні стани студентів за чотирма шкалами тверджень: «спокій – тривога», «енергійність – втома», «піднесеність – пригніченість», «впевненість в собі – безпорадність» і загальним

рівнем самооцінки. Нами були встановлено, що за шкалою «спокій – тривога» 20,4 % респондентів оцінюють свій стан як спокійний, для них характерними є впевненість, стриманість, розважливість та терпимість. У 63,6 % досліджуваних переважає адекватна оцінка стану – це студенти загалом упевнені в собі, позбавлені неспокою, менш тривожні. 16 % опитуваних характеризують свій стан як тривожний і заклопотаний, вони відчують страх, дратівливість, нерішучість, і неспокій навіть з незначних приводів.

За шкалою «енергійність – втома» переважна більшість осіб (75 %) почувають себе бадьорими та активними; 9,1 % – неймовірно енергійні, гіперактивні та життєрадісні. 15,9 % студентів – втомлені, мляві і безсилі, для них складно витримувати ситуації навантаження і напруги.

Результати за шкалою «піднесеність – пригніченість» показують, що 70,4 % осіб оцінюють свій стан як досить добрий та життєрадісний, 16 % досліджуваних перебувають у жвавому, піднесеному стані, проте 13,6 % студентів – нерішучі, пригнічені та сумні.

За шкалою «впевненість в собі – безпорадність» 13,6 % осіб почуваються впевненими, рішучими, наполегливими, незалежними. Більшість респондентів (77,3 %) вважають себе досить компетентними та здібними, можуть самостійно приймати рішення та нести відповідальність за них, проте 9,1 % студентів є безпорадними, слабохарактерними, інфантильними і залежними від інших.

Підрахувавши сумарні оцінки емоційного стану, ми виявили наступні показники: 71,6 % респондентів притаманна адекватна самооцінка та емоційна стабільність, у 17,8 % – самооцінка неадекватно завищена, але у 7,2 % студентів самооцінка занижена і характеризується такими емоційними проявами як підвищений рівень тривожності, невпевненості, пригніченості та безпорадності.

Відповідно до проведеної методики «Локус контролю» Дж. Роттера було здійснено вивчення переважаючого типу суб'єктивного контролю над значущими для особистості подіями. Отримані результати показують, що більшості респондентів (61,4 %) притаманний екстернальний (зовнішній) локус контролю. Такі студенти не помічають взаємозв'язку між своїми зусиллями і важливими подіями, вони переконані, що їх успіхи чи невдачі є результатом таких зовнішніх сил, як везіння, випадковість, тиск оточуючих тощо. Вони невпевнені, неврівноважені, підозрілі, занепокоєні. Екстернали більш безпорадні, у них більш слабка мотивація, вони більш схильні до конформізму.

Значна кількість опитуваних (36,4 %) мають внутрішній (інтернальний) локус контролю, вони вважають, що події, які з ними відбуваються перш за все залежать від їх особистісних якостей, таких, як, наприклад, компетентність, цілеспрямованість, рівень здібностей, і є закономірним результатом їх власної діяльності. Характеризуються значно більшою успішністю в житті, більшою впевненістю в собі, цілеспрямованістю, незалежністю, врівноваженістю, доброзичливістю і самостійністю.

На основі отриманих результатів методики діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса ми можемо відзначити, що в 15,9 % досліджуваних спостерігається низька мотивація, вони орієнтовані на формальний успіх, досягнення оцінного результату, мотив характеризується через усвідомлення поняття «потрібно». Середній рівень мотивації досягнення успіху виявлено у 52,3 % респондентів, помірно високий – у 20,5 %. Студенти цього типу зазвичай активні, ініціативні. Вони свідомо прагнуть опанувати знання й навички, уміють працювати організовано й докладають зусиль для досягнення бажаного результату. У 11,3 % – дуже високий рівень мотивації до успіху, що вказує на наявність сили волі, самовладання, самоконтролю й відповідальності за свої дії, що неодмінно підвищує їхню успішність.

Результати методики «Тест на оптимізм» Л. Рудіної засвідчують, що 3,7 % респондентів є цілком песимістичними, що свідчить про негативне ставлення до життя, труднощі в реалізації кожної можливості, недооцінку ролі власної активності, наполегливості у досягненні успіху, схильність до звинувачень себе у невдачах. У 5,3 % респондентів – помірний рівень песимізму. Вони тверезо оцінюють сувору реальність, обізнані про справжній стан речей і не надто переживають з приводу нездійснених планів. Помірний песимізм допомагає в ситуаціях, що потребують обачності, але заважає в ситуаціях, що вимагають ризику і впевненості в собі. 11,3 % досліджуваних мають проміжний показник, що вказує на прояв оптимізму/песимізму в залежності від обставин і ситуації. Респонденти із помірним оптимізмом складають 15,1 %. Оптимізм і життєстійкість допомагають їм легко знаходити позитивні сторони в негативних подіях, дивитися на життя гнучко та реалістично. Вони схильні проявляти відповідальність і планувати шляхи вирішення проблем. Високий оптимізм притаманний 5,2 % відсоткам респондентів, таким студентам притаманна віра в те, що все буде добре за будь-яких обставин. Успіхи тільки підсилюють їхню енергію і ентузіазм, а невдачі засмучують зовсім ненадовго, оскільки вони вірять в те, що все можна виправити і змінити на краще.

Здійснивши аналіз наукових джерел щодо діагностики безпорадності/самостійності особистості можна вважати, що основними діагностичними критеріями безпорадності є песимістичний атрибутивний стиль, переважання негативних емоційних станів, низька потреба у досягненні успіху та екстернальний локус контролю досліджуваних. На основі виділених параметрів та отриманих результатів за методиками нами було умовно сформовано три групи, які отримали назви «безпорадні» (19,3 %), «самостійні» (26,4 %) і «змішана група» (54,3 %).

Відповідно до проведеної методики «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва) було здійснено вивчення порівняно автономних компонентів таких як: залученість, контроль, прийняття ризику. А також проаналізовано рівень прояву життєстійкості у досліджуваних студентів.

За шкалою «включеність» більшість випробовуваних («самостійні» та «змішана група») мають показники в межах норми, що свідчить про високу вираженість

залученості у діяльність, а також про переконання, в тому, що в процесі діяльності людина може отримати корисний досвід. У «безпорадних» досліджуваних спостерігається низький рівень атияду «включеність», що вказує на відсутність тенденції до активної участі в діяльності та труднощі з адаптацією до умов сьогодення. Такі студенти не можуть примиритись з існуючою ситуацією, відчувають невпевненість у майбутньому, сприймають оточуючу дійсність, як незрозумілу і небезпечну та позбавлену сенсу.

За шкалою «контроль» у «самостійних» опитуваних спостерігається високий рівень контролю, що виражається в наявності впевненості в тому, що вони здатні впливати на ситуацію, якою б складною вона не була. Респонденти не схильні «плисти за течією» і «опускати руки» при зіткненні з перешкодами; готові боротися задля досягнення бажаного. У «безпорадних» випробовуваних виявлено низький рівень, що є показником наявності відчуття безпорадності, відмови від спроб контролювати події свого життя. Інші студенти («змішана група») мають середній рівень атияду «контроль».

У «самостійних» та «змішаної групи» досліджуваних встановлено середній рівень за шкалою «прийняття ризику», а у «безпорадних» студентів – низький рівень, що виражається в нерішучості до дії за відсутності гарантій успіху. Досліджувані мають суттєві труднощі з когнітивною обробкою проблемних ситуацій, в той час як абсолютна більшість опитуваних здатна робити висновки на основі власних помилок, виділяти позитивні моменти в негативному досвіді.

Загальна життєстійкість у «самостійних» є найвищою, показник «змішаної групи» знаходиться у межах норми, а для «безпорадних» респондентів характерний низький рівень життєвої стійкості.

Отже, як показали результати дослідження, існує тісний взаємозв'язок життєвої стійкості з безпорадністю та самостійністю. Отримані результати свідчать про те, що безпорадні студенти характеризується більш низьким рівнем життєстійкості, а самостійні, навпаки, – більш високим, ніж у звичайній вибірці; у змішаній групі – показник життєвої стійкості у межах норми. Високий рівень вираженості життєстійкості у самостійних студентів перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих, дає їм можливість активно вирішувати життєві завдання, незважаючи на присутність стресогенних факторів. Такі студенти мають більш розвинений компонент включеності, що дозволяє їм отримувати більше задоволення від власної діяльності. На противагу цьому респонденти з особистісною безпорадністю частіше переживають відчуття відкинутості, почувають себе «поза життям».

Результати дослідження встановили, що самостійні досліджувані мають більш розвинений компонент контролю. Це свідчить про те, що самостійні студенти самі вибирають власну діяльність, свій шлях, тоді як безпорадні випробовувані частіше відчувають власне безсилля, неможливість вплинути на результат того, що

відбувається, марність власних зусиль. Переконання в неможливості впливати на ситуацію, характерне для опитуваних з особистісною безпорадністю, впливає на їх поведінку, зводячи до мінімуму активні дії, спроби змінити що-небудь. Такі люди «передбачають» відсутність успіху і роблять менше зусиль і відповідно домагаються менших результатів, що підкріплює переконання в марності дій. Самостійні студенти, навпаки, впевнені в можливості впливати на ситуацію і сприймають її як менш травматичну, роблять більш активні дії для її зміни, які призводять до більших успіхів, ніж у безпорадних.

Проведене дослідження виявило, що самостійні респонденти мають більш розвинений компонент прийняття ризику, тому розглядають життя як спосіб набуття досвіду, частіше готові діяти на свій страх і ризик. Вони виявляють велику впевненість і рішучість при здійсненні вибору в різних життєвих ситуаціях. Висока життєстійкість самостійних студентів дозволяє їм легше переносити тривогу, яка супроводжує вибір, здійснюваний на користь невідомого, а не на користь визначеного. Добре розвинений даний компонент життєстійкості допомагає їм залишатися відкритими навколишньому середовищу і суспільству, сприймати життєві події як випробування і виклик самому собі. Безпорадні студенти, навпаки, частіше прагнуть до гарантованого результату, до простого комфорту і безпеки, їм чужа ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання.

Подальша статистична обробка результатів мала на меті виявити взаємозв'язки між складовими життєвої стійкості особистості та показниками безпорадності/самостійності студентів. Для встановлення взаємозв'язку застосовувалась процедура кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції r -Пірсона. В результаті проведеної процедури виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків. Статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки виявлено між показниками оптимістичного атрибутивного стилю та високими показниками «включеності» ($r=0,79$; $p \leq 0,05$), «контролю» ($r=0,63$; $p \leq 0,05$). Також статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок відмічається між показниками загальної життєстійкості й оптимізму ($r=0,78$; $p \leq 0,05$) та показником високої потреби у досягненні успіху ($r=0,55$; $p \leq 0,05$). Низькі показники «включеності», «контролю» та «прийняття ризику» корелюють з показниками песимізму та високими показниками уникнення невдач ($r=0,65$ та $r=0,72$; $p \leq 0,05$ відповідно).

Отже, результати кореляційного аналізу підтвердили дані теоретичного аналізу наукових джерел та емпіричного дослідження, а саме, студентам з високими показниками безпорадності характерні низькі показники загальної життєвої стійкості та її окремих складових, а студентам з низькими показниками безпорадності, відповідно, характерні високі показники загальної життєстійкості.

Отримані результати стали психологічною основою для визначення ефективних засобів підвищення життєстійкості особистості за допомогою психотренінгової програми «Життєва стійкість як психологічний ресурс особистості». Запропонований нами тренінг підвищення життєстійкості базується на вищеописаній теоретичній

моделі життєстійкості, згідно якої вона виступає психологічним ресурсом формування особистості. Активізуючий та розвиваючий ефект соціально-психологічного тренінгу обумовлений створенням безпечного тренінгового середовища, що забезпечує розуміння учасниками себе та групових процесів в міжособистісній взаємодії та спілкуванні, можливість перебувати в різних соціальних, групових ролях та апробувати нові форми поведінки; розуміти яким чином кожний з учасників впливає на групу в процесі міжособистісної взаємодії.

Про ефективність проведеного соціально-психологічного тренінгу засвідчили показники ретестування та самозвітів учасників, які виявилися в усвідомленні студентами причин та наслідків стану особистісної безпорадності; конкретизації власного стилю пояснення причин успіху та невдач і його впливу на мотивацію досягнень; усвідомленні того, що життєстійкість – це вміння зрілої особистості долати труднощі і перешкоди, конструктивно змінювати їх і самозмінюватися через рефлексію, саморегуляцію і самовизначення, розуміючи цінність життя. Кількісні зміни було виявлено у підвищенні показників рівня потреби в досягненні успіху, контролі над негативними емоційними проявами, свідомому використанні стратегій подолання ризикових ситуацій, розвитку навички самовладання.

Таким чином, за результатами аналізу наукових джерел та даними емпіричного дослідження можна зробити висновок, що життєстійкість – це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно та повноцінно. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості надає життю цінності та смислу. Життєстійкість особистості можна формувати в процесі виховання, стимулюючи самостійність, довільну активність, відповідальність, навчаючи студентів керувати власними емоціями, поведінкою і умінням мобілізуватися у важких життєвих ситуаціях. Для того, щоб студент був стійкий і незворушний, не розтрачував себе на негативні переживання, потрібно озброїти його навичками самоконтролю, смислової поведінкової регуляції, розвивати життєстійкість, здатність до рефлексії своїх переживань та узгоджувати зазначені процеси із власним часом і простором особистості, що розвивається.

Результати емпіричного дослідження засвідчують, що студентам з високими показниками безпорадності характерні низькі показники загальної життєвої стійкості та її окремих складових, а студентам з низькими показниками безпорадності, відповідно, характерні високі показники загальної життєстійкості. Після проведення тренінгової програми для підвищення життєстійкості в умовно виділеній групі безпорадних було виявлено зміни за якісними і кількісними показниками, що свідчить про її ефективність.

Література:

1. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія / С. Б. Кузікова ; Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. – Суми : МакДен, 2012. – 410 с.

2. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87-101.
3. Наливайко Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди [Электронный ресурс] / Т. В. Наливайко // Вестник Интегративной психологии. – 2006. – Вып. 4. – Режим доступа: <http://drupal.psychosfera.ru/?g=book/print/1239>
4. Рассказова Е. И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации / Е.И. Рассказова // Гуманитарные проблемы современной психологии. Известия Таганрогского радиотехнического университета. – 2005. – № 7. – С. 124-126.
5. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63с.
6. Богомаз С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья / С. А. Богомаз // Материалы научно-практических конгрессов 4 Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России», 2008. – Т. 2. – С. 24-27.
7. Дучимінська Т. І. Теоретичний аналіз психологічного феномена завченої безпорадності / Т. І. Дучимінська // Педагогіка і психологія професійної освіти // Науково-методичний журнал. – 2011. – № 5. – С.151-158.

1.5. Vitality as a resource of professional adaptation

1.5. Життєстійкість як ресурс професійної адаптації

Життєстійкість – це внутрішній ресурс особистості, який вона може змінити й переосмислити, та завдяки якому формується життєстверджуюча ціннісно-смилова установка, що надає життю сенсів залюбих, навіть несприятливих обставин. Життєстійкість розглядається як адаптаційний механізм особистості. За С. Мадді, життєстійкість – це не просто індивідуальні риси, а активно вибрані людиною засоби ставлення до себе та світу, які можна розвивати, тренувати, формувати [2]. Життєстійкість проявляє себе одночасно і як ресурс стійкості, який знижує загальну міру вразливості суб'єкта для стресових ситуацій, і як ресурс саморегуляції, що визначає характер конкретних рішень, прийнятих суб'єктом в процесі взаємодії з обставинами його життя [4].

Особистісна якість життєстійкості, за думкою К. Маннапової, обумовлює атитюди, які мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події. Ставлення людини до змін, як і її можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, які допомагають ефективно управляти ними, визначають, наскільки особистість здатна впоратися з труднощами і змінами, з якими вона стикається щодня [3].

Життєстійкість особистості, на думку Т. Титаренко та Т. Ларіна, виступає як регулятивний механізм, що забезпечує розгортання власного потенціалу, зберігає життєвий ресурс, тобто підтримує внутрішню рівновагу особистості [8]. Життєстійкість, як зазначають авторки, спрямовує людину на активний пошук способів долаття труднощів, а не на використання готових стратегій опанування. Життєстійкість дозволяє підтримувати високий рівень активності, коли планування відбувається у складній життєвій ситуації. Також життєстійкість активізує пошук релевантних до ситуації способів опанування труднощів. Такі компоненти життєстійкості як контроль та ризик обумовлюють готовність ставити такі завдання, що дозволяють підтримувати здоров'я та досягати життєвого благополуччя [8].

Період соціально-психологічної адаптації до професійної діяльності є найбільш сприятливим для формування життєстійкості особистості, оскільки життєстійкість може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я молоді при подоланні криз і реалізації себе як фахівця у професійній діяльності [6].

Стресові чинники професійної діяльності, вивченням яких займаються психологи, порушують психологічну безпеку що, у свою чергу, призводить до «межових станів» і зростання психічних і психосоматичних захворювань серед фахівців (Г. Аракелов, В. Аршинова, К. Абульханова-Славська, І. Баєва, Ф. Березін, В. Глебов, Г. Жданова, Є. Ільїн, Е. Романова, В. Рубцов, А. Торхова, Н. Шликова, та ін.). Крім цього, період адаптації до професійної діяльності часто збігається з віковими кризами: переходу від юності до зрілості, кризою зрілості (Р. Ахмеров, Є. Бурмістрова, Г. Жарков, Г. Любимова, В. Слободчиков та ін.). Вивченням

життєстійкості як інтегральної характеристики особистості займалися С. Мадді, Д. Кошаба, Д. Леонт'єв, Ю. Александровський, М. Логінова та ін.

Теоретичний аналіз досліджень свідчить, що життєстійкість є психологічним ресурсом (потенціалом) особистості, який потребує детального вивчення, щоб створювати актуальні психокорекційні методи та техніки для її розвитку у різні періоди життя, зокрема – періоді адаптації до професійної діяльності.

Період професійної адаптації вважається в психології одним з головних періодів становлення особистості в цілому. Акцентується увага на тому, що молоді фахівці у сучасних умовах розвитку суспільства переживають своє становлення і розвиток у поєднанні з низкою криз: вікових; індивідуального життя, які включають кризи нереалізованості, спустошеності, безперспективності; професійного навчання; зовнішніх, глобальних, екзистенціальних, пов'язаних з нестабільністю сьогодення і невизначеністю майбутнього [1; 5]. Але цей період залишається найбільш сприятливим для формування життєстійкості і стратегій подолання стресів.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей взаємозв'язку життєстійкості та соціально-психологічної адаптації до професійної діяльності фахівців екстремального профілю діяльності.

Професійна діяльність в особливих умовах характеризується: наявністю травмуючих ситуацій, стресовими впливами і постійною готовністю до ризику. Успішне входження у професійну діяльність, тобто адаптація до неї, залежать від багатьох соціально-психологічних чинників, одним з яких є рівень життєстійкості особистості.

У дослідженні брали участь рятувальники та інспектори патрульної поліції першого року служби м. Слов'янська Донецької області та м. Харкова, кількістю 47 осіб. Використовувалися психодіагностичні методи: «Тест життєстійкості» адаптація Д. Леонт'єва, О. Рассказової; «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймона; «Анкета вивчення адаптації співробітника» І. Гаврилова, опитувальник «Оцінка професійної дезадаптації» О. Родіної, М. Дмитрієвої; методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції r-Пірсона.

Для дослідження рівня сформованості життєстійкості у фахівців була використана методика «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонт'єва, О. Рассказової, отримані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1: Показники життєстійкості фахівців (у балах)

Шкали	M±σ
Залученість	36,5±12,3
Контроль	21,3±7,2
Прийняття ризику	19,7±6,7

Дані вказують на те, що показник «Залученість» знаходиться в межах стандартної норми, показник «Контроль» є нижчим за норму, показник «Прийняття ризику» значно перевищує норму. Таким чином, можна констатувати, що

досліджувані мають екстернальний вид контролю над життям та діяльністю, тобто вважають, що вони не можуть повною мірою впливати на те, що відбувається у їх житті, вони схильні адресувати контроль зовнішнім чинникам та іншим людям. Між тим вони схильні до зайвого ризику, бо вважають, що будь-яка ситуація це джерело досвіду. Вони прагнуть розвиватися через активне засвоєння знань із власного досвіду з їх подальшим використанням. Загальний показник «Життестійкості» у досліджуваних дещо нижчий за норму. Але, чим вище рівень життестійкості, тим більше він сприяє оцінці подій як менш травмуючих і успішному подоланню стресу. Життестійкість особистості у професійній діяльності сприяє укріпленню фізичного і психічного здоров'я, успішній адаптації у стресових ситуаціях з виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної із самореалізацією, самоствердженням особистості.

Соціально-психологічна адаптація фахівців до професійної діяльності вимірювалася за допомогою «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймона, «Анкети вивчення адаптації працівника» І. Гаврилова та опитувальника «Оцінка професійної дезадаптації» О. Родіної, М. Дмитрієвої. Отримані результати представлені в таблицях 2, 3, 4.

Таблиця 2: Показники соціально-психологічної адаптації фахівців (у %)

Шкали	%
Адаптація	61,1
Прийняття інших	58,7
Інтернальність	56,0
Самоприйняття	63,3
Емоційний комфорт	58,3
Прагнення домінувати	68,7

Найбільш вираженими показниками соціально-психологічної адаптації у досліджуваних є: прагнення домінувати (68,7%), самоприйняття (63,3%) і адаптація (61,1%); найменш, хоча і в межах норми – інтернальність (56,0%), емоційний комфорт (58,3%) і прийняття інших (58,7%). Всі показники розташовуються у середньому діапазоні.

Таблиця 3: Результати анкетування фахівців (%)

Питання	%
1. Як довго триває Ваше пристосування в умовах нового місця роботи?	
• До 1 міс.	12,4
• До 2 міс.	22,6
• До 3 міс.	25,3
• Ще не закінчено	39,7
2. Що Вам здалося найбільш складним протягом цього періоду?	
• Професійні обов'язки	33,8
• Входження у колектив	27,2

• Умови праці	29,0
• Інше	10,0
3. Ви вирішили проблеми, які виникали?	
• Так	31,5
• Ні	68,5
4. Як довго Вам потрібна була у роботі допомога колег?	
• До 1 міс.	8,8
• До 2 міс.	19,2
• До 3 міс.	36,4
• Ще потрібна	35,6
5. У який період своєї діяльності Ви відчули, що опанували професійними навичками?	
• До 1 міс.	3,3
• До 2 міс.	18,6
• До 3 міс.	31,7
• Ще не опанував	46,4
6. Чи бувають у Вас конфлікти?	
• З керівником	55,2
• З кимось із колег	44,8
7. Оцініть, будь ласка, Ваш інтерес до подальшого просування по службі, професійного зростання	
• Дуже цікаво	21,1
• Поки важко оцінити	38,5
• Не дуже цікаво	40,4
8. Наскільки Ви задоволені наступними чинниками?	
• Зміст праці	33,2
• Займана посада	12,5
• Відповідність роботи спеціальності	27,4
• Відповідність кваліфікації роботі	42,1
• Відповідність характеру роботи здібностям	25,5
• Наявність перспектив посадового просування	3,8
• Можливість підвищення кваліфікації	10,1
• Наявність високого ступеня відповідальності за результат праці	35,6
• Інформованість про справи колективу	27,5
• Побутові умови праці	15,5
• Організація праці	22,7
• Режим роботи	45,5
• Заробітна плата	12,6
• Наявність системи пільг для працівників	0
• Допомога і підтримка керівника	21,4
• Стосунки з безпосереднім керівником	31,8
• Стосунки з колегами	52,5
9. Чи часто Вам доводилося міняти місце роботи?	
• Жодного разу	55,4
• 1-2 рази	39,2
• 3-4 рази	5,4
• більш 5разів	0

Отримані результати вказують на те, що у переважачої більшості досліджуваних процес адаптації ще не завершився і відзначаються істотні ускладнення в його протіканні. Труднощі, більшою мірою, пов'язані з умовами праці, рівнем оплати, наявністю пільг, стосунками з керівництвом, перспективою службового та кар'єрного зростання, самореалізацією, відповідністю роботи здібностям, процесом оволодіння професійними навичками.

Таблиця 4: Показники професійної дезадаптації фахівців (у балах)

№	Ознака	Σ балів
I	Погіршення самопочуття	
	Емоційні порушення	8,9
	Особливості окремих психічних процесів	4,1
	Зниження загальної активності	4,9
	Відчуття втоми	6,3
II	Сомато-вегетативні порушення	28,8
III	Порушення циклу «сон-неспанння»	7,5
IV	Особливості соціальної взаємодії	11,3
V	Зниження мотивації до діяльності	4,2
Σ	76,0	

Отримані показники вказують на виражений рівень дезадаптації досліджуваних, що вимагає обов'язкового втручання фахівців, зміни професії або проведення програми з реадаптації.

Таким чином, дослідження процесу професійної адаптації фахівців екстремального профілю діяльності першого року служби дозволяє констатувати, що цей процес триває, має суттєві деформації, спостерігається досить високий рівень дезадаптації.

На наступному етапі дослідження був проаналізований взаємозв'язок між успішністю соціально-психологічної адаптації до професійної діяльності та рівнем життєстійкості особистості за допомогою кореляційного аналізу, результати якого відображені у таблиці 5.

Таким чином, виявлено наявність як прямого, так и зворотного взаємозв'язку між життєстійкістю та окремими параметрами адаптаційного процесу у досліджуваних, а саме: прямий взаємозв'язок на рівні значущості встановлений між життєстійкістю та саме адаптацією ($p \leq 0,01$), самоприйняттям ($p \leq 0,05$), прагненням домінувати ($p \leq 0,01$); зворотній – між життєстійкістю та зниженням загальної активності ($p \leq 0,01$), зниженням мотивації до діяльності ($p \leq 0,01$).

Висновки. Життєстійкість розглядалася як адаптаційний механізм особистості, що дає змогу моделювати життєві цілі, усвідомлювати майбутні перспективи у сьогоденні. У такому контексті життєстійкість є чинником соціально-психологічної адаптації до професійної діяльності фахівців екстремального профілю.

Емпіричне дослідження рівня життєстійкості фахівців та процесу їх соціально-психологічної адаптації до професійної діяльності на першому році служби показало,

що рівень життєстійкості нижчий за норму. Найбільш вираженими показниками соціально-психологічної адаптації є: прагнення домінувати, самоприйняття і адаптація; найменш, хоча і в межах норми, – інтернальність, емоційний комфорт і прийняття інших.

Таблиця 5: Показники взаємозв'язку життєстійкості з параметрами соціально-психологічної адаптації до діяльності у фахівців першого року служби

Адаптаційні показники	Життєстійкість
Адаптація	0,56**
Прийняття інших	0,14
Інтернальність	0,09
Самоприйняття	0,33*
Емоційний комфорт	0,11
Прагнення домінувати	0,42**
Погіршення самопочуття	0,07
Емоційні зрушення	-0,04
Особливості окремих психічних процесів	0,12
Зниження загальної активності	-0,48**
Відчуття втоми	-0,15
Сомато-вегетативні порушення	0,06
Порушення циклу «сон-неспанья»	-0,21
Особливості соціальної взаємодії	0,13
Зниження мотивації до діяльності	-0,56**

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Всі показники розташовуються у середньому діапазоні. Результати анкетуванні вказують на те, що у переважаючої більшості досліджуваних процес адаптації ще не завершений і відзначаються істотні ускладнення в його протіканні. Аналіз взаємозв'язку життєстійкості та соціально-психологічної адаптації до професійної діяльності виявив наявність як прямого, так і зворотного зв'язку між життєстійкістю та окремими параметрами адаптаційного процесу. Чим вище рівень життєстійкості, тим легше протікає процес соціально-психологічної адаптації до професійної діяльності у цій категорії досліджуваних. Отримані у дослідженні дані можна використати для створення психокорекційної та розвивальної програми тренінгу для фахівців екстремального профілю діяльності першого року служби.

Література:

1. Кислий В.Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. канд. психол. наук. Харків, 2003. – 118 с.
2. Мадди Сальвадоре Р. Смыслообразование в процессе принятия решений. Психологический журнал. 2005. – Т.26. – № 6. – С. 87–101.
3. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. – Вип. 44. – Ч. 1. – С. 143-59.
4. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости. Вестник интегративной психологии. 2006. № 4. – С. 45–54.

5. Ничкало Н.Г. Адаптація професійна. Енциклопедія сучасної України. Київ: Держ. голов. підприємство респ. ВО, 2001. – Т.1: «А». – С. 179–180.
6. Потапчук Є.М. Кризові стани у поведінці людини. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. Максименка С.Д. Київ, 2001. – т. III, ч. 8. – С. 350–354.
7. Приходько І.І. Психологічна безпека як найважливіша умова підвищення ефективності праці персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності (теоретико-методологічний аспект). Психологічне супроводження оперативно-розшукової діяльності. Матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. 28.11.2008 р., Київ: КНУВС, 2008. – С. 32–33.
8. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. – 76 с.

1.6. Psychological resources of the penitentiary service personal as regulators of mental conditions during the transition from service to daily life

1.6. Психологічні ресурси персоналу пенітенціарної служби як регулятори психічних станів у процесі переходу від службової діяльності у повсякденність

Служба персоналу ДКВСУ пов'язана із постійною взаємодією та контактами із носіями кримінальної субкультури як субкультури засуджених, що протиставляється загально-правовій культурі суспільства і підпадає під його осуд і неприйняття. Отже, персонал ДКВСУ постійно зазнає впливів двох векторів суспільства, де перший є носієм культури, що трансліює соціально-схвалені норми життєвого устрою, а другий – несе у собі атмосферу ізоляції, що обмовлена системою відбування покарання тими, хто скоїв злочин різної сили тяжкості і саме з цієї причин відбування покарання через позбавлення волі. Видається, що робота у таких умовах може стати серйозним особистісним випробуванням для особистого складу ДКВСУ і саме тому потребує особливої уваги щодо підготовки до неї.

Після кожної зміни та кожного робочого дня співробітник ДКВСУ повертається у звиклі умови життя суспільства, як нормативні. Однак практика показує, що для багатьох службовців існує проблема утруднення постійного переключення власного ритму життя із робочих моментів на побутові, сімейні, тобто такі, які існують поза службою. Таким чином прояснити особливості життєдіяльності пенітенціаріїв, як і їхніх потреб задля нормалізації власного життя в умовах служби у пенітенціарній системі видається важливою науковою задачею, що може розпочати пошук для його конструктивного вирішення. І нашою метою якраз і є виявлення потенціальних можливостей працівника ДКВСУ переключення із роботи на соціально нормативне життя поза службою.

Питанням психологічної підготовки персоналу ДКВСУ виділяється досить багато уваги у науковій літературі. А. Ліблінг, Д. Прайс и Г. Шефер вказують у своїх працях на високі ризики для життя та здоров'я персоналу під час несення служби в пенітенціарних установах, про можливі депресії, відчуття ізоляції, погане фізичне здоров'я, безсоння, складнощі з розслабленням, перенесення робочих моментів у повсякденне життя, емоційну десенсибілізацію, котра може призвести до алкогольної або наркотичної залежності. Тому в підсумку своїх робіт вказують на необхідність психологічної підготовки даної категорії осіб [1]. Науковці зазначають (F. Cullen, B. Link, N. Wolfe, J. Frank), що, незалежно від політичного устрою країни та її системи пенітенціарної служби, робота персоналу виправних установ та слідчих ізоляторах однаково має небезпечний вплив для їхнього здоров'я, як фізичного, так і психічного [2]. Психологічна підготовка для службовців вкрай необхідна складова, що має знаходитись на тому ж рівні як і вивчення прийомів самооборони. На думку дослідників І. Баранаускене, А. Валайкене, праця співробітників ДКВСУ має

тенденції до зниження ймовірності отримання відчуття задоволеності своєю роботою, що суттєво зменшує працездатність, викликає почуття байдужості до своєї діяльності [3] і, в свою чергу, зауважують на необхідності кейс-менеджменту психолога.

Натомість у вітчизняних джерелах досить невеликий відсоток наукових праць, які стосуються питань самопочуття працівників ДКВС відносно їх існування у «двох соціальних вимірах» – соціально-нормативному і ведення служби в умовах ізоляції засуджених. С. Безносів (1997), О. Мірошніченко (2012), С. Зінченко (2012), С. Богунов (2012). Проведений нами аналіз показав, що вирішення цих аспектів підміняється визначенням середовища служби і самих покараних як «ненормальних», що в свою чергу накладає відбиток на особистості пенітенціарія, робить його подібним до об'єкта своєї праці, проявляється у вигляді асоціальної поведінки по відношенню як до засуджених і колег по роботі, так і до близького оточення.

Наразі підготовка особового складу ДКВСУ до роботи у таких умовах залишається поза увагою науковців, хоча, на нашу думку, потребує детального вивчення та пошуку шляхів її забезпечення.

У нашому дослідженні використовується асоціативна методика як емпірична соціологічна рефлексія із включенням в неї асоціативних карток. Вибірка складала 50 осіб з персоналу ДКВСУ. Виявити вплив субкультури засуджених на особистість працівника Державної кримінально-виконавчої служби доволі важко і віднайти психологічний ресурс також, тому ми вдалися до використання рефлексивної методики із використанням асоціацій.

Рефлексія – це спосіб подивитися на себе зі сторони. Моделі такого спостереження за собою можуть бути різними, наприклад, можна направити свій уявний погляд на себе і спробувати спостерігати за собою як за якимось об'єктом. Така рефлексія близька до інтроспекції, що іноді вводить в оману при спробах зрозуміти специфіку рефлексії або відрізнити її від інтроспекції.

Соціальна рефлексія – це рефлексія в комунікаціях і спільній соціальній діяльності, оцінка процесу і результатів діяльності, за допомогою виходу за її межі. Вітчизняний дослідник В. Лефевр вважає, що вихід за межі діяльності за допомогою напрямків векторів дій «над» і «поза», дає можливість не тільки прогнозувати дії один одного, а й, коректуючи свої дії, впливати оцінити діяльність, соціальну комунікацію, себе і партнерів, але і глибше проникнути в глибини взаєморозуміння [7].

Також рефлексія може бути способом розуміння себе через іншого (соціальна рефлексія). Намагаючись зрозуміти іншу людину через його ставлення до нас, через його вчинки і поведінку, ми моделюємо його бачення нас в своїй свідомості. Кожна нова модель в певному сенсі і є те «дзеркало», в якому ми бачимо своє відображення, отримуємо інформацію про себе і свої стосунки зі світом у формі відображених у нашій свідомості моделей. Перебудова колишньої норми виникає не на порожньому місці, а як ідея вдосконалення чогось. Важливо звернути увагу на те, що значна частина наших дій здійснюється як би сама по собі, але, зустрічаючись із

перешкодою, ми звертаємося до аналізу саме цієї «програми», програми дій, яка формується в ході різних форм навчання і присвоєння досвіду. В психології виділяють чотири групи рефлексивних методик: кооперативна рефлексія, комунікативна рефлексія, особистісна рефлексія та інтелектуальна. У нашому дослідженні ми використовуємо особистісну рефлексію саме тому, що методи і вправи даної групи формують здатність й потребу у аналізі власних вчинків суб'єкта, образів власного «Я» як індивідуальності, апробування й переусвідомлення особистісних стереотипів (шаблонів дії). Саме за допомогою рефлексивної методики можна побачити наявність або відсутність впливу субкультури засуджених на особистість пенітенціарія та винайти психологічний ресурс для відновлення психоемоційного стану. Додатково включаємо асоціативний компонент. Оскільки кожна секунду людина отримує все нову і нову інформацію, то і думки її часто міняються. Саме у зв'язку із цим і виник науковий інтерес із включенням інших форм свідомості – асоціацій, необхідних для вивчення різних життєвих ситуацій, явищ що розглядаються в соціологічних та психологічних дослідженнях. Саме асоціації які виникають у клієнта є тією латентною інформацією, яку ми не завжди можемо отримати від респондента використовуючи інші методи дослідження. Тому така прихована інформація і є фактично істинною (є такою, що відповідає реальному стану речей, реальним уявленням індивіда про певні об'єкти тощо). До речі, саме асоціації надають нам можливість виявити стереотипи, про існування яких в своїй свідомості людина навіть і не здогадується. В експериментальних дослідженнях, що спрямовані на виявлення зразків свідомості є психолінгвістичні методи, що надають найбільшу кількість інформації та засновані на словесних асоціаціях респондентів. На певне слово-стимул одержуємо реакцію, що обумовлена специфікою свідомості і відображає її певну складову. За допомогою сукупності реакцій можемо побудувати асоціативне поле досліджуваної групи та реконструювати фрагмент образу світу цієї групи.

Застосування асоціацій можна відмітити в роботах Г. Спенсера, де він детально розглядає механізм дії асоціацій, показуючи їх завершальний вплив на поведінку тварин, що перетворюється в рефлексі[8].

У своїх працях А. Бен включає до асоціативної психології два закони: закон складної асоціації та закон творчої або конструктивної асоціації та конструює схему: асоціація-емоція-вчинок-поведінка, що формує стійкі почуття у людей [9].

Саме спираючись на вищевказану модель ми створюємо стратегію щодо дослідження персоналу ДКВСУ на предмет виявлення впливу субкультури засуджених на особистість працівника за допомогою асоціативних карт (настільна гра в асоціації видавництва Ranok-Creative), переліку або списку емоцій; переліку або списку дій чи поведінки, що виникла під впливом певних емоцій; завершальний етап стійкі почуття – це буде та сама рефлексія у респондентів, обговорення їх думок як результату асоціативної методики. Останнім кроком обрати карту яка слугуватиме ресурсом у складній ситуації (якщо така виникла під час рефлексії).

Розпочинаємо проведення методики із ознайомленням аудиторії з нашим інструментарієм – це картки дитячої гри Асоціації. Ця гра розрахована на дітей від п'яти років, тому картки із малюнками будуть зрозумілі кожному дорослому, а саме головне не мають прив'язки до якоїсь конкретної тематики: всі малюнки різні і зображають різні життєві ситуації, різні предмети та об'єкти, що нас оточують, зображені малюнки наповнені різним емоційним змістом. Гра практично повністю побудована на роботі уяви. Гра розвиває не тільки асоціативне мислення, але й так само допомагає краще пізнати один одного. Ми ж будемо використовувати картки із певними запитами: перший, яка картка асоціюється із моєю службою та другий, яка картка асоціативно передає моє життя у позаробочий час. Пропонуємо респонденту віднайти картки відштовхуючись від наших запитів. Обмежень щодо кількості виборів карток не має, на кожен запит можна обрати не по одній, а по декілька карток. Наступний крок – це перегляд списку емоцій. Респонденти, після обговорення асоціативної картки, переглядають його і обирають саме ту емоцію, що виникла у них підчас рефлексії з картою. Надалі переходять до списку із різними видами дій, його переглядають респонденти після списку емоцій і обирають саме ту дію, яку б вони зробили на хвили тих емоцій що виникли під час рефлексії з картою. Надалі іде вільне обговорення: які думки у мене виникли на фоні емоцій; що саме я хотів зробити; чи зробив би я це насправді, чи це тільки залишиться моїми думками тощо. У даній методиці було дві ситуації: респондент у першому випадку уявляє себе на робочому місці, у другому – поза роботою. Якщо у респондента не виникло якихось проблем, сумнівів чи суперечностей під час асоціації, а потім і рефлексії – методика з ним вважається завершеною. Якщо ж є щось недомовлене, респонденту пропонується обрати ресурсну картку і продовжити рефлексію. За результатами асоціативної методики можемо охарактеризувати зміни у конативно-регулятивній сфері особистості працівника ДКВСУ та виокремити конструктивні стратегії поведінки під час взаємодії із засудженими та після; емоційний та конативний компонент під час рефлексії, рефлексивність і як основне, виокремити психологічний ресурс для відновлення психоемоційного стану співробітника по завершенню роботи. Надалі надамо приклад декількох кейсів [10].

Кейс № 1. Респондентка жіночої статі, вік 23 роки, освіта вища, звання лейтенант внутрішньої служби, незаміжня, має вислугу 2 роки.

Проекція 1 – на робочому місці. Респондента вибирає картку № 15, зображення на якій описує, як щось сіре, брудне, неприємне. На даній картці вказала на себе, точніше це були зображені на картці ноги людини описала як свої, а затьмарений фон картки інтерпретувала як дим, який вона по виході з роботи випускає, запалюючи цигарку. Вона так завжди робить виходячи із місця праці. У процесі опису картки респондента рефлексує акт паління, як необхідний ритуал, як вимикач, що переключає її з одного стану в інший. Респондентка характеризує свій емоційний стан на роботі як напругу, що породжує бажання її скинути. Окрім негативного емоційного забарвлення опису картки респондента відмічає певний її позитивний

фрагмент – квітка, маленька та яскрава, в якій вона бачить ресурс, що підтримує її емоційну стабільність під час служби.

Проекція 2 – поза роботою, у домашній атмосфері, або ж у комфортній атмосфері. Респондентка обрала три картки (№ 1, 6, 33). Всі картки стосувалися явищ природи, які вона описувала у метафорах чудової природи, до якої вона прагла, де зникає напруга, повертається почуття гармонії, середовища у якому вона відпочиває, заряджається енергією.

Рефлексія. Усвідомлення, що домашня атмосфера, улюблене спілкування із природою є тим ресурсом, що знімає напруження викликане робочою атмосферою. Наразі звичка паління постала у ролі символічного переключення і. як нав'язлива поведінка, вона все більше почала займати місце у різних ситуаціях життя. Респондента замітила, що у неї з'являється бажання запалити саме у моменти переключення однієї діяльності на іншу, що стосується вже не лише служби.

Кейс № 2. Респондент чоловічої статі, вік 30 роки, освіта вища, звання лейтенант внутрішньої служби, неодружений, має вислугу 5 років.

Проекція 1 – на робочому місці. Респондент обирає картку № 29, на якій зображено темну печеру із якої видно багато чийось очей та людину яка стоїть на вході. Метафорично робить опис ототожнення своєї служби у слідчому ізоляторі із даною картою як зображення чогось чорного, неприємного, невідомого та темної безодні, але у цій безодні є люди яким респондент намагається допомогти. Бо саме він порівнює себе із людиною на вході. Ця людина як маяк, що дає змогу вийти із темряви, врятувати. Звісно мова йдеться про засуджених. Емоційне забарвлення людини-рятівника зображеного на картці позитивне, а темрява печери як більш нейтральне, ніж негативне, можливо, як безнадійне, неспроможне щось зробити. Як зазначає респондент, ситуація на картці схожа із робочою ситуацією, коли співробітники роблять все можливе щодо ресоціалізації засуджених та зусилля виявляються марними, бо бажання щось змінити у собі в засуджених не має. Під час рефлексії простежувалось амбівалентність почуттів: позитивний емоційний стан людини-рятівника і неспроможність щось зробити з людьми із печери як стан безнадійності. При повторному запитанні респондента про його емоційний стан на службі відповідь була, що переважають більш позитивні емоції такі як життєрадісність, жартівливість, енергійність.

Проекція 2 – поза роботою, у домашній атмосфері, або ж у комфортній атмосфері. Респондент обрав картку (№ 32) на якій зображена людина у спорядженні лижника. Дану картку описав у метафорі гірськолижного відпочинку, бо лижі це його хобі. Коли він у горах та на лижах, він забуває про усі негаразди. Гірські простори, їзда на лижах, свіже повітря гір – це все гармонізує власний стан і саме під час активного відпочинку повертаються як фізичні сили, так і енергія і наснага робити свою нелегку справу надалі.

Рефлексія. Усвідомлення, що позитивний настрій, відношення до усього із гумором та посмішкою це є захисний механізм від стресів, що проявляється в процесі

службової діяльності, саме це і є тим ресурсом який допомагає емоційно відновлюватись та зберігати емоційну рівновагу. Природа та активний вид відпочинку також позитивно впливає на самовідновлення та повернення почуття гармонії.

Кейс № 3. Респондентка жіночої статі, вік 27 років, освіта середня, звання сержант внутрішньої служби, заміжня, має вислугу 3 роки.

Проекція 1 – на робочому місці. Респондентка обирає картку № 20, зображення на якій описує, як зміїне логово, де кожної хвилини тебе можуть вкусити (трактування респондента «підставити», вказати на помилки які зробила не вона), постійне очікування чогось неприємного. Респондентка характеризує свій емоційний стан на роботі як велику емоційну напругу, що породжує бажання її скинути, позбутись цього тягаря, вибратись із цього зміїного «логова». Та водночас розуміє, що зробити цього не може і несе весь накопичений негатив додому.

Проекція 2 – поза роботою, у домашній атмосфері, або ж у комфортній атмосфері. Респондентка обирає картку № 44 на якій зображено маленького кухаря і зауважує на тому, що це її улюблена справа – куховарити і на картці кухар – це вона сама. Приготування їжі та різних смаколиків приносить їй велике задоволення, знімає емоційну напругу. Якщо приходячи додому з чергування вона стає до плити, то накопичений на службі негатив змінюється позитивним настроєм. Якщо ж ні, то конфлікту в родині не оминати. Весь накопичений негатив виплескується на самих найрідніших: на мати та сина. Під час рефлексії у респондентки відбувся цікавий інсайт під час якого вона зрозуміла, що коли йде додому з іншої додаткової роботи (робота у приватній пекарні) і начебто має бути емоційно та фізично виснажена, такого негативного стану за собою не помічає і вдома емоційна атмосфера зберігається позитивною. Бо саме кулінарні навички та діяльність у цій сфері гармонізує її стан загалом.

Рефлексія. Усвідомлення, що кулінарні навички та їх розвиток є тим ресурсом, що знімає напруження викликане робочою атмосферою. Наразі відсутні знання прийомів саморегуляції емоційного стану, що призводить до афективної поведінки та небажаних конфліктних ситуацій.

Отже, за результатами асоціативної методики можемо заявити, що у переважній більшості респонденти відчують складнощі із переходом з робочої у повсякденну обстановку, складнощі зі стабілізацією емоційного стану. Серед виокремлених ресурсів, які дають можливість переключення із роботи на життя поза службою та відчуття наснаження і благополуччя було виділено природу, домашню атмосферу, зустрічі з дітьми, прогулянки. Поруч із цим також було названо, що вживання алкоголю, паління, відчуття агресії та бажання її проявити супроводжують моменти завершення робочого дня, що потребує певних зусиль утриматися від їх реалізації. Переважно майже всі респонденти наголошували, що мають певний ритуал, який виконує функцію ритуалу завершення служби і переключення на життя поза роботою. Було встановлено, що усвідомлення власної поведінки під час зміни діяльності у

системі («служба» – «поза службою») надають можливість службовцям переглянути типові поведінкові патерни і усвідомлено ставитися до власних потреб та пошуку конструктивних способів урегулювання емоційних станів. Отримані результати можуть також послугувати перегляду протоколу служби саме на момент її завершення задля урегулювання емоційних станів працівників.

Література:

1. Либлинг А., Прайс Д., Шефер Г., Тюремный работник. Лондон, «Рутледж», 2012. – 163 с.
2. Cullen F. T., Link B. G., Wolfe N. T., Frank J. The social dimensions of correctional officer stress, *Justice Quarterly*, Vol. 2, 1985.
3. Баранаскене И., Валайкене А., Влияние стресса на удовлетворенность работой сотрудников исправительных учреждений // *Национальный психологический журнал*, № 1(5), с. 66–69, 2011.
4. Безносков С. П. Профессиональные деформации, дис. д-ра наук; Санкт-Петербургский гос. ун-т, 1997. – 398 с.
5. Мірошниченко О. М. Психологічний супровід персоналу пенітенціарних установ. – Чернігів, Україна, 2012. – С. 19.
6. Зінченко С. А., Богунов С. О. Професійна мотивація персоналу державної кримінально-виконавчої служби України до виконання службових обов'язків // *Науковий вісник Інституту кримінально-виконавчої служби*, № 1, с. 111–118, 2012.
7. Лефевр В. А. От психофизики к моделированию души // *Вопросы философии*, № 7, 1990.
8. Спенсер Г. Нравственность и нравственные чувства. Опыты научные, политические и философские; пер. с англ. Н. А. Рубанкина, Ред. Минск, Белорусия: Современ. литератор, 1998. – С. 330–349.
9. История эстетической мысли в 6-ти т. Т. 4, Вторая половина XIX века. Москва, Россия, «Искусство», 1987. – С. 160–164.
10. Настояща У.В. Особливості психічних станів персоналу пенітенціарної служби у системі координат «служба – дім // *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, випуск 10(39), 2019, – С. 83-96.

1.7. Stress management in professional activity as a psychological resource

1.7. Опанування стресом у професійній діяльності як психологічний ресурс

Психологічні ресурси традиційно розглядаються в зв'язку з дослідженням конструктивного початку особистості, що проводиться в рамках гуманістичного напрямку в психології. Найбільш важливий напрямок досліджень цієї проблеми полягає у вивченні того, як люди справляються з важкими життєвими подіями, за рахунок яких якостей і властивостей вони опановують стрес. У зв'язку з цим розвивається проблематика копінг-поведінки, розкриваються особистісні характеристики, що або сприяють, або перешкоджають можливості індивіду впоратися з екстремальними життєвими ситуаціями.

У сучасній психології зміст поняття «ресурси» розробляється в рамках розвитку теорії психологічного стресу. В.А. Бодров визначає його наступним чином: «Ресурси є тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання його програми і способів (стратегій) поведінки для запобігання або купірування стресу» [3, с. 115-116].

К. Муздибаєв визначає ресурси як засоби до існування, можливості людей і суспільства; як все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища; як життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій. Н.Е.Водопьянова дає наступне визначення ресурсів: це «внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних / стресових трудових і життєвих ситуацій», це «засоби (інструменти), які вона використовує для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією [5, с. 290].

Розрізняють два класи ресурсів: особистісні та середовищні (інакше, психологічні і соціальні). Особистісні ресурси (психологічні, професійні, фізичні) представляють собою навички та здібності людини, середовищні ресурси відображають доступність особистості допомоги (інструментальної, моральної, емоційної) в соціальному середовищі (з боку членів сім'ї, друзів, товаришів по службі) і матеріальне забезпечення життєдіяльності людей, які пережили стрес або знаходяться в стресогенних умовах [4, 8].

Вплив стресу, а особливо дистресу, на особистість та її діяльність підкреслювали Л.М. Аболін, Ю.О. Александровський, Г.Л. Заїкіна, Є.П. Ільїн, Л.М. Назарець, М.М. Решетников та інші, які досліджували особливості динаміки, форми прояву та наслідки його різновидів. Основні травмуючі фактори були визначені Г.С. Абрамовою, А.Г. Базілевським, О.В. Бодровим, І.О. Корнієнко, В.Г. Лащуком.

Коли людина намагається опанувати ти чи інші життєві труднощі, її активність може бути спрямована як на зовнішні обставини, що слід змінити, так і на самого себе. Включаються механізми психічної саморегуляції і механізми психічної

адаптації: механізми психологічного захисту і копінг-механізми. Те, який саме шлях опанування життєвими труднощами вибере та чи інша особистість, визначається, зокрема, її резервами та ресурсами. Особистісні ресурси в значній мірі визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим вище здатність до інтеграції поведінки, тим більш успішним є опанування стресогеними ситуаціями [1, 6].

В нашому попередньому дослідженні показано негативні психічні стани студентів під час навчальної діяльності як фактор порушення стресостійкості [2]. В роботі Циганчук Т.В. описано динаміку переживання стресу в процесі діяльності, визначено суб'єктивні причини стресів: неадекватні установки, помилки мислення, стійкі емоційні переживання, можлива зміна соціального статусу, рівень мотивації, показано, що значення мотиву по-різному відображається на динаміці стресового стану [8]. В роботі Леонової А.Б. показано, що палітра станів зниженої працездатності та результативності професійної діяльності дуже різноманітна. Психічні стани розглядаються Леоновою А.Б. як відображення того наявного потенціалу внутрішніх ресурсів людини, який актуалізується або доступний для актуалізації в процесі виконання роботи в поточній ситуації [5, 7].

Мета роботи полягає у дослідженні особливостей сприйняття та стратегій опанування стресом у представників різних професій. У дослідженні взяло участь 40 осіб у віці 30-36 років, зі стажем роботи за професією не менше 5 років. Вибірка складалася з двох груп: 20 осіб – дизайнери і 20 осіб – менеджери. Використовувалися психодіагностичні методи: Диференціальна діагностика станів зниженої працездатності А.Б. Леонової і С.Б. Величковського; Опитувальник трудового стресу Ч. Спілбергера в адаптації А.Б. Леонової і С.Б. Величковського; Методика визначення копінг-механізмів Р. Лазаруса і С. Фолкмана в адаптації Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляевої; Шкала стратегій опанування стресовими ситуаціями SACS С. Хобфолл в адаптації Н.Е. Водоп'янової і Е.С. Старченкової. Треба відзначити, що за результатами порівняльного аналізу (оцінка достовірності відмінностей емпіричних даних у представників обох професій за Н-критерієм Крускала-Уолліса) були виявлені статистично значущі відмінності за всіма досліджуваними показниками.

На першому етапі дослідження вивчався рівень і основні джерела стресу в професійній діяльності за опитувальником трудового стресу Ч. Спілбергера в адаптації А.Б. Леонової і С.Б. Величковського. Результати дослідження представлені на рис. 1.

Представлена діаграма наочно свідчить про те, що у представників обраних професій професійний стрес знаходиться на вираженому (середньому) рівні. В той же час, рівень стресу є меншим у дизайнерів, аніж у менеджерів. При цьому, за частотою стресорів обидві групи знаходяться на полюсі високого рівня, хоча дещо більший рівень значень у групи менеджерів.

Більше половини дизайнерів часто відчують стрес у своїй професійній діяльності і тільки чверть дизайнерів вважають, що відчують стрес досить рідко.

Ще більш частим супроводом трудової діяльності стрес є для менеджерів – у 80% з них частота стресу виражена на високому рівні. Тільки 20% менеджерів виявили середню частоту трудового стресу, а представників цієї професії з низькою частотою стресу не виявлено.

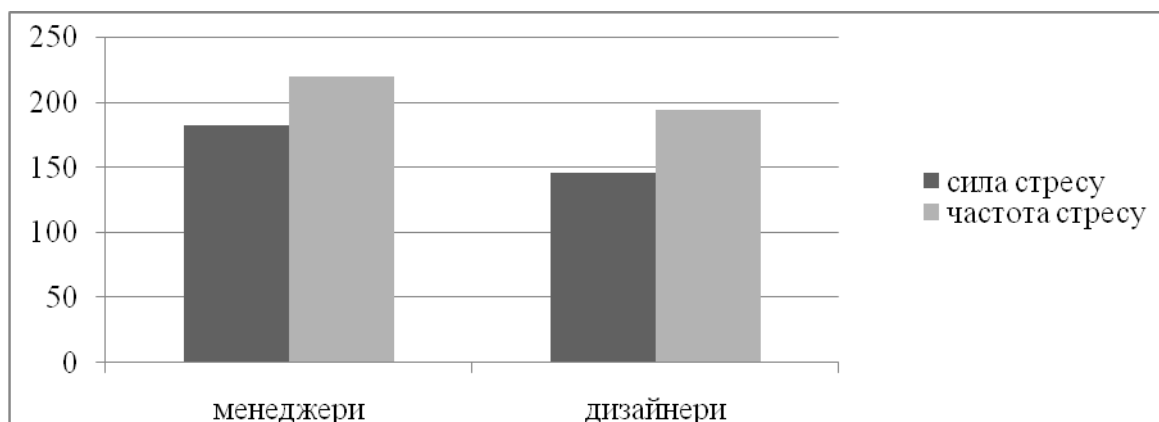


Рис.1. Трудовий стрес у представників різних професій

Першими за кількістю професіоналів, які відчувають сильний стрес, є дизайнери – серед них 50% піддаються сильному трудовому стресу, 30% – середньої сили стресу і 20% вважають, що випробовуваний їм стрес незначний. Найменша кількість представників професії «менеджер» показали, що сила їх трудового стресу велика (15%), в той час як більшість з них (65%), відзначають середній рівень сили стресу в своїй професії.

Таким чином, підводячи підсумок дослідженню трудового стресу, можна зазначити, що найбільш часто піддаються стресу менеджери, і їх професія не передбачає відсутність стресу. В той же час, лише малий відсоток менеджерів зазначають його високу силу. Натомість половина опитаних дизайнерів вважають сильним прояви стресу у своїй роботі. А більша частина менеджерів вважає, що професійний стрес за своєю силою знаходиться на середньому рівні.

Наступним кроком стала диференціальна діагностика станів зниженої працездатності за методикою А.Б. Леонової і С.Б. Величковського. Нами було визначено, що найбільший рівень втоми спостерігається у дизайнерів – вони недостатньо швидко реагують на те, що відбувається, часто не можуть сконцентруватися на роботі, відчувають, що витрачають набагато більше сил на виконання робочих завдань. Найменше (помірна ступінь вираженості) стомлення представлено у менеджерів, тобто вони зібрані і повністю включені в роботу.

Показники за індексом монотонії показують інші дані. Так, даний показник вище всього (висока ступінь вираженості) у менеджерів – їх робота дуже одноманітна і стереотипна, домінують переживання нудьги і мотивація на зміну діяльності. Представники цієї професії були б раді змінам робочого процесу, їм хотілося б побільше різноманітних завдань. Не виражена монотонія у дизайнерів – їх робота, повна різноманітних завдань пролітає непомітно для них (рис. 2).

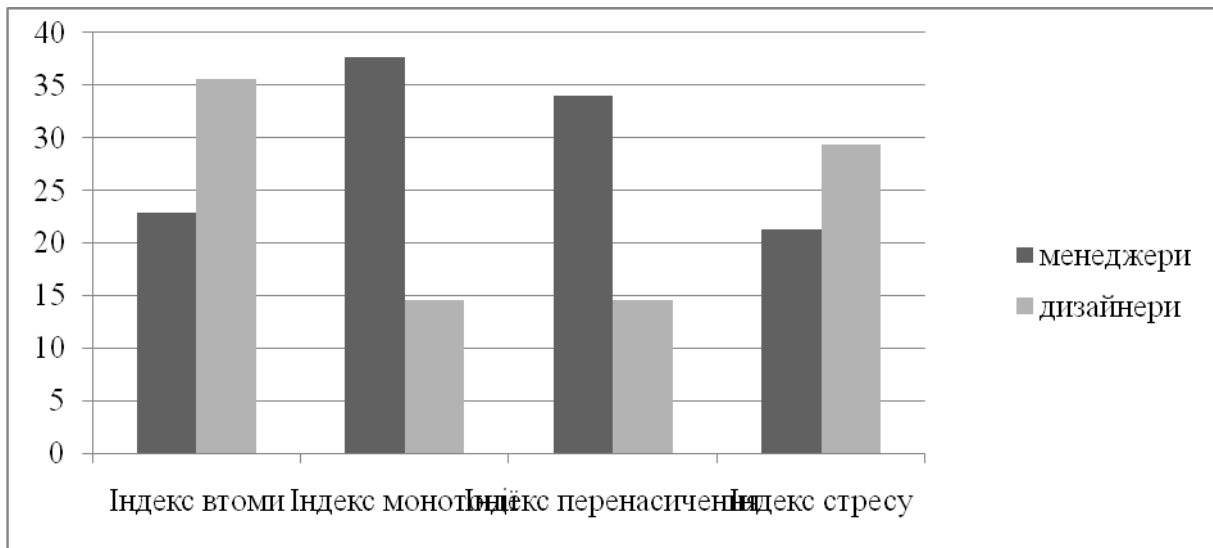


Рис. 2. Стани зниженою працездатності представників різних професій за методикою Диференціальна діагностика станів зниженої працездатності А.Б.Леонової і С.Б.Величковського

Психічне перенасичення роботою відображає стан неприйняття занадто простої і суб'єктивно нецікавої або малоосмисленої діяльності. Найсильніше перенасичення своєю професією виявлено у менеджерів (висока ступінь вираженості), яким робота не приносить задоволення, а часом вони працюють майже з відразою. Найменше психічне пересичення виражено у дизайнерів, яким робота цікава і приносить задоволення.

Індекс стресу виражений у представників професії дизайнер, а найменший рівень індексу стресу (помірна ступінь) спостерігається у менеджерів, які досить спокійно реагують на виникаючі перешкоди в роботі, так як вже звикли до того, що в процесі роботи постійно щось трапляється.

Таким чином, підбиваючи підсумок діагностиці різних видів станів зниженої працездатності можна говорити про те, що у дизайнерів найбільше виражені стомлення і стрес, у менеджерів – монотонія і психічне пересичення.

Далі нами був проведений аналіз копінг-стратегій у досліджуваних груп професій за методикою Р. Лазаруса і С. Фолкмана.

Вираженість різних копінг-стратегій у представників різних професій зображена на рис.3.

Конфронтаційний копінг, що представляє собою варіант агресивного реагування на стрес, найбільш яскраво представлений у менеджерів (83,8%). Подібний спосіб подолання стресової ситуації передбачає певну ступінь ворожості і готовності до ризику. Властиво агресивно реагувати і дизайнерам (63%), які, мабуть, в ситуації стресу діють емоційно.

Інтелектуальний варіант копінга (дистанціювання) є одним з найбільш часто використовуваних в середовищі дизайнерів (80,7%). Для них застосування когнітивних зусиль з метою відокремитися від ситуації і зменшити її значимість – є одним з найбільш прийнятних варіантів реагування на стрес. У набагато меншому

ступені даний варіант подолання стресу представлений у менеджерів (28,3%). Можливо, це пояснюється тим, що стрес в цій професії часто носить характер екстреності, а для когнітивного вирішення проблеми потрібно чимало часу.

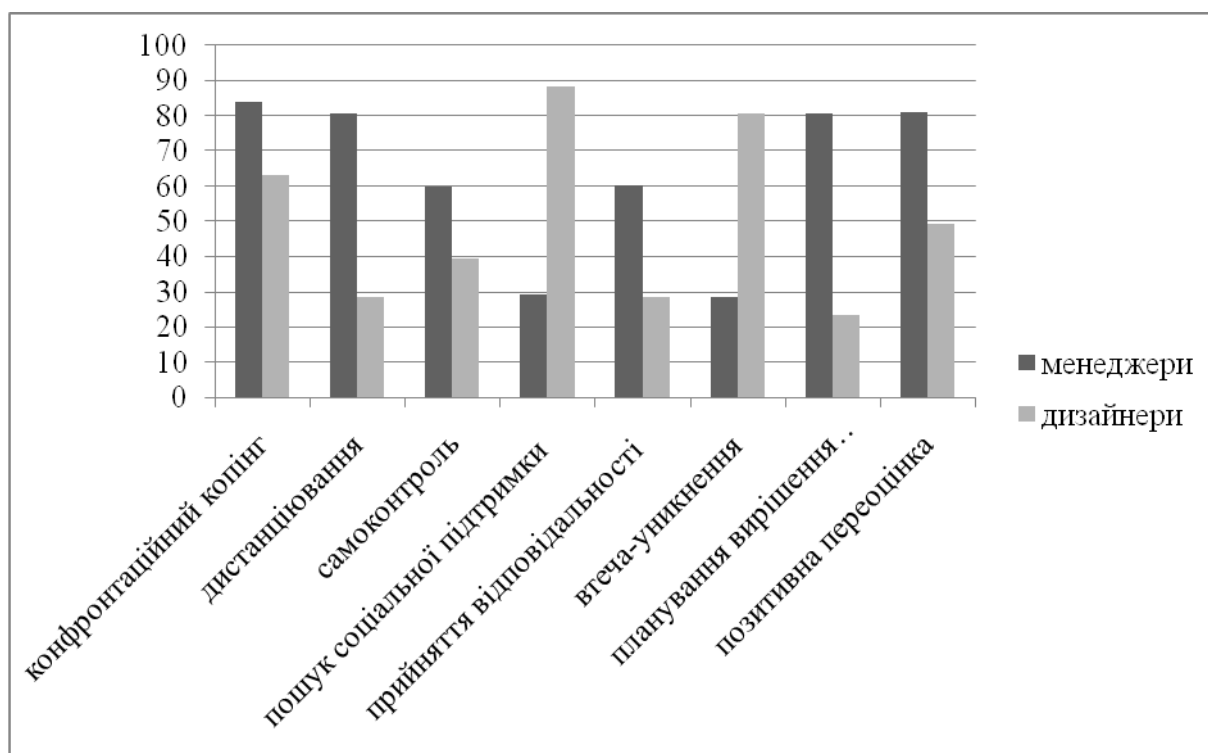


Рис. 3. Копінг-стратегії у представників різних професій за методикою Р. Лазаруса і С. Фолкмана

За даними рівня вираженості копінг – стратегії самоконтролю можна зробити припущення, що зусилля з регулювання своїх почуттів і дій в професії менеджера – важливі, так як даної категорії фахівців часто доводиться стикатися з «важкими», але важливими клієнтами і холоднокрівність в такі моменти допомагає їм утримати контакт. Менше (39,3%) самоконтроль, як стратегія подолання стресу, представлений у дизайнерів, яким не властиво стримувати свої почуття.

Пошук соціальної підтримки, тобто прикладання зусиллі в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки з боку значущого оточення найбільше розвинений у дизайнерів (88,3%). Менше шукають соціальну підтримку менеджери (29,1%). Можливо, це пов'язано з тим, що дана професія не оцінюється суспільством як незамінна, значуща, гідна похвали (в порівнянні з іншими професіями). Один з найскладніших видів копінга прийняття відповідальності більше виражений у менеджерів (60,4%). Вони готові нести відповідальність за виникаючі в роботі проблеми з супутніми спробами їх вирішення. Практично не представлена дана стратегія подолання у дизайнерів (28,3%), у яких, можливо відзначається низький рівень інтернальності.

Непрямим підтвердженням високої екстернальності дизайнерів є часте використання ними копінг – стратегії втечі-уникнення (80,6%). Їм властиво уявне

прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми. Специфіка роботи менеджерів не дозволяє їм використовувати втечу як механізм позбавлення від стресу (28,3%).

Менеджери, перш за все хороші управлінці, які вміють передбачати виникнення труднощів і проблем, як в своїй роботі, так і в роботі колективу, можливо саме тому для них найбільше властиво планування вирішення проблеми як механізм подолання стресу (80,8). Мабуть, дійсно дуже важко передбачити труднощі складного творчого процесу в роботі дизайнера, тому даний вид копінга представлений у них менше (23,3%).

Позитивна переоцінка як варіант копінга найбільш виражено у менеджерів (81,1%), які прикладають чималі зусилля зі створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Можливість кар'єрного росту часто використовується не тільки як фактор мотивації менеджерів, але і як механізм подолання стресу. Даний варіант копінг стратегії виявлено і у дизайнерів (49,3%).

Таким чином, можна стверджувати, що для дизайнерів найбільш властиві копінг-механізми дистанціювання, втечі-уникнення та пошуку соціальної підтримки. Менеджери найчастіше використовують в своїй роботі конфронтаційний копінг, позитивну переоцінку або планування вирішення проблеми. Останнім етапом стало проведення діагностики за шкалою стратегії подолання стресових ситуацій SACS Хобфолл С. в адаптації Водоп'янової Н.Е. і Старченкової Е.С. (рис.4). Активна стратегія подолання стресу по Хобфолл С. представлена асертивними діями. У психології за асертивною поведінкою закріпилося визначення її як впевненої поведінки. Дана модель поведінки на середньому рівні виражена у менеджерів (22,2 балів) і дизайнерів (19,1 балів). Протилежна їй тенденція – пасивна стратегія опанування стресом у вигляді уникнення стресових ситуацій найчастіше зустрічається серед дизайнерів (27,1 балів – висока вираженість), що підтверджує результати, отримані за методикою Лазаруса Р. і Фолкмана С.

Менеджерам не властиво уникнення (13,7 балів) в стресових ситуаціях у професійній діяльності. Обережні дії як варіант пасивної стратегії знаходиться на середньому рівні вираженості у менеджерів (20,2 балів), так як їм необхідно бути акуратними у встановленні контакту з клієнтами. Менше обережні дизайнери – 15,1 бали (низький рівень).

До просоціального типу опанування стресом належать дві моделі поведінки: вступ в соціальний контакт і пошук соціальної підтримки. Обидві ці стратегії найбільш сильно представлені у дизайнерів (25,1 і 26,7 балів відповідно), що говорить про значущість для них соціального оточення для опанування стресовими ситуаціями. Результати за даними шкалами також співвідносяться з отриманими за методикою Р. Лазаруса і С. Фолкмана. На низькому рівні розвитку знаходяться ці моделі поведінки у менеджерів: 17 балів за шкалою вступ в соціальний контакт та 18,2 балів за шкалою пошук соціальної підтримки.

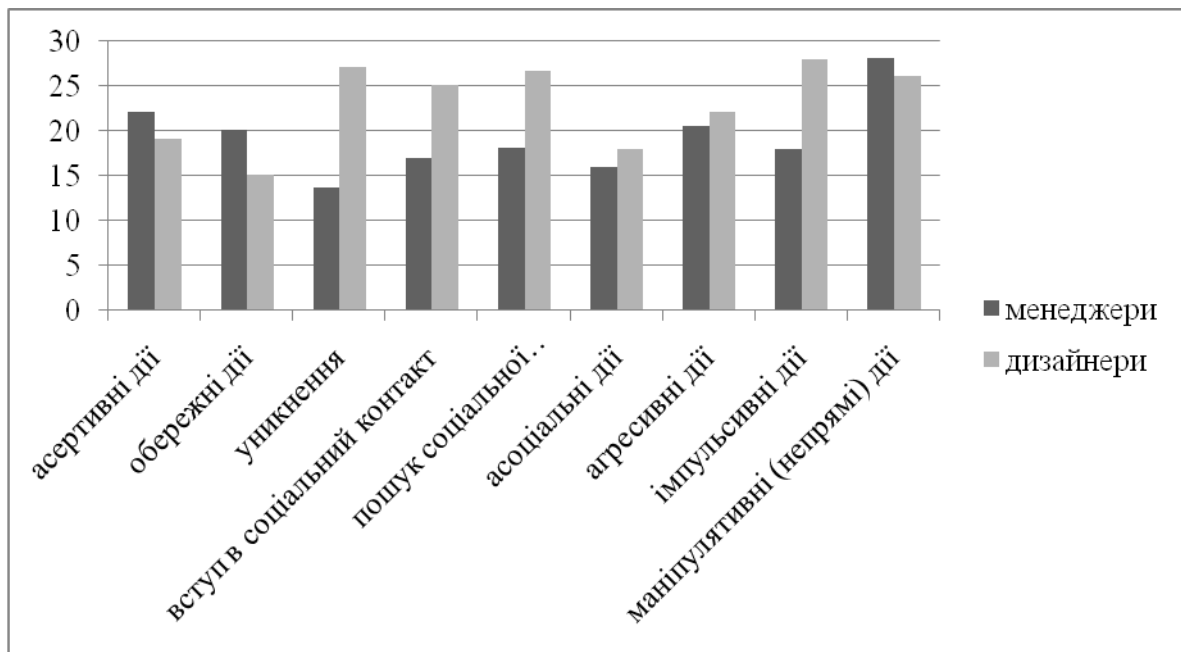


Рис. 4. Стратегії опанування стресом у представників різних професій за шкалою стратегій опанування стресових ситуацій SACS С. Хобфолл в адаптації Н.Е.Водоп'янової і Е.С. Старченкової

Асоціальний тип опанування стресом включає також дві моделі поведінки: асоціальні і агресивні дії. Асоціальна модель поведінки (тенденція до ігнорування соціальних норм, цинічність тощо) в цілому не характерний для жодної з досліджуваних груп – у всіх виявлено середній рівень цієї шкали: у менеджерів – 16 балів, у дизайнерів – 18 балів. Агресивна стратегія поведінки (усвідомлене або неусвідомлене прагнення завдати фізичної або моральної шкоди іншій особі) є на високому рівні розвитку у дизайнерів та менеджерів.

Пряма-непряма вісь копінг-поведінки дозволяє диференціювати копінг (опанування) з точки зору поведінкових стратегій як проблемно-орієнтованих зусиль (прямих або маніпулятивних). Пряма стратегія опанування стресом в формі імпульсивних дій на високому рівні вираженості представлена у дизайнерів (28 балів), яким, як уже згадувалося не властиво стримувати свої емоції і почуття. На середньому рівні дана тенденція знаходиться у менеджерів, які в більшій мірі володіють собою (18 балів).

Маніпуляція – це навмисне викликання певного почуття у людини з метою домогтися від неї бажаної реакції. Здатність маніпулювати найкраще розвинена у менеджерів (28,2 бали), можливо, це є наслідком освоєння технік продажів, велика частина, з яких носить маніпулятивний характер. Також на високому рівні вираженості дана модель подолання стресу знаходиться у дизайнерів (26,1 бали).

Таким чином, дослідження моделей поведінки за даним опитувальником показало, що найбільш широкий спектр копінг-стратегій властива дизайнерам: пасивне опанування стресом (уникнення), просоціальна стратегія (вступ в соціальний контакт і пошук соціальної підтримки), а також пряма (імпульсивні дії) і непряма (маніпуляція). Менеджери найчастіше використовують непряму маніпулятивну

модель опанування стресом. Для обох досліджуваних професій як крайній варіант прийнятна агресивна стратегія копінгу.

Висновки. Вивчення стресу на робочому місці – важлива наукова проблема, оскільки визначається пов'язаність професійного стресу з станом здоров'я, працездатністю, продуктивністю та якістю праці. Стійкість до стресу розглядається як величина, що володіє певною ситуативною мінливістю, що опосередкована когнітивно-афективною оцінкою ситуації та ресурсами людини. До особистісних ресурсів опанування стресом належать: активна мотивація опанування, ставлення до стресів як до можливості придбати особистий досвід і можливості особистісного зростання; сила «Я-концепції», самоповага, самооцінка, власна значущість, «самодостатність»; активна життєва установка; позитивність і раціональність мислення; емоційно – вольові якості; фізичні ресурси: стан здоров'я і ставлення до нього як цінності.

Своєчасне виявлення ступеня тяжкості праці в різних видах професійної діяльності, виявлення специфічного комплексу причин виникнення труднощів і перешкод в роботі, певної стадії стресу, копінг-механізмів дозволяє більш цілеспрямовано та диференційовано підійти до питання профілактики виникнення виснаження особистісних ресурсів та корекції стресового стану в процесі діяльності. Перспективи подальшого наукового дослідження проблеми сприйняття і стратегій опанування стресом у професійної діяльності полягають у розширенні спектра профілактичних засобів зниження стресових навантажень.

Література:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита/ Л.И.Анцыферова // Психологический журнал. 1994. Т.15, № 1. С.3 –18.
2. Білоцерківська Ю.О., Сапельнікова Т.С. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактору порушення стресостійкості // Науковий вісник Херсонського державного університету. Збірник наукових прац. Серія "Психологічні науки". Том 1. 2018. С. 159 – 163.
3. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 2. С. 113 – 122.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления // Проблемы психологии и эргономики. Тверь, 2001. №4. С. 28 – 33.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
6. Кузнецов М.А., Колчигіна А.В. Подолання хвилювання на іспиті: Копінг-поведінка студентів під час перевірки знань / М.А. Кузнецов, А.В. Колчигіна. – Х.: Видавництво «Діса Плюс», 2017. – 206 с.
7. Леонова А.Б. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности // Психология психических состояний / Под ред. А.О. Прохорова. Казань, 2002. Вып. 4. С. 326–343.
8. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. Том 1. 1998. №2. С. 100 – 109.
9. Циганчук Т.В. Стрес у професійній діяльності // Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 30. С. 669 – 678.

1.8. Psychological model image of a servicemen of the national guard of Ukraine

1.8. Психологічна модель іміджу військовослужбовця національної гвардії України

Важливість цілеспрямованого формування позитивного іміджу Національної гвардії України (далі – НГУ) для держави полягає в тому, що він впливає на стан внутрішньої безпеки держави; відіграє помітну роль у створенні якісної контрактної складової служби у НГУ, а також у військово-професійній орієнтації індивідів та підвищенні привабливості професії військовослужбовця НГУ; оптимізує взаємовідносини між НГУ та цивільним населенням; впливає на масову свідомість, формуючи певні думки відносно НГУ та їх підтримку серед широких верств населення; коригує суспільні настрої; сприяє захисту від інформаційно-психологічного впливу з боку протидіючих сторін; впливає на створення зовнішнього іміджу держави під час виконання міжнародних миротворчих місій.

Цілеспрямоване формування позитивного іміджу військовослужбовця НГУ, передусім, передбачає визначення змістових компонентів та створення його актуальної цілісної моделі.

Так, власне емпіричне дослідження і порівняння реального, ідеального і віддзеркаленого типів іміджу військовослужбовця НГУ, описаних за оцінками самих військовослужбовців, а також дослідження і порівняння ретроспективного, реального і ідеального типів іміджу військовослужбовця НГУ за описами цивільного населення, їх позитивних і негативних підтипів, що надано у кризові періоди українського сьогодення («Євромайдан», проведення антитерористичної операції на Сході країни) дозволили створити психологічну модель іміджу військовослужбовця НГУ, що схематично відображена на рис. 1.

Перший блок на рис. 1 позначено як «Суб'єктивні характеристики військовослужбовця». Він визначає те, які цілі (зміст, рівень складності) ставить перед собою військовослужбовець, який спосіб дій (професіоналізм, макіавеллізм, складність) для їх досягнення обирає:

- характеристики особистості військовослужбовця – темперамент, мотиви, цілі, цінності, воля, особливості ставлення до предметного світу, інших людей (характер), норм права, моралі, почуття та здатність їх контролювати тощо (зміст цього компоненту наведено відповідно до структури особистості за Б.Г. Ананьєвим);

- компетентність соціальна та професійна (знання, вміння, навички, інший потенціал, який визначає ефективність досягнення цілей);

- досвід професійний і життєвий – обізнаність щодо типових професійних завдань, способів їх розв'язання; обізнаність щодо того, які проблемні ситуації можуть виникнути в професійній діяльності, способи їх уникнення і розв'язання; обізнаність щодо способів розв'язання типових і критичних ситуацій міжособистісної взаємодії тощо.

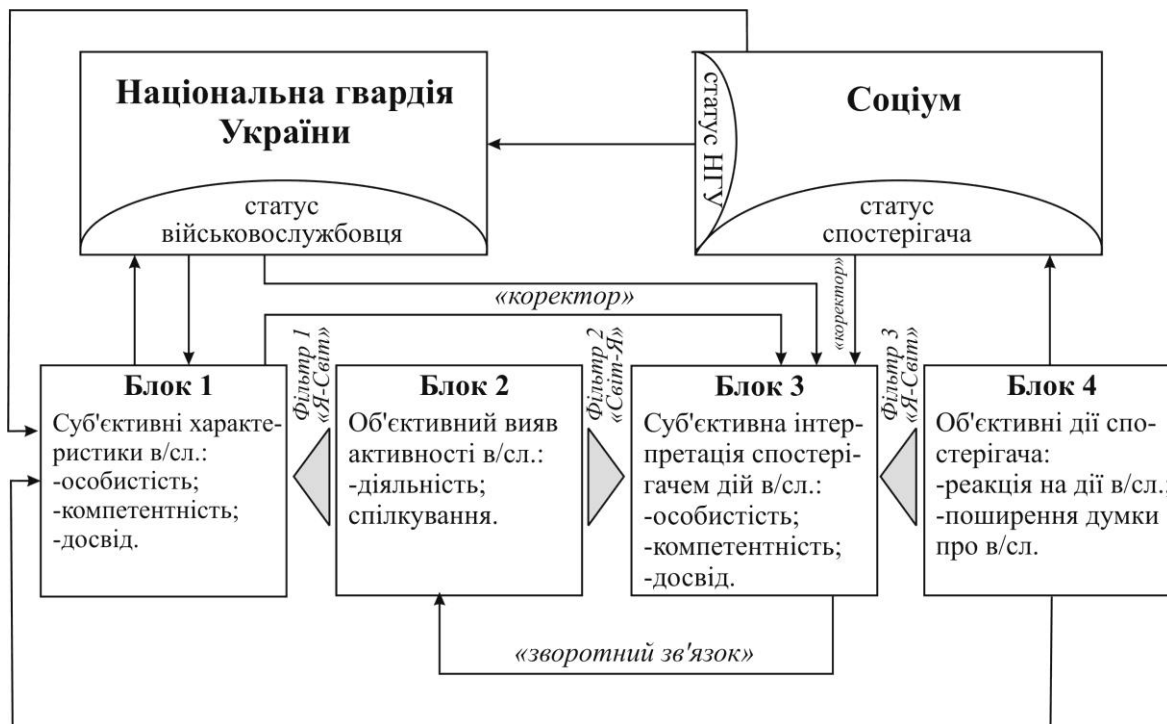


Рис. 1. Модель формування іміджу військовослужбовця НГУ

Звісно, що дії військовослужбовця можуть бути реакцією на дії інших людей (реакція на дії оточуючих чи реакція на наказ), але і в цьому випадку особистість є тією лінзою, яка переломлює цей зовнішній поштовх.

Реалізація особистості, компетентності, досвіду в діяльності і спілкуванні відбувається не напряму, вони переломлюються через складний (зіставний із декількох) фільтр «Я-світ», що розуміється, як характеристики простору (соціального і предметного), в якому відбувається реалізація активності і позиція суб'єкта, з якої здійснюється ця реалізація, а також їх відбиття у свідомості суб'єкта.

Наступним блоком на рисунку 1 є безпосередні дії військовослужбовця, які можуть стосуватися предметного і соціального світу (діяльність і спілкування). Цей блок було позначено, як об'єктивний вияв активності. Саме дії військовослужбовця можуть спостерігати інші люди (цивільні чи співслужбовці). Спостереженню підлягають результати, які досягнуто; спосіб їх досягнення; час, який на це витрачено; перешкоди, які було здолано, наполегливість у їх здоланні (час, кількість спроб, результативність); інтенсивність дій (кількість дій в одиницю часу); адекватність дій (відповідність ситуації, професійність дій).

Ці дії, в залежності від того, як вони співвідносяться з реальними обставинами предметного і соціального світу, інтенсивністю впливу на предметний і соціальний світ можуть носити рутинний характер (бути типовими, постійними), а можуть мати форму вчинку (бути видатними, якими, незвичними).

На основі цих спостережень спостерігач робить висновок щодо мотивів, цілей, цінностей, професійної і соціальної компетентності військовослужбовця, його досвіду. Цей блок було позначено, як суб'єктивне сприйняття проявів активності військовослужбовців. На ці висновки впливає такий зіставний фільтр, як «світ-Я»:

характеристики простору (соціального і предметного), в якому відбувається сприйняття активності суб'єкта дії і позиція суб'єкта спостереження, з якої здійснюється це спостереження, а також їх відбиття у свідомості суб'єкта спостереження. Спостереження рутинних дій формує образ військовослужбовця екстенсивним шляхом – інформація накопичується, створюючи несуперечливий образ, незначна інформація, що суперечить звичному образу військовослужбовця може ігноруватися чи викривлятися. Рутинна інформація, зазвичай, оцінюється, як така, що в тій чи іншій мірі підтверджується вже існуючий образ військовослужбовця. Спостереження вчинків, резонансних подій може змінювати створений раніше образ військовослужбовця, руйнувати його – це інтенсивний спосіб розвитку образу військовослужбовця. Зазначимо, що навіть звичайні дії на фоні певних соціальних подій чи посилені «коментарями» можуть стати резонансними.

В схемі передбачено наявність такого компоненту, як «коректор». Військовослужбовці (керівництво, речники) можуть вносити коментарі (безпосередньо або через ЗМІ) щодо здійснених дій, їх «правильної інтерпретації». Інший напрямок корегуючих впливів – коментарі щодо «правильної» інтерпретації дій військовослужбовця, які вносить «суспільна думка» – особи, які є важливими для спостерігача; особи, які мають вагу у суспільстві, чи особи, які мають спеціальні засоби впливу. У якості корегуючих впливів можна позначити і загальну оцінку (позитивну/негативну) суспільством діяльності НГУ взагалі і військовослужбовців зокрема, а також здійснений ними в періоди кризи суспільства вибір ціннісних орієнтирів, які впливають на прийняття рішень і вибір способу дій.

Інтенсивність корегуючих впливів, наявність спеціальних засобів впливу може призводити до «примусової» корекції (зміни) образу військовослужбовця у свідомості спостерігачів, переоцінці зроблених висновків щодо дій військовослужбовців, які вони спостерігали раніше. Досить істотна кількість українців мають обмежений досвід взаємодії з представниками охорони правопорядку. Образ військовослужбовця НГУ взагалі визначається, як «люди, чи то у зеленій чи то у чорній формі, дещо відмінні від поліцейських». Зацікавлені «соціальні сили» використовують цей аморфний образ «людини у формі» і «довантажують» його (використовуючи «коментар») рисами, в яких мають зацікавленість. Звісно, що образ військовослужбовця, як і будь-який образ перевіряється практикою взаємодії («зворотний зв'язок» на рис. 1), але у більшості українців вірогідність такого досвіду замала. В них образ військовослужбовця будується під впливом «коментарів» зацікавлених сторін. Постійні «підтримуючі» впливи-«коментарі», як «рутинна» діяльність військовослужбовців є джерелом екстенсивного способу формування образу військовослужбовця НГУ. Поступово такі постійні корегуючі впливи «обточують» образ військовослужбовця, побудований на основі особистої взаємодії, особистого спостереження діяльності військовослужбовця, приводячи його до «середньої норми» – іміджу військовослужбовця НГУ у суспільстві.

Особа, яка має реальний широкий (з багатьох питань) досвід взаємодії з

військовослужбовцями, може усвідомлювати розбіжності між створеним у неї образом військовослужбовця НГУ і існуючою суспільною думкою про військовослужбовців (іміджем) і, відповідно, критично ставитися до здійснюваного суспільством впливу. На основі образу військовослужбовця НГУ спостерігач може будувати образ Національної гвардії України, як організації. В цьому випадку важливим є те, який статус в структурі Національної гвардії України і суспільстві має військовослужбовець, чию активність спостерігають.

Сам спостерігач також має певний статус у суспільстві, тому поширення його думки, його дій, як реакції на дії військовослужбовців (підтримка, протест, допомога) може стати «коректором» у формуванні образу військовослужбовця НГУ у інших українців. Дії спостерігача також можуть чинити певний корегуючий вплив на військовослужбовця НГУ, бути для нього «зворотним зв'язком». Крім того, дії і висловлювання спостерігача є об'єктивізованим показником того, який образ військовослужбовця у нього склався.

Обмін думками між спостерігачами, корегуючі впливи всіх рівнів (суспільства в цілому, НГУ, військовослужбовців НГУ, зацікавлених соціальних груп (політичних сил) тощо) є способом переводу індивідуального образу військовослужбовця в усереднений – імідж військовослужбовця НГУ у свідомості населення країни. Звісно, що імідж військовослужбовця НГУ не можна вирахувати, як середнє арифметичне образів військовослужбовців за вибіркою українців, так як вага думки «авторитетних» людей відрізняється від ваги думок менш «авторитетних» людей; різною є вага думки людей, що безпосередньо взаємодіють з військовослужбовцями і людей, які не мають досвіду такої взаємодії; важливою є також інтенсивність поширення тієї чи іншої думки та засоби, які для цього використовуються; співпадіння поширюваної «думки» (у ключових аспектах) з образом військовослужбовця НГУ, який склався у свідомості українців.

Таким чином, формування іміджу військовослужбовців НГУ, як процес «усереднення» індивідуальних образів військовослужбовців у свідомості українців залежить від:

- думки авторитетних людей;
- думки компетентних людей;
- думки людей, що позначені, як протидіючі сили;
- досвід взаємодії з військовослужбовцями;
- співзвучність впливів створеному образу військовослужбовця;
- співзвучність впливів характеристикам (потребам) носія образу;
- засоби поширення впливу;
- засоби маніпуляції інформації.

Звісно, що в представленій моделі формування образу військовослужбовця НГУ і його трансформації в іміджі не міститься вичерпного переліку усіх змінних, які впливають на цей процес, але в цьому і немає потреби. При роботі з іміджем нас цікавлять лише виражені та типові тенденції цього процесу. А наше дослідження

дозволило встановити ці тенденції. Перелічимо змінні, які відповідно до цієї схеми визначають формування іміджу військовослужбовця НГУ. Так, у першому блоці іміджеутворюючими характеристиками військовослужбовця НГУ є:

- вольові якості військовослужбовця;
- активність;
- контроль емоційної сфери (стресостійкість);
- професійні цінності;
- соціальні цінності;
- професійна компетентність;
- соціальна компетентність.

Важливими характеристиками першого фільтру є:

- висока самооцінка;
- захисні механізми свідомості (прагнення самовиправдатися, раціональна проекція, які визначають адекватність сприйняття ситуації і здатність до розвитку);
- криза суспільства (яка зробила необхідним вибір між професійними і соціальними цінностями; вимагає активних дій від військовослужбовців, демонстрації зробленого ними вибору; поставила дії військовослужбовців у центр уваги суспільства);
- рівень включеності НГУ у життя суспільства, її статус (прагнення захищати громадянське суспільство своєї країни; залежність від політичних сил тощо)
- рівень довіри населення до військовослужбовців.

Другий блок:

- досягнуті результати діяльності;
- час і ресурси (матеріальні, людські), що витрачені на досягнення результатів;
- адекватність дій ситуації;
- інтенсивність дій;
- наполегливість у досягненні цілей;
- дії на вимоги інших сил (політиків, бізнесменів тощо) чи отримання певних благ за свої дії;

Другий фільтр:

- впевненість спостерігачів у власній безпеці, власній здатності захистити себе;
- позиція, яку займає спостерігач по відношенню до військовослужбовця (об'єкт захисту/об'єкт впливу);
- включеність у суспільне життя; соціальна позиція спостерігача тощо.

Третій блок – висновки спостерігача щодо:

- цілей і мотивів діяльності військовослужбовців (в загальній градації – боягузтво, користь, закриття злочину, прагнення «адреналіну», виконання обв'язку, захист людей);
- вольових якостей військовослужбовця (від рішучості до наполегливості і самодисципліни, утримання від імпульсивних вчинків);
- здатності стримувати негативні переживання; протистояти стресу і

залишатися здатним досягати поставлені цілі тощо;

- професійної компетентності військовослужбовців чи їх керівництва;
- соціальної компетентності;
- ставлення до свого професійного обов'язку;
- ставлення до людей (утримання від агресії, прагнення захистити, співчуття

або байдужість до проблем народу тощо);

- самостійність (здатність самостійно приймати рішення і реалізовувати його; незалежність від політичних впливів);

- адекватність ситуації;
- здатність реалізувати свій потенціал.

Третій фільтр:

- уявлення спостерігача про те, наскільки небезпечним є висловлювання своєї думки у суспільстві;

- уявлення і реальність наявності загрози від певних соціальних груп чи влади.

Четвертий блок:

- обмін «думками», їх поширення через Інтернет, інтенсивність поширення, «співзвучність» «думки» настроям вибірки, здатність поширювача «думок і оцінок» враховувати особливості вибірки;

- інтенсивність поширення «думки» через інші ЗМІ та в інший спосіб;
- участь у волонтерському русі;
- протести, «адресні» погрози військовослужбовцям і їх близьким;
- об'єднання навколо себе однодумців, їх організація.

Корегуючі впливи:

- виступи речників НГУ, які звертають увагу на великі обсяги виконуваних завдань, досягнення, мужність, особистий героїзм;

- загальна оцінка суспільством дій військовослужбовців (позитивних чи негативних). Так, під час «Євромайдану» суспільний «пресинг» щодо неадекватності дій військовослужбовців майже зруйнував їх імідж, у період проведення антитерористичної операції – пересічні українці описують військовослужбовців НГУ як мужніх і героїчних;

- негативні впливи протидіючих сторін, які активно поширюють інформацію щодо жорстокого ставлення військовослужбовців до цивільного населення, яке проживає на окупованих територіях на Сході країни, активно нав'язується інформація щодо непрофесіоналізму керівництва НГУ, переслідування ним власних (корисних) цілей, притримування певних політичних поглядів (політична упередженість), байдужість до проблем народу країни тощо. Наявність ресурсів для поширення такої інформації у протидіючих сторін, каналів передачі інформації. Наявність знань у протидіючої сторони про «дефекти» (аморфності, недоліків) образу військовослужбовця НГУ у свідомості пересічних українців, які можна використати для власних корисних цілей;

- волонтерський рух. Зазвичай, волонтерський рух сприймається

військовослужбовцями, як підтримка їх діяльності (як позитивний «зворотній зв'язок»), але досить часто його використовують для формування уявлення про нездатність військового керівництва вирішувати питання забезпечення НГУ, здійснення корупційних дій з військовим майном тощо. Таким чином, тема волонтерського руху, вносить розрив в імідж НГУ, протиставляючи військовослужбовців і військове керівництво. Зазначимо, що поява негативу, який будь-яким чином стосується недиференційованого (внаслідок обмеженого досвіду взаємодії) образу, веде до негативного забарвлення всього образу. Тому прагнення делегувати «негатив» керівництву, а «позитив» пересічним військовослужбовцям (використання механізму захисної проєкції) навряд здатне на тривалий час зберігати позитивність іміджу військовослужбовця НГУ. Інший приклад такого розриву виникає внаслідок того, що пересічні українці досить давно очікують на позитивне розв'язання ситуації на Сході країни, втім попри постійний опис мужності, героїзму, докладених пересічними військовослужбовцями зусиль цього не відбувається. Винуватих цієї ситуації досить часто «знаходять» серед некомпетентного військового керівництва, недостатнього матеріально-технічного оснащення тощо. Втім, як вже вказувалось, для недостатньо диференційованого образу військовослужбовця НГУ такі впливи можуть стати згубними. Ще одним прикладом розриву іміджі НГУ є протиставлення військовослужбовців постійного складу, мобілізованих і «вихідців з майдану», їх компетентності, цілей, ставлення до цивільного населення, професійного обов'язку тощо.

Розроблена психологічна модель іміджу військовослужбовця НГУ передбачає, що для формування його позитивного контексту необхідним є відповідний рівень розвитку особистості військовослужбовця НГУ (насамперед, вольових якостей, ставлення до професійного обов'язку, до людей, професійних і соціальних норм, здатність контролювати емоційні прояви, «тактична» і політична незалежність), а також професійної і соціальної компетентності. Крім того, потрібно приділяти увагу адекватності використовуваних військовослужбовцями фільтрів – чутливість до змін предметного і соціального світу, адекватність самосприйняття. Важливим є інтенсифікація позитивної реальної взаємодії населення з військовослужбовцями НГУ (від парадів і днів відкритих дверей для молоді до розширення функцій військовослужбовців НГУ на кшталт функцій європейських правоохоронців, які передбачають допомогу людям в широкому колі актуальних для пересічних жителів країни питань) як засобу, який перешкоджає формуванню «хімерного» образу військовослужбовця. Крім того, важливим для цілеспрямованого формування іміджу військовослужбовців НГУ є здатність Національної гвардії України, як організації вносити відповідну «корекцію» (коментарі, щодо «правильного» розуміння дій військовослужбовців, їх мотивів, цілей тощо) і здатність до протидії небажаним «корегуючим впливам» з боку зацікавлених протидіючих сторін. Для протидії яким, зазвичай, достатньо доносити до свідомості українців інформацію про джерело цього негативного впливу, його істинні цілі, маніпулятивні засоби, що використовуються.

За необхідністю підсилити протидію – обмежувати канали впливу (за часом і площею дії), дискредитувати джерело впливу. Позитивний ефект для цілеспрямованого формування іміджу військовослужбовця НГУ відповідно до цієї моделі матиме також поширення позитивних думок про військовослужбовців від «авторитетних» і «компетентних» людей.

Part 2. Psychological principles of actualization of resourcefulness and vitality of the individual: conceptualization and development

2.1. Vectors of formation of cultural and educational space of the modern university: a psychological aspect

2.1. Вектори формування культурно-освітнього простору сучасного університету: психологічний аспект

Входження України у світовий освітній простір, її участь у Болонському процесі, висувають вищій школі як соціального інституту особливі вимоги з боку держави, громадськості та науки. В результаті застосування компетентнісного підходу до освіти формується нова система освітніх понять, виявляються нові соціальноосвітні закономірності, а традиційні соціальні проблеми отримують принципово нове рішення.

Виступаючи об'єктом аналізу не тільки в психології, а й у суміжних науках, педагогіці, соціології термін «культурно-освітній простір» інтегрує складні міждисциплінарні теоретичні проблеми культури та освіти.

Характеризуючи сучасну систему освіти, важливо підкреслити, що освіта сьогодні не просто соціальна сфера, а інвестиція в майбутнє. Тим часом багато дослідників зазначають, що вища освіта значно відстає від сучасних соціо-культурних вимог і потреб ринку.

Досліджуючи різні аспекти культурно-освітнього простору, вчені розглядають його:

- Як систему (М.Я Віленський, В.І Гинецинський, В.Я Конєв, О.В. Мещерякова, В.І. Панов, В.І. Слободчиков, І.Г. Шендрік та ін.);

- Як конкретне «місце» вільного розвитку особистості (І.Д. Фрумкін, А. Хуторський);

- Як «область» реалізації індивідуальних освітніх траєкторій (де під індивідуальністю розуміється як окремий учень, так і освітній інститут) (М. Кукушкін);

- Як «реальність», що утворюється від взаємовпливу викладання і навчання, перетину і взаємоналагодування взаємодіючих субкультур (різновікових, різнопрофільних, різносоціальних і т.д.) (Е.А. Александрова, М.В. Альошина, Г.Н. Блінов, В.І. Слободчиков).

Поняття «культурно-освітній простір» органічно вписується в систему інших уявлень психології, асоційованих з локалізацією освітніх послуг, освітньою інфраструктурою суспільства, освітніми системами, ланцюжками установ при безперервному і послідовному здобутті освіти, освітніми стандартами, освітнім потенціалом суспільства, освітнім середовищем, інтелектуальною системою,

соціальним інститутом освіти. При цьому відзначимо, що в ХХІ столітті культурно-освітній простір характеризується обсягом освітніх послуг, потужністю та інтенсивністю освітньої інформації, освітньою інфраструктурою суспільства.

Отже, в даному контексті ми будемо розглядати культурно-освітній простір як складну систему, де, з одного боку, зберігається загальнодержавна єдність в освіті, з іншого – реалізуються внутрішні запити соціальної системи, пов'язані з економікою, умовами життєдіяльності (особливостями менталітету, культури, побуту, традицій, самосвідомості) і особистості людини (його потреб).

Культурно-освітній простір розглядається сучасною наукою і практикою в якості ведучої умови, що дозволяє забезпечити освітню діяльність. Однією з особливостей функціонування культурно-освітнього простору є подолання дискретності освітнього процесу, створення простору самовизначення, ідентичності та соціокультурної діяльності.

Формування культурно-освітнього простору закладу вищої освіти, як умови підготовки компетентнісного випускника, і до того ж випускника дослідника має об'єктивну обумовленість і спрямоване на створення національних систем якості освіти. Нові цілі вищої освіти, переважно двоступенева вища освіта, зіставлення якості освіти, мобільність викладачів і студентів, соціокультурні процеси, пов'язані з гуманізацією, розгортання інформаційного простору є також факторами, які необхідно враховувати при виборі шляхів організації культурно-освітнього простору.

При цьому, вважаю, що культурно-освітній простір вищої школи не може бути чітко і однозначно структурованим, оскільки він об'єктивно має високий ступінь невизначеності в силу його онтологічності. Отже, він має бути багатоваріантним.

При цьому відзначимо, що головною характеристикою культурно-освітнього простору, його систематизуючим компонентом є спільна освітня діяльність сукупних суб'єктів освіти, єдність якої забезпечується загальним розумінням усіма учасниками освітніх процесів цінностей і цілей освіти, завдань освітньої діяльності, загальних принципів оновлення змісту і технологій освіти, вимог до освітнього стандарту.

Вважаємо, щоб розкрити взаємодію суб'єктів освітнього процесу, необхідно звернутися до принципів: синергетичного підходу; піднесення етолого-поведінкових інтересів та цінностей до духовно-моральних, універсальних категорій істини, добра, краси; інтеграції; суб'єктивного (інтернально/екстернального) контролю.

Синергетика в перекладі з грецької – «сприяння», «співпраця», «спільна дія». Сучасне трактування цього поняття – теорія самоорганізації (Ж. Ніколас, І. Пригожин, Г. Хакен). Синергетика виступає центром інтеграції самих різних наук і культури суспільства в цілому, а синергетичний підхід ініціює ідеї та методи концептуального осмислення саморозвитку і самоорганізації природного і соціального буття. Вона допомагає зрозуміти феномен людини, розкрити «таємниці усього різноманіття людської творчості, пізнання, здоров'я, освіти, комунікації, вбудовування людини в природне, соціальне і культурне середовище (І.Р. Пригожин).

При проектуванні культурно-освітнього простору ЗВО істотне значення має ряд понять, що містяться в концептуальному апараті синергетики. Так, поняття «синергія» як характеристика спільної діяльності фокусує увагу на багатоваріантності і багатоплановості культурно-освітнього простору, що, в свою чергу, дає можливість обирати ті оптимальні варіанти освітньої діяльності, які в даних конкретних умовах принесуть найкращий результат. Саме синергетика показує суб'єктам діяльності, що будь-яка складна нелінійна система, в тому числі і людина, володіє спонтанною активністю, здатністю до самоорганізації, креативністю.

Принцип піднесення етолого-поведінкових інтересів та цінностей до духовно-моральних, універсальних категорій істини, добра, краси розкриває духовно-моральний розвиток студентів, як особливий процес, покликаний відігравати конструктивну роль у справі поширення цінностей. Підкреслимо, що сьогодні потрібні особливі виховні технології та методики, які мають на меті забезпечення високого рівня духовної культури майбутніх фахівців. В зв'язку з цим особливу увагу слід приділяти забезпеченню їх особистісного розвитку і сприяти за допомогою освіти їх професійному зростанню.

Кожний педагог у професійній діяльності має застосовувати принципи, що викристалізувалися, перевірялися досвідом багатьох поколінь, постійно збагачувалися та враховували особливості історичної епохи, соціального оточення та життєдіяльності особистості, природні умови її проживання тощо. Серед наукової літератури виділено багато принципів, на яких повинні базуватися ті чи інші методи освітньої діяльності. Найбільш повною вважаємо класифікацію принципів, розроблених І. Бехом згідно з відповідними законами (закон випереджального морально-духовного розвитку відносно розвитку інтелектуального; закон, згідно з яким провідною мотивацією навчання мають бути вершинні смислоціннісні орієнтири, а не лише пізнавальні інтереси; закон розвитку вищих емоційних переживань; закон оволодіння науковими знаннями в контексті людської культури; закон пріоритетності піклування про навколишній матеріальний і соціальний світ; закон, відповідно до якого потрібно йти від ідентифікації виховання зі значущим дорослим до ототожнення з ним, втілення в нього; закон занурювання в емоційні стани).

Крім того, зазначимо, що синергетика є також філософською основою інтеграції. Використання принципу інтеграції обумовлено тим, що культурно-освітній простір ЗВО є системним утворенням. Інтеграція в даному контексті спрямована на подолання фрагментарності знань, забезпечує оволодіння суб'єктом освітньої діяльності, цілісним знанням і комплексом універсальних цінностей, виконує функцію різних системоутворюючих зв'язків.

Інтегративний принцип на рівні розробки концепції та проектування культурно-освітнього простору пов'язаний з використанням як загально, так і частнонаукових способів інтеграції. Загальний спосіб можна назвати «метапредметною або міждисциплінарною інтеграцією». На цьому рівні інтеграції можуть виявлятися і

знаходити рішення складні соціально педагогічні проблеми, що стосуються перетворення в галузі соціальної політики, соціальної освіти і т.д. Він пов'язаний з використанням у процесі формування культурно-освітнього простору загальнонаукових форм пізнання. До даного рівня відносяться наступні типи інтеграції: *понятійний*, де джерелом інтеграції є загальні для декількох дисциплін поняття, наприклад, соціум, соціалізація, соціальність, соціальне виховання і т.ін.; *предметнообразний* – формування цілісних уявлень про людину, соціальні явища на основі інтеграції з різних галузей знань; *проблемний* – різні дисципліни пов'язані спільними проблемами, наприклад, вирішенням проблем соціалізації людини займається філософія, соціальна психологія, соціологія, соціальна педагогіка, педагогічна антропологія, педагогічна віктимологія; *діяльнісний* – інтеграція відбувається за допомогою загальних видів, способів діяльності; *методологічний* – об'єднання різних соціальних фактів, явищ, теорій, концепцій єдиної картини світу.

Таким чином, принцип інтеграції сприяє концентрації соціально-педагогічного знання, його комплексності, можливості виокремлення та збереження його специфіки, узгодженості дій суб'єктів діяльності і дає вихід на вирішення соціальних проблем різного ступеня складності.

Принцип суб'єктивного (інтернального/екстернального) контролю відображає узагальнені очікування людини (зокрема, майбутнього фахівця) відносно того, у якій мірі гармонізація його стосунків з оточуючими залежить від особистісної поведінки та який регуляційний вплив на міжособистісні стосунки (зокрема, їх гармонізацію) здійснюють професійно важливі особистісні характеристики майбутнього педагога.

Тим часом формування культурно-освітнього простору залежить від чинників (факторів), що визначають його ефективність. Перша група чинників включає: державні, суспільні, регіональні, економічні, політичні, правові, соціокультурні. До другої групи ми відносимо: здатність гармонійно вибудовувати відносини з навколишнім світом, вміння знайти власне місце в культурному просторі соціуму, здатність до соціальної творчості, організація взаємодії з людиною, що має соціальні проблеми, вміння використовувати на практиці специфіку соціально-педагогічної понять. При цьому ми виходили з позиції гармонізації їх бінарного сполучення.

Фактор, як внутрішня обставина, не піддається безпосередньому впливу, його можна прогнозувати і впливати на нього опосередковано, через умови.

До комплексу умов, що забезпечують проектування культурно-освітнього простору, можна віднести: створення освітнього середовища соціуму, діалогізація освітнього процесу, його гнучку регламентацію в соціумі.

У проектуванні культурно-освітнього простору діалогізація соціально-педагогічної процесу набуває своєрідну пізнавальну та аксіологічну цінність у зв'язку з тим, що сучасні підходи до діалогу відображають його сутнісну дослідницьку основу. Включення діалогових відносин у зміст педагогічної освіти сприяє формуванню культурно-освітнього простору на всіх його рівнях: на рівні знань, на

рівні умінь і навичок, на рівні досвіду творчої діяльності, на рівні досвіду ціннісно-емоційної орієнтації.

Вона може бути досягнута за рахунок процесуальної інтеграції, яка здійснюється як на рівні змісту, так і на рівні прийомів, методів, форм проведення занять. Це буде проявлятися: в інтеграції доуніверситетської, університетської та післядипломної підготовки, створенні альтернативних доуніверситетських об'єднань у вигляді багатопрофільних шкіл і інтеграційних програм; у взаємозв'язку базових і профільних дисциплін стандарту, оптимальному розподілі часу на самостійну роботу, організації роботи в малих дослідних групах, творчих майстерень, лабораторій; у зміні функції викладача в сторону академічного консультанта і тьютора, що дозволить розширити проведення практичних занять на базі різних установ, а також організації спільних занять студентів старшекурсників і практикуючих фахівців; в розробці індивідуальних програм підвищення кваліфікації. Це, в свою чергу, дозволить найбільш ефективно використовувати таку умову, як участь у різного виду проектах, в тому числі і закордонних.

Таким чином, діалог виступає як спільний і колективний пошук своєрідного вирішення освітніх проблем. Це дозволяє вести мову про творчу спрямованість мислення майбутнього фахівця, розвиток якого неможливо в жорстко заданій організації освітнього процесу.

Культурно-освітній простір не має чітких меж, що відокремлюють його від інших просторів, у яких існує людина. Він, як система багатовимірної й послідовно структурована від макро- до регіонального й індивідуального рівня, є власне формально інституціалізованою системою освіти, а також відкритою соціальною системою (неформальним інституціалізованим утворенням).

Дослідження змісту й напрямів інституціалізації нових світових тенденцій у розвитку характеру й ролі культури та освіти свідчать про те, що нові соціальні імперативи відображають рух суспільства до відкритого, інформаційного, здійснюється перехід від техногенної до антропогенної цивілізації, з'являються нові принципи соціалізації особистості. Освіта віддзеркалює зміни в соціальних, психологічних, економічних відносинах. Інституціалізація в освіті означає виникнення нових і відмирання старих суспільних інститутів, правове й організаційне закріплення тих чи інших суспільних відносин, що проявляються в різноманітності форм. Просторові характеристики освіти свідчать про її значущі прояви творчості, які виражені в успіхах розвитку науки, новітніх технологій, розвитку суспільства, значних змін способу життя людини, розширенні її можливостей тощо.

Інколи соціальна форма випереджає зміст, що призводить до кризових явищ в освіті. Можливо, на освітню систему України теж очікує нелегкий етап узгодження форми та змісту у зв'язку із входженням України до Болонського процесу. Щоб запобігти виникненню соціально-психологічних суперечностей у процесі реформування освіти, необхідне інституційне проектування сучасних світових

тенденцій розвитку освіти, урахування наявних і очікуваних переваг національної системи освіти, а також передбачення можливих наслідків і загроз.

Література:

1. Аносов І. П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект / І. П. Аносов. – К.: Твім Інтер, 2003. – 391 с.
2. Бичко І. В. Шляхи і способи пізнавального освоєння світу / Філософія. – К. : Либідь, 2001. – 408 с.
3. Вяткіна Н. Б. Американська філософія прагматизму: витоки і цінності / Н. Б. Вяткіна // Американська філософія освіти очима українських дослідників : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 грудня 2005 р.) – Полтава : ПОШПО, 2005. – 281 с.
4. Корнетов Г. Б. Итоги и перспективы парадигмально-педагогической интерпретации моделей образовательного процесса / Г. Б. Корнетов. // Гуманітарні науки. – 2001. – №1. – С. 85-108.
5. Михальченко М. І. Україна як нова історична реальність: запасний гравець Європи / М.І. Михальченко. – Дрогобич : ВФ “Відродження”, 2004. – 488 с.
6. Троїцька Т. С. Антропологічні засади методологічної підготовки педагога / Т. С. Троїцька. // 36. наук. праць БДПУ. – Педагогічні науки. – Бердянськ, 2006. – С.80–85.
7. Dalin P. Institutionelles Schulentwick / P. Dalin, H.-G. Rolff. – Lungsprogramm. – Soest. – 1990. – P. 215.
8. Hans-Gunter Rolff. Wandel durch Sellstorganisation / Rolff Hans-Gunter. // Theoretische Grundlagen und praktische Hinweise fur eine bessere Schule. – Inventa Verlag, Weinheim und Munden. – 1993. – P. 159–176.
9. Harre R. The Philosophies of Science / R. Harre. // An Introductory Survey. – Oxford. – Oxford University Press, 1972. – P. 168.
10. John I. Macionis. Sociology a global introduction / John I. Macionis. – London, 1997. – 738 p.
11. Theories of Explanation / Ed. I.C.Pitt. – N.Y. : Oxford University Press, 1988. – P. 7.

2.2. Psychological resourcefulness as a criterion of physical and psychological health of an individual

2.2. Психологічна ресурсність як критерій фізичного та психологічного здоров'я особистості

Для України однією з головних проблем, яка пов'язана з майбутнім держави, є забезпечення та зміцнення здоров'я громадян. Життя і здоров'я, безпечне існування людини завжди визнаються як найвищі цінності, а за резолюцією ООН № 38154 від 1997 року, вони є показником цивілізованості, головним критерієм доцільності й ефективності всіх сфер державної діяльності. Проте з кожним роком збільшується кількість чинників, які негативно впливають на її життя та здоров'я. Життєдіяльність людини в сучасному суспільстві, в умовах нестабільності і суспільних потрясінь та негараздів в повсякденних умовах життя пов'язана з необхідністю подолання складних життєвих ситуацій із мінімальними емоційними та іншими втратами.

Наразі в Україні тенденція погіршення здоров'я населення набула загрозливого рівня. Це зумовлено збіднінням значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, розповсюдженням здоров'я руйнівних стереотипів поведінки, зниженням доступності до якісних медичних послуг, здоров'я витратністю особистості [7, с.3].

Занепокоєння викликає погіршення стану психічного, психологічного, фізичного здоров'я особистості особливо на даному етапі розвитку країни (військові дії, самоізоляція в період всесвітньої пандемії). У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання ефективних стратегій і способів подолання ситуацій, які суб'єктивно сприймаються особистістю як стресові, а саме: підвищення психологічного адаптаційного потенціалу, розвитку і правильного використання внутрішніх ресурсів задля формування самодостатньої, цільної та зовнішньо і внутрішньо гармонійної особистості.

Частіше людина займається лікуванням хвороби, а не профілактикою. Як результат відбувається боротьба з хворобами на тлі поступового руйнування організму на фізичному рівні. Сучасні дослідження в різних сферах наукової діяльності свідчать, що поліпшення стану здоров'я в процесі відновлення і розвитку життєвих ресурсів відбувається тільки шляхом розумової діяльності самої людини.

Сучасна психологія у контексті самозбереження зосереджує увагу на збереженні себе від зовнішніх впливів, накопиченні життєвої енергії за рахунок внутрішніх психологічних резервів та концентрації свідомості на внутрішньому світі [12, с. 405]. Адже стратегічним ресурсом кожної людини є її здоров'я.

Проблема розуміння психологічного та психічного здоров'я постає у працях таких вчених, як: Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу Ф. Перлз, В. Франкл Б.С. Братусь, Л.Ф. Бурлачук, О.В. Завгородня, Л.М. Козак, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич, Г.С. Нікіфоров, А.В. Бушинський та ін.); особливості впливу захисних механізмів розглядали Л.Д. Дьоміна, І.О. Ральникова, вивчали механізми саморегуляції

психічного здоров'я М.І. Боришевський, Р.М. Панкратов; сенс життя як складову психологічного здоров'я особистості розглядали І. Дубровіна, А. Маслоу, В. Франкл; критерії психічного та психологічного здоров'я досліджували А. Адлер, Е. Фромм, Б.С. Братусь, Р. І. Сірко С. Д. Максименко І. Галецька В. Моляко, Е. Помиткін; поведінкові паттерни, соціальні та когнітивні чинники, демографічні змінні, які визначають психічне і фізичне здоров'я особистості, висвітлено в роботах Н. Матейко, А. Анохіної, І. Гурвич, В. Моросанової, Г. Нікіфорова. Різні аспекти самозбереження як систему дій і відношень особистості досліджували К. В. Пилипенко, Н. Пов'якель, Ю. Александровський, І. Ващенко, Н. Завадська, В. Нечипоренко, В. Климов, А. Маслоу, Є. Потапчук, О. Дубогай.

Метою нашого дослідження є: теоретичне дослідження психологічної ресурсності як критерію фізичного та психологічного здоров'я особистості.

За визначенням ВООЗ здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя [4; 15].

Людський організм є унікальним поєднанням біологічного, соціального, матеріального й духовного компонентів, вмиле керування якими створює оптимальні умови життєдіяльності особистості і складає саме поняття здоров'я, яке не є постійним, а динамічно змінюється не тільки під впливом навколишнього середовища, а й залежить від способу життя й поведінки [8].

В нашому дослідженні ми розглядаємо поняття здоров'я як цілісну систему, складові якої взаємозалежні та впливають одна на одну.

Необхідно зауважити, що термін «психологічне здоров'я», який вживають у науковій літературі, ще не набув усталеного змісту. Слід розмежовувати поняття «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я».

Психічне здоров'я – стан внутрішнього комфорту, повноцінної психологічної діяльності людини, яка виражається в бадьорому настрої, хорошому самопочутті, її активності. Основою психічного здоров'я людини є повноцінний психічний розвиток на всіх етапах її життя. Психічне здоров'я є основою більш високого рівня здоров'я – психологічного.

Психологічне здоров'я особистості стосується здатності до зовнішньої саморегуляції, до управління власною поведінкою та діяльністю відповідно до моральних і соціальних норм, правил, законів, здатності планувати власну життєдіяльність і реалізовувати заплановане [1; 13].

Теоретико-методологічний аналіз довів, що психологічне здоров'я особистості можна визначити як таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує його гармонійну взаємодію з навколишнім світом (ефективність діяльності і поведінки індивіда, здійснення його особистісного розвитку тощо). Важливою складовою психологічного здоров'я особистості є наявність сенсу життя (І. Дубровіна, А. Маслоу, В. Франкл), приділяється увага аспекту міжособистісних стосунків як важливому критерію психічного та психологічного здоров'я (А. Адлер, Б. Братусь, Е. Фромм) [17].

Психологічне здоров'я визначають також як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджолі); баланс між потребами індивіда та суспільства завдяки постійним зусиллям (С. Фрайберг); процес життя особистості, у якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти (М. Г. Гаранін, А. Б. Холмогорова); функція підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватної регуляції поведінки й діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський) [17].

Психологічне здоров'я дослідники ототожнюють з поняттями психологічного благополуччя (С. D. Ryff, І. І. Галецька, О. В. Завгородня), щастя (І. В. Дубровіна), особистісного здоров'я (Б. С. Братусь) – з почуттям внутрішньої узгодженості з власними діями, постійним діалогом із внутрішнім та зовнішнім світом, автентичним існуванням, почуттям авторства життя.

Критеріями психологічного здоров'я є: позитивне самовідчуття, високий рівень розвитку рефлексії, успішне проходження вікових криз, вміння пристосовуватися до мінливих умов. Психологічне здоров'я є втіленням результатів соціалізації особистості та чинником ефективності цього процесу та індивідуального розвитку водночас. Успішність адаптації залежить не стільки від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування: здатність до адаптації є інстинктом власне життя та набутими навичками водночас [5].

Психологічне здоров'я характеризується високим рівнем особистісного розвитку, розумінням себе та інших, уявленням мети і сенсу життя, здатністю керувати своїм життям, умінням адекватно ставитися до інших людей, до себе, усвідомленням відповідальності за своє життя і свій розвиток.

У сучасних умовах життя людства постійно посилюється вплив на організм людини, що призводить до змін фізичного здоров'я. Фізичне здоров'я відображає поточний стан органів і систем людського організму. У напруженій ситуації організм людини актуалізує свої психічні та фізіологічні ресурси, тоді як в екстремальних ситуаціях, коли йдеться про загрозу життю і здоров'ю людини, організм працює на межі своїх можливостей, адже складність і небезпечність ситуації перевищує енергетичні можливості звичних реакцій. Фізичне здоров'я та психологічне здоров'я взаємопов'язані. Думки і емоційні реакції впливають на фізичне здоров'я.

За результатами емпіричного дослідження, проведеного О.Л. Луценко, в Україні яскраво виражені порушення здорової поведінки свідчать про усталену звичку нехтувати сигналами свого тіла щодо зниження працездатності, рухливості, зникнення внутрішнього комфорту, появи різноманітних вегетативних симптомів. Людина не робить вчасно належних висновків, не посилює турботу про своє тіло, не підвищує фізичну активність, не бореться зі шкідливими потягами. Вона може справляти враження легковажної, веселої, інфантильної, а може бути агресивною і конфліктною [14].

Дуже важливо розвивати в собі уважність щодо власних відчуттів, які допоможуть зрозуміти мову свого тіла. Чим більше людина нехтує здоровою поведінкою, тим менший у неї мобілізаційний потенціал, тобто здатність швидко опанувати небезпеку і протягом тривалого часу витримувати високі навантаження. А зниження загальної мобілізаційної енергії призводить до зриву адаптивності і виникнення захворювань. Таке уявлення про здоров'я свідчить про тісний психосоматичний зв'язок стану людини з безліччю як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних, але взаємопов'язаних рівнях функціонування.

Р.З. Потапшюк розрізняє такі компоненти здоров'я, як соматичне, фізичне, моральне та психічне. Під соматичним здоров'ям він розуміє поточний стан органів і систем організму людини, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку, зумовлена основними потребами, які домінують на різних етапах онтогенетичного розвитку. Ці потреби, по-перше, є пусковим механізмом розвитку людини, по-друге, вони забезпечують індивідуалізацію цього процесу. Фізичне здоров'я автор розуміє як рівень росту і розвитку органів та систем організму, основу якого становлять морфологічні й функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції до зміни умов навколишнього середовища [10].

Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку типових психосоматичних розладів. Патогенний вплив надмірного стресу на здоров'я людини відбувається за такими трьома основними напрямками: розлади опорно-м'язового апарату, порушення обміну речовин, погіршення психоемоційної регуляції. Немає значення, приємна чи неприємна ситуація, з якою зіткнувся організм, вирішальною є лише інтенсивність потреби в перебудові чи в адаптації організму [17]. Фізичне здоров'я (функціонування організму людини та окремих його підсистем) поряд з психологічним здоров'ям особистості складає зміст здоров'я людини в цілому.

Основою психологічного та фізичного здоров'я є підтримка активного динамічного балансу між людиною і навколишнім середовищем в ситуаціях, що вимагають мобілізації ресурсів особистості.

Проблема ресурсів людини є важливою в психологічній науці та практиці сьогодення. Психологи зазначають про підвищення запиту щодо технологій вивільнення та підвищення психологічних ресурсів особистості. Дослідженню психологічних ресурсів присвячені праці багатьох зарубіжних та вітчизняних авторів (R. Moos, S. Hobfoll, В. Matheny, А. Бек, В. Бодров Л. Дементій, Т. Крюкова, М. Сапоровська, Н. Дорожевець, Т. Гущина, О. Петрова та ін.)

Аналіз ресурсів особистості знаходиться в центрі уваги позитивної психології, ідеї якої перегукуються з положеннями психології розвитку і психології здоров'я. Тут також стверджується позитивна роль сильних сторін особистості, «позитивних особистісних рис» [11].

К. Абульханова-Славська, А. Анциферова, Р. Грановська, І. Никольська, та ін.) пов'язують психологічні ресурси особистості з психологічною стійкістю як здатністю протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність за різних випробувань [3].

О. С. Штепа висунула теоретичне припущення, що ресурсним є стан, за якого особистісно-екзистенційні ресурси є актуалізовані, а психологічна готовність людини до самодійснення реалізується у вчинку. О. С. Штепа допустила, що ресурсний стан є особливим станом оновлення чи поповнення ресурсів людини, а також пов'язаний з вдалим вкладанням ресурсів у певну справу чи іншу особу, супроводжується чуттям можливостей [16].

Функціями моделі психологічної ресурсності на емпіричному рівні є реконструкція якісної специфіки психологічного феномена ресурсності особистості, на практичному рівні – пізнавально-ілюструвальна, що дозволяє схарактеризувати внутрішню статичну конструкцію психологічної ресурсності, на теоретичному рівні – інтерпретація структури психологічної ресурсності, зокрема обґрунтування підстав для виокремлення типів «ресурсної особистості» та джерел психологічної ресурсності [16].

За думкою А. Галяна, особистісні ресурси задіяні на різних етапах адаптації на кожному з яких актуалізуються додаткові особистісні ресурси [6].

Успішність подолання складних життєвих ситуацій значною мірою залежить від характеру і ступеня вираженості наявних у людини ресурсів. Розрізняють психологічні (особистісні якості, психологічні властивості, характеристики міжособистісних взаємин людини, її здібності, досвід) і соціальні (доступність інструментальної, моральної, емоційної допомоги з боку оточення). Їх наявність підвищує суб'єктивну вітальність і життєстійкість особистості, робить можливим подолання криз і прийняття викликів життя.

Психологічні ресурси саморозвитку є тими базовими характеристиками особистості, які опосередковують вплив несприятливих обставин будь-якого характеру. Важливим є той факт, що вони належать до числа тих, які формуються впродовж людського життя та підвладні самій людині [9]. Про застосування психологічних ресурсів ідеться тоді, коли людина свідомо актуалізує свій психологічний потенціал і застосовує конструктивні способи подолання важкої ситуації [3]. Ресурси можна вважати духовним аспектом, ціннісно-сміисловою характеристикою спрямованості особистості, що зумовлює здатність реалізувати власну сутність через побудову особливого типу взаємин з навколишнім світом. Уміння людини оперувати власними ресурсами дає їй змогу зберігати й підтримувати внутрішню гармонійність та конструктивно долати складні життєві обставини. Володіння власними ресурсами можна визначити як вияв індивідуального здоров'я особистості.

Отже, ресурс ми визначаємо як психологічний мотиваційно-духовний динамічний стан уможливлення сутності людини. Психологічною ресурсністю, на

наш погляд, є уміння людини оперувати власними ресурсами, оновлювати їх. Основною функцією здорової особистості є, на нашу думку, здатність активно змінювати власне життя враховуючи як виклики непередбачуваного і динамічного навколишнього світу, так і внутрішні потенції та інтенції. *Базовим критерієм збереження психологічного здоров'я вважаємо готовність до життєтворення, життєконструювання.* Під фізичним компонентом здоров'я розуміємо функціонування нашого організму і стан здоров'я кожної з його систем, рівень їх резервних можливостей. Здоровий спосіб життя – як типові та істотні для даної суспільно-економічної формації види, типи, способи життєдіяльності, які зміцнюють адаптивні можливості організму людини, сприяють успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню людиною соціальних функцій і досягненню активного довголіття.

Зазначимо критерії покращення психологічного здоров'я особистості: оновлення власної цілісності і безперервності, вибудовування нових життєвих перспектив, відновлення ефективної самопідтримки, самодопомоги; посилення потребо-мотиваційних, ціннісно-смыслових ресурсів особистості; підтримання продуктивності та самоефективності, оновлення здатності до самореалізації, підвищення креативності у ставленні до власного життя; підвищення рівня емоційного інтелекту і комунікативної компетентності.

Спираючись на згадані індикатори і критерії здоров'я особистості, ми виокремили основні вектори роботи над собою: поліпшення самоприйняття, досягнення більш високого рівня комунікативної компетентності, досягнення більш високого рівня реалізованості та самоефективності, поступу до більшої інтегрованості. Також важливо орієнтуватися на способи психогієни, прийоми самодопомоги, які можна використовувати самостійно для підвищення стресостійкості, формування навичок самоопанування, ефективної регуляції складних емоційних станів.

Таким чином, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона зможе навчитися зберігати оптимальне фізичне здоров'я, гармонізувати відносини, рятуватися від звичок, що заважають повноцінно жити. Психологічне здоров'я особистості є одним із складових елементів здоров'я людини, яке поряд з фізичним здоров'ям (функціонуванням організму людини та окремих його підсистем) складає зміст здоров'я людини в цілому. Тому через пізнання і поліпшення психологічного та фізичного складника здоров'я можна зміцнювати й удосконалювати саму людину та її здоров'я в цілому.

Успішність цього процесу залежить не стільки від важкості ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних психологічних ресурсів, ефективності стратегій їх застосування, адаптаційного потенціалу особистості адже здатність до адаптації є інстинктом та набутими навичками водночас. Розширення рамок свідомості призводить до розуміння людиною її здібностей та можливостей і саме це

спонукає особистість жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу.

Проведене дослідження не є остаточним і вичерпним розв'язанням усіх аспектів досліджуваної проблеми. Перспективами подальшого дослідження є експериментальне вивчення проблеми психологічної ресурсності особистості як чинника гармонійної та здорової особистості.

Література:

1. Боришевський М. Й. Духовність як міра довершеності / М. Й. Боришевський // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України/ за ред. С.Д. Максименка. – Т. VIII, вип. 6. – К., 2006. – С. 26-31.
2. Варіна Г. Б. *Особливості саногенного потенціалу особистості в контексті формування професійної стійкості майбутнього психолога* / Г. Б. Варіна / Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 квітня 2019 р.). – Одеса: ОНУ, 2019. – С. 88-91.
3. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій / І. В. Ващенко, Б. Б. Іваненко // Проблеми сучасної психології 2018. – Вип. 40. – С. 33-49.
4. Всемирная декларация по здравоохранению ВОЗ. Копенгаген, 1998; Загальна декларація прав людини. – К., 1998. – С. 3-8.
5. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки / І.І. Галецька // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна : збірник наук. праць – Львів: ЛДУВС, 2012. – Вип. 2(1). – С. 49-58.
6. Галян А. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу (огляд досліджень з проблеми)/ А.Галян // Проблеми гуманітарних наук. Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія». – 2015. – № 35. – С. 56-66.
7. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с
8. Максимова К. В. Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток і курсів вищих навчальних закладів / К.В. Максимова // Міжнародний науковий журнал «Інтернаука» International Scientific Journal Internauka. № 7 (29)|2017. – Київ, 2017/ С. 30-34
9. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во Сум ДНУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.
10. Поташнюк Р. З. Психогігієна: Навч. посібн. / Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки / Р.З. Поташнюк. – Луцьк: Надстрія, 2000. – 62 с.
11. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ –Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
12. Розвиток особистості в різних умовах соціалізації: колективна монографія / за наук. ред. проф. Л. О. Калмикової та Г. О. Хомич. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2016. – 472 с.
13. Савчин М. В. Психічний і психологічний виміри здоров'я особистості 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. – 540 с.
14. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.

15. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]: [принят 22 июля 1946 г.] / Законодавство // Верховна Рада України: офіц. веб-портал. – Режим доступу: 214 http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_599(датаобращения: 05.09.15). – Загл. с экрана.
16. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості / О. С. Штепа // Проблеми сучасної психології 2015. – Вип. 28. – С. 670-682.
17. Штифурак В. С., Шпортун О. М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія / В. С. Штифурак., О. М. Шпортун. – Вінниця. – 2019. – 331 с.

2.3. Psychological health of personality (theoretical aspect)

Human health is one of the complex problems that is not losing its relevance in the modern psychological science. Modern conditions of human activity are associated with features that place high demands on the individual-psychological properties and mental functions of the body. In the conditions of transformation of Ukrainian society, the issues of formation of a self-sufficient, whole and internally harmonious personality are of particular importance. However, in the face of social problems, the instability of everyday living conditions and the difficulty of adapting to them, it is a difficult task for the individual. Unfavorable social, psychological, and economic factors cause psychological overstress and can cause negative shifts in a person's mental state. All this can have a negative impact on a person's psychological health. That is why attention to the issue of psychological health is quite natural. The problem of psychological, mental, psychic, spiritual, moral health for science is not new. In domestic studies, it was tried to solve it within the limits of psychology, psychiatry and psychopathology V. Ananiev, P. Annushkin, V. Bekhterev, B. Bratus, N. Vodopianova, V. Voitenko, I. Gurvich, P. Kalyu, B. Karvasarsky, S. Korsakov, I. Kotsan, G. Lozhkin, G. Nikiforov, M. Mushkevich, V. Myasishchev, N. Khodireva and others.

Considerable attention is given to this problem in the works of foreign psychologists and psychiatrists A. Adler, A. Asadzhioli, S. Grof, A. Ellis, E. Erickson, A. Maslow, K. Rogers, V. Frankl, Z. Freud, E. Froma, K. Horney, K.G. Jung and others. The purpose of the article is to carry out a theoretical analysis of the developments in the problem of psychological health, its concept, evaluation criteria, and factors of formation. The scientific category "psychological health" was introduced by I. Dubrovin in 1991. She understands psychological health as a dynamic set of mental properties that ensure harmony between different aspects of the person's personality, as well as between the person and society, the possibility of full functioning of the person in the process of life [2]. The concept of psychological health has for a long time served as a basic category of mental health, because the experience of psychopathology was used in relation to the psychics of a healthy person. However, modern psychological science differentiates the fields of mental and psychological health [1]. A. Shuvalov argues that the definition of the term "psychological health" consists of two categorical phrases: "psychology of health" and "human psychology". At the intersection of these fields of knowledge, psychological models emerge that consider the problem of health from a human studies standpoint. The scientist points out the following positions on psychological health: 1. The concept of "psychological health" captures a purely human dimension, essentially being the scientific equivalent of spiritual health. 2. The problem of psychological health is the question of the norm and pathology in the spiritual development of man. 3. The basis of psychological health is the normal development of human subjectivity. 4. The determining criteria of psychological health are the direction of development and the nature of actualization of the human in the person [6]. Representatives of the humanistic direction of psychology have made

a significant contribution to understanding of the concept of psychological health. Thus, G. Allport, formulated the idea of the proprium (inherent) of human nature, defining the image of psychologically mature personality. Proprium sets the vector of human development and is its positive quality – creative, striving for development and excellence.

K. Rogers, insisting that a person is endowed with a born, natural desire for health and growth, revealed the image of a fully functioning personality. A healthy personality is open to new experiences, without psychological protections, is aware of responsibility for his life and his own actions, treats other people as unique creatures, has a creative approach to life, is objective and sufficiently high self-esteem, and is aware of his enormous opportunities.

A. Maslow based on the theory of personality motivation derived the image of a self-actualized, psychologically healthy person. In general, the scientist understands a healthy person as an autonomous, spontaneous, capable of perceiving himself and others, sensitive and creative personality, possessing a sense of humor, non-standard thinking and ability to so-called mystical (peak) experiences.

In an effort to find the meaning of life, V. Frankl sees the path to all kinds of health – mental, psychological and spiritual, and considers the loss of sense the main cause of not only various disorders of the psychics, but also many other human problems [7]. Psychological health is also defined as: a balance between different aspects of a person's personality (R. Assagioli); a balance between the needs of the individual and the society that is sustained through constant efforts (S. Freiberg); the process of life of the individual, in which the reflexive, emotional, intellectual, behavioral aspects are balanced (M. Garantin, A. Holmogorova); the function of maintaining the balance between personality and environment, adequate regulation of human behavior and activity, the ability to withstand life's difficulties without negative health effects (A. Petrovsky, M. Yaroshevsky) [4].

In analyzing the theories of health, Kaliu divides them into four conceptual models:

1) The medical model of health implies its definition, which contains only medical signs and characteristics of health (it is understood as the absence of diseases and their symptoms);

2) The biomedical model defines health as the absence of organic disturbances in the person and subjective feelings of ailing (emphasis is placed on the natural and biological essence of the person, emphasizing the dominant importance of biological laws in human life and its health);

3) The biosocial model of health assumes biological and social traits that are considered in unity (at the same time, social traits have priority);

4) The value-social model interprets health as a value for a person, a mandatory precondition for a fulfilling life, satisfaction of material and spiritual needs, participation in work and social life, economic, scientific, cultural and other activities [3].

Among the main tasks of psychology of health scientists highlight the study of the criteria of psychological health, the factors that determine it. Thus, S. Korsakov notes that the more harmoniously all the essential attributes that define a personality are combined, the more stable it is, balanced and able to counteract the influences that seek to

destroy its integrity. The integrity of the mental health of the individual can be threatened by the dominance of certain negative character traits, defects in the moral sphere, the wrong choice of value orientations, etc. [4]. The individual's health as a subject is defined by the spiritual component. The spiritual component is connected with the maximum disclosure of the spiritual, moral potential, the conscious desire of the person to realize the higher qualities of the personality. As A. Maslow points out, spiritual health is manifested in the human connection with the world: in religiosity, a sense of beauty, harmony and a passion for life itself [7]. Psychological health criteria, according to the concept of A. Ellis, are the following:

1. Self-interest: A sensitive and emotionally healthy person places his interests slightly above the interests of others, to some extent sacrifices himself for the sake of those he cares for, but not entirely.

2. Public Interest: If a person behaves immorally, does not uphold the interests of others, and encourages social selection, it is unlikely that he or she will create a world in which he or she'll live comfortably and happily.

3. Self-government (self-control): the ability to take responsibility for one's life while striving to unite with others without requiring significant support.

4. High frustration resistance: empowering oneself and others to make mistakes without condemning one's or another's personality.

5. Flexibility: plasticity of thought, openness to change; a person does not set himself and others hard unchanging rules.

6. Acceptance of uncertainty: a person lives in a world of probabilities and contingencies in which there will never be full certainty.

7. Orientation to creative plans: creative interests occupy most of a person's existence and require him / her to participate.

8. "Scientific" thinking: the desire to be more objective, rational. Regulation of their feelings and actions by evaluating their effects according to the degree of their impact on the achievement of near and far goals.

9. Self-acceptance: refusal to evaluate one's intrinsic value by external achievements or under the influence of the appreciation of others, the desire to enjoy life, not just to assert oneself.

10. Risk: An emotionally healthy person is inclined to take risks justifiably and wants to do what he wants, even when there is a chance of failure, he seeks to be enterprising, but not recklessly brave.

11. Prolonged hedonism: a person seeks pleasure from both the present moment and the possible future; she thinks it's better to think about today and tomorrow, and she's not passionate about getting pleasure right away.

12. Nonnotopism: abandoning an unrealistic pursuit of all-encompassing happiness, joy, excellence, or the complete absence of anxiety, depression, humiliation and hostility.

13. Responsibility for your own emotional violations: The tendency to take responsibility for one's actions rather than the desire to protect oneself by blaming others or social conditions [11].

M. Becker formulated three main components of mental health, namely: well-being and physical well-being (with primary factors, including fullness of feeling, altruism, lack of complaints); self-actualization (development, autonomy); respect for oneself and others (sense of self worth, ability to love). The mental, or spiritual, component refers to the functioning of the human psychics, which is why the criteria of mental health consider the correspondence or inconsistency of subjective images to the objects of the reality and nature of reactions – external irritants, the significance of life events; adequate level of maturity level of emotional-volitional and cognitive spheres of personality; adaptability in microsocial relationships; the ability to self-regulate behavior, to reasonably plan life goals and to support activity in achieving them; orderliness and causation of mental phenomena, critical self-esteem and assessment of surrounding circumstances, feelings of attachment to and responsibility for loved ones; ability for constant development and enrichment of personality [10].

Z. Freud considered a psychologically healthy person to be able to reconcile the principle of pleasure with the principle of reality [8].

According to K. Jung, a person who assimilated the contents of his unconscious and free from admiration by any archetype may be healthy [9].

I. Kotsan, G. Lozhkin, M. Mushkevich, exploring the problem of psychological health, identified the following criteria:

1. Awareness of responsibility for one's life, including one's own health.
2. Self-knowledge as an analysis of oneself.
3. Self-understanding and acceptance of self, the process of internal integration.
4. The ability to live today.
5. Consciousness of individual being and, as a consequence, consciously constructed hierarchy of values.
6. Ability to understand, listen and accept others [4].

Health depends on many reasons that are based on social and psychological patterns. Determinants of health are: lifestyle, environment, genetic and medical factors. There are three main groups of psychological factors that correlate with health and illness: preliminary, transmissive and motivators [5]. Preliminary factors include personality traits, behavioral traits, cognitive, demographic, and social resources. This is where personal dispositions stand out: optimism, "I" strength and endurance. The basic concepts in this group of factors are "health", "healthy lifestyle", "quality of life", "healthy behavior". The environment in the social group and the student group contributes to maintaining a healthy lifestyle. Family influence, parenting, parent-child relationships are also leading in shaping lifestyles and health. The second group of psychological health factors are transmission factors that suggest specific behaviors that occur in response to different stressors. There are four factors to this group. The first is the experience and regulation of problems, stressors,

self-regulation. The second is the use and abuse of substances considered in health psychology as one of the strategies for overcoming and regulating external stressors or internal problems, but with negative health outcomes. The third factor is physical activity in lifestyle, exercise, healthy eating, personal hygiene and self-preserving behavior in general. The fourth factor is compliance with health rules. These include: prophylactic self-examinations, regular care of the oral cavity, weight loss, increased physical activity, performing medical procedures.

The third group of psychological health factors are motivators, including stressors. The main feature of stress as a motivator is that it determines the effect of other factors. Under the influence of stressors, various individual mechanisms of coping with situations begin to act. The variety of dynamically interacting factors involves different outcomes: health, ailment, disorder or illness. Independent factors related to health and illness either directly or because of the impact on the second group of factors are transmissible. Under the influence of motivators (illness or stressors), a variety of individual coping mechanisms are put into action, which accordingly attracts all the resources of the previous factors. Thus, independent factors are a kind of basis for the formation of transmission factors. The motivator group influences health and illness indirectly – through the initiating influence on specific behavior (transmission factors). Specific behavior is included when responding to a stressor, predetermining the effects of prior factors such as assessment of the situation, perceptions of health and illness, persistent behavioral patterns, and more. Stress as a motivator induces favorable factors, evaluation mechanisms, coping mechanisms, the use of various substances, etc. At the same time, stress can often be detrimental to a variety of factors. Behavioral variants (transmission factors) in an illness situation (awareness of one's status, decision-making to seek treatment, admission to the care system, readiness to receive treatment and support) are related to other factors: gender, age, socioeconomic factor, ethnic and cultural settings regarding illness and pain.

Therefore, considering each of the factors for disease prevention, their importance for health, you can determine the strategy of behavior, lifestyle, improve its quality and overall health.

References:

1. Баевский Р. М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога / Р. М. Баевский // Клиническая медицина. – 2000. – № 4. – С. 18–25.
2. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики / И. В. Дубровина. – М. : Педагогика, 1991. – 232 с.
3. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П. И. Калью. – М. : ВНИИМИ, 1988. – 220 с.
4. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за заг. ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : Вежа, 2011. – 430 с.
5. Никифоров Г. С. Психология здоровья : [учеб. для вузов] / Г. С. Никифоров. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
6. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов // Вестник, 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87–101. – (Серия : Педагогика. Психология).

7. Шульц Д. История современной психологии / Д. Шульц, С. Шульц. – 2-е изд., перераб. и испр. – СПб. : Евразия, 2002. – 532 с.
8. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд ; науч. ред., вст. сл. М. Г. Ярошевский. – М. : Просвещение, 1989. – 448 с.
9. Юнг К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг. – СПб. : Ювента, 1995. – 252 с.
10. Becker M. A new patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness / M. Becker, R. Diamond, F. Sainfort // Qual. Life Res. – 1993. – Vol. 2. – P. 239–251.
11. Ellis A. The Practice of Rational-Emotive Therapy / A. Ellis, W. Dryden. – N. Y. : Springer Publishing Company, 1987. – P. 18–20.

2.4. Development of personal well-being in the conditions of modern transformations

2.4. Розвиток благополуччя особистості в умовах сучасних трансформацій

В останні десятиліття проблема благополуччя все частіше стає предметом дослідження психологів. Це викликано гострою необхідністю для психологічної науки і практики визначення того, що служить підставою для внутрішньої рівноваги особистості, з чого вона складається, які емоційно-ціннісні відносини лежать в основі, яким чином все це впливає на здатність регуляції поведінки, як можна допомогти особистості у вирішенні проблеми благополуччя. *Актуальність дослідження* обумовлена тим, що радикальні трансформаційні зміни, що відбулися в нашій країні й світі (соціально-економічна криза, політичні та соціальні зміни) торкнулися найрізноманітніших аспектів життя людей. Ситуація, в якій знаходиться сучасне українське суспільство, неоднозначна – константою стала ситуація нестабільності суспільства в цілому, гострота соціально – економічних проблем, різка психологічна напруженість, що супроводжується емоційним дискомфортом особистості. У зв'язку з цим вкрай важливо враховувати показники психологічного самопочуття особистості, її суб'єктивного благополуччя.

Багато важливих аспектів вивчення проблеми благополуччя особистості розроблено в працях М. Аргайла [1], Л.В. Куликова, К.А. Абульханової-Славської, Р.М. Шаміонова [11], Г.С. Никифорова, Г.М. Головіної, Т.Н. Савченко [8], Г.М. Зараковського, В.А. Хащенко [11], Е.Е. Давидової та А.А. Давидова, А.А. Новик, М.В. Соколової, Р. Інглхарт та інших. Але разом з тим, проблема благополуччя особистості вимагає додаткової теоретичної розробки питань, що стосуються структури та критеріїв благополуччя, його взаємозв'язків з соціально – психологічними та психологічними утвореннями.

Благополуччя – поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають велике значення для особистості з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішньому і внутрішньому середовищі і характеризується відчуттям задоволеності. Благополуччя виступає важливим психологічним регулятором життєдіяльності особистості в цілому і, зокрема, економічної поведінки, будучи показником процесу соціально-психологічної адаптації особистості в мінливих соціально-економічних умовах. На благополуччя впливають не тільки зовнішні фактори, але й те, як вони перетворюються людиною в деяку систему внутрішньої ієрархії життєвих цінностей [2, с. 3].

Мета дослідження – вивчити показники благополуччя особистості, обґрунтувати умови розвитку благополуччя особистості. Відповідно завданнями дослідження виступили: теоретично дослідити проблему благополуччя особистості; експериментально вивчити показники благополуччя особистості, обґрунтувати та визначити ефективність програми тренінгу особистісного зростання в підвищенні особистісного благополуччя.

Саме визначення феномену благополуччя особистості має декілька дефініцій. Саме загальне визначення благополуччя запропонував Е.Дайнер. На його думку, благополуччя відображає оцінку людиною свого життя і включає в себе щастя, позитивні емоції, задоволеність життям і відносна відсутність негативних емоцій і настроїв. Ним були виділені різні рівні оцінки життя: рівень загальної задоволеності життям, рівень задоволеності окремими сферами життєдіяльності (шлюбом, навчанням, роботою) і рівень емоційної задоволеності (якість і частота долають людиною емоційних станів). Є. Дайнером була визначена двухкомпонентна структура благополуччя особистості, визначені когнітивна та емоційна складові. Причому наголошується, що, незважаючи на їх взаємозв'язок, вони не мають прямої залежності в суб'єктивних переживаннях і є незалежними компонентами благополуччя [3].

Теоретичну основу для розуміння благополуччя особистості заклав дослідник Н. Брэдбурна [4, с12]. Автор вводить поняття «благополуччя» і ототожнює його із суб'єктивним відчуттям щастя і загальною задоволеністю життям. Н. Брэдбурн зазначає, що не має на увазі під цим поняттям ряд інших широко використовуваних понять, таких, зокрема, як «самоактуалізація», «самооцінка», «сила Его», але в той же час вважає, що, можливо, ці поняття мають галузі взаємного перетину. Н. Брэдбурн створив модель структури благополуччя, що являє собою баланс, що досягається постійною взаємодією двох видів афекту – позитивного і негативного. Події повсякденного життя, що несуть в собі радість чи розчарування, відбиваючись у нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідно пофарбованого афекту. Те, що нас турбує, і те, із-за чого ми переживаємо, підсумовується у вигляді негативного афекту, ті ж події повсякденного життя, які несуть нам радість і щастя, сприяють збільшенню позитивного афекту. Різниця між позитивним і негативним афектами є показником благополуччя особистості і відображає загальне відчуття задоволеності життям. У випадку, коли позитивний афект перевищує негативний, людина відчуває себе щасливою і задоволеною, і, отже, має високий рівень психологічного благополуччя, якщо ж сума негативних переживань перевищує позитивний афект, то людина відчуває себе пригніченим, незадоволеним, що говорить про низький рівень благополуччя [12, с. 100].

Важливим висновком, зробленим дослідником, стало положення про те, що позитивний і негативний афекти не взаємопов'язані. Маючи дані про рівні позитивного афекту, ми не можемо зробити висновки про те, який рівень негативного афекту: він може бути як вище, так і нижче або навіть бути рівним позитивному. Дане правило так само діє і щодо позитивного афекту. Погляди Н. Брэдбурна на природу і будову благополуччя особистості отримали широке визнання в наукових колах, а розроблена ним методика (Шкала балансу афектів) застосовується в дослідженнях, пов'язаних з вивченням різних аспектів благополуччя особистості [6].

Важливий внесок в проблему розуміння феномену психологічного благополуччя внесли роботи Е. Динера, який ввів поняття «суб'єктивне благополуччя». По суті, зміст цього терміна дуже близько до тлумачення психологічного благополуччя,

запропонованого Н. Бредбурном. Суб'єктивне благополуччя, на думку Е. Динера, складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємні емоції, неприємні емоції. Всі три компоненти разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Як зазначає автор, мова йде про когнітивної (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя) та емоційної (наявність поганого або хорошого настрою) сторонах самоприйняття. Е. Дінер вважає, що більшість людей так чи інакше оцінюють те, що з ними трапляється, в термінах «добре-погано», але така інтелектуальна оцінка завжди має під собою відповідно пофарбовану емоцію [5].

Незважаючи на схожість трактувань структури благополуччя особистості Н. Бредбурном і Е. Динером, останній все ж не розглядає їх як прямі аналоги. Він вважає, що благополуччя особистості – лише компонент психологічного благополуччя, відзначаючи при цьому, що для опису останнього необхідно вводити додаткові характеристики. Зокрема автор посилається на роботи вже згаданого К. Риффа як на вдалий приклад такого доповнення. Разом з тим суб'єктивне благополуччя впливає і на стан психічного здоров'я, однак питання про те, який рівень суб'єктивного благополуччя є для психічного здоров'я оптимальним, на даний момент залишається відкритим. Іншим автором, який запропонував свою теорію благополуччя, стала американська дослідниця, доктор психології К. Рифф. Продовжуючи традиції, закладені Н. Бредбурном, вона, однак, критично переглядає його погляд на благополуччя як на баланс між позитивними і негативними афектами. Висуваючи тезу про те, що гедоністичне рішення проблеми благополуччя страждає певною обмеженістю, автор створила власну теорію, базисом якої послужили основні концепції, так чи інакше пов'язані з поняттям «психологічне благополуччя» і відносяться до проблеми позитивного психологічного функціонування (наведені у першому параграфі теорії А. Маслоу, К. Роджерса, Р. Олпорта, К.Р. Юнга, Е. Еріксона, М. Яходы, Д. Биррена). Подібний підхід дозволив їй узагальнити і виділити шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті, особистісне зростання. К. Рифф вважає, що виділені нею компоненти інтегрують у собі різні структурні елементи різних психологічних теорій. Наприклад, такий компонент, як самоприняття, включає в себе не тільки самоповагу і позитивне самоотношение, описане А. Маслоу, К. Роджерсом, але і визнання своїх достоїнств і недоліків, включене в концепцію індивідуальності К.Р. Юнга, а також прийняття власного минулого, описане Е. Еріксоном як частина процесу Его-інтеграції [3, с.108].

Дослідник психологічного благополуччя Р. Шаміонов [11] визначає його як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Визначаючи благополуччя як наукову категорію, необхідно відзначити ряд його особливостей. По-перше, абсолютно очевидні об'єктивна та суб'єктивна сторони благополуччя і уявлення про нього. Причому об'єктивні критерії (ступінь задоволення

потреб, рівень добробуту, показники здоров'я, соціальні, психологічні та інші можливості розвитку і т.д.) і суб'єктивні, тобто індивідуальні оцінки особистістю і соціальними групами як власного благополуччя, так і його об'єктивних індикаторів, можуть не збігатися, а іноді і прямо суперечити один одному. По-друге, поняття «благополуччя» тісно пов'язане з іншими категоріями («щастя», «добробут», «рівень життя», «успішність» та ін.), що включено в більш загальні категорії («якості життя», «задоволеність життям») [4, с.98]. У той же час це поняття саме по собі досить широке, багатогранне (матеріальне, економічне, психологічне, екзистенціальне, духовне благополуччя). По-третє, категорія благополуччя, відображаючи реальне життя людей, не може не змінюватися одночасно з розвитком суспільства. Цим пояснюється особлива важливість, по-перше, виділення її структури і, по-друге, – визначення способу вимірювання динаміки уявлень про благополуччя і спостереження за змінами змістовного наповнення самого цього поняття [7; 9].

Підсумовуючи надбання науковців з проблеми, ми підтримаємося думки, що благополуччя особистості являє собою інтегральне соціально-психологічне утворення, що включає оцінку і ставлення людини до свого життя і самому собі і несе в собі активний початок. Воно містить всі три компоненти психічного явища – когнітивний, емоційний, конотативного (поведінковий), і характеризується суб'єктивністю, позитивністю і глобальністю вимірювання [4].

У результаті аналізу літератури, встановлено, що різні аспекти благополуччя, внутрішня картина цього переживання рідко виступали предметом психологічного дослідження, тому в даний час виникла необхідність в організації та проведенні досліджень у цьому напрямку. Експериментальне дослідження було проведено в 2019-2020 н.р. на базі Лабораторії психофізіологічних досліджень Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Вибірка складала 40 осіб – здобувачів вищої освіти спеціальності Психологія. Вибір методик психологічної діагностики обґрунтований відповідністю основним завданням дослідження, надійністю і валідністю. Для вивчення показників благополуччя особистості було використано такі методики: анкета «Причини емоційного дискомфорту» Л.В. Кулікова, опитування «Оцінка втрат і придбань» Н.С. Водоп'янова, М.В. Штейн, для вивчення самооцінки якості життя використано опитування оцінки якості життя З.Ф. Дудченко.

За результатами методики «Оцінка втрат і придбань» у більшості досліджуваних (55%) виявлено низький рівень ресурсності, а це означає, що у них низькі адаптивні можливості та знижена стійкість до стресу (рис.1). У більшості респондентів відзначається величезний розрив між втратою і придбанням ресурсів (втрати ресурсів перевищують їх придбання), особливо за такими параметрами як впевненість у своїх силах і можливостях, здоров'я, матеріальні можливості. А втрата ресурсів, у свою чергу, тягне за собою неминучу втрату благополуччя і відбивається на стані здоров'я особистості. Переважання суми «втрат» над сумою «придбань» говорить про незадоволення якістю життя. Респонденти, які характеризуються

низькими показниками благополуччя, відчувають великі труднощі в налагодженні відносин з іншими людьми, формуванні адекватної самооцінки, відрізняються нестійкістю мотиваційної сфери, пасивною життєвою позицією, недостатньою активністю, відсутністю ініціативи, а також труднощами в застосуванні навичок ефективного спілкування. Після проведення тренінгової роботи у випробовуваних відзначається підвищення рівня ресурсності, зниження суми «втрат» і підвищення суми «придбань».

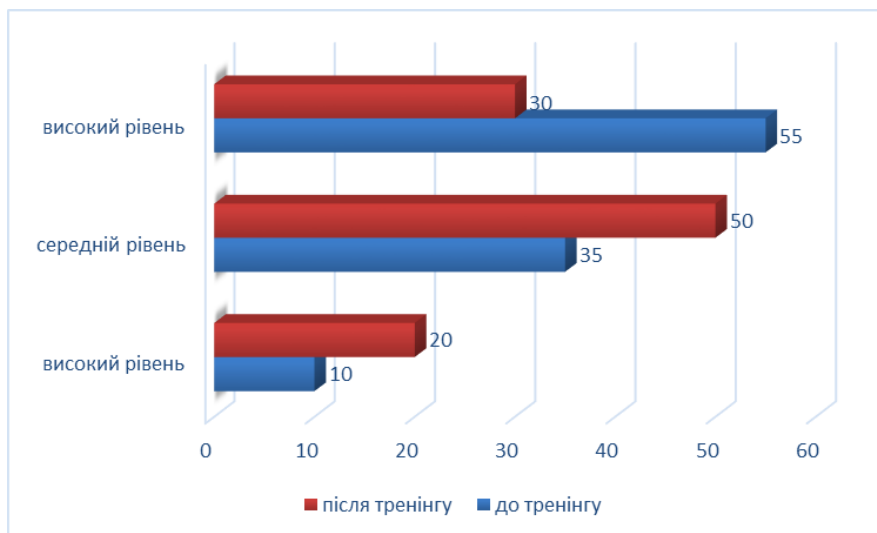


Рис. 1. Показники рівня ресурсності особистості до та після трену (n=40)

За результатами дослідження за методикою «Опитування оцінки якості життя» ми виявили «знижену» і «низьку» якість життя (рис.2). Особливо низькі результати відзначаються за такими критеріями, як матеріальний достаток, навчання та здоров'я. Після проведення групової роботи результати помітно покращилися, у другому діагностичному зрізі у 80% випробовуваних виявлено «нормальну» якість життя. Також помітно зросла величина середнього значення за основними критеріями якості життя, що говорить про підвищення показників якості життя. Після проведення тренінгу знизилася величина стандартного відхилення, це говорить про те, що вибірка стала більш однорідною. За результатами вторинної діагностики ми бачимо зниження якості життя, у деяких респондентів спостерігається зниження величини середнього значення, стандартне відхилення практично не змінилося.

За результатами дослідження за методикою «Причини емоційного дискомфорту» домінуючими причинами занепокоєння в здобувачів є внутрішньоособистісні причини, причини міжособистісних відносин і причини, пов'язані з матеріальним становищем. В основній групі за результатами попередньої діагностики цей ряд причин відзначили всі 100% респондентів. Після проведення тренінгової роботи кількість випробовуваних, які виділили ці причини, значно зменшилася. У контрольній групі результати попередньої і повторної діагностики не змінилися. Емпіричні дослідження показують, що уявлення молоді про щасливе життя багато в чому лежать у ціннісній площині, у своєрідному поєднанні

термінальних та інструментальних цінностей, тому слід окремо розглянути проблему ціннісної регуляції соціального поведінки.

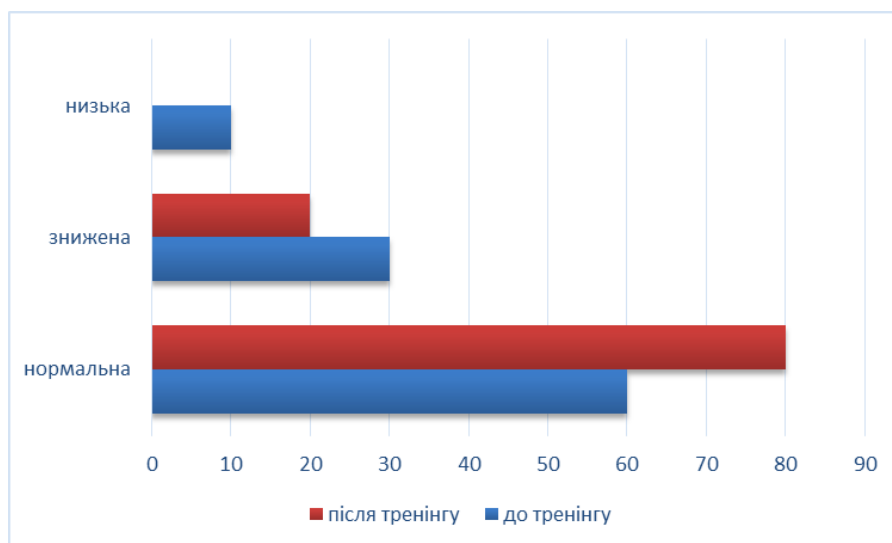


Рис.2. Показники якості життя особистості до та після тренінгу (n=40)

В якості методу розвитку благополуччя особистості, було обрано тренінг особистісного зростання. Вибір обумовлений тим, що при особистісному зростанні відбуваються зміни як у внутрішньому світі людини, так і в його взаєминах із зовнішнім світом. Суть цих змін полягає в тому, що людина поступово звільняється від спотворює впливу психологічних захистів, стає здатною довіряти інформації, а не «фільтрувати» її з метою захисту свого «Я-образу» і може «жити по-справжньому». За результатами повторної діагностики ми бачимо підвищення рівня благополуччя у випробовуваних, що беруть участь у тренінгу особистісного зростання. Після проведення тренінгу у 80% респондентів виявлено «нормальна» якість життя, крім цього, в основній групі зросли показники рівня ресурсності, і зменшилася кількість причин емоційного дискомфорту.

Таким чином, психологічний зміст поняття благополуччя багатогранний і багатоаспектний. Благополуччя являє собою складне інтегральне соціально – психологічне утворення, що включає емоційний, когнітивний і конативний компоненти, що формується в процесі соціально – психологічної діяльності, в системі реальних відносин особистості до об'єктів навколишньої дійсності. У становленні благополуччя чималу роль відіграють зовнішні стосовно особистості інстанції, серед яких найбільш значущими є ті інститути, які забезпечують соціалізацію особистості на різних рівнях і обставинах життя. Так чи інакше, вони створюють не тільки установочні комплекси щодо норм, а й особистісні конструкти, які можна кваліфікувати як комплекс «самоефективності», успішності. За результатами аналізу проведеного дослідження можна зробити висновок, що тренінг особистісного зростання є ефективним засобом психологічної корекції в роботі з людьми, що мають низькі показники благополуччя. Він дозволяє не тільки підвищити рівень

благополуччя особистості, а й досягти високих результатів у корекції смислової сфери особистості і отримати незамінний досвід міжособистісного спілкування.

Література:

1. Аргайл М. Психология счастья. / М. Аргайл. – СПб.: Питер, 2003. – 272с.
2. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуальнопсихологічні та особистісні кореляти //І. Ф. Аршава, Д. В. Носенко. – Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. – 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1. – С. 3-10.
3. Бонивел И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. М. Бабичевой. – М.: Время, 2009. – 192 с.
4. Григоренко Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и его определяющие факторы / Е.Ю Григоренко //Проблемы развития территории. – 2009. – № 2. – С. 98-104.
5. Джидарьян И.А. Счастье и его типологические характеристики / И.А.Джидарьян // Психология личности: новые исследования, 2009. – С.48-54.
6. Катлер Г.К. Искусство быть счастливым / Г.К. Катлер. – София, 2006. – 531с.
7. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості", 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. – 177 с.
8. Савченко Т.Н. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования./ Т.Н. Савченко, Г.М. Головина. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 170с.
9. Фоломеева Т.В. Социальные представления о благополучии/ Т.В. Фоломеева, И.И. Серегина // Мир психологии. – №3. – 2004. – С.122-132.
10. Хащенко В.А. Субъективное экономическое благополучие: структурно-уровневая организация./ В.А. Хащенко // Психологический журнал. – №6. – 2008. – С.26-38.
11. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия./ Р.М. Шамионов // Мир психологии. – №2. – 2002. – С. 143-148.
12. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95-129.

2.5. Psychological and pedagogical model of organizing work with adolescents who show signs of deviant behaviour

2.5. Психолого-педагогічна модель організації роботи з підлітками, які проявляють ознаки девіантної поведінки

Надання з боку суспільства соціальної допомоги індивідові є основною характеристикою соціально-педагогічної діяльності. На відміну від безпосередньої допомоги (нагодувати, одягти, дати гроші) соціальна допомога виявляється переважно як організація навчання навичкам самопомоги. Вона припускає, що особистість сама навчиться допомагати собі при розв'язанні численних проблем, а також переборювати труднощі і невдачі в житті, зміцнювати свій дух.

Коли використовується поняття соціально-педагогічна діяльність, мається на увазі педагогічна діяльність в умовах дефіциту уваги, що впливає на особистість дитини, дорослого і їх поведінку. У найбільш загальному вигляді соціальні дефіцити можуть бути розділені на дві групи: дефіцити в умовах життя (відсутність родини; батьків, що з різних причин не можуть виконувати свої функції; входження у спільноти, які не приймаються суспільством і ін.) і дефіцити взаємодії особистості (дитини) із суспільством (батьками, групами, соціальними інститутами) [1].

Соціальна діяльність з метою компенсування зазначених дефіцитів має характер санкцій і допомоги. Це розмежування досить умовне, оскільки санкція може виконувати роль допомоги і навпаки – допомога може виконувати роль санкції. Але ми вводимо це розмежування, щоб підкреслити пріоритетний характер здійснюваної суспільством на даному етапі діяльності. Функція, що санкціонує, переважає у певній групі настанов (суд, прокуратура, міліція), а в іншій групі основною функцією є надання соціальної допомоги (заклади для соціально незахищених дорослих і дітей, спеціалізовані виховні установи, заклади для лікування від наркоманії й алкоголізму й ін.).

Якщо дефіцити в умовах життя компенсуються головним чином соціальною допомогою, то дефіцити у взаємодії особистості і суспільства припускають більш виражений прояв санкції. Типовим прикладом у цьому відношенні є корекційно-виховна діяльність. Ця діяльність спрямована на руйнування певних настанов, уявлень, цінностей, мотивів, стереотипів поведінки і формування нових з метою досягнення самореалізації особистості в суспільстві. За допомогою корекційно-виховної діяльності потрібно успішно вирішити для обох сторін конфлікт “особистість – суспільство”. Ми свідомо використовуємо для позначення мети корекційно-виховної діяльності поняття самореалізація особистості, а не реалізація або інтеграція, тому що, на наш погляд, воно більш точно відбиває провідне значення власних цілей особистості у зв'язку з цілями суспільства.

Питання про те, чи можна визначати корекційно-виховну діяльність як “діяльність руйнування і формування”, є дискусійним. Сама по собі виховна

діяльність, це насамперед діяльність формування, творення, але корекційно-виховна діяльність є руйнуванням раніше сформованих мотивів, цінностей, настанов, стереотипів і т.ін. Це руйнування, здійснюване психологічними засобами, виявляється в підміні, зміні, заміщенні, переосмисленні, переоцінюванні, що в підсумку дає корекцію в поведінці особистості відповідно до прийнятих в суспільстві норм. Тут слід зазначити, що проблема передачі (нав'язування) суспільних норм як норми особистості є дуже серйозною. Вона – предмет багатьох досліджень і має різні шляхи [2].

Необхідність у корекційно-виховній діяльності виникає у випадках відхилення в поведінці дитини, підлітка, юнака. Існують різні точки зору як щодо змісту поняття “девіантна поведінка”, так і інших понять-синонімів.

Дослідники єдині тільки в тім пункті, що “девіантною поведінкою” позначаються ті форми поведінки, що не відповідають суспільним нормам. Як синонім часто використовується поняття “поведінка, що відхиляється від норм”. Ці два терміни відбивають відхилення в поведінці, викликані соціальними, психічними і фізичними порушеннями у дитини, підлітка, юнака.

Причини асоціальної поведінки дітей і молоді є предметом численних психологічних, соціологічних, педагогічних і медичних досліджень.

Соціально-психологічні дослідження розкривають причини асоціальної поведінки при взаємодії особистості із суспільством у процесах інтеріоризації суспільних норм і цінностей, у спілкуванні й ін. (Парсонс, Гофман) [9].

На основі наявних теорій можна розкрити: фактори асоціальної поведінки, її характер і ряд підходів до корекційно-виховної діяльності.

Соціальні детермінанти асоціальної поведінки багаточисленні, мають різний ступінь впливу і специфічно групуються в кожному конкретному випадку. Дослідження показують, що причини відхилення криються найчастіше в родині, школі, групах безпосереднього оточення.

Стосовно сімейного виховання, необхідно зазначити, що кожна родина є унікальною системою і прояв відносин у родині може бути різноманітним.

Другий за значущістю виховний фактор у дитячому і підлітковому віці – це школа, що також може сприяти появі і розвитку асоціальної поведінки дітей. Тут важливий стиль здійснюваної в ній виховної роботи. Він може носити:

а) авторитарний характер, при якому виховна робота спрямована на досягнення слухняності, дисципліни, порядку, зовнішньої конформності. В арсеналі застосовуваних при цьому педагогічних засобів переважають санкції, покарання, обмеження. Відсутня індивідуальна і диференційована виховна робота. Організація, форми, методи навчання не створюють можливостей для успіху кожної дитини, підлітка.

б) стиль виховання може носити ліберальний характер, що відноситься частіше не стільки до школи в цілому, скільки до деяких груп учителів. При цьому нерідко відсутня систематична і послідовна робота, необхідна для досягнення виховних цілей.

в) чимало є шкіл, де вся робота спрямована на засвоєння знань і де не приділяється необхідної уваги виховній роботі [2].

Важливе значення має і підготовка вчителів для роботи з важкими дітьми. Практика показує, що вчителі часто не мають спеціалізованої соціально-педагогічної підготовки. Їм не надається необхідна допомога для роботи з «важкими» дітьми.

Іноді в існуючій соціально-педагогічній системі відсутні служби, з якими школа могла б взаємодіяти з метою досягнення необхідних виховних результатів для кожної «важкої» дитини (консультації, регіональні соціальні установи й ін.). Необхідно, щоб школи мали у своєму розпорядженні спеціально підготовлені кадри – психологів, соціальних педагогів й ін.

Мала або дружня група може також бути чинником асоціальної поведінки дітей і підлітків, якщо присутні асоціальні елементи в системі норм, цінностей, якими керуються члени групи у своєму поведінні; якщо у взаєминах у групі панує авторитарний стиль, виявляється насильство; якщо в групі поширена антишкільна субкультура [4].

Наша спроба згрупувати деякі фактори ризику в умовах, що могли б привести до асоціальної поведінки, зроблена на основі досліджень Айзенка, Купко, Ламнека, Уільсона, Мерліна, Боргового, Батка, Ігошева, Каракашева й ін. [9]. Але велика частина цих досліджень присвячена розкриттю причин асоціальної поведінки дітей. У деяких роботах розкриваються шляхи і підходи до ресоціалізації, але, як правило, у них не знаходиться висвітлення система соціальних, психологічних і педагогічних залежностей і закономірностей асоціальної поведінки в їхній взаємодії. У нашому дослідженні ми намагаємося вирішити цю задачу.

Пропонована психолого-педагогічна модель корекційно-виховної роботи базується на трьох типах взаємодії:

1. Взаємодія між етапом асоціальної поведінки і соціальною діяльністю.
2. Взаємодія між креативністю і розвитком самосвідомості, через яку здійснюється усвідомлення пріоритетів соціального буття.
3. Взаємодія між елементами корекційно-виховної роботи як видом психолого-педагогічної та соціально-психологічної допомоги [7].

У моделі розкривається взаємодія між асоціальною поведінкою і корекційно-виховною діяльністю на різних етапах асоціальної поведінки, що визначені на основі декількох ознак:

а) ступінь порушення суспільних вимог, норм, законів з боку особистості, що визначається шляхом аналізу зроблених дій;

б) ступінь невідповідності диспозиції особистості суспільним вимогам, нормам і законам. Вона визначається через аналіз відносин особистості до цих вимог і законів, а також оцінку власної поведінки;

в) одиничність і рецидивність асоціальних дій.

На кожному етапі асоціальної поведінки особистості модель припускає певну реакцію з боку суспільства у формі допомоги або санкцій.

Стани, що утримуються на кожному етапі характеристики, сприяють діагностиці конкретного випадку. Модель містить рекомендації для побудови корекційно-виховних методик [3;8].

Результати багатьох досліджень відхилень у поведінці і накопичений досвід їх корекції дають підстави робити прогноз в залежності від етапу асоціальної поведінки.

Виходячи з вищесказаного, можна окреслити наступні елементи моделі, що розкриваються на кожному з етапів асоціальної поведінки:

1. Характеристика порушення суспільних вимог, норм і законів. Їхня одиничність і рецидивність.

2. Ставлення особистості до суспільних норм, вимог і законів і до власної поведінки.

3. Допомога і санкції суспільства.

4. Інститути, за допомогою яких здійснюється допомога суспільства.

5. Прогнози.

На першому етапі асоціальної поведінки характеристика порушення включає незгоду, неслухняність, заперечення, невиконання деяких соціальних вимог (родини, школи). Але справді асоціальна поведінка ще відсутня.

Особистість сприймає свою поведінку як нормальну, таку, що відповідає власним соціальним цінностям і настановам.

Особливості цього етапу дають підставу припускати, що причини відхилення криються насамперед у неправильному виховному впливі. От чому допомога тут має два виховних аспекти. В одному випадку вона має бути спрямована на коригування виховного впливу (допомога батькам і педагогам). В іншому випадку допомога може бути спрямована на особистість дитини і мати характер виховної діяльності, що спрямована на зміни у формуванні та становленні особистості.

На даному етапі можуть мати місце початкові елементи негативної суспільної думки щодо особистості дитини: зауваження, дисциплінарні міри з боку батьків, вихователів і ін. Можлива допомога консультаційних кабінетів при школах, клініках, заклади соціальної роботи.

При успішній роботі прогноз може бути позитивним. Якщо ж не звертати уваги на виникнення проблем у розвитку особистості, що характеризують перший етап асоціальної поведінки або при невдалій допомозі можливі два результати: особистість сама впорається з проблемами, або порушення в поведінці поглибляться.

На початку формування асоціальної поведінки (другий етап) характеристика порушень включає: подальше порушення соціальних вимог, норм і перші прояви протизаконних дій (дрібні крадіжки, шахрайство, хуліганство). Можливе включення в малі групи із ситуативно вираженим асоціальним характером поведінки.

Допомога, що надається дитині, тут має характер корекційно-виховної діяльності. Її ціль – руйнування елементів готовності, що проявилися, до асоціального поведіння і формування стійкої та послідовної системи норм і цінностей, що відповідають нормам і цінностям суспільства. На цьому етапі, що стосується засобів

досягнення мети, необхідна індивідуальна і групова робота в школі і центрах позашкільної діяльності, робота з дитячими об'єднаннями в різних рухах, організаціях і союзах для формування особисто і суспільно значущих інтересів та задоволення потреб у самоствердженні в суспільстві. На даному етапі можливі дисциплінарні і примусові міри перевиховання [5].

У випадку своєчасної уваги й успішної допомоги прогноз буде позитивним. У протилежному випадку більш ймовірно подальше поглиблення порушень у поведінці.

На третьому етапі «дійсної» асоціальної поведінки характеристика включає: рецидиви протизаконних дій і нагромадження досвіду в цьому відношенні (крадіжки, насильство, грубе хуліганство, спекуляція, проституція й ін.). Включення в групи із ситуативним або постійно вираженим асоціальним характером поведінки.

Що стосується ставлення особистості до суспільних норм, то особистість або приймає свою поведінку як нормальну, відповідне її власним цінностям і установкам, або настає «криза в ідентифікації» – представленні особистості про себе й оцінці суспільної думки про неї, що веде до конфлікту, що дуже часто завершується ідентифікуванням з образом, що інші мають про особистості.

На цьому етапі не можна довіряти необхідну допомогу непрофесіоналам. Ця допомога повинна носити характер інтенсивної, корекційно-виховної діяльності з метою руйнування соціально негативних диспозицій і формування нових, соціально-релевантних. Цього можна домогтися за допомогою індивідуальної і групової виховної роботи, індивідуальної і групової терапії, праці і придбання цікавої та престижної професійної кваліфікації, за допомогою створення умов для розвитку інтересів дітей, підлітків і юнаків.

Санкції на цьому етапі можуть носити характер примусового перебування в спеціалізованих виховних установах відкритого типу за рішенням суду, за пропозицією батьків, учителів, соціальних працівників, дитячих педагогічних кімнат і ін. з метою відриву від шкідливого впливу навколишнього середовища. Тут повинні бути задіяні суди, центри діагнозу і спеціалізовані виховні заклади відкритого типу.

На даному етапі існує мінімальна імовірність, що особистість сама впорається з проблемами. Більш ймовірно формування стійкої готовності до асоціальної поведінки і збагачення засвоєного асоціального досвіду.

Четвертий етап – стійка асоціальна поведінка включає в характеристику порушення рецидивів і обваження протизаконних дій, можливий прояв небезпечних злочинів, включення в групи з постійно вираженим асоціальним характером. Можливо, що особистість негативно оцінює свої дії, але вона випробує недовіру до власних можливостей для їхнього подолання.

Допомога з боку суспільства має полягати у створенні навчально-виховних закладів відкритого типу і спеціалізованої підготовки вчителів та вихователів для них.

Характер і зміст корекційно-виховної діяльності зберігаються як на третьому етапі. Санкції полягають у примусовому перебуванні в навчально-виховних закладах відкритого типу.

Задіяні установи на цьому етапі: суд, поліція, спеціалізовані навчально-виховні заклади відкритого типу, діагностичні центри.

Що стосується прогнозу, те все-таки існує, хоча і досить незначна можливість успішного розв'язання проблем, можлива відмова від злочинних дій, але сприятливий результат загалом ускладнюється обставиною, що процеси «нав'язування ярлика» вже стійкі. При невдалій допомозі формується стійка готовність до асоціальної поведінки.

П'ятий етап – стійка, особливо небезпечна асоціальна поведінка. Він характеризується стійкими протизаконними діями і важкими злочинами. Прояви ставлення особистості до суспільних норм зберігаються як і на попередньому етапі.

Допомога і санкції суспільства: формування навчально-виховних закладів закритого типу і підготовка фахівців для роботи в них. Характер і зміст роботи, типові для четвертого етапу, зберігаються.

Санкції: примусове перебування в закладі закритого типу. Притягнуті інститути й установи: суд, поліція, спеціалізовані заклади закритого типу, діагностичні центри.

На даному етапі існує незначна імовірність успішного результату, тому що відчуження особистості від суспільства стабільне.

При невдалій допомозі зберігається стійка готовність до постійної асоціальної поведінки.

Приведені вище етапи асоціальної поведінки мають відносний характер, тому що кожен окремих випадок є досить специфічним комплексом характеристик порушення й особистісної мотивації і поведінки. От чому можлива поява характеристик більш пізніх фаз асоціальної поведінки (наприклад важкі протизаконні дії) в особистості з нормальною колись соціальною поведінкою [6].

Результати проведеного нами теоретичного й практичного дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

При визначенні девіантності, ми вважаємо більш коректним застосовувати термін “підліток з передумовами девіантної поведінки”. Це дозволяє уникнути шаблонів, переносів та узагальнень стосовно дітей підліткового віку.

Отримані нами результати дозволяють зробити висновок про те, що девіантна поведінка не є стійким утворенням. На нашу думку, при визначенні девіантності треба застосовувати термін “девіантний” стосовно конкретного вчинку, а не особистості підлітка загалом.

Недостатній інтелектуальний розвиток сприяє виникненню напруженості, ворожості, агресивності, що стають передумовами прояву девіантних форм поведінки.

Корекція інтелектуального розвитку у підлітковому віці доступна і достатньо ефективна, тому в процесі корекційної роботи ми використовуємо вправи для розвитку креативного мислення.

Комплексний фізичний та інтелектуальний розвиток підлітка дозволяє зняти стани ворожості, відчуженості, агресивності, тобто, зняти психічну напругу, яка сприяє проявам девіантної поведінки [6].

Існує явна невідповідність між часом, що необхідний для розв'язання даної проблеми і реальними можливостями.

З метою подолання цієї невідповідності необхідна особлива допомога на основі спеціального, особливо точного психологічного діагнозу і відповідно до запропонованої моделі корекційно-виховної роботи.

Серйозність проблеми і труднощі при її розв'язанні вимагають спеціальної діяльності в залежності від етапу розвитку асоціальної поведінки, що неможлива без спеціально підготовлених кадрів.

Необхідне переосмислення існуючої і створення нової системи соціальних установ, що могли б надавати дієву допомогу працівникам корекційно-виховної служби.

Характер корекційно-виховної діяльності вимагає переосмислення місця цих установ в існуючій системі виконавчих органів, а також розгляду нової концепції соціально-психологічної допомоги підліткам.

Література:

1. Абдюкова Н.В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: Автореф. дис....канд. психол. наук: 19.00.05 / Київський Державний університет ім. Т.Г. Шевченка. – К., 2000. – 16с.
2. Андреева Т. В. Семейная психология : учеб. пособие / Т. В. Андреева. – СПб.: Речь, 2005. – 244 с.
3. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога / И.В. Вачков. – М. : Изд-во "Ось-89", 2002. – 224 с.
4. Гишинский Я.И. Институт семьи в системе "девиантность – социальный контроль" / Я.И. Гишинский // Криминология: вчера, сегодня, завтра : Труды Санкт-Петербургского криминологического клуба. – СПб., 2002. – № 1 (2). – С. 34.
5. Двіжона О.В. Психологічні детермінанти асоціальної поведінки підлітків : дис... на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Двіжона Оксана Володимирівна // Прикарп. ун-т ім. В.Стефаника. – Івано-Франківськ, 2004. – 20 с.
6. Денисов І.Г. Проблема усвідомлення власних можливостей у підлітковому віці / І.Г. Денисов // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – Вип. 31. – Київ, 2006. – С. 191-197.
7. Денисов І.Г. Дослідження психологічних особливостей підлітка з асоціальною поведінкою / І.Г. Денисов // Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Проблеми психології творчості. – Т. 12, Вип. 12. – Житомир, 2010. – С. 113-120.
8. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Т.В.Зайцева. – СПб. : Речь; М. : Смысл, 2002. – 80 с.
9. Психологічні критерії соціальної дезадаптації дитини : колективна монографія / [Максимова Н.Ю., Грись А.М., Манілов І.Ф. та ін.]. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.

2.6. Personal resilience as a resource for overcoming life crises in a family raising a child with disabilities

2.6. Життєстійкість особистості як ресурс подолання життєвих криз у родині, яка виховує дитину з обмеженими можливостями здоров'я

Інтенсивність трансформаційних процесів в сучасному суспільстві, незмінно відбиваються в житті окремої особистості, обумовлює необхідність дослідження проблеми психотравматизації повсякденному житті людини. Пошук відповідей на питання про те, як людина долає життєві труднощі, справляється зі стресами, створюючи при цьому психологічні передумови для саморозвитку, самовдосконалення, посилюючи відчуття повноти життя, лежить в просторі вивчення такої характеристики, як життєстійкість.

В сучасному світі відбулися глобальні соціальні, економічні перетворення, змінився конструкт міжособистісної взаємодії та система цінностей взагалі, які породили величезну кількість проблем, що викликають інтелектуальне, духовне, емоційне і фізичне напруження людини. Умови сучасного життя по праву називають екстремальними і стимулюючими розвиток стресу. Це пов'язане з багатьма факторами і погрозами, в тому числі політичними, інформаційними, соціально-економічними, екологічними, природними. Людина в існуючих реаліях знаходиться в постійній боротьбі за право професійної та особистісної самореалізації, в пошуку внутрішніх ресурсів і санногенного потенціалу для існування в соціально нестабільному суспільстві. Ці різкі зміни у соціально-економічному розвитку і одночасно потужні зміни соціальних цінностей не могли не позначитися як на рівні суспільної свідомості, так і на індивідуальній системі соціальних установок та ціннісних орієнтацій окремої людини – на життєздатності особистості. Виникають якісно нові елементи в процесі життєдіяльності особистості, переосмислюється соціальна значимість тих чи інших життєвих цілей і цінностей. Ці процеси особливо стосують соціально уразливих верств населення. На сьогоднішній день особливо актуальним постає питання життєдіяльності та гармонізації міжособистісної взаємодії у родині, які виховують дітей з обмеженими можливостями здоров'я.

Для більшості країн світу існує складна проблема інвалідності дітей і їх сімей, про що свідчить Документ ООН "Families and Disability": кожна четверта сім'я у світі стикається з проблемами інвалідності. За даними Державного комітету у справах сім'ї та молоді, в Україні на кожні 10 тисяч дітей нараховувалося близько 100 дітей з різними функціональними обмеженнями, але постійно спостерігається тенденція до збільшення числа дітей з ОМЗ [3]. Сім'я, яка виховує дитину з обмеженими можливостями здоров'я, – це сім'я з особливим психологічним статусом, яка має численні повсякденні турботи, труднощі та життєві кризи, що рідко зустрічаються в житті інших родин. Багато вчених досліджували різні аспекти сім'ї з дитиною інвалідом. Л. Борщевська, Л. Зіброва, І. Іванова, Т. Комар вивчали вплив

психологічного клімату в сім'ї на виховання дитини; О. Агавелян, О. Комарова, В. Юртайкін виокремили стадії пристосування сім'ї до народження хворої дитини; О. Агавелян, Р. Майрамян, М. Семаго вказували на вірогідність розпаду сімей, в яких народилась дитина з вадами; Є. Савіна, О. Чарова досліджували особливості материнських установок по відношенню до дітей з порушеннями в розвитку; Л. Кислян – проблеми адаптації родини до виховання дитини з особливими потребами; М. Певзнер, Е. Мастюкова, І. Мамайчук, Л. Кіреєва вказували на необхідність наукового вивчення таких родин і на розробку корекційних заходів, призначених для надання їм конкретної допомоги; М. Радченко досліджувала специфіку особистісної саморегуляції дорослих, які мають розумово відсталих дітей, особливості психокорекційної роботи з даною категорією осіб; Л. Гриценко, Т. Ілляшенко, Г. Ком'ячина, І. Осетрова, О. Романенко, Н. Скрипка – психологічні проблеми сімей, які виховують дітей з особливими потребами; досвід батьків у подоланні кризових ситуацій та психологічної ізоляції; Е. Тиха – про формування самосвідомості батьків, які переживають психотравмуючу ситуацію; Л. Шипина – про взаємини в родині, де виховуються діти з розумовою відсталістю і особистісні особливості матерів таких дітей; В. Вишневський – про появу у батьків різних соматичних захворювань, астеничних та вегетативних розладів, депресивної симптоматики, О.В. Царькова у своїх роботах висвітлює проблему концептуалізації розвитку та корекції почуття провини у батьків, що виховують дітей з ОМЗ, та ін.. Більшість західних авторів описують широкий діапазон невротичних і психотичних розладів у батьків аномальних дітей (В. Caldwell, S. Guze, C. Davis, B. Goldberg, O.J. Leeson, H. Molony, K. Stevenson і ін.). Серед розглянутих проблем у дослідників викликає інтерес ступінь вираженості емоційного стресу, тенденція до соціальної ізоляції і відчуженості таких сімей, проблема стабільності сім'ї та зміненого соціального статусу батьків (Н. Stone) [8]. Але подальшого вивчення потребує проблема концептуального розгляду родини, що виховує дитину з інвалідизацією, як ресурсний конструкт соціальної адаптації та компенсаторного розвитку відповідної дитини.

Якісні особливості, які мають місце в сім'ях дітей з проблемами здоров'я, проявляються на декількох рівнях (О.В. Іванова, В.В. Ткачова та ін.), що мають психологічну складову:

Соматичний рівень. Нервово-психічні перевантаження викликають у батьків незадовільність своїм станом, хронічний стрес (занепокоєння, втома, апатія і так далі), викликаний хворобою дитини і проблемами, пов'язаними з цим. Присутність в сім'ї дитини з обмеженими можливостями здоров'я та особливими потребами можна розглядати як хронічну стресогенну ситуацію. Переживання, що випали на долю батьків, часто перевищують рівень допустимих навантажень, що проявляється в різних соматичних захворюваннях, астеничних і вегетативних розладах дорослих членів сім'ї. Стрес, який має тривалий і постійний характер, робить сильний деформуючий вплив на здоров'я батьків.

Соціальний рівень. Поява хворої дитини в сім'ї призводить до певної соціальної ізоляції. Оточуючі не завжди розуміють проблеми таких сімей, і лише невеликий їх відсоток відчуває підтримку оточуючих. Батьки побоюються негативних реакцій друзів, сусідів, однолітків дитини, іноді соромляться його зовнішнього вигляду, тривожаться через фізичної та емоційної вразливості дитини і обмежують його контакти. Навколишні відповідають настороженим ставленням до хворих дітей. Відбувається відмова сім'ї від спілкування з близькими і родичами, відсутність спільного дозвілля і розваг поза домом. Відбувається замикання в рамках власної сімейної системи, де інтереси батьків сфокусовані лише на проблемах хворої дитини. При цьому потреби і інтереси інших членів сім'ї розглядаються як другорядні і незначні. Така поведінка, як правило, тягне за собою конфлікти в подружніх стосунках і в спілкуванні з іншими дітьми в сім'ї. У сім'ях з'являються і інші фінансові труднощі, обумовлені функціональними змінами в житті сім'ї на тлі серйозного дитячого захворювання. Родині важко впоратися зі збільшеним фінансовим навантаженням, оскільки зазвичай один з батьків, частіше за все мати, повністю присвячує себе турботі про дитину і залишає роботу, або відмовляються від професійної кар'єри, переходять на низькооплачувану, некваліфіковану роботу, найчастіше надомну, що знижує якість життя сім'ї.

Психологічний рівень. Психологічний рівень характеризується, перш за все, змінами в емоційно-вольовій і особистісній сферах батьків. Поява в сім'ї дитини з обмеженими можливостями здоров'я змінює сформований спосіб життєдіяльності, структуру сімейних відносин і зв'язків. Важливу роль в якісних зміни сім'ї з хворою дитиною грають і психологічні проблеми подружжя, інших членів сім'ї. В першу чергу, поява у родині дитини з особливими потребами в більшості випадків має помітні наслідки для психологічного здоров'я сім'ї. Дослідники зазначають, що у вітчизняній практиці, донедавна особливості психічного стану родин, що мають дітей з вадами розвитку, вивчалися лише як супутній аспект для проектування реабілітаційної та навчально-виховної роботи із самими дітьми. Серед негативних явищ психоемоційної сфери часто спостерігається низький потенційний рівень психологічного прийняття в сім'ї дитини з функціональними обмеженнями, емоційне відторгнення дитини, гіперопіка, надмірне акцентування уваги на вадах дитини тощо [9]. Можуть порушуватися і підсистеми зв'язків: між батьком та матір'ю, батьками та іншими дітьми, іншими родичами. Нерідко ці проблеми ускладнюються низьким ступенем розвитку соціально-психологічних механізмів внутрішньосімейної взаємодії (порозуміння, взаємодопомоги, взаємного терпіння). Важкий психологічний клімат родини призводить до депресії, психічного напруження, дефіциту позитивних емоцій, конфліктів, що можуть спричинити важкі психічні травми.

Особливо важко доводиться матері – 40% опитаних матерів відчувають власну провину за хворобу дитини; психіка працюючого батька не знає такого інтенсивного патогенного впливу стреса, як психіка матері, що постійно взаємодіє з дитиною-інвалідом [6].

До деструктивних проявів особистісної деформації при життєвих кризах у відповідних ролинах можна віднести такі психологічні явища: відчуття дисгармонійності внутрішнього світу; агресивність як наслідок заблокованості можливостей вираження конструктивних почуттів; тривожність і немотивований страх; актуалізацію почуття меншовартості; егоцентризм, центрацію на власних проблемах та інтересах власного «Я»; пасивність, блокування творчого потенціалу та здатності до самореалізації; депресивні та афективні стани психіки; блокування адекватної саморефлексії й відображення об'єктивної реальності, інших людей [5].

Узагальнюючи основні психологічні проблеми, життєві кризи та складнощі батьків, які виховують дітей з обмеженими можливостями здоров'я, слід виділити основні чотири групи (рис.1).

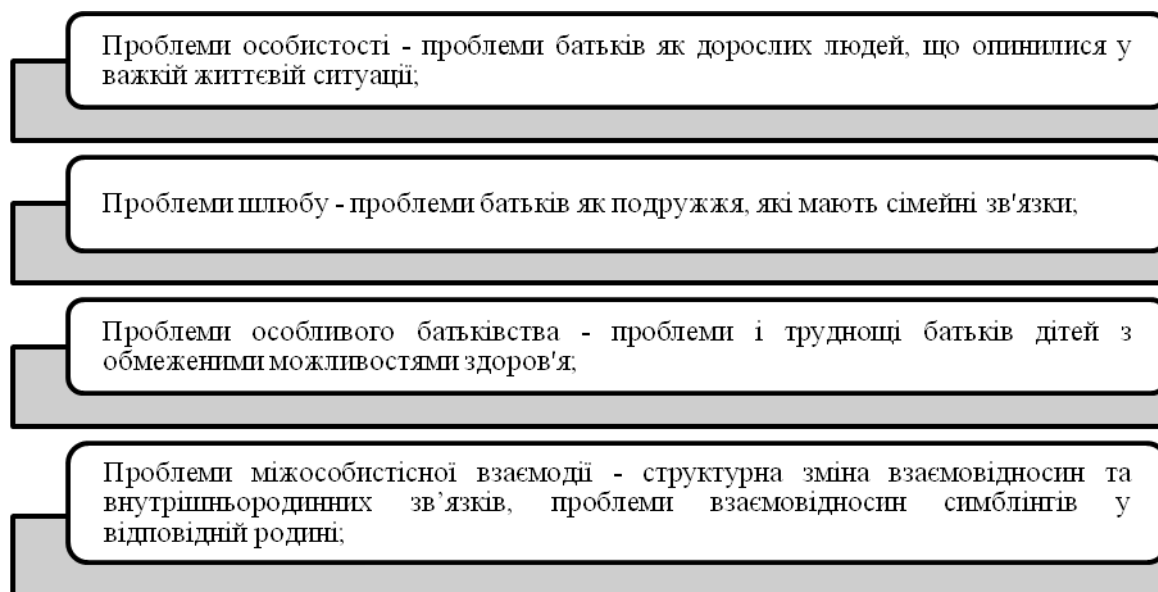


Рис. 1. Детермінанти виникнення життєвих криз у родині, яка виховує дитину з обмеженими можливостями здоров'я

Відповідно, вчені О. Агавелян, В. Юртайкін, О Комарова виокремлюють кілька кризових стадій пристосування членів сім'ї до зміни функціонування родини, у якій виховується дитина з ОМЗ, а саме:

- стадія шоку, агресії, відмови від усвідомлення факту. Батьки шукають винного у трагедії, звинувачуючи одне одного чи лікарів; іноді агресію спрямовують на новонародженого, у сім'ї зростає емоційне напруження;
- стадія скорботи за здоровою дитиною, якої немає. Батьки починають усвідомлювати свою відповідальність, однак відчувають себе безпорадними в питаннях догляду, виховання дитини, звертаються до спеціалістів;
- стадія адаптації: батьки "прийняли" ситуацію, починають будувати життя з урахуванням того, що в сім'ї є дитина-інвалід. У дорослих зменшується почуття жалю, скорботи, посилюється інтерес до навколишнього світу, подій. Безперечно, для більшості сімей адаптація є умовною, адже вони продовжують жити в умовах стресу, дорослішання дитини приносить нові проблеми тощо [7].

З урахуванням проблематики існування та переживання певних життєвих криз родиною, яка виховує дитину з ОМЗ, необхідно розглянути життєстійкість особистості, як ключовий ресурс подолання життєвих криз, систему переконань, як здатність і готовність суб'єкта зацікавлено брати участь в ситуаціях підвищеної складності, контролювати їх, управляти ними, вміти сприймати негативні події як досвід і успішно справлятися з ними.

Сучасні сімейноорієнтовані та дитиноцентровані підходи надають можливість розглядати відповідну родину, як компонент ресурсної компенсації, соціалізації та адаптації дитини з інвалідизацією до сучасних реалій існування суспільства. Життєстійкість у психологічних джерелах розглядається як певний ступінь «живучості» (Л.О.Александрова), «здатність подолати самого себе» (Д.О. Леонтьєв), «здатність перетворювати проблемні ситуації в нові можливості» (С.А. Богомаз), «ключовий ресурс особистості» (S.R. Maddi). Автор концепції життєстійкості С.Р. Мадді визначає цей термін («hardiness») як інтегральну особистісну рису, що відповідає за успішність подолання особистістю життєвих труднощів, яка включає:

- залученість в процес життя (переконання в тому, що лише завдяки своїй активності людина знаходить у світі цікаве);

- впевненість в підконтрольності значущих подій свого життя (світу) і готовність їх контролювати (переконаність у своїй здатності досягнути результату);

- прийняття виклику життя, готовність до ризику, прийняття його (готовність діяти всупереч невизначеності ситуації та загрози та виносити досвід з будь-яких ситуацій) [11].

Спираючись на суб'єктно-орієнтований підхід, з позиції розвитку життєстійкості особистості нами розуміється конструктивна інтеграція наступних компонентів (рис.2):

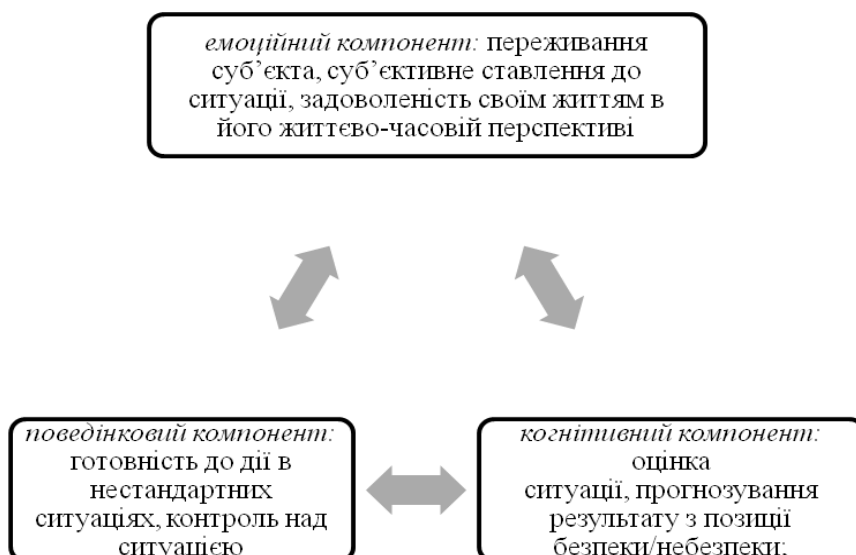


Рис. 2. Психологічні чинники життєстійкості особистості

Життєстійкість, як ресурсний елемент функціонування родини, що виховує дитину з обмеженими можливостями здоров'я, проявляється в ряді особливостей:

- передбачає визнання членами родини своїх реальних можливостей, прийняття реальності власної вразливості.

- передбачає суб'єктивну готовність кожного члена родини до будь-яких зовнішніх змін, в тому числі і до того, що зміни можуть виявитися непередбачуваними, а збіг обставин – несприятливим. При цьому, С.Р. Мадді презентує життєстійкість особистості як особливий паттерн установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни, що відбуваються з людиною, в її можливості [1].

- життєстійкість (Р.С. Мадді) – це шлях до відчуття суб'єктивності, а більш загальним у відношенні до поняття життєстійкості є суб'єктність, яка сприяє активній, свідомій і цілеспрямованій реалізації накопиченого досвіду [11].

У широкому сенсі, життєстійкість служить віддзеркаленням життєвої сили, яка дозволяє людині взаємодіяти з середовищем і сприяє виникненню у неї суб'єктивного відчуття особистого благополуччя. Життєстійкість у значенні психологічної стійкості забезпечує реалізацію людиною її фізичного та духовного потенціалу. Очевидний зв'язок життєстійкості особистості та процесу адаптації. Ефективні способи протистояння життєвим труднощам, особистісна адаптація, раціональна когнітивна та поведінкова стратегії, обумовлені життєстійкістю як ресурсом особистості. Життєздатність особистості пов'язана з проблемою психологічної безпеки і проявляється в здатності особистості зберігати стійкість в середовищі з певними параметрами, в тому числі і з психотравмуючими впливами, в опірності деструктивним внутрішнім і зовнішнім впливам. Це положення узгоджується з ідеєю про життєстійкість як ресурсний компонент подолання життєвих криз в родині, де виховується дитина з інвалідизацією [2].

М. Логінова, вивчаючи психологічний зміст життєстійкості особистості, стверджувала, що життєстійка людина – це людина що має життєстійкі переконання, які визначаються компонентами її структури (залученість, контроль, ризик), яка веде життєстійкий спосіб життя (підтримує власне фізичне і психічне здоров'я), використовує власний досвід для подолання життєвих труднощів і стресів. Відповідно до цього життєстійкість є інтегральною характеристикою особистості, що розвивається і включає в себе цілі, плани, самовідношення як частину самосвідомості, стильову характеристику поведінки [4]. Спираючись на парадигму сімейноорієнтованого підходу та гуманізації, пріоритетними шляхами є розвиток наступних механізмів життєстійкості особистості батьків, які виховують дитину з ОМЗ (рис.3).

Таким чином, «ресурсність» життєстійкості визначається прийняттям кожною особистістю у відповідній родині власної вразливості, її здатністю перетворювати зміни на можливості, активною, свідомою та цілеспрямованою реалізацією нею накопиченого досвіду. Життєстійкість у родині, де виховується дитина з обмеженими можливостями здоров'я, служить віддзеркаленням життєвої сили, яка дозволяє кожному члену родини взаємодіяти з середовищем і сприяє виникненню у неї суб'єктивного відчуття особистого благополуччя.

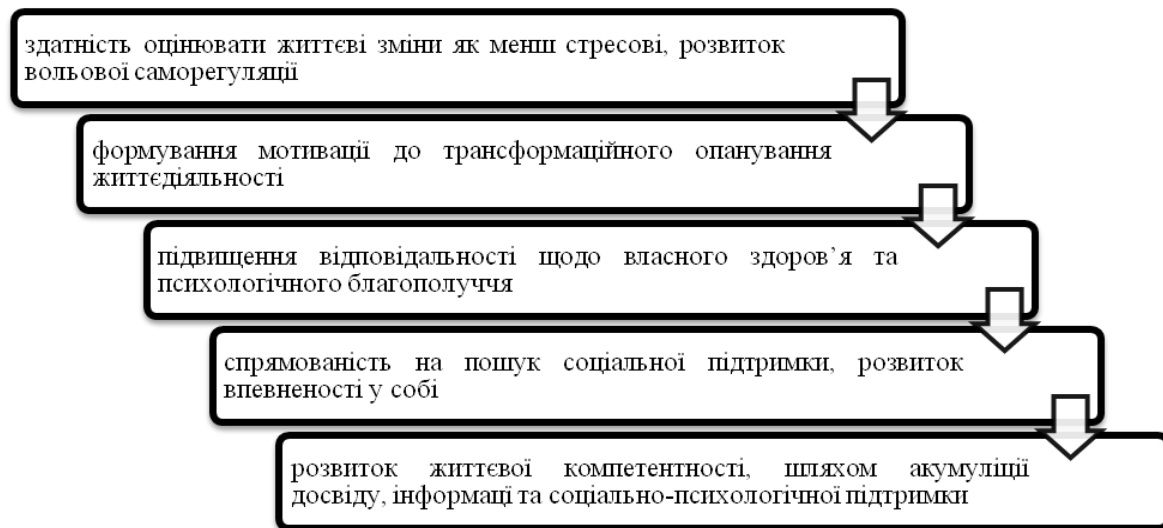


Рис. 3. Шляхи розвитку життєстійкості особистості як ресурсу у родині, де виховується дитина з ОМЗ

Життєстійкість у значенні психологічної стійкості забезпечує реалізацію людиною її фізичного та духовного потенціалу. Визначено життєстійкість як систему переконань особистості, що сприяє розвитку готовності суб'єкта долати труднощі та життєві кризи, контролювати їх, керувати ними, вміти сприймати навіть негативні події як досвід і успішно справлятися з ними.

Література:

1. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире / Л.А. Александрова // Известия Южного федерального университета. Технические науки, 2005. -Т. 51. – № 7. – С. 83-84.
2. Бутузова Л.П. Життєстійкість особистості у площині її психологічної безпеки / Л.П. Бутузова// Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Issue: 6 (12) – с0-publ.: Publishing office: Accent graphics communications – Hamilton, ON, 2015. – Р. 186-202.
3. Гузь Н.В., Гузь В.В., Джемела О.С. Дослідження соціально-психологічної адаптації молоді з особливими потребами до культурно-освітнього простору закладу вищої освіти / Н.В. Гузь, В.В. Гузь, О.С. Джемела// Теорія і практика сучасної психології, 2018. – №3 – С. 118-122
4. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук 19.00.01 / М.В.Логинова – Москва, 2010. – 24 с.
5. Лунгул І.В. Посттравматичні стресові ситуації в сім'ях із дітьми-інвалідами //Актуальні проблеми психології. – Том X. Частина 5. /За ред. академіка С.Д. Максименка. – К.: Главник, 2008. – 608 с.
6. Ткачева В. В. Психологическое изучение семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии / В.В. Ткачева – М. : УМК «Психология»; Моск. психол.-соц. ин-т, 2004. – С. 11-47.
7. Ходаківська О.М. Психологічні особливості сім'ї з дитиною-інвалідом / О.М. Ходаківська// Проблеми сучасної психології, 2009. – Вип. 5 – С. 445-455
8. Царькова О.В. Психологія переживання провини у батьків дітей з психофізичними вадами розвитку: монографія / О.В. Царькова. – Київ: Інтерсервіс. 2016. – 256 с.
9. Царькова О.В., Варіна Г.Б. Психологічні детермінанти дослідницької концепції моральної рани батьків, що виховують дітей з обмеженими можливостями здоров'я /О.В. Царькова, Г.Б. Варіна// Міжнародний журнал загальної та медичної психології, 2019. – №2. – С. 96-97.
10. Maddi S.R., 2006. Hardiness: The courage to grow from // The Journal of Positive Psychology. – 2006.№ 1(3). – Р.160-168.

2.7. Psychological principles of harmonization of inter-personal interaction in a family caring a disabled child

The birth of a child with the special needs is perceived by parents as the greatest tragedy. The fact that a baby is not "like everyone else" is the cause of the great stress experienced by the parents and, first of all, by the mother. There may be different reactions to the birth of a child with the special needs or a child with a disability in the family. It can be a shock, a surprise, more often a horror, a tragedy – typical positions of parents in the first moments when the fact of a child's disability is recorded. Parents are frightened by the word "disabled", it is perceived as a stigma that stands not only on the child, but first and foremost on themselves. Prolonged stress has a profoundly deforming effect on the mental health of parents and is a prerequisite for a dramatic and traumatic change in family life. The established style of family relationships; system of relations of family members with the surrounding society; peculiarities of the outlook and values of each parent of the sick child are deformed.

The need to provide accessory and psychological and pedagogical support for parents who have children with special needs was the basis for the emergence of a new line of research in modern science, but some aspects of this topic were dealt with local and foreign scholars. Thus, local scientists have researched and scientifically substantiated the features of psycho-emotional states of parents of children with psychophysical disabilities (A. Dushka, T. Skrypnyk) and different level of psychosocial development (T. Viskovatova, Y. Martyniuk); the characteristics of parental reactions (O. Zernitsky, T. Viskovatova); the impact of the long-term crisis on the psychological, social and somatic levels of dysfunction in the family (I. Levchenko, V. Tkacheva), the peculiarities of psychological assistance to families raising young children with developmental disorders (G.V. Kukuruz). The problem of research on interaction in families raising a child with a disability has attracted the attention of numerous researchers (A. Dushko, T. Sak, V. Sinyov, O. Khokhlin, G. Khvorov, A. Chuprykov,). The patterns of interaction that contribute to the socialization of the child in society, the provision of processes of social and psychological rehabilitation and inclusion (N. Sinyagina, K. Telminova, V. Tkachova, O. Utochkina) have been successfully worked out. The overwhelming amount of research on this problem has been carried out within the framework of cognitive and behavioral approach, genetic psychology of education (S. Maksimenko), medical model of family psychotherapy, special and correction psychology and pedagogy (T. Viskovatova, T. Skripnik, A. Shevtsov) [6]. The content of these approaches is to identify the socio-psychological factors that determine and mediate interaction in families, as well as reveal mechanisms for pathological development of a child with special needs. At the same time, the profoundly psychological determinants of parents' attitudes towards children in the process of becoming aware of the child's health status and the experience of parental guilt as a result of the reflection of the circumstances of pregnancy, birth and development and prognosis of the child's life prospects remain unaddressed.

As a result of the birth of a child with developmental deviations relations within the family, as well as contacts with the surrounding society, are distorted. The causes of the disorders are related to the psychological characteristics of the sick child, as well as the tremendous emotional tension that his family members bear in connection with long-term stress. Many parents in the current situation are helpless. Their state can be characterized as internal (psychological) and external (social) deadlock [3]. Practice shows that with the birth a child with developmental disabilities, parents face the following problems:

- conflicting feelings about the child;
- removal from the child, transfer of responsibility for the child to public educational institutions;
- in families where, apart from the child with a disability, there are other, ordinary children we can meet with difficulties associated with the usage of education in relation to healthy and sick children;
- negative tendencies in the mental state of parents (mothers) are manifested in inadequate behavior – aggressiveness, irritability, intemperance, malignity;
- psychological trauma of parents, which prevents them from adequately treating the problem of the birth of a sick child [7].

In the life of such families there are a number of regularities:

- a) violation of interaction with the society (relatives, acquaintances, doctors, educators and other specialists), closure in their family, inadequate response to medical and pedagogical recommendations, confrontation with preschool institutions;
- b) offence of family relationships, especially marital relations. As a rule, in this case, the position of the father changes more: the father is more painful that his child is ill and that he is in a "neglected" situation;
- c) violation of the reproductive behavior characteristic of this type of family: in the case of even a small risk of having a child with the same pathology, the spouse decides not to have more children, and vice versa;
- d) the formation of incorrect settings for the treatment and upbringing of the child. The irreversibility of the diagnosis and the consequences that follow from it are accepted by a few parents and not immediately [2].

There are several patterns of parents' reaction to the having of a disabled child:

1. Adoption of the child and his defect – parents accept the defect, adequately assess it and show true devotion to the child. Parents do not show obvious feelings of guilt or dislike of the child. The main motto is: "it is necessary to reach as much as possible where it is possible." In most cases, the belief in the child's own strengths and abilities provide such parents with strength and support.

2. Rejection – it is negotiated that the child has a defect. Plans for the child's education and profession show the fact that parents do not accept any restrictions on their child. The child is raised in a spirit of extreme ambition and insist on the high success of its activity.

3. Reaction of excessive protection and custody. Parents are filled with a sense of pity and compassion that is manifested in the overcaring and protective from all dangers type of upbringing. The anomalous child is the subject of excessive love of the mother, the parents try to do everything for him, as a result of which he can stay for a long time and sometimes all his life in infantility.

4. Hidden renunciation, rejection of the child. The defect is considered as a shame. The negative attitude and disgust towards the child is hidden by overcareful, preventative education. Parents "cross the line" in the performance of their duties, meticulously trying to be good.

5. Open renunciation, rejection of the child. The child is accepted with disgust and the parents are fully aware of their hostile feelings. However, to justify these feelings and to overcome feelings of guilt, parents resort to some form of protection. They blame society, doctors or teachers for inadequate defect and abnormal child [4].

Qualitative changes in families with a child with special needs are manifested at the following levels: psychological, social and somatic. Families raising children with disabilities have inadequate interpersonal relationships for various reasons. Factors that disturb the family atmosphere, affect the development of non-constructive models of child-parent and parent-child relationships and types of upbringing of children with developmental disabilities, include the following:

1) the nature and severity of the child's disorders, their irreversibility, duration and external manifestations of psychophysical insufficiency (for example, with moronity, cerebral spastic infantile paralysis, early childhood autism, etc.);

2) personal characteristics of parents (or persons who replace them) who become aggravated in situations that injure the mental health (manifestation of tendencies to develop accentuations or anomalies of character);

3) value orientations of parents (or persons who replace them) and specific nature of influence of parental institutions on the process of education, their dependence on family, national and ethnic traditions, socio-cultural level and education of parents as educators; at the same time, their psychological features (authoritarian, neurotic, psychosomatic types) are important in the choice of parents by the model of education;

4) the social environment and the conditions that hinder the realization by parents of their educational tasks (for example, socio-economic cataclysms that occur at the present stage of development of Ukrainian society) [1].

In addition, the attitude of parents to children with special needs plays a paramount role in the further development of such children in society. An important factor here is the attitude of parents towards children with special needs, as well as the adoption or rejection of the child by the parents.

According to the results of the study of the peculiarities of parent-child relations G. Mishina distinguishes six inadequate models of cooperation between parents and child: isolation, alleged correlation, speech correlation, "silent presence", "influence and interconnection", active interconnection [2]. In this context, it becomes possible to

distinguish three types of parents (neurotic, authoritarian, psychosomatic) whose positions are, in most cases, characterized by inadequate treatment of their own children for the following reasons:

- high level of mental traumatization of family members due to the birth of a child with developmental disabilities;
- lack of motives for providing help to the child, as well as elementary psychological and pedagogical knowledge of parents;
- rejection of the characteristics of the child, which is due both to the pre-morbid characteristics of the parent's personality and their cultural and value orientations towards that child [9].

According to the systematic approach to typologizing child adoption and parental attitude, parents' readiness for full adoption is determined by the following steps: allowing him or her to be who they are; attention to his or her feelings and thoughts, ability to hear and understand him or her; the ability to support the child, knowing that his or her values and outlook may not be the same as those of the parent; respect for the child's position, belief in his or her strength and capabilities; a willingness to share his or her values and views, thereby creating a child's ability to understand others; condescending and patient attitude to his or her pets. Behind all this there is the unselfish, genuine love of parents for children, which helps adults to abandon fixation on weaknesses, imperfections, directs educational efforts to reinforce the positive qualities of the child's personality, in support of its strengths.

The psychological acceptance of children with special needs is a psychological concept that characterizes a certain attitude of parents towards themselves and their child with special needs, whose life activity has peculiar manifestations of cognitive, emotional, semantic and behavioral components. Adoption of a disabled child is considered to be achieved when the parents demonstrate all or some of the following:

1. Ability to speak quietly about child's problems.
2. Ability to strike a balance between expressing love for the child and promoting his or her independence.
3. Capability of collaborating with professionals and developing short and long term plans.
4. Having their own interests, not related to the child.
5. Ability to forbid something to the child.
6. Absence of providing hyperprotection or excessive unnecessary strictness in relation to the child [5].

The process of constructing constructive relationships and innate acceptance of a child with disability requires complex psychological and pedagogical support for the family, which must be considered and functioned in the context of potential. From the point of view of social policy implementation and development of methods and approaches of integrated rehabilitation and social adaptation, the family of a child with special needs can be considered as a resource component of the child's rehabilitation process (model of integrated rehabilitation and social adaptation, centered on the child) or as a specific type of family,

whose members are in a special social state and need support and assistance themselves (a model of integrated rehabilitation and social adaptation centered on a family raising a child with special needs). Creating and maintaining a healthy psychological climate in the family guarantees the harmonious development of the child's personality and his or her successful socialization. The result of development depends largely on the attitude of the parents to the fact of the birth of the special child, his or her adoption, choice of style and tactics of education, understanding of the peculiarities of the disease, opportunities at all stages of the child's development to maintain respectful relationships between family members. The implementation of the technology of complex psychological and pedagogical support of parents raising a child with a disability in order to harmonize family relationships includes the following steps:

1. ***The diagnostic stage.*** Its purpose is to form parents' adequate ideas about the structure of disorders of the child's psychophysical development, the possibilities and prospects of its formation and socialization. At this stage, the following actions are implemented:

1) the assessment of the micro-society and upbringing potential of the family (material and living conditions, number and structure of the family, emotional and psychological climate and nature of relationships between its members, life experience, cultural and educational level, distribution of responsibilities and availability of free time, the nature of the organization of cooperation, the style of communication, the level of pedagogical competence of adult family members, family traditions, etc.);

2) an individual interview with each adult family member in order to identify a family member capable of performing the main function in organizing the rehabilitation process;

3) the ensurance of the participation of the family member – the organizer of the rehabilitation process in all types of diagnostic examination, carried out on the basis of the rehabilitation center or in the family;

4) the analysis of the results of the examination together with all family members, identification of major problems, specific features of the child;

5) the preparation of the preliminary individual program of corrective and pedagogical work with the child in the family.

2. ***The organizational stage.*** The purpose is to organize a corrective and pedagogical process in the family and ensure its success. This stage involves:

1) teaching parents specific tools and techniques for working with the child on the basis of an individual program;

2) activation of participation of one of the family members as the organizer of rehabilitation;

3) selection of didactic material for special classes, creation of visual aids, adaptations;

4) adjusting the style of family communication, working out the optimal style of educational interaction between the adult and the child;

5) working out of organizational forms of activity, conditions of study. First, the parents are shown didactic material, then the training method is presented in the form of

imitation of movements: the psychologist demonstrates actions with the child, then the actions are performed by the psychologist together with the child and the father. It completes with self-completion of actions by the parent with the child;

6) teaching parents the skills to independently analyze the potential of the child, determine the level of formation of a particular skill, etc.

The block of psycho-corrective work is aimed at creating optimal conditions for the development of the child in the family. The main focus is on psychological assistance to parents of children with functional disabilities. Namely, it is focused on reducing the level of maladaptation of the parents' personality, revealing personal destructive changes in the form of aggressiveness, experiencing depressive states, inadequate perception of the real situation regarding the health and opportunities of the child [8].

Psycho-correction process of family support includes the following tasks:

- the reconstruction of family relationships, optimization of marital and relationships within family;

- the harmonization of interpersonal relationships between the dyad "mother with a sick child" and family members, family members and other (outsiders);

- the correction of inappropriate attitudes, behavioral and emotional reactions of parents of children with functional limitations;

- the development of communicative forms of behavior that promote self-actualization, self-affirmation and reflection;

- the formation of skills of adequate communication with the outside world [10].

Psycho-correction classes are conducted in three directions:

- the first direction: harmonization of relations between parents and their child;

- the second direction: harmonization of family relationships;

- the third direction: optimization of social contacts of a family raising a child with developmental disabilities.

3. ***The final stage.*** The goal is to establish optimal relationships between parents, parents and children, and other family members in the nearest environment. This stage involves:

- 1) the development of parents' educational skills;

- 2) the blocking of inadequate types of parental behavior towards the child;

- 3) the counseling of independent activity of parents on child rehabilitation.

A comprehensive approach in the implementation of psychological and pedagogical support of a family raising a child with a disability, aimed at alternate effects on such components of attitudes to the child, such as: cognitive, emotional, behavioral and changing pathological conditions [11].

Cognitive component consists of knowledge of the child's disability, age and individual characteristics; awareness of the needs of the child at a given age, understanding of their own states in the process of raising a child. The emotional component includes the full emotional acceptance of the child as values, the reflection of one's own mental experiences and mental states, the ability to assess one's mental states in conflict situations.

On the one hand, we will raise awareness about the features of the development of a disabled child, which will reduce internal tension, and on the other, through individual and group work we will help parents to distinguish between emotional experiences and reduce their negative manifestations. Behavioral component consists of the ability to communicate with the child, the ability to interact with him or her, the ability to perform joint activities with the child, reflecting their own actions. Accordingly, after the listed psycho-corrective effects, not only the emotional states of the parents, but also their behavior and attitudes towards the disabled child will change.

Thus, the main emphasis in solving the problems of socialization and rehabilitation of children with disabilities is shifting from a child-centered approach towards the implementation of a family-oriented approach, the meaning of which is a comprehensive multidisciplinary approach to the adaptation (restoration) of the child's ability to domestic, social and occupational activities taking into account the level of his or her physical, psychological and social potential in relation to the peculiarities of the micro- and macro-social environment through the resource potential of the family that must perform psychological well-being of the child and the vector of successful socialization. The ultimate goal of comprehensive family-oriented psychological and pedagogical support is to provide the child with anatomical defects, functional disorders, social deviations with the ability to live independently and fully.

References:

1. Білозерська І.О. Деякі аспекти формування батьківської компетентності у родинах, що мають дітей з порушеннями розвитку / І.О. Білозерська// Психолого-педагогічний супровід навчання дітей з порушеннями розвитку. – К., 2010.
2. Варіна Г.Б. Психологічні засади роботи з батьками, які виховують дитину з інвалідизуючим захворюванням /Г.Б. Варіна// The 4 th International scientific and practical conference “Topical issues of the development of modern science” (December 11-13, 2019) Publishing House “ACCENT”, Sofia, Bulgaria. 2019. – P. 924-935
3. Душка А.Л. Роль сім'ї у соціалізації неповносправної дитини. / А.Л. Душка // Наука і освіта. – Одеса, 2009. – № 1-2. – С. 48-52.
4. Островська К.О. Психологічні особливості ставлення матерів до їх здорових дітей та дітей з обмеженими можливостями / К.О. Островська // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова : збірник наукових праць ; за ред. В. М. Синьова.– К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 29. – Сер. № 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. – С. 213–219.
5. Руденко І.М. Безумовне прийняття дитини як основа гармонійних батьківсько-дитячих стосунків /І.М. Руденко// Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2016. Т. 21. Вип. 1 (39) – С. 216-225
6. Царькова О.В., Варіна Г.Б. Системний підхід до психологічної корекції почуття провини у батьків дітей з обмеженими можливостями та функціональними розладами /О.В., Царькова, Г.Б. Варіна// Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості/ відпов. ред. Н.І. Тавровецька. -Херсон: Вид-во ФОН Вишемирський В.С, 2019. – 354 с. – С.329-340.
7. Чухрій І.В. Суб'єктивне переживання матерів інвалідизації дитини / І.В. Чухрій // Збірник наукових праць. Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. XIV, част. 1 – К., 2012.- 420с.

8. Шульженко Д.І. Особливості психологічної роботи з емоційними станами батьків дітей з психофізичними порушеннями раннього віку /Д.І.Шульженко// Психологічний часопис, 2017. – №5(9). – С. 173-180
9. Ray Julie A., Pewitt-Kinder Julia, George Suzanne. Partnering with Families of Children with Special Needs. *Young Children*. 2009. Vol. 64, No 5. P. 16–22.
10. Solomon M., Pistrang N., Barker C. The benefits of mutual support groups for parents of children with disabilities. *American Journal of Community Psychology*. 2001. – Vol. 29, No. 1. – P. 113–132.
11. Twardowski A. Sytuacja rodzin dzieci niepełnosprawnych / A. Twardowski; [red. I. Obuchowska] // *Dziecko niepełnosprawne w rodzinie*. – Warszawa: WSiP., 1991. – S.18-54.

2.8. The role of play therapy in psychological rehabilitation of children with disadvantages of psychophysical development

2.8. Роль ігротерапії в психологічній реабілітації дітей з вадами психофізичного розвитку

У сучасну епоху розвитку України нові перспективи змін у системі психологічної освіти, пов'язані з новим ставленням до дітей із вадами психофізичного розвитку, з вирішенням питань щодо їх соціалізації та інтеграції у суспільство. Нині спеціальна освіта в Україні має складну, розгалужену і диференційовану систему навчально-виховних закладів, реабілітаційних та медико-психологічних центрів, навчально-виховних комплексів, спеціальних закладів, у яких надається комплексна допомога та підтримка дітям із вадами психофізичного розвитку, а також інтеграція цих дітей в заклади освіти. Важливим аспектом психологічної реабілітації дітей із вадами психофізичного розвитку є встановлення сприятливих взаємин у процесі спілкування, де критерієм відновлення психічних функцій є самореалізація особистості в соціальній дійсності як повноцінної особистості.

Одним із методів психологічної реабілітації дітей із вадами психофізичного розвитку виступає ігрова терапія. Цей метод є досить успішним, тому що в дитячому віці провідною діяльністю є гра. Методи ігрової терапії в психологічній реабілітації є досить новими і не використовуються в комплексі. Спеціалісти, які працюють у цій сфері користуються своїми знаннями, отриманими в процесі діяльності або обміну досвідом, оскільки по теперішній час відсутні вимоги до організації та проведення ігротерапії, а також відповідні технології.

Гра здавна привертає до себе увагу не тільки психологів і педагогів, але й філософів, етнографів, мистецтвознавців. Гра змінювалась, розвивалась та ускладнювалась разом із розвитком суспільства. У давніх греків гра служила одним із провідних факторів розвитку й удосконалення; ігри носили характер національних свят і традицій. У Римі ігри займали значну частку громадського й приватного життя. Відомий давньоримський педагог М. Квінтіліан, обираючи ігри надавав перевагу тим, які сприяли розумовому розвитку дітей. Безпосередня цінність гри полягає в задоволенні, у виграші, вигоді. Чим більше дитина грає, тим більше виграє, і тим більше вона хоче грати. Щоб бути готовою до гри, дитина має попередньо досягти певного ступеня фізичного і психічного розвитку [4, с. 22].

Психологи й фізіологи давно займаються спостереженням, описом і поясненням сутності гри тварин, дітей і дорослих. Вони виділили такі біологічні функції гри: вихід надлишкової життєвої сили, підпорядкування вродженому інстинкту наслідування, потреба у відпочинку й розрядці, тренування перед серйозною справою, вправа в самоконтролі, прагнення до верховенства, компенсація шкідливих

стимулів, заповнення монотонної діяльності, задоволення у реальних обставинах нездійснених бажань.

Ігрова терапія – процес спільного з дитиною проживання й осмислення будь-якої життєвої ситуації, що подана в ігровій формі: це процес співтворчості, співдії [7].

В основі різних методик лежить визнання того, що гра сильно впливає на розвиток особистості. Гра сприяє створенню близьких відносин між учасниками групи, знімає напругу, тривогу, страх перед оточуючими, підвищує самооцінку, дозволяє перевірити себе в різних ситуаціях спілкування, знімає страх психологічних та соціально значимих переслідувань [4].

Довгий час ставлення до дитячої гри як педагогами так і психологами було орієнтоване на виховання і навчання дітей. Вперше гра в терапії була застосована З. Фрейдом. Це був новий поворот у дитячій психології, оскільки спеціалісти вважали, що психофізичні порушення у дітей не можливо діагностувати і лікувати за допомогою гри.

М. Кляйн вважала, що практично будь-яка ігрова дія дитини має певний символічний зміст, виражає конфлікти та витіснені потяги дитини. Цей символічний зміст повинен бути проінтерпретований і доведений до свідомості дитини.

А. Фрейд виявила, що гра є важливим фактором становлення емоційного контакту з дитиною і слугує тим засобом, який робить самовираження дитини вільним. Таким чином, гра в психоаналітичній практиці розглядається, як символічна діяльність, в якій дитина, будучи вільна від тиску та заборон з боку оточення, за допомогою іграшок, ігрових дій з ними та ігровим ролям, виражає в символічній формі власні потяги.

Різні техніки, які використовуються у психотерапевтичній роботі з дітьми, підпорядковуються рішенням конкретних задач: концентрації уваги, забезпечення підтримки і схвалення, встановлення меж, стимуляція діяльності, збору інформації або інтерпретації.

Ігротерапія являє собою унікальний досвід для психологічного розвитку дитини, відкриває йому можливість вступити в значимий особистісний зв'язок з дорослим. Гра являє собою діяльність, в якій дитина може вільно виражати себе, звільнитися від напруги і фрустрації буденного життя.

У вітчизняній психологічній практиці до використання ігротерапії зверталися такі дослідники – практики, як Л. Абрамян, А. Варга, І. Виготська, А. Захарова, А. Співаковская та інші.

Л.А. Абрамян досліджуючи засоби подолання негативних емоційних станів дітей засобами гри детально розкриває процес перетворення дитини під час гри [6].

А.І. Захаров вважає, що цілям корекції послуговується переніс негативних емоцій і якостей дитини на ігровий образ. Діти наповнюють персонаж особистими негативними емоціями, рисами характеру, переносячи на ляльку свої недоліки, які були їм неприємні. Гра розглядається ним як самостійний метод і як складова частина

психокорекційної і сугестивної психотерапії. Він пропонує певну послідовність корекційних методик: бесіда, спонтанна гра, спрямована гра, навіювання [6].

На сьогоднішньому етапі розвитку нашого суспільства питаннями ігротерапії займаються лікарі, психологи, педагоги, соціальні педагоги. Різні школи по різному розуміли сутність і по різному розкривали її терапевтичний потенціал. Вчені виділяють такі види ігротерапії: ігротерапія в психоаналізі; ігротерапія в клієнт центрованому підході; ігротерапія відреагування; примітивна ігротерапія; вітчизняна ігротерапія.

Серед сучасних напрямків психологічної реабілітації дітей із вадами психофізичного розвитку найбільш поширеними є такі: арттерапія, дельфінотерапія, іпотерапія, нейрон-розвивальна терапія.

Основна увага при проведенні арттерапії надається ставленню дитини до своєї діяльності, своїх малюнків, гри на музичних інструментах тощо. Головне завдання психолога спрямоване на розвиток мотивації дитини до діяльності, відбір прийомів арттерапії для кращого формування мотиваційної сфери в дітей із різними формами органічного ураження нервової системи.

Арттерапію як інноваційний метод психологічної роботи доцільно використовувати в комплексній функціонально-системній медико-соціальній реабілітації дітей з обмеженими можливостями. Застосування арттерапії підвищує пізнавальну активність дітей, сприяє сенсорному та руховому розвитку, концентрує увагу. Психологічна корекція за допомогою арттерапії у дітей із обмеженими можливостями має свої особливості і визначає доцільність урахування загальних та індивідуальних напрямів і умов роботи, а саме: віку дитини, ступеня зрілості всіх функціональних систем, індивідуальних властивостей її особистості [8].

Загальні напрями та умови проведення арттерапії схожі на інші методики психологічної реабілітації, які використовуються в реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи. Такі правила проведення психологічної реабілітації арттерапією стимулюють пізнавальну активність дитини, організовують її поведінку, підвищують самооцінку.

Дельфінотерапія є альтернативним, нетрадиційним методом психологічної роботи, де в центрі терапевтичного процесу перебуває спілкування людини й дельфіна. Це спеціально організований процес, що відбувається під наглядом групи фахівців: лікаря, ветеринара, тренера, психолога. Спілкування з дельфіном містить у собі такі лікувальні фактори: позитивні емоції, седативний, відволікаючий, активізуючий та катарсичний ефекти [1].

Показаннями для дельфінотерапії є ДЦП, аутизм, олігофренія I-II ступеня. Також дельфіни благотворним чином впливають на малюків, які зазнали сильного стресу.

Цінність іпотерапії (кінної терапії) полягає у відпрацюванні навичок володіння своїм тілом, спілкування з іншими, із тваринами, підвищення самооцінки і перенесення нового досвіду у повсякденне життя. Спостерігається покращення

фізичного и психічного стану, а також загальної ситуації в родині дітей з обмеженими можливостями [9].

Іпотерапія є визнаним методом комплексної психологічної реабілітації, що допомагає відновити стан дітей, хворих на соматичні, психічні захворювання, а також хворих, які перенесли травми. Вона вдало застосовується при дитячому церебральному паралічі, олігофренії, синдромі Дауна, ранньому дитячому аутизмі, серцевих, шлунково-кишкових та безлічі інших захворювань і відхилень у стані здоров'я.

Нейро-розвивальний підхід Бобатів був спрямований на сенсомоторні компоненти м'язового тону, рефлексів, патологічних рухових моделей, постурального контролю, органів чуттів, сприйняття і пам'яті – тобто на ті компоненти, що найбільш ймовірно порушуються при ураженні центральної нервової системи [9].

Психологічна допомога в системі реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи може надаватись у формах, які інтегрують різні підходи, методи та методики, що показали свою ефективність на практиці.

У практиці ігрової терапії існує багато методів. Вони використовуються різними науками і знаходяться в міждисциплінарних зв'язках з психологією, педагогікою, спеціальною педагогікою, логопедією та дифектологією.

Пісочна терапія – це лікувальний метод, що активізує психічну енергію і відкривають перед людиною можливість до змін.

Ігри з пальчиками розвивають мозок дитини, стимулюють розвиток мови, творчі здібності, фантазію, допомагають зняти напругу, не тільки самих рук, а і розслабити м'язи всього тіла. Вони також здібні покращити вимовляння багатьох звуків. Чим краще працюють пальці, тим ліпше говорить дитина [3].

Гудзикотерапія також сприяє розвитку дрібної моторики. Головне завдання ігротерапії – розвиток практичного інтелекту і навичок самостійності. Гра з гудзиками розвиває особистість дитини, сприяє її адаптації в соціумі, активізує всі її психічні процеси: сенсорно-перцептивні, психомоторні, емоційно-вольові, пізнавальні та інші [10].

Отже проаналізувавши особливості таких методів, як пісочна терапія, пальчикова терапія та гудзиковатерапія, слід відмітити, що всі ці методи створюють оптимальні умови для розвитку і самовираження дитини. Засоби, якими відбувається гра, доступні і цікаві дитині, дозволяють їй звільнитися від емоційної напруги і фрустрації, передбачає виключення антагонізму реальних життєвих відносин між дитиною та дорослим. Крім того, вони сприяють розвитку дрібної моторики, розумових здібностей і створюють життєвий спокій. Важливо звернути увагу на те, що кожна з цих методик повинна носити системний, ціленаправлений характер і використовуватися фахівцями відповідно до особливості психофізичних вад дитини.

У наш час у дітей часто спостерігаються різні вади психофізичного розвитку, зокрема, гіперкінетичний синдром, дитячий аутизм, олігофренія, дитячий церебральний параліч, затримка психічного розвитку та ін.

Гіперкінетичний синдром виявляється у порушенні рухових функцій, низькій здатності до зосередження уваги, що проявляється як у нетривалій концентрації, так і в підвищеному відволіканні. У дітей часто відзначається затримка розвитку психічних функцій, мовлення, порушення читання й недостатньо високий рівень розвитку інтелекту [2].

Ранній дитячий аутизм зустрічається особливо рідко. Це дуже важкий розлад, що починається з дитинства. У таких дітей спостерігається порушення розвитку соціальних відносин. Це виявляється в тому, що дитина виявляє до всього байдужість і довго нездатна відчувати прив'язаність до батьків. Основними клінічними ознаками аутизму є: труднощі комунікації; побічні реакції на сенсорні подразники; порушення розвитку мовлення; стереотипність поведінки; відсутність соціальної взаємодії [5].

Олігофренія – порушення розумового розвитку дитини, при якому спостерігається стійке недорозвинення всієї психіки [1]. У таких дітей порушення мозкових систем виникає на ранніх етапах розвитку; у внутрішньоутробному, постнатальному періоді, а також у перші три роки життя дитини; тобто до повного формування мовлення. При олігофренії органічна недостатність мозку носить резидуальний (залишковий), непрогресивний (такий, що не поглиблюється) характер. Дитина-олігофрен практично здорова.

Для олігофренів характерна затримка становлення мовлення, що виявляється в більш пізньому (порівняно з нормою) розумінні зверненої до них мови та в дефектах самостійного користування нею. У деяких розумово відсталих дітей спостерігається відсутність мови навіть у 4-5-річному віці [9].

Діти з затримкою психомоторного розвитку здебільшого привертають увагу лише тоді, коли дитина починає відвідувати школу, і раптом для всіх стає очевидним, що вона не може успішно засвоювати шкільну програму. Тим часом успішність дитини залежить від раннього виявлення цієї вади.

Для затримки психічного розвитку характерні порушення, які виявляються у зниженні психічної витривалості, працездатності і пізнавальної активності, в емоційно-вольових розладах, нестійкості уваги та в недоліках пам'яті, сенсомоторної координації, у той час, як здатність мислити достатньо збережена. Зрозуміло, що порушення всіх названих функцій створює негативні передумови для розвитку мислення, проте своєчасне корекційне втручання дає відчутні позитивні результати: пізнавальна діяльність дитини вирівнюється і наближається до норми. У розумово відсталих дітей відчувається недостатність саме інтегративної функції мозку, що виявляється в недорозвиненості логічного мислення [9].

Однією з категорій дітей із затримкою психомоторного розвитку є діти, які страждають на дитячий церебральний параліч (ДЦП). Дитячий церебральний параліч (ДЦП) – збірний термін, який об'єднує групу не прогресуючих неврологічних

розладів, що виникають у результаті недорозвинення або пошкодження головного мозку в ранньому онтогенезі [2].

На думку учених, це важке захворювання, якому властиві різні психомоторні порушення на фоні домінуючого дефекту рухів. Інтелектуальний дефект при деменції, як правило, незворотний, оскільки відбувається прогресування захворювання, що іноді може призвести до повного розпаду психіки. Особливими є випадки, що коли в дитини розумова відсталість супроводжується поточним психічним захворюванням (епілепсією, шизофренією), це ускладнює основний дефект, і прогноз розвитку таких дітей буває дуже несприятливим.

Важливо зазначити те, що саме для дітей із вадами психофізичного розвитку, надзвичайно важливе місце займає ігрова діяльність, як крок до реабілітації та адаптації в суспільстві. Головною метою психологічної реабілітації дітей із вадами психофізичного розвитку є надання можливості дітям-інвалідам подолати труднощі розвитку, засвоїти побутові та соціальні навички, розвинути свої здібності, повністю або частково інтегруватись у соціальне життя суспільства. Батькам усвідомити суть проблем своїх дітей, оволодіти методикою виконання індивідуальних реабілітаційних програм, перетворитися на активного учасника реабілітаційного процесу і на цій основі досягти прогресу у подоланні вад дитиною, у її інтеграції в дитячий колектив та суспільство.

Таким чином, ігрова терапія, стає провідним фактором у розвитку дитини. Вона є варіативною, тематичною, мобільною, дієвою і має тенденції до розвитку їх динаміки відповідно до пізнавального розвитку дитини.

Протягом року нами були опитані вихованці віком 5-6 років з вадами психофізичного розвитку. Для проведення дослідження ми використали психологічний тест «Дерево». Він відноситься до проєктивних методик і дає змогу в стислі строки виявити саме ті проблеми дітей, які можуть бути прихованими від очей дорослих. Відомо, що ця методика може використовуватись у роботі з дітьми, починаючи з чотирьохрічного віку і проводиться з ними тривалий час без верхніх вікових обмежень.

Звичайно, що в групах дітей з обмеженими психофізичними можливостями, яких ми обстежували, діапазон типів дерев був обмеженим. Аналіз дитячих малюнків за показником «типологія малюнків» свідчать, що більшість вихованців дітей з обмеженими психофізичними можливостями схильні до зображення так званого «змішаного типу» дерева. У цих малюнках присутні елементи різних дерев. На другому місці – тип «зимового дерева», елементи якого зустрічаються в змішаному типі найчастіше. Для цього типу дерев характерним є зображення голих гілок. Це свідчить про дитячу безпосередність, вміння бачити все немовби вперше, дивуватися світові.

Під час формуючого експерименту ми, за допомогою проведеної системи занять з ігротерапії, прагнули підвищити ефективність процесу психологічної корекційної дії з дітьми з обмеженими психофізичними можливостями. Для отримання даних щодо

ефективності запровадженої нами моделі, нами було проведене повторне тестування дітей контрольної і експериментальної груп за проективною методикою «Дерево» (табл. 1).

Таблиця 1: Розподіл даних обстеження дітей з обмеженими психофізичними можливостями за тестом «Дерево» [складено автором]

Тип дерева	Кількість зображень	
	Експериментальна група	Контрольна група
Ялина	4	1
Синтетичне дерево	–	–
Педантичне дерево	–	–
Зимове дерево	12	7
Пікнічне	4	2
Естетичне	1	2
Пальма, «екзотичне»	4	1
Характерне дерево	–	–
Сюжетне	–	–
Змішаний тип	3	10
Проблемне дерево	–	–

За допомогою ігротерапевтичних занять ми прагнули збалансувати емоції дітей із обмеженими психофізичними можливостями, готували їх до активного вербального і невербального спілкування, довели, позитивний вплив ігротерапевтичних занять у роботі з дітьми із обмеженими психофізичними можливостями. Одержані нами результати в ході підсумкового зрізу підтвердили ефективність і позитивний вплив на дітей впровадженої нами моделі застосування технологій ігротерапії, розробленої нами на основі пісочної терапії, пальчикової терапії та гудзикової терапії.

Вчасно почата спеціальна корекційна робота, спрямована на активізацію психічного розвитку дитини, набуває винятково важливого значення для її долі. Фахівцям і батькам, які виховують дитину, що відстає в розвитку, потрібно багато терпіння в щоденній праці, а також знань і умінь, щоб свідомо і цілеспрямовано ставити перед собою реальні виховні завдання. Ці завдання можливо вирішити за допомогою ігрової терапії. В результаті проведених в ігровій формі занять в експериментальній групі значною мірою відбулись зміни в емоційно-вольовій сфері, сприйнятті та самообслуговуванні дітей. Вони з більшим бажанням та ентузіазмом брали участь в заняттях і краще засвоювали отримані знання і навички під час гри, ніж діти з контрольної групи, де заняття проводились у більш традиційній освітній формі з елементами ігротерапії.

Отже, розвиток малюка починається з того, що він вивчає навколишній світ на дотик, вчиться розпізнавати тепло і холод, твердість і якість, розмір і форму різних предметів. Все це дуже важливо для дітей з обмеженими психофізичними можливостями. Особливу роль в цьому грають пісочна терапія, гудзикова терапія та пальчикова терапія.

Література:

1. Варіна Г.Б., Каткова Т.А. Психологічні особливості особистісної сфери осіб з інвалідизуючими захворюваннями // Zbornik prispevkov z medzinárodná vedecko-praktická konferencia: Realita a perspektivy vývoja spoločnosti: sociálne, psychologické a politické aspekty, 2016, 200 p. – P. 67-71. URI: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3479>.
2. Воронцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии / О.А. Воронцова. – М.: Изд-во Института психотерапии. 2004. – 90 с.
3. Гузина М.С. Страна пальчиковых игр: Развивающие игры для детей и взрослых / М.С. Гузина. – СПб.: ООО «Издательский дом» «Кристалл». 2000. – 176 с.
4. Кравцова А., Кукурузна А., Михановская Н. Игра не для забавы / А. Кравцова, А. Кукурузна, Н. Михановская. – Х., 2001. – С. 22.
5. Прокоф'єва О.О., Варіна Г.Б. Психологічні аспекти супроводу сімей, що виховують дитину з синдромом раннього дитячого аутизму // Сучасні здоров'язбережувальні технології: колективна монографія / заг.ред. Ю.Д. Бойчук. – Х.: Оригінал, 2018. – С. 691-697. – ISBN 978-966-649-130-8. URI: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3393>.
6. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: учеб. пос. / Г.К.Селевко. – М.: Нар. обр., 1998. – 256 с.
7. Ткачук Т. Ігротерапія як засіб підвищення пізнавальної діяльності активності // Палітра Педагога. – 2002. – № 3. – С. 5-9.
8. Федій О.А. Естетотерапія: навч. пос. / О.А. Федій. – К.: Центр учбової літератури – 2007. – 256 с.
9. Царькова О.В., Прокоф'єва О.О, Каткова Т.А., Варіна Г.Б. Комплекс психолого-методичних порад батькам та педагогічним працівникам, які виховують дітей з затримкою психічного розвитку: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія / О.В. Царькова, О.О. Прокоф'єва, Т.А. Каткова, Г.Б. Варіна. – Мелітополь, 2019. – 69 с.
10. Царькова О.В., Прокоф'єва О.О, Каткова Т.А., Варіна Г.Б. Комплекс психолого-методичних порад батькам та педагогічним працівникам, які виховують гіперактивну дитину з синдромом дефіциту уваги: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія / О.В. Царькова, О.О. Прокоф'єва, Т.А. Каткова, Г.Б. Варіна. – Мелітополь, 2019. – 67 с.

Part 3. Empirical studies of the psychological resource and resilience of the individual

3.1. Features of auto aggression of persons with PTSD symptoms

3.1. Особливості аутоагресії осіб з симптомами ПТСР

Аутоагресивна поведінка є різновидом девіантної поведінки, це система вчинків особистості, що відхиляються від загальноприйнятої норми: психічного здоров'я, права, культури, етики тощо [2; 9]. Окрім суїциду та суїцидальних спроб до неї також відносять самоприниження, самозвинувачення, почуття злості та відрази, ненависті до себе (психологічна аутоагресія); реальні дії, які спричиняють біль, страждання та представляють загрозу власному життю (фізична аутоагресія); імпліцитні аутоагресивні дії різного типу (алкоголізм, наркоманія, переїдання чи анорексія, ризикована сексуальна поведінка, травматичні види спорту, провокуюча поведінка, схильність до зайвого ризику тощо) [1; 7; 8].

Матеріали ВООЗ та дані численних досліджень свідчать про значне зростання рівня аутоагресивної поведінки за останні десятиріччя в усіх розвинутих країнах світу, враховуючи Україну. За даними Держстату України, у 2019 році коефіцієнт самогубств в Україні склав 16,6 осіб на 100 тис. населення [12]. Майже третина всіх смертей припадає на самогубства у віці, вищому за працездатний. Останніми роками значущим й загрозливим соціально-демографічним проявом аутодеструктивної поведінки є помітне зростання серед самогубців частки чоловіків працездатного віку та різке «омолодження» як самогубств та суїцидальних спроб, так й інших форм саморуйнівної поведінки.

До поширених предикторів аутоагресії відносять низку психологічних й соціальних чинників, а саме: різні варіанти міжособистісних конфліктів у родині та з найближчим оточенням, відсутність адекватної самореалізації, різні особистісні девіації, а також соціальну невлаштованість: відсутність роботи, погане матеріальне становище, низький рівень соціального контактування тощо [5; 6]. У сучасній суїцидології відсутні об'єктивні критерії оцінки ймовірності формування та рецидивування аутоагресії, які надали б можливість розробляти й застосовувати цілеспрямовані, патогенетично обумовлені, ефективні методи психопрофілактики та психотерапії осіб зі схильністю до саморуйнування. Аналіз наукової літератури свідчить, що дослідження в цьому напрямку часто зводяться до аналізу психологічних особливостей осіб, які вже скоїли аутоагресивний акт. Але наскільки вони можуть бути використані для прогнозування аутоагресивної поведінки, а також, чи не змінилися ці особливості після першої спроби аутоагресії, докорінно не відомо.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) розвивається в наслідок важкої психологічної травми, яка визначається як неминуча подія, що руйнує копінг-

механізми людини, містить загрозу для життя та викликає інтенсивний страх, відчуття беззахисності. Психофізіологія ПТСР є соматичним переживанням, оскільки інтенсивно напружуються слухові, зорові, тактильні та смакові рецептори, що діють одночасно, і першочергово можуть спричинити порушення здатності мозку інтегрувати їх у змістовне переживання, тобто будувати історію травми, яка була б зрозуміла людині, інтегрувала травму і «Я», та поєднувала травму з попереднім досвідом та його наслідками. У центральній нервовій системі залучаються усі прошарки мозку: стовбур–гіпоталамус, лімбічна система і неокортекс. Більшість поведінкових і когнітивних процесів постраждалого, що виникли після травми, є адаптивними і, якщо особистість зможе інтегрувати травму у свій досвід, то значно зменшиться вірогідність розвитку ПТСР. Саме цей процес є основою психореабілітаційної роботи [3; 10]. Стресогенна ситуація може призводити не тільки до ПТСР, але і викликати інші психічні розлади, зокрема фобії, депресії, аутоагресію, що потребують уваги, відповідної діагностики і лікування.

У клініко-динамічному плані розрізняють гострі, хронічні і відстрочені посттравматичні стресові розлади. Гострі ПТСР характеризуються фіксацією на перенесеній травмі, зниженою реактивністю, когнітивними і вегетативними порушеннями, зміною настрою. Вони виникають услід за припиненням безпосередньої дії катастрофи. Схожими з гострими за клінічним проявом є відстрочені ПТСР. Відмінність між ними полягає в часі виникнення. Відстрочені розлади характеризуються певним періодом безсимптомної течії і розвиваються через деякий час після травматизації, який іноді вимірюється місяцями. Гострі ПТСР можуть або поступово редукуватися, або перейти в хронічну форму [1; 4].

Деадаптації, викликані ПТСР, виявляються в поведінці, діяльності, спілкуванні. Також значно частіше формується аутоагресивна поведінка у вигляді самоушкоджень і суїцидальних спроб. Показники ПТСР багато в чому співпадають з характеристиками суїцидальних осіб. Один з критеріїв, який доповнює картину постстресового стану, полягає в тому, що цей розлад порушує будь-яку значущу діяльність: соціальну, професійну [7].

Таким чином, ПТСР є комплексом реакцій людини, на травму, де травма визначається як переживання, потрясіння, яке у більшості людей викликає страх, жах, безпорадність. Порушення, що розвиваються після пережитої травми, зачіпають всі рівні функціонування і можуть виявлятися у вигляді тривожності, агресивності, порушень професійної діяльності, міжособистих і сімейних конфліктах, зловживанні алкоголем, стійких особистих змінах тощо. Наслідки психологічної травми можуть з'явитися відразу після перебування в травматичній ситуації, а можуть виникнути через певний час. Причому ці наслідки можуть не зникнути з часом, а стати причиною стійкої дезадаптивної поведінки.

Мета дослідження: визначити та проаналізувати особливості аутоагресії осіб з симптомами ПТСР.

У дослідженні брали участь чоловіки та жінки віком від 28 до 40 років, мешканці різних регіонів України, які мають досвід перебування у екстремальних ситуаціях, кількістю 149 осіб.

Для досягнення мети емпіричного дослідження використовувалися психодіагностичні методики: для визначення вираженості симптомів ПТСР: «Шкала клінічної діагностики ПТСР» (CAPS); для дослідження аутоагресивної поведінки: «Опитувальник суїцидального ризику» (модифікація Т. Разуваєвої), «Опитувальник ауто-гетероагресивності» Є. Ільїна; для математичної і статистичної обробки результатів – t-критерій Стьюдента.

Для дослідження рівня вираженості симптомів ПТСР у досліджуваних використана «Шкала клінічної діагностики ПТСР», результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1: Показники вираженості симптомів ПТСР у досліджуваних (у балах)

Показники	F (інтенсивність симптомів)	I (частота симптомів)	T (загальний бал)
M±σ	19,35±6,7	22,0±7,5	34,8±11,7

На підставі отриманих результатів ми розподілили досліджуваних у дві групи: до першої увійшли особи, які мають виражені симптоми ПТСР, кількістю 61 особа; у другу – ті, хто не мають симптомів ПТСР, кількістю 88 осіб. По групах результати розподілилися таким чином (таблиця 2).

Таблиця 2: Середні значення показників CAPS у досліджуваних (у балах)

Показники	1 група (M±σ)	2 група (M±σ)	t	p-рівень
F	27,4±5,2	11,3±8,3	4,1	≤0,01
I	29,8±7,7	14,2±5,6	3,9	≤0,01
T	46,9±9,1	22,7±7,4	7,7	≤0,001

Тобто було виділено групу осіб з явно вираженими симптомами ПТСР. Перебіг ПТСР у них проявляється відтворенням у свідомості психотравмуючої події, що повторюється і є нав'язливим. При цьому пережитий стрес перевищує той, який вони відчували у момент власно травмуючої події, і є надзвичайно інтенсивним переживанням, що викликає думки про саморуйнування з метою припинити напад. Також характерними є кошмарні сні, що повторюються, флешбеки. При цьому вони уникають думок, відчуттів або розмов, пов'язаних з травмою, а також дій, місць або людей, які ініціюють ці спогади. Може спостерігатися характерна психогенна амнезія, коли людина не здатна відтворити в пам'яті психотравмуючу подію в подробицях. Має місце також постійна пильність і стан очікування загрози. Стан так само ускладнюється соматичними розладами і захворюваннями – в основному з боку нервової, серцево-судинної, травної і ендокринної систем. Клінічні прояви посттравматичного стресового розладу вкрай різноманітні і з часом можуть мінятися.

Оскільки одною з форм аутоагресії є суїцид, було проведено дослідження рівня суїцидального ризику за допомогою «Опитувальника суїцидального ризику» Т. Разуваєвої. Отримані результати представлені в таблиці 3.

Таблиця 3: Показники рівня суїцидального ризику у досліджуваних (у балах)

Субшкальні діагностичні концепти	1 група (M±σ)	2 група (M±σ)	t	p-рівень
Демонстративність	3,8±1,4	2,4±0,9	1,2	>0,05
Афективність	2,7±1,1	3,2±1,2	1,3	>0,05
Унікальність	3,2±1,2	4,7±1,8	1,3	>0,05
Неспроможність	4,6±1,7	2,5±1,0	2,2	≤0,05
Соціальний песимізм	5,2±1,8	3,3±1,2	2,1	≤0,05
Злам культурних бар'єрів	3,3±1,2	1,3±0,6	2,1	≤0,05
Максималізм	4,1±1,5	3,5±1,3	0,4	>0,05
Часова перспектива	4,3±1,6	2,9±1,1	1,2	>0,05
Антисуїцидальний чинник	4,9±1,8	5,1±1,8	0,1	>0,05

У досліджуваних 1 групи найбільш вираженими показниками є: соціальний песимізм (5,2 балів), антисуїцидальний чинник (4,9 балів) і неспроможність (4,6 балів). Це вказує на наявність негативної концепції навколишнього світу, тобто сприйняття світу як ворожого, який не відповідає уявленням про нормальні або задовільні для людини стосунки з оточуючими. Також – на негативну концепцію власної особистості, уявлення про свою неспроможність, некомпетентність, непотрібність, «виключеність» зі світу. Але при цьому означає відсутність глобального суїцидального ризику, що пов'язане з відчуттям відповідальності за близьких, почуттям довга.

У досліджуваних 2 групи найбільш вираженими показниками є: антисуїцидальний чинник (5,1 бали), унікальність (4,7 балів) і максималізм (3,5 балів). Достатньо високий показник антисуїцидального чинника вказує на те, що у осіб без симптомів ПТСР глобальний суїцидальний ризик відсутній. Але при цьому вираженими є сприйняття себе, ситуації, і власного життя в цілому як явища виняткового, не схожого на інших. Це пов'язано з феноменом «непроникності» для досвіду, тобто з недостатньо розвиненим умінням використовувати свій і чужий життєвий досвід. Так само для цих досліджуваних характерними є: інфантильний максималізм ціннісних установок і афективна фіксація на невдачах.

Було виявлено значущі відмінності між показниками досліджених груп за такими параметрами: показники шкал «неспроможність», «соціальний песимізм» і «злам культурних бар'єрів» значно вище у досліджуваних 1 групи ($p \leq 0,05$ відповідно за кожною шкалою).

Особливості аутоагресивної поведінки було досліджено за допомогою «Опитувальника ауто– гетероагресивності» Є. Ільїна, отримані результати відображені у таблиці 4.

Таблиця 4: Показники ауто- та гетеро-агресивної поведінки (у балах)

Шкали	1 група (M±σ)	2 група (M±σ)	t	p-рівень
Аутоагресивна поведінка	7,3±2,5	3,2±1,6	2,2	≤0,05
Гетероагресивна поведінка	5,4±2,1	5,1±1,8	0,4	>0,05

Отримано значущі відмінності між показниками аутоагресивної поведінки досліджуваних груп. У осіб з ознаками ПТСР цей показник значно вищий ($p \leq 0,05$ за критерієм Стьюдента). Феномен аутоагресії це специфічна (патологічна) форма поведінки людини, що носить характер активності, яка обумовлена психологічною, біологічною (психічною) та соціальною дезадаптацією; виникає переважно в екстремальній ситуації (стані) і спрямована на зміну цієї ситуації шляхом заподіяння шкоди власному психічному або фізичному здоров'ю. Дезадаптація проявляється в порушенні здатності адекватного пристосування до середовища, конфлікти внутрішньо-особистісних потреб, установок і умов, «запитів» зовнішньої реальності [9].

До основних психологічних предикторів аутоагресивної поведінки відносяться високий рівень безнадійності, особистісної тривожності, імпульсивності, агресивності, ригідності, фрустрації, зовнішній локус контролю, неадекватне самовиправдання із завищеним неприйняттям себе, ескапізм, а також такі захисні механізми, як регресія, проекція, зміщення і компенсація.

Для зниження рівня ризику виникнення аутоагресивної поведінки можна використовувати такі вправи:

- Вправа «Безпечне місце» (візуалізація з малюнком). Мета: сформувати образ безпечного місця для подальшого звернення до нього при виникненні тривоги, депресії. Образ безпечного місця потрібен для посилення почуття захищеності й безпеки при роботі з кризовими станами інших людей та при зверненні до власного травматичного досвіду. Інструкція: «Зробіть декілька глибоких вдихів та видихів. Звертайте увагу на те, як ви дихаєте. Якщо якісь думки спливають, то просто відпускайте їх. Я хочу запропонувати вам уявити собі місце, в якому ви почували б себе максимально безпечно. Можливо, це місце знайоме вам і ви його знаєте. Можливо, воно існує у вас у будинку або таке місце було у будинку вашої батьківської сім'ї. Можливо, це місце знаходиться десь у місті або на природі. А може бути, ви зараз придумаете собі це місце. Огляньте уважно це місце. Послухайте звуки, які є в цьому місці. Якщо у цьому місці знаходяться люди, яких ви не знаєте або які вам не приємні, попросіть їх піти. І зараз у вашому безпечному місці намагайтеся запам'ятати усі ті відчуття, які є у вас, коли ви знаходитесь там. Що пов'язує вас із цим місцем? Зверніть увагу на ваше дихання: як при вдиху ваша грудна клітка розправляється, а при видиху – звужується. Відчуйте, як ваші ноги спираються об підлогу і як стілець підтримує ваше тіло. У зручному для вас темпі повертайтеся і розплющуйте очі».

Після медитації пропонується намалювати своє безпечне місце, а потім можна поділитися своїми враженнями з психологом. Цей малюнок допоможе пам'ятати про своє безпечне місце і за необхідністю до нього завжди можна звернутися.

- *Вправа «Звернення до минулого досвіду»*. Мета: розуміння стану безпорадності й «безвиході», характерного для особистості із суїцидальними намірами, усвідомлення власних почуттів у кризові періоди; пошук внутрішніх ресурсів й основних напрямів психологічного супроводу особистості із суїцидальними намірами. Вправа виконується як візуалізація, що пов'язана зі зверненням до минулого досвіду переживання кризового періоду й думок про суїцид. Після звернення до безпечного місця особі пропонується згадати важкий період у власному житті й поміркувати над питаннями «Що утримувало від самогубства?», «Що допомагало у збереженні себе?», «У чому мали потребу тоді?», «Що допомагало в той життєвий період й сьогодні?».

Інструкція: «Постарайтеся згадати найсумніший день Вашого життя. Пам'ятаєте, що Ви відчували? Відчай, безнадійність, невіру в те, що Ви зможете ще коли-небудь бути щасливі. Можливо, в якійсь момент Вам захотілося померти. Можливо, Ви замислилися про те, щоб накласти на себе руки. Можливо, навіть придумали план самогубства. Якщо коли-небудь з вами відбувалося щось подібне, Вам має бути знайоме почуття самотності й страху від того, що Ви хочете зробити щось недозволене. Ви знаєте, як це буває, коли хочеться розповісти про те, що відчуваєш, друзям або рідним, але боїшся, що тебе не зрозуміють або визнають божевільним. І Ви знаєте, як хочеться, щоб поряд з Вами була людина, яка здатна вислухати і зрозуміти Вас; допомогти Вам». Обговорення після візуалізації має бути спрямоване на пошук відповіді на питання: «Якої допомоги потребує людина, яка хоче накласти на себе руки?»

- *Вправа «Клуб самовбивць»*. Мета кінотерапії – дослідити на прикладі художнього фільму (фрагментів відеофільмів) особливості суїцидального стану, а також основні напрями психологічної допомоги. Кінотерапія дозволяє також звернутися до власних переживань учасників відносно кризи, суїциду та смерті. Рекомендовані художні фільми: «Принц приливів», «Осінь у Нью-Йорку», «Куди приводять мрії», «Мачуха», «Достукатися до небес», «Лист у плящі». Перегляд проводиться разом з психологом. Після перегляду – обов'язково ретельно обговорення, яке триває не менше 1 години.

- *Вправа «Форсований вибір»*. Знайдіть разом з психологом центральне помилкове переконання, яке викликає найбільший біль. Спростуйте помилкові переконання, надавши якомога більше переконливих протилежних поглядів. Далі розігрується ситуація, в якій травмована особа стикається тільки з двома виборами: наслідувати старе сприйняття або перейти до нового. На вищій точці конфлікту слід визначити, які зміни потрібні, і мотивувати людину їх здійснити.

Висновки. Дослідження особливостей аутоагресії осіб з симптомами ПТСР показало, що дійсно рівень аутодеструктивності у них вищий, ніж у осіб без ознак

ПТСР. А саме у досліджуваних з симптомами ПТСР спостерігаються: високий показник аутоагресії, тобто загальне сприйняття власної особистості, світу, суспільства, професійної діяльності та спілкування в цілому у них більш негативне, песимістичне, неадекватне, ніж у досліджуваних без ознак ПТСР. Вірогідність збільшення суїцидального ризику згодом для них істотно зростає. Необхідно впроваджувати психокорекційні заходи для зниження ризику розвитку аутоагресії та саморуйнування.

Література:

1. Дьоміна О.О. Суїцидальна поведінка при гострій реакції на стрес у осіб молодого віку (клініка, особливості формування, методи корекції та профілактики): автореф. дис... канд. мед. наук. Харків, 2004. 20 с.
2. Льяшенко О.О. Медико-психологічні аспекти аутоагресивної поведінки самотніх осіб: автореф. дис... канд. психол. наук. Харків, 2009. 20 с.
3. Мусій О.С., Пінчук І.Я., Хаустова О.О. та ін. Інноваційні підходи до організації медико-психологічної допомоги після травматичного стресового розладу (методичні рекомендації). Київ: МОЗ України, 2014. 32 с.
4. Михайлов Б.В., Зінченко О.М., Федак Б.С., Сарвір І.М. Екстрена медико-психологічна допомога особам з гострими розладами психіки і поведінки психогенного походження (методичні рекомендації). Харків, 2014. 16 с.
5. Кожина А.М. Зеленская Е.А. Современные подходы к психотерапии непсихотических депрессивных расстройств, сопровождающихся суицидальным поведением. Медична психологія. 2012. № 3. С. 68–71.
6. Марута Н.О., Явдак І.О. Предиктори суїцидальної поведінки при невротичних розладах. Український вісник психоневрології. 2006. Т. 14, вип. 1 (47). С. 59-63.
7. Михайлов Б.В. Розлади психіки і поведінки екстремально-психологічного походження. Психічне здоров'я. 2015. № 2 (47). С. 9-18.
8. Пилягіна Г.Я. Аутоагрессия: биологическая целесообразность или психологический выбор. Таврический журнал психиатрии. 1999. Т. 3, № 3. С. 24–27.
9. Пилягіна Г.Я. Аутоагресивна поведінка: патогенетичні механізми та клініко-типологічні аспекти діагностики і лікування: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Київ, 2004. 32 с.
10. Михайлов Б.В., Зінченко О.М., Бера М.П. та ін. Програма медико-психологічної реабілітації (для постраждалого населення, осіб, які залучалися до виконання аварійно-рятувальних робіт при виникненні надзвичайних ситуацій техногенного або природного характеру і рятувальників.): методичні рекомендації. Київ: МОЗ України, 2010. 31 с.
11. Хаустова О.О., Романів О.П. Суїцид: сучасні підходи до профілактики. Ліки України. 2013. № 1 (167). С. 89–94.
12. <https://112.ua/mnenie/faktor-smerti-pochemu-ukraincy-stali-chashhe-sovershat-samoubiystva-472079.html>

3.2. Personal factors of adaptation of employees state emergency service of Ukraine to special activities

3.2. Особистісні фактори адаптації працівників ДСНС до особливих умов діяльності

На сучасному етапі розвитку суспільства людина адаптується до мінливих умов життєдіяльності, які в силу індивідуальної специфіки сприйняття можуть вплинути на функціональний та психологічний статус.

Поняття адаптації – одне з основних у науковому дослідженні організму, оскільки саме механізми адаптації, вироблені в процесі еволюції, забезпечують можливість організму в постійно мінливих умовах зовнішнього середовища. Завдяки процесу адаптації досягається оптимальне функціонування усіх систем організму і збалансованість у системі «людина – середовище».

Адаптація – це процес включення людини в нові форми, умови, відношення, діяльності (життєдіяльності). Адаптація – невід’ємний компонент усього життя людини, тому що її життєве середовище (фізичне, психічне, соціальне, інформаційне тощо) не буває повністю стабільне, а змінюється та комбінується. Адаптація реалізується в інтервалі границь, які визначають саму можливість існування людини: температурні границі, тиск повітря, інформаційна насиченість. Це ж стосується інформаційних потоків, кількості та якості психологічних контактів, виконання соціальних ролей. Багато в чому адаптивні можливості визначаються об’єктивними чинниками, такими, як генетичні особливості, характер психофізичного формування особистості, кліматогеографічні особливості способу життя, специфіка виконуваної діяльності. Але з цього не слідує, що адаптація пасивний процес пристосування до мінливих обставин.

Поняття «адаптація» також нерозривно пов’язане з проблемою оптимальної взаємодії особистості та середовища і виступає, як поняття, що дозволяє асимілювати і привести в систему факти, отримані на різних рівнях дослідження даної проблеми: від соціологічного до індивідуально-психологічного [1].

Серед військових психологів склались два головні підходи щодо сутності соціально-психологічної адаптації. В межах першого підходу соціально-психологічну адаптацію розглядають як пристосування військовослужбовця до соціального оточення під час проходження військової служби. Саме так розглядають цей процес М.І. Дьяченко, Я.В. Подоляк, Л.Ф. Железняк та ін. Основним змістом даного процесу є звання військовослужбовця, зміна його динамічного стереотипу. Другий підхід характеризується визначенням сутності соціально-психологічної адаптації не тільки як пристосування, але і як взаємодії з військовим оточенням. Цей підхід знайшов втілення в дослідженнях В.С. Афанасенка, М.П. Коробейникова, І.І. Ліпатова, С.С. Муцинова, Ж. Г. Сенокосова, Л.Ф. Шестопаолової, В.Я. Яблонька та дозволив

розглядати військовослужбовця не як пасивний об'єкт, на який впливає зовнішнє оточення, а як активний суб'єкт адаптаційної взаємодії з цим оточенням [4].

Особливі умови повною мірою притаманні військовим професіям. Так, діяльність офіцерів при виконанні службових обов'язків характеризується різкою зміною функціонального стану від монотонії і оперативного покою до екстремальних умов. Особливість умов діяльності може бути зумовлена не тільки дією зовнішніх факторів (температурою, шумом, вібрацією та ін.), але і змістовними характеристиками діяльності (напругою, тривожністю, монотонністю, наявністю обмеженості інформації, яка змінюється інформаційним перевантаженням, порушенням ритмів роботи та відпочинку при виконанні навчально-бойових задач та ін.). Досить широке осмислення ця проблема отримала в роботах В.С. Афанасенка, О.В. Іванової, В. В. Конопльова, І.І. Ліпатова, В.М. Невмержицького, О.В. Тімченка, Л. Ф. Шестопаолової, В.Я. Яблонька та інших, аналіз яких дозволив зробити висновок, що виконання функціональних обов'язків офіцерами-випускниками належить до діяльності в особливих умовах. Наслідком впливу стрес-факторів різної інтенсивності при діяльності в особливих умовах є психічні стани офіцерів-випускників, які можуть впливати на їх соціально-психологічну адаптацію позитивно або негативно.

Психологічну адаптацію можна визначити як процес встановлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення властивій людині діяльності, що дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними цілі (при зберіганні психічного та фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини та її поведінки вимогам середовища.

У зв'язку з цим доцільно враховувати, що слово «адаптація» можна вживати, з одного боку, для позначення властивості людини, яке характеризує її стійкість до умов середовища, виражаючи рівень пристосованості до неї. З другого боку, адаптація виступає як процес пристосування людини до змінних умов. Тут важливо виділити також взаємний характер адаптації людини і того зовнішнього середовища, з якою вона вступає у зв'язок в процесі своєї життєвої діяльності.

Проблема психологічного забезпечення адаптації людини до різних умов життя і діяльності достатньо гостро заявляє про себе на різних етапах розвитку суспільства. На фоні різних соціально-економічних перетворень ця проблема не завжди являється пріоритетною для практичних психологів і різних психологічних служб. Одна з причин цього полягає у відсутності науково – обґрунтованого підходу до її вирішення.

При зміні звичних умов життя завжди з'являються фактори, що вносять дезорганізацію в психічну діяльність, регулюючи поведінку людини. Виникає необхідність в нових психічних реакціях на подразники, викликані умовами життєдіяльності, що змінилися.

Під час проходження служби зростає інтенсивність дій і збільшення числа факторів, які підсилюють динамічність співвідношення працівника ДСНС і його

оточуючого навколишнього середовища що і обумовлює підвищені вимоги до адаптаційних механізмів.

Постійне напруження, вимагає від працівника ДСНС ті форми реакцій які залежно від характеру його адаптації можуть бути більш менш адекватні. Ефективність особистісного розвитку працівника ДСНС на кожному етапі проходження служби обумовлюється особливостями проходження адаптаційного періоду.

На основі теоретичного аналізу та узагальнення літературних даних можна сказати про адаптацію як про процес включення в різноманітні нові форми, умови, відносини діяльності. Адаптацію можна розглядати як процес чи стан. Процес адаптації – це сукупність послідовних змін, які відбуваються на всіх рівнях функціонування організму. Стан адаптації – це конкретний етап процесу адаптації [4].

Пусковим механізмом процесу психічної адаптації є емоційний стрес. Ознаками емоційного стресу є напруженість і труднощі в реалізації інтеграційних функцій, які свідчать про розбалансування на різних рівнях розвитку адаптаційного процесу.

На основі аналізу і узагальнення літературних даних можна запропонувати загальну класифікацію різновидів соціально-психологічної адаптації особистості: нормальна адаптація; девіантна або неконформістська адаптація; патологічна адаптація [3].

Адаптивні здібності до стресу, професійна надійність, емоційна стійкість — це найважливіші показники психологічної підготовленості до виконання професійних завдань в особливих умовах діяльності [2]. Недостатній розвиток адаптивних здібностей до стресу, невміння регулювати свої психічні й психофізіологічні стани можуть призводити до серйозних негативних наслідків як для діяльності, так і для психічного й фізичного здоров'я працівника ДСНС. Професійний стрес пролонгованої дії може обумовити професійну деформацію особистості, високу плінність кадрів, адиктивну й суїцидальну поведінку, протиправні делікти тощо. Уникнути таких наслідків можна завдяки створенню злагодженої системи психологічного забезпечення. Змістом психології діяльності в особливих умовах є дослідження і проектування процесів, що характеризують суб'єкта діяльності у відповідних середовищах перебування (проектування, програмування, управління цією діяльністю). В обґрунтуванні системи психологічного забезпечення діяльності в особливих умовах можна виходити з наступних концептуальних положень: психологічне забезпечення діяльності в особливих умовах це цілісна система, основними рівнями якої є: соціально-психологічний; власне психологічний; психофізіологічний.

За інтегральними оцінками, до категорії осіб які знаходяться в особливих умовах діяльності можна віднести пожежних і рятувальників, працівників правоохоронних, спеціалізованих органів, військовослужбовців, космонавтів, пілотів, моряків, охоронців, шахтарів, водіїв, спортсменів, працівників АЕС тощо, а також інших осіб, що стали жертвами подій, пов'язаних зі специфікою професійної діяльності

зазначених категорій фахівців (ліквідація наслідків стихійного лиха, природних, катаклізмів, боротьба з організованою злочинністю, корупцією, тероризмом, тощо).

Недостатність адаптивних здібностей може бути компенсована ефективною психологічною підготовкою до дій в умовах професійного стресу. Психологічна підготовка до діяльності в особливих умовах, оцінка й прогнозування готовності до дій в умовах професійного стресу й ризику є одним з пріоритетних напрямів психологічного забезпечення.

Згідно з концепцією адаптивності, супровід має на меті мобілізацію адаптивних здібностей, а саме здібностей управління психофізіологічними станами; управління сном і сновидіннями; конструктивного й адаптивного мислення; самоорганізації часу життя; установлення підтримуючих відносин.

У нашому дослідженні взяли участь 40 осіб: 20 чоловіків з офіцерського складу та 20 – з молодшого начальницького та рядового складу. Вік досліджуваних коливався від 21 до 46 років (середній вік 34 роки). В нашій роботі досліджувався вплив особистісних факторів на адаптаційний потенціал працівників ДСНС України, а також відмінності у різних групах, до яких було віднесено досліджуваних в залежності від віку, загального стажу, стажу на посаді, складу та рівня адаптивних здібностей.

За результатами методики «Адаптивність» до групи, що мають добрі адаптаційні здібності відносяться 35% досліджуваних. Досліджувані цієї групи легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко входять в новий колектив, легко орієнтуються в ситуації, швидко виробляють стратегію своєї поведінки, не конфліктні, володіють високою емоційальною стійкістю.

До групи осіб з задовільними адаптаційними здібностями відносяться 32,5% досліджуваних. Більшість осіб цієї групи має ознаки різної акцентуації, яка в звичних умовах частково компенсована і може виявлятися при зміні діяльності. Тому успіх адаптації багато в чому залежить від зовнішніх умов середовища. Ці особистості, як правило, володіють невисокою емоційальною стійкістю.

До групи з заниженими адаптаційними здібностями відносяться 32,5% досліджуваних. Ця група має ознаки явної акцентуації характеру і деякі ознаки психопатій. Процес адаптації у них протікає важко і можливі нервово-психічні і емоційальні зриви. Такий високий відсоток викликає занепокоєння, оскільки ці особистості не вміють регулювати свою поведінку в різних життєвих і службових ситуаціях. Занижений особовий адаптаційний потенціал у такої кількості досліджуваних призводить до низької успішності, як в службовій, так і життєвій діяльності всього підрозділу.

Для всіх груп значущих розбіжностей виявлено не було.

Розглянувши результати методики 16PF Кеттелла можна зробити висновок, що у опитаних працівників ДСНС України є деякі особистісні проблеми, які повинні вирішуватися за допомогою різних психологічно-виховних заходів. В основному

показники члени вибірки знаходяться в середніх значеннях особистісних факторів, що є нормальним розподілом для цієї вибірки.

Таблиця 1: Показники особистісних факторів працівників ДСНСУ в залежності від загального стажу роботи (стени)

Шкал 16PF Кеттела	Групи в залежності від загального стажу				t – критерій Стьюдента	p
	До 10 років		Після 10 років			
	M	σ	M2	σ		
MD	7,125	2,247	8,583	2,020	-2,139	0,039*
A	7,063	1,806	7,750	1,700	-1,222	0,229
B	6,750	2,324	5,875	2,542	1,103	0,277
C	7,250	1,125	7,792	1,444	-1,264	0,214
E	5,938	2,435	6,500	2,377	-0,726	0,472
F	7,250	2,543	6,458	2,021	1,094	0,281
G	8,125	1,928	7,875	2,112	0,379	0,706
H	6,938	1,436	8,125	1,393	-2,609	0,013*
I	4,500	2,066	3,833	1,606	1,147	0,259
L	6,938	2,977	5,583	2,733	1,482	0,147
M	5,625	1,708	4,542	2,340	1,588	0,121
N	6,875	1,586	6,500	1,642	0,717	0,478
O	5,188	2,040	4,250	2,090	1,403	0,169
Q1	5,688	2,798	4,458	2,377	1,493	0,144
Q2	5,313	2,387	4,000	2,187	1,793	0,081
Q3	7,250	1,438	7,583	1,666	-0,654	0,517
Q4	4,938	1,982	4,417	1,412	0,972	0,337

Примітка: * – значущість розбіжностей при $p < 0,05$

Як видно із таблиці 1, статистично значущі розбіжності існують у шкалах Н ($p=0,035$) та Q2 ($p=0,023$). У працівників ДСНС України у яких вік більше 35 років за середнім значенням більш високий рівень такого особистісного фактору як сміливість. Що стосується відмінності у факторі Q2 то члени першої групи працівники віком до 35 років більш залежні від того соціального середовища, в якому вони знаходяться під час виконання службових обов'язків, вони не завжди самостійно приймають рішення на відміну від працівників які мають вік більше 35 років і в більшій мірі займають керівні посади.

Як видно із таблиці 2, статистичні розбіжності існують у самооцінці ($p=0,039$) у працівників, загальний стаж яких більш ніж 10 років, ці працівники на основі своєї досвідченості дають приклад працівникам, у яких стаж менше і на основі цього можливо мають більш високий середній показник в самооцінці, у факторі Н ($p=0,035$) сміливість як за віком так і залежно від більшого стажу однакові показники, отже на основі цих фактів можна зробити висновок, що чим більший вік та стаж у працівників тим вища їх самооцінка.

Таблиця 2: Показники особистісних факторів працівників ДСНСУ в залежності від стажу роботи на займаній посаді (стени)

Шкали 16PF Кеттела	Групи в залежності від стажу на посаді				t – критерій Стюдента	p
	До 5 років		Після 5 років			
	М	ς	М2	ς		
MD	7,55	2,259	8,45	2,114	-1,301	0,201
A	7,60	1,188	7,35	2,207	0,446	0,658
B	6,55	1,986	5,90	2,882	0,831	0,411
C	7,50	1,235	7,65	1,461	-0,351	0,728
E	6,40	2,458	6,15	2,368	0,328	0,745
F	7,00	2,406	6,55	2,114	0,628	0,534
G	7,65	2,059	8,30	1,976	-1,019	0,315
H	7,75	1,482	7,55	1,572	0,414	0,681
I	4,55	1,986	3,65	1,531	1,605	0,117
L	6,55	2,946	5,70	2,812	0,933	0,357
M	4,70	1,867	5,25	2,425	-0,804	0,427
N	6,95	1,572	6,35	1,631	1,185	0,244
O	5,05	1,932	4,20	2,215	1,293	0,204
Q1	4,70	2,812	5,20	2,397	-0,605	0,549
Q2	4,85	2,661	4,20	1,963	0,879	0,385
Q3	7,150	1,387	7,75	1,713	-1,217	0,231
Q4	5,200	1,322	4,05	1,791	2,310	0,026*

Примітка: * – значущість розбіжностей при $p < 0,05$

Як видно із таблиці 3 статистично значущі розбіжності існують у факторі Q4 ($p=0,026$), працівники зі стажем більше 5 років більш напружені, це виникає на основі відповідальності, працівники зі стажем на посаді більше 5 років починають усвідомлювати подальші можливості просування по службі і тому щоб заявити про себе починають працювати на повну і на основі цього починають відчувати напруження.

Таблиця 3: Показники особистісних факторів працівників ДСНСУ в залежності від звання (стени)

Шкали 16PF Кеттела	Групи в залежності від посади				t – критерій Стюдента	p
	Офіцери		Молодший начальницький та рядовий склад			
	М	ς	М2	ς		
MD	8,167	1,801	7,929	2,387	0,309	0,759
A	6,833	1,899	7,750	1,647	-1,541	0,132
B	6,667	2,498	6,036	2,472	0,738	0,465
C	7,667	1,155	7,536	1,427	0,280	0,781
E	6,000	2,523	6,393	2,362	-0,472	0,639
F	8,083	2,021	6,214	2,132	2,579	0,014*
G	7,500	2,195	8,179	1,945	-0,973	0,336
H	7,833	1,899	7,571	1,345	0,497	0,622
I	3,917	2,234	4,179	1,634	-0,415	0,680

L	7,000	2,296	5,750	3,051	1,270	0,212
M	5,417	2,234	4,786	2,132	0,846	0,403
N	6,417	1,975	6,750	1,456	-0,595	0,555
O	4,667	2,015	4,607	2,166	0,081	0,936
Q1	5,417	2,712	4,750	2,562	0,741	0,463
Q2	4,667	1,826	4,464	2,546	0,249	0,805
Q3	7,083	0,996	7,607	1,750	-0,967	0,339
Q4	5,083	1,621	4,429	1,665	1,148	0,258

Примітка: * – значимість розбіжностей при $p < 0,05$

Висновки. Отримані результати вказують на необхідність проведення спеціальної психологічної корекційної роботи, спрямованої на підвищення адаптаційного потенціалу працівників за допомогою оптимізації деяких особистісних особливостей. Тренінг повинен бути направлений на підвищення комунікативних здібностей, моральної нормативності (соціалізації) як в суспільстві так і в підрозділах, а також підвищувати нервову психічну стійкість, ці всі якості і є складовими процесу адаптації.

Література:

1. Абраменкова В.В., Аванесов В.С., Агеев В.С. и др. Краткий психологический словарь / Под ред. Петровского А.В., Ярошевского М.Г. – М.: Политгиздат, 1985.
2. Антипов В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. – М.: Владос-Пресс, 2004.-174 с.
3. Афанасьєва Н.Є. Психологічне консультування фахівців екстремального профілю на етапі адаптації до професійної діяльності. *Психологічний часопис* : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. № 4 (8). Вип. 8. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. С. 5-16.
4. Кислий В.Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів випускників вищих військово-навчальних закладів до діяльності в особливих умовах // II наукова конференція молодих вчених Харківського військового університету м. Харків. – Харків: ХВУ, 2003.
5. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

3.3. Display of loneliness and depressive feelings among teenagers

3.3. Прояви самотності та депресивних переживань у підлітків

На сьогоднішній день, за даними багатьох дослідників, найпоширенішими проблемами, з якими стикається людство є самотність та депресія. Зростання депресій в сучасній цивілізації пов'язують з високим темпом життя, підвищеним рівнем його стресогенності. У суспільстві культивується цілий ряд цінностей, які прирікають людину на постійне невдоволення собою: культ фізичної та особистісної досконалості, культ сили, переваги над іншими людьми і особистого благополуччя. Це змушує людей важко переживати і приховувати свої проблеми і невдачі, позбавляє їх емоційної підтримки і прирікає на самотність.

Самотні люди відчують себе покинутими, непотрібними, загубленими, переживають невимовні страждання, що часто призводить до руйнації їх ролей у соціумі.

Стан самотності вперше в найбільш загостреній формі проявляється в підлітковому віці, коли відбувається пошук власної ідентичності й зв'язків з навколишнім світом. Підліткам, які тільки готуються вступити у доросле життя, не вистачає вмінь та досвіду, щоб подолати гнітюче почуття самотності.

Одним із найбільш негативних наслідків самотності може стати явище депресії. На жаль, у сучасному світі можна говорити про справжню епідемію депресії [9]! Депресія наявна в усіх країнах та культурах – на неї страждає більше 300 мільйонів людей [12]. Невипадково Всесвітній день здоров'я 2017 року ВООЗ був присвячений проблемі депресії – другому за поширеністю фактору, що приводить до непрацездатності або втрати здоров'я. У найгіршому випадку депресія може призвести до самогубства, від якого щорічно вмирає близько 800 000 осіб – це друга за частотою причина смерті серед молодих людей віком від 15 до 29 років [12].

Депресія – це хворобливий стан пригніченості, безвиході, коли людина відчуває себе глибоко нещасною і цілковито нездатною відчувати задоволення, такою, що втратила мету та зміст життя.

Дослідження проблеми депресивних проявів актуально саме в підлітковий період, коли відбуваються кардинальні зміни у структурі особистості молодої людини. Особистісна незрілість підлітків зумовлює їх незахищеність перед деструктивним впливом депресії, провокуючи небезпеку депресивної деформації процесів розвитку самосвідомості, формування особистісних новоутворень, соціальної адаптації та інтеграції. Окрім того, на тлі розгортання підліткових депресивних розладів зростає ризик формування преморбідних рис особистості як однієї з психологічних умов виникнення дистимій і хронічних депресій у юнацькому та зрілому віці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, на які спирається автор; виділення невирішених раніше частин загальної

проблеми, яким присвячується стаття. Проблему підліткової самотності досліджували К. Боумен, О.Б.Долгінова, А. Єліна, І.С. Кон, С.В. Малишева, К. Мустакс, М.А. Писаревська, М. Ратгер, Н.А.Рожественська, О.М. Соколова та інші вчені.

Науково-психологічні дослідження проблематики підліткових депресивних розладів здійснюються у різних напрямках. У працях Ю.Ф. Антропова, В.А. Гур'євої, Г.Ф. Колотіліна, Х. Ремшмідта представлено аналіз особливостей перебігу підліткових депресій. Причини депресивних розладів у підлітків вивчали В.Н. Мамцева, В.М. Козідубова, Ю.Ф. Антропов та ін. Наукові підходи до подолання підліткових депресій представлено у працях М. Блумберга, В.Н. Мамцевої, Х. Ремшмідта, Е. Фроммера та інших фахівців.

Останнім часом проблемам самотності та депресії присвячуються дедалі нові роботи, що досліджують сутність цих явищ, причини її виникнення, характерні прояви й вплив на різні категорії людей в різні періоди життя. Однак, як зазначається в науковій літературі, проблему підліткових депресій та самотності у сфері психологічної науки та практики розроблено недостатньо.

Формулювання мети статті (постановка завдання). Метою нашого дослідження є виявити прояви самотності та депресивних переживань у сучасних підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. У вітчизняній та зарубіжній психології існує різноманіття тлумачення терміна самотність. Ми погоджуємося з узагальнюючим визначенням, що самотність – «це один з видів порушення психологічного здоров'я, яке відчувається як соціально-психологічне переживання і виникає в результаті неадекватного задоволення соціальних потреб особистості» [4, с.11].

Зазвичай, самотність визначається як сукупність таких основних почуттів, переживань та реакцій: відчай, тривога, депресія, нудьга, нетерпіння, неможливість зосередитись, нелюбов до себе. Самотність несе в собі як руйнівну силу для особистості, так і необхідну умову, етап розвитку, самопізнання та самовизначення [2; 4; 5; 6; 7; 11].

У кожному віці почуття самотності має свої відтінки. Для підліткового віку самотність – це особливий психоемоційний стан, який може набувати як позитивного, так і негативного характеру [4; 5]. Позитивне переживання викликає у підлітка інтерес до власної особистості. Переживання негативного характеру може стати базовим для формування таких явищ, як: комплекс неповноцінності, напруга, тривожність, порушення комунікативної сфери. Одним із найбільш негативних наслідків самотності підлітків може стати явище депресії [1; 3].

Депресія – це афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, зміною мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки [8, с. 82].

Підлітковий вік є періодом підвищеного ризику виникнення депресивних

розладів. До симптомів підліткової депресії відносять: виражений пригнічений настрій, важкі депресивні переживання, іпохондричні скарги, поліморфні поведінкові розлади, надмірну самокритичність, заниження самооцінки, тривожність, невпевненість у собі, відчуття власної недосконалості та непотрібності (Ю.Ф. Антропов, В.А. Гур'єва, В.Каган, В.М. Козідубова, Г.Ф. Колотілін, Н.Б. Морозова, Х. Ремшмідт, Г.Є. Сухарева та ін.). Глибокі депресивні переживання, почуття безпорадності, безнадії, відчай належать до провідних факторів підліткових та юнацьких самогубств [1; 10; 12].

Для досягнення поставленої мети нами було використано: 1) методику діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела і М. Фергюсона; 2) діагностичний опитувальник «Самотність» (Г.С.Корчагіна) для виявлення глибини переживання самотності підлітками; 3) методику визначення рівня депресії В.О.Жмурова; 4) методику «Шкала депресії» Т.І.Балашової для діагностики виразності депресивних симптомів у групі досліджуваних підлітків.

У емпіричному дослідженні приймали участь 50 підлітків 9-х класів м. Костянтинівка Донецької області. Вік досліджуваних – 14-15 років, серед них – 2 хлопчиків, 25 дівчат.

Розглянемо результати діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності у підлітків, отримані за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона. Так, дані показали, що високий рівень суб'єктивного відчуття притаманний 5% підлітків з нашої вибірки. На середньому рівні це переживання зустрічається у 48% підлітків. 47 % властивий низький рівень самотності. Отже, 53% підлітків знайомо відчуття самотності.

За нашими даними гендерні особливості проявів рівнів переживань явища самотності виявляються в тому, що дівчатка, порівняно з хлопцями, менш схильні переживати почуття самотності. Серед них високий рівень самотності зустрічається у три рази рідше (5% серед дівчат і 15% серед хлопців), а низький відповідно у три рази частіше (75 % – дівчата, 23 %– хлопці).

Такий розподіл може бути викликаний природною властивістю дівчат до комунікативної активності, яка базується на емоційній основі, у той час як хлопці комунікативний стиль активності формують на раціональній основі.

Розглянемо результати визначення глибини переживання самотності досліджуваними підлітками, отримані за методикою С.Г. Корчагіної. Вони в цілому співпадають з даними методики Д. Рассела і М. Фергюсона.

Так, загалом 92 % підлітків переживають певний рівень самотності, й лише 8 % підлітків на момент випробування самотності не переживали. Зокрема, неглибоке переживання можливої самотності наявне у 57 % випробуваних підлітків. Такі учні неохоче йдуть на контакт, відчують нестачу у дружньому спілкуванні, а іноді, що вони покинуті у цьому світі; успіх інших викликає в них почуття неповноцінності та неспроможності.

33 % підлітків властиве, за нашими даними, глибоке переживання актуальної самотності. Такі хлопці та дівчата не пускають нікого до свого внутрішнього світу,

закриті, незадоволені соціальними контактами, у них присутнє відчуття, що їх ніхто не розуміє, особливо близькі люди і батьки. У них виникають думки, що вони посправжньому нікому не потрібні; лише іноді вони задоволені життям і собою.

2 % опитаних підлітків переживають гнітючий стан, невдоволення собою, відчуженість, депресивність, соціальну ізоляцію, брак спілкування. Такі учні глибоко переживають самотність, вони занурені в цей стан.

Теоретичний аналіз літератури показав, що самотність у підлітковому віці – це певний психологічно-соціальний стан ізоляції особистості, відчуження, що супроводжується тривожністю, відчуттям непотрібності, депресіями та фрустрацією. Саме відчуття самотності нерідко стає причиною депресій та суїцидів. Особливо складно ця проблема переживається у підлітковому віці, оскільки підліткам, які тільки готуються вступити у доросле життя, не вистачає вмінь та досвіду, щоб подолати гнітюче почуття самотності.

Проаналізуємо реальні показники депресії, виявлені у нашому дослідженні. Так, за методикою В.О. Жмурова підлітків у стані глибокої депресії в нашому дослідженні не виявлено. У 29% підлітків ми діагностували виражену депресію, що пов'язана з наступними станами: апатія (байдужість, повна індіферентність до того, що відбувається, до оточуючих, перспектива на майбутнє відсутня); гіпотимія (афективна пригніченість у вигляді зажуреності, безвихідності, ослаблена прихильність до життя); розгубленість (гостре почуття невміння, безпорадності), тривога, страх.

Слід зазначити, що серед підлітків з вираженою депресією 80% – дівчатка і 20% – хлопчики. Так, є відомості, що до періоду статевого дозрівання хлопчики і дівчатка страждають на депресією однаково, а в підлітковому віці починають переважати дівчатка [1].

Як свідчать результати нашого дослідження, у більш ніж половини підлітків (57%) виявлена помірна депресія. Тобто у таких хлопців і дівчат наявні наступні симптоми: озлобленість, похмурий настрій, вибухи гніву, неприязливе відношення до оточуючих, або тривога і розгубленість, утруднення при виконанні нескладних завдань, погана концентрація уваги. При цьому, серед підлітків, у яких діагностовано помірну депресію, 53% дівчат і 47% хлопчиків.

Легка депресія присутня у 9% вибірки, з них у 61% дівчат та 39 % хлопців. Така депресія може проявлятися у таких симптомах: проблеми з апетитом, туга, тривожні або нав'язливі думки, апатія, порушення сну.

Дані нашого емпіричного дослідження підтверджуються думкою багатьох сучасних дослідників, що депресія у все більшому ступеню вражає підлітків, у яких депресивні розлади стають однією з форм психічної патології, що найчастіше зустрічаються (Ю.Ф. Антропов, В.А. Гур'єва, В.М. Козідубова, Г.Ф. Колотілін, Н.Б. Морозова, Х. Ремшмідт, Г.Є. Сухарева та ін.).

Результати кореляційного аналізу виявили певний прямий взаємозв'язок ($r=0,38$; $p\leq 0,05$) між глибиною переживання самотності у випробуваних підлітків та рівнем прояву депресії: чим глибше переживання самотності, тим більше пригнічення

відчуває підліток, і у нього більша вірогідність розвитку депресії в стані самотності.

Проаналізуємо частоту депресивних симптомів, виявлених у підлітків за допомогою методики «Шкала депресії» (адаптація Т.І.Балашової). В цілому, як свідчать результати дослідження, у 57% досліджуваних підлітків наявні 5 і більше (до 9-ти) депресивних симптомів, з них дівчаток – 64%, хлопчиків – 36%. Три-чотири депресивні симптоми виявлені у 25% підлітків, а 1-2 симптоми у 19%. Немає жодного підлітка, в якого б не було виявлено хоча б одного з симптомів депресії.

Так, періоди плачу, близькість к сльозам, пригніченість бувають у 78 % дітей, при чому 84% – це дівчата, 16% – хлопці.

Погано почувають себе вранці і мають порушення сну 71% досліджуваних підлітків, це 60% дівчат і 40% хлопців.

Почуття провини і власної неповноцінності, занижена самооцінка у 68% учнів, при чому 72% – це дівчата, 28% – хлопці.

Важко приймати рішення 60% досліджуваних, з такою проблемою стикаються 58% дівчат і 42% хлопців.

Порушення апетиту, розлади травлення, зниження ваги помічають у себе 56% опитуваних, з них 71% дівчат і 29% хлопчиків.

Загальмованість відмічають у себе 40% з досліджуваної групи (45% – дівчата, 55% – хлопці), а збуджуваність – 35% від усієї вибірки (62% – дівчатка, 38% – хлопчики).

Труднощі зосередження мають 38% підлітків (дівчат з них 43%, хлопців – 57%).

Щодо даних про суїцидальні думки у школярів, то 31% підлітків мають думки про самогубство і смерть. З цих школярів 64% дівчат і 36% хлопців.

Як показав аналіз літератури, серед найбільш небезпечних проявів депресії у підлітків більшість науковців називають думки про самогубство. Наявність депресивного розладу підвищує ризик суїцидних спроб. Глибокі депресивні переживання, почуття безпорадності, безнадії, відчай належать до провідних факторів підліткових та юнацьких самогубств (А.Г. Амбрумова, В.С. Ефремов, Н.І. Бігун, Е.М. Вроно, Г. Крайг та ін.).

Соціальна відгородженість як депресивний симптом зустрічається у 22% підлітків, з них 52% дівчат і 48 % хлопців.

Постійна втома як симптом спостерігається у 20% вибірки, причому в більшості (80%) у дівчаток і лише у 20% хлопців.

Роздратованість відмітили у себе 18% підлітків, 61% з них – дівчата і 39% – хлопчики.

Ангедонію або неспроможність радіти речам, яким раділи раніше, відчувають 15% досліджуваних, 54% – дівчатка і 46% – хлопці;

Проблеми із серцем, порушення серцевого ритму мають 18% дітей з усієї вибірки – 45% дівчат та 55% хлопців.

Не мають надій на майбутнє 10% дітей – 70% дівчат і 30% хлопців.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому

напрямі. Після проведеного нами емпіричного дослідження ми можемо спостерігати специфічну для підліткового віку виразність проявів самотності та депресивних станів. Так, 92 % опитаних підлітків переживають певний рівень самотності.

Самотність у підлітковому віці – це певний психологічно-соціальний стан ізоляції особистості, відчуження, що супроводжується тривожністю, відчуттям непотрібності, депресіями та фрустрацією. Саме відчуття самотності нерідко стає причиною депресій. Результати кореляційного аналізу виявили певний прямий взаємозв'язок між глибиною переживання самотності у підлітків та рівнем прояву в них депресії.

У 29% підлітків ми діагностували виражену депресію, що пов'язана з апатією, гіпотимією, тривогою, страхом. У більш ніж половини підлітків (57%) виявлена помірна депресія: озлобленість, похмурий настрій, вибухи гніву, неприязливе відношення до оточуючих, або тривога і розгубленість, утруднення при виконанні нескладних завдань, погана концентрація уваги. Легка депресія присутня у 9% вибірки.

У 57% досліджуваних підлітків наявні 5 і більше депресивних симптомів: періоди плачу, близькість к сльозам, пригніченість; погане самопочуття вранці і порушення сну; почуття провини і власної неповноцінності, занижена самооцінка; складність прийняття рішень; порушення апетиту, розлади травлення, зниження ваги; загальмованість, збуджуваність; суїцидальні думки ; труднощі зосередження; соціальна відгородженість; постійна втома без будь-яких причин спостерігається; роздратованість більше, ніж завжди; ангедонію або неспроможність радіти речам, яким раділи раніше; проблеми із серцем, порушення серцевого ритму; відсутність надій на майбутнє.

Депресії підліткового віку часто залишаються нерозпізнаними із-за специфічності й «маскування» симптомів. Разом з тим, підлітки навіть з легкими депресивними розладами входять до групи ризику і тому повинні бути під наглядом працівників шкільної психологічної служби, отримувати кваліфіковану допомогу. Велику небезпеку для життя підлітків складають депресивні розлади помірної та важкої форми вираженості [1; 10].

Перспективи подальшого дослідження висвітленої проблеми потребують, на наш погляд, дослідження чинників виникнення депресії, а також вдосконалення системи методів і прийомів профілактики депресивних станів у підлітковому віці.

Література:

1. Бігун Н.І. Психологічні умови особистісного розвитку підлітків з депресивними розладами: монографія. Кам'янець-Подільський: ПП Медобори, 2011. – 160 с.
2. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества: [текст]. Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. – 76 с.
3. Заворотных Е.Н. Особенности взаимосвязи одиночества и депрессии. Вестн. С.-Петербур. ун-та. Сер. 12. 2008. – Вып. 2. – С. 286-293.
4. Колмогорова Л.С., Манакова Е.А. Преодоление переживания одиночества. Учебно-методическое пособие. Барнаул : АлтГПУ, 2015. – 55 с.

5. Кон И.С. Многоликое одиночество. Популярная психология: Хрестоматия: учеб. пособие для студентов пединститутов / сост. В.В.Мироненко. М.: Просвещение, 1990. – С. 162 – 170.
6. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
7. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Психологія і педагогіка. 2013. – Вип. 23. – С. 206-214.
8. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
9. Пфайфер С. Депресія : Хвороба сучасності./пер.О. Кушніков. Львів: Свічадо, 2017. – 88 с.
10. Солодкая Е.В. Логинов И.П. К проблеме депрессивных расстройств у подростков. Дальневосточный медицинский журнал. 2014. – № 2. – С. 127-133.
11. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Самотність: соціально-психологічні проблеми. – К., 1991. – 270 с.
12. Depression. January 30, 2020: World Health Organization: офіц. веб-сайт. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (дата звернення: 20.04.2020).

3.4. Features of life satisfaction in student-psychologists with different type coping behaviour

3.4. Особливості задоволеності життям у студентів-психологів з різним типом долаючої поведінки

На даному етапі розвитку суспільства активно досліджується категорія задоволеності життям, так як це поняття є суттєвим для розуміння людської природи, щастя, ставлення до людських цінностей, формування психологічного здоров'я [1, 7]. Особливо це актуально для сучасної молоді, адже саме їй приходиться формувати вміння ставати суб'єктом власного життя та соціальних змін й водночас зберігати відчуття задоволення життям та собою, позитивно оцінювати власне існування [3, 5].

Однак, слід зауважити, що умови, в яких протікає наше життя, часто по праву називають екстремальними і стимулюючими розвиток стресу. Це пов'язано з багатьма факторами і загрозами, в тому числі політичними, інформаційними, соціально-економічними, екологічними, природними [6]. Молодь, яка ще тільки вчиться долати труднощі, набирається досвіду, потребує укріплення і розширення власних психологічних ресурсів, розвитку конструктивних стратегій долаючої поведінки.

Актуальність проблеми визначається ще й тим, що вивчення стратегій, за допомогою яких молоді люди намагаються подолати негативні наслідки стресових ситуацій, являється основою для розробки засобів і технологій психологічної підтримки з метою покращення їх благополуччя та задоволеності життям.

Задоволеність життям, перш за все, пов'язують з такими параметрами, як якість життя, рівнем задоволення потреб (Ж.П. Вірна, Е. Десі, Л.В. Жуковська, Л.В. Куліков, А. Маслоу, К. Ріфф, В.О. Хащенко та ін.), відчуттям щастя (М. Аргайл, А.В. Вороніна, О.Ю. Григоренко, Ю.Б. Дубовик, Е.І. Кологривова), суб'єктивним благополуччям (Н. Бредбурн, Ж.П. Вірна, А. Воттерман, Е. Діенер, Д. Канеманн, С. Кейес, Т.М. Титаренко). Рівень задоволеності життям являється інтегральною категорією і залежить від ряду чинників (М. Аргайл, О.Є. Бочарова, Н. Бредбурн, І.А. Джидар'ян, А.Л. Журавльов, Д. Керол, Л.В. Куліков, А.В. Курова, М. Норман, М. Селігман, К. Ріфф, Р.М. Шаміонов), які знаходяться як у площині зовнішніх, так і внутрішніх детермінант, що ускладнює можливість дослідження даного феномену.

В психології під долаючою поведінкою розуміють усвідомлену, раціональну, адаптивну поведінку спрямовану на усунення або психологічне подолання критичної ситуації. Частіше використовується поняття копінгу. Вважається, що копінг залежить від особистості людини, реальної ситуації, умов соціальної підтримки. Він проявляється в поведінці, емоційній та пізнавальній сферах особистості. Відзначається, що психологічне значення копінгу полягає в тому, щоб ефективно адаптувати особистість до вимог ситуації, дозволяючи оволодіти нею, конструктивно вирішити, постаратися уникнути або звикнути до неї і таким чином загасити негативну, стресову дію ситуації [6].

Об'єктом нашого дослідження є долаюча (копінг) поведінка особистості, її предметом – взаємозв'язок між долаючою поведінкою та задоволеністю життям у студентів.

Мета дослідження – виявлення переважаючих копінгових стратегій, рівня і особливостей задоволеності життям, а також аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем задоволеності життям у студентів-психологів.

Вибірку склали студенти-психологи (34 чол.), віком від 19 до 21 року.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературу з проблеми копінг-стратегій та задоволеності життям особистості.
2. Виявити переважаючі копінгові стратегії у студентів-психологів Донбаського державного педагогічного університету.
3. Дослідити рівень задоволеності життям у досліджуваних студентів.
4. Визначити особливості взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем задоволеності життям у студентів-психологів.

При проведенні дослідження було використано методи теоретичного аналізу, порівняння і узагальнення наукових концепцій; емпіричні: тестування, опитування, бесіди; методи математичної та статистичної обробки результатів. В дослідженні використано наступні конкретні методика: анкета оцінки індивідуальної якості життя, шкала суб'єктивного благополуччя, методика дослідження стратегій долаючої поведінки (шкала SACS).

Провівши аналіз психологічної літератури та емпіричне дослідження з проблеми вивчення переважаючих копінг-стратегій, особливостей задоволеності життям та їх взаємозв'язку, можна зробити наступні висновки.

Копінг – це безупинно мінливі когнітивні і поведінкові спроби впоратися із специфічними зовнішніми та / або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або перевищують ресурси людини [6]. Науковці підкреслюють, що копінг – це процес, який весь час змінюється, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і роблять один на одного взаємний вплив [3, 4, 6].

Копінг-поведінка виникає, коли людина потрапляє в кризову ситуацію. Будь-яка кризова ситуація передбачає наявність об'єктивної обставини чи певного ставлення до неї особистості в залежності від ступеня значущості, яка супроводжується емоційно-поведінковими реакціями різного характеру і ступеня інтенсивності.

Задоволеність – суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів, умов життя і діяльності, життя в цілому, відносин з людьми, самих людей, в т. ч. і самого себе (самооцінка) [7].

Важливою для психолога особливістю терміна «задоволеність життям» є його невизначеність у предметі оцінки – в тому, що саме задовольняє або не задовольняє відповідального. Предмет оцінки дуже часто вислизає від уваги дослідників. Але, в залежності від того, що саме респондент приймає до уваги: зовнішні обставини життя

(лише в деякій мірі змінюються його зусиллями) або оцінює свої рішення, дії і вчинки, власну успішність, істотно залежить сама оцінка.

У науковій і популярній літературі нерідко можна зустріти словосполучення «емоційний комфорт» чи поняття благополуччя [2, 5].

Існують об'єктивні показники благополуччя і кожній людині хоча б деякі з них відомі. Уявлення про власне благополуччя або благополуччя інших людей, оцінка благополуччя спирається на об'єктивні критерії благополуччя, успішності, показники здоров'я, матеріального достатку і т. п. [5] Але підкреслимо, що це переживання в значній мірі обумовлено особливостями ставлення особистості до себе, відносин навколишнього світу в цілому і його окремих сторін. Всі зовнішні фактори благополуччя за будь-яких об'єктивних характеристиках по самій природі психіки не можуть діяти на переживання благополуччя безпосередньо, а лише через суб'єктивне сприйняття і суб'єктивну оцінку особистості. Іншими словами, благополуччя особистості за самою своєю природою є перш за все суб'єктивним [5].

Студентський період життя людини припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості, який характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права вибору, набуття певної юридичної та економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності, здобуттям вищої освіти та опануванням професією. Для юнацького віку характерний цілий ряд проблем. Серед них особливе місце займають криза інтимності, почуття самотності і боязнь самотності. Студентське життя повне надзвичайних і стресових ситуацій, тому студенти часто відчують нервово-психічне напруження [4].

Дослідження стратегій долаючої поведінки студентів-психологів за допомогою шкали SACS показало, що більшість респондентів вдаються до агресивних дій як способу подолання стресу.

Таблиця 1: Показники середнього значення долаючої поведінки у студентів-психологів (у балах)

	Асертивні дії	Вступ у соціальний контакт	Пошук соціальної підтримки	Обережні дії	Імпульсивні дії	Уникнення	Маніпулятивні дії	Асоціальні дії	Агресивні дії
Середній показник	19,8	22	22,6	20,5	16,9	16,7	18,9	18,2	20,4

Також значна кількість мають високі показники у шкалі «Пошук соціальної підтримки», що говорить про їх прагнення знайти допомогу у стресових ситуаціях зі сторони соціального оточення, також спостерігається схильність до уникання проблеми. Маніпулятивні та імпульсивні дії як способи долаючої поведінки не є

поширеними серед студентів-психологів, що характеризує їх переважну схильність діяти прямо, а не опосередковано.

Таблиця 2: Домінуючі копінг-стратегії студентів-психологів (%)

Копінг-стратегія	Рівень	%
асертивні дії (активна стратегія подолання)	високий	18
	середній	62
	низький	20
вступ у соціальний контакт (просоціальна стратегія подолання)	високий	12
	середній	50
	низький	38
пошук соціальної підтримки (просоціальна стратегія подолання.)	високий	32
	середній	42
	низький	26
обережні дії (пасивна стратегія подолання)	високий	21
	середній	59
	низький	20
імпульсивні дії (пряма стратегія подолання)	високий	12
	середній	26
	низький	62
уникнення (пасивна стратегія подолання)	високий	35
	середній	53
	низький	12
непрямі (маніпулятивні) дії (непряма стратегія подолання)	високий	6
	середній	65
	низький	29
асоціальні дії (асоціальна стратегія подолання)	високий	26
	середній	50
	низький	24
агресивні дії (асоціальна стратегія подолання).	високий	59
	середній	41
	низький	0

При дослідженні рівнів і особливостей задоволеності життям, ми оцінили рівень суб'єктивного благополуччя опитуваних. Вони показали середні оцінки, що свідчать про помірну виразність якості: особи з такими оцінками характеризуються достатнім суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми в них відсутні, але і повному емоційному комфорту говорити не можна.

Таблиця 3: Показники суб'єктивного благополуччя досліджуваних (у балах)

	Напруженість і чутливість	Психоемоційна симптоматика	Зміни настрою	Соціальне оточення	Здоров'я	Задоволеність повсякденною діяльністю	Загальний бал
Середній показник	7,6	9,6	6,3	6,6	6,4	9	45

Оцінювання якості життя показало, що більшість опитуваних мають низький рівень якості життя. Це може бути обумовлено двома причинами. Перша пов'язана із

загальною закономірністю індивідуального розвитку особистості. Ця особливість психоонтогенезу полягає в тому, що в студентському віці вже достатньо сформовані особистісні домагання, але ще мало досягнень з їх реалізації. Друга обставина зумовлена дефектами існуючої системи суспільних цінностей, яка повертає до розвитку завищених матеріальних запитів і занижених духовно-моральних цінностей. Але загально груповий показник відповідає середній якості життя. По обом методикам ми бачимо високу задоволеність своїм здоров'ям, що відповідає віку досліджуваних.

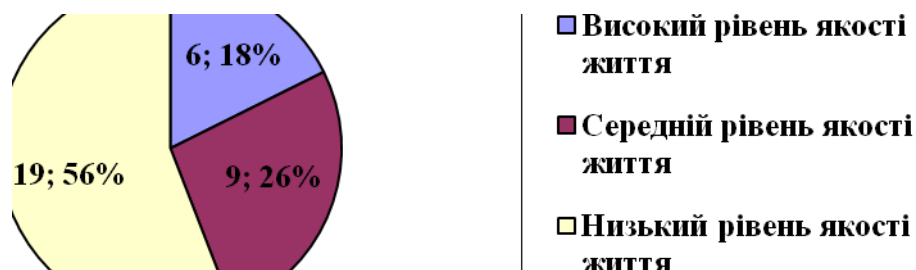


Рис. 1. Розподіл рівнів якості життя досліджуваних студентів-психологів

Для виявлення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та особливостями задоволеності життям студентів-психологів ми застосували методи статистичної обробки даних, а саме коефіцієнт кореляції Пірсона.

Для того, щоб виявити особливості задоволеності життям у осіб з різним типом долаючої поведінки, ми знайшли кореляцію між стратегіями копінг-поведінки та рівнем задоволеності різними сферами життя.

За даними дослідження стратегії долаючої поведінки (шкали SACS) ми маємо 9 копінг-стратегій: асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, непрямі (маніпулятивні) дії, асоціальні дії та агресивні дії. За результатами тестування по виявленню рівня та особливостей задоволеності життям (анкета оцінки індивідуальної якості життя, шкала суб'єктивного благополуччя) ми маємо показники за 11 факторами: задоволеність минулим, задоволеність теперішнім, задоволеність майбутнім, соціальна задоволеність, задоволеність здоров'ям, напруженість і чутливість, ознаки, що супроводжують загальну психоемоційну симптоматику, зміни настрою, значимість соціального оточення, самооцінка здоров'я, задоволеність повсякденною діяльністю.

Виходячи з цього, ми отримали 99 показників кореляції, які занесені до таблиці 4.

Таблиця 4: Показники взаємозв'язку між копінг-стратегіями та задоволеністю життям у студентів-психологів (у балах)

	Асерт. дії	вступ у соц. контакт	пошук соц. підтер.	обереж. дії	імпульс. дії	уникнення	мані пул. ії	асоц. дії	Агрес. дії
напруж. і чутливість	-0,03	-0,1	-0,1	-0,1	0,1	-0,1	-0,07	0	0,09
психоемоц. симп-ка	-0,31	-0,1	-0,1	-0,3	-0,2	-0,6	-0,42	-0,1	-0,3
зміни настрою	-0,03	-0	-0,2	-0,1	-0,5	-0	-0,15	-0,1	0,03
значим.соц. оточення	0,16	0,3	0,07	0,1	0	0,34	-0,13	0,09	-0,1
самооцінка здоров'я	0,17	0,2	-0,3	-0	0,2	0,16	-0,23	0,37	-0,2
задовол. повсякденн. діяльністю	-0,13	0	0,17	-0,3	-0,3	-0,2	-0,01	0,08	-0,1
задовол. минулим	0,26	-0,1	-0,3	0,16	0	0,06	-0,12	0,35	-0,2
задоволен. теперішнім	0,33	-0,1	-0	0,14	0	0,01	-0,23	0,19	-0,4
задоволен. майбутнім	0,6	-0,1	-0,2	0,14	0,1	-0	0,18	-0	-0,1
соц. задоволен.	0,02	0,4	0,44	0,19	0	0,08	-0,13	-0	-0,1
задоволен. здоров'ям	0,14	0,1	-0,1	0,08	0,1	0,11	-0,24	-0	-0,2

Аналізуючи вище наведену таблицю, ми бачимо:

- значний коефіцієнт кореляції (-0,6) шкал психоемоційних симптомів і унікаючої копінг-поведінки. Коефіцієнт негативний, тож кореляція зворотня. Враховуючи те, що низькі показники шкали психоемоційних симптомів характеризують високий рівень задоволеності та стабільності у цій сфері, ми можемо зробити висновок, що студенти, які віддають перевагу стратегії уникання не відчувають депресивних настроїв, апатії, розсіяності у повсякденному житті, тому що не поглиблюються у проблеми, а намагаються їх уникати.

- зв'язок схильності до маніпулятивних дій з шкалою психоемоційних симптомів (коефіцієнт кореляції -0,42). Досліджувані студенти-психологи, які схильні до непрямих дій і впливу на інших, не відчувають незадоволення у цій сфері. І навпаки, ті, хто не вміють або не мають можливості маніпулювати, можуть відчувати постійне роздратування.

- високий коефіцієнт кореляції (0,6) між задоволеністю майбутнім та асертивністю. Асертивність укладена у спонтанній поведінці, в тому, щоб людина легко, не регламентуючи, виражала би власні почуття та бажання. Така поведінка звільняє її від умовностей, надає можливість бути собою. Люди з високим рівнем асертивності конструктивно відстоюють свої права, демонструють позитивність і повагу до інших, при цьому беручи відповідальність за свою поведінку. Така

поведінка знаходить своє відображення у оптимістичному погляді на майбутнє, впевненості у його сприятливості. І навпаки, невпевненість у своїх діях приводить до невпевненого погляду у майбутнє.

- значимі коефіцієнти кореляції спостерігаються також між шкалою соціальної задоволеності та шкалами «Вступ у соціальний контакт» та «Пошук соціальної підтримки» (0,4 та 0,44 відповідно). Тобто респонденти, які шукають підтримку та допомогу у соціальному оточенні у разі стресової ситуації, є соціально орієнтованими і мають високі показники задоволеності своїм соціальним життям. І навпаки, ті, хто незадоволений соціальною сферою свого життя, не стануть шукати допомоги у цій сфері.

Таким чином виявлення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та особливостями задоволеності життям студентів-психологів показало, що вибір просоціальної стратегії подолання пов'язаний з задоволеністю соціальною сферою свого життя. Спостерігається взаємозв'язок психоемоціональних симптомів та схильністю до уникання та маніпулятивних дій. Також нами виявлений високий коефіцієнт кореляції (0,6) між задоволеністю майбутнім та асертивністю, тому що впевненість у своїх діях обумовлює впевненість у майбутньому і позитивне його сприйняття.

Отже, ми бачимо, що особливості моделей долаючої поведінки знаходять відображення у відчутті особистістю суб'єктивного благополуччя та при оцінюванні якості свого життя.

Література:

1. Аргайл М. Психология счастья./М.Аргайл – СПб. : Питер, 2003. – 271 с.
2. Белых С.И. Особенности ценностей и психического состояния студентов современного университета / С.И.Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 7. – С. 7 – 14.
3. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості /Ж.П.Вірна // Проблеми сучасної психології. – 2013. – №2. – С.20-25.
4. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія // О.М. Кокун. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2012. – 200 с.
5. Мукашевич М., Корпач К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки / М. Мукашевич, К.Корпач // Український науковий журнал Освіта регіону. – 2011. – № 3.
6. Родіна Н. В. Копінг поведінка як психічна діяльність суб'єкта /Н.В. Родіна // Вісник Одеського університету, 2009. – Т.14/ – В.6. – С. 80 88.
7. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям /Т.В. Скрипаченко // Проблеми сучасної психології: [зб. наук. праць]. – 2016. – № 2 (10).

3.5. Peculiarities of manifestation of personal and business qualities of enterprise specialists

3.5. Особливості вияву особистісно-ділових якостей фахівців підприємства

Розвитку особистості сприяє не тільки індивідуалізація, а і мотивація професійної діяльності. У кожній групі професій виявляється характерний зразок особистісних якостей. Головною особливістю представників інженерних та технічних професій є високий рівень емоційної напруженості, відповідальності, організованості, які викликані наявністю великого числа чинників стресу, постійно присутніх в праці фахівців підприємства. Все це, загалом, позначається на ефективності професійної діяльності, на здоров'ї, на особистісному розвитку фахівців.

Професійно важливим є володіння знаннями і навичками діяльності, це одна із сторін соціалізації і розвитку особистості. Чинником процесу розвитку особистості є саме професійний еталон, вибір якого пов'язаний з рішенням проблеми, що має значення для всього життя. Професійний еталон створює повноцінну інтеграцію особистісного досвіду, а професійне становлення в цьому випадку є навіть етапом для розвитку особистості.

Вітчизняні та зарубіжні психологи стверджують, що розвиток особистості не можна уявити без успішності та задоволеністю своєю працею. В основі мотивації професійної діяльності знаходиться система загально-соціальних мотивів, що пов'язані з інтересами, особистісною успішністю та задоволеністю своєю працею. Хоча мотивація має найважливіше значення для успішної професійної діяльності, не менш важливими є особистісні якості людини. Зокрема, ефективність праці багато в чому визначається тим, на скільки обґрунтована сутність мотивації людини та якими діловими якостями вона володіє.

Особливу роль у становленні особистості в професійній діяльності відіграє колектив, де знаходиться і працює особистість, як складається система міжособистісних стосунків. Праця стає тією спільною діяльністю, на основі якої зав'язуються нові відносини, виникає взаємна вимогливість і взаємодопомога. Безумовно, ці відносини виходять далеко за межі діяльності, але їх характер обумовлюється тими діловими зв'язками, які виникають саме в процесі роботи.

Входження в соціально значущу діяльність ставить особистість перед необхідністю рахуватись з іншими людьми, засвоювати норми і правила суспільної моралі і спиратись на них в своїй поведінці. Щоб знайти своє місце в колективі, завоювати авторитет, повагу колег, людина змушена рахуватись з суспільною думкою колективу, підпорядковуватись прийнятим в цьому колективі правилам та традиціям. Не менш важливим є соціально-психологічний клімат колективу, який завжди характеризується специфічною, для спільної діяльності людей, атмосферою психологічного та емоційного стану кожного його учасника та без сумніву залежить від загального стану оточуючих людей. В свою чергу атмосфера тієї чи іншої

спільності або групи проявляється через характер психічної улаштованості людей, котра може бути діяльною або споглядальною, життєрадісною або песимістичною, цілеспрямованою або анархічною, буденною або святковою тощо.

Великий вплив на виконання професійної діяльності має тривалість виконання дій і операцій, що необхідні для роботи. Оптимальну тривалість і інтенсивність важко встановити через різночасність досягнення різними функціями свого максимуму. Можуть наступити моменти діяльності, коли деякі стадії перевтоми народжують такі явища, як послаблення уваги, переоцінка тимчасових інтервалів (час триває довго) і т.д. У виникненні цих суб'єктивних переживань велику роль виконує мотиваційна оцінка професійної діяльності. Якщо, наприклад, після виконуваної професійної роботи очікується щось важливе і цікаве, то робота здається одноманітною і дуже тривалою.

Кожна праця людини передбачає розвиток психологічної та фізичної готовності, вимагає високої уважності, здатності оперативно діяти при складних умовах і мають відображення на психічному рівні особистості у вигляді тривожності, страхів, стресів, емоційної напруженості, втоми, тощо. Це спричиняє зниження активності працівників, неадекватного ставлення їх до виконання посадових обов'язків, до нервових розладів.

Існує залежність виконання професійних обов'язків від статі, віку і соціального середовища людини. Жінки, що переживають пригніченість, прагнуть думати про можливі причини свого емоційного стану. Звертаються до причин, які супроводжуються зайвим фокусуванням на проблемі, проте, збільшує вразливість жінок до депресії. І в цілому для жінок у важких ситуаціях характерно пасивне пристосування, а також надія і очікування. Чоловікам, навпаки, властивіше інструментальне відношення до світу, прагнення його переробити, змінити. Вони схильні відгородитися від депресивних станів, концентруючись на виконанні професійної діяльності, залучаючись до фізичної активності, щоб вивести себе з негативних переживань.

Велике значення мають також особистісні особливості, зокрема типологічні особливості вищої нервової діяльності. Особистість з сильною нервовою системою краще витримує екстремальні умови, ніж особистість із слабкою нервовою системою. Знаючи, що емоційна напруженість людини може знижувати ефективність діяльності, на думку більшості вчених, часто повторювана велика нервово-психічна напруженість є небажаним явищем.

Зазначаючи важливість особистісних якостей в професійній діяльності В.П.Прядєїн підкреслює, що старанність є підпорядкуванням суб'єкта вимогам інших, процес реалізації поставлених ними завдань і цілей» [1]. Якщо проникнути глибше у феноменологію конструкта старанності, то можна розглядати її у контексті взаємозв'язків із такими якостями як відповідальність, моральна свідомість та совість. Зокрема, совість – це свідомо-емоційне переживання, що виникає в результаті самооцінювання відповідності або невідповідності своїх дій із власними установками, диспозиціями, життєвими планами, виходячи з особистісного розуміння сенсу життя [2].

М.А.Садова розглядає проблему професійної відповідальності особистості та розглядає відповідальність як особистісну рису, яка особливо посилюється у секторі небезпеки. Дослідницею виявлено, що відповідальна поведінка зазнає подвійної детермінації. Серед чинників та причин реалізації виділено внутрішні особистісні детермінанти, що пов'язані з суб'єктом відповідальності – особистістю (рівень розвитку відповідальності, тип відповідальності, характеристики та можливості особистості, особиста значущість) та зовнішні ситуативні – пов'язані з контекстом відповідальності – ситуацією (об'єктивні труднощі завдань; значущість предмета, інстанції відповідальності; параметри ситуації виконання). Таким чином, міра відповідальності як аспект цілісної відповідальної поведінки, піддається подвійній детермінації – за рахунок особистісних (суб'єктних) чинників і ситуації (контексту). В суб'єктно-контекстній концепції професійну відповідальність розглянуто як спосіб професійної діяльності та особистісний ресурс, як здатність особистості діяти оптимально у невизначених, критичних й навіть граничних для особистості ситуаціях. Відповідальність може бути актуальним і потенційним (латентним) ресурсом особистості. Виступаючи в якості ресурсу особистості, відповідальність є основою психічного комфорту, зниження напруженості. Усвідомлення і оцінка вкладених зусиль у подолання важких ситуацій або побудови, досягнення успіхів і т.д. підвищують у відповідальних людей задоволеність професією. Отже, суб'єктно-контекстуальна концепція професійної відповідальності особистості інтегрує різні погляди на неї, що і дозволило автору обґрунтувати модель професійної відповідальності й програму дослідження її складових [3].

Отже, успішність професійної діяльності залежить від багатьох зовнішніх та внутрішніх факторів. І якщо зовнішню успішність професійної діяльності можна оцінити за об'єктивними досягненнями, то внутрішня успішність може виражатися через особистісні якості, переживання людиною свідомості своєї праці.

Наше дослідження було проведено на машинобудівельному підприємстві в Донецькій області. У експерименті прийняли участь токарі-станочники, у кількості 24 чоловіка, середній вік яких склав 30-60 років.

З метою оцінки рівня розвитку особистісно-ділових якостей фахівців підприємства, що впливають на успішність реалізації ними певного виду діяльності, були визначені сім компетенцій: старанність і дисципліна, відповідальність, організованість і планування, ініціативність, робота в команді, вміння навчати, лояльність. Визначені компетенції вирішують наступні завдання: 1) надають оцінку ступеня вираженості у співробітника певного набору особистісно-ділових компетенцій; 2) можливість прогнозування поведінки людини в певних ситуаціях; 3) відбір найбільш здатного до виконання певного виду діяльності працівника.

Тестування проходило у вигляді бесіди (інтерв'ю), в ході якої аналізувалася поведінка фахівця в реальних робочих ситуаціях: як він приймає рішення, як виходить з конфліктних ситуацій, чи вміє їх згладжувати, чи здатний працювати в режимі часто мінливих умов, стислих термінів, під тиском, тощо. Під час інтерв'ю

фахівцю задавалися спеціальні питання, а його відповіді оцінювалися з точки зору вираженості заздалегідь обраних критеріїв (поведінкових індикаторів).

Інтерв'ю за компетенціями призначається для оцінки реальних знань, умінь, навичок, мотивації, ціннісних переваг. Це чітко структурована методика, що має певні правила проведення. Поряд з високою точністю і прогностичністю цього методу у нього є і деяке обмеження – висока тривалість проведення: від 30 хвилин до 3 годин в залежності від кількості компетенцій, обраних для процедури оцінки.

За результатами тестування особистісно-ділових якостей показник «відповідальність» найбільше представлений у фахівців підприємства. Професійна відповідальність достатньо стійка, інтегративна, професійно-значуща особистісна властивість, що виявляється на когнітивному, емоційному та поведінково-результативному рівнях, і характеризує здатність фахівця до прийняття на себе відповідальності щодо досягнення актуальних цілей та результатів професійної діяльності. Так, 16 чоловіків, що становить 66,7%, отримали високий рівень відповідальності, 25% фахівців – середній рівень, 8,3% фахівців – нижче середнього рівня, низького рівня не має зовсім. Отже, більшість токарів-станочників готові проявляти ініціативу, прийти на допомогу іншому у відповідальній ситуації, прагнуть доводити виконання професійної діяльності до бажаного результату, для цього вони мають внутрішні ресурси.

Наступними аналізувалися показники особистісно-ділових якостей фахівців підприємства – «старанність і дисципліна». Старанність – це моральний настрій людини на усвідомлення нею потреби працювати, причому працювати «на совість». Так, 14 чоловіків, що становить 58,4%, отримали високий рівень старанності і дисципліни, 33,3% фахівців – середній рівень, 8,3% фахівців – нижче середнього рівня, низького рівня не має зовсім. Більшість токарів-станочників підприємства сумлінно працюють, добросовісно виконують свої обов'язки і несуть відповідальність за свої дії та вчинки, осмислюють, що трудова діяльність ніколи і ніде не буває легкою.

Аналіз показників «організованість та планування» показав, що 8 чоловіків, що становить 33,3%, отримали високий рівень, 20,8% фахівців – середній рівень, 41,7% фахівців – нижче середнього рівня, 4,2% – низький рівень. Треба зазначити, що більшість токарів-станочників отримали результати нижче середнього рівня, тобто вони мають перспективи у професійному розвитку лише тоді, коли орієнтуються на довгострокову роботу по задоволенню своїх теперішніх потреб.

Приблизно такі ж результати отримані за показником «робота в команді». Робота у команді передбачає здатність до міжособистісної взаємодії, а також прийняття рішень, відповідальність, яка має бути взаємною, зобов'язання членів команди застосовувати спільні підходи до вирішення проблем. Команда об'єднує людей навколо спільної мети й діяльності, виявляється у єдності інтересів і взаємної відповідальності кожного, у відносинах співробітництва та взаємодопомоги. Так, 8 чоловіків, що становить 33,3%, отримали високий рівень показнику «робота у

команді», 4,2% фахівців – середній рівень, 54,2% фахівців – нижче середнього рівня, 8,3% – низький рівень. Такі показники можна пояснити тим, що професійна діяльність токарів-станочників на машинобудівельному підприємстві носить більш індивідуальний характер, ніж командний.

Дослідження показників лояльності токарів-станочників показало, що 6 чоловіків, що становить 25%, отримали високий рівень лояльності, 50% фахівців – середній рівень, 20,8% фахівців – нижче середнього рівня, 4,2% – низький рівень. Лояльність має на увазі виконання певних норм, правил, що регламентують обов'язкове обговорення організаційних подій, пов'язана з власними очікуваннями працівника, що відображають мотиви професійної діяльності протягом роботи в організації. Такі результати дослідження можна пояснити тим, що більшість своєї роботи токарі здійснюють головним чином самостійно, вони формально слухняні і слідує правилам необхідним для виконання професійних обов'язків.

Вміння навчати властива тільки людині, яка має професійно сформовані навички, володіє емоційною стійкістю, впевненістю, готовністю поетапно надавати інформацію. Тому, результати показнику «вміння навчати» недостатньо представлені у токарів-станочників. Зокрема, 2 чоловіка, що становить 8,3%, отримали високий рівень показнику «вміння навчати», 45,8% фахівців – середній рівень, 41,7% фахівців – нижче середнього рівня, 4,2% – низький рівень.

Останній показник «ініціативність» означає здатність особистості втілювати задуми в життя. Ініціативність охоплює такі аспекти, як креативність, потяг до інновацій і вміння ризикувати, а також здатність планувати заходи та реалізувати їх. У токарів-станочників цей показник на високому та середньому рівнях не визначено, 95,8% фахівців отримали нижче середнього рівня, 4,2% – низький рівень. Отже, більшість токарів-станочників недостатньо характеризується ініціативністю, активністю, незалежністю й інноваційністю, як на роботі, так і в особистому і суспільному житті. У них недостатній рівень прояву мотивації й рішучості у реалізації спільних цілей на робочому місці.

За результатами проведеного нами дослідження ми можемо зробити наступні висновки. Якщо звернути увагу на загальний показник вияву особистісно-ділових якостей фахівців підприємства, то він представлений на високому та середньому рівнях. Фахівці можуть самостійно приймати рішення, планувати свою діяльність або діяльність підлеглих, здійснювати контроль і оцінку результатів, швидко знайти оптимальне рішення тощо.

Під час професійної діяльності токари-станочники використовують широкий репертуар особистісно-ділових якостей. Найбільш високі оцінки мають показники таких особистісних якостей, як відповідальність, старанність і дисципліна, організованість і планування, робота в команді. Найменше у токарів-станочників виражені такі особистісно-ділові якості, як ініціативність, вміння навчати, лояльність.

Таким чином, можна говорити про те, що колектив фахівців підприємства характеризується стабільними взаємовідносинами, оптимізмом, що сприяє

підтримуванню мотивації до професійної діяльності. Взагалі, група токарів-станочників достатньо зріла група, здібна виконувати завдання, що ставляться перед всім колективом робітників.

Література:

1. Прядеин В.П. Понятия ответственности, исполнительности, воли как объекты психолого-педагогического исследования. Научный диалог. 2012. – № 1. – С. 32–45.
2. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки: монографія. Івано-Франківськ, 2008. – С. 280.
3. Садова М.А. Теорія та практика професійної відповідальності особистості : автореф. дис. ... д. психол. наук :19.00.01. Київ, 2019. – 243 с.

3.6. Experimental study of indicators and criteria of physical activity and psycho-emotional stress of servicemen of different groups of military professions and specialties of the Air Force of Ukraine

3.6. Експериментальне дослідження показників та критеріїв фізичного навантаження та психоемоційного напруження військовослужбовців різних груп військових професій та спеціальностей ПС ЗС України

В ході наукової діяльності авторів щодо вивчення психологічного ресурсу і життєстійкості особистості, в межах науково-дослідної роботи «Гармонія», було проведене вивчення критеріїв та показників фізичного навантаження та психоемоційного напруження. Авторами були досліджені особливості фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців зенітно ракетних військ на базі курсантських підрозділів факультету ЗРВ. Після чого був проведений порівняльний аналіз отриманих результатів з результатами попередніх досліджень.

Авторами було проведене практичне дослідження фізичного навантаження та психічного напруження курсантів факультету ЗРВ. Та проведений порівняльний аналіз з результатами отриманими при вивченні детермінант фізичного навантаження та психоемоційного напруження курсантів-льотчиків льотного факультету ХНУПС імені Івана Кожедуба. Авторами також були використані результати попередніх досліджень, які проводилися в ХНУПС. Такими є науково-дослідні роботи «Прогнозування», «Адаптація», «Яшма» та дисертаційне дослідження Д.П. Приходька.

Організація та проведення дослідження проводилось в три етапи.

Перший етап – підготовчий, на якому були визначені основні задачі дослідження, групи досліджуваних, методики проведення дослідження, склад експертної групи, час та місце проведення.

На цьому етапі перед авторами стояли наступні завдання:

– визначення умов навчально-бойової підготовки курсантів під час проведення тактичних навчань. Виявлення особливих умов діяльності, в ході яких можливо проведення якісного дослідження динаміки фізичного навантаження та психоемоційного напруження;

– визначення етапів дослідження;

– визначення експертної групи фахівців;

– визначення респондентів, їх кількість, вивчення демографічних та соціологічних даних;

– вибір методик дослідження.

Другий етап – практичний, на якому курсанти що брали участь в дослідженні були розподілені на групи, у них проводилися заміри психофізіологічних показників фізичного навантаження, та вони проходили тестування за обраними методиками щодо вивчення детермінант психоемоційного напруження. Після отримання первинних даних на цьому етапі авторами була проведена обробка, вивчення та

інтерпретація результатів згідно поставлених задач. Після чого був проведений порівняльний аналіз отриманих результатів курсантів факультету ЗРВ з результатами курсантів-льотчиків льотного факультету.

На цьому етапі перед авторами стояли наступні завдання:

- на основі результатів роботи експертів розподіл курсантів на три групи з різним ступенем фізичного навантаження та психоемоційного напруження у фоновому режимі, коли на них не впливають стрес-фактори;

- обробка отриманих первинних результатів, та їх інтерпретація згідно поставлених задач дослідження;

- дослідження динаміки показників фізичного навантаження та психоемоційного напруження в ході виконання навчально-бойових завдань при проведенні тактичних занять;

- порівняльний аналіз отриманих результатів курсантів факультету ЗРВ з результатами курсантів-льотчиків льотного факультету.

Третій етап – констатуючий, на якому були розроблені практичні рекомендації щодо регулювання стану фізичного навантаження та психоемоційного напруження, проведено їх впровадження та перевірка отриманих результатів.

На цьому етапі перед авторами стояли наступні завдання:

- на базі отриманих результатів створення методичних рекомендацій що до регуляції стану фізичного навантаження та психоемоційного напруження курсантів;

- проведення констатуючого експерименту з метою перевірки ефективності застосування методичних рекомендацій;

- розроблення методичних рекомендацій (пропозицій) командирам (начальникам) щодо регуляції та дозування фізичного навантаження та психоемоційного напруження військовослужбовців під час виконання ними бойових, навчально-бойових та службових завдань.

Для вирішення поставлених питань авторами була запропонована методика експертної оцінки.

Методика експертної оцінки

Методику створено для визначення рівня фізичного навантаження та психоемоційного напруження курсантів у процесі службової діяльності та у період тактичних занять.

Просимо Вас, як експерта, оцінити рівень стану фізичного навантаження та психоемоційного напруження курсанта (в/зв., П І Б) при відпрацюванні завдань згідно плану занять за нижченаведеними критеріями (табл. 1).

Таблиця 1: Рівень стану фізичного навантаження та психоемоційного напруження курсанта

	Експерти			
	Науковий співробітник НДЛ	Викладач кафедри тактики	Медичний працівник	Командир курсантського підрозділу
Бали				
Сума балів				

Критерії оцінки рівня стану психічного напруження:

– 3 бали – відносно рівний емоційний фон у діяльності, самостійність, самокритичність, ініціативність, раціональність і адекватність оцінки зовнішніх подій, високі активність і працездатність, точна постановка цілей і завдань, висока відповідальність, швидкість і чіткість реагування на всі команди;

– 2 бали – незначні перепади в емоційному фоні в діяльності, самостійність, самокритичність, незначні помилки в оцінці зовнішніх подій, знижені активність і працездатність, занижене усвідомлення поставлених цілей і завдань;

– 1 бал – значні перепади в емоційному фоні діяльності, сильні емоційні реакції на зовнішні події, дезорганізація за впливу несподіваних подразників, підвищена емоційна дратівливість, частий вияв хвилювання, недостатня впевненість у власних силах, низькі активність і працездатність.

За результатами проведеного дослідження першу групу склали курсанти з незначним рівнем фізичного навантаження та психоемоційного напруження. У них виявлено відносно рівний емоційний фон, переважання інтелектуального реагування над емоційним у вирішенні нестандартних, аварійних ситуацій. Діяльності цих курсантів притаманна самостійність, самокритичність, ініціативність, активність і працездатність, висока відповідальність, швидкість і чіткість реагування на всі команди, уважність і акуратність, успішність виконання навчально-бойових завдань.

До другої групи увійшли курсанти з підвищеним рівнем фізичного навантаження та психоемоційного напруження. У них виявлено незначні перепади в емоційному фоні, внаслідок чого при оцінці ситуації в емоціогенних умовах інтелектуальне реагування не завжди переважає над емоційним, що спричиняє незначні помилки. Курсантів цієї групи характеризують знижена активність і працездатність, не завжди вірне усвідомлення поставлених цілей, брак впевненості у власних силах за вирішення складних несподіваних завдань, затримка в реагуванні на команди, деякі нечіткість, неуважність і неакуратність.

Третю групу склали курсанти з явно вираженим рівнем фізичного навантаження та психоемоційного напруження. У них виявлено чималі перепади в емоційному фоні, переважання емоційного реагування над інтелектуальним, схильність до сильних емоційних реакцій на зовнішні подразники, часте хвилювання, недостатню впевненість у власних силах, низьку активність і працездатність. Ситуація, що складається, не завжди сприймається цими курсантами адекватно, завдання в цілому й окремі вправ зокрема засвоюються погано. Даний стан фізичного навантаження та психоемоційного напруження призводить або до значної кількості помилок, або до ухилення від виконання поставлених завдань.

На основі отриманих результатів випробування було розподілено за трьома групами, в кожній з яких були проведені психофізіологічні вимірювання які детермінують фізичне навантаження. Показниками фізичного навантаження авторами були визначені ритм серцебиття, частоту дихання, ступінь скутості м'язів. Процедура

виконувалася працівниками медичної служби за допомогою пульсотакметра і стандартного кистьового динамометра зі шкалою 90 кг.

Для порівняння з отриманими психофізіологічними результатами й подальшого поглибленого аналізу авторами було здійснено психологічне дослідження компонентів психоемоційного напруження за допомогою розробленої авторами комп'ютерної методики "Бліц-тест".

Як зазначалося раніше, методом експертної оцінки з використанням критеріїв визначення психічного стану і якості дій за наслідками виконання завдання або вправи обстежуваних курсантів було розподілено на три групи (табл. 2).

Таблиця 2: Розподіл обстежуваних курсантів за групами з різним рівнем стану фізичного навантаження та психоемоційного напруження

№ з/п	Групи курсантів	Кількість курсантів-льотчиків %	Кількість курсантів факультету ЗРВ %
1.	1-а група з незначним рівнем фізичного навантаження та психоемоційного напруження	18,27%	22,17%
2.	2-а група з підвищеним рівнем фізичного навантаження та психоемоційного напруження	59,49%	62,27%
3.	3-а група з явно вираженим рівнем фізичного навантаження та психоемоційного напруження	22,24%	15,56%

З таблиці 2 видно, що основна маса курсантів характеризується підвищеним рівнем стану фізичного навантаження та психоемоційного напруження. Дані курсанти продемонстрували середні результати отримали оцінку "добре". В їхніх діях траплялися незначні помилки, спостерігалися зовнішні ознаки напруженого психічного стану; увага, як правило, загострювалася на деталях, що стосуються безпеки при відпрацюванні навчально-бойових завдань.

18,27% курсанти-льотчики та 22,17% курсанти факультету ЗРВ увійшли до першої групи, вони отримали високі результати відповідно оцінку "відмінно". Дії курсантів цієї групи відрізняються впевненістю, виваженістю, точністю та злагодженістю. Відпрацьовуючи навчально-бойові завдання, ці курсанти були уважними та сконцентрованими.

22,24% курсанти-льотчики та 15,56% курсанти факультету ЗРВ увійшли до третьої групи, вони проявили низькі результати й отримали оцінки "задовільно" та "незадовільно". Курсанти цієї групи припускалися таких серйозних помилок при виконанні навчально-бойових завдань, які б за реальних умов призвели до втрат. В діях цих курсантів не було впевненості та злагодженості; спостерігалися явні ознаки сильного психічного напруження (млявість, блідість, підвищене спітніння).

Різниця кількості курсантів-льотчиків та курсантів ЗРВ обумовлена різними умовами діяльності та різною інтенсивністю впливу стрес-факторів на них.

У всіх курсантів були виміряні такі психофізіологічні показники фізичного навантаження, як частота серцевих скорочень (ЧСС), частота дихання (ЧД) та сила м'язового напруження (СМН). Початкові виміри, зроблені за спокійних фонових умов, коли на обстежуваних не впливають стрес-чинники.

В цілому можна зазначити, що результати вимірювань у всіх групах курсантів у фоновому режимі незначно відрізняються один від одного, що відповідає стану спокою.

Зробивши початкові виміри психофізіологічних показників фізичного навантаження за спокійних умов фоновому етапу, ми вивчили їх динаміку на етапах впливу стрес-чинників, а саме під час польотів у льотчиків та польових тактичних занять курсантів ЗРВ.

Загальний аналіз динаміки психофізіологічних показників курсантів вказує на наявність у обстежуваних особливого стану психоемоційного напруження. Під впливом стрес-чинників в період безпосереднього виконання навчально-бойових завдань в усіх курсантів спостерігається значне збільшення серцебиття й частоти дихання, а у частини курсантів (переважно третьої групи) – зниження сили м'язового напруження. Все це свідчить про підвищення рівня психоемоційного напруження обстежуваних. Але відмінності у мотивації і психологічній установці курсантів обумовили різні рівні стану психоемоційного напруження, від чого здебільшого залежав результат їх діяльності. Тому для перевірки отриманих результатів динаміки психофізіологічних показників за допомогою описаних вище методик авторами було здійснено дослідження компонентів, що детермінують стан психоемоційного напруження. Для цього як вказувалося раніше була використана комп'ютерна методика “Бліц-тест”.

Після визначення груп курсантів за рівнем стану фізичного навантаження та психоемоційного напруження на основі даних дослідження було здійснено статистичний аналіз якісної і кількісної сторін показників, що вимірювалися, на основі методу математичної статистики (методика Пірсона).

Завершенням статистичної обробки результатів експерименту був аналіз кореляційної залежності між станом фізичного навантаження та психоемоційного напруження й компонентами, що їх детермінують. Для визначення коефіцієнта кореляції використовувалася формула рангової кореляції за Спірменом.

Даний аналіз дозволив виявити силу кореляційної залежності на різних етапах експерименту й динаміку стану фізичного навантаження та психоемоційного напруження.

Отримані дані оброблено відповідно до “закону нормального розподілення” й математичної статистики. Обробку результатів дослідження здійснено на персональній електронно-обчислювальній машині (ПЕОМ).

Метою даного дослідження є визначення ступеня залежності успішності професійної діяльності курсантів від вищерозглянутих детермінант стану фізичного навантаження та психоемоційного напруження. Як вже зазначалося, всі вони

нерозривно взаємопов'язані й обумовлюють рівень стану психічного напруження, але жодна з них не є постійно домінуючою. Переважання якоїсь із детермінант визначається багатьма чинниками, що й визначило необхідність здійснення кореляційного аналізу методом обчислення коефіцієнта рангової кореляції (за Спірменом).

Застосування даного методу дозволило визначити силу взаємозв'язків досліджуваних детермінуючих компонентів і особливості впливу кожного з них на стан фізичного навантаження та психоемоційного напруження. Так, аналіз психофізіологічних показників дозволив установити, що найсильніший зв'язок, який має пряму залежність, існує між психоемоційним напруженням і частотою серцевих скорочень (коефіцієнт кореляції тут склав 0,67). Другим за силою кореляційного зв'язку визначено показник сили м'язового напруження. Даний зв'язок має зворотну залежність, коефіцієнт кореляції складає 0,62. Найменш стійким характером (коефіцієнт кореляції – 0,45) визначається залежність між психоемоційним напруженням та частотою дихання. В цілому, слід зазначити, що психофізіологічні показники нервової системи є об'єктивними чинниками, які визначають рівень стану психоемоційного напруження й істотно впливають на якість діяльності курсантів.

Кореляційний аналіз емоційного, інтелектуального й мотиваційного компонентів, які детермінують стан психоемоційного напруження, виявив, що найбільша кореляційна залежність існує між психоемоційним напруженням та емоційною стійкістю. Зв'язок у даному випадку має обернено пропорційний характер, а коефіцієнт кореляції склав 0,82. Друге місце за силою взаємодії належить особистісній тривожності. Коефіцієнт кореляції між нею і психоемоційним напруженням склав 0,79, що вказує на наявність помірковано високого і статистично значущого зв'язку, який є прямо пропорційним і має лінійний характер. Величина коефіцієнта свідчить, що особистісна тривожність також є важливою детермінантою стану психоемоційного напруження, яка визначає успішність діяльності курсанта.

Третє місце за силою кореляційного зв'язку (коефіцієнт кореляції – 0,74) належить інтелектуальним здібностям курсантів, які значно обумовлюють стан психоемоційного напруження. Даний зв'язок є обернено пропорційним, наближеним до лінійного. Рівень значущості підтверджений за $p < 0,001$ для загальної вибірки груп досліджуваних.

Четверте місце за силою взаємодії належить ситуативній тривожності. Коефіцієнт кореляції тут дорівнює 0,64, що вказує на стійкий зв'язок між ситуативною тривожністю і психоемоційним напруженням. Це означає, що дана властивість може як сприяти підвищенню якості діяльності, так і, навпаки, погіршувати її.

П'яте місце за показником, що вимірюється, належить мотивації, коефіцієнт кореляції якої із психоемоційним напруженням склав 0,53, що свідчить про помірковано високий зв'язок. Позитивний знак коефіцієнту вказує на те, що великі значення мотивації відповідають великим значенням психоемоційного напруження.

Високий ступінь мотивації обумовлює емоційне перезбуджування курсантів і, отже, – підвищення рівня психоемоційного напруження. Але при цьому крива залежності стану психоемоційного напруження від рівня мотивації має вигляд U-форми. Оптимальний рівень психоемоційного напруження в даному випадку досягається, коли мотивація має граничне значення середнього й високого рівнів.

Курсанти, в яких виявлено низький ступінь мотивації, емоційно переживаючи сильний вплив стрес-чинників, прагнуть відмовитися від виконання поставленого завдання. Мірою збільшення ступеня мотивації зростає їх прагнення до подолання перешкод, що, у свою чергу, зумовлює підвищення рівня психоемоційного напруження. Подальше зростання мотивації призводить до посилення емоційного переживання і, отже, спричиняє стан явно вираженого психоемоційного напруження. Таким чином, ступінь мотивації має не перевищувати межі середнього значення, що забезпечить оптимальний рівень психоемоційного напруження у процесі діяльності в особливих і екстремальних умовах. Крім того, аналіз кореляційної залежності мотивації і психоемоційного напруження визначив наявність обстежуваних, рівень мотивації яких не відповідає рівневі психоемоційного напруження. До таких належать курсанти з низьким рівнем мотивації або ті, у кого рівень інших детермінуючих компонентів не адекватний розрахунковому рівневі психоемоційного напруження.

Стан фізичного навантаження та психоемоційного напруження детермінується психофізіологічними й індивідуально-психологічними особливостями, особистісними саморегулятивними механізмами, а також ступенем емоціогенності зовнішніх умов. Зміни фізичного навантаження та психоемоційного напруження при цьому визначаються взаємодією психофізіологічних і психологічних детермінант, перші з яких є стійкішими через свій природжений характер.

Визначено три рівні фізичного навантаження та психоемоційного напруження курсантів: незначний, підвищений та явно виражений. Незначний рівень фізичного навантаження та психоемоційного напруження характеризується низьким і частково середнім рівнями емоційного збудження, низьким рівнем особистісної тривожності, високим і частково середнім рівнями активності та працездатності, середнім рівнем мотивації, високим і частково середнім рівнями інтелектуальної лабільності, великою й частково середньою силою нервової системи. Підвищений рівень фізичного навантаження та психоемоційного напруження характеризується середнім і частково низьким рівнями емоційного збудження, середнім і частково низьким рівнями особистісної тривожності, середнім і частково низьким рівнями активності та працездатності, середнім рівнем мотивації, середнім і частково низьким рівнями інтелектуальної лабільності, середньою й частково великою силою нервової системи. Явно виражений рівень фізичного навантаження та психоемоційного напруження характеризується середнім і частково високим рівнями емоційного збудження, середнім рівнем особистісної тривожності, низьким і частково середнім рівнями

активності та працездатності, середнім рівнем інтелектуальної лабільності, середньою й частково малою силою нервової системи.

Висновки. Психологічні ресурси військовослужбовців в особливих умовах діяльності визначаються, на рівні з іншим, ступенем фізичного навантаження та психоемоційного напруження. Доведено, що стан фізичного навантаження та психоемоційного напруження можливо прогнозувати, а також формувати його у процесі навчально-бойової підготовки. Ефективне формування оптимального фізичного навантаження та психоемоційного напруження у військовослужбовців можливе на основі комплексного системного впливу психолого-педагогічних заходів, серед яких основними є психорегулююче, ідеомоторне тренування, моделювання стрес-факторів емоціогенних ситуацій, рефлексія, самоконтроль, прийоми переконання, самонавіювання.

3.7. Analysis of the psychological readiness of the teacher to interact in the educational process

3.7. Аналіз психологічної готовності вчителя до взаємодії в навчально-виховному процесі

Проблема готовності стала об'єктом наукових досліджень ще на початку ХХ-го століття. Поняття «психологічної готовності до діяльності» було введено М.І. Дяченко та Л.А. Кандибович в дослідженнях інженерної психології та психології праці. Основним аргументом для введення даного поняття стала необхідність виділення із сукупності чинників, що зумовлюють продуктивність діяльності, психологічного компонента, який за певних умов відіграє вирішальну роль в опануванні тим чи іншим видом діяльності. Аналізуючи природу феномена готовності до професійної діяльності, незважаючи на певні розбіжності в її визначенні, автори одноголосні в тому, що вона відбиває спрямованості особистості на цю діяльність. Разом з тим закономірним можна вважати той факт, що у кожній з професійних сфер «готовність» має конкретний специфічний прояв.

Аналізуючи літературні джерела соціальної, педагогічної та віковій психології, ми встановили, що поняття готовності розглядається, з одного боку, як психічний, або функціональний, стан, з іншого, – як властивість особистості.

Значну увагу вивченню стану готовності до діяльності приділяли О.О. Ухтомський, М.І. Виноградов, Б.Ф. Ломов, В.М. Пушкін та ін.

Так, О.О. Ухтомський, аналізуючи стан готовності до діяльності, називав його «оперативним спокоєм». Оперативний спокій – це готовність, що може встановлюватися на різних рівнях. Механізм даного стану, за Ухтомським, спирається на рухливість «нервових приладів», які забезпечують перехід від «оперативного спокою» до термінової дії [5].

Д.К. Войтюк дає таке визначення поняття «психологічна готовність особистості до професійної діяльності»: «...це психічний стан, що виникає в результаті усвідомленого чи неусвідомленого відображення психологічної структури професійної діяльності і характеризується певними мотиваційними й операційними властивостями особистості» [1].

Окрім готовності як психічного стану, багатьма дослідниками визнається існування феномену готовності як *стійкої характеристики особистості*.

Так, В. О. Моляко визначає *готовність до праці* як складне особистісне утворення, своєрідну систему, що містить багато компонентів, які у своїй сукупності дають змогу певній особистості виконувати більш-менш успішно конкретну роботу. В. О. Моляко пропонує розглядати психологічну готовність у трьох основних формах прояву: як ситуативну готовність; як більш-менш стійкий стан; як стабільну характеристику у досить широкому діапазоні дій [4].

Психологічна готовність до діяльності як стабільна характеристика – це стійка система професійно-важливих якостей особистості (професійна спрямованість, організованість, уважність, самовладання тощо), її досвід, знання, навички, вміння, які необхідні для успішної діяльності в багатьох ситуаціях.

В цілому, під психологічною готовністю до діяльності розуміють психічний феномен, за допомогою якого пояснюють стабільність діяльності людини у полімотивованому просторі (К. К. Платонов, Б. О. Сосновський, Р. Д. Санжаєва, Л. І. Захарова та ін.).

Учені по-різному підходять до визначення структурних компонентів *готовності до діяльності*. Своєрідність компонентної структури, що описується у тому чи іншому дослідженні, залежить від мети дослідження та характеру конкретної діяльності, готовність до якої при цьому вивчається.

М. І. Дьяченко і Л. О. Кандибович, вивчаючи структурні компоненти готовності майбутнього спеціаліста до складних видів діяльності, виділяють наступні компоненти:

- *мотиваційний* – усвідомлення своїх потреб, інтересів, вимог суспільства, колективу;

- *орієнтаційний* – усвідомлення цілей, реалізація яких забезпечить розв'язання певного завдання, осмислення й оцінка умов, за яких відбуватимуться майбутні дії, актуалізація досвіду, пов'язаного в минулому з виконанням завдань і вимог подібного характеру;

- *операційний* – визначення на основі досвіду та оцінки намічених умов діяльності, найбільш вірогідних способів розв'язання завдань або дотримання вимог (володіння методами і прийомами діяльності, знаннями, навичками, вміннями, розумовими антиципаціями, аналіз, синтез, порівняння, узагальнення тощо);

- *вольовий* – мобілізація сил у відповідності з умовами праці та завданням; самоконтроль, самонавіювання в процесі досягнення цілей;

- *оцінний* – оцінка співвідношення власних можливостей, рівня домагань та міри досягнення певного результату [3].

Психологічна готовність учителя до педагогічної комунікації актуалізується в залежності від ситуацій, що виникають у взаємодії з учнями, тобто від умов і об'єктивних вимог щодо оптимальних дій в таких ситуаціях.

На основі аналізу структурних компонентів готовності до педагогічної діяльності ми вважаємо за доцільне виокремити такі компоненти готовності вчителів до протидії маніпулятивному впливу у спілкуванні з підлітками: мотиваційний, когнітивний, операційний, емоційно-вольовий.

Когнітивний компонент – оволодіння вчителем способами та прийомами, комплексом знань щодо розв'язування педагогічних задач, уміння швидко й адекватно орієнтуватися в ситуаціях навчального спілкування.

Мотиваційний компонент передбачає наявність потреб, мотивів, прагнень до успішної діяльності, прояв відповідальності до розв'язання педагогічних задач,

почуття обов'язку. Даний структурний елемент є тією ланкою, яка спонукає вчителя до здійснення певного виду діяльності, яка об'єднана та взаємопов'язана з іншими складовими одиницями.

Емоційно-вольовий компонент полягає в умінні вчителя контролювати свої емоції, керувати своїм настроєм та настроєм учнів, оскільки психологічна атмосфера, в якій виражаються позитивні емоції, спонукає до співпраці, створює передумови для творчої діяльності.

Операційний компонент – характеризується наявністю у вчителя і системи практичних умінь: проєктувальних, конструктивних, організаційних та комунікативних, необхідних для професійної діяльності.

Розглядаючи готовність як складову активної діяльності вчителя, Л. Сохань, І. Єрмаков, Г. Несен виокремлюють такі структурні елементи: *мотиваційний* – передбачає відповідальність за виконання завдань, почуття обов'язку; *орієнтаційний* – забезпечує знання й уявлення про особливості та умови діяльності, її вимоги до особистості; *операційний* – характеризується володінням способами та прийомами діяльності, необхідними ключовими якостями; *вольовий* – передбачає самоконтроль, уміння керувати діями; *оцінний* – самооцінні уявлення щодо своєї підготовленості й відповідності процесу розв'язання завдань оптимальним чином [2].

Розглядаючи формування готовності шкільних психологів до створення психологічного клімату у педагогічному колективі, О.І. Мешко у структурі готовності визначає наступні складові: 1) підготовленість (система професійно-важливих якостей), що включає в себе наступні компоненти; *мотиваційно-ціннісний* – професійні мотиви, інтереси, цінності, цілі; *теоретично-орієнтаційний* – загально-професійні та спеціальні знання; *операційний* – система професійно-важливих якостей і умінь, технологічна культура; 2) психологічна готовність (функціональні стани), які включають в себе: *функціональні, емоційні, вольові, операційні, мотиваційні* стани.

В основу нашого дослідження покладено припущення про те, що ефективність протидії маніпулятивному впливу у спілкуванні вчителя з підлітками залежить від сформованості в нього компонентів психологічної готовності до такої протидії – когнітивного, мотиваційного, емоційно-вольового, операційного, що дозволяє вчителю вчасно розпізнавати маніпуляцію та результативно перетворювати спілкування з учнем на конструктивну взаємодію.

Всього в дослідженні взяли участь 105 вчителів. Вік учителів-учасників експерименту від 24 до 58 років, стаж педагогічної діяльності – від 1 року до 34 років. Підбір різноманітних взаємодоповнюючих методик дозволив комплексно дослідити рівень сформованості компонентів психологічної готовності вчителів. В цілому, розглядаючи рівень сформованості в учителів компонентів психологічної готовності до протистояння маніпулятивному впливу в спілкуванні з підлітками, ми можемо зробити наступний висновок:

Вивчення *когнітивного компоненту* дало нам можливість визначити систему інтелектуальних стратегій, прийомів і операцій, які використовуються вчителями при

вирішенні ситуацій маніпулятивного впливу. Вчителі нашої вибірки мають достатній рівень сформованості когнітивного компонента готовності до педагогічної діяльності, але ситуації, пов'язані з маніпулятивним впливом потребують специфічної когнітивної готовності та налаштованості для конструктивного вирішення їх педагогом, тому що маніпулятивний вплив має особливі стратегії та приховані цілі.

Аналіз *мотиваційного компонента* психологічної готовності дає можливість утверджувати, що вчителі нашої вибірки мають рівень розвитку професійних якостей та професійної спрямованості, який відповідає загальним вимогам, що висувуються до педагогічної діяльності. На досить високому рівні проявляються такі якості, як функціональний інтерес, професійна потреба, допитливість, переважають такі напрямки професійної спрямованості, як прагнення до інтелігентності, спрямованість на предмет, орієнтованість на спілкування. Водночас інтерес вчителів до педагогічної діяльності, до своїх безпосередніх обов'язків невисокий і проявляється епізодично. Також присутня байдужість та слабка здатність організувати й планувати свій час і власну діяльність. Це, у свою чергу, перешкоджає формуванню в учителів мотивації до розвитку в себе нових професійних вмінь, зокрема, вмінь конструктивного вирішення ситуацій маніпулятивного впливу у спілкуванні з підлітками.

Операційний компонент психологічної готовності досліджується нами за допомогою адаптованої нами методики «Педагогічні ситуації» ми з'ясовуємо способи реагування та подолання складної для вчителів педагогічної ситуації, до них відносимо: вирішення ситуації, емоційне реагування, уникання проблеми.

Таким чином, діагностика операційної складової психологічної готовності вчителя до протидії маніпуляціям у спілкуванні з боку підлітків, підтверджують той факт, що вчителі схильні до дій, до практичного розв'язання проблемних комунікативних ситуацій, що пов'язані з маніпулятивним впливом на них, але має місце емоційне реагування та уникнення.

Діагностика *емоційно-вольового* компоненту психологічної готовності свідчить, що вчителі мають, в цілому, розвинену експресивність та здатні регулювати свою поведінку; розвиток емпатії на досить високому рівні. Але здатність педагогів до співпереживання, співчуття використовується підлітками для досягнення прихованих цілей в ситуаціях маніпулятивного впливу.

Було встановлено, що педагогічний стаж є істотним чинником, що корелює з конструктивністю дій вчителів, спрямованих на протидію маніпулятивному впливу. Найбільш конструктивно здатні протидіяти маніпуляціям з боку підлітків вчителі середньої вікової групи (середній стаж – біля 25 років).

Отримані дані вказують на те, що поряд з учителями, які мають уміння конструктивно вирішувати ситуації маніпулятивного впливу і мають набір відповідних якостей, є також групи вчителів, які схильні вдаватися до непродуктивних варіантів поведінки – емоційного реагування й уникання в ситуаціях взаємодії підлітка і вчителя. Вони мають якості, що вказують на недостатню сформованість когнітивного, мотиваційного, емоційно-вольового та операційного

компонентів психологічної готовності до протидії маніпулятивному впливу у спілкуванні з підлітками.

Література:

1. Войтюк Д. К. Влияние рефлексии на формирование психологической готовности личности к профессиональной деятельности: дис. канд. психол. наук. (19.00.01 – общая психология, история психологии, психология личности). – Новосибирск. – 2004. – 189 с.
2. Гончаренко Л.А. Полікультурна освідченість педагога: теорія і практика; за ред. В.В. Кузьменка. – Херсон РПО, 2009. – 136 с.
3. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А., Пономаренко В. А. Готовность к деятельности в напряжённых ситуациях. – Мн. : БГУ, 1985. – 206 с.
4. Моляко В. О. Психологічна готовність до творчої праці. – К. :Знання. 1989. – 48 с.
5. Ухтомский А. А. Физиологический покой и лабильность как биологический фактор. – Собр. Соч., Л., 1951, т. 2. – 289 с.

Part 4. Modern innovative technologies for strengthening and development of psychological resources

4.1. Development of stress resistance in extremal professional professionals

4.1. Розвиток стресостійкості у фахівців екстремального профілю діяльності

У сучасному світі нестабільність політичних, соціальних і економічних процесів пред'являє підвищені вимоги до особистості, якій доводиться змінюватися, але зберігати при цьому основні внутрішні цінності, установки та переконання. Однією з найбільш поширених реакцій сучасної людини на те, що відбувається, є стрес. Це стан надмірного і тривалого психологічного напруження, який виникає, коли нервова система людини зазнає емоційного перевантаження. Стреси, особливо часті та тривалі, негативно впливають не тільки на психологічний стан, а й на фізичне здоров'я людини. Важливим чинником якісної життєдіяльності є стресостійкість, що розглядається як уміння долати труднощі, контролювати власні емоції, проявляти витримку і такт. Стресостійкість визначається сукупністю особистих якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без суттєвих шкідливих наслідків для діяльності людей, що оточують, і власного здоров'я.

У психологічній літературі чинниками, що впливають на стійкість людини до стресу, дослідники називають різні явища: значущість події для особистості (Л. Єрмолаєва, Н. Левітов, Ю. Сосновікова), суб'єктивна оцінка особою ситуації (Н. Наєнко, Ю. Некрасова, Т. Немчин, М. Тишкова), цінності людини (К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова), особистісний сенс (М. Денісов, А. Прохоров), психологічна переробка (Л. Анциферова), що, у свою чергу, можна назвати тими внутрішніми суб'єктивними умовами, які визначають психологічну сутність особистості [2, с. 123-132].

Але на теперішній час залишається актуальним питання підготовки фахівців екстремального профілю до ефективних дій у стресових ситуаціях професійної діяльності, тобто формування, розвиток або оптимізація стресостійкості особистості. Стресостійкість людини безпосередньо пов'язана з актуальними та домінуючими емоційними, психічними станами, які виникають при виконанні завдань за призначенням.

Дослідження психічних станів працівників, професійна діяльність яких пов'язана з екстремальними умовами, є одним з актуальних завдань сучасної психологічної теорії і практики. Гострота проблеми діагностики та оптимізації психічних станів фахівців цієї категорії пов'язана з тим, що в особливих умовах виконання професійних завдань виникають несприятливі й важкі для суб'єкта стани,

які можуть призводити до дезорганізації професійної діяльності аж до відмови від неї. Це відзначають у своїх роботах автори: М. Мар'їн, С. Миронець, А. Самонов та ін. [3; 4; 5]. В емоційно напружених умовах виконання професійних завдань виникнення несприятливих психічних станів значною мірою залежить від такої інтегральної характеристики особистості як стресостійкість.

1. Стресостійкість фахівців екстремального профілю діяльності ми визначаємо як складну інтегральну властивість особистості, взаємопов'язану з системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігати при цьому ефективність функціонування у стресогенній ситуації [1]. Ця властивість, по-перше, відображає ступінь адаптації людини до впливу екстремальних факторів зовнішнього і внутрішнього середовища і діяльності; по-друге, вона маркується рівнем функціональної надійності особистості як суб'єкта діяльності в напружених умовах її реалізації. Нарешті, по-третє, вона проявляється в активації функціональних ресурсів людини, у зміні працездатності та поведінки для попередження негативних емоційних переживань і порушень ефективності та надійності діяльності [2].

Емоційна стійкість не зводиться лише до підтримання певних психічних станів. Вона поширюється на послідовність станів у часі, тобто сприяє самозбереженню організму. Стресостійкість – це окремий випадок психічної стійкості, який проявляється при дії стрес-факторів або при хронічній нарузі.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей стресостійкості фахівців екстремального профілю діяльності та розробці психокорекційної програми її оптимізації.

У дослідженні брали участь працівники аварійно-рятувальних підрозділів, інспектори патрульної поліції та інспектори прикордонних загонів Харківської, Київської, Дніпропетровської, Львівської областей; кількістю 69 осіб, віком від 22 до 37 років.

Для вирішення завдань емпіричного дослідження використовувалися такі психодіагностичні методи: опитувальники: «Визначення домінуючого стану» (Л. Куліков), «Оцінка виразності параметра стану» (А. Прохоров) та «НПН» (опитувальник нервово-психічної напруги); математико-статистичні методи (описова статистика, кореляційний аналіз, перевірка рівня статистичної вірогідності за допомогою t-критерію Стьюдента).

В таблиці 1 представлені описові статистики нервово-психічної стійкості та нормовані показники домінуючих психічних станів у фахівців екстремального профілю діяльності. Дані таблиці 1 свідчать про те, що середній рівень виразності нервово-психічної стійкості у працівників аварійно-рятувальних підрозділів відповідає низькому рівню в порівнянні з тестовими нормами. Це означає, що для досліджуваної групи працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС нервово-психічні зриви мало ймовірні. Стійкість до стресів сприяє не тільки подоланню

складних життєвих ситуацій, а й дозволяє особистості розвивати самоконтроль, управляти своїми емоціями, проявами агресивності, що обумовлює здатність приймати особисту відповідальність за свої вчинки, вибудовувати конструктивні стосунки в соціальному середовищі. Можна говорити про те, що досліджувані працівники в цілому придатні для служби у важких, непередбачених умовах, де до них пред'являються підвищені вимоги.

Таблиця 1: Показники нервово-психічної стійкості та домінуючих психічних станів у фахівців екстремального профілю діяльності (у балах)

Показники	Mean	Min	Max	S.D.
Нервово-психічна стійкість	11,20	4,00	17,00	3,47
Активне – пасивне відношення до життєвої ситуації	51,27	32,00	66,00	8,41
Бадьорість – зневіра	57,80	45,00	70,00	7,29
Високий – низький тонус	60,87	49,00	66,00	4,87
Розкутість – напруженість	62,83	53,00	70,00	4,52
Спокій – тривога	63,00	57,00	66,00	2,85
Стійкість – нестійкість емоційного тону	62,13	53,00	67,00	3,68
Задоволеність – незадоволеність життям в цілому	65,10	58,00	74,00	3,86
Позитивний – негативний образ самого себе	55,13	36,00	72,00	8,77

На рис. 1 представлені усереднені показники домінуючих психічних станів досліджуваної групи. Аналізуючи усереднений профіль домінуючих психічних станів у працівників, звернемо увагу на те, що всі показники домінуючих психічних станів розташовані понад лінії відносного рівня в 50 Т-балів. При цьому п'ять шкал — «То» (високий – низький тонус), «Ро» (розкутість – напруженість), «Сп» (спокій – тривога), «Ст» (стійкість – нестійкість емоційного тону), «Зд» (задоволеність – незадоволеність життям в цілому) — знаходяться вище оцінки 60 Т-балів.

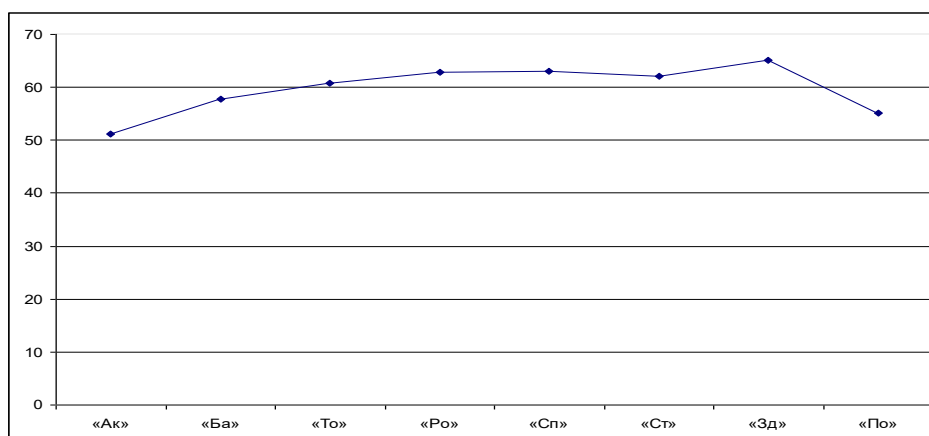


Рис 1. Профіль домінуючих психічних станів у фахівців екстремального профілю діяльності (у Т-балах)

Примітка: «Ак» — Активне – пасивне відношення до життєвої ситуації; «Ба» — Бадьорість – зневіра; «То» — Високий – низький тонус; «Ро» — Розкутість – напруженість; «Сп» — Спокій – тривога; «Ст» — Стійкість – нестійкість емоційного тону; «Зд» — Задоволеність – незадоволеність життям в цілому; «По» — Позитивний – негативний образ самого себе.

Психологічний зміст такого усередненого профілю домінуючих психічних станів полягає в тому, що працівники аварійно-рятувальних підрозділів, що прийняли участь в дослідженні, характеризуються вираженим активним, оптимістичним відношенням до життєвої ситуації. У них простежується готовність до подолання перешкод, віра у свої можливості. Відчуття сил для подолання перешкод і досягнення своїх цілей. Життєрадісність вище, ніж у більшості людей. У них відмічається підвищений, бадьорий настрій, переважає позитивний емоційний фон. Характерна висока активність, стенична реакція на труднощі, які виникають у роботі або особистому житті. Їм притаманні суб'єктивні відчуття внутрішньої зібраності, запасу сил, енергії. Відмічається готовність до роботи, у тому числі тривалої. Спостерігається вища впевненість у своїх силах і можливостях, чим у більшості людей. Переважає рівний позитивний емоційний тон, спокійне протікання емоційних процесів. Їм властива задоволеність життям у цілому, його ходом, самореалізацією. Вони відчувають здатність брати на себе відповідальність і можливість робити свій вибір, у якому відчутний голос власного «Я». Оцінка за шкалою «По» в діапазоні 40-59 балів характеризує адекватний ступінь прийняття особистістю себе.

Таким чином, отримані результати дають можливість зробити висновок про те, що працівники аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС характеризуються високим рівнем нервово-психічної стійкості, тобто відрізняються високим рівнем адаптації до роботи в умовах стресу. Переважаючими для них є позитивні, стеничні психічні стани. Основні характеристики станів, представлені показниками шкал методики «Визначення домінуючого стану», мають значущі кореляційні зв'язки між собою. Це витікає з розуміння психічного стану як цілісного психічного явища. Цілісність стану досить суттєва його риса, без неї неможливо уявити реалізацію інтегруючих та координуючих функцій. З метою виявлення взаємозв'язків між домінуючими психічними станами та нервово-психічною стійкістю працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС був проведений кореляційний аналіз. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.

Таблиця 2: Взаємозв'язок між показниками психічних станів та нервово-психічної стійкості працівників фахівців екстремального профілю діяльності

Показники	НПС	«Ак»	«Ба»	«То»	«Ро»	«Сп»	«Ст»	«Зд»	«По»
НПС	1,00								
«Ак»	-0,41	1,00							
«Ба»	-0,21	0,59	1,00						
«То»	-0,27	0,38	0,21	1,00					
«Ро»	-0,48	0,25	0,10	0,35	1,00				
«Сп»	-0,43	0,43	0,23	0,36	0,30	1,00			
«Ст»	-0,13	0,47	-0,07	0,50	-0,00	0,52	1,00		
«Зд»	-0,41	-0,00	0,07	0,37	0,12	0,17	0,15	1,00	
«По»	-0,04	-0,05	-0,03	0,03	-0,18	0,30	0,19	0,27	1,00

Примітки: 1. жирним шрифтом виділені коефіцієнти кореляції значущі на рівні ($p \leq 0,05$); 2. НПС – Нервово-психічна стійкість; «Ак» – Активне – пасивне відношення до життєвої ситуації; «Ба» – Бадьорість – зневіра; «То» – Високий – низький тонус; «Ро» – Розкутість – напруженість; «Сп» – Спокій – тривога; «Ст» – Стійкість – нестійкість емоційного тону; «Зд» – Задоволеність – незадоволеність життям в цілому; «По» – Позитивний – негативний образ самого себе.

Дані таблиці 2 свідчать про наявність значущих кореляцій як між самими показниками домінуючих психічних станів, так і між ними та нервово-психічною стійкістю працівників. Так, нервово-психічна стійкість має чотири негативні значущі кореляції із домінуючими психічними станами. Негативний зв'язок означає, що із збільшенням показника того чи іншого психічного стану зменшується нервово-психічна нестійкість працівників. Іншими словами, чим більша нервово-психічна стійкість у працівника, тим вищі показники за такими шкалами домінуючих психічних станів, як: активне відношення до життєвої ситуації ($r = -0,41$; $p \leq 0,01$); розкутість ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$); спокій ($r = -0,43$; $p \leq 0,01$); задоволеність життям в цілому ($r = -0,41$; $p \leq 0,01$). Зміст цих взаємозв'язків: працівники з високою стресостійкістю характеризуються вираженим активним, оптимістичним відношенням до життєвої ситуації, досяжністю бажаних цілей, розкутістю, відсутністю особистісної та ситуативної тривожності, задоволеністю життям в цілому.

Серед шкал домінуючих психічних станів найбільше значущих кореляцій виявила шкала «активне–пасивне відношення до життєвої ситуації». Зокрема це сильний зв'язок із шкалами: бадьорість ($r=0,59$; $p \leq 0,001$), стійкість емоційного тону ($r = 0,47$; $p \leq 0,01$), спокій ($r = 0,43$; $p \leq 0,01$) та високий–низький тонус ($r = 0,38$; $p \leq 0,05$). Очевидно ми тут маємо кореляційну плеяду, в якій провідна роль належить активному відношенню до життєвої ситуації в сполученні з бадьорістю, стійкістю емоційного тону, спокоєм. У свою чергу показник стійкості емоційного тону має значущі кореляції із спокоєм та високою активністю, стійкістю.

На основі первинних даних про рівень нервово-психічної стійкості, згідно нормативів методики «Прогноз», працівники аварійно-рятувальних підрозділів були розподілені на дві групи – з високим (до 13 балів) та середнім (14–28 балів) рівнем стресостійкості. Низький рівень стресостійкості не був зафіксований ні в одному випадку.

У подальшому усереднені дані показників домінуючих психічних станів цих груп порівнювались між собою. Достовірність відмінностей встановлювалась за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок. Результати порівняльного аналізу представлені в таблиці 3. Як видно із таблиці 3 досліджувані групи працівників аварійно-рятувальних підрозділів розрізняються за трьома із восьми шкал домінуючих психічних станів: «Активність» ($t=2,48$; $p \leq 0,019$), «Бадьорість» ($t=2,55$; $p \leq 0,017$) та «Спокій» ($t=0,70$; $p \leq 0,012$). За всіма цими шкалами домінуючих психічних станів працівники із високим рівнем стресостійкості переважають працівників з середнім рівнем стресостійкості. Також простежується відмінність між групами, але на рівні тенденції, за шкалою «Тонус» ($t=1,81$; $p \leq 0,08$).

Результати свідчать про те, що у працівників з високим рівнем стресостійкості більш вираженою є тенденція до активного, оптимістичного відношення до життєвої ситуації, готовність до подолання перешкод, віра у свої можливості. Також їм більш властивий підвищений, бадьорий настрій, переважає позитивний емоційний фон.

Вони менш схильні до переживання тривоги. Їх відрізняє впевненість у своїх силах і можливостях. Результати порівняння векторів середніх значень у груп працівників з високим та середнім рівнем стресостійкості доповнюють і в цілому підтверджують результати кореляційного аналізу.

Таблиця 3: Порівняння векторів середніх значень показників домінуючих психічних станів у фахівців екстремального профілю діяльності (у балах)

Показники домінуючих психічних станів	Групи досліджуваних				t	p
	Високий рівень НПС		Середній рівень НПС			
	M	S.D.	M	S.D.		
Активність	53,75	7,49	46,30	8,26	2,48	0,019*
Бадьорість	60,00	7,00	53,40	5,97	2,55	0,017*
Тонус	61,85	4,38	58,90	5,43	1,61	0,119
Розкутість	63,85	4,40	60,80	4,24	1,81	0,081
Спокій	63,90	2,34	61,20	3,05	2,70	0,012*
Стійкість	62,20	4,10	62,00	2,87	0,14	0,891
Задоволеність	65,25	3,97	64,80	3,82	0,30	0,769
Образ самого себе	55,55	9,23	54,30	8,17	0,36	0,720

Примітка: * — відмінності значущі на рівні $p \leq 0,05$.

Таким чином, можна говорити, що стресостійкість, як інтегральна особистісна характеристика працівника, визначає той чи інший переважаючий психічний стан. Чим вище стресостійкість працівника, тим більш сприятливим є домінуючий психічний стан.

Розроблена психокорекційна програма спрямована на розвиток стресостійкості працівників ДСНС України. В основі програми лежать методологічні принципи системного підходу, тілесно-орієнтованої психотерапії та принципи східних практик. Основним завданням є озброїти рятувальників знаннями, вміннями та навичками, деяким прийомам релаксації, сняття напруги та мобілізації ресурсів організму, які сприяють формуванню та розвитку стресостійкості особистості.

Мета тренінгу: навчити учасників управлінню власним станом для подолання стресових ситуацій; розвинути стресостійкість.

Завдання:

1. ознайомити учасників з поняттям «стрес» і його наслідками;
2. допомогти у формуванні психологічної стійкості до екстремальних умов, здатності ефективно долати наслідки перенапруги;
3. створити умови для оволодіння базовими техніками відновлення і підвищення працездатності людини, відпрацювання різних методів управління власним станом.

Час проведення: програма виконання тренінгу розрахована на 5 днів по 8 годин.

Характеристики групи: кількість осіб в групі від 12 до 15 осіб.

Програма тренінгу представлена у таблиці 4.

Таблиця 4: Диференціація вправ за змістом програми тренінгу

Назва	Мета заняття	Зміст
Знайомство, встановлення норм групової роботи, опрацювання проблеми стресу	Створення позитивної атмосфери в групі	Обговорення норм групової роботи, гра «Презентація», вправа «Я і стрес», вправа «Плюси та мінуси стресу», вправа «Стрес у моєму житті», вправа «Портрет стресостійкої людини»
Робота з почуттями	Усвідомлення власних почуттів у надзвичайній ситуації, можливості та прийоми їх саморегуляції	Вправа «Почуття», вправа «Зосередження на емоціях та настрої», вправа «Бажаю – не бажаю, але роблю», вправа «Ігри з соромом», вправа «Стежка емоцій», вправа «Тренування емоційної стійкості», вправа «Ліки від стресу»
Актуалізація внутрішніх ресурсів особистості	Вивільнення та усвідомлення внутрішніх ресурсів протистояння стресам кожного з учасників	Вправа «Ви не повірити, що...», вправа «Я сьогодні такий», вправа «Я злюся, коли...», вправа «Викинь свої проблеми», вправа «Контроль дихання», вправа «Символ спокою», вправа «Мапа групи»
Робота з відчуттями тіла	Навчання прийомам саморегуляції емоційних станів	Аутогенне тренування, вправи тілесно-орієнтованої психотерапії (арка Лоуена, напружені пози, кільце Лоуена, вивільнення гніву та ін.)

Рятувальники, які були запрошеними до тренінгової групи та дали згоду на участь у програмі розвитку стресостійкості, були протестованими за методикою «НПН» до початку тренінгу та через 2 місяця після закінчення тренінгу з метою визначення суттєвих зрушень у психічних станах та настрої, які відбулися після участі у тренінгу. Було отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних до та після тренінгу за шкалами: «Нервово-психічна напруга» і «Астенічний стан» ($p \leq 0,05$). За шкалою «Нервово-психічна напруга» показники після тренінгу значущо знизилися ($p \leq 0,05$). Тобто можна стверджувати, що тренінг сприяє зменшенню проявів симптомів нервово-психічної напруги. Також отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних до та після тренінгу за шкалами: «Нервово-психічна напруга» і «Астенічний стан» ($p \leq 0,05$). За шкалою «Нервово-психічна напруга» показники після тренінгу значущо знизилися ($p \leq 0,05$). Тобто тренінг сприяє зменшенню проявів симптомів нервово-психічної напруги. Показники астенічного стану, тобто хронічної втоми, слабкості, зниженої працездатності та активності в цілому, навпаки, після тренінгу значущо знизилися, тобто учасники стали більш жвавими, активними, ініціативними, працездатними. Таким чином, тренінг сприяє підвищенню стресостійкості учасників та може бути рекомендованим для використання у процесі психологічного супроводу фахівців екстремального профілю діяльності.

Проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити висновки:

Встановлено, що досліджувані фахівці в цілому характеризуються високим та середнім рівнем стресостійкості. Виявлено, що у досліджуваних переважаючими є позитивні, стенічні психічні стани: активність, високий психічний тонус, розкутість, стійкість емоційного тону, задоволеність життям в цілому. Встановлено, що стресостійкість має значущі позитивні кореляції зі шкалами, що характеризують домінуючі психічні стани фахівців — активне відношення до життєвої ситуації, розкутість, спокій, задоволеність життям в цілому.

Розроблена програма розвитку стресостійкості для фахівців екстремального профілю діяльності є ефективною, оскільки психодіагностичне дослідження до та після її застосування показало наявність позитивних зрушень у нервово-психічних процесах учасників, загальне підвищення стресостійкості у досліджуваній групі. Програма рекомендована для застосування у відповідних підрозділах.

Література:

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2007. – 20 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. Москва: Институт психологии РАН, 1995. – 320 с.
3. Марьин М.И., Мешалкин Е.А. Медико-психологические проблемы профессиональной деятельности пожарных. Юбилейный сборник трудов ВНИИПО МВД РФ. Москва: ВНИИПО МВД РФ, 1997. – С. 522–539.
4. Миронець С.М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Харків, 2007. – 25 с.
5. Самонов А.П. Психологическая подготовка пожарных. Москва: Стройиздат, 1982. – 72 с.

4.2. Professional-personal potential of the head Ministry of internal affairs of Ukraine

4.2. Професійно-особистісний потенціал керівників Міністерства внутрішніх справ України

Серед різних напрямків вдосконалення правоохоронної системи важливе місце займає організація наукових досліджень у галузі управління. Сучасні зміни в системі МВС України визначили об'єктивну потребу в удосконаленні форм і методів керівництва органами підрозділами та установами внутрішніх справ. Досягнення високого рівня результативності службової діяльності можливо тільки при ефективному управлінні, що здійснюється керівниками всіх рівнів.

Слід зауважити, що розробка і реалізація цього напрямку може принести реальні позитивні результати тільки в тому випадку якщо в правоохоронній системі на керівні посади призначатимуться професіонали. Необхідно орієнтувати систему на підготовку і використання керівників-професіоналів високого рівня. У зв'язку з цим велике теоретичне і практичне значення має наукова розробка алгоритму оцінки прогнозу професіоналізму управлінської діяльності керівників МВС України.

Аналіз психологічної літератури по проблемі надійності і ефективності діяльності керівників дозволив нам виділити інтегральні психологічні якості особистості, що забезпечує професіоналізм особистості та діяльності на різних етапах її професійного становлення [1-4; 7; 12-13; 15]. Цим системним якість особистості є професійно-особистісний потенціал, який визначає ефективність професійної діяльності, розвиток і, особливо, саморозвиток керівника.

Поняття «особистісний потенціал» означає здатність людини до множення своїх внутрішніх можливостей, в першу чергу – здатність до розвитку. Потенціал особистості – можливість жити багатим внутрішнім життям і ефективно взаємодіяти з оточенням, бути продуктивним, ефективно впливати, успішно рости та розвиватися [5; 11].

На думку Д.А. Леонтьєва, «особистісний потенціал є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості. Формою прояву особистісного потенціалу є феномен самодетермінації особистості. Особистісний потенціал відображає міру подолання особистістю заданих обставин, зрештою, подолання особистістю самої себе, а також міру прикладених їй зусиль по роботі над собою і над обставинами свого життя» [8].

У контексті адаптаційного ресурсу (за А.Г. Маклаковим) особистісний потенціал характеризує адаптивні здібності людини. Особистісний адаптаційний потенціал – це взаємопов'язані між собою психологічні особливості особистості, що визначають ефективність адаптації та ймовірність збереження професійного здоров'я. До нього віднесені рівень нервово-психічної стійкості, самооцінка, рівень конфліктності, морально-етичні якості, орієнтація на існуючі норми поведінки [10].

Професійно-особистісний потенціал керівника МВС України можна визначити як комплекс (а в термінології В.С. Мерліна, симптомокомплекс) психологічних якостей

особистості, формування, якого визначається (детермінується) самою людиною і вимогами професії, причому ступінь цієї детермінації в професіоналізм діяльності залежить від міри переходу його в суб'єктну позицію і, як наслідок, від рівня сформованості у нього суб'єктних (професійно-важливих) властивостей. Для керівника МВС України визначено такі властивості: ціннісно-мотиваційні (службово-професійна спрямованість), вольові риси характеру (ініціатива, самостійність, відповідальність, нервово-психічна стійкість), комунікативні та організаторські здібності, когнітивні (інтелектуальні здібності), психолого-педагогічна підготовленість. Професійно-особистісний потенціал визначає не тільки ефективність професійної діяльності в даний момент часу, але і є основоположним для розвитку і саморозвитку особистості, що вкрай важливо для керівника МВС України.

Теоретичний аналіз проблеми та результати експериментальних досліджень, виконані А.Г. Маклаковим, А.Т. Іваніцьким [9–10] дозволили відзначити, що особистісні перетворення в процесі професійного розвитку є внутрішніми умовами та факторами професійних досягнень, професіоналізму. Узагальненим критерієм оцінки рівня професійно-особистісного потенціалу є не тільки ефективність його діяльності, а й рівень суб'єктності як заходи впливу самої людини на власне професійний розвиток.

Процес розвитку професійно-особистісного потенціалу носить багатоетапний характер і являє собою послідовну зміну основних стадій професіоналізації – це стадії профорієнтації, професійного самовизначення (вибору професії), навчання, адаптації, росту, зрілості, майстерності, творчості, наставництва і, нарешті, часткової, а потім і повної професійної відставки [10].

До числа об'єктивних критеріїв оцінки професіоналізму як результату професійного розвитку і саморозвитку відносить: рівень успішності освоєння операціональної сторони професійної діяльності, індивідуальний стиль діяльності як форми виходу за межі нормативно-заданих вимог професії способів діяльності, творчість у професії та рівень сформованості суб'єктних властивостей, які виступають в якості професійно важливих [6].

При цьому наголошується, що становлення людини як суб'єкта професійної діяльності є результатом тривалого процесу професійного розвитку і саморозвитку, що визначається безліччю об'єктивних і суб'єктивних факторів. Одним з цих факторів є атестація керівників МВС України.

Всю сукупність зовнішніх факторів, що визначають особливості формування професійно-особистісного потенціалу керівника МВС України, можна уявити на 4 рівнях – соціетарному, інституціональному, міжперсональному й інтраперсональному, кожному з яких можуть відповідати свої особливо організовані форми зовнішнього впливу, зокрема, соціетарному рівню відповідає багаторівнева система норм і правил службової діяльності керівників МВС України, а також суспільно-організована система їх підготовки, підвищення кваліфікації та формування професіоналізму; інституційному рівню – організаційно-адміністративного управління підрозділами МВС України, інтерперсональному рівню – особливості діяльності підрозділу МВС

України та службових взаємин у колективі й інтраперсональному рівню – особливості особистості керівника, що розуміються як способи організації власної діяльності та зовнішнього оточення.

Об'єднання названих автономно-існуючих різнорівневих організованих факторів в єдину систему, забезпечує функції професійно-розвивального середовища, сприяє розвитку і формуванню професійно-особистісного потенціалу керівника МВС України.

Суб'єктивні чинники, що виступають як форми внутрішньої детермінації професійно-особистісного потенціалу керівника, представлені, в свою чергу, на двох рівнях – на рівні професійної свідомості і на рівні професійного самосвідомості.

Професійна свідомість у структурно-змістовному відношенні має трикомпонентну будову і включає відомі три сторони — когнітивну, емотивну і конативну, кожна з яких у складі професійної свідомості представлена відповідно у вигляді професійної компетентності, професійної спрямованості та професійного досвіду [9; 14; 16]. Рівень їх сформованості та специфіка їх структурної організації (взаємозв'язків) визначають первинну форму внутрішнього потенціалу професійного саморозвитку, що позначається у психологічній літературі як професійна готовність, яка обумовлює результативні показники реальної службово-професійної діяльності.

Вищим рівнем самодермінації професійно-особистісного потенціалу є професійна самосвідомість, операційний склад і структура якого представлена механізмами рефлексії, самоемпатії, самоконтролю та саморегуляції, а також ідентифікації. Оскільки рефлексія, емпатія, самоконтроль, саморегуляція та ідентифікація як механізми самосвідомості визначають інтеріорізацію, інтрасуб'єктну форму міжперсональних відносин, то єдність їх стійких, узагальнених, індивідуально-своєрідних за структурою і рівнем форм утворює особистісний потенціал людини, який опосередковується і суб'єктивно детермінується процес його професійного розвитку.

Структурно-змістовні характеристики професійної свідомості разом з операційним механізмом професійної самосвідомості, своєю чергою, представлені в загальній структурі основних властивостей особистості – спрямованості, характері, здібностях і темперамент, прояви яких в їх різноманітних поєднаннях утворюють якості особистості, багато з яких набувають ту чи іншу ступінь значущості у виконанні конкретного виду професійної діяльності, стаючи професійно-важливими якостями особистості.

Вся сукупність багаторівневих характеристик людини як особистості, які виступають в якості внутрішніх суб'єктивних факторів професійного розвитку може бути визначена як професійно-особистісний потенціал керівника МВС України як суб'єкта професійно діяльності (див. рис. 1).

Є підстави вважати, що, по-перше, професійно-особистісний потенціал, як інтегральна властивість особистості, детермінована і визначається рівнем сформованості різних соціально-психологічних, індивідуально-психологічних і типологічних якостей, оцінка яких може бути, по-перше, проведена в ході психологічного експерименту за допомогою стандартизованих психологічних тестів.

По-друге, на основі інформативних показників цих тестів представляється можливим розробка діагностичного алгоритму, що дозволяє прогнозувати ефективність діяльності керівника МВС України і тим самим здійснювати оцінку його основних ПВЯ в період атестації.

Вивчення цих проблем надзвичайно важливо для підвищення ефективності атестації керівників МВС України. У зв'язку з цим нами було проведено експериментальне дослідження, присвячене розробці діагностичних критеріїв прогнозу професійно-особистісного потенціалу та рівня професіоналізму керівників МВС України за психологічними показниками.

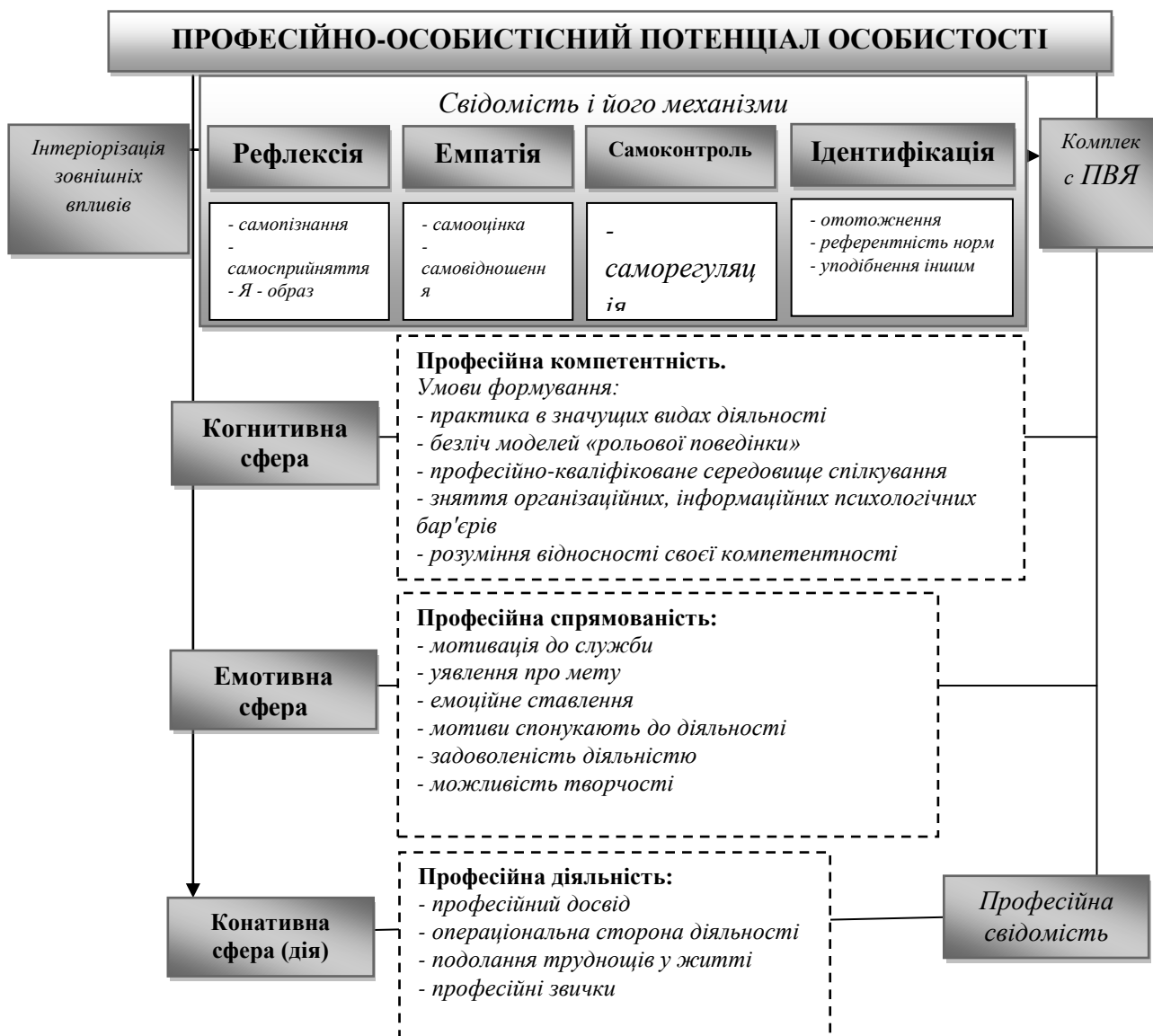


Рис. 1. Суб'єктивні чинники і механізми професійно-особистісного потенціалу особистості

Для розрахунку регресійної функції нами використовувався реалізований в пакеті прикладних програм «Статистика-6.0» множинний регресійний аналіз, що ґрунтується на лінійній багатовимірній функції, що має наступний вигляд:

$$K = A_0 + A_1X_1 + \dots + A_mX_m,$$

де K – діагностичний критерій;

$A_i, \dots A_m$ – коефіцієнти регресійної функції;

$X_i, \dots X_T$ – значення тестових показників;

A_0 – константа.

Множинний регресійний аналіз дозволяє на основі інформативних показників психологічних тестів здійснювати пріоритетне ранжування фахівців, у нашому випадку керівників МВС України, зі сприятливим прогнозом ефективності службово-професійної діяльності за отриманими за допомогою вищенаведеної діагностичної формули підсумковому значенню регресійної функції. В результаті множинного регресійного аналізу матриці психологічних показників і зовнішнього критерію було отримано діагностичне рівняння множинної регресії (табл.1).

Таблиця 1: Регресійна функція оцінки професіоналізму керівників МВС України за психологічними показниками

Назва комплексу показників		Регресійна функція прогнозу ефективності діяльності керівників МВС України
Склад комплексу показників		$1,368 \times X_1 + 1,102 \times X_2 + 1,122 \times X_3 + 1,118 \times X_4 + 1,350 \times X_5 + 0,968 \times X_6 + 0,921 \times X_7 + 0,903 \times X_8 - 40,127$
імовірність	правильного прогнозу	0,82
	помилки	0,18

Примітки: К – значення (константа) регресійної функції, дорівнює 40,127; X_1 – професійна спрямованість; X_2 – розсудливість (16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла); X_3 – продуктивність розумової діяльності (тест Равена); X_4 – радикалізм-консерватизм (16-факторний особистісний опитувальник Р.Б.Кеттелла); X_5 - потреба в досягненнях (тест "Потреба в досягненні", автор Ю.М. Орлов); X_6 – організаторські здібності (методика «Оцінки комунікативних і організаторських здібностей особистості»); X_7 – рівень самоконтролю (тест «Рівень суб'єктивного контролю»); X_8 – залежність-самостійність (16-факторний особистісний опитувальник Р.Б.Кеттелла).

Оцінка рівня професіоналізму керівників МВС України повинна проводитися з використанням лінійного регресійного аналізу шляхом розрахунку діагностичного рівняння, що дозволяє отримати кількісне значення регресії. Потім необхідно провести пріоритетне ранжування керівників МВС України за підсумковим значенням регресійної функції для виявлення найбільш професійно успішних.

Отримане таким чином підсумкове значення регресійної функції по кожному керівнику МВС України дозволяє проранжувати всіх керівників МВС України за ступенем переваги їх в плані оцінки професіоналізму за психологічними показниками. Даний методичний прийом дозволяє зменшити помилку попереднього прогнозу при використанні регресійного рівняння.

Отже, розробка діагностичного алгоритму і вирішального правила було спрямоване на визначення рівня професіоналізму керівників МВС України за психологічними показниками. Точність правильного прогнозу на навчальній вибірці з використанням розробленого на основі валідних психологічних тестів алгоритму склала 0,82. Помилка прогнозу дорівнювала 0,18.

Таким чином, професійно-особистісний потенціал керівника МВС України визначається нами як комплекс (в термінології В.С. Мерліна – симптомокомплекс)

психологічних якостей особистості, формування, якого детермінується самою людиною і вимогами професії, причому ступінь цієї детермінації в професіоналізм діяльності залежить від міри переходу його в суб'єкту позицію і, як наслідок, від рівня сформованості у нього суб'єктивних (професійно-важливих) властивостей. Для керівника МВС України такими є ціннісно-мотиваційні (службово-професійна спрямованість), вольові риси характеру (ініціатива, самостійність, відповідальність, нервово-психічна стійкість), комунікативні та організаторські здібності, когнітивні (інтелектуальні здібності), психолого-педагогічна підготовленість.

Професійно-особистісний потенціал визначає не тільки ефективність професійної діяльності в даний момент часу, але і є основоположним для розвитку і саморозвитку особистості, що вкрай важливо для керівника МВС України.

Література:

1. Бандурка О. М. Теорія і практика управління органами внутрішніх справ України : монографія. Харків : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2004. 780 с.
2. Бандурка О. М. Управління в органах внутрішніх справ України : підручник. Х. : Ун-т внутр. справ, 1998. 480 с.
3. Барко В. І. Модель особистості керівника органу внутрішніх справ: досягнення, проблеми, перспективи. *Вісник Академії управління МВС*. 2009. № 3. С. 143–155.
4. Барко В.І. Теоретико-психологічні засади управління персоналом органів внутрішніх справ: дис. д-ра психол. наук: 19.00.06. К., 2004. 448 с.
5. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології»: У 12-ти т. / За ред. В.О. Моляко. Т 12. Вип. 10. Ч.ІІ. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. 460 с.;
6. Иваницкий А.Т. Организационно-педагогическая система профессионального развития и саморазвития курсантов (слушателей) вузов МВД России. дисс. ... д-ра пед. наук. СПб.: СПб У-т МВД России, 2000. 353 с.
7. Ірхін Ю. Б. Професіограма керівника органу (підрозділу) внутрішніх справ : практ. посіб. Київ : ДП «Друкарня МВС», 2007. 35 с.
8. Леонтьев Д.А. Личностное в личности. Личностный потенциал как основа самодетерминации. Режим доступа к статье.: <http://www.psychology-online.net>
9. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 443 с.
10. Маклаков А. Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих. Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб.: СПбГУ, 1996. 37 с.
11. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2006, 240 с.
12. Максименко С.Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. К., 1990. 240 с.
13. Медведєв В.С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти): дис. д-ра психол. наук: 19.00.06. К., 1996. 192 с.
14. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. 688 с.
15. Управління органами Національної поліції України : підручник / за заг. ред. д-ра юрид. наук, доц. В. В. Сокурєнка. Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків: Стильна типографія, 2017. 580 с.
16. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). СПб.: Мысль, 1997. 403 с.

4.3. Social psychological training as a means of forming the resource potential of specialists in helper professions

4.3. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування ресурсного потенціалу фахівців хелперських професій

Проблема збереження та відновлення психологічного ресурсу є особливо актуальною для людей, чия робота пов'язана з наданням психологічної допомоги і підтримки. Мова йде, насамперед, про психологів та соціальних працівників. В Україні, у контексті децентралізації, запит на роботу представників хелперських професій постійно зростає. Особливо це актуально для об'єднаних територіальних громад, які мусять власними силами надавати всі види послуг внутрішньопереміщеним особам; сім'ям, що знаходяться у складних життєвих обставинах; особам із психічними розладами; дітям-сиротам; особам, що постраждали від домашнього насильства; особам з інвалідністю тощо. Дуже часто на психолога чи соціального працівника покладається вся відповідальність регулярного (іноді – щоденного) спілкування з такими людьми, і, як наслідок, необхідність бути джерелом підтримки. Це ресурсозатратна робота, яка у перспективі може загрожувати емоційним вигоранням.

Дослідження проблеми емоційного вигорання представників хелперських професій проводяться вже досить тривалий час. У найбільш загальному вигляді, вигорання розглядається як комплекс психологічних переживань, які впливають на працездатність, фізичний та психологічний стан, а також на сферу міжособистісного спілкування працівника.

Автори найбільш ґрунтовного огляду концепції вигорання [1] стверджують, що витоки проблеми пов'язані зі швидкою і глибокою трансформацією індустріального суспільства в напрямку економіки обслуговування. Ця соціальна трансформація супроводжується психологічною напругою, яка може перерости у вигорання. Останнім часом вигорання все частіше розглядається як ерозія (руйнування) позитивного психологічного стану. Хоча вигорання є глобальним явищем, значення терміну відрізняється між країнами. Точне значення поняття вигорання залежить від його контексту та намірів тих, хто використовує цей термін. Ми пов'язуємо феномен емоційного вигорання, насамперед, із ресурсним виснаженням особистості.

На думку Р. Рамсі [2], для розуміння феномену вигорання важливим є дослідження установок людини до своєї професійної діяльності. Кожна професія має свої певні неприємні аспекти та потенціал для розвитку. Емпіричне дослідження особливостей мотиваційної сфери студентів хелперських спеціальностей (психологів і соціальних працівників) продемонструвало, що досить велике значення для вибору майбутньої професії мають внутрішні чинники, зумовлені конструюванням лінії власного життя, родинними сценаріями та внутрішніми рефлексіями [3, 4]. Досить потужною в майбутніх хелперів є, як виявилось, мотивація служіння. Це дає

можливість припускати реалізацію в хелперстві певних установок, життєвих сценаріїв, які настільки глибоко приховані в несвідомому, що людина їх просто не помічає.

Проблема вигорання пов'язана з гігієною праці, але великою мірою залежить від стресових ситуацій на робочому місці [5]. Досить часто виявляється, що кількість стресових ситуацій аж занадто велика, а розмір заробітної платні не дозволяє відновитися повною мірою. Окрім того, маємо підстави говорити про невисокий рівень компетентності фахівців цього профілю у сфері турботи про власне психічне здоров'я та емоційну рівновагу.

Психологи та соціальні працівники, що виконують свою роботу в громадах, дуже незначною мірою можуть впливати на кількість стресових ситуацій у своїй роботі. Але навчитися турбуватися про власний рівень внутрішньої ресурсності цілком можливо.

Феномен «психологічні ресурси» не знайшов повного висвітлення у вітчизняній психології. Досить відомою нині є теорія збереження (консервації) ресурсів С. Хобфола [6]. Ця ресурсно-орієнтована модель заснована на припущенні, що люди прагнуть утримувати, захищати та нарощувати ресурси. Втрата або можливість втрати ресурсів розглядається як загроза. До переліку ресурсів автор відносить все те, що є для людини цінним (об'єкти, особистісні якості, обставини життя), або ж може слугувати засобом реалізації планів (наприклад, енергетичні ресурси – це час, гроші, знання).

Актуальність проблеми збереження та відновлення внутрішніх ресурсів у нашому регіоні ми підтвердили в ході анкетування. 80% опитаних нами психологів та соціальних працівників (розмір вибіркової сукупності 85 осіб) зазначили факт відсутності задоволення від роботи, почуття «виснаженості», зниження концентрації уваги та нездатність виконувати повною мірою свої посадові обов'язки. Тому для подальшої роботи з цією категорією осіб ми обрали соціально-психологічний тренінг.

Мета нашої роботи полягає у розробці структури тренінгового заняття, спрямованого на усвідомлення представниками хелперських професій факторів, які провокують виникнення синдрому емоційного вигорання, та пошуку шляхів підвищення своєї ресурсності.

Соціально-психологічний тренінг *«Ресурсність vs емоційне вигорання»* розроблено на основі нашого власного практичного досвіду роботи з практичними психологами та соціальними працівниками відповідно до загальних методичних основ проведення тренінгів [7]. Тренінгова форма роботи дає нам можливість побудувати таку форму стосунків, де діють принципи прийняття себе та інших, відкритість та щирість вираження власних почуттів, відповідальність, толерантність, безоціночність суджень та ставлення, самоусвідомлення та саморозвиток.

Організаційні характеристики тренінгу *«Ресурсність vs емоційне вигорання»*. Загальна тривалість тренінгу: 8 годин (перерва на обід – 1 година, 15-хвилинні перерви щопівтори години). Місце проведення: приміщення для проведення

групових занять. Обладнання: папір для фліп-чарту та/або ватман, маркери, фліп-чарт, проектор, папір А4, ножиці, ручки, іграшка (напр. м'ячик або будь-яка невелика іграшка).

Мета тренінгу: пошук можливостей формування ресурсного потенціалу фахівців хелперських професій.

Композиція тренінгу складається з таких компонентів: вступна частина, основна частина, завершальна частина.

Вступна частина. Вітальне слово тренера, інформування про мету, зміст і кінцевий результат тренінгу, визначення очікувань учасників, регламенту і правил роботи. Вступна частина передбачає проведення вправ на знайомство. Традиційно, ми починаємо з контекстного знайомства (самопрезентації). Учасники називають своє ім'я та коротко розповідають про себе, про свій професійний досвід. Для продовження знайомства та створення невимушеної атмосфери гарно підходить **вправа «Ніхто не знає, що я ...»**.

Мета: створення невимушеної, доброзичливої атмосфери у групі; підвищення внутрішньогрупової довіри та згуртованості членів групи.

Процедура проведення: У руках тренера м'ячик (іграшка). Інструкція: «Ця гра допоможе нам краще познайомитись. Зараз я назву певну ознаку, подію, факт про себе, який нікому з присутніх не відомий. Після цього передам м'ячик іншому учаснику. Той повідомляє інформацію про себе та передає іграшку іншому». Так продовжується, доки всі отримують можливість висловитися.

Прийняття правил роботи групи відбувається за активної участі всіх учасників, які можуть пропонувати свої варіанти. Звичайно, чіткого переліку правил не існує, проте є такі, що мають бути обов'язково: правила активності, конфіденційності, поваги до інших, добровільності, персоніфікації (я-повідомлення), цінування часу, «піднятої руки», «тихої ноги» тощо.

Основна частина. Зміст цієї частини стосується проблеми емоційного вигорання психологів та соціальних працівників. Протягом заняття відбувається обговорення проблемних питань, відпрацювання вмінь і навичок, необхідних для вирішення проблеми. У даній публікації ми оприлюднюємо лише ті вправи основної частини, що несуть найбільше змістове навантаження та зумовлюють групову динаміку.

Вправа «Що я люблю та не люблю в своїй роботі »

Мета: актуалізувати думки учасників щодо позитивних та негативних моментів у роботі.

Процедура проведення: учасникам пропонується розділитися на групи з 3-5 осіб. Кожна група має сформулювати в результаті обговорення та записати на аркушах паперу 5 переваг та 5 недоліків своєї роботи (20 хв.). Після обговорення представник від кожної мікрогрупи знайомить із результатами обговорення усіх учасників тренінгу. Після закінчення обговорення з учасниками кожної презентації, на папері для фліп-чартів або ватмані формується узагальнений список «плюсів» та «мінусів»

хелперської роботи. Учасники мають можливість обговорити список і висловити своє ставлення до кожного пункту.

Обговорення:

- *Які почуття та емоції були під час формування списку та обговорення?*
- *Що можна зробити для зменшення кількості негативу в нашій роботі?*
- *Що можна зробити для того, щоб негативні події, на які ми не можемо вплинути, не були стресогенними?*
- *Як можна збільшити кількість позитиву в роботі?*

Мозковий штурм «Як я можу допомогти собі?»

Мета: колективне генерування ідей для формування власних прийомів підвищення рівня ресурсності.

Процедура проведення: традиційно мозковий штурм відбувається у три етапи: формулювання проблеми; генерація ідей; групування, добір та оцінка ідей. Після формулювання проблеми учасникам пропонується розділитися на групи з 4-5 осіб. Кожна група має сформулювати в результаті мозкового штурму та записати на аркуші паперу нові ідеї (по одній на кожному аркуші), як можна уникнути емоційного вигорання та наростити свій ресурсний потенціал (20 хв). Після обговорення представник від кожної групи знайомить із ідеями групи усіх учасників. Ідеї обговорюються та оцінюються. Після закінчення обговорення з учасниками кожної запропонованої ідеї, ті з них, які отримали максимальну підтримку, вносяться в єдиний список.

Обговорення:

- *Чи складно було генерувати ідеї?*
- *Що Ви відчували, коли пропонували ідею? Коли інші учасники оцінювали Ваші ідеї?*
- *Які із запропонованих способів нарощування ресурсного потенціалу є, на Вашу думку, найбільш доступними та безпечними?*
- *Які ідеї із запропонованих Ви готові використовувати у своїй роботі?*

Вправа «Синквейн «Ресурс»

Синквейн – це п'ятирядкова віршована форма, що виникла в США на початку ХХ століття під впливом японської поезії. Нині активно використовується в навчальному процесі з дидактичною метою та для синтезування складної інформації [8].

Мета: синтезувати інформацію, отриману під час тренінгу.

Процедура проведення. Тренер пропонує на аркуші паперу кожному з учасників написати невеликий вірш за таким алгоритмом: *1 рядок* – один іменник, який буде виражати головну тему синквейна; *2 рядок* – два прикметника, які виражають головну думку, певні характеристики явища, названого в першому рядку; *3 рядок* – три дієслова, які описують дії (впливи) в межах теми вірша; *4 рядок* – фраза, яка розкриває суть явища, підсилює попередні два рядки; *5 рядок* – заключне слово в формі іменника (синонімічне до слова в першому рядку). Головною темою вірша має

бути котрийсь із ресурсів, які обговорювалися протягом тренінгу. Завдання виконується індивідуально. Тренер пропонує учасникам тренінгу поділитися віршами, які були створені за алгоритмом.

Обговорення:

- *Який ресурс є важливим для Вас?*
- *Що Ви будете робити, для того щоб цей ресурс був у Вашому житті?*

Завершальна частина. Підведення підсумків тренінгу, рефлексія, шерінг.

Підсумкова рефлексія.

Мета: обговорення результатів тренінгу; одержання зворотного зв'язку від групи, обмін почуттями і враженнями; підбиття підсумків, прощання з учасниками тренінгу.

Процедура проведення: Тренер пропонує учасникам по колу у довільній формі висловити свої думки з наступних питань:

- *Що Вам найбільше запам'яталося в тренінгу?*
- *Як Ви будете застосовувати ті знання, які отримали у групі?*
- *Які ресурсні активності Ви готові практикувати щодня?*
- *Які кроки для підвищення свого ресурсного потенціалу Ви готові зробити в найближчі 2-3 дні?*

Тренер дякує кожному із учасників та пропонує завершити тренінг оплесками, таким чином подякувати один одному за спільну роботу.

Слід зазначити, що під час обговорень хелперами найчастіше актуалізуються такі проблеми, як спілкування зі «складними клієнтами», методи контролю над емоціями, звучать запити на техніки швидкого відновлення після робочого дня (тижня). Також, у більшості учасників виникало бажання розвитку таких важливих засобів задля збільшення власного ресурсу, як: упевненість в собі, комунікативна компетентність, стресостійкість, позитивне мислення. Саме тому перспективи нашої роботи ми вбачаємо у створенні та апробації системи тренінгових занять відповідно до запиту, які будуть включати в себе рольові ігри, кейси, техніки управління емоційними реакціями.

Отже, для фахівців хелперських професій нині актуальним є пошук шляхів підвищення рівня своєї внутрішньої ресурсності. Ресурсне виснаження особистості може зумовлювати виникнення синдрому емоційного вигорання. Одним із способів формування ресурсного потенціалу особистості є соціально-психологічний тренінг, що може включати як традиційні вправи (мозковий штурм, групова дискусія), так і інноваційні (синквейн).

Література:

1. Schaufeli, W.B., Leiter, M.P., Maslach, Ch. Burnout: 35 years of research and practice. Career Development International. 14(3). June, 2009. – PP.204-220.
2. Ramsey R. D. How to stay fresh on the job. Supervision. 1999. V. 60. Issue 5.
3. Гавриловська К.П., Литвак О.Й. Особливості мотиваційної сфери студентів хелперських спеціальностей. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені

- Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – Вип. 53. – С.57-61.
4. Гавриловська К.П. Литвак О.Й. Мотиви вибору професії студентами хелперських спеціальностей. Теорія і практика сучасної психології. – №4. – Т.1. – 2019. – С. 108-113.
5. Schaufeli, W.B., Greenglass, E.R. Introduction to special issue on burnout and health. Introduction to special issue on burnout and health Psychology & health. Taylor & Francis. 2001. – Pp. 501-510.
6. Hobfoll S.E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. American Psychologist. 1989. – № 44 (3). – P. 513–524.
7. Основи тренерської майстерності: [навч.-метод. посіб.] / Матійків І.М., Якимів А.І., Черняк Т.Г. / За заг. ред. А.І. Якиміва. Львів: Компанія "Манускрипт", 2012. – 392 с.
8. Кендиван О. Д-С., Куулар Л. Л. Дидактические синквейны как средство активизации познавательной деятельности учащихся. Фундаментальные исследования: Научный журнал. 2014. – № 3. – С. 827-829.

4.4. Psychological and pedagogical components of students 'support in the educational process of higher education institutions

4.4. Психологічні та педагогічні складові підтримки студентів у навчальному процесі ВНЗ

Особливості адаптаційної ситуації особистості в період студентства визначаються співпадінням або накладанням двох типів кризових впливів. По-перше, це актуалізація соціально-психологічних протиріч, розв'язання яких ініціює особистісний розвиток у ранній юності (Б.Г. Ананьєв, І.С. Кон, В.С. Мухіна, А.В. Петровський, В.А. Петровський, В.І. Слободчиков, В.В. Столін та ін.). По-друге, це специфічні умови життя та праці студента, що можуть оцінюватися як критичні. Критичні ситуації в житті студентів достатньо повно вивчені в межах теорії соціально-психологічної адаптації (Г.О. Балл, Ю.О. Бохонкова, Л.К. Гришанов, О.К. Дусавицький, Е.І. Машбиць, О.Г. Мороз, П.О. Просецький, О.Г. Солодухова, В.Д. Цуркан). Перехід до вузівської форми навчання є складним адаптаційним процесом, порушення якого відбивається на психологічному комфорті та нервово-психічному здоров'ї студентів, на їхньому розвитку та ефективності навчання (А.Л. Гройсман, В.К. Мягер, О.М. Юрасова та ін.).

Особливості адаптаційної ситуації в студентський період дозволяють ставити питання про можливі шляхи посилення адаптаційних механізмів, які оптимізують взаємодію особистості з соціальним середовищем при змінених умовах.

Мета статті: теоретичне та емпіричне обґрунтування проблеми психолого-педагогічної підтримки студентів в оптимізації їхніх самозахисних зусиль.

Проектування системи психолого-педагогічної підтримки студентів вимагало аналізу актуальних для студентів важких ситуацій і стресів, викликаних повсякденними труднощами й життєвими подіями, що представляли особистісні проблеми й утруднення. З цією метою використовувався опитувальник «Юнацька копінг-шкала» (ЮКШ) авторів Е. Frydenberg, R. Lewis, адаптована й описана в літературі Т.Л. Крюковою.

Вибірку склали студенти 1, 2, 3, 4 курсів та студенти магістратури факультету гуманітарної та економічної освіти Донбаського державного педагогічного університету у віці від 18 до 25 років. Усього в дослідженні брали участь 400 студентів.

Проведений змістовний та кількісний аналіз факторів (стресорів), що викликають тривогу в студентів, за даними шкали ЮКШ, дозволяє подати їх у вигляді трьох груп:

Перша група (37%) – фактори, тим чи іншим чином пов'язані з процесом адаптації до умов навчання у ВНЗ й власне навчальним процесом. Дані опитування доводять, що студенти відчувають утруднення в навчанні, пов'язані з невмінням організувати самостійну підготовку до навчальних занять; з невпевненістю у власних силах і відчуттям неподоланності навчальних труднощів; страхом перед іспитами, заліками. Отримання вищої освіти розглядається молодими людьми як цінність, як запорука професійної кар'єри, матеріального благополуччя, сімейного щастя. Загроза існуванню даної цінності,

з одного боку викликає тривогу, непокоїть, з іншого – мобілізує сили для опанування труднощів.

До другої групи факторів, які викликають тривогу в студентів, ми віднесли ті, що базуються в системі міжособистісних стосунків і виявляються у 32% випадків від загальної кількості. Найбільш характерними з них є: міжособистісні конфлікти та їхні наслідки; страх самотності; комплекс неповноцінності у взаємовідношеннях, що виявляється в невпевненості суб'єкта в тому, що він цікавий людям, у страху бути відкинутим, у невмілій презентації; проблеми у стосунках з протилежною статтю; нерозуміння з боку батьків; труднощі в установленні контактів з викладачами тощо. Спектр стресорів цієї групи включає також стосунки у групі, розлуку з батьками, взаємини з вітчимом/мачухою, народження брата/сестри, та стосунки з ними.

Третю групу факторів, що викликають тривогу в студентів, складають соціальні фактори, пов'язані із системою суспільних відносин. У цю групу ми умовно об'єднали дві підгрупи, до першої з яких входять поточні труднощі, головним чином пов'язані з матеріальними та побутовими проблемами, переїздами, змінами фінансового становища батьків та їхнім безробіттям батьків (19% випадків). До другої підгрупи (11% випадків) можна віднести фактори тривоги екзистенційного характеру, пов'язані із суб'єктивною оцінкою зробленого вибору; з усвідомленням свого місця у світі; відчуттям безглуздості свого існування; страхом майбутньої смерті (своєї або близьких людей), інвалідності, невиліковних захворювань тощо. До стресорів даної групи ми віднесли такі значущі життєві події, як хвороби, смерть бабусі/дідуся, смерть батька/матері, вибір професійного шляху.

Проведене ранжування ретроспективної та актуальної цінності життєвих подій, аналіз кількісних даних свідчать про найбільшу значущість для студентів усіх курсів стресових факторів, пов'язаних зі вступом до ВНЗ і навчанням у ньому (ранг 1). Актуальними для студентів усіх курсів є важкі ситуації, викликані матеріальними й побутовими проблемами (ранг 2) та міжособистісними взаємодіями (ранг 3). Фактори тривоги екзистенційного характеру за змістом і ступенем вираження специфічні для різних курсів. Значною мірою вони виражені на третьому та п'ятому курсах; для студентів третього курсу актуальною є проблема суб'єктивної оцінки правильності зробленого вибору, для студентів п'ятого курсу – питання, пов'язані з особистісним майбутнім, життєвими перспективами, роботою, кар'єрою (ранг 4).

Вираження утруднень, яких зазнають студенти при розв'язанні власних психологічних проблем, ускладнюється, з одного боку, недостатнім розвитком системи психолого-педагогічної підтримки учасників педагогічного процесу у ВНЗ; з іншого – неготовністю самих студентів до активного пошуку такої підтримки, розпливчастістю їхніх уявлень про існуючі в місті психологічні служби.

Це було підтверджено результатами проведеного нами вибіркового анонімного анкетування, в якому брали участь 70 студентів перших курсів. Аналіз показав, що 8% опитаних заперечує наявність у себе будь-яких психологічних проблем. При виникненні психологічних проблем 37% опитаних шукають психологічної підтримки в ровесників;

19% – у батьків та інших членів сім'ї; 9% – у читанні популярної психологічної літератури; 5% – у релігії; 3% – у викладачів. Не знають, куди можна звернутися за допомогою у вирішенні своїх психологічних проблем, 29% студентів.

У багатьох випадках актуальні проблеми, тобто проблеми, що знаходяться на поверхні, є наслідками проблем глибинних (істинних). Іншими словами, в основі тих проблем студентів, які ними усвідомлюються та можуть бути відповідним чином вербалізовані, лежать проблеми глибинного порядку, не завжди усвідомлені. Певні особливості особистості й усвідомлення, що викликають неадекватне відображення дійсності, мають стійкі форми реалізації в поведінці з перевагою в останніх компенсаторних і захисних виявів, що призводить почасти до нерелевантних способів взаємодії з оточуючим середовищем.

Проведене дослідження довело нагальну необхідність розробки системи психолого-педагогічної підтримки студентів у навчальному процесі ВНЗ.

У методологічному плані проект системи психолого-педагогічної підтримки студентів базується на основних принципах вітчизняної психології: принципі єдності особистості, діяльності та свідомості (О.М. Леонт'єв, С.Л. Рубінштейн); принципі системного підходу до вивчення цілісної особистості та індивідуальності (Б.Г. Анан'єв, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубінштейн); ідеї суб'єктності особистості (К.О. Альбуханова-Славська, Г.О. Балл, Г.С. Костюк, О.М. Леонт'єв, С.Д. Максименко); ідеї свободи особистості в освітньому процесі (О.Г. Асмолов, Г.О. Балл, О.К. Дусавицький, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, В.А. Роменець); концептуальних положеннях інституту практичної психології в освіті (О.Ф. Бондаренко, С.В. Васьковська, Ю.З. Гільбух, І.В. Дубровіна, С.Д. Максименко, Т.С. Яценко).

У межах поданої моделі психологічного захисту особистісний розвиток відбувається у просторі активності особистості й пов'язаний з реалізацією її гомеоретичних тенденцій. При цьому формами існування особистості стають свобода, відповідальність, вибір.

З позиції гуманістичної психології свободу особистості можна визначити як її можливість долати всі форми детермінації, зовнішньої по відношенню до глибинного, екзистенційного Я. Відповідальність являє собою усвідомленість людиною своєї свободи виступати причиною змін в оточуючому світі та власному житті. Вибір виступає як усвідомлена активність особистості, направлена на прийняття однієї з можливих альтернатив.

В якості ключової характеристики розвиненої особистості розглядається здатність її до автономного існування, до незалежної та самостійної побудови своєї долі, відношень зі світом, здатність до самореалізації та здійснення індивідуального вибору.

Здійснюючи проектування системи психолого-педагогічної підтримки студентів в оптимізації їхніх самозахисних зусиль, ми спирались на реальний потенціал психологічного факультету Слов'янського державного педагогічного університету та прагнули показати його нереалізовані можливості.

Система психолого-педагогічної підтримки студентів розглядається нами як діяльність педагогічного колективу психологічного факультету ДДПУ, направлена на

створення соціально-психологічних умов для успішного навчання та психологічного розвитку особистості в ситуаціях студентської (вузівської) взаємодії.

Мета психолого-педагогічної підтримки полягає у створенні, у межах об'єктивно даного студентів соціально-педагогічного середовища, умов для максимального особистісного розвитку та навчання.

Розглядаючи психолого-педагогічну підтримку студентів як цілісний процес створення особистісно-розвивального середовища, з метою оперування його змістом, ми умовно виділяємо педагогічну та психологічну складові.

Зміст педагогічної складової психолого-педагогічної підтримки студентів можна представити як систему дій педагогів, спрямованих на розв'язання таких завдань:

- допомога студентам у конструюванні автономного внутрішнього світу;
- створення педагогічних умов для розвитку особистості;
- озброєння особистості механізмами та способами самореалізації.

Виявлення педагогічної допомоги студентам у межах навчального процесу ускладнене такими факторами:

– протиріччя між колективною формою занять та унікальністю особистості кожного студента, інтимним характером його психологічних проблем;

– протиріччя між адаптивно-дисциплінарною моделлю навчання у ВНЗ, що передбачає функціонально-рольову взаємодію учасників педагогічного процесу, і цілями педагогічної підтримки, реалізація яких пов'язана з відмовою як викладачів, так і студентів від стереотипів функціонально-рольової взаємодії, з переходом до рівноправного співробітництва;

– протиріччя між існуючою у свідомості студентів та викладачів парадигмою традиційної педагогіки та «формуючим» характером навчання, що витікає з неї і цілями особистісного розвитку студента.

Розв'язання вказаних протиріч у процесі виявлення такої підтримки вимагає подолання стереотипів педагогічного мислення та відмови від адаптивно-дисциплінарної моделі навчання.

В якості альтернативи адаптивно-дисциплінарної моделі навчання виступає особистісно орієнтована взаємодія викладача зі студентами в навчальному процесі. В основі її побудови лежать провідні гуманістичні ідеї, розроблені у вітчизняній та зарубіжній науці (Г.А. Балл; І. Бех; О.В. Киричук; Е.І. Машбиц), серед яких принципову значущість мають такі:

- розвиваючий характер освіти;
- полісуб'єктність у навчальній діяльності;
- діалогічність як принцип педагогічної взаємодії.

Реалізація особистісно орієнтованої моделі взаємодії викладача зі студентами в навчальному процесі висуває високі вимоги до викладача, який виявляє фасилітуючий вплив на розвиток особистості студентів. Це пов'язано з тим, що у процесі роботи викладач стає свого роду моделлю для студентів. Принципово важливими при цьому є

такі складові педагогічного процесу, як емпатія, безумовне позитивне сприйняття, автентичність.

Таким чином, у технологічному плані педагогічна підтримка виступає як система педагогічних засобів, що включають різноманітні форми, методи та прийоми допомоги особистості в її саморозвитку й самоактуалізації. Вирішальними в їх підборі є принципи особистісно-розвиваючої освіти, яка ґрунтується на гуманістичних ідеях, що реалізуються в суб'єкт-суб'єктній взаємодії учасників навчального процесу.

Робота з педагогічної підтримки студентів може здійснюватися на навчальних заняттях і у виховному процесі, за умови організації суб'єкт-суб'єктної взаємодії та вибору методів навчання й виховання з позицій проблемно-дослідницького підходу. Формами реалізації педагогічної підтримки можуть виступати індивідуальні консультації, групові тренінги, семінари, навчально-виховні заходи.

Вирішальна роль в організації подібної взаємодії відводиться викладачеві, який працює зі студентами.

Перехід від функціонально-рольової до особистісно орієнтованої взаємодії досить складний для багатьох викладачів ВНЗ. Це, очевидно, пов'язане з тим, що ряд дисциплін ведуть «вузькі» спеціалісти, які не володіють достатніми спеціальними педагогічними та психологічними знаннями. Саме тому рекомендується цілеспрямована організація спеціальних занять з викладачами, наприклад, у межах школи молодого викладача та семінару кураторів.

В організаційно-управлінському плані педагогічна підтримка виступає як система діяльності різноманітних служб факультету, що здійснюють проектування, координацію та реалізацію педагогічної підтримки студентів. Такими структурами є деканат, науково-методична рада факультету, кафедри факультету. Зупинимося детальніше на їхніх функціях.

До основних функцій даних підструктур входять моніторинг педагогічного процесу факультету та координація зусиль кафедр і деканату щодо реалізації цілей педагогічної підтримки студентів.

Моніторинг включає комплексну діагностику стану навчально-виховної роботи на факультеті та контроль її окремих параметрів, що здійснюються за допомогою спеціальних психологічних методик та масового опитування, анкетування, бесід з викладачами та студентами, відвідування та аналіз занять тощо. Це дає підґрунтя для комплексного аналізу роботи системи педагогічної підтримки, виявлення її «слабких ланок» з подальшим наданням рекомендацій щодо оптимізації педагогічної взаємодії.

Результати моніторингу доводяться до відома членів науково-методичної ради факультету й публікуються за її рішенням в інформаційному бюлетені, стають основою для розробки методичних рекомендацій і планів роботи.

Реалізація рекомендацій щодо оптимізації педагогічної взаємодії здійснюється викладачами в реальній роботі зі студентами. Діяльність викладача може розглядатися в кількох аспектах: 1) з точки зору відповідності змісту й методики занять завданням розвитку та саморозвитку студентів; 2) вибору оптимального стилю

педагогічної взаємодії; 3) з позиції готовності до надання індивідуальної допомоги майбутнім спеціалістам у подоланні складних життєвих ситуацій.

У цілому, реалізацію педагогічної підтримки студентів ми розглядаємо як упровадження в навчальний процес особистісно орієнтованих технологій оптимізації процесу адаптації та розвитку особистості.

Орієнтація на особистісний розвиток у розв'язанні проблеми оптимізації самозахисних зусиль особистості пропонує, таким чином, вихід з площини «формуючої» педагогіки до простору педагогічної взаємодії. Це докорінно змінює вектор спрямованості зусиль педагога, метою якого стає не формування якостей особистості учня, яких їй «не вистачає», а фасилітуючий вплив на його особистісний розвиток, який ґрунтується на впевненості в тому, що кожна людина володіє потенціями до безперервного розвитку і самореалізації, які є частиною її природи.

У психологічній складовій системи психолого-педагогічної підтримки можуть бути виділені три взаємопов'язані компоненти:

- систематичний розгляд психологічного статусу студента й динаміки його психологічного стану в процесі навчання;

- створення соціально-психологічних умов для розвитку особистості студента та його успішного навчання;

- створення спеціальних соціально-психологічних умов для надання допомоги студентам, які мають проблеми у сфері психологічного здоров'я, спілкування, навчання.

Відповідно до названих компонентів, психологічна підтримка студентів наповнюється такими конкретними формами роботи: психодіагностичне обстеження, медико-психологічний консиліум, розвиваюча й психокорекційна робота.

Психодіагностика складається з двох етапів: діагностичного мінімуму (експрес-діагностики) та поглибленої психодіагностики.

Діагностичний мінімум має диференційований характер – він дозволяє умовно розділити піддослідну групу на дві підгрупи – «психологічно благополучних» студентів, які мають певні особливості психологічного й особистісного розвитку, що не привели в даний період до проблем у навчанні, взаємодії та до порушення здоров'я; другу підгрупу складають студенти «з проблемною адаптацією».

Діагностичний мінімум являє собою набір методик і дозволяє простежувати динаміку стану студента за певними фіксованими характеристиками статусу протягом усього процесу навчання у ВНЗ.

Організаційні особливості діагностичного мінімуму – проведення на початку року та використання комплексу експрес-методик.

Діагностичний мінімум є важливим механізмом, що запускає реалізацію інших схем психодіагностики стосовно студентів із зазначеними типами проблем адаптації до ВНЗ, зокрема, вивчення факторів, що впливають на процес адаптації (конкретно для кожного студента); вивчення особистісних особливостей та належності студентів до певного типу.

Поглиблена психодіагностика проводиться або за результатами експрес-діагностики стосовно студентів з групи ризику, або за вимогою викладачів, батьків, самого студента. Така діагностична діяльність має, у більшості випадків, індивідуальний характер, що реалізується через досить складні методики, які вимагають часових затрат і які більш детально досліджують особливості особистості, навчальну мотивацію, фактори ризику психічної дезадаптації, загальні та професійні здібності студентів.

У літературі достатньо повно подано психодіагностичний інструментарій, що дозволяє організувати як діагностичний мінімум, так і поглиблене вивчення особистості студента.

Результати діагностичного обстеження обговорюються на медико-психологічному консиліумі, що дозволяє об'єднати інформацію про окремі складові статусу студента, якою володіють педагоги, медики, куратор. На консиліумі формується уявлення про актуальний стан студентів, перспективи його ближнього розвитку, процес адаптації до ВНЗ тощо, тобто, умовно говорячи, «збирання» статусу першокурсника. Визначаються конкретні завдання роботи для кожного суб'єкта психолого-педагогічної підтримки. У ході спільного обговорення даних деканат, куратор та викладачі одержують унікальну можливість побачити кожного студента як цілісну особистість, урахувати більшу частину факторів, що впливають на процес його адаптації.

Психокорекційна робота спрямована на розв'язання конкретних проблем навчання, поведінки, психологічного самовідчуття, адаптації тощо. Вибір конкретної форми визначається результатами психодіагностики. Зміст корекційної роботи повинен забезпечувати цілісний вплив на особистість студента, у всьому різноманітті його пізнавальних, мотиваційних, емоційних та інших виявів. Основні вимоги до організації психокорекційної роботи: добровільність участі; послідовність та наступність у формах і методах психокорекційних програм, що реалізуються у ВНЗ тощо.

Корекційна робота може проводитися в рамках навчальних занять або поза ними. У такій роботі використовується все різноманіття методів, технік і прийомів з арсеналу практичної психології. Відомо, що більшість методів, які широко застосовуються у практиці й розроблені в зарубіжній психології на теоретичних засадах різноманітних наукових шкіл, суперечливо трактують закономірності психічного розвитку. Лише комплексне використання методів психологічного впливу та їх критичне переосмислення дозволяють подавати ефективну психологічну допомогу особистості в оптимізації її адаптаційних ресурсів.

До нетрадиційних форм психокорекційної роботи можна віднести включення студентів в організацію та проведення різноманітних студентських вечорів, а також участь у психологічних олімпіадах, психологічних змаганнях і конкурсах.

Змістовний та процесуальний аспекти психолого-педагогічної підтримки студентів-першокурсників у період їхньої адаптації до ВНЗ відображені в таблиці

додатку Е. Подана циклограма наочно відображає види, форми й напрями роботи зі студентами-першокурсниками.

При розробці проекту системи педагогічної підтримки студентів у навчальному процесі ВНЗ була здійснена спроба конструювання умов розвитку особистості, що сприяють активізації її самозахисних зусиль, реалізації закладеного в ній адаптаційного потенціалу.

Однією з форм реалізації ідеї психолого-педагогічної підтримки студентів у навчальному процесі ВНЗ є розвивальні програми. У наступному параграфі подано одну з таких програм, розроблену та апробовану автором у напрямі реалізації проекту психолого-педагогічної підтримки студентів.

Результати проведеного дослідження показали, що більшість студентів відчують комплекс труднощів психологічного, соціально-психологічного, соціального й побутового характеру. Виявлені дві групи психологічних проблем студентів – актуальні та глибинні. Перші пов'язані з усвідомленням суб'єктом елементів ситуації власного розвитку (порушення в системі відношень, порушення діяльності й поведінки, зміна особистісних особливостей і психічного стану тощо). Глибинні проблеми пов'язані з особливостями особистості й усвідомлення, які перешкоджають адекватному відображенню дійсності, що знижує здатність суб'єкта до конструктивної зміни ситуації й себе. Дані проведеного дослідження довели необхідність проектування системи психолого-педагогічної підтримки студентів у навчальному процесі ВНЗ.

Психолого-педагогічна підтримка студентів вимагає подолання стереотипів педагогічного мислення й відмови від адаптаційно-дисциплінарної моделі навчання. В якості альтернативи адаптаційно-дисциплінарної моделі навчання виступає особистісно орієнтована взаємодія викладача зі студентами в освітньому процесі. В основі її побудови лежать провідні гуманістичні ідеї, вироблені у вітчизняній та зарубіжній науці. Організація психолого-педагогічної підтримки студентів висуває високі вимоги до викладача, який виявляє фасилітуючий вплив на розвиток особистості студентів. Оптимізація самозахисних зусиль особистості у навчальному процесі ВНЗ забезпечується за наявності таких умов: систематичного відстежування психологічного статусу студента й динаміки його психологічного стану в процесі навчання; створення соціально-психологічних умов для розвитку особистості студента і його успішного навчання; надання допомоги студентам, які мають проблеми у сфері психологічного здоров'я, спілкування, навчання.

Перспективним напрямом подальшого дослідження є розробка в руслі реалізації системи психолого-педагогічної підтримки спеціалізованих розвивальних та корекційних програм.

Література:

1. Резнікова О.А. Теоретико-методологічні засади дослідження адаптаційної трансформації психологічного захисту особистості. Теорія і практика сучасної психології. Вип. №3. – м.Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2018. – С 233-237.

4.5. Epistolary therapy as a way of strengthening the resource of pupils

4.5. Епістолярна терапія як засіб укріплення ресурсу учнів загальноосвітньої школи

Хронічна стресова ситуація, викликана соціально-економічною нестабільністю в Україні, зростанням безробіття, соціального розшарування в суспільстві, а останнім часом ще й наслідками поширення COVID-19, значною мірою впливає на емоційний стан і здоров'я людей, ставить підвищені вимоги до їх здатності чинити опір негативним впливам, долати перешкоди, знаходити вихід з важких ситуацій, використовуючи конструктивні форми поведінки. В особливо вразливому становищі перебувають діти, які не володіють необхідним життєвим досвідом і психологічними ресурсами для самостійного подолання складних життєвих ситуацій.

Часто відхилення в поведінці учнів є реакцією на стресову ситуацію і неможливість упоратися з нею. Невдачі, зумовлені браком досвіду конструктивної поведінки в критичних ситуаціях, можуть призводити до розчарувань, формування невпевненості в собі, озлобленості, агресивності, негативізму тощо [2]. Причому, з врахуванням того, що психічні стани, які часто повторюються можуть закріплюватися як хронічні і, навіть стати властивістю особистості ця проблема стає вкрай актуальною в контексті укріплення психологічних ресурсів учнів. Захисні техніки, що виробляються при цьому (втеча від реальності, уникнення неприємностей, відкрита агресія та ін., виявляються несприятливими для розвитку дітей [4].

Уміння долати перешкоди і знаходити конструктивний вихід з кризових ситуацій є важливим показником рівня особистісної зрілості. Вироблення ефективних способів поведінки в кризових ситуаціях підвищує адаптивний потенціал школярів, зміцнює їх психологічну стійкість, сприяє формуванню почуття власної цінності, підвищує самооцінку, упевненість у власних силах [2].

Практичний досвід роботи в школі переконує в необхідності розробки системи психологічної допомоги учням, що опиняються наодинці з різноманітними життєвими проблемами й критичними ситуаціями і, почасти, проявляють девіантну поведінку оскільки не мають необхідних знань, досвіду конструктивних дій.

Науковцями досліджувалися різноманітні аспекти реагування людини на критичні події життя (Р. Лазарус, С. Фолькман), травматичні події (Дж. Бреннан), важкі ситуації (С.К. Нартова-Бочавер), складні життєві ситуації (Л.Ф. Бурлачук, О.Ю. Коржова), екстремальні ситуації (О.М. Кокун, М.Ш. Магомед-Емінов), кризові ситуації (М.Й. Варій, В.В. Нуркова) тощо. Вивченням особливостей переживання особистості в екстремальних ситуаціях займалися Л.М. Аболін, А.Д. Андрєєва, Н.В. Оніщенко, Ф.Є. Василюк, Р.А. Туревська. Проблема кризових ситуацій в підлітковому віці розглядалася в роботах В.П. Балакирева, І.І. Бекетової, А.М. Волкової, Г.М. Свіденської, О.М. Туманової та ін.

Розробці методичних шляхів розвитку здатності дітей до конструктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях присвятили свої роботи Ф.Є. Василюк, Р.М. Грановська, Р. Лазарус, І.М. Нікольська, С.К. Нартова-Бочавер, Н.О. Сирота, С. Фолькман та ін.

Однак, незважаючи на посилену увагу дослідників до вивчення адаптивних можливостей, стратегій копінг-поведінки, проблема пошуку ефективних шляхів та засобів укріплення психологічних ресурсів дітей, підготовка їх до ефективного подолання кризових чи складних життєвих ситуацій залишається поки що відкритою для подальших пошуків.

Досвід нашої роботи з дітьми молодшого шкільного та підліткового віку, їх батьками показує, що ефективним методом надання психологічної підтримки є епістолярна терапія (написання листа), яка відноситься до напрямку нарративної психології.

Наративна психологія – відносно молодий напрям психотерапії, в основі якого лежить метафора наративу або історії. Наратив – це специфічний дискурс, текст, який має свій сюжет, що може розгортатися у часі, просторі, у взаємодії з іншими персонажами [3].

Поняття наративу має широке і вузьке значення. Вузьке трактування наративу пропонує психоаналітична традиція, де він розглядається як розповідання клієнтами своїх життєвих історій з подальшою інтерпретацією. Більш широке трактування визначає наратив як процес створення історій, розповідей, казок, об'єднання описуваних клієнтом фактів у певний контекст [7].

Як стверджує Н.В. Чепелева, до основних понять нарративної психології як її невід'ємної складової належать «розуміння», «інтерпретація», «текст» та «досвід» [3]. Дослідниця визначає «розуміння» як процес засвоєння та породження смислів, основними характеристиками якого є відновлення смислу, який був закладений в текст його автором, смислового поля суб'єкта, що сприймає дане повідомлення» [3, с. 5]. Вона виділяє два рівні розуміння тексту: а) структурний, або значеннєвий, коли відбувається відновлення смислу, закладеному у текст його автором; б) смисловий, який розглядається як процес трансформації змісту вихідного тексту в іншу знаково-смислову систему, тобто переосмислення реципієнтом інформації чи історії. Якщо у разі зіткнення когнітивних схем і смислів автора і реципієнта при осмисленні тексту відбувається породження синтезу нового смислу, то таке розуміння, на відміну від значеннєвого, авторка називає смисловим, або інтерпретацією. Саме ця ідея відомої дослідниці і науковця Н.В. Чепелевої, надихнула нас на думку щодо можливостей використання засобів епістолярного жанру, що є одним із видів нарративної психології, в роботі з учнями загальноосвітньої школи. Цей метод сприяє розширенню уявлень про сутність і зміст моральних категорій, вияву позитивних емоцій (любов, радість, співчуття, натхнення), згуртуванню дитячого колективу, реставрації міжособистісних контактів у випадку, коли вони порушені чи взагалі не існують тощо. Те, що написано, переконує та навіює сильніше, ніж сказане [5].

Епістолярна терапія дозволяє здійснити корекцію міжособистісних стосунків між членами сім'ї (лист до батьків, лист до самого себе, лист у майбутнє), сприяє гармонізації родинних стосунків. На прикладах можна побачити, як терапія листами дає ресурс, ясність і розуміння власних потреб. Окрім того, лист до дитини (до батьків) можна використати як допоміжний засіб корекції взаємин у родині. Такий лист має починатися словами любові та поваги. Лист має бути лаконічним, яскравим і обов'язково приємним. Бажано, щоб він містив конструктивні пропозиції щодо покращення порушених міжособистісних відносин.

В практиці нашої роботи використовуємо листи – «позитивки». Це складені персонально для конкретної дитини невеличкі епістолярні «листи-програми» позитивного налаштування в зв'язку з ускладненою проблемою, яку слід вирішити. Складає їх референтна для дитини особа (практичний психолог, батько чи мати, педагог, класний керівник, вихователь, соціальний працівник тощо), віддає в руки учневі, прочитавши разом та загостривши увагу на обов'язковому дотриманні «програми» певний час. Наприклад:

1. Не бійся приймати рішення.

З цього моменту вчись діяти так, ніби ти успішна і щаслива людина. Прочитай про людей, які досягли успіху в будь-якій області. Почни жити з настроєм на успіх. Будь-яким способом відмовляйся бути невдахою. Здатність приймати рішення – життєво важлива передумова успіху. Але рішення буде рішенням з того моменту, коли ти почнеш діяти. Приймай рішення і дій в потрібному тобі напрямку. Вчись приймати рішення щодня. Справа в тому, що всі прийняті тобою рішення роблять тебе переможцем. Тренуйся на простих життєвих ситуаціях прийняття рішень, наприклад, що із одягу одягнути завтра в школу. І не відступай. Прийде час, коли ти придбаєш своє Я.

2. Люби себе, або принаймні постарайся собі подобатися.

Деякі люди схильні вважати себе нікчемними, марними. Як правило, таке ставлення до себе обумовлено ставленням інших. Однак всі люди рівні. Двірник дорівнює президенту з тієї простої математичної формули, що 2 величини рівні між собою, якщо рівні третьої. Третя – це користь, яку приносить кожний. Або телефон і лампа рівні, тому що корисні і по-друге – виняткові. Так і люди, всі унікальні і виняткові. Отже, не вважай, що ти гірший за інших. Намагайся сподобатися, насамперед, собі самому. Хочеш, щоб тебе полюбили – полюби себе самого. Якщо ти не навчишся любити себе, то і іншого полюбити не зможеш, адже зобов'язаний його любити як самого себе. Якщо ти сам себе не розвиваєш, то і полюбити себе важко. Станеш професіоналом високого класу, будеш добрим і привітним, тоді й іншим сподобаєшся. Вчись любити і поважати себе і інших. І найголовніше – вчись розуміти себе. Іншим нічого не залишається, спостерігаючи за твоїм поступом, поважати тебе, розуміючи наскільки непросто тобі видається, але ти успішно просуваєшся в цьому надзвичайно важливому напрямку !!!

В епістолярній терапії переважно використовують такі форми роботи: лист до реального (уявного) друга; лист собі (до своїх) кращого «Я» і поганого «Я»); лист до улюбленого героя (літературного, історичного); лист у майбутнє та ін. У листі (особливо написаному від руки) є символіка і певна «магія». Лист читають усамітнівшись і він впливає як навіювання в стані аутогенної релаксації. Адресат сам обирає час його прочитання і темп сприйняття. Лист читають неспішно, над чимось затримуючись, до чогось знову і знову повертаючись, його беруть із собою в дорогу, зберігають і перечитують [5]. Серйозний та мудрий лист школяр візьме з собою і в своє майбутнє, перечитуючи його і в 25-35 років.

В основу сюжетів наших листів-позитивок до дітей, підлітків та учнів старшого шкільного віку ми брали відомі притчі, байки.

Епістолярну терапію можливо використовувати і у формі «Пошти довіри» [7].

Також ми підготували декілька листів, які успішно використовуємо в роботі з учнями молодшого шкільного віку, підлітками з метою засвоєння моральних норм поведінки і конструктивного поводження в ситуаціях морального вибору, що для дітей є досить складним і напруженим. Це листи від імені казкових героїв (лист від Попелюшки, Вовчика-братика, Півника, Ведмедика та ін.), яких любляють діти. Наприклад:

Лист від Ведмедика

Добрий день, дорогий друже!

Одного теплого літнього ранку йшов я лісом, та раптом бачу – вулик! Я туди лапу свою й запустив. Гадаю: «Покуштую я трошки меду!». Тут бджоли повилітали, всього мене й покусали. Гадаю – не виживу! Ти уявляєш, я міг померти: ні казок про мене й ні віршів тоді не було б. Чому вони всі такі невиховані, ці бджоли? А як ти оцінюєш х поведінку?

Ведмідь.

Лист від Півника

Добрий день, дорогий друже!

Втік я все таки від Лисички-сестрички. Вона мене обдурила, кинула в мішок та понесла до себе в нору. Головне – вона погрожувала мене з'їсти. Але ж на початку нашого знайомства Лисичка була такою ласкавою, все мій гребінь розхвалювала, горошку обіцяла дати. Хіба ж можна після цього їй вірити? Чи мала Лисичка-сестричка право так чинити зі мною?

Півник.

Лист від Зайчика

Добрий день, дорогий друже!

Сидів я одного разу під кущем і, як завжди, чогось боявся. Раптом, невідомо звідки Вовк з'явився. Клацає Вовк зубами й каже: «Куций! Я тебе з'їм. Дуже ти мені до вподоби!» Яке право порушив би Вовк, якби виконав свої наміри?

Зайчик.

Лист від Вовчика-братика

Добрий день, дорогий друже!

Одного разу влітку я купив собі кожух. Думав, прийде зима люта й холодна, я надіну новий кожух та буду грітися. Іду я задоволений, несучи кожух, а назустріч – Лисичка-сестричка. Сподобався їй, мабуть, мій кожух, вона не забарившись каже мені: «Віддай мені, Вовчику-братику, свого кожуха по-доброму, бо інакше силою заберу!»

Друже, допоможи мені й підкажи – чи мала право Лисичка-сестричка забирати мого кожуха?

Вовчик-братик

Лист від Попелюшки

Добрий день, дорогий друже!

Пишу я тобі з далекого минулого. Дуже хочу, щоб ти мене підтримав та порадив: що мені робити? Мабуть, ти читав казку «Попелюшка» й знаєш, як я люблю свою сім'ю: батька, мачуху і сестер своїх. Але я маю сумніви – чи люблять вони мене так, як я їх? Як ти вважаєш? Чому я повинна вночі, коли мої сестри сплять і бачать солодкі сновидіння, шити їхнє вбрання на бал? Чому моя мачуха головну роботу по господарству перекладає на мої плечі? Хіба це правильно? Іноді мені дуже хочеться відпочити, але я не маю права відпочивати, я маю все встигнути виконати. Вже закінчую писати свого листа тому, що скоро мачуха прокинеться й покарає мене за те, що я байдикую. Я з нетерпінням чекаю твоїх порад.

З повагою, твоя Попелюшка.

Це приклади листів для учнів молодших класів. Листи стимулюють школярів до роздумів про моральні якості та моральну поведінку. Дітям зачитуємо лист та проводимо бесіду, аналізуючи вчинки героїв, описаних у листі. Це спонукає учнів до роздумів щодо певних ускладнених життєвих ситуацій, які метафорично описані в листах, сприяє розвитку мови та мислення, опосередковано формує знання та певний досвід, що може знадобитися і допомогти в реальній життєвій ситуації.

Надаємо приклади листів для дітей 4-5 класів.

Великодушність

Добрий день, дорогий друже!

Пише тобі...

Хочу розповісти тобі одну історію.

Висунувши голову з гнізда, орля побачило багато птахів, що літали серед скал. Воно запитало:

- Мамо, що це за птахи?

- Наші друзі – відповіла орлиця. – Орел живе самотньо, але і він іноді потребує оточення. Всі ці птахи – наші вірні друзі.

Раптом орля закричало:

– Ай-ой, вони вкрали у нас їжу!

– Заспокойся, сину! Вони нічого не вкрали. Я сама їх пригостила. Яким би голодним не був орел, він обов'язково має поділитися частиною своєї здобичі з друзями. На такій висоті вони не в силі знайти собі їжу, тому їм треба допомагати.

Знаєш, хто бажає мати вірних друзів, повинен сам бути добрим й терплячим, виявляти увагу до чужих потреб. Причому повага добивається не силою, а великодушністю й готовністю поділитись з нужденним останнім шматком.

З повагою, ...

Горностай

Добрий день, дорогий друже!

Пише тобі...

Хочу розповісти тобі одну історію.

Одного разу, коли лисиця була зайнята їжею, мимо біг горностай у своєму величому вбранні. Наїжена лисиця запропонувала:

- Хочеш попоїсти, приятелю?

- Дуже дякую, – з гідністю відповів горностай, але я вже пообідав.

Та у відповідь засміялася:

– Які ж ви чистюлі! Просто дивовижно. Приймаєте їжу один раз на день й волієте голодувати, тільки б не забруднити своєї шубки.

Раптом несподівано з'явилися мисливці. Руда, блискавично сховалася, а горноста помчався до своєї нірки. Але сонце встигло розтопити сніг, і його охайна нірка запливла болотом. Білосніжний горностай трішки забарився, намагаючись не забруднитися. Ось тут мисливці й вполювали його.

Знаєш, помірність й здоровий глузд повинні бути у всьому.

З повагою, ...

Осел на льоду

Добрий день, дорогий друже!

Пише тобі...

Хочу розповісти тобі одну історію.

Бігав осел по полях та сильно стомився. Вкінці знесилений, він розтягнувся на льоду: -Відпочину трошки тут, немає більше сили!

До нього прилетів жвавий горобець, сів поруч й почав на вушко щебетати:

– Осел, задумайся! Ти не на дорозі, а на льодяному ставку.

Але ослу так кортіло спати, що він нічого не бажав чути... Через деякий час з його ніздрів повалив пар. Під дією тепла лід почав потрошку розтавати, а потім з тріском обломився. Опинившись в холодній воді, осел відразу прокинувся й почав кликати на допомогу. Але було вже пізно...

Знаєш, ніколи не слід нехтувати доброю порадою, особливо коли знаходишся в незнайомому місті.

З повагою, ...

Для встановлення результативності використання епістолярного жанру в роботі з молодшими школярами та підлітками ми провели моніторинг змін в моральних

судженнях і поведінкових проявах дітей до і після проведення відповідної роботи в позаурочний час. Дітям моделювалися ситуації взаємодії в навчальній, ігровій, трудовій діяльності та спілкуванні, задавалися і фіксувалися їх відповіді щодо намірів дії. Школярі мали змогу відкрито висловлювати своє власне розуміння ситуації та виражати відношення до неї. Наприклад: «Йде контрольна робота. Твій друг не знає матеріалу і просить дати списати. Ти виконав роботу правильно. Що ти зробиш?», «Під час перерви один із твоїх товаришів розбив вікно. Ти випадково бачив це. Товариш не хоче зізнаватися. Чи назвеш ти його ім'я вчителю?», «Ти отримав двійку і знаєш, що якщо батьки дізнаються про це, то покарають тебе. Чи повідомиш ти їм про негативну оцінку?».

Результати показали, що робота з листами сприяла розширенню уявлень учнів про моральну поведінку і зміст моральних категорій. Також під час обстеження виявилось, що досліджувані школярі мають ускладнення у наданні оцінки вчинку, визначенні мотивів поведінки. У дітей бракує теоретичних знань про моральні норми і цінності. Тому важливо вчасно надати дитині допомогу, а епістолярний жанр в цьому є досить результативним. У школярів необхідно виховувати почуття власної гідності, поваги до чужої праці й сорому за привласнення її результатів, викоренення підлабузництва, в чому також допоможуть листи-настанови, листи-прикладки, листи-міркування.

Таким чином перевага наративного підходу в роботі з дітьми полягає в тому, що використання епістолярного жанру апелює до активної і відповідальної життєвої позиції учнів. По завершенні роботи з листами школярі більш ефективно засвоюють норми моралі, розуміють механізм поліпшення ситуації і можуть трансформувати набуті знання в конструктивну поведінку самотійно, без участі дорослого [4; 7]. А це є дуже цінним.

Таким чином результати нашої практичної роботи з учнями молодших і середніх класів загальноосвітньої школи щодо розвитку конструктивних способів взаємодії в ускладнених ситуаціях показали, що успішно вирішувати це завдання можливо за умови впровадження у позаурочну роботу засобів епістолярного жанру. Прояви духовності у поведінці учнів залежать від їх знань сутності і змісту моральних категорій, вміння аналізувати мотиви та прояви. Використання засобів епістолярного жанру допомагає розширити уявлення дітей про духовність і моральну поведінку, формує почуття власної гідності та повагу до інших, виховує вищі почуття. Це дозволяє і активізувати ресурси дітей з подолання проблем, перетворити травматичні фактори у фактори розвитку, результатом чого стає і покращення емоційного стану, гармонізація стосунків та ін.

Вважаємо, що саме епістолярний жанр є і дієвим засобом позитивного налаштування особистості школярів. Адже успішна зміна життєвих установок залежить від особливостей особистості учнів, складу їхнього характеру, позитивного налаштування самої дитини, стану її готовності до змін.

Література:

1. Казакова Н.В. Профілактика відхилень у поведінці молодших школярів у позаурочний час як соціально-педагогічна проблема. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.: наук. журнал / голов. ред. А.А. Сбруєва. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. – №8 (52). – С. 340-348
2. Кокур О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
3. Наративні психотехнології / Чепелева Н.В., Смульсон М.Л., Шиловська О.М., Гуцол С.Ю.; за заг. ред. Чепелевої Н.В. – К.: Главник, 2007. – 144 с.
4. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб., 2001: «Речь». – 244 с.
5. Степанова Л.Г. Нарративная практика оказания психологической помощи в кризисных ситуациях // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2015. № 5. С. 562-565.
6. Технології соціально-педагогічної роботи. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://ukped.com/statti/zagalna-pedagogika/3153-tekhnologii-sotsialno-pedahohichnoi-roboty.html>
7. Фридман Дж., Комбс Дж. Конструирование иных реальностей. М.: Класс, 2001.

4.6. Dependence of environmental consciousness on the mental health of the individual

4.6. Залежність екологічної свідомості від психічного здоров'я особистості

Психічне здоров'я людини тісно пов'язане із наявністю і збереженням психологічної стійкості. Проблеми психологічної стійкості особистості мають велике практичне значення, оскільки стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу для внутрішньої гармонії, забезпечує реалізацію фізичних і духовних потенцій людини. Даний факт безумовно говорить про вплив психічного здоров'я на екологічну свідомість.

Стійкість до подолання труднощів, збереження віри в себе, упевненості в собі, своїх можливостях, досконалість психічного саморегулювання, постійний досить високий рівень настрою – це невід'ємні складові психічного здоров'я. Аномалії в психіці особистості найбільш чітко виражаються у проявах дисгармонії, втраті рівноваги із соціальним оточенням, в порушенні процесів із соціальної адаптації.

Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки, які найчастіше називаються у науковій літературі можна розподілити відповідно до видів проявів психічного здоров'я таким чином: психічні стани, психічні процеси, властивості особистості, ступінь інтегрованості, самореалізація, соціальне благополуччя тощо [1, с. 176-178].

Особливе значення надається ступеню інтегрованості, її гармонійності, консолідованості, урівноваженості, а також таким складовим її направленості, як духовність (пізнання, прагнення до істини), пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси та ін.), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості.

Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозв'язаних між собою рівнях функціонування: біологічному, психічному і соціальному [2, с. 345-347].

Питання здоров'я на психологічному рівні розглядаються в особистісному контексті, в рамках якого людина постає як психічне ціле. Велика заслуга в постановці цієї проблеми і залучення до неї уваги широкого суспільства належить В.М. Бехтереву. Вся творчість Бехтерева пронизана ідеєю «цільного» пізнання людини, чи цілісного підходу до її вивчення. Особистість, по Бехтереву, – це людина з своїм індивідуальним психічним устроєм в єдності розумових та душевних якостей, активним відношенням до оточуючих його зовнішніх умов, здатний до управління своєю поведінкою і власною діяльністю. Головне, що організовує особистість – це її направленість, тобто те, що надає її життєдіяльності устремління, націлений характер, що керує думками, діями і вчинками [3, с. 65-67].

Введення класиками гуманістичної психології поняття «самоактуалізація» особистості сприяло аналізу факторів формування психічно здорової та повноцінно реалізуючої себе творчої особистості з акцентом на активний та продуктивний характер її розвитку. А. Маслоу підкреслював, що самоактуалізуючі люди понурені

в діяльність і в ній знаходять справжні цінності: істину, красу, унікальність, автономність, незалежність, цілісність, справедливість, багатство переживань.

Перехід від психологічного до соціального рівня достатньо умовний. Психологічні якості особистості, відмічає Б.Ф. Ломов, поза системою суспільних відносин, в яку ця особистість включена, просто не існує. Інакше кажучи, людина постає на цьому рівні перш за все як істота суспільна і, відповідно, тут на передній план виходять питання впливу соціума на здоров'я особистості. Відомо, що на соціальне здоров'я впливають різні соціальні зв'язки, в тому числі сім'я, друзі і родичі; впливає також специфіка роботи і відпочинку, належність до релігійних та інших організацій та ін. Причому наслідки цих впливів можуть носити як позитивний так і негативний характер. Тільки люди із здоровою психікою звичайно відчують себе активними учасниками соціальної системи, а саме душевне здоров'я прийнято визначати як захоплення в спілкуванні, в соціальній взаємодії. Запущеність виховання і негативні умови оточуючого середовища стають причиною різних форм неадекватної поведінки людини в суспільстві, кримінального розвитку особистості, іншими словами, зниження її соціального здоров'я і надійності [4, с.136-148].

В нашій статті представлено результати емпіричних вимірів екологічної свідомості курсантів, їх тривожність та агресивність, як компоненти індивідуально-психічних чинників психічного здоров'я.

Емпіричне дослідження проводилось серед курсантів II курсу Академії Державної пенітенціарної служби, денної форми навчання.

Загальна кількість досліджуваних становить 30 осіб, серед яких 4 юнаки (13 %) та 26 (87 %) дівчат. Вік респондентів складає 18-19 років. Вибірка досліджуваних у віковому сенсі зумовлена тим, що цей вік є сенситивним для розвитку екологічної свідомості.

Для встановлення залежності екологічної свідомості від психічного здоров'я, ми використовували дві методики: тест «Екоціннісні диспозиції» В.О. Скребця та «Методика діагностики самооцінки психічних станів» Г. Айзенка.

На першому етапі, для вивчення ознак екологічної свідомості ми застосовували методику В.О. Скребця «ТЕД», яка дозволяє виявити систему цінностей: соціальних (СЦ), екологічних (ЕЦ), моральних (МЦ) і Я-цінностей (ЯЦ).

Крім означених цінностей, тест дає можливість здобувати індекси кількісного виразу екопсихологічних диспозицій, які проявляє людина на момент дослідження. За цими екодиспозиціями прослідковується спрямованість дій та вчинків, як узагальнена риса особистості або потенційна схильність людини чинити так чи інакше стосовно свого довкілля. Таких екодиспозицій за тестом є 6: колаборативна (С1b), несесітивна (Nes), індіферентна (Ind), екосовмісійна (Sms), екосовметральна (Smt), гешенарна (Gach). Розглянемо їх детальніше.

Колаборативна екодиспозиція (від франц. – співробітництво, співпраця) – це розуміння активного ества і живої сутності природи. Відповідно до такого розуміння визначаються умови для узгодженості дій і наслідків рішень, що приймаються згідно

з законами розвитку природних явищ. Цією екодиспозицією людина оптимально врегулює власні стосунки з довкіллям.

Несеситивна екодиспозиція (від франц. – потреба, привласнення, споживання) – це така стратегія людського поводження з природним середовищем, відповідно до якої природа є комора, а людина в ній господарює.

Індиферентна екодиспозиція (від франц. – байдужість, відсторонення) полягає в тому, що людина ніби не помічає, що є природа зі своїми законами і особливостями. Природа, немов би, сама по собі, а людина – сама собою. У буденній свідомості індиферентна екодиспозиція чи не найпоширеніша річ, яка дозволяє не помічати, зневажати тим, що відбувається навкруги.

Совмісійна екодиспозиція (від франц. – залежність) відтворює слабкість людської істоти перед силами та стихіями природного початку. Коли природа нагадує про себе та ще показує свою велич і силу, людина згасає у своїй зухвалості і проявляє покірність, шукає в ній же захисту, просить милосердя.

Совметральна екодиспозиція (від франц. – підкоряти, володіти) – усвідомлена лінія аргументованого і обґрунтованого приборкування природних систем задля задоволення своїх інтересів, нерідко насилля над природою з метою ефективнішої її експлуатації.

Гашенарна екодиспозиція (від франц. – псувати, шкодити, спотворювати) – частіше напівсвідома або підсвідома схильність наносити шкоду тим чи іншим природним об'єктам: руйнування задля забави або порізи дерева від скуки. Підліткова жорстокість або умисна наполегливість прокласти автомагістраль серед вікового лісу інакше не назвеш. Взагалі, всі екодиспозиції можуть переходити у складні сполуки між собою, рідко зустрічаються у чистому вигляді.

На наступному етапі, для діагностики психічних станів, ми використовували методику Г. Айзенка, яка визначає ступінь тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Узагальнені результати дослідження екологічної свідомості студентської молоді представлені в таблиці 1.

Таблиця 1: Середні значення ціннісних орієнтацій та екодиспозицій у свідомості курсантів (у %)

Показники рівнів	СЦ	ЕЦ	МЦ	ЯЦ	Clb	Nes	Ind	Sms	Smt	Gach
Середнє значення	48	55	55	50	77	48	44	47	16	32
Високий рівень	13	13	3	10	80	23	3	20	3	13
Низький рівень	17	7	0	7	0	7	3	13	80	37
Середній рівень	70	80	97	83	20	70	94	67	17	50

Умовні позначення: СЦ – соціальні цінності; ЕЦ – екологічні цінності; МЦ – моральні цінності; ЯЦ – я-цінності; Clb – колаборативна екодиспозиція; Nes – несеситивна екодиспозиція; Ind – індиферентна екодиспозиція; Sms – совмісійна екодиспозиція; Smt – совметральна екодиспозиція; Gach – гашенарна екодиспозиція.

Як видно з табл. 1, найбільш вираженими є екологічні та моральні цінності, показник яких становить 55 %. Дещо менш вираженими є Я-цінності – 50 %. І найменш вираженими є соціальні цінності – 48 %.

Серед екодиспозицій в свідомості курсантів найбільш вираженою є колаборативна екодиспозиція – 77 %. Це говорить про те, що вони можуть оптимально врегульовувати власні стосунки з довкіллям.

Значення несесітивної екодиспозиції становить трохи менше половини – 48 %. Це дає можливість стверджувати, що у студентів в середній мірі розвинена така стратегія поведінки, згідно якої вони беруть від природи все, що їм потрібно, не турбуючись при цьому про поповнення її запасів.

Менш вираженою є совмісійна екодиспозиція – 47 %. Згідно отриманих результатів можна сказати, що досліджувані досить сильно залежать від природи – ставляться до неї досить шанобливо, шукають в ній захисту, просять милосердя.

Показник індиферентної екодиспозиції становить 44 %. Цей показник говорить про те, що курсанти в деякій мірі є байдужими, відстороненими від природи, тобто вони ніби не помічають, що є природа зі своїми законами і особливостями.

Майже третину становить показник гашенарної екодиспозиції – 32 %. Це свідчить про те, що у студентів проявляється схильність наносити шкоду тим чи іншим природним об'єктам.

І найменш вираженою екодиспозицією є совметральна, показник якої становить лише 16 %. Це вказує на те, що у курсантів на низькому рівні розвинена усвідомлена лінія аргументованого і обґрунтованого приборкування природних систем задля задоволення своїх інтересів.

Таким чином, можна стверджувати, що найбільш вираженими є екологічні та моральні цінності, показники яких становить трохи більше половини, а також колаборативна екодиспозиція, показник якої становить вище половини можливого.

На наступному етапі проаналізуємо цінності та екодиспозиції за ознакою вираженості їх рівнів. Відносно соціальних цінностей, у 70 % студентів дані цінності проявляються на середньому рівні, у 17 % – на низькому рівні та в 13 % – на високому рівні. Що стосується екологічних цінностей, то 80 % студентів показали середній рівень, 13 % високий рівень та 7 % низький рівень. У 97 % респондентів моральні цінності виражені на середньому рівні, і лише у 3-х % на високому рівні. Я-цінності у 83 % студентів проявляються на середньому рівні, 10 % на високому рівні і у 7 % на низькому рівні.

Що стосується екодиспозицій, то колаборативна екодиспозиція у 80 % студентів виражені на високому рівні, у 20 % студентів на середньому рівні. У 70 % студентів несесітивна екодиспозиція на середньому рівні, у 23 % на високому рівні та у 7 % – на низькому рівні. Щодо індеферентної екодиспозиції, то у 94 % студентів середній результат, 3 % студентів показали високий та низький результати. Значення совмісійної екодиспозиції показали, що у 67 % студентів середній рівень, у 20 % – високий рівень та у 13 % – низький рівень. Відносно совметральної екодиспозиції, то

80 % студентів проявили низький рівень, 17 % середній рівень та 3 % високий. І щодо гешенарної екодиспозиції, то в 50 % виявлено середній рівень, у 37 % низький рівень та у 13 % високий рівень.

На наступному етапі представимо результати вивчення індивідуально-психологічних факторів психічного здоров'я особистості, зокрема таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Середні значення прояву психічних станів досліджуваних подано у таблиці 2.

Таблиця 2: Середні значення прояву психічних станів у курсантської молоді (у %)

Показники рівнів	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Середнє значення	27	27	37	30
Високий рівень	0	3	13	10
Низький рівень	43	50	13	30
Середній рівень	57	47	74	60

Відповідно до даних таблиці 2, найбільш вираженою у курсантів є агресивність – 37 %, менш вираженою – ригідність (30 %). Найменше проявляється у студентів тривожність та фрустрація – 27 %.

Далі проаналізуємо психічні стани за ознакою вираженості їх рівнів. Відносно тривожності, то у 57 % курсантів тривожність проявляється на середньому рівні, у 43 % на низькому рівні, а на високому рівні тривожність у студентів не проявляється взагалі. У половини студентів (50 %) фрустрація проявляється на низькому рівні, у 47 % на середньому рівні і лише в 3 % на високому рівні. Щодо агресивності, то у 74 % курсантів вона проявляється на середньому рівні, на низькому рівні у 13 % студентів, та на високому рівні також проявляється у 13 % студентів. Що стосується ригідності, то у більшій половині студентів (60 %) вона проявляється на середньому рівні, у 30 % на низькому рівні та у 10 % на високому рівні.

Таким чином можна стверджувати, що у студентів з наведених вище психічних станів найбільш проявляється агресивність, проте її показник не досягає половини від можливого.

На наступному етапі порівнюємо прояви тривожності та агресивності у відношенні до екологічних цінностей, колаборативної та гашенарної екодиспозицій.

Відповідно до отриманих результатів табл. 3, у 43 % курсантів тривожність проявляється на низькому рівні. У 33 % відсотків з низькою тривожністю екологічні цінності проявляються на середньому рівні, у 7 % – на високому рівні, і лише у 3 % респондентів на низькому рівні. Отримані результати свідчать про те, що у студентів з низькою тривожності добре розвинуті екологічні цінності.

У респондентів з низькою тривожністю колаборативна екодиспозиція на високому рівні проявляється у 37 %, на середньому рівні у 7 %, що свідчить про розуміння досліджуваними активного єства і живої сутності природи. Гашенарної екодиспозиція у 23 % студентів з низькою тривожністю на середньому рівні, 17 % на низькому рівні, та 3 % на високому, це свідчить про те, що у студентів у середній мірі проявляється схильність наносити шкоду тим чи іншим природним об'єктам.

Таблиця 3: Співвідношення структурних компонентів екологічної свідомості з рівнем тривожності та агресивності

Компоненти ЕС	ЕЦ			СІб			Gach		
	Низьк. рівень	Серед.рівень	Висок. рівень	Низьк. рівень	Серед. рівень	Висок. рівень	Низьк. рівень	Серед. рівень	Висок. рівень
Тривожність низька (43%)	3	33	7	0	7	37	17	23	3
Тривожність середня (57 %)	3	47	7	0	13	43	20	27	10
Агресивність середня (73 %)	13	50	10	0	13	60	23	40	10
Агресивність висока (13 %)	0	10	3	0	3	10	3	7	3
Агресивність низька (13 %)	3	10	0	0	3	13	13	0	0

Умовні позначення: ЕЦ – екологічні цінності; СІб – колаборативна екодиспозиція; Gach – гашенарна екодиспозиція.

У більшості половини курсантів (57 %) тривожність виражена на середньому рівні. Екологічні цінності майже у половини студентів (47 %) з середнім рівнем тривожності проявляються на середньому рівні, у 7 % на високому рівні, та у 3 % учасників емпіричного дослідження на низькому рівні. Це свідчить про те, що у респондентів з середнім рівнем тривожності екологічні цінності розвинуті на середньому рівні. У 43 % курсантів відношення до колаборативної екодиспозиції проявляється на середньому рівні, у 20 % на високому рівні та у 13 % – низькому. Згідно з отриманими результатами можна стверджувати, що у студентів з середнім рівнем тривожності досить добре розуміння і відношення до природи. У 27 % досліджуваних студентів гашенарна екодиспозиція проявляється на середньому рівні. У дещо меншій кількості респондентів – 20 % на низькому, та у 10 % – на високому рівнях. Дані результати свідчать, що у студентів з середнім рівнем тривожності схильність до псування та спотворювання природи не проявляється на високому рівні.

У 73 % досліджуваних студентів агресивність проявляють на середньому рівні. У половині студентів (50 %) з середнім рівнем тривожності екологічні цінності проявляються на середньому рівні, у 13 % на низькому та у 10 % – високому рівнях. Ці дані свідчать про те, що студентів з середнім проявом агресивності екологічні цінності розвинуті на середньому рівні. У 60 % студентів з середнім рівнем агресивності відношення до колаборативної екодиспозиції проявляється на високому рівні та у 13 % – середньому рівні, що свідчить що студенти з середнім рівнем агресивності дуже добре розуміють суть природи і співпрацюють з нею. У 40 % студентів гашенарна екодиспозиція проявляється на середньому рівні, у 23 % на низькому рівні, та у 10 % – високому рівні. Дані результати свідчать, що студенти з середнім рівнем агресивності в середній мірі здатні наносити шкоду природі.

Високу агресивність проявило 13 % досліджуваних. 10 % студентів з високою тривожністю мають середній рівень екологічних цінностей та 3 % – високий, що

свідчить про достатньо високий рівень екологічних цінностей. У 10 % студентів колаборативна екодиспозиція проявляється на високому рівні та у 3 % на середньому. Це свідчить про те, що студенти дуже добре відносяться до природи і можуть з нею співпрацювати. Відношення до гашенарної екодиспозиції у 7 % студентів проявляється на середньому рівні, у 3 % – на низькому та середньому. Дані результати дають змогу говорити, що у студентів з високою агресивністю проявляється схильність шкодити природі.

13 % студентів мають низький рівень агресивності, з яких у 10 % екологічні цінності виражені на середньому рівні та у 3 % – низькому рівні, що свідчить про середній рівень вираженості екологічних цінностей у студентів з низьким проявом агресивності. У 10 % студентів з низьким рівнем тривожності колаборативна екодиспозиція проявляється на високому рівні, та у 3 % на середньому рівні. Ці дані свідчать що студенти з низьким рівнем тривожності дуже добре розуміють суть природи та співпрацюють з нею. У 13 % студентів гашенарна екодиспозиція проявляється на низькому рівні, а на середньому та високому рівнях не проявляється взагалі, що свідчить про низьку схильність наносити шкоду природі.

Отже, найбільш вираженими серед ціннісних орієнтацій та екодиспозицій у свідомості курсантів є екологічні та моральні цінності, показники яких становлять трохи більше половини від можливої, а також колаборативна екодиспозиція, показник якої становить трохи більше 50 %.

Серед таких індивідуально-психологічних факторів психічного здоров'я як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність у респондентів найбільше проявляється агресивність, проте її показник не досягає половини від можливого результату.

При порівнянні проявів тривожності та агресивності у відношенні до екологічних цінностей, колаборативної та гашенарної екодиспозицій можна стверджувати, що у більшості студентів з низькою тривожністю екологічні цінності проявляються на середньому рівні.

У більшості респондентів з середньою тривожністю екологічні цінності проявляються на високому рівні, колаборативна екодиспозиція проявляється на високому рівні, що свідчить про високий рівень співпраці студентів з природою, та гашенарна екодиспозиція проявляється на середньому рівні що говорить про схильність опитуваних з середньою тривожністю до псування природи.

Література:

1. Коцур Н. І., Гармаш Л. С. Психогігієна: Навчальний посібник. Чернівці: Книги XXI, 2006. – 380 с.
2. Карсон Р., Батчер Дж., Минека С. Анормальная психология. 11-е изд. СПб.: Питер, 2004. – 1167с.
3. Диагностика здоровья. Психологический практикум. Под ред. проф. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
4. Варій, М. Й. Психічні стани [текст]: [сутність, класифікація, особливості] Основи психології і педагогіки: Навч. посібник для студ вузів Київ, 2007. – С. 136-148.

4.7. Career expectations and psychological methods of researching them

4.7. Кар'єрні очікування та психологічні методи їх дослідження

Суттєві зміни в нашій країні пред'являють певні вимоги до рівня професіоналізму людини, до вміння планувати свою діяльність і трудову кар'єру, знати й уміти використовувати свої здібності.

Критеріями вдалого життя вважаються, на думку багатьох психологів – задоволення життєвою ситуацією (суб'єктивний критерій) і соціальний успіх (об'єктивний критерій). Тобто об'єктивний, зовнішній бік професійного просування, кар'єри – це послідовність посад, як займає індивід, а суб'єктивний внутрішній бік – це те, як людина сприймає свою кар'єру, який її образ професійного життя і власної ролі в ній.

В нашій країні ще досить мало досліджень, які було присвячено безпосередньо соціально-психологічним аспектам кар'єри. В зарубіжних наукових працях це питання вивчено більш докладно (Д. Сьюпер, С. Доннелл, С.Н. Паркінсон, Д. Осгуд, Е. Шейн, В.А. Ядов, Г.М. Толстая), а поняття успішної кар'єри насамперед пов'язують з успішним професійним самовизначенням.

Методологічні основи психологічного підходу до проблеми самовизначення були закладені С.Л. Рубінштейном, який розумів самовизначення як детермінацію: «Всяка детермінація необхідна як детермінація іншим, зовнішнім, і як самовизначення (визначення внутрішніх якостей суб'єкта)» [3, с. 379]. У цьому контексті самовизначення протиставляється зовнішній детермінації і розуміється як самодетермінація.

А.В Авер'янова в своїх працях аналізує різні напрямки та підходи стосовно даної проблеми, вказує на стадіальність процесу професійного самовизначення та розглядає концептуальні моделі даного феномену у зарубіжній та вітчизняній психологічній науці [1].

У кожної людини є спонукання, мотиви, очікування, установки по відношенню до свого професійного життя взагалі, та до кар'єри, зокрема. Система цих психологічних характеристик включається до «Я-концепції професіонала» особистості, яка втілюється у серію кар'єрних рішень. Професійні переваги, очікування й тип кар'єри – це змога відповісти на питання: «Хто Я?» По мірі розгортання кар'єри відбувається розвиток професійної «Я-концепції», яка досягає зрілості завдяки достатньому професійному розвитку.

У дослідженні М.М. Деліні підкреслено, що будь-яка кар'єра, тим паче успішна, залежить в-першу чергу від професійної «Я-концепції» кожної особистості, від її власного бачення себе в професії, особистісних мотивів професійного зростання. Це можна пояснити тим, що якщо людина впевнена в своїх можливостях, чітко ідентифікує, в якій професійній галузі вона хоче працювати, підкріплює свої внутрішні професійні мотиви, то ця людина досягає успіху в кар'єрі. І навпаки, якщо людина не бачить себе як гарного професіонала, є невпевненою, не може

ідентифікувати себе в якійсь професії, то навряд вона зможе отримати кар'єрне зростання та стати успішним керівником. Саме це й обумовлює вплив психологічних чинників професійної «Я-концепції» на формування успішної кар'єри особистості [2].

Рівні й форми усвідомлення різних компонентів «Я концепції професіонала» визначаються особливостями розвитку рефлексії професійного становлення. І якщо рівень розвитку рефлексії буде вище, то тим глибше вона буде проникати до особливостей професійного становлення особистості, тим багатшою, більш усвідомленою буде професійна «Я-концепція» особистості, а отже, тим більш активним буде її професійне зростання і успішнішою кар'єра.

У вітчизняній психології до певного часу поняття «кар'єра» практично не використовувалося. В основному вживалися такі терміни, як «професійний життєвий шлях», «професійна діяльність», «професійне самовизначення» [3, с. 82]. Слово «кар'єра» у загальному розумінні означає успішне просування в області суспільної, службової, наукової та іншої діяльності, рід занять, професію. Поняття «кар'єра» походить від французького – «біг», «життєвий шлях», «становище в суспільстві». С.І. Ожегов відзначає, що кар'єра – це «становище в суспільстві, досягнення в будь-якій галузі». Донедавна у нас поняття кар'єра мала негативний відтінок. Це похідне від «кар'єри», поняття, яке відображає властивість особистості, – «кар'єризм», коли умови мотивації досягнення стають само-метою, зовнішньою ознакою становища статусу, користі, розрахунку на матеріальне благополуччя. Проте зараз людина, яка «робить кар'єру» розглядається, скоріше, як така, котра має орієнтацію на реалізацію особистісного та професійного потенціалу [4, с. 141].

Як правило, виділяють два критерії успішної кар'єри: об'єктивний і суб'єктивний. Об'єктивно процес кар'єрного росту оцінюють за двома параметрами: прямування усередині організації й прямування усередині професії. Частіше всього за основу беруть параметр об'єктивного успіху, який містить у собі просування по службовій градації.

Критерієм особистісного, суб'єктивного успіху може бути особиста думка людини: чи досяг він успіху, до якого прямував. Важливим суб'єктивним моментом є залежність успіху від референтної групи, до якої людина себе відносить. Також суб'єктивна оцінка успіху пов'язана із зовнішніми параметрами – тим, що для оточуючих є символом успіху (заробітна платня, престиж, визнання). У процесі професійної діяльності людина проходить певні етапи кар'єри. Ці етапи розрізняються за своїм внутрішнім змістом.

З ростом кар'єри відбувається і розвиток професійної «Я-концепції», яка досягає найвищого рівня структурованості в наслідок достатнього професійного досвіду. Зазвичай на це витрачається від одного до десяти років роботи. Важливим елементом «Я-концепції» є «якір кар'єри». Це поняття виникло у ході емпіричних досліджень кар'єр менеджерів. Воно в загальному плані відображає наявність усвідомлених пріоритетних професійних потреб у структурі особистості. Вважається, що «якір»

кар'єри виникає в процесі соціалізації та набуття власного життєвого досвіду, є стійким утворенням і може залишатися стабільним досить тривалий час [5].

До певного часу у нас у країні не проводилося спеціальних досліджень кар'єрних очікувань чи кар'єрних орієнтацій серед працездатного населення. Найчастіше в цілях профорієнтації та профконсультації вивчалися професійні інтереси, здібності до того, чи іншого виду професійної діяльності, професійно важливі якості, психологічні особливості особистості тощо. Кінцевою метою таких заходів була оптимізація вибору людиною сфери застосування своїх трудових здібностей та кваліфікації. При цьому вважалося, що це дає конкретну користь: задовольняються потреби та домагання людини, поліпшується ставлення до праці й одночасно росте ефективність праці тощо. Таким чином переслідувалася одна мета – підбір або відбір людей під вимоги певного виду професійної діяльності.

Стосовно ж бачення людиною перспектив власного професійного шляху – то ця проблема залишалася майже невивченою. Часткова вона вивчалася через діагностику уявлень людини про світ професії, роботу за даною спеціальністю, на конкретному підприємстві, а також на певному робочому місці. Були роботи присвячені дослідженню того як людина сама оцінює свої здібності й усвідомлює власні мотиви, а кінець кінцем як людина будує свою життєву перспективу. Для цього було розроблено ряд психодіагностичних процедур, які досить ефективно використовуються в Центрах зайнятості і в наші дні. Коротко зупинимося на деяких із них.

Існують методики, які мають на меті фіксувати рівень мотивації людини. Так, наприклад, «карта інтересів» О.Є. Голомштока (78 питань) визначає професійну спрямованість учнів та її якісний рівень, а модифіковані варіанти «карти інтересів», запропоновані Є.О. Климовим (144 питання) і співробітниками Казанської галузевої лабораторії профвідбору та профконсультації (174 питання), побудовані за принципом вибору однієї відповіді з кожних 20 пар суджень, які охоплюють п'ять типів професійної діяльності [6].

Велику допомогу профконсультантам може надати пакет методик вимірювання мотивації, розроблений під керівництвом В.Д. Шадрікова, насамперед методика порівняння ідеальної й реальної роботи. А методика Т.А. Бадоева ґрунтується на виборі суджень, які описують по два професійних мотиви кожне.

Основними методами вивчення уявлень учнів про світ професій і про самих себе є бесіда, відкрите опитування й метод творів. З'явилися і методики вивчення уявлень про своє професійне «Я», одна з них розроблена В.П. Саврасовим. Останнім же часом, коли інтерес до вивчення особливостей індивідуальної кар'єри став швидко зростати, досить широко почали застосовувати різноманітні соціологічні анкети. Також досить часто використовуються різноманітні опитувальники, які, проте, найчастіше вивчають психологічні особливості людини, а не її уявлення про майбутню професійну кар'єру [5].

Саме через це для вивчення того, на які складові своєї майбутньої професійної кар'єри орієнтовані студенти, було обрано методика «Якоря кар'єри», яка була розроблена американським соціологом Е. Шейном [5, с. 153] (за іншими джерелами Е. Счейном). Автор дає таке визначення запропонованому термінові: «Кар'єрний якорь – це своєрідна внутрішня потреба людини, усвідомлення власного призначення, яке діє як справжній примус. Це те, що людина не може відкинути, приймаючи рішення стосовно власної кар'єри». Ця методика, на нашу думку, на відміну від інших поєднує переваги як соціологічних анкет, так і психологічних опитувальників, добре зарекомендувала себе на практиці, отримала схвальні відгуки від інших дослідників. Методика досить компактна – містить 41 судження, які слід оцінити за 10 бальною шкалою від «Повністю не згоден» до «Повністю згоден» і не вимагає багато часу для проведення дослідження.

Для докладного аналізу отриманих результатів наведемо короткі характеристики восьми основних кар'єрних орієнтацій («якорів»), які виділив і описав Е. Шейн.

1. Професійна компетентність. Ця установка пов'язана з наявністю здібностей та талантів у певній області (наукові дослідження, технічне проектування, фінансовий аналіз та ін.). Люди з такою установкою хочуть бути майстрами своєї справи, вони бувають по справжньому щасливими, коли досягають успіху в професійній сфері, але швидко втрачають інтерес до роботи, яка не дозволяє розвивати свої здібності. Одночасно ці люди шукають визнання своїх талантів, що повинно проявлятися в статусі, який би підкреслював їхню майстерність. Вони готові керувати іншими в межах своєї компетентності, проте управління не дуже їх цікавить. Через це багато хто з цієї категорії не погоджується працювати менеджером, управління розглядають як необхідну умову для просування у своїй професійній сфері.

2. Менеджмент. У даному випадку має значення орієнтація особистості на інтеграцію зусиль інших людей, відповідальність за кінцевий результат і з'єднання різних функцій організації. Розуміння цієї кар'єрної орієнтації пов'язано з віком і досвідом роботи. Така робота вимагає не тільки аналітичної навички, але й навички міжособистісного й групового спілкування, емоційної рівноваги. Люди з кар'єрною орієнтацією на менеджмент не будуть вважати, що досягли цілей своєї кар'єри, доки не займуть посаду, на якій буде управляти різними сферами підприємства: фінансами, маркетингом, розробками, продажем.

3. Автономія (незалежність). Первинна турбота для особистості з цією орієнтацією – звільнення від організаційних правил, розпоряджень і обмежень. Яскраво виявлена потреба робити по-своєму, тобто людина відхиляє правила організації. Звичайно, кожен з нас потребує автономії, але якщо орієнтація виражена сильно, то особистість ладна відмовитись від просування по службі та від інших можливостей заради своєї автономії.

4. Стабільність. Ця кар'єрна орієнтація обумовлена потребою у безпеці і стабільності для того, щоб майбутні життєві події можливо було передбачити. Розрізняють два типи стабільності – стабільність місця роботи й стабільність місця

проживання. Стабільність місця роботи – це пошук роботи в організації, яка забезпечує певний строк служби, постійну заробітну платню, має добру репутацію. Людина іншого типу, орієнтована на стабільність місця проживання, пов'язує себе з географічним регіоном, тобто націлена на певне місце.

5. Служіння. Цінностями при даній орієнтації виступають: «робота з людьми», «допомога людям», «відданість своїй справі». Людина з такою орієнтацією не буде робити в організації, котра протистоїть її цілям і цінностям.

6. Виклик. Цінності цієї орієнтації – це конкуренція, перевага над іншими, переборення перешкоди, вирішення важких завдань. Соціальну ситуацію розглядають із позиції «виграшу-програшу». Процес боротьби й переваги більш важливий для людини, ніж певна галузь діяльності чи кваліфікації. Наприклад, торгівельний агент може розглядати кожен контакт із покупцем як гру, котру необхідно виграти.

7. Інтеграція стилів життя. Людина орієнтована на інтеграцію різних сторін образу життя. Вона не хоче, щоб її життя домінувала тільки родина, чи тільки кар'єра, чи саморозвиток. Необхідно, щоб усе це було збалансовано. Така людина більш цінує своє життя в цілому – де живе, як удосконалюється, ніж певну роботу, кар'єру чи організацію.

8. Підприємництво. Людина з такою кар'єрною орієнтацією прагне створити щось нове й готова до ризику. Вона прагне мати свою справу, фінансове багатство. Причому, це не завжди творча людина, для неї головна – створити справу, чи організацію, створити так, щоб це було продовженням її самої. Підприємець буде продовжувати свою справу незважаючи на невдачі.

З метою перевірки методики на валідність Л.Г. Почебут та В.О. Чікер був проведений кореляційний аналіз між кар'єрними орієнтаціями й факторами особистості за методикою Р. Кеттелла. Його результати підтверджують високу змістовну валідність цього опитувальника. Ось лише деякі, найбільш показові приклади цього: орієнтація особистості на менеджмент пов'язана з такими особистісними факторами, як комунікативність (А+), соціальна сміливість (Н+) і недовірливість по відношенню до людей (L-); особистість, яка орієнтована на служіння, як правило, консервативна (Q1-) і недомінантна (E-); людина, яка орієнтована на інтеграцію стилів життя, зазвичай в своїй поведінці проявляють конформність (Q2-). Тобто дослідження вказаних авторів підтвердили той факт, що методика Е. Шейна є надійним засобом психодіагностики кар'єрних орієнтацій, які істотно впливають на реалізацію індивідуальної кар'єри [5].

Таким чином професійне самовизначення розглядається з різних боків: як вибір професії; як компонент особистісного новоутворення у певний віковий період (старший шкільний вік); як тривалий процес опанування професії та самореалізації у ній, що охоплює більшу частину життя людини, Аналізуючи даний процес, можна виокремити його багатоетапність та специфічну динаміку розвитку. У зміст етапів включаються, як правило, формування професійних намірів і вибір професії,

навчання чи професійна підготовка, опанування професії, професійна адаптація, успішна професійна самореалізація та реалізація індивідуальної кар'єри

Аналіз літературних джерел дозволив нам зробити такі висновки щодо ролі кар'єрних домагань у професійній самореалізації особистості:

- кар'єрні домагання уособлюють той ступінь професійних досягнень і перебування в соціумі, якого людина прагне досягти в майбутньому;
- рівень домагань є складно детермінованим феноменом, який залежить як від особистісних, так і від соціально-психологічних факторів;
- кар'єрні домагання молодій людині безпосередньо пов'язані зі стратегією їх реалізації, яка характеризується параметрами активності, тривалості, реалістичності, оптимістичності, диференційованості і узгодженості;
- кар'єрні домагання є рушійним механізмом професійної самореалізації особистості.

Література:

1. Авер'янова А.В. Концептуальні підходи до проблеми професійного самовизначення особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. «Молодий вчений». № 2 (17). лютий, 2015 р. – С.353-356.
2. Деліні М.М. Теоретичні аспекти дослідження впливу психологічних чинників професійної «я-концепції» на формування успішної кар'єри. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. Том 21. Випуск 3 (41). 2016. – С. 105-114.
3. Массанов А.Н. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості: дис. на здобуття наукового ступеня доктора психолог.наук: 19.00.07. Одеса, 2010. – 409 с.
4. Погосян Р.М. О типологии выбора будущей профессии. В сб.: Тезисы VIII Закавказкой конференции психологов. – Ереван, 1980. – С.114-115.
5. Почебут Л.Г. Индустриальная социальная психология. – СПб: Издательство СПб., 1997. – 184 с.
6. Психологические аспекты подбора и проверки персонала. Сборник /сост. Литвинцева. – М.: 1996. – 399 с.

Annotation

Part 1. Theoretical and methodological principles of studying the psychological resource of personality

- 1.1. **Olena Sashurina. Psychological resources of the personality: conceptualization of the concept.** A theoretical analysis of approaches to the determination of psychological resources, psychological capital and psychological potential of the personality is conducted. Varieties of psychological resources of the personality, their essential characteristics are distinguished. There are showed two conceptual directions in the definition of resources: 1) as a certain set, which researchers are trying to structure, to describe hierarchically by the identification of key ones; 2) as a means of coping for particular difficult life situation of the personality, the availability and awareness of which access is determined through the resource state. The concept of the resource state of the personality in the context of psychological practice is analyzed.
- 1.2. **Oksana Miroshnichenko, Inna Tabachnyk. Personal growth as a resource for self-actualization of the individual.** This research is based on the interpretation of self-actualization as a resource of psychological development, which can be achieved when all the basic and meta-needs are satisfied and the full “actualization” of the full potential of the individual, the maximum use of abilities, opportunities and other. The process of self-actualization captures the whole system of vital activity of the individual. Self-actualization involves a person's realization of his or her abilities along with the realization of personal potential. It includes self-knowledge, trust, acceptance, freedom, naturalness, democracy, ownership, independence and more, which is a direct resource for the development of the individual.
- 1.3. **Tetyana Danylchenko. Social context of personal well-being.** The article discusses the social factors of the personal well-being (N=172). It is shown that personal well-being is systemic phenomenon including such components as psychological (eudaimonic) well-being, emotion (hedonistic) well-being and subjective social well-being. The most significant social factors in the personal well-being are availability of work, the perception of how inseparable your well-being and well-being of a partner, attending public meetings. Subjective (affective) well-being is influenced by participation in social activities, and social and psychological well-being is affected by participation in volunteer activities.
- 1.4. **Tamara Duchyminska, Oleksandra Khlivna. Resilience as a psychological resource for personality development during student ages.** The article reveals theoretical substantiation and empirical consideration of psychological peculiarities of resilience as a resource of personality development during student ages. Theoretical analysis of the resilience phenomenon is carried out; the leading theoretical approaches to the study in psychological science are distinguished; empirical study of resilience among helpless and independent students is conducted and psychological peculiarities of resilience correlation with helplessness/ independence of students are identified. A psycho-training program, aimed at improving students' resilience, has been developed. The results of the empirical study show that students with high helplessness are characterized by low rates of overall resilience and its components, and students with low indicators of helplessness, respectively, are characterized by high indicators of overall resilience. After conducting a training program to improve the resilience of conditionally selected groups of helpless students, changes in qualitative and quantitative indicators are revealed, which testifies to its effectiveness.

- 1.5. Natalia Kucherenko, Vitalii Kyslyi, Olesya Chernyakova. Vitality as a resource of professional adaptation.** Resilience is one of the factors of successful socio-psychological adaptation to professional activity, the process of equilibrium formation in the system «person-professional environment», which is manifested in the efficiency and quality of work, human satisfaction with the process of work, its result, as a specialist, relationships in the professional community. The purpose of the study is to determine the features of the relationship of vitality and socio-psychological adaptation to the professional activity of professionals with an extreme profile of activity. The results of the study showed that the higher the level of resilience, the easier the process of social and psychological adaptation to professional activity in this category of studied professionals, they have higher rates of self-acceptance, seek leadership and dominance, less prone to poor well-being and have a higher motivation to professional activity.
- 1.6. Uliana Nastoiashcha. Psychological resources of the penitentiary service personal as regulators of mental conditions during the transition from service to daily life.** The article deals with the separation of psychological resources of the State Criminal and Executive Service personnel and the disclosure of the mental state's peculiarities in the process of transition from service to every day life. The associative methodology was used as an empirical sociological reflection with the inclusion of associative cards during the research. The results of the research have been shown that the majority of respondents found it difficult to constantly switch their life rhythm from working moments to household, family, that is out of the service. The next steps of our research are determined. It is directed to deeper learning of penitentiary employees' life peculiarities, their needs for normalizing their life during service in the penitentiary system, and constructive solution to the problem of the emotional states' regulation of employees using the invented psychological resources in the process of transition from service to daily life.
- 1.7. Yuliia Bilotserkivska, Anna Kolchyhina, Halyna Datsun. Stress management in professional activity as a psychological resource.** The article analyzes and generalizes views on the concept of "psychological resources", its content and classes. The problem of studying stress in the workplace, its relation to the state of health, efficiency, productivity and quality of work are revealed. The peculiarities of perception and strategy of stress mastery in representatives of different professions – managers and designers are empirically investigated. The conclusions about the degree of difficulty of work in their professional activity, the specificity of the complex causes of difficulties and obstacles in work, certain stages of stress and coping mechanisms.
- 1.8. Inna Vorobiova. Psychological model image of a servicemen of the national guard of Ukraine.** The article presents the author's psychological model forming image of a servicemen of the National Guard of Ukraine (NGU), the content its structural components is determined and justified. Effective activity to create a positive image of a servicemen of the NGU should be organized precisely on the basis of the psychological model image, and also proceed from the specific purpose image in the form an ideal presentation results of this activity, take into account the mechanisms forming image of a servicemen of the NGU.

Part 2. Psychological principles of actualization of resourcefulness and vitality of the individual: conceptualization and development

- 2.1. Natalya Falko. Vectors of formation of cultural and educational space of the modern university: a psychological aspect.** The article deals with various aspects of forming the cultural and educational space of a higher education institution. The peculiarities of the functioning of the cultural and educational space are analyzed by overcoming the discreteness of the educational process, creating the space of self-determination, identity and socio-cultural activity. The interaction of the subjects of the educational process is revealed by analyzing the principles of the synergistic approach; elevation of ethological-behavioural interests and values to spiritual-moral, universal categories of truth, goodness, beauty; integration; subjective (internal / external) control.
- 2.2. Natalia Huz, Volodimir Huz. Psychological resourcefulness as a criterion of physical and psychological health of an individual.** The article substantiates the relevance and considers the problem of psychological resourcefulness as a criterion of physical and psychological health of the individual. The main components of human health are identified as a coherent system. The terms "psychological health", "physical health", "psychological resourcefulness of the individual" are disclosed. Criteria of psychological and physical health of the personality are determined. According to the results of the research, the importance of the availability of individual psychological resources, their mobilization, adequacy and effectiveness of strategies for their application in the development of a harmonious and healthy personality are determined and proved.
- 2.3. Olga Kochkurova. Psychological health of personality (theoretical aspect).** The article provides a thorough theoretical analysis of the scientific literature on the problem of psychological health of the personality. The author discusses various interpretations of the concept of "psychological health". The described health models: medical model, biomedical health model, biosocial and value-based health model. The criteria and factors that influence the formation of a person's psychological health are described.
- 2.4. Svitlana Shevchenko, Hanna Varina. Development of personal well-being in the conditions of modern transformations.** The work is devoted to the study of the problem of personal well-being, the urgency of which is caused by the radical changes that have taken place in our country and the world (socio-economic crisis, political and social changes). According to the analysis of the conducted research, it is concluded that personal growth training is an effective means of improving the level of well-being of the individual.
- 2.5. Igor Denysov. Psychological and pedagogical model of organizing work with adolescents who show signs of deviant behaviour.** In our work we consider the actual problem of modern psychology, pedagogy, sociology – deviant behaviour of adolescents. We propose a new psychological and pedagogical model for organizing work with adolescents who exhibit signs of deviant behaviour. This model can be used in the work of practicing psychologists, social educators, social workers, teachers, and parents raising young children.
- 2.6. Hanna Varina, Olha Kovalova, Olena Tytarenko. Personal resilience as a resource for overcoming life crises in a family raising a child with disabilities.** The scientific article analyzes and conceptualizes approaches to the analysis of the psychological features of functioning of a family raising a child with disabilities. The paper deals with the basic needs, life crises, problems and features of interpersonal interaction of parents, Simbling and children with family ID in the family. Within the framework of family-oriented and subject-oriented approaches, it is proposed to consider life sustainability as a resource element of family functioning, as a system of personality beliefs that promotes the subject's readiness to overcome difficulties and life crises, control them, manage them, be able to perceive experience and successfully cope with them.

- 2.7. Hanna Varina, Olha Kovalova. Psychological principles of harmonization of interpersonal interaction in a family caring a disabled child.** The scientific article is devoted to the analysis of relationships in a family raising a disabled child. The destructive mental states of the parents caused by the birth of a child with disabilities are analyzed. Particular attention is paid to a comprehensive approach in the implementation of psychological and pedagogical support of a family raising a child with a disability, aimed at alternate effects on such components of attitudes to the child as: cognitive, emotional, behavioural and changing pathological conditions.
- 2.8. Tatyana Katkova, Olesia Prokofieva, Olga Prokofieva. The role of play therapy in psychological rehabilitation of children with disadvantages of psychophysical development.** New perspectives on changes in the psychological education system related to new attitudes towards children with disabilities and addressing their socialization and integration into society. One of the aspects of psychological rehabilitation of children with disabilities is the establishment of favourable relationships in the process of communication, where the criterion for the restoration of mental functions is the self-realization of the individual in social reality as a complete personality. One of the methods of psychological rehabilitation of children with psychophysical development is play therapy. This method is quite successful because childhood is the leading activity. In the course of the game, children communicate, exchange ideas, gain knowledge and skills.

Part 3. Empirical studies of the psychological resource and resilience of the individual

- 3.1. Diana Logvinova, Tatiana Ulyanova. Features of auto aggression of persons with PTSD symptoms.** The socio-psychological factors of the spread of auto aggression include: objective conditions – change of socio-economic formation, which causes social disadaptation of part of the population, which is determined by the deprivation of material and spiritual needs, resulting in an outbreak of non-adaptive activity; subjective conditions – psychophysiological, intrapsychic factors, low level of stress resistance, maladaptive reactions to any emotional discomfort. Purpose of the study: to identify and analyze features of auto aggression of persons with PTSD symptoms. Post-traumatic stress disorder (PTSD) develops in people who have suffered traumatic events. The study found that the level of auto aggression is significantly higher in individuals with PTSD.
- 3.2. Nataliia Svitlychna, Oleksandr Shayda. Personal factors of adaptation of employees state emergency service of Ukraine to special activities.** The article deals with the problem of professional adaptation and its impact on employees of the State Emergency Service of Ukraine (SESU). In particular, the role of identifying differences in adaptation, personal factors, and the level of subjective control among SESU employees is determined, on which the success of professional adaptation to activity in special conditions depends. The personal factors which act as a kind of professional field and play a decisive role in the process of professional adaptation to activity in special conditions are analyzed.
- 3.3. Inessa Sergeeva, Sergey Fatalchuk. Display of loneliness and depressive feelings among teenagers.** The article deals with the most common psychological phenomena faced by humanity – loneliness and depression. The relevance of their research in the teenage period is shown. The results of the empirical study of the levels and depths of teenagers' subjective feelings of loneliness, differential diagnosis of depressive states and their symptoms in girls and boys are presented. The interrelation between the depth of teenagers' loneliness and the level of depression is established.

- 3.4. Maryna Kidalova, Olga Solodukhova. Features of life satisfaction in student-psychologists with different type copying behaviour.** The article presents the results of our own research into dominant coping strategies of student psychologists' behaviours and their relationship to life satisfaction. Empirically, some peculiarities of the interrelation of these factors have been established, namely: the choice of prosocial coping-strategies is related to satisfaction with the social sphere of one's life; correlation of psycho-emotional symptoms with propensity to avoid and manipulative actions was established; revealed a high correlation coefficient (0.6) between future satisfaction and assertiveness of the studied psychology students.
- 3.5. Larysa Stepanenko, Kateryna Makovyk. Peculiarities of manifestation of personal and business qualities of enterprise specialists.** The article presents an experimental analysis of personal and business qualities of enterprise specialists (diligence and discipline, responsibility, organization and planning, initiative, teamwork, ability to teach, loyalty). It has been found that personal and business qualities such as responsibility, diligence and discipline are characteristics of turner-machine operator. These personal and business qualities help the expert to make decisions independently, to plan the activity, to carry out control and an estimation of results, quickly to find the optimum decision, to support motivations for professional activity.
- 3.6. Andriy Lvovych Zlotnikov, Andriy Andriyovych Zlotnikov, Dmytro Petrovich Prykhodko. Experimental study of indicators and criteria of physical activity and psycho-emotional stress of servicemen of different groups of military professions and specialties of the Air Force of Ukraine.** This article examines the issues of mental stress and physical activity of military personnel during combat operations and the justification of the relevant norms. The research methods that have been applied are described. The empirical results of the study are described. The results of experimental testing of indicators, criteria of physical activity and mental stress of servicemen of different groups are given.
- 3.7. Andrey Kiian, Kseniia Tkachova. Analysis of the psychological readiness of the teacher to interact in the educational process.** The article deals with the concept of "psychological readiness" for interaction in the educational process. On the basis of the analysis of structural components of readiness for pedagogical activity, the following components of teachers' readiness to counteract manipulative influence in communication with adolescents are distinguished: motivational, cognitive, operational, emotional and volitional. The relationship between the level of development of psychological readiness components and counteracting the manipulative influence of adolescents in the educational process has been experimentally investigated.

Part 4. Modern innovative technologies for strengthening and development of psychological resources

- 4.1. Natalia Afanasieva, Tatyana Kukhar. Development of stress resistance in extremal professional professionals.** Stress resistance of a person is a dynamic individual-psychological property that changes during life under the influence, in particular, of factors of professional activity. It is established that the investigated specialists of the extreme profile of activity as a whole are characterized by high and medium level of stress resistance; they are dominated by positive, stenic mental states: activity, high mental tone, relaxation, stability of emotional tone, satisfaction with life in general. Stress resistance of the subjects has significant positive correlations with the scales: active attitude to life situation, relaxation, calmness, satisfaction with life in general. The developed program of development of stress

resistance is effective, since the conducted psychodiagnostics after its application showed the presence of positive changes in the neuro-mental processes of participants, the general increase of stress resistance in the study group.

- 4.2. **Oleksandr Kolesnichenko, Stanislav Larionov. Professional-personal potential of the head Ministry of internal affairs of Ukraine.** The results of a theoretical and experimental study on the development of diagnostic criteria for forecasting the professional and personal potential of the leaders of the Ministry of internal affairs of Ukraine on psychological indicators are presented. For the head of the Ministry of internal affairs of Ukraine, these are: value-motivational (service-professional orientation), strong-willed character traits (initiative, independence, responsibility, neuro-psychic stability), communicative and organizational abilities, cognitive (intellectual abilities), psychological and pedagogical preparedness.
- 4.3. **Kseniia Havrylovska, Yuliia Bodashevska. Social psychological training as a means of forming the resource potential of specialists in helper professions.** The problem of preservation and restoration of psychological resources is extremely urgent for specialists of the helper professions (first of all, psychologists and social workers). Resourceful exhaustion of the personality can lead to the emergence of emotional burnout syndrome. One way of forming a person's resource potential is through social and psychological training, which can include both traditional exercises (brainstorming, group discussion), and innovative (syncway).
- 4.4. **Olena Reznikova, Maria Trifonova. Psychological and pedagogical components of students' support in the educational process of higher education institutions.** There are theoretical and methodological foundations of the organization of the psychological and pedagogical field in the educational process of universities are considered in the research. The thesis presents the results of an empirical study of factors (stress) that provide anxiety at work, and ready work to actively search for a psychological service; aspects of the pedagogical and psychological components of services change.
- 4.5. **Maria Samarskaya, Sofiia Berezka. Epistolary therapy as a way of strengthening the resource of pupils.** The article describes the experience of working with schoolchildren to strengthen their psychological resources using the means of the epistolary genre. The importance of the epistolary genre as one of the methods of narrative psychology is shown, its essence and peculiarities of use in extracurricular work are revealed. Specific examples of writing letters for children are provided. The effectiveness of using the epistolary genre to form moral ideas, constructive ways of behavior in difficult life situations, positive emotional adjustment of pupils is proved.
- 4.6. **Yulia Borets. Dependence of environmental consciousness on the mental health of the individual.** The article defines different approaches to the concept of ecological consciousness, describes its structure, types, gives a general description of mental health as a psychological phenomenon, considers individual psychological factors of mental health as a component of environmental consciousness. The existing ideas about the environmental awareness of student youth were supplemented. The general strategy of empirical research is established and the results of empirical measurements of ecological consciousness of cadets are presented.
- 4.7. **Larisa Deynichenko, Halina Svidenska. Career expectations and psychological methods of researching them.** There are various career paths and approaches are analyzed in the article and how it depends on the professional «self-concept». The essence of the concept of "career" and "professional self-determination" is defined. It has been proved that professional and career expectations can be determined by psychodiagnostic methods, and awareness of these expectations provides students the opportunity to plan future professional career.

About the authors

Part 1. Theoretical and methodological principles of studying the psychological resource of personality

- 1.1. *Olena Sashurina* – Aspirant of Kharkiv National University of Internal Affairs, Kharkiv, Ukraine.
- 1.2. *Oksana Miroshnichenko* – Ph.D. in Psychology, Associate Professor Academy of State Penitentiary Service, Chernihiv, Ukraine.
Inna Tabachnyk – Ph.D. in Psychology, Sciences Senior, Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council, Kharkiv, Ukraine.
- 1.3. *Tetyana Danylchenko* – DSc in Psychology, Associate Professor Academy of State Penitentiary Service, Chernihiv, Ukraine.
- 1.4. *Tamara Duchymynska* – PhD in Psychology, Associate Professor Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine.
Oleksandra Khlivna – PhD in Psychology, Associate Professor Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine.
- 1.5. *Natalia Kucherenko* – Ph.D. in Psychology, Senior Lecturer Ukrainian Engineering Pedagogics Academy, Kharkiv, Ukraine.
Vitalii Kyslyi – Ph.D. in Psychology, Associate Professor Ivan Kozhedub Kharkiv national Air Force University, Kharkiv, Ukraine
Olesya Chernyakova – Ph.D. in Psychology, Associate Professor Donbass State Pedagogical University, Slovyansk, Ukraine.
- 1.6. *Uliana Nastoiashcha* – Senior Lecturer of the Psychology, Academy of State Penitentiary Service, Chernihiv, Ukraine.
- 1.7. *Yuliia Bilotserkivska* – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Anna Kolchyhina – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Halyna Datsun – Senior Lecturer Ukrainian Academy of Engineering and Pedagogy, Kharkiv, Ukraine.
- 1.8. *Inna Vorobiova* – Ph.D. in Psychology, Senior Research Fellow National academy of the National guard of Ukraine, Kharkiv, Ukraine

Part 2. Psychological principles of actualization of resourcefulness and vitality of the individual: conceptualization and development

- 2.1. *Natalya Falko* – Ph.D. in Psychology, Associate Professor Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Melitopol, Ukraine
- 2.2. *Natalia Huz* - Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Volodimir Huz – Ph.D. in Psychology, Associate Professor Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Melitopol, Ukraine
- 2.3. *Olga Kochkurova* – Ph.D. in Psychology, Associate Professor Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Melitopol, Ukraine
- 2.4. *Svitlana Shevchenko* – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Hanna Varina – Master of Psychology, Senior Lecturer in the Department of Psychology Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Melitopol, Ukraine

- 2.5. *Igor Denysov* – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Melitopol, Ukraine
- 2.6. *Hanna Varina* – Master of Psychology, Senior Lecturer in the Department of Psychology
Olha Kovalova – DSc in Psychology, Associate Professor
Olena Tytarenko – Senior Lecturer of the Department of Psychology
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Melitopol, Ukraine
- 2.7. *Hanna Varina* – Master of Psychology, Senior Lecturer in the Department of Psychology
Olha Kovalova – DSc in Psychology, Associate Professor
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Melitopol, Ukraine
- 2.8. *Tatyana Katkova* – Master of Psychology, Senior Lecturer in the Department of Psychology
Olesia Prokofieva – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Olga Prokofieva - Senior Lecturer in the Department of anatomy and physiology of man and animals
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Melitopol, Ukraine

Part 3. Empirical studies of the psychological resource and resilience of the individual

- 3.1. *Diana Logvinova* – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Donbass State Pedagogical University, Slovyansk, Ukraine.
Tatiana Ulyanova – Ph.D. in Psychology, Lecturer of the Department of General and Differential Psychology
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky, Odessa, Ukraine.
- 3.2. *Nataliia Svitlychna* – Ph.D. in Psychology, Senior Lecturer at the Department of Psychology of activity in special conditions
National University of Civil Defence of Ukraine, Kharkiv, Ukraine.
Oleksandr Shayda – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Donbass State Pedagogical University, Slovyansk, Ukraine.
- 3.3. *Inessa Sergeeva* – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Sergey Fatalchuk – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Donbass State Pedagogical University, Slovyansk, Ukraine.
- 3.4. *Maryna Kidalova* – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Berdiansk State Pedagogical University, Berdiansk, Ukraine.
Olga Solodukhova – DSc in Psychology, Professor
Donbass State Pedagogical University, Slovyansk, Ukraine.
- 3.5. *Larysa Stepanenko* – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Donbass State Pedagogical University, Slovyansk, Ukraine.
Kateryna Makovyk
- 3.6. *Andriy L. Zlotnikov* – Ph.D. in Psychology, Senior Lecturer
Ukrainian Engineering Pedagogics Academy, Kharkiv, Ukraine.
Andriy A. Zlotnikov – Deputy commander of the company, Officer-Practical Psychologist, State High School-Boarding School with Advanced Military-Physical Training "Cadet Corps", Kharkiv, Ukraine.
Dmytro Prykhodko – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Department of the I.Kozhedyb Air Force National University, Kharkiv, Ukraine.
- 3.7. *Andrey Kiian* – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Donbass State Pedagogical University, Slovyansk, Ukraine.
Kseniia Tkachova – Student
Donbass State Pedagogical University, Slovyansk, Ukraine.

Part 4. Modern innovative technologies for strengthening and development of psychological resources

- 4.1.** *Natalia Afanasieva* – DSc in Psychology, Associate Professor
National University of Civil Defence of Ukraine, Kharkiv, Ukraine.
Tatyana Kukhar – Ph.D. in Psychology, Senior Lecturer of the Department of Psychology,
Academy of State Penitentiary Service, Chernihiv, Ukraine.
- 4.2.** *Oleksandr Kolesnichenko* – DSc in Psychology, Senior Researcher
Stanislav Larionov – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
National academy of National Guard of Ukraine, Kharkiv, Ukraine.
- 4.3.** *Kseniia Havrylovska* – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Yuliia Bodashevskaya – Master of Psychology
Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine
- 4.4.** *Olena Reznikova* – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Maria Trifonova – Master of Arts Degree in Humanities and Economics
Donbass State Pedagogical University, Slovyansk, Ukraine.
- 4.5.** *Maria Samarskaya*
Sofiia Berezka – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Donbass State Pedagogical University, Slovyansk, Ukraine.
- 4.6.** *Yulia Borets* – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Academy of State Penitentiary Service, Chernihiv, Ukraine.
- 4.7.** *Deynichenko Larisa* – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Svidenska Halina – Ph.D. in Psychology, Associate Professor
Donbass State Pedagogical University, Slovyansk, Ukraine.

Psychology

ISBN 978 – 83 – 66567 – 06 – 1