ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ:
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

Випуск 1

Ізмаїл
2019

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ УКРАЇНСЬКОЇ ФІЛОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНИХ НАУК
НАУКОВЕ ТОВАРИСТВО МОЛОДИХ УЧЕНИХ, АСПІРАНТІВ, СТУДЕНТІВ ІДГУ

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ІЗМАЇЛ – 2019

Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 87 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:
Я.В. Кічук,
доктор педагогічних наук, професор, ректор Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:
Л.Ф. Циганенко – д.і.н., професор;
Н.В. Кічук – д.пед.н., професор;
Л.О. Прокоф'єва – викладач.

Члени оргкомітету конференції:
Л.О. Проков'єва,
Г.І. Градинар.

Упорядники збірника:
Г.І. Градинар,
Т.Р. Кожухар.

Тексти публікацій були перевірені за допомогою системи пошуку ознак плагіату Unicheck в рамках проекту підтримки наукових університетських видань.

© ІДГУ, 2019
© Автори

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

ЗМІСТ

Анисимова Є. Проблема життєдіяльності людини в екстремальних умовах праці: психологічний сенс особистісного ресурсу…… 4
Бабчук О. Особливості прояву товариськості осіб з високим та низьким рівнем саморозвитку…….. 8
Бринза І., Ільїних Е. Професійний стрес та чутливість до кризи осіб морських професій…… 12
Бринза І., Козлов Я. Ресурсність особистості, яка переживає психологічне благополуччя…… 16
Брусановська А. Ідентичність та самооцінка в контексті музики та музикотерапії…… 20
Василенко І., Бєлєнькова А. Психологічні аспекти діагностики відбору військовослужбовців на контрактну службу..... 24
Василенко І., Лисовська Д. Індивідуально-психологічні особливості оптимістичної особистості…… 27
Водолазська О., Філімон І. Психологічні особливості самоактуалізації як чинника самоздійснення особистості…… 30
Волочай Д. Психологічні особливості подолання депресії…… 34
Гуменникова Т. Активність та проактивність студентської молоді, як ресурс успішності в майбутній професійній діяльності…… 37
Денисова Я. Самотність як психічний феномен і ресурс розвитку особистості..... 41
Жоха С. Креативність як ресурс особистісного та професійного зростання…….. 46
Запорожченко О. Соціально-психологічні аспекти адаптації у сучасному соціумі…… 50
Захарченко В. Психологічні ресурси як характеристика особистості..... 54
Ільїн О. Психологічні чинники та профілактика професійного вигорання викладачів ВНЗ…… 57
Мазоха І. Інтегральна ресурсна концепція здоров'я…….. 60
Македонська Л. Формування стійкості до емоційного вигорання у студентів педагогічних і психологічних спеціальностей..... 64
Проданова О. Стресостійкість в контексті психологічних ресурсів особистості……... 68
Прокоф'єва Л. Феномен самотності як ресурс самодостатності…….. 73
Прокоф'єва-Акопова С. Особливості емоційної сфери майбутніх фахівців…… 76
Сопчук А. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу…… 80
Ткаченко О. Формування мотивації досягнення життєвого успіху в професійній підготовці студентів у ВНЗ……... 84

ПРОБЛЕМА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРАЦІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СЕНС ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ

Євгенія Анисимова
студентка 4 курсу факультету української філології та соціальних наук
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Науковий керівник – доц. Кічук А. В.

У статті визначається актуальність особистісного ресурсу при дослідженні життєдіяльності людини в екстремальних умовах праці. Загально визнаними є негативнийвплив на сучасну людинудоситьчисельних факторів. Доведено, що підвищення комфортності перебування для співробітника пов'язано зі збільшенням витрат підприємства, натомість поліпшення умов життєдіяльності працівника саме в екстремальних умовах економічно вигідно до певного моменту, після якого знижується рентабельність даних робіт при відповідних витратах. Ось чому актуалізуєтьсязадіяністьособистісного компонента, зокрема ресурсності особистості фахівця.

З метою вивчення ролі особистісного ресурсу при життєдіяльності людини в екстремальних умовахпраці принципово важливо визначитися в категоріях, що сприятиме операціналізуванню базового психологічного явища, зіставляти отриманні дані і робити наукові узагальнення.

Аналіз наукових досліджень, присвячених вивченню певних аспектів проблематики ресурсності особистості, засвідчує про те, що існують різні позиції щодо розуміння базового поняття.

До того ж, з одного боку, поняття «особистісний ресурс» є часто вживаним як в науковій, так і в повсякденній мові, в той же час змістовне наповнення його по-різному в залежності від того контексту, в якому воно застосовується.

У наукових дослідженнях в якості особистісного ресурсу використовуються різні конструкти: суб'єктивне благополуччя, самостійна робота, самоорганізація часу, емоційний інтелект, самооцінка рівня здоров'я і способу життя, творчий потенціал, відповідальність, особистісне здоров'я, автономність, емоційна спрямованість, оптимальна самооцінка, мотиваційна сфера, суб'єктивна вітальність, образ «Я», оптимістичність, копінг, здоров'я, креативність, психологічне благополуччя і життєстійкість, уявлення про безпеку, тимчасова перспектива і т.д.

Така ситуація є несприятливою для визначення змісту поняття «ресурсність».

До того ж, існує безліч близьких за значенням понять («особистісний потенціал», «суб'єктні ресурси», «внутрішні ресурси», «психологічні резерви»,

«психологічні ресурси», «адаптаційний потенціал»), які іноді застосовуються як синоніми до конструкту «особистісний ресурс».

Деталізуємо основні підходи, які склались у психології щодо розгляду «особистісного ресурсу», йдеться про особистісний ресурс як один із властивостей особистості; констатується важливість розгляду структури властивостей особистості, що визначать сам особистісний ресурс; особистісні ресурси вивчаються як інтегральна характеристика особистості певного вікового періоду життєдіяльності.

Так, М.В. Сокольська визначає особистісні ресурси (поряд з «деструкторами») як специфічні підсистеми на субсистемному рівні особистого здоров'я професіонала (включає в себе метасистемний, системний, субсистемний, компонентний, елементний рівні). Дослідження стверджує, що саме особистісні ресурси дозволяють професіоналу утримувати внутрішню рівновагу в мінливому світі, надають життю сенс. До того ж, на її думку, ресурси, поряд з деструкторами, можуть виступатине лише як характеристики особистості, а й особливостями професійної діяльності. Щодо останнього, то вважається, що особистісне здоров'я професіонала забезпечується збалансованим розподілом «ресурсів» і «деструкторов» на всіх рівнях його структурної організації і в системі всіх видів детермінант [6].

Інший досідник, вивчаючи особистісний ресурс студентів, розглядає його як взаємопов'язану сукупність особистісних якостей, реалізація яких забезпечує суб'єкту можливість особистісного розвитку, оптимальної взаємодії зі світом і з самим собою, здійснення діяльності, в тому числі, і професійної, а також успішної життєдіяльності. Отже, на переконання В. А. Новгородської, особистісний ресурс є інтегративним показником рівня розвитку суб'єктності, який забезпечує усвідомлену рефлексію суб'єктом сформованості свого внутрішнього світу, своїх можливостей [4].

Маємо зазначити, що в психологічних дослідженнях часто зустрічається вивчення особистісного ресурсу в ситуації подолання стресу. Ю. В. Постилякова стверджує про те, що особистісні ресурси є однією з чотирьох груп ресурсів в структурі подолання стресу (поряд з соціально-орієнтованими, когнітивними і інструментальними); на думку дослідниці доцільно до ресурсності відносити: впевненість в собі, здатність до саморозкриття, прийняття себе та інших, спрямованість на себе [5].

Вивчаючи стан порушеної нами пробеми, ми звернули увагу, що особливого значення набуває вивчення особистісного ресурсу в контексті досліджень психології праці людини в екстремальних умовах життєдіяльності, де особистісні ресурси дозволяють не тільки зберігати психологічне благополуччя в непростих умовах, але і підтримувати своє здоров'я, бути ефективним не дивлячись на

наростаюче напруження. У цьому зв'язку, наприклад, Л.Г. Дика визначає особистісний ресурс як сукупність внутрішніх засобів, якими володіє і які використовує суб'єкт для забезпечення ефективної діяльності та підтримки оптимального функціонального стану в процесі адаптації [2].

Маємо зазначити, що в роботах М. М. Симонової і Я. А. Корнєєвої особистісні ресурси розглядаються як одна з координат точки ризику. Адже ж, особистісний ресурс складається з ядра (формально-динамічні властивості і соціально-психологічні якості, що визначають загальну працездатність, динаміку, адаптацію суб'єкта, важливі для вахтового праці) і прибудови (психологічні та соціально-психологічні якості, важливі для конкретної галузі вахтового праці і для фахівця з певним стажем вахтового праці) [1].

Вивчення і узагальнення дослідницьких позицій дозволяє зауважити, що дійсно, комплекс особистісних характеристик, що забезпечують ефективну адаптацію людини до умов професійної діяльності, можна розділити на базові (затребувані протягом усього циклу) і додаткові (актуалізуються в певні періоди). В результаті деяких досліджень, ми спостерігали, що виділені базові особистісні ресурси задіяні на всіх фазах циклу «адаптація – реадаптація». У цю групу увійшли емоційно-вольові характеристики особистості (емоційна стійкість, емоційна комфортність, сміливість, високий самоконтроль,внутрішній контроль). На кожному етапі циклу актуалізуються додаткові особистісні ресурси, що не грають вирішальної ролі на інших етапах. Так, для активного періоду фази адаптації (2 тижні після початку рейсу) актуалізуються якості, які свідчать про реалістичне ставлення до життя (довірливість, практичність, релаксація, незалежність). У латентний період (2 місяці після початку рейсу) – якості, спрямовані на конструктивне спілкування (товариськість, кмітливість, довірливість, правдивість, уникнення боротьби). У фазі реадаптації (2 тижні після закінчення рейсу) було виділено два комплекси особистісних ресурсів. Перший комплекс забезпечує справжню реадаптацію. Дослідники стверджують, що справжній реадаптації сприяють якості, які свідчать про готовність до зустрічі з широким соціальним оточенням і до вирішення майбутніх завдань (виражена сила «Я», чуйність, вимогливість). Другий комплекс особистісних ресурсів відноситься до помилкової реадаптації. Помилкова реадаптація забезпечується особистісними ресурсами, що сприяють обмеженню соціальних контактів і відмови від прийняття самостійних рішень (безпечність, несамостійність, ескапізм) [3, с. 9].

З-поміж проаналізованих наукових праць, привертають увагу ті, що вивчають ресурсність особистості в умовах екстремальних професійних ситуацій, наприклад, А. А. Зайцев, Т. Є. Левицька, Е. Н. Дмитрієва займалися вивченням особистісного ресурсу військовослужбовців, які брали участь в сучасних локальних війнах і збройних конфліктах, й довели важливість таких особистісних

характеристик як життєстійкість, цілеспрямованість, наявність смислів і суб'єктивне благополуччя.

В. І. Моросанова, Н. Г. Кондратюк, аналізуючи внесок особистісних і регуляторних ресурсів рятувальників в забезпечення надійності їх дій в різних за ступенем напруженості ситуаціях, роблять два узагаьлнення: 1) рятувальників характеризує високий рівень регуляторної надійності; 2) на надійність впливають і моделювання (пряма залежність) і самостійність (зворотня залежність), і нейротизм (зворотня залежність).

Цікавих, на наш погляд, висновків дійшли дослідники проблеми особистісних ресурсів військовослужбовців надводних кораблів. Так А.А. Щербак в цьому контексті розрізняє особистісні та середовищні ресурси, зазначаючи, що особистісні ресурси включають в себе такі складові: фізичні (здоров'я, витривалість і т. д.) і психологічні (переконання, самооцінка, сприйняття соціальної підтримки, мораль, особистісний контроль і т. д.)

Вищеокреслене дозволяє констатувати, що в процесі вивчення особистісного ресурсу суб'єктів діяльності в екстремальних умовах праці, найбільший акцент робиться

- по-перше, на ролі особистісного ресурсу в ефективній адаптації працівника до екстремальних умов праці та збереження його здоров'я;

- по-друге, спостерігається орієнтація на прогнозування виникнення несприятливих станів та профілактик у їх виникнення;

- по-третє, визнано конструктивним прикладний підхід, який дозволяє більшої уваги надати не опрацюванню базової категорії, а створенню робочого інструмента, де сприятливими особистісними якостями виступають емоційний і вольовий самоконтроль, і риси, що знижують особистісний ресурс – нейротизм, ізоляція.

У той же час, у проведених дослідженнях немає однозначного визначення поняття «особистісний ресурс», відсутній і опис його складових частин. До того ж, використано різні методики діагностики особистісних якостей, що входять в структуру особистісного ресурсу, це ускладнює зіставлення отриманих даних у різних дослідженнях особистісного ресурсу працівника в екстремальних умовах праці. Все вищезазначене підтверджує наявність проблеми визначення та операціоналізації поняття «особистісний ресурс».

В результаті проведеного аналізу наукових джерел, ми припускаємо, що розглядати категорію «особистісний ресурс» в контексті вивчення життєдіяльності людини в екстремальних умовах праці важливо крізь призму мобілізації всіх ресурсів організму для підтримки оптимального функціонування. Адже ж установлено, що екстремальні ситуації можна визначити як «гіперстрессовие

ситуації, коли на людину одночасно діють або велика кількість різних за якістю стресів, або один дуже потужний, але діючий несподівано і дуже довго» [5, с. 10].

Отже, в екстремальних умовах праці людині доводиться протягом усього часу перебування адаптуватися до цих умов, до яких неможливо виробити звичну поведінку, оскільки екстремальність часто має стрибкоподібним, непередбачуваним характером, а вплив надмірноінтенсивним. Характер екстремальності умов праці зумовлює необхідність мобілізації всіх наявних ресурсів людини. Розгляд категорії «особистісний ресурс», як інтегральної характеристики людини, що охоплює всі рівні й дозволить врахувати всі можливості протистояння людини екстремальності з метою підтримки здоров'я і ефективності діяльності.

Література:

1. Корнєєва Я. А. (2012) *Адаптаційні стратегії в професійній діяльності працюючих вахтовим методом на Крайній Півночі*. Архангельськ. 30 с.
2. Корнєєва Я. А., Симонова Н. Н. (2015). *Адаптаційні стратегії як механізм управління психологічними ризиками вахтових працівників в Арктиці*. Арктика. XXI ст. Гуманітарні науки. № 1 (4). С. 49-52.
3. Михайленко Е. В. (2007). *Особистісні ресурси як фактор адаптації – реадаптації моряків рибопромислового флоту до змінених умов життєдіяльності*. Одеса. 24 с.
4. Новгородська В. А. (2012). *Особистісний ресурс студентів вузу як детермінанта ефективного професійного самовизначення*. Сочі. 232 с.
5. Постилякова Ю. В. (2004). *Психологічна оцінка ресурсів подолання стресу в професійних групах.* Київ. 184 с.
6. Сокольська М. В. (2012). *Особистісне здоров'я професіонала*. Харків. 500 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТОВАРИСЬКОСТІ ОСІБ З ВИСОКИМ ТА НИЗЬКИМ РІВНЕМ САМОРОЗВИТКУ

Олена Бабчук
кандидат психологічних наук, доцент
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського

Саморозвиток – це постійна робота над собою, самовдосконалення. У цьому процесі людина концентрується на своїх власних бажаннях і цілях і постійно видобуває все нові і нові знання для їх досягнення. Процес саморозвитку не може

повноцінно здійснюватися без прояву товариськості.

Товариськість є одним із видів психічної активності і визначається як сильно розвинене стійке стремління до спілкування, до особистісного контакту з людьми. Це стремління проявляється у реалізації потреби у спілкуванні, у ініціативності, легкості, широті, усталеності та виразності спілкування. Товариськість мотивує поведінку людини, спрямовуючи її по відношенню до певних об'єктів [4].

Для вивчення особливостей прояву товариськості був застосований тест-опитувальник О.П. Саннікової «Формально-динамічні показники товариськості». Згідно автора, коло динамічних параметрів товариськості, що розглядаються як вид активності, являє собою сукупність тих ознак спілкування, які характеризують силу внутрішніх тенденцій індивіда до спілкування, виявляти в енергійності і різноманітності скоєних дій [3].

Для діагностики саморозвитку особистості були використана методика С.Б. Кузікової «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» [2].

Слід також зазначити, що, безумовно, прояв товариськості багато в чому залежить від ситуації, від ставлення індивіда до оточуючих, від результату його спілкування – в цьому полягає адекватність його поведінки.У певних умовах будь-яка людина може бути товариською і нетовариською, відчувати потребу в спілкуванні і не відчувати її.

У дослідженнях, представлених у роботах А.І. Ільїної, були виділені та описані деякі параметри товариськості. Автор показала, що товариським людям характерна швидкість встановлення соціального контакту, мінливість, непостійність стосунків із іншими людьми, швидкість реакції на поведінку партнера по спілкуванню, ініціативність і активність у спілкуванні, широта кола спілкування. Нетовариські люди володіють протилежними якостями [1].

О. П. Саннікова вважає, що у товариськості має місце схильність до певних переваг, що неминуче позначається на стилі поведінки, на сприйнятті навколишнього світу. Науковець пов'язує це з тим, що змістовні і результативні показники зазвичай не впливають на перебіг психічних явищ, на їх динаміку в тій мірі, яка могла б їх різко змінити [3].

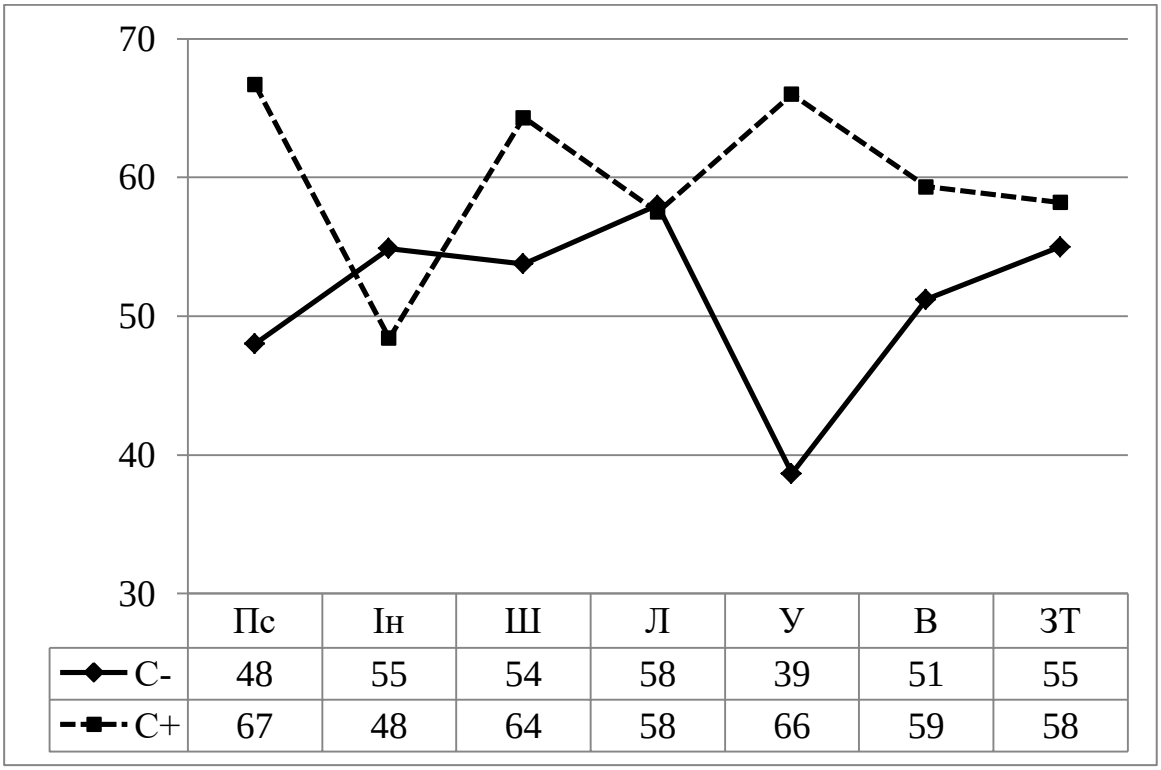
Ми припустили, що аналогічно наявності у людини типового для неї емоційного фону існує і якась специфіка товариськості. Ймовірно, чітко вона буде проявлятися у тих людей, які тяжіють до якогось певного полюса, наприклад, вираженість (або відсутність) якого-небудь одного (або кількох) властивостей товариськості на тлі малої вираженості інших.

Вибірку досліджуваних склали 75 осіб яких було поділено, за допомогою методу «асів», на дві групи, для порівняння та визначення розбіжностей саморозвитку. У першу групу увійшли представники з високим рівнем загального

показника саморозвитку (С+, n=15), у другу групу увійшли представники з низьким рівнем загального показника саморозвитку (С-, n=17).

На *мал. 1* зображені профілі товариськості групи осіб з високим рівнем саморозвитку (С+) і низьким рівнем саморозвитку (С-).

Тут і надалі на осі ОХ розташовані показники товариськості, на осі ОУ – їхні значення, виражені у процентилях. Середня лінія ряду проходить крізь 50 – й процентіль. Значення, що лежать у площині вище середньої лінії, належать до додатного полюсу, що характеризує яскраве вираження певної властивості, значення – нижче середній лінії ряду належать до від'ємного полюсу, що свідчить про слабке виявлення тієї ж властивості.



	Пс	Ін	Ш	Л	У	В	ЗТ
С-	48	55	54	58	39	51	55
С+	67	48	64	58	66	59	58

Мал. 1. *Профілі товариськості осіб з низьким С- та високим С+ рівнем саморозвитку*

Примітки. Умовні скорочення шкал: Пс – потреба у спілкуванні, Ін – ініціативність в спілкуванні, Ш – широта спілкування, Л – легкість у спілкуванні, У – усталеність у спілкуванні, В – виразність спілкування, ЗТ – загальний показник товариськості

Отже, візуальний аналіз отриманих профілів свідчить про відмінності за показниками усталеність спілкування (У), потреба в спілкуванні (Пс), виразність в спілкуванні (В).

Так, представники групи (С+) проявляють інтерес до незнайомих людей, відчувають потребу поділитися своїми думками і враженнями з іншими людьми, говіркі і активні, охоче вступають в розмову з малознайомими людьми, не люблять

довго залишатися на самоті, дозвілля зазвичай проводять в компанії (Пс+). Схильні до тривалої, багаторічної дружби з вузьким колом людей (У+).Коло спілкування включає представників різних вікових, гендерних, професійних груп (Ш+). Відрізняються багатством зовнішнього вираження почуттів: мімікою, жестикуляцією, виразністю мови тощо (В+).

Представники групи (С-) тяжіють до встановлення нових знайомств, стосунки мають більш поверхневий характер (У-), надають перевагу індивідуальним розвагам, здатні виконувати роботу наодинці (Пс-). Особам обох груп притаманні легкість у незнайомій обстановці (Л+), ініціативність в установлені контактів, зав'язуванні знайомств, що часто перетворюються в дружні стосунки, спроможність включатися в розмову з людьми за власною ініціативою і вести її у відповідності з власними цілями (Ін+).

Отже, особам з високим рівнем саморозвитку притаманне широта спілкування, завдяки якій у представників даної групи виявляється схильність до широкого спілкування у новій великій групі людей, прагнення до великої компанії та перевага проводити вільний час у широкому колі людей.Вони відрізняються потребою у спілкуванні, що виражається в активному ставленні до світу людей, у зацікавленості іншими, прояві інтересу до нових знайомств, у потребі ділитися своїми внутрішніми переживаннями з іншими.

Осіб з низькимрівнем саморозвитку характеризує їх як людей, схильних до помірного спілкування, які можуть відчувати невеличкі труднощі у ситуаціях взаємодії з новими людьми, уповільненість вступу в соціальні контакти, схильних до активного ставлення до оточуючих людей, відчуття утруднення в незнайомій ситуації, прояви якостей бентежитися на людях, непостійність у спілкуванні, невміння зберігати попередні дружні стосунки у випадку нового цікавого знайомства, постійна зміна друзів.

Література:

1.Ильина А. И. (1961). *Общительность и темперамент у школьников*. Пермь. 264 с.

2.Кузікова С. Б. (2010). *Структурно-змістовийь аналіз феномена особистісного саморозвитку. Проблеми сучасної психології:* Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Вип. 10. Кам'янець-Подільський: Аксіома. С. 365-377.

3.Санникова О. П. (1995). *Эмоциональность в структуре личности*. Одесса: Хорс. 334 с.

4.Санникова О. П. (2003). *Феноменология личности: Избранные психологические труды*. Одесса: СМИЛ. 256 с.

ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС ТА ЧУТЛИВІСТЬ ДО КРИЗИ ОСІБ МОРСЬКИХ ПРОФЕСІЙ

Ірина Бринза
кандидт психологічних наук, доцент
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Еліна Ільїних
магістрантка
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Актуальність проблеми дослідження. Проблема дослідження стресу та кризи відноситься до числа класичних в науці й має багаторічну історію. Окремі її аспекти розглядаються не тільки в медико-психологічних напрямках (Б.Г. Ананьєв, Л.М. Аболін, В.Ф. Березін, В.В. Віноградов, Л.О. Кітаєв-Смик, М.Д. Левітов, Ю.О. Олександровський, О.П. Саннікова, Г. Сельє, Ч.Д. Спілбергер, Б.М. Теплов, О.Я. Чебикін та ін.), але і в професійних (В.О. Бодров, І.В. Бринза, Є.Н. Іванова, Є.А. Клімов, Р.В. Ложкін, О.Ц. Пуні, К.К.Платонов, П.А. Рудік, О.П. Саннікова, Ю.Л. Ханін, В. Штерн та інші).

В психології під поняттям професійний стрес – розуміють феномен, що виражається в психічних і соматичних реакціях, які виникають в напруженій ситуації в трудовій діяльності людини [1,2,3 та інші].

Як засвідчує літературний аналіз специфіка поняття «професійний стрес» полягає в тім, що воно відбиває особливості стресового стану (у його причинах, проявах і наслідках), що виникає при здійсненні різних видів професійної діяльності на конкретних трудових постах, але й аналіз характерних рис проявів стресу залежно від змістовної специфіки професії. Тому професійні завдання й професійне середовище в цілому є тими ключовими утвореннями, у взаємозв'язкуз якими розглядається розвиток стресу в професійній діяльності [2 та інші].

Розвиток стресу обумовлений безліччю причин, важливе місце серед яких займають фактори психологічної й соціальної природи може привести особистість до переживання кризи. Ступінь виразності й феноменологія проявів стресу в конкретної людини залежать від особливостей емоційно-особистісної сфери, індивідуального досвіду й контексту групових і організаційних взаємодій, у рамках яких здійснюється професійна діяльність.

Мета дослідження: виявити та вивчити особливості прояву професійного стресу та чутливості до кризи.

Організація та методи дослідження. В роботі використовувався комплекс психодіагностичних методик: тест-опитувальник діагностики психологічного стресу (ДПС), автори Т. О. Нємчін, Тейлор [4], тест на професійний стрес (ПС), автори Т. Д. Азарних, І. М. Тиртишніков[4], методика для визначення чутливості до кризи (ТЧК), автори Т. Д. Азарних, І. М. Тиртишніков[4]. Загальна кількість випробовуваних, які взяли участь в дослідженні склало 50 осіб віком від 26 до 55 років, моряки крюгінкових компаній м. Одеси.

Після проведення діагностичного обстеження серед 50 респондентів за методикою оцінки психологічного стресу було встановлено три групи осіб з різним рівнем прояву стресу: 1 група – рівень стресу високий, 2 група – рівень стресу помірний, 3 група – рівень стресу низький. Кількісний склад даних груп представлено у *таблиці 1*.

Таблиця 1.

Кількісний склад респондентів з різним рівнем психологічного стресу

Групи	Рівні стресу	Кількість осіб	%, відношення
1	високий	10	20,0
2	помірний	14	28,0
3	низький	26	52,0

З таблиці видно, що у першу групу респондентів, які виявили високий рівень психологічного стресу увійшло 10 осіб, що склало 20,0% відсотка від всієї групи, в 2 групу (рівень помірного стресу) – 14 осіб (28,0% відсотка від всієї групи), 3 групу – (рівень низького стресу) – 26 осіб (52,0% відсотка від всієї групи).

Результати діагностики професійного стресу представлені в *таблиці 2*.

Таблиця 2.

Кількісний склад респондентів з різним рівнем професійного стресу

Групи	Рівні стресу	Кількість осіб	%, відношення
1	високий	12	24,0
2	помірний	17	34,0
3	низький	21	42,0

Аналіз таблиці 2 виявив також три групи респондентів, які відрізняються за рівнем схильності до професійного стресу. До 1 групи увійшло 12 осіб з високим рівнем стресу, що складає 24,3% відсотка від всієї вибірки респондентів. До 2 групи з помірним рівнем стресу – 17 осіб (34,0% відсотка від всієї групи), до 3 групи з низьким рівнем стресу – 21 особа (42,0% відсотка від всієї групи).

Порівняльний аналіз респондентів, які водночас мають високий або низький рівень психологічного та професійного стресу надав можливість скласти дві групи респондентів: 1 група «схильних до психологічного і професійного стресу», 2

група «не схильних до психологічного і професійного стресу». В кожну групу ми відібрали по 10 осіб для подальшого аналізу результатів, що є характерними для даних респондентів, які можуть бути чутливі до професійної кризи. Кількісний склад таких респондентів представлено в *таблиці 3*.

Як ми бачимо з *таблиці 3*, кількісний склад кожної з груп (10 осіб) складає 20,0% відсотка від всієї групи респондентів.

Для розподілу респондентів за чутливістю до стресу нами обрано метод процентіль. Процентіль дає змогу виявити статистичну норму в ряді числових значень.

Таблиця 3.

Кількісний склад респондентів з високими та низькими рівнями стресу

Групи	Рівні стресу	Кількість осіб	%, відношення
1	Високий психологічний та професійний	10	20,0
2	Низький психологічний та професійний	10	20,0

Так, показники вище 75-го процентилю характеризують високий ступінь вираженості розглянутих показників. Значення нижче середньої лінії ряду свідчать про слабку вираженості або про невиразності (нижче 25-го процентилю) відповідних показників психологічної кризи. Значення, які розташовані в діапазоні від 25-го процентілю до 75-го процентілю вказують на коридор норми.

Таблиця 4.

Кількісний склад респондентів, які чутливі до кризи

Показники	Чутливість до кризи	Кількість осіб	%, відношення
1 група	Гостра чутливість до кризи	15	30
2 група	Слабка чутливість до кризи	14	28
3 група	Показники у межах норми	21	42

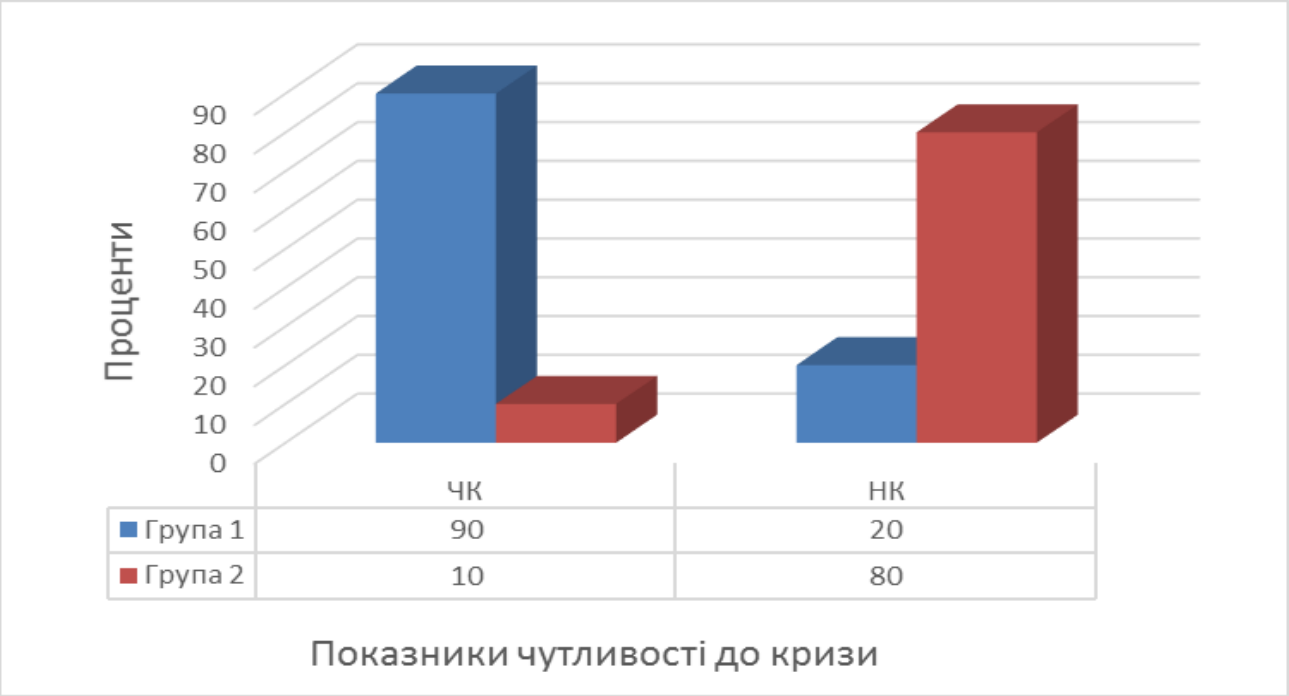
З таблиці бачимо, що встановлено три групи респондентів за чутливістю до кризи, до першої групи потрапило 15 респондентів з максимальною чутливістю до кризи, що становить 30% від загальної вибірки респондентів. До другої групи потрапило 14 респондентів з мінімальною чутливість до кризи, що становить 28% від загальної вибірки респондентів. До третьої групи (статистична норма)

потрапило 21 респондент, що становить 42% від загальної вибірки респондентів. В подальшому аналізі результатів ми використаємо дані першої та другої групи.

Порівняємо результати респондентів, які мають різні значення за показниками стресу і по різному чутливі до кризи. Результати порівняння представлені у вигляді діаграми на *малюнку 1*.

З діаграми бачимо, що в групі респондентів, які мають високий рівень психологічного та професійного стресу 90% моряківмають високу чутливість до переживання кризи і 10% моряківне чутливі до переживання кризи В групі респондентів, які мають низький рівень психологічного та професійного стресу виявлено: 80% моряків не чутливі до кризи і 20% моряків – чутливі до кризи.

Таким чином, можна констатувати, що стресова напруженість моряків у повсякденному та професійному житті виступає індикатором, що приводить до кризових переживань і станів особистості.



Мал. 1. *Діаграма розподілу респондентів за чутливістю до кризи в групах, що вивчаються*

Примітка: 1) група 1 – високий психологічний та професійний стрес; група 2 – низький психологічний та професійний стрес; 2) ЧК – висока чутливість до кризи, НЧ – низька чутливість до кризи.

Проведені бесіди з моряками, які знаходяться в кризовому стані, в порівнянні з моряками, які знаходяться в стані рівноваги, надало можливості встановити наявність подій, що викликало тривалий стрес, погіршення загального емоційного, психічного, соматичного здоров'я; виникнення змін в професійній поведінці (поява неадекватних реакцій), виникнення та прогресування емоційне

деструктивних реакцій, почуття не контрольованості, руйнування звичного укладу життя, невизначеність майбутнього, появи тривоги, гніву, депресивного настрою, постійної фізичної й психічної напруги.

Таким чином, можна констатувати, що стресова напруженість моряків в повсякденному та професійному житті виступає індикатором розвитку кризових переживань і станів. Отримані результати дають можливість спрямувати зусилля в напрямку розробки комплексу психологічних практик і рекомендацій, спрямованих на надання психотерапевтичної та консультаційної допомоги морякам, які переживають довготривалі стреси та кризу.

Література:

1. Абабков В. А., Перре М. (2004). *Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии.* СПб.: Речь. 166 с.

2. Бодров В. А. (2002). *О психологических механизмах регуляции процесса преодоления стресса*. Психология субъекта профессиональной деятельности: Сб. научных трудов. Под ред. В.А. Барабанщикова и А.В. Карпова. М.-Ярославль: Аверс-Пресс. Вып. 2. С. 98-117.

3. Брынза И. В. (2000). *Особенности переживания профессионального кризиса у лиц с различным типом эмоциональности.* Дисс. канд. психол. Наук. Одесса. 281 с.

4. Фетискин Н. П. (2002). *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп.* М: Изд-во Института Психотерапии. 490 с.

РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Ірина Бринза
кандидат психологічних наук, доцент
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Ян Козлов
магістрант
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Актуальність проблеми дослідження. Проблема психологічного благополуччя особистості в останні десятиліття придбаває особливу гостроту не лише у зв’язку зі соціальними і економічними зрушеннями, але і посиленням динаміки життя в цілому та змінами у критеріях оцінки життєдіяльності людини в

суспільстві. Дослідники різних галузей науки здавна відмічали факти, що відносяться до переживання благополуччя або неблагополуччя окремим індивідом, переважно звертаючись до його станів.

Психологічне благополуччя – інтегральний феномен, характеризується цілим комплексом взаємопов'язаних факторів, які визначаються сильнішими чи слабшими, в залежності від індивідуальних особливостей суб'єкта. Психологічне благополуччя залежить від того, що особистість визначає для себе пріоритетним, цінним, до чого вона прагне, які використовує персональні ресурси [1,2,5,6,7 та інші].

«Ресурс» є поняттям полідисциплінарним. За словами В. П. Зінченка, ресурсний підхід дає можливість в термінах однієї мови описати як вимоги, що накладаються зовнішнім середовищем на систему, так і внутрішніми можливостями системи задовольняти даним вимогам [4].

У психології до ресурсів найчастіше відносять фізіологічні та типологічні особливості особистості, когнітивні процеси і особистісні якості, соціальну підтримку, фінансове благополуччя, набуті знання, навички та досвід, а також навички оперування ресурсами в скрутних життєвих ситуаціях теж можуть розглядатися в якості самостійного ресурсу [2,3 та інші].

В даному досліджені під ресурсами розуміються «внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічної стійкості особистості в стресогенних ситуаціях, це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові можливості, які людина актуалізує для адаптації до екстремальних або стресових ситуацій і життєвих подій» [2].

Сьогодні дослідження проблеми психологічного благополуччя та ресурсності особистості не отримало цілісного вивчення. Дослідження даної проблеми має не лише теоретичне, але і суто практичне значення, а саме в цілях надання психологічної допомоги, а саме, актуалізації персональних ресурсів у осіб, які відчувають себе неблагополучними.

Мета дослідження: вивчити особливості розподілу показників ресурсності в осіб з різним рівнем переживання психологічного благополуччя.

Організація та методи дослідження. Для розв'язання поставленої мети у роботі використовувався комплекс психодіагностичних методик: «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф» (ШПБ) [7] та «Опитувальник втрат і придбання персональних ресурсів», автори Н. Є. Водоп'янова, М. В. Штерн(ОВПР) [3].

Опитувальник ШПБмістить 84 твердження, які згруповані в шість шкал: ПБ1 – позитивні стосунки з оточуючими, ПБ2 – автономія, ПБ3 – управління середовищем, ПБ4 – особистісний ріст, ПБ5 – мети в житті, ПБ6 – самопринятие. Індекс загального психологічного благополуччя (ЗПБ) визначається шляхом

підсумовування балів, отриманих за всіма шкалами опитувальника.Опитувальник (ОВПР) складається з двох частин: «оцінка втрат», «оцінка придбання» по 30 тверджень в кожній. Кількісні показники опитування за методикою проявляються в індексі ресурсності, який визначається співвідношенням сум «втрат» і «придбань», виражених в балах, і відображає адаптивні можливості особистості по відношенню до стресів. Виділяють низький, середній і високий рівні «ресурсності».

В дослідженні були залучені магістранти соціально-гуманітарного університету Державного закладу «Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського» в кількості 70 осіб.

За допомогою методу «процентилю» за всіма методиками, що спрямовані на оцінку психологічного благополуччя та ресурсності особистості, згруповано дві групи випробуваних. До групи респондентів, які переживають благополуччя потрапило 37 осіб, до групи респондентів, які переживають неблагополуччя – 19 осіб.

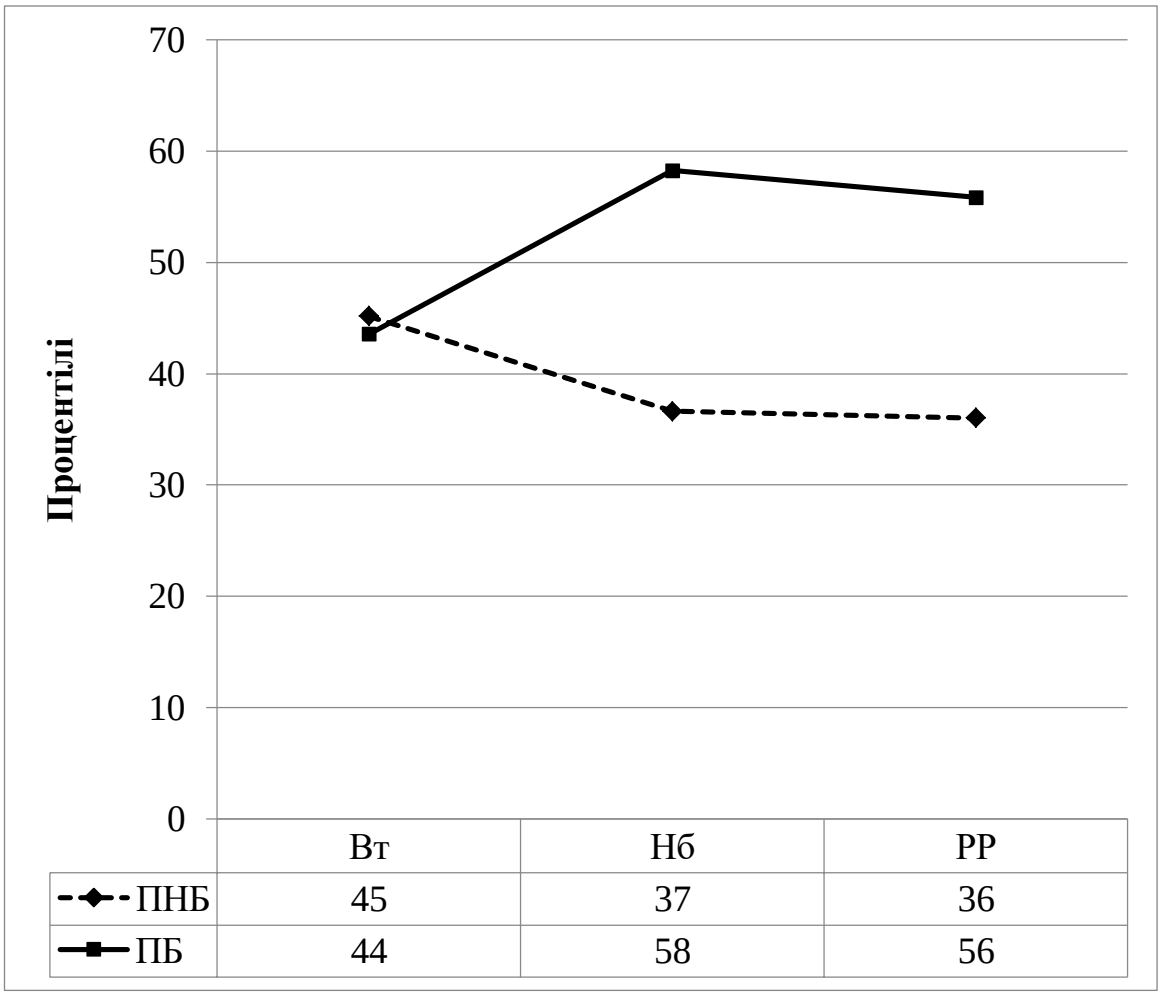
Результати розподілу показників ресурсності в групах осіб з різним рівнем переживанняпсихологічного благополуччя, представлені у вигляді профілів на рисунку 1. На рисунку значення, відмічені на графіках, є середнім арифметичним значень конкретного показника ресурсності, одержаних представниками групи, що представляє високий або низький рівень переживання психологічного благополуччя. На осі OX відкладені показники феномену ресурсності, на осі OY – значення показника виражені в процентілях.

Середня лінія ряду проходить через відмітку 50 процентілю. Значення показників досліджуваних феноменів, що знаходяться в площині вище за середню лінію ряду, свідчать про достатню вираженість того або іншого показника. Вище за 75-й процентіль розташовуються значення, що характеризують високий ступінь вираженості показників, що вивчаються. Значення нижче середньої лінії ряду свідчать про слабку вираженість або про невираженість (нижче 25-го процентіля) відповідних показників в профілі.

Візуальний аналіз профілей свідчить про наявність розбіжностей між показниками ресурсності Нб (набуття), Вт (втрата) і РР (рівень ресурсності) в групах, що вивчаються.

Для групи осіб, які переживають психологічне благополуччя притаманно середні значення показника втрати ресурсів, високі значення показників надбання ресурсів та рівня ресурсності. За рахунок наявності особистісних (соціально-психологічних) ресурсів, даним особистостям притаманні високі адаптаційні можливості, стійкість к стресогенним життєвим обставинам. Маючи баланс зовнішніх (соціальна підтримка, сім’я, друзі, робота, соціальний статус і ін.) і внутрішніх ресурсів (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань і ін.), такі особистості в змозі долати стреси

життя, збалансовувати життєві розчарування і досягнення і тим самим бути менше стресове вразливими.



Мал. 1. *Профілі показників ресурсності осіб з різним рівнем переживання психологічного благополуччя*

Примітка: 1) показника шкал ресурсності: Вт – втрата, Нб – набуття, РР – рівень ресурсності; 2) ПНБ – група осіб, які переживають неблагополуччя, ПБ – група осіб, які переживають благополуччя.

В групі осіб з переживаннями психологічного неблагополуччя спостерігається середній рівень ресурсності, тоді як в протилежній групі осіб, психологічно благополуччі, спостерігається тенденція до високого рівня ресурсності. Переживання неблагополуччя для особистості є відтворенням ситуації загрози або фактичної втрати ресурсів, серед яких може бути, як матеріальні (матеріальний дохід, будинок, транспорт, одяг, об’єктні фетиші та ін.) так і нематеріальні (бажання, цілі, система вірування, ідеї, переконання та ін.). Також в даному стані, виникає ситуація неможливості адекватного відшкодування витрачених ресурсів, коли вкладення особистих зусиль або неможливо для

досягнення бажаного результату, або значно перевищує одержуваний результат. Дане становище призводить до стану душевного і фізичного неблагополуччя, вольові, емоційні і енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для подолання реальних або передбачуваних стресів життя для особистості стають недоступними. Зазначена розбалансованість ресурсної системи життя стає тим чинником, при якому особистість стає дезадаптивною до викликів соціуму, стресове вразливою, дисгармонічною в поведінці і емоційних станах.

Підводячи підсумок, можна зазначити, що переживання психологічного неблагополуччя виникає в ситуації розбалансування ресурсної системи особистості, а ресурсами для особистості стає все те, що є цінним для неї, що допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій або долати стреси життя.

Отримані результати не вичерпують всіх аспектів досліджуваної проблеми, а лише відкривають нові, що пов'язані з пошуком гендерних, вікових відмінностей ресурсності особистості в контексті переживання психологічного благополуччя або неблагополуччя.

Література:

1. Аргаил М. (2003). *Психология счастья.* Серия «Мастера психологии». 2-е изд. СПб.: Питер. 271 с.

2. Бринза И. В. (2015). *Готовность к изменениям как психологический ресурс личности в достижении благополучия*. Science and Education a New Dimension pedagogy and psychology. III (31). Issue: 61. С. 69-74.

3. Водопьянова Н. Е. (2009). *Психодиагностика стресса*. СПб.:Питер. 336 с.

4. Зинченко В. П. (2008). *Общество на пути к «человеку психологическому».* Вопросы психологии. № 5. С. 113-122.

5. (2006). *Психология здоровья: Учебник для вузов*. СПб.: Питер. 607 с.

6. Созонтов А. Е. (2006). *Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия*. Вопросы психологии. №4. С. 105-114.

8. Фетискин Н. П. (2002). *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп.* М: Изд-во Института Психотерапии. 490 с.

ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА САМООЦІНКА В КОНТЕКСТІ МУЗИКИ ТА МУЗИКОТЕРАПІЇ

Анастасія Брусановська
магістрантка педагогічного факультету
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Участь в музичній терапії надає учасникам можливість займатися особистісної роботою – визначати, розвивати або міркувати над своїм розумінням

себе і культивувати нові вирази самосвідомості. Музична терапія передбачає відрив від реальності і інтенсивні взаємодії, які, в свою чергу, полегшують відносини між учасниками. Пацієнти, як правило, більш відкриті для нових видів досвіду і досліджують нові способи сприйняття себе та інших. Їх саморозуміння розвивається і веде до самосприйняття і особистісному зростанню. Хоча питання, що стосуються взаємозв'язку між музичною терапією і людської ідентичністю, задавалися з давніх часів, багато проблем досі не вирішені. На сьогоднішній день немає публікацій, які б систематично аналізували поточний стан знань.

Мета цієї статті – розглянути наявні дані, щоб визначити зв'язок між процесами музичної терапії, процесом становлення особистості і конкретними змінними індивідуальної ідентичності, такими як самооцінка.

Музична терапія – це клінічне і засноване на фактичних даних використання музичних втручань для досягнення індивідуальних цілей в терапевтичних відносинах з боку дипломованого спеціаліста, який пройшов затверджену програму музичної терапії. Це структуроване використання музики, щоб допомогти людям різного віку у важкі часи. Музична терапія, визнана професія охорони здоров'я, використовує ретельно відібрані музичні та музичні втручання для задоволення фізичних, емоційних, когнітивних і соціальних потреб. Хоча музична терапія не може вилікувати або вирішити проблеми, викликані кризою, музична терапія може допомогти дітям і дорослим в кризі вивчити і використовувати позитивні навички подолання труднощів і висловити складні почуття і емоції. Оскільки музична терапія є потужним засобом, можливі унікальні результати [2]. Показано, що музикотерапія суттєво впливає на розслаблення, частоту дихання, зменшення больових відчуттів, а також на спостережувані та поведінкові рівні тривожності. Узгоджена програма музикотерапевтичних втручань у відповідь на кризу чи травму, розроблена та реалізована кваліфікованим музикотерапевтом, надає можливості для:

- Невербальні місця для емоцій, пов'язаних з травматичними переживаннями
- Тривога і зменшення стресу
- Позитивні зміни настрою та емоційних станів
- Активна та позитивна участь учасника у лікуванні
- Посилено почуття контролю, впевненості та розширення прав та можливостей
- Позитивні фізіологічні зміни, такі як зниження артеріального тиску, зниження частоти серцевих скорочень та послаблення напруги у м'язах

Крім того, музикотерапія може передбачати:

- Емоційна близькість з однолітками, сім'ями, вихователями

- Відпочинок для сімейних груп чи інших спільнот та однолітків
- Змістовний час, проведений разом у позитивному, творчому плані

Музична терапія визначається як систематичний процес, при якому терапевт допомагає клієнту зміцнювати здоров'я, використовуючи музичні переживання і відносини, які в них розвиваються [1]. Він часто сприймається як психотерапевтичний метод, де музичне взаємодія, на додаток до словесної дискусії, використовується як засіб спілкування і вираження. Мета музичної терапії полягає в тому, щоб допомогти людям з проблемами психічного здоров'я розвивати відносини і вирішувати проблеми, які вони не можуть вирішити, використовуючи одні тільки слова.

Більше того, музика – це форма вираження – люди використовують її як для вираження себе, так і для отримання знань про інших. Це не дивно, коли ми розглядаємо результати досліджень людей, які використовують музику свідомо та несвідомо, щоб продемонструвати певні погляди, цінності та переконання .Тож не дивно, спираючись на те, що обговорювалося вище, музична психологія виробила в даному випадку поняття ідентичності, музичної ідентичності, яка посилається на Я, що творить і слухає . Термін «музична ідентичність» містить опис взаємозв'язків власного образу та музики. Це можна визначити за специфікою поведінки як відвідування концертів або прослуховування певних альбомів. Музична ідентичність має не лише індивідуальний аспект (він допомагає зрозуміти себе), а й соціальний аспект (коли це зовні демонструється, щоб інші бачили). Люди використовують музику для виявлення своєї ідентичності так само, як це стосується мови та мови. Дослідники ще більше урізноманітнюють поняття музичної ідентичності, вводячи такі терміни, як «ідентичність у музиці», яка охопила всі соціальні та культурні музичні ролі (диригент, композитор, інструменталіст, вокаліст тощо). З іншого боку, вивчався також термін «музика в тотожностях». Цей підхід передбачає, що музика не має малого значення для формування немузичної ідентичності – музика сприяє підкресленню ролей, що ґрунтуються на статі, соціальному походженні та національності [2]. Дослідники, які досліджують це питання, аналізують способи, якими музика та музична діяльність спонукають, керують результатами процесів переживання себе серед інших. Підсумовуючи, під сферою музичної ідентичності музика розуміється як спосіб вираження власного образу. Музична ідентичність – це вирішальний фактор, що визначає ступінь, до якого людина може встановити контакт з музикою. Тому важливо розглядати це як багатовимірне питання, спрямоване на багато аспектів контакту людини з музикою.

Підсумовуючи, особистість – це підсистема самопізнання. З іншого боку, як психічне існування воно є невід'ємною частиною «Я» як суб'єкта. Нарешті, оцінка власного самооцінки називається самооцінкою. Психологічна ідентичність

пов'язана з проблемами «Хто я?», А самооцінка оцінює свої особливості в позитивно-негативному континуумі. Збереження позитивної самооцінки повинно сприяти збереженню позитивних емоцій, які спонукають людей до дії та захищають їх від тривоги. Для того, щоб мати енергію для дії, замість того, щоб впасти в безсилля (наприклад, в депресії), важлива висока і позитивна самооцінка [3].

Характер музичної діяльності формує поведінку та хід внутрішніх психологічних процесів, а також слугує вираженням внутрішнього інтер'єру. Коли ми розглянемо перший аспект, виявляється, що самооцінка (розуміється як сукупність переконань і думок про себе) є важливим фактором, що опосередковує взаємозв'язок між музичною діяльністю та поведінкою. Оціночні думки не тільки відіграють важливу роль у внутрішньо-психічній інтеграції та дослідженні музичної ідентичності, але також можуть впливати на ефективність контролю над поведінкою. Самооцінка відповідає за встановлення цілей та будь-яку потенційну критику своїх планів та ідей. Це дозволяє людині проводити порівняння між переконаннями про себе та об'єктивними вимогами, з якими доводиться стикатися. Саме так лікування, спрямоване на створення більш об'єктивної самооцінки (позитивної, але не завищеної), може стати способом ефективного переходу через кризи ідентичності, надаючи можливість для нестримного розвитку ідентичності [1]

Усвідомлення міцного зв'язку між музикою та її виразною функцією для особистості дозволяє терапевту пристосовувати терапевтичну та навчальну діяльність до різних індивідуальних особливостей – і слід пам'ятати, що індивідуальність навчання є першорядною. Учасники терапії, незалежно від віку, соціального походження, навичок та знань, мають різні способи участі у музичних заходах. Те, що зазвичай вважається звичайним або навіть тривіальним, способи використання музики насправді може виявитися надзвичайно особистим.

Таким чином, знання, отримані в результаті їх аналізу, можуть призвести до кращого розуміння учасників, що необхідно для ефективного проведення лікування: воно повинно йти з внутрішніми тенденціями, а не проти них.

Література:

1. Алвин Дж. (2004). *Музыкальная терапия для детей с аутизмом*. М.: Теревинф. 208 с.

2. Антонова-Турченко О. (1997). *Музична психотерапія: посібник хрестоматія*. К.: ІЗМН. 260 с.

3. Назайкинский Е. В. (1972). *О психологи музикального восприятия*. М.: «Музыка». 345 с.

4. Побережна Г. (2008). *Педагогічний потенціал музикотерапії*. № 2. С. 9-12. (Мистецтво та освіта).

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІАГНОСТИКИ ВІДБОРУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА КОНТРАКТНУ СЛУЖБУ

Ірина Василенко
кандидат психологічних наук, доцент
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Анастасія Бєлєнькова
магістрантка соціально-гуманітарного факультету
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

В сучасних умовах істотно підвищилися вимоги до особистісно-професійних якостей військовослужбовців. Ефективне виконання бойових завдань визначається не тільки інтелектуальними та фізичними можливостями людини, а й здатністю її виявляти відповідальність, самостійність, емоційно-вольову стійкість, гнучкість, уміння приймати рішення та бажання продуктивно взаємодіяти з іншими членами військового колективу. Особливої актуальності ці властивості набувають у сучасних суспільно-політичних умовах, що склалися у нашій державі, які висувають підвищені вимоги до психологічного вивчення та професійно-психологічного відбору військовослужбовців на контрактну службу.

Як свідчить дослідження В.В. Стасюка, Н.А. Агаєва, Е.С. Литвиненко, Г.М. Ржевського, саме від індивідуально-психологічних якостей у переважній більшості залежить успіх. Серед вітчизняних вчених дослідженнями професійно-психологічного відбору військовослужбовців займалися М. Макаренко, М. Корольчук, В. Крайнюк та інші. М. Макаренко розробляв основи професійного відбору військових спеціалістів. Він зазначає, що професійний відбір являє собою систему заходів, які дозволяють виявляти осіб, котрі за своїми індивідуальними якостями найбільш придатні до навчання й подальшої професійної діяльності за конкретною спеціальністю.

На сучасному етапі питанню професійно-психологічного відбору військовослужбовців на контрактну службу приділяється значна увага. Це пов’язано: по-перше, з наявністю особливих вимог до військових фахівців, до їх особистісних психічних і психофізіологічних властивостей та індивідуальних якостей, що обумовлені своєрідними умовами військової служби й навчання,

великою складністю, небезпекою й відповідальністю професійної діяльності; по-друге, необхідністю формування згуртованих, психологічно стійких військових колективів (підрозділів); по-третє, залежністю ефективного виконання військовослужбовцями своїх функціональних обов'язків на посадах призначення від рівня сформованості у них військово-професійної компетентності, необхідних психічних і психофізіологічних властивостей, індивідуальних та професійно-важливих якостей і, по-четверте, з необхідністю прогнозування подальшої успішності професійної діяльності військовослужбовців при вирішенні питань їх просування по службі, кар'єрного зростання.

Професійно-психологічний відбір являє собою комплекс заходів, які дозволяють виявити осіб, найбільш придатних за своїми індивідуально-психологічними якостями, нахилами і здібностями для подальшої службової діяльності за конкретним військовим фахом. Прогнозування успішності службової діяльності військовослужбовців неможливе без вивчення двох базових характеристик. В свою чергу, це призводить до необхідності відбору з значної кількості бажаючих лише тих хто буде відповідати, з однієї сторони професійним вимогам військової спеціальності, а з іншої матимуть необхідні психологічні особистісні характеристики. Успішність вирішення другої складової в значній мірі обумовлюється існуючою системою психологічного відбору.

В свою чергу, це призводить до необхідності відбору з значної кількості бажаючих лише тих хто буде відповідати, з однієї сторони професійним вимогам військової спеціальності, а з іншої матимуть необхідні психологічні особистісні характеристики. Успішність вирішення другої складової в значній мірі обумовлюється існуючою системою психологічного відбору, яких пропонує низку психодіагностичних методик. Використання яких спрямоване на: складання характеристики особистості; вивчення особливостей розвитку психічних пізнавальних процесів особистості; вивчення мотиваційної сфери та спрямованості особистості; визначення темпераментальних властивостей особистості; вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості; психодіагностику акцентуацій характеру військовослужбовців; вивчення інтелектуальних здібностей; вивчення адаптивних та регуляційних можливостей військовослужбовців [1].

У дослідженні наведено характеристики основних психодіагностичних методик відбору військовослужбовців на контрактну службу. Добір методик здійснювався таким чином, щоб відбувалося часткове перекриття даних, отриманих за однією методикою, даними, одержаними за іншими методиками, особливо за такими важливими характеристиками, як психодинамічні особливості та здібності. Таке перекриття без нарощування кількості методик за кожним пунктом використаної структури особистості сприяє підвищенню точності прогнозу без ускладнення процедури обстеження.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

Одночасно з вивченням документів та проведенням психодіагностичного тестування психолог повинен знати, як військовослужбовець веде себе у різних ситуаціях. Під час спостереження за військовослужбовцями особливу увагу слід звернути на характерні особливості поведінки: дратівливість, нестриманість, метушливість, театральність, демонстративність, відлюдькуватість. Слід урахувати, що ці прояви можуть свідчити як про виразну наявність акцентуацій характеру й темпераменту, так і про певний рівень нервово-психічної нестійкості військовослужбовця

Основними завданнями професійно-психологічного відбору особового складу є: – оцінка психологічної та психофізіологічної придатності військовослужбовців до видів діяльності, до виконання яких вони призначаються, прогноз успішності їх подальшої професійної діяльності під час проходження військової служби та виконання завдань за призначенням; – виявлення особового складу осіб з нервово-психічною нестійкістю, з асоціальними установками та тих, що вживають психоактивні речовини, підготовка та надання керівному складу військових частин (підрозділів) відповідних висновків та рекомендацій.

Результати психодіагностичного тестування військовослужбовця при відборі на контракту службу допомагає раціональному розподілу особового складу згідно рівня їх розвитку професійно важливих психологічних та психофізіологічних характеристик за відповідними спеціальностями з метою комплектування відповідних військових частин (підрозділів). Психодіагностичні вивчення надаються керівному складу в якості рекомендованої інформації щодо особистісних якостей військовослужбовця. Також, результати тестування враховуються під час складання психологічного портрету, на основі якого будується подальша індивідуальна робота з військовослужбовцем і надаються рекомендації командирам.

Література

1. Агаєв Н. А., Литвиненко Е. С. (2005) *Контрактна служба: досвід, проблеми, перспективи.* К.: Видавництво «РОСА»..
2. Корольчук М. С. (1996) *Актуальні проблеми психофізіології професійної діяльності військових спеціалістів*. К. 144 с.
3. Макаренко М. В. (1996) *Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов*. К. 336 с.
4. Стасюк В. В. (2003) *Окремі аспекти психологічної підготовки молодших командирів військової служби за контрактом до бойової діяльності*. Зб. наук. праць. ВГІ НАОУ. К.: НАОУ. Вип. 4. С. 49-53.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІСТИЧНОЇ ОСОБИСТОСТІ.

Ірина Василенко
кандидат психологічних наук, доцент
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Дарья Лисовська
магістранта соціально-гуманітарного факультету
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

На сьогоднішній день проблематика «оптімізма-пессімізма»розробляється переважно в наступних напрямках:оптимізм і надія; оптимізм як фактор подолання стресу (копінг-фактор); взаємозв'язок і взаємовплив оптимізму і здоров'я;оптимізм як бажане (професійноважливе) якість; роль оптимізму в навчальному процесі;оптимізм в ситуації змагання або ситуації гри; взаємодія оптимізму і інших психологічних категорій.

Психологічне розуміння феномену «оптимізм» в зарубіжній психології розвивали: Л. Абрамсон, Ч.С. Карвер, К. Петерсон, М. Селігман, Дж. Тісдейл, М.Ф. Шейер і ін. Оптимізм можна визначити, як стійку особистісну позицію впевненості в подоланні життєвих труднощів, в їх тимчасовий характер, яка заснована на вірі індивіда в силу людської природи і в власні ресурси. Оптимізм як система позитивних відносин, життєрадісного світосприйняття. Оптимізм являється достатньо новою категорією для вітчизняних та зарубіжних психологічних досліджень. В світовій психологічній науці категорія оптимізму є відносно розробленою, дане поняття активно вивчається наряду з поняттями психологічного здоров'я, суб'єктивного благополуччя, життєстійкості, надії, щастя, навченої безпорадності.

Проблема оптимізму розробляється в таких напрямах: оптимізм як копінг-фактор (Н. Є. Водопьянова); взаємозв'язок оптимізму та здоров'я (Дж. Вейлант, К. Петерсон, М. Селігман); роль оптимізму в педагогічній та учбовій діяльності (Г. С. Кожухарь, І. Харченко); оптимізм як професійно важлива якість (Н.Є. Водопьянова); як складова суб'єктивного благополуччя і щастя (М. Аргайл, М. С. Замишляєва, А. Кемпбелл, А. Маслоу, У. Роджерс, М. Чіксентміхай); оптимізм і надія (К. Мудзибаєв,М. Селігман); як індивідуальна властивість (Ч. Карвер і М. Шейер).

У зарубіжній психології оптимізм вивчається як: атрибутивний стиль (С. Петерсон, М. Селигман), система настанов, диспозицій особистості (Ч. Карвер,

М. Шейєр, К. Муздибаєв, Є. П. Ільїн), позитивне ставлення до світу (Е. Еріксон), конструктивна характеристика мислення суб'єкта (А. Бек, А. Эліс), позитивна самоустановка (А. Аргайл, М. Джеймс, Д. Джонгвард, В. В. Столін, І.А. Джидарьян, С. Любомирські), умова ефективної пошукової активності суб'єкта (В. С. Ротенберг, В. В. Аршавський), компонент совладающего поведінки (С.С. Замишляєва) і мотивації досягнення (Т. О. Гордеєва).

Вітчизняні психологи вивчають оптимізм як особливу соціальну установку (О. Є. Хурчак, М.М. Чіжиченко), компонент саморозвитку особистості (І. Д. Бех), ознаку її психічного здоров'я (І. Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М. І. Мушкевич, Т.Б. Хомуленко), чинник губристичної мотивації (К. І. Фоменко). На думку Л. Тайгераоптимізм – це придбана в ході еволюції і необхідна для успішної адаптації людська характеристика.

Слід звернути увагу на дослідження К.Муздибаєва, який розглядає оптимізм/песимізм як особистісні диспозиції або міркування, настрої, що відображають позитивні чи негативні очікування стосовно конкретних подій або майбутнього в цілому. На думку вченого, емоційні особливості оптимістів та песимістів є наслідком певного вибіркового сприймання і розуміння світу. Це суттєво допомагає зрозуміти змістовну наповненість суб'єктивного життєвого простору особистості. Крім того, відмінності між оптимістами та песимістами пов'язані з волею до досягнення цілей та мужністю у подоланні труднощів та само здійсненням особистості.

Компонентами оптимізму визнаються настрій, переживання позитивних емоцій, гумор. Важливим є те, що оптимізм завжди пов'язується з переживанням радості і взагалі позитивних емоцій.

Дослідники О. М. Боднар, Г. А. Глотова, Ю. Є. Перунов, вивчаючи оптимізм як фактор, що впливає на успішність діяльності, прийшли до висновку, що оптимізм-складне явище, важливою складовою якого є здатність перебороти стрес (копінг). Також було виявлено позитивну кореляцію між оптимізмом та впевненістю в собі, комунікабельністю. Встановлено, що інтернали мають більш оптимістичні погляди на життя, ніж екстернали. Інтервали, більш щасливі, активні і заповзятливі. Екстернали, які вважають себе жертвами обставин, схильні до пессімізму.

У дослідженні, проведеному Н. Є. Водопьяновою було виявлено: чим вище рівень оптимістичності та активності, тим менше виражене емоційне виснаження, менший ризик вигорання. Оптимізм корелює з низьким рівнем вигорання, а також – з низьким нейротизмом.

Розглянемо деякі складові оптимізму, в сучасних вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Досить часто в якості одного з компонентів оптимізму психологи розглядають щастя. При цьому не існує загальноприйнятої думки про

співвідношення цих феноменів. Одні дослідники вважають, що оптимізм – незалежне від переживання щастя явище. Інші вважають, що щастя і оптимізм об'єднує переживання позитивних емоцій. Треті, як, наприклад, М. Аргайл, вважають, що оптимізм є один з елементів щастя. Для М. Аргайла оптимізм – частина суб'єктивного благополуччя, яка впливає на стан фізичного і психічного здоров'я [1].

Від рівня оптимізму залежать сприйняття світу. Оптимісти стверджують, що людина живе в найкращому зі світів. Оптимісти бачать світлу сторону речей, а кожну поразку вважають тимчасовою невдачею. Потрапляючи у важку життєву ситуацію, вони сприймають це як виклик і наполегливо намагаються змінити стан справ. Вони сподіваються на краще майбутнє і переконані, що зможуть добитися успіху в своїх починаннях. Крім того, вони вважають, що оточуючі хорошої думки про ніх. Подібне ставлення до життя робить оптимістів більш щасливими, ніж песимістів. Установка на позитивне тягне за собою високу пошукову активність. Той, хто налаштований оптимістично, частіше створює ситуації, які приносять успіх і удачу, сприяють саморозвитку. Оптимісти успішніше песимістів справляються зі стресами. Більш того, оптимісти схильні наслідувати оточуючих. Оптимістичні думки, піднесений настрій однієї людини народжують аналогічні думки в свідомості інших.

Серед численних психологічних складових оптимізму особливе положення займає впевненість в собі. Впевненість забезпечує узгодженість, гармонію внутрішнього і зовнішнього життя. З точки зору М. Селігмана, впевненість в собі – це комплекс емоційно-когнітивних характеристик. Вони створюють унікальний психологічний портрет людини, який високо оцінює себе, свої навички та здібності, ймовірність здійснення бажань і досягнення особистих цілей в більшості життєвих моментів. Така людина вважає успіхи своєю особистою заслугою. Звичні позитивні оцінки виключають самоприниження, а також приниження інших людей.

Таким чином, у психології накопичено великий досвід дослідження і спостереження проявів оптимізму. Склалася загальна дослідницька позиція, згідно з якою оптимізм можна уявити як складний соціально-психологічний феномен. причини його виникнення, а також численні і знаходяться в різних сферах життя і діяльності людини.

Література:

1. Аргайл М. (2003). *Психология счастья*. СПб.

2. Водопьянова Н.Е. (2003). *Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления*. Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.

3. Мудзыбаев К. (2003). *Оптимизм и пессимизм личности*. Социологические исследования. № 12. С. 87-96.

4. (2000). *Психология здоровья*. Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.

5. Селигман Мартин Э.П. (2006). *Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни*. М.: Издательство. 368 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЯК ЧИННИКА САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Ольга Водолазська
кандидат психологічних наук, доцент
Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського

Ірина Філімон
магістрант
Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського

Актуальність даного дослідження зумовлена умовами успішної самореалізації людини в сучасному суспільстві, її активного включення у процес власної життєтворчості. З огляду на це, великої цінності набуває вивчення феноменів самоактивності, самоактуалізації, самоздійснення особистості та пошук ефективних шляхів управління ними. Впродовж життя людина змінюється постійно – зі зміною життєвих обставин, значущих осіб, віку, соціального статусу. Як правило, це відбувається не завжди усвідомлено. Проте саме актуалізація та усвідомлення особистістю своїх потенційних можливостей (психологічних ресурсів) і вміння керувати їх реалізацією робить людину активним творцем свого життя, суб'єктом особистісного саморозвитку (К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, Г.О. Балл, Г.С. Костюк, О.М.Леонтьєв, О.П.Саннікова, С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко та ін.).

Ідея самоздійснення особистості є надзвичайно значущою для багатьох сучасних психологічних концепцій про людину (В.П. Зінченко, А. Маслоу, О.М. Кокун, К. Роджерс, Е. Фромм та ін.). Завдяки самоздійсненню особистість може вільно орієнтуватися в складних умовах, включати нові способи здійснення діяльності та впроваджувати різні психологічні технології. У сучасній психологічній науці інтенсивно досліджуються джерела, механізми та умови самоздійснення / саморозвитку особистості (К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, Н.Ф. Каліна, А.В. Брушлінський, Ф.Ю. Василюк, І.С. Кон,

Л.М. Куліков, О.М. Лактіонов, Д.В. Лущикова, С.Д. Максименко, О.П. Саннікова, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, І.І. Чеснокова та ін.) [2, с. 27].

Аналіз численних досліджень, присвячених аспектам самоактуалізації, показує, що, з одного боку, це явище піддається всебічному розгляду (А. Адлер, Г. Олпорт, В.Франкл, З.Фрейд, Е.Фромм, Е.Еріксон, К.Ясперс та ін.), а з іншого – простежується суперечливість уявлень щодо складу та структури зазначеного феномену (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, О.М. Городілова, Є.Є.Вахромов, Д.О. Леонтьєв, А. Маслоу, К. Роджерс, С.Л. Рубінштейн) [1].

Незважаючи на досить вагомий внесок учених у розширення знань з проблем самоактуалізації та самоздійснення особистості, особливості самоактуалізації як чинника самоздійснення особистості вивчено недостатньо.

Метою даного повідомлення є викладення результатів емпіричного дослідження самоактуалізації та самоздійснення особистості.

Емпіричне дослідження було проведене за допомогою наступних психодіагностичних методик: «Опитувальник професійного самоздійснення» Кокуна О.М.; «Діагностика рівня самоактуалізації особистості (САМОАЛ)» О.В.Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної; 16-факторний особистісний опитувальник Р.Кеттелла; математико-статистичні методи: кількісний (кореляційний) та якісний аналізи обробки отриманих даних. Кореляційний аналіз виконувався у програмі SPSS 13.0 for Windows.ru.

Вибірку дослідження склали магістри відділення перепідготовки кадрів зі спеціальності «Психологія» ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» Всього дослідженням було охоплено 62 особи, віком від 26 до 48 років.

Перш за все кореляційному аналізу були піддані ряди показників самоздійснення та самоактуалізації. Значимі коефіцієнти кореляції між показниками, що вивчалися, надані в *табл.1*.

Таблиця 1

Значимі коефіцієнти кореляції
між показниками самоздійснення та самоактуалізації

Показники самоактуалізації	Показники самоздійснення				
	П	Р	К	ВД	ЗСз
S	275*	-407**	376**		
I			323*		
II				310*	320*
IV			320*		
V	251*		454**	243*	336**

VI			253*		
VII	313*	-235*			
VIII		-369**	277*		
IX	355**	-355**	321*		

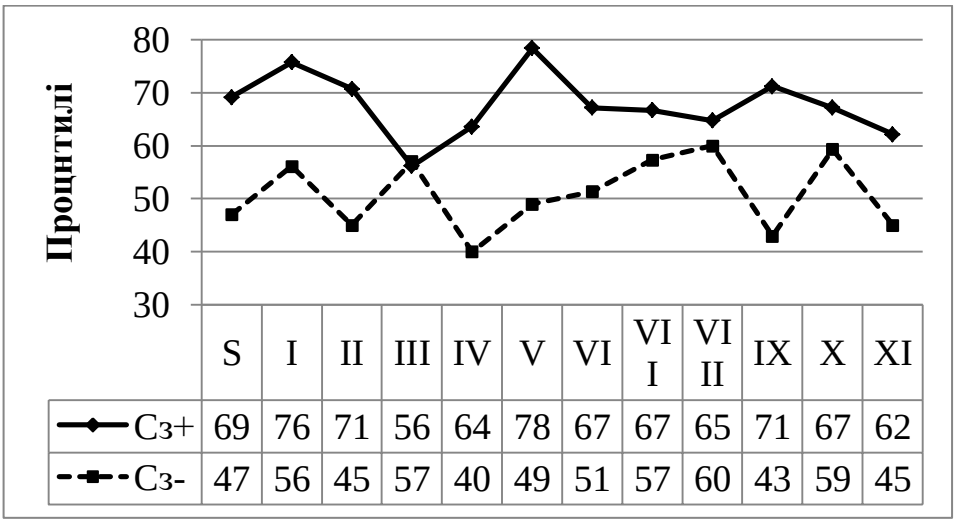
Примітка. 1) нулі та коми пропущені; 2) позначка «*» - кореляція значима на рівні $p \leq 0,05$; позначка «**»– кореляція значима на рівні $p \leq 0,01$; 3) умовні скорочення показників самоактуалізації (тут і далі) : S– інтегральний показник самоактуалізації; I – шкала орієнтації у часі; II – шкала цінностей; IV – висока потреба у пізнанні; V – прагнення до творчості; VI – автономність; VII – спонтанність; VIII – саморозуміння; IX – аутосимпатія; 4) умовні скорочення показників схильності до самозмінювання : П – прийняття переживань самозмінювання; Р – рефлективність; К– конативний компонент; ВД– відкритість новому досвіду; ЗСз – загальний показник самоздійснення.

За даними таблиці 1 показники самоздійснення виявили значущі кореляційні зв'язки з показниками самоактуалізації. Так, показник прийняття переживань (П) виявив додатні значення з показниками : S (інтегральний показник самоактуалізації), V (прагнення до творчості); VII (спонтанність) ($p \leq 0,05$); з показником IX (аутосимпатія) – ($p \leq 0,01$), що є свідченням прийняття особистістю будь-яких емоційних переживань. Показник рефлективності (Р) виявив від'ємні зв'язки з показниками S (інтегральний показник самоактуалізації), VIII (саморозуміння); IX (аутосимпатія) ($p \leq 0,01$), а на 5% рівні визначився зв'язок з показником VII (спонтанність), що говорить про схильність особистості до роздумів, до аналізу суб'єкту самого себе, своєї поведінки з метою змінювання. Показник К (конативний компонент) виявив додатні зв'язки з показниками S (інтегральний показник самоактуалізації), V (прагнення до творчості) ($p \leq 0,01$); а з показниками I (шкала орієнтації у часі),IV (висока потреба у пізнанні), VI (автономність), VIII (саморозуміння), IX (аутосимпатія) – на рівні $p \leq 0,05$, що пояснює бажання суб'єкта здійснювати конкретні дії, спрямовані на самоздійснення під час отримання нових вражень і розуміння екзистенційної цінності життя. Додатні кореляційні зв'язки показника ВД (відкритість новому досвіду) з показниками II (шкала цінностей) і V (прагнення до творчості) ($p \leq 0,05$) є свідченням схильності суб'єкта прагнути до нового та сприймати все нове, що може сприяти самоздійсненню при опорі на свої природні здібності, якості особистості та творче ставлення до життя. Належність додатних кореляційних зв'язків загального показника самоздійснення (ЗСз) з показником II (шкала цінностей) ($p \leq 0,05$) та з показником V (прагнення до творчості) ($p \leq 0,01$) говорить про здатність особистості вибірково сприймати сигнали навколишнього, уміння адекватно та творчо ставитися до навколишнього.

Отримані кореляційні дані підтвердили наше уявлення про те, що умовою успішної самоактуалізації людини в сучасному суспільстві є її активне включення в процес власної життєтворчості. Феномен самоактивності сприяє пошуку ефективних шляхів управління розвитку та змінювання особистості, а усвідомлення особистістю своїх потенційних можливостей (психологічних ресурсів) і вміння керувати їх реалізацією робить людину активним творцем свого життя, суб'єктом особистісного самозмінювання.

Проведений кореляційний аналіз дозволив перейти до наступного етапу дослідження. За допомогою методу «асів» ми визначили серед досліджуваних групи осіб з високими (четвертий квартіль розподілу) і низькими (перший квартіль розподілу) значеннями показників самоздійснення. На *малюнку 1* представлено профілі показників самоактуалізації осіб з різним рівнем самоздійснення.

Візуальний аналіз профілів наочно демонструє відмінності в конфігурації графіків і розташуванні показників самоактуалізації двох груп осіб з різним рівнем самоздійснення відносно середньоарифметичної лінії ряду. Як бачимо, між профілями самоактуалізації представників обох груп Сз+ (високий рівень самоздійснення) та Сз – (низький рівень самоздійснення) виявлено значущі відмінності за показниками високої потреби у пізнанні (IV) і шкали цінностей (II). Профіль показників самоактуалізації осіб з високим рівнем схильності до самоздійснення визначається високими значеннями показників: V (прагнення до творчості), I (шкала орієнтації у часі); II (шкала цінностей), IX (аутосимпатія) та низьким значенням показника III (погляд на природу людини). Профіль показників самоактуалізації групи осіб з низьким рівнем самоздійснення характеризується сукупністю показників, які знаходяться в межах статистичної норми, окрім показника IV (висока потреба у пізнанні) – нижче середньої лінії ряду і показника VIII (само розуміння), який знаходиться вище середньої лінії ряду.



	S	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Сз+	69	76	71	56	64	78	67	67	65	71	67	62
Сз-	47	56	45	57	40	49	51	57	60	43	59	45

Мал. 1. *Профілі самоактуалізації осіб з різним рівнем самоздійснення*

За результатами статистичних даних профілів встановлено, що психологічні особливості самоактуалізації осіб з високим рівнем самоздійснення характеризуються специфікою багатства та яскравості емоційних проявів, легкості спілкування, гнучкості у пристосуванні, відкритості, довірливості, безтурботності, товариськості. Їх емоційна стійкість виявляється у вигляді витриманості, соціальної сміливості, цілеспрямованості, зосередженості, рефлексивності, самовпевненості та життєрадісності. Психологічні особливості самоактуалізації осіб з низьким рівнем самоздійснення характеризуються невротичністю, відсутністю пошукової активності, бажання самовдосконалення, особистісного росту.

Таким чином, отримані та проаналізовані результати проведеного дослідження підтвердили наше припущення про самоактуалізацію як чинник самоздійснення особистості.

Література:

1. Вахромов Е. Е. (2001). *Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации*. М.: Международная педагогическая академия. 162 с.

2. Щукина М. А. (2018). *Психология саморазвития личности.* СПб.: СПбГУ. 348с.

3. (2018). *Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень:монографія*. Київ. 298 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСІЇ

Діана Волочай
студентка факультету української філології та соціальних наук
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Науковий керівник – викл. Жоха С.П.

Актуальність даної теми обумовлена тим, що в наш час найбільш частою проблемою є проблема депресивних розладів. Які руйнують наше життя, а ми інколи цього навіть не розуміємо.

Наш світ чудовий, але так само він переповнений різноманітними подіями і життєвими ситуаціями. Життя неймовірне, але так само бувають моменти коли у людини з’являються неприємні ситуації, деякі їх спокійно долають, але деяким складно впоратися і вони впадають в депресію.

Можна міркувати, що депресія – це все-таки психічний розлад, основними ознаками може бути занижений настрій і втрата інтересу до життя.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

Багато людей вважають, що депресія – це хвороба, яка набула своє соціальне значення тільки в наш час і не була відома раніше. Але це не так: депресія відома лікарям з часів античності [4, с. 35]. Відомий давньогрецький лікар Гіппократ детально описував під назвою «меланхолія» стан, який нагадує сучасне розумінні депресії, і навіть рекомендував лікування в рамках можливостей античної медицини.

Взагалі, «депресія» як термін часто використовується для опису поганого або пригніченого настрою, який проявляється в наслідком різних неприємностей (наприклад: фінансових неприємностей, стихійних лих, серйозної хвороби) або втрати (наприклад: смерть близької людини) [3, с. 56].

Точно сказати, саме чому проявляється депресивний розлад, нам не відомо, так як людина індивідуальна, і у кожного свій характер і спосіб життя, але їм сприяють генетичні фактори і фактори навколишнього середовища. Депресивному стану можуть піддатися люди різного віку і причина для кожного індивідуальна. Будь-яка депресія, незалежно від віку та причини, у відсутності лікування може завершитися суїцидом. Близько двох третин депресивних хворих має виражені суїцидальні наміри, а від 10 до 15 % фактично закінчують життя самогубством [2, с. 144]. Депресію діагностувати складно, людина так може жити декілька років і цього навіть не розуміти.

Як можна зрозуміти, що людина в депресивному стані? Перша ознака – це пригнічений настрій, з яким люди піддаються, вони не намагаються виправити щось, і це все призводить до звичного стану, який переростає в агресію, зниження своєї самооцінки, в розчаруванні житті, їх вже не радують дрібниці. Цей стан з легкістю переростає в депресивний стан. Так само вченими було доведено, що симптоми депресії або розлади можуть супроводжуватися різними соматичними захворюваннями, включаючи захворювання щитовидної залози і захворювання надниркових залоз, доброякісні та злоякісні пухлини головного мозку, інсульт, СНІД, хвороба Паркінсона і розсіяний склероз (деякі причини розвитку симптомів депресії і манії) [6, с 13]. Депресія супроводжується зниженою самооцінкою, втратою смаку до життя, а також інтересу до звичної діяльності. У кожної людини депресивний стан проявляється по різному, в одних випадках людина починає зловживати алкоголем, а також іншими доступними психотропними речовинами. Депресивний стан спочатку супроводжується слабко-вираженими сигналами, що проявляються в проблемах зі сном, відмовою від звичайних завдань, дратівливістю. При посиленні симптоматики протягом двох тижнів розвивається депресія або відбувається її рецидив, проте повністю вона проявляється через два (або пізніше) місяця. Бувають і разові напади. Але найголовніше, що потрібно запам’ятати: при відсутності лікування, депресія здатна привести до спроб суїциду, відмови від багатьох життєвих функцій, відчуження, розпаду сім’ї.

Діагностика депресії, яка включає проведення тестів-опитувальників на виявлення симптомів, дозволяє визначити рівень тривоги, агедоніі (втрати задоволення від життя), суїцидальних нахилів. Наукові дослідження мають у своєму розпорядженні психологічні можливості, які допомагають зупинити депресивний стан.

Деякі використовують антидепресанти, але їх основна дія полягає в тому, що вони блокують розпад дофаміну. Так як стресовий стан руйнує нервові клітини, то завдяки антидепресантам, вони сповільнюють цей розпад. Вони трохи блокують емоційний стан, завдяки чому люди думають, що їм стає легше. Але давайте подумаємо, якщо людина буде приймати їх довго, у нього з'являється залежність. І коли не стане цих препаратів, у людини буде емоційний зрив, навіть сильніше, ніж був до цього. Ці препарати не допоможуть людині позбутися депресії, тому що людина не завжди може зрозуміти причину свого стану. Тому кращій засіб – це психотерапія, завдяки розмовам з психологом ми зможемо зрозуміти причину всього, що з нами сталося і вирішивши проблему ми вийдемо з цього стану.

Проблема нашого сучасного суспільства в тому, що люди несерйозно або з насмішкою відносяться до розуміння депресії. Вважають, що це вигадка, ну або «воно само пройде» і не беруть це до уваги. А потім люди дивуються чому стільки багато неблагополучних сімей, і багато людей з суїцидальними намірами, самотніх, із заниженою самооцінкою і жалістю до себе.

Як психолог повинен працювати з такими клієнтами? Існує точка зору, згідно з якою депресію слід розглядати як безперервний ряд від важких форм до незначних за силою емоційних проявів, близьких до звичайних характерологічних реакцій. По-перше, необхідно прибрати негативне мислення, перестати зациклюватися на негативних подіях у житті і почати бачити в майбутньому хороше. Потрібно зрозуміти через що з'явився такий стан, і найголовніше клієнт сам повинен зрозуміти, що стало причиною. Важливо змінити тон спілкування в сім'ї на доброзичливий, без критичних засуджень і конфліктності. Підтримувати і налагоджувати теплі, довірчі контакти, які будуть виступати для вас емоційною підтримкою. Потрібно допомогти знайти інтерес до життя, то, заради чого людині захочеться зміниться і рухатися в перед. Позбавлення від депресії, це в першу чергу робота над собою: коли ви розумієте, що треба щось змінювати, що вам не подобається цей стан. В першу чергу це суспільна допомога – твої друзі та сім'я. Потрібно знайти те, що вас надихає. Це може бути спорт, людина, робота, тварина та ін. Наш світ різноманітний і в ньому є безліч неймовірних речей.

До завершення, хочу додати, що трохи бути сумним, дурним і якимось не серйозним – це зовсім нормально. Нормально бути в депресії або злиться на весь світ. Це нормально захотіти бути на самоті і всіх відштовхнути. Це все нормально тому, що ми люди, у нас є емоції, і страхи, і проблеми. Але не нормально, коли все

це опановує тобою, коли проблеми керують тобою, а не ти ними. Тому що, проблеми зникнуть, а те, що ти накоїв за весь цей час, ці наслідки – вони залишаться з тобою на завжди, і не факт, що це можна змінити. Тому не бійтеся признати, що у вас є депресія, і робіть своє життя кращим.

Література

1. Сергій Чугунов (2012). *Перемогаємо депресію*. Т. 17. № 3. С. 191-195.
2. Павел Євдокіменко (2012). *Причини твоєї хвороби*. У.
3. Роберт Лихи (2012). *Свобода от тревоги*. Россия.
4. Ерік Берн (1947). *Введення в психіатрію і психоаналіз для непосвячених*. Америка.

АКТИВНІСТЬ ТА ПРОАКТИВІНСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, ЯК РЕСУРС УСПІШНОСТІ В МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Тамара Гуменникова
доктор педагогічних наук, професор
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Сучасні дослідження психологів, педагогів та соціологів, які працюють у вищій школі, свідчать про те, що серед професійно-творчих якостей сучасного студента сьогодні виокремлюють: володіння професією, обізнаність у сфері, де прагне працювати, цікавість до всього нового.Означене завдання взмозі розв’язати психологія освіти, як важель допомоги у ресурсному розвитку людини – вдосконалення засобів психологічної допомоги і супроводу студентства в протистоянні деструктивним тенденціям, формуванні просоціальних цінностей, всебічному особистісному розвитку.

Разом із тим, соціально-економічні, політичні та культурні перетворення суспільства, які викликані процесами інтеграції та глобалізації,розвиток сучасних засобів комунікації, пред’являє до людства особливі завищені вимоги, серед яких важливе місце займає проактивність – інтеграція якостей зрілої особистості. Суспільству потрібні активні, відповідальні особистості, орієнтовані на досягнення успіху у всіх сферах суспільної життєдіяльності, громадяни, які є суб’єктами свого життя та оточуючого світу, вільні особистості, які вміють бути творцями власного життєвого успіху та ефективно функціонувати в соціальному просторі та часі. Саме тому, активна молода людина в опануванні професійних та особистісних вимог суспільства до неї, стає успішною та конкурентоздатною серед

своїх однолітків. Таким чином від за активності та проактивності студентів вищих навчальних закладів залежить їх майбутній життєвий та професійний успіх.

Під поняттям «активність особистості» науковець Водоп'янова Н. Е. розуміє вид соціальної та психічної активності, де інтенсивність спрямованості особистості визначається видом діяльності та виявляється в характері людини [1, с. 279].

Категорія «проактивність» для вітчизняної психології відносно нова. Поняття проактивність вперше використав В. Франкл у своїй фундаментальній праці «Людина в пошуках сенсу» [10]. Проактивність розуміється авторо, як здатність людини вибирати ту чи іншу модель поведінки, ґрунтуючись, в першу чергу, на власну волю і свідомість, а не на зовнішні обставини [10, с. 67]. Проактивна людина приймає відповідальність за своє життя і не шукає причин своєї поведінки в зовнішніх подразниках.

Проактивність і проактивна поведінка в останні роки стають об'єктом вивчення в організаційній психології. Однак як у вітчизняній, так і в зарубіжній психологічній літературі відсутнє єдине теоретико-методологічне уявлення про феномен проактивності. В психології особистості і клінічної психології на даний момент відсутнє чітке визначення цього явища, не виділені критеріальніознаки проактивности, вплив проактивности на внутрішню мотивацію суб'єкта, на ефективність діяльності.

Разом із тим, проактивність, включає в себе здатність особистості діяти згідно зі своїми особистими цілями, сенсами, цінностями, ціннісними орієнтаціями, життєвими принципами, переконаннями, незважаючи на зовнішні умови і обставини життя і дає можливість особистості самій формувати ці умови та обставини життя [4, с 79-83].

Проактивність розуміється в двох аспектах: як стійка риса особистості і як поведінка людини, яка вільна у виборі способів поведінки, відповідальна за наслідки своїх дій і здатна діяти перш за все під впливом своїх внутрішніх спонукань. До останніх слід віднести світогляд особистості, умовно розділяється на переконання, уявлення людини про себе, інших людей і світ в цілому. Проактивна людина орієнтується в першу чергу на мета потреби – прагнення до визнання і поваги, до зростання і розвитку, до творчості, до самореалізації і самоактуалізації, до пізнання себе і свого психоемоційного стану, до пошуку сенсу існування, вона часто ставить перед собою масштабні особистісно значущі цілі і прагне до їх досягнення, використовуючи різні засоби і методи. Проактивна особистістне звинувачує нікого в виникненні на її шляху труднощів, крім самої себе.

Кліничний психолог О. І. Єрзін, аналізуючи поняття прокативність у зв'язку з проблемами психології здоров'я, підкреслює, що проактивність – стійка характеристика зрілої особистості, яка виявляється в наступних напрямках:

а) в самодетермінірованій поведінці, тобто поведінка особистості, обумовлена внутрішніми мотивами особистості, а не зовнішніми стимулами;

б) в здатності ефективно протистояти ситуаціям і вимогам середовища, які потенційно можуть викликати дистрес;

в) в умінні прогнозувати наступ певних життєвих подій, а також вибудовувати поведінкові стратегії, орієнтовані на майбутнє;

г) в здатності ставити довгострокові цілі і прагнути до їх досягнення;

д) в готовності активно впливати на умови середовища на противагу пасивному пристосуванню [4].

Феномени активної та проактивноїповеднки досліджували Г. А. Епанчінцева, О. І. Ерзін, які проаналізували основні критеріальні характеристики проактивності [4]. До ключових характеристик зазначеного феномена віднесені: усвідомлення особистістю своїх вчинків і їх наслідків, вольовий компонент,спонтанність, відповідальність,домінування вищих людських потреб, орієнтація при виборі моделей поведінки переважно на переконання, ідеали і цінності особистості, а не на зовнішні фактори (інтернальний локус контролю).

Проактивність – перш за все життєва позиція особистості, в основі якої самостійний вибір своїх реакцій на будь-які події життя. Проактивна людина усвідомлює свої бажання та цілі, мету свого життя, усвідомлює наслідки своїх виборів і в процесі реалізації своїх цілей спирається на свої цінності і переконання.

Проектною групою студентів-магістрантів Придунайської філії МАУП було розроблено план дослідження активної та проактивної поведінки студентів, що навчаються за освітньо-професійним рівнем «бакалавр»та обрано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення лідерських якостей, мотиваційної сфери та самооцінки особистості. За їх допомогою проведено емпіричне дослідження цих якостей у студентів-психологів I, II, IV курсів, здійснено кількісний та якісний аналіз, а також інтерпретацію отриманих результатів. Вищезазначене було обумовлене припущенням – чим активніше студент у студентському житті закладу вищої освіти та в практичній професійній діяльності, тим вище рівень його успішності в майбутній професійній діяльності.

Так, за методикою А. Н. Лутошкіна «Я – Лідер» визначено, що за шкалою вміння управляти собою 33% випробуваних отримали низькі результати, а у 20 % опитаних показник усвідомлення мети знаходиться на низькому рівні. При цьому, за шкалами вміння вирішувати проблеми та впливу на оточуючих, недостатні результати отримали по 13% респондентів. Низький рівень знання правил організаторської роботи, організаторських здібностей та вміння працювати з групою, мають по 7% опитаних.

За опитувальником Р. С. Немова «Здатність до лідерства» встановлено, що 10 респондентів, що складають 50%, отримали низькі показники при відповіді на

запитання тесту, що вказує на те, що у них слабо виражені лідерські якості. При цьому, у 6 випробуваних, а саме 30%, цей показник сягає середнього значення розвитку даних якостей. Проте, у 4 опитаних, що складають 20%, виявлено високі показники, що може вказувати про наявність в них сильно виражених лідерських якостей. Показників схильності до диктату при обробці даних виявлено не було.

За модифікацією опитувальника А. Мехрабіана «Діагностика мотивації досягнення», яку запропонував М.Ш. Магомед-Емінов встановлено, що у 18 випробуваних, що складають 90%, переважає прагнення уникати невдачі, що може свідчити про спрямованість опитаних на мінімізацію втрат при досягнені власних цілей, а також на їх концентрацію на можливих складнощах при цьому. При цьому, у 2 респондентів, що становлять 10%, виявлено переважання прагнення до успіху, що може вказувати на докладання ними власних зусиль для досягнення мети.

За методикою А.А. Реана «Мотивація успіху та боязнь невдач» (МУН) встановлено, що у 12 респондентів, що складають 60%, переважає мотивація на успіх, що може свідчити про надію в досягнення ними цілей. При цьому, у 2 випробуваних, а саме 10%, переважає мотивація на невдачу, що може свідчити наявність в них негативних очікувань щодо можливих невдач. Виявлено, що у 6 опитаних, що складають 30%, мотиваційний полюс не виражений яскраво. Проте, аналіз отриманих даних дає змогу вказати на те, що у 5 з цих випробуваних наявна певна тенденція мотивації на успіх, а у 1 з цих респондентів – на невдачу.

Активну та проактивну поведінку студентської молоді можливо розвивати та спрямовувати в процесі участі її в органах студентського самоврядування, в організації роботи студентських омбудсменів, участі студентів в сумісних проектах з розвитку лідерських якостей та школах молодих політиків. Започатковане дослідження, яке проводиться в МАУП близько одного року, передбачає подальші «наукові розвідки» з питань активності та проактивності випускників бакалаврату та студентів старших курсів.

Література:

1. Водопьянова Н. Е. (2009). *Психодиагностика стресса*. СПб.: Питер. 336 с.

2. Ерзин А.И. (2014). *Методика «Проактивное поведение»: описание шкал и первичная оценка психометрических показателей. Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии* Научно-практический журнал. № 4 (33). М. 152 с. С. 59-69.

3. Ерзин А.И. (2014). *Перспективы исследования проактивности в клинической психологии и психологии здоровья. Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика*: электрон. науч. журн. N 4 (6) URL: http://medpsy.ru/climp (дата обращения: 20.10.2018)

4. Ерзин А.И., Епанчинцева Г.А. (2013). *Понятие проактивности в современной психологии*. Теоретическая и экспериментальная психология. Т. 6. №1. С. 79-83.

5. Кобзева Л.С., Ковшова О.С. (2015). *Проактивность как компонент самосознания в норме и при наркозависимости*. Известия Самарского научного центра Российской академии наук. т.17, №5(3). С. 1009-1013.

6. Старченкова1 Е. С. (2012). *Ресурсы проактивного совладающего поведения*. Вестник СПбГУ. Сер. 12. Вып. 1. С.51-61.

7. Старченкова Е. С. (2009). *Концепция проактивного совладающего поведения*. Вестн. С.- Петерб. ун-та. Сер. 12. Вып. 2. Ч. 1. С. 198-205.

8. Старченкова Е. С. (2008). *Проактивное совладающее поведение в построении жизненных стратегий*. Вып. 12. СПб. С. 40-50

9. Старченкова Е.С. (2017). *Адаптация русскоязычной версии опросника «Проактивное совладающее поведение»*. Вопросы науки и практики: сборник статей международной научной конференции 17 октября 2017 г. в 3 ч. : Ч. 3. В.И. Ермаков (отв. ред.) [и др.]. Москва: Рус Альянс Сова. С. 241-262.

10. Франкл В. (1990). *Человек в поисках смысла*. М.: Прогресс. 368 с.

11. Хьелл Л., Зиглер Д. (2008). *Теории личности*. СПб.: Питер. 607 с.

12. Lyudmyla Perminova, Tamara Gumennykova, Olena Bila, Viktoriia Miziuk, Antonina Kichuk, Olena Sagan. (2019) *The Use of Modern Interactive Technologies in Learning: Correlation Analysis of the Results*. International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE) ISSN: 2278-3075, Volume-8 Issue-8, June. Scopus

САМОТНІСТЬ ЯК ПСИХІЧНИЙ ФЕНОМЕН І РЕСУРС РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Яна Денисова
студентка 3 курсу факультету українськоїфілології та соціальних наук
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Науковийкерівник – викл. Прокоф'єва Л.О.

У сучасному світі самотність – одна з найскладніших психологічних проблем людини. Самотність належить до психологічних феноменів, реальний життєвий зміст яких чітко розуміється повсякденною свідомістю, протее подібна ясність оманлива, оскільки приховує складний, суперечливий соціально-психологічний і навіть філософський сенс.

Випробування самотністю на сьогоднішній день проходять люди різних професій, віку, а також статі. Багатовекторний і постійнодіючий інформативний

вплив й інтенсивна міжособистісна взаємодія спонукає все більшу кількість людей стикатися з впливом самотності на особистість. У якийсь момент нашого життя завдяки книгам, фільмам, учителям у нашій свідомості виникає розуміння того, що ми починаємо називати самотністю. Дане розуміння, як і саме поняття, дуже індивідуальне.

Під час обговорення цього питання філософи, психологи та лікарі стикаються з певними труднощами. По-перше, конкретний зміст поняття «самотність» як відокремлення від людей є одностороннім і неточним. Емоції та почуття, такі як страх, тривога, смуток, замкнутість, безпорадність і розчарування, людиною часто визначаються як самотність. Можливо, все це є причинами самотності, можливо, наслідками або її складовими. По-друге, самотність – це суто особистий досвід і має невиразні зовнішні прояви, включаючи як психічні, так і соматичні.

Сьогодні проблема самотності пов’язана з фахівцями різних галузей науки, такими як філософами, соціологами, психологами, лікарями, психіатрами тощо. З давніх часів людині зрозуміло, що самотність – це стан душі з негативним значенням вислову.

Незважаючи на те, що проблема самотності ретельно вивчається як вітчизняними, так і зарубіжними теоретиками, на сьогоднішній день немає узгодженості між науковцями різних напрямків. Саме ці фактори визначають актуальність розкриття сутності соціально-психологічного феномену самотності в різних категоріях психології.

За словами І. М. Слободчикова, психологи проявляли активний інтерес до психологічного феномену самотності наприкінці 30-х – середині 80-х років XX століття, коли було закладено концептуально-феноменологічні основи для вивчення цього явища. Приватні теорії та розробка прикладів розроблялися з 80-х років XX століття [1, с. 26].

Питання самотності людини та пошуку взаєморозуміння, найглибшого відображення духовного тепла було знайдено у працях філософів-екзистенціалів та їх попередників Й.В. Гете, Н.Е. Покровського, Ж.-Ж. Руссо, О.І. Титаренко, Н.Н. Трубникова, Н.В. Хамитова, Г.І. Цімермана та інших; зарубіжних учених – Е.Еріксона, Д. Майерса, Е. Фромма, та інших, а також вітчизняних – К.О. Абульханової, Н.В. Бабанової, О.В. Данчевої, І.С. Конна, О.С. Олейникової, В.І. Силяєвої, Н.Є. Харламенкової, та багатьох інших.

Цілком аргументованим є твердження радянського філософа А. І. Титаренко про те, що в XX столітті «...проблема самотності набула неймовірний за значимістюфілософсько-моральний статус: в ній помітили єдине з постійних, фатальних джерел не тільки трагічної безнадійності життя людини, а крім того й ходу цілої історії.» [3, с. 655].

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

Самотність-загальнопоширений прояв сучасного суспільства. У будь-якому віці почуття самотності наділене власним відтінком. Швидше за все тільки у новонародженого немає жодного прояву даного почуття. На жаль, першою причиною і передумовою дитячої самотності є зверхнє або зовсім байдуже ставлення батьків, які регулярно зайняті матеріальним забезпеченням сім'ї. Вони турбуються про зовнішній, нехтуючи внутрішній світ власної дитини. У підлітковому віці самотність знаходить форму невходження в групу, розчарування в друзях, усвідомлення власної несхожості тощо. У підлітковому віці це почуття пов'язане з особистим життям; в дорослому – з проблемами безшлюбності, відсутністю взаєморозуміння в сім'ї; в літньому віці – з виходом на пенсію, важкою втратою рідних.

Аналіз сучасних досліджень [1; 3 та ін.] дозволяє нам стверджувати, що є багато факторів, які можуть призвести до самотності. Наприклад, низька самооцінка може призвести до уникнення контактів з іншими через страх критики. У великих містах самотність є поширеним явищем: спілкування з різними людьми недовговічне та поверхове, і часу на встановлення довгострокових стосунків не вистачає. Втрата близької людини, як і все інше, може змусити людину почувати себе самотньою. Коли людина втрачає подружнього партнера або іншого члена сім'ї, вона втрачає сенс життя. Бажання вступити в шлюб, розрив шлюбу, окреме проживання також породжують почуття самотності. Літні люди часто відчувають себе самотніми. Незважаючи на те, що рідні та друзі час від часу відвідують їх, але днями, а то й тижнями вони можуть бути на самоті. Почуття самотності крім того з'являється при переїзді на нове місце або за кордон.

Самотність передбачає два стани: зовнішній і внутрішній, тісно пов'язані одне з одним, але не тотожні. Внутрішня самотність є результатом суперечності людини з самим собою, і її можна подолати лише за допомогою екзистенційного (внутрішнього) спілкування.Зовнішня самотність може бути результатом конфлікту між людьми та соціальним середовищем (випадки, конфлікти, катастрофи тощо). Стан самотності призводить до складної взаємодії різних відчуттів й емоцій. Причина цієї незадоволеності може критися в самооцінці. Існує два пояснення взаємозв'язку між низькою самооцінкою та самотністю: по-перше, низька самооцінка призводить до психологічної самовідчуженості людини, по-друге, занижена самооцінка супроводжується системою взаємодій між відносинами та поведінкою, що саме по собі ускладнює міжособистісні взаємодії.

Люди звикли боятися самотності і сприймають в цілому її як негативне явище. Лікарі вважають, що самотні люди більш схильні до хвороб, ніж ті, у кого є сім'я. Більш того, вони піддаються більшому ризику серцево-судинних захворювань і мають коротший термін життя. Психологи зазначають, що самотність негативно впливає на задоволеність життям, а психічний стан людей

викликає песимістичний погляд на майбутнє. У філософській енциклопедії за редакцією В. Шинкарука самотність трактується як «життєвий стан людського буття, в якому відбувається зовнішнє або внутрішнє відокремлення людини». У новому філософському словнику самотність – це стан і почуття людини, яка знаходиться в комунікативній депривації реального або уявного спілкування [3, с. 742]. В рамках даного визначення виділяються два варіанти: позитивна (самітність) і негативна (ізольована) самотність. З одного боку, самотність передбачає руйнівний вплив на людину, з іншого – виступає як необхідна умова життя і є етапом становлення, самопізнання і самовизначення.

Виділяють два види самотності: явната неявна (прихована до навколишнього середовища). Коли бракує спілкування з людьми, а людина прагне цього, але не може спілкуватися – це явна самотність. Більш поширена неявна форма самотності.Людина знаходиться в оточенні людей і контактує з ними, але в той же час вона відчуває відчуження. Їй всі ці люди не потрібні, а точніше, вона не відчуває до них особливої закоханості та прихильності і легко може замінити їх на інших. Дуже поширене серед молоді питання неявної самотності. Воно пов'язано з тим, що у людини виникає відчуття, що її ніхто не розуміє.

Самотність не обумовлена власним часом, що ми провели з іншими людьми або наодинці. Зокрема, люди, які все життя проживають на самоті, відчувають себе менш самотніми, ніж ті, кому доводиться перебувати серед інших людей, регулярно жити з ними в контакті. Самотньою не можна назвати людину, яка мало взаємодіє з людьми, які її оточують, при цьому не проявляє ніяких психологічних або поведінкових ознак самотності. Багато в чому досвід самотності залежить не стільки від реальних відносин з іншими, скільки від повного розуміння того, якими повинні бути ці відносини. Люди, які потребують спілкування, також будуть почуватися самотніми, навіть коли контакт обмежений кількома особами, але в той же час вони хотіли б спілкуватися з багатьма людьми. Водночас, навіть за відсутності повноцінного та довготривалого спілкування з іншими, людина, яка цього не потребує, жодним чином не відчуватиме себе самотньою.

Справжній стан самотності супроводжується ознаками певних емоційних розладів, які проявляються негативними афектами і навіть неврозами. Як правило, кожна людина реагує на стан самотності по-своєму. Деякі самотні люди можуть скаржитися на смуток і розчарування, деякі зазначають, що відчувають страх, в той час як інші проявляють гіркоту і гнів.

Одним із провідних напрямків вивчення даного питання вважається дослідження сутності і визначення факторів молодіжної самотності. Вчений Т. Гольдман заявляє: «Самотність молодих людей – досить загальнопоширене й інтенсивне явище. Емпіричні дані свідчать про те, що молоді люди висловлюють більшу вразливість до самотності, ніж дорослі та літні. Перебуваючи в умовах

екзистенційного надлому, у молодих людей втрачаються класичні орієнтири і власна ідентифікація. В результаті збільшується психологічна сприйнятливість, а вплив соціального оточення стає особливо помітним» [1 с. 30].Українська дослідниця Л.Г. Сокурянська зазначила: «Добре відомо, що емоційна сфера відіграє важливу роль у світогляді підростаючого покоління. Це значною мірою визначає стратегічний напрям особистості, співвідношення дій до умов життя, тон багатофункціональності людини, визначає психологічне і соціальне благополуччя» [1, с. 36]. Проаналізувавши феномен самотності у молодих людей (включаючи студентське середовище), вона акцентує увагу на тому, що в одних умовах самотність може стати ліками для людини, а в інших випадках-отрутою. Одні молоді люди прагнуть самотності, інші намагаються уникати цього почуття.

Важливу роль у виникненні самотності відіграє соціальна адаптація – це явище пов'язане з особистими характеристиками людини, а також із становищем індивіда в суспільстві. Невдала адаптація створює відчуття самотності. Людині стає все важче долати самотність, турбуючись про негативні наслідки ініціативи побудови міжособистісних зв'язків, а також страх, породжений попереднім невдалим досвідом, допомагає створити середовище, що ще більше посилює самотність.

Впоратисяіз самотністю людина здатна тільки в тому випадку, якщо вона є психологічно відкритою до конструктивного діалогу, коли бачить і поважає значимість іншого «я», прагне його зрозуміти. Однією з підстав, на основі якої відбувається об'єднання людей і їх подолання самотності, вважається любов. Перш за все ми прагнемо абсолютного подолання самотності. Кохання, на нашу думку, є єдиним способом подолати почуття самотності.

Отже, слід підкреслити, що самотність вважається однією з важливіших проблем сьогодення. Самотність – це не завжди результат емоційного колапсу, недостатнього формування особистості. Неможливо повністю вирішити проблему самотності, але це, ймовірно, і не потрібно. Сучасна людина має усвідомити природу самотності. Безумовно, майже все залежить від нас самих. Поки ми самі не захотіли вибратися з нашої шкаралупи самотності, ми повинні розуміти, що жодна людина нам в цьому не зможе допомогти. Тому люди, які не можуть зрозуміти, чого вони насправді хочуть, дуже рідко відчувають себе щасливими. Якщо вони самотні, то в цьому випадку вони мріють знайти хорошу людину, з якою добре бути поруч, але коли це відбувається, люди знову намагаються бути самотніми, тим самим прирікаючи себе на постійні метання в пошуках щастя. Перш за все, людина повинна бути внутрішньо вільною і водночас стати повноцінним суб'єктом людської діяльності. А це означає пізнати глибину міжособистісного спілкування, навчитися жити у зростаючому соціокультурному спілкуванні, знаходити мову поза суб'єктивного зв'язку з природою. Щодо

екзистенціальної самотності існування, то нам потрібно навчитися сприймати її як необхідну частину нашого існування, усвідомлювати її і перетворювати на усамітнення, яке повертає її природність.

Література:

1. Долгінова О. Б. (2000). *Вивчення самотності як психологічного феномена*. Прикладна психологія. №4. С. 28-36.

2. Кутрона, К. І. (1989). *Надходження до коледжу: самотність і процес соціальної адаптації. Лабіринти самотності*: СБ науч. ст. Сост., Заг. ред. і предисл. Н. Е. Покровський. М.: Прогрес. С. 384-410.

3. (2002). *Філософський енциклопедичний словник : энциклопедия*. НАН України, Ін-т філософії ім. Г. С. Сковороди ; голов. ред. В. І. Шинкарук. Київ: Абрис. С. 655-742

КРЕАТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ

Світлана Жоха
викладач
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Особистість проходить різні етапи професіоналізації. Особистісно-професійний розвиток розглядається як особливий вид діяльності, який забезпечує спосіб існування суб'єкта в контексті системи «людина - професія - суспільство» через його самоорганізацію на мета системному рівні психіки, що орієнтує на аналіз мікрогенезу професіоналізації [6, с. 71].

У зв'язку з цим актуальним стає питання дослідження креативності як ресурсу самоорганізації суб'єкта на стадії стабільної професійної діяльності, як ресурсу особистісного та професійного розвитку. Креативність як особистісна властивість проявляється у відкритості до нового, чутливості до проблем, високої потреби у творчості, це в свою чергу сприяє набуттю професійної автентичності.

Автентичність в свою чергу вважається інтегративною характеристикою особистості. В дослідженнях можна зустріти такі синоніми її визначення: повноцінно функціонуюча особистість (К. Роджерс), свобода (Г. Олпорт), самоактуалізація (А. Маслоу), самість, цілісна особистість (Ф. Перлз), конгруентність (Р. Бендлер, Д. Гріндер).

Психологічна сутність автентичності визначається як узгоджений, цілісний, взаємозалежний прояв основних психологічних процесів і механізмів, що обумовлюють особистісне функціонування. Вона проявляється або блокується під

час зіткнення особистісних мотивів і інтересів з соціальними нормами. Автентична поведінка передбачає цілісне переживання безпосереднього досвіду, без спотворення психічної реальності психологічними захисними механізмами.

Креативність сприяє і формуванню особистісно-професійної диспозиції як схильності суб'єкта поводитися подібним чином в широкому діапазоні ситуацій професіоналізації.

С. Мінюрова у структурі даної диспозиції виділяє когнітивний аспект (ціннісні орієнтації суб'єкта в професійній сфері, уявлення про креативний потенціал професійного середовища, уявлення про соціально-психологічні характеристики професійного середовища); афективний аспект (рівень емоційної напруги в професійній сфері); поведінковий аспект (стійкі механізми особистісної саморегуляції, які супроводжують професіоналізацію, стійкі способи поведінки в міжособистісних відносинах в професійному середовищі) [6, с.71].

Н. Вишнякова вводить поняття «професійна креативність», яке включає продуктивну професійну спрямованість особистості, рівень оригінальності мислення, імпровізаційність, відкритість до нового в діяльності і новаторство [2].

Є. Волкова вважає, що саме креативне ставлення людини до самої себе і світу дозволяє зберегти внутрішню інстанцію, «Я-концепцію», яка забезпечує розуміння складності і різноманіття як свого внутрішнього світу, так і гнучкість поведінки в соціумі. Ступінь усвідомлення людиною визначає його здатність вибирати цілі для досягнення, знаходити ресурси для цього, відстежувати і оцінювати отримані результати і причини, що сприяють і перешкоджають досягненню цілей [3].

Дослідженню психологічних особливостей творчої, креативної особистості присвячені роботи як зарубіжних (Т. Амабайл, Д. Тейлор, К. Кокс, Р. Стернберг та інші), так і вітчизняних науковців (Г. Балл, Д. Богоявленська, Г. Васянович, В. Дружинін, В. Моляко, В. Оніщенко, В. Рибалка та інші).

Актуальним є дослідження креативності як здатності суб'єкта створювати не так нові продукти, скільки нові схеми або алгоритми для створення цих продуктів, а також схеми і алгоритми для створення самих нових схем і алгоритмів. Так О. Високовський вважає, що опозицією креативності служить репродуктивність - робота за заданими шаблонами або схемою [6].

Саме креативність стає необхідним компонентом будь-якої діяльності, оскільки сама діяльність виходить на все більш складний соціальний і технологічний рівень. Співвідношення креативних і репродуктивних компонентів діяльності зміщується в бік перших. Стратегії творчих (або креативних) індустрій базуються на соціальному і технологічному феномені збільшення кількості творчих людей, необхідних для успішної та ефективної діяльності в будь-якій сфері, що дозволяє значно швидше реагувати на потреби ринку, легше освоювати нові реальності, пристосовуватися до них і бачити принципово нові продукти [6].

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

Питаннями вивчення і формування креативності займалися такі дослідники, як Д. Гілфорд, С. Медник, Д. Моляко, Д. Рензулле, Р. Стернберг, Е. Торренс та інші. Вони розглядали креативність в особистісному аспекті, в її зв'язку з інтелектом, займалися вивченням методів діагностики креативності.

Можна виділити 3 основні підходи до вивчення і співвіднесення понять «креативність» і «творчість»: 1)«креативність» і «творчість» розглядаються як синоніми, дослідження креативності ведеться в рамках психології творчості, дані поняття не диференціюються; 2)креативність вивчається як окреме явище, під яким розуміється створення суб'єктно-особистісної новизни і значущості. Творчість же розглядається як феномен, що відображає процеси взаємодії новизни, яку породжує суб'єкт діяльності, з існуючим соціокультурним контекстом. Тобто, під креативністю розуміється побудова нових можливостей для суб'єкта, а творчість - як створення нових можливостей для культури в цілому. Подібні точки зору висловлюють Е.Пікард, М. Боден (індивідуально особистісна і суспільна креативність); 3)креативність виступає як окремий аспект вивчення творчості і розглядається як внутрішній ресурс людини. Так Я. Пономарьов пропонує цілісну концепцію творчості як психічного процесу, а креативність виділяє як один з аспектів творчого начала особистості [7].

Т. Амабайл підкреслює роль внутрішньої мотивації, яка виникає як реакція індивіда на внутрішні властивості завдання, які стоять перед ним, і пропонує три методи стимулювання внутрішньої мотивації: 1) маніпулювання соціальним оточенням, що дозволяє уникнути зовнішніх примусів; 2) найбільш повний розвиток бази знань, технічних навичок, мета когнітивних технік креативного мислення; 3) стимулювання на початку життя індивіда загального відчуття і настрою на внутрішню мотивацію [1]. Її робота показує важливість соціальних і контекстуальних факторів у творчому процесі, на який можуть зробити негативний вплив деякі зовнішні чинники, наприклад, очікування оцінки або нагороди, відсутність вибору і можливості бути залученим до вирішення завдання.

За даними дослідження Д. Хейеса не було виявлено суто когнітивних змінних, за якими можна було б диференціювати творчих і нетворчих індивідів. Автор помічав, що відмінності в креативності залежать від відмінностей в мотивації, які ведуть до когнітивних відмінностей, наприклад, призводять до відмінностей в інтенсивності оволодіння і розмірах необхідних знань і умінь. Все це разом пояснює відмінності між творчими і нетворчими особистостями [6, с.73].

Н. Вишнякова гіпотетично виділяє кілька напрямів дослідження структури особистості з метою визначення її креативних характеристик: 1) продуктивна розумова діяльність, контрольована і регульована свідомістю: творче мислення, яке виражається в оригінальності, не стереотипності, здатності продукувати ідеї, нешаблонний пошук їх вирішення, винахідливість і новаторство

в продуктивній діяльності, а також допитливість, яка проявляється у відкритості творчості, пізнанню і діяльності. Саме ці креативні якості на думку авторки визначають творче відношення до професії в зрілому періоді. 2) інтуїтивна підсвідома сфера, незвичайність і латентність підсвідомих процесів, інтуїтивне осягнення істини, уяви як творчого осяяння при створенні нових образів. 3) емоційна сфера, що включає високу чутливість особистості, емпатійність і емоційну ідентифікацію в творчому процесі [2].

Дослідження Global Education Futures підтверджують важливість творчих аспектів людини та креативності як ресурсу особистісного і відповідно професійного зростання. Так, серед компетенцій 21 віку виділяють наступні базові навички: управління концентрацією і увагою; емпатія і емоційний інтелект; співпраця (як критичний навик, який повинен бути вбудований в різні аспекти роботи і навчання); критичне, проблемно-орієнтоване, системне, кооперативно-творче мислення; творчі здібності; робота в міждисциплінарних середовищах і знання «загальної мови понять» (в т.ч. системної інженерії та економіки); грамотність 21 століття: розуміння глобальних проблем, навички управління своїм здоров'ям, розуміння принципів роботи товариства, вміння піклуватися про навколишнє середовище, фінансова грамотність та інші; навички в сфері ІКТ і медіа, включаючи програмування і інформаційну гігієну; гнучкість і адаптивність; здатність вчитися, розучуватися і переучуватися протягом життя; відповідальність у роботі (в т.ч. етика взаємодії з іншими членами суспільства і робоча етика сервісів, зосереджених на людині) [5].

Аналіз психологічних досліджень показує, що креативність є особистісним ресурсом, ресурсом самоорганізації суб'єкта в ході його професіоналізації і сприяє прояву механізму професійної автентичності. Вона дозволяє суб'єкту використовувати особистісні та середовищні ресурси для підвищення власної ефективності в системі «людина-професія- суспільство».

Література:

1. Амабайл Т., Леонард Д. (2009). *Креативное мышление в бизнесе.* Юнайтед Пресс. 232 с.

2. Вишнякова Н. Ф. (1997). *Создание тестовой методики на определение уровня креативности взрослой личности.* Психология зрелости и старения. Осень. С. 43-67.

3. Волкова Е.Н. (2005). *Субъектность как деятельное отношение к самому себе, к другим людям и к миру.* Мир психологии. №3. С. 33-40.

4. Высоковский А. *Креативность как ресурс.* URL: https://www.cultura.kh.ua/ru/materiali/2873-visokovskij-o-kreativnist-jak-resurs-stattja

5. Лукша П. *В ожидании «девятого вала»: компетенции и модели образования для 21 века. Москва, 13 сентября 2015 г.* URL: http://www.slideshare.net/edu2035/gef-moscow-edcrunch-preparing-for-the-tide

6. Минюрова С.А. (2006). *Креативность как ресур личностно-профессионального развития субъекта*. Образование и наука. №3. С. 70-77.

7. Пономарев Я. А. (1994). *Психология творчества: перспективы развития*. Психологический журнал. №6. С. 38 -50.

8. Рыбалка В. (2015). *Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике:* Пособие. Киев-Житомир: ЖГУ им. И. Франко. 872 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ У СУЧАСНОМУ СОЦІУМІ

Олексій Запорожченко
кандидат філософських наук, доцент
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

У сучасному суспільстві трансформаційні процеси відбуваються досить швидко і змінюються не тільки умови життя людей, але і моральніцінності, життєві орієнтири людей, психологічна структура особистості. Це, звісно, призводить до того, що і все суспільство, і соціальні групи, і кожна окрема особистість змушені постійно і безперервно переживати процес соціальної адаптації. При цьому інноваційні процеси мають лавиноподібний характер і не дають людині часу і можливостей до ефективної адаптації до світу, адже, існує межа певного обсягу інформації, яку будь-яка людина або група можуть засвоїти за певний час. Отже, виникає потенційна можливість так званого «шоку майбутнього» («футурошоку»), або інноваційного шоку.Автором цього терміну є Е. Тоффлер, який в 2001 році опублікував роботу саме під назвою «Футурошок». На думку Тоффлера, шок майбутнього переживають сьогодні як окрема людина, так і все людство. І пов’язано це із тим, що сучасне суспільство радикально відрізняється від усіх попередніх форм людського існування. Ісуспільство навіть не має можливостей для примирення людей з незручностями і страхами повсякденного життя і не має механізмів їх ефективної адаптації до мінливих умов існування [1, с. 88].

Це призводить до такої ситуації, коли під загрозою опиняється психічне здоров’я людини, а проблема розробкистратегій адаптації людини до умов життя в сучасному інформаційному світі набуває особливої актуальносі.

У сучасній науковій літературі підходи до розуміння змісту термінів «адаптація» і «соціальна адаптація» досить різноманітні. Наприклад, Р. Парк

пропонує термін «акомодація», що може бути застосований до будь-якої зміни функції, що сприяє кращому пристосуванню до середовища і подальшим змінам. Уся соціокультурна реальність – традиції, культура, релігія, мораль, техніка – це все акомодації, тобто, механізми пристосування, що транслюються соціально, а не біологічно.

Парк вважає, що між термінами «адаптація» і «акомодація» є істотна відмінність. Адаптація – це результат конкуренції, а акомодація – результат конфлікту. А ось підсумком і того і іншого є стан відносної рівноваги серед конкуруючих видів. Однак, рівновага в результаті адаптації має біологічний характер, а в результаті акомодації – соціально – економічний і передається вона тільки за допомогою традицій [2, с. 180].

В дослідженнях проблем адаптації існує і так звана рольова концепція, що має досить багато послідовників і яка визначає сутність адаптації як досягнення рівноваги між суб'єктом, що взаємодіє із середовищем. Рівновагу автори цієї концепції розглядають як засвоєння людиною норм, встановлених у суспільстві.

Так, соціолог Т. Парсонс вважав, що соціальна еволюція йде від простих форм до більш складних, а основний зміст цього процесу полягає саме у здатності до адаптації. Отже, адаптивність – це один з найважливіших процесів, що відбуваються в будь-якому соціальному середовищі. На його думку – адаптивність – це процес, завдяки якому соціальним одиницям стає доступним ширший діапазон ресурсів, в результаті чого їх функціонування може бути звільнено від певних колишніх обмежень.

Т. Парсонс визначає адаптацію як матеріально-енергетичну взаємодію індивіда із зовнішнім середовищем, сутність якого зводиться до пристосування індивіда до норм, цінностей і функцій, що задаються соціальним середовищем. Таким чином, процес адаптації розглядається Т. Парсонсом як збереження стабільності соціальної та особистісної систем в межах загальної системи соціальної взаємодії [3, с. 139].

У соціології адаптація визначається як шлях, яким соціальні системи будь-якого роду (сім'я, ділова фірма, держава) впливають або відповідають на виклики середовища проживання. Сенс соціальної адаптації полягає в прийнятті норм і цінностей, цільових установок соціального середовища, в зміні масової свідомості і поведінки, життєвого укладу, способу життя, в засвоєнні нових стимулів і нових форм соціальної взаємодії.

Отже, можна зробити висновок, що адаптація – це історично обумовлений процес і результат пристосування особистості до мінливих умов соціального середовища, при цьому вона є обмеженою в часі і має активний, перетворюючий характер.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

Можна виділити три рівня соціальної адаптації: суспільну, групову та індивідуальну. На рівні суспільства соціальна адаптація – це зміна його структури, соціальних функцій під впливом соціальних перетворень. Зазвичай під адаптацією суспільства розуміють не тільки його функціонування, а й розвиток, а адаптивні властивості суспільства як системи є необхідною умовою його подальшого розвитку. При цьому, найважливішими ознаками адаптації є: формування соціальної структури суспільства, адекватної новим соціальним відносинам; інституціалізація нових соціальних функцій; зміна норм суспільного життя; формування нових стандартів життя.

Коли механізми адаптації працюють недостатньо, в суспільстві виникають такі негативні явища як: падіння рівня життя, посилення соціальної напруженості, зростання соціальної поляризації, маргіналізація, зростання конфліктності тощо. Очевидно, що в Україні в даний час існують деякі ознаки відсутності адаптації на рівні суспільства що і проявляється в названих вище негативних соціальних процесів.

На рівні групи соціальна адаптація зазвичай виражається в поліпшенні соціального становища конкретної соціальної групи, в підвищенні її ролі в суспільному житті. Основні ознаки соціальної адаптації групи є, наприклад, завоювання ключових позицій в системі політичної влади, вплив на формування життєвого стандарту. Найчастіше ознакою відсутності соціальної адаптації на рівні групи є загострення політичної боротьби в суспільстві, зростання організованої злочинності, погіршення соціального самопочуття.

До ознак індивідуальної адаптації особистості відносять підвищення соціального статусу особистості; задоволеність існуючими відносинами в суспільстві; активна підтримка і участь в проведенні соціальних інновацій.

Слід зауважити, що соціальна адаптація може мати не тільки позитивний, а й негативний(неконструктивний для суспільства і людини) характер. Таким типом адаптації єсоціальне іждевенчество, що грунтується на стратегії самообмеження, пассивного пристосування і вичікування, тобто адаптація в данному випадку носить деформований та неефективний характер. Це такий тип адаптації, при якому людина використовує пасивні моделі економічної поведінки (наприклад, очікування допомоги від держави) і поступово приходить до втрати соціального статусу і зубожіння.

Відомо, що відсутність адаптації на особистісному рівні зазвичай призводить до зростання девіацій, соціальної апатії, незадоволеності життєвими умовами, невпевненості в завтрашньому дні і високому рівню стресів, а також високому ступеню занепокоєння і агресивності індивіда, опору будь-яким змінам, низьку мотивацію до досягнень.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

Вивчати адаптаційні процеси досить складно, оскільки вони зазвичай характеризуються суперечностями, внутрішньою складністю і нерівномірністю. Однак, можна назвати загальні якості особистості, що можуть забезпечувати оптимальний процес адаптації. Це такі якості як толерантність, відкритість новому досвіду, гнучкість мислення і поведінки.

Дослідницькі підходи до проблеми соціальної адаптації досить різноманітні, однак у всіх спостерігається загальний момент: соціальна адаптація розглядається як поліпшення або оптимізація здатності в різних умовах соціального середовища досягати будь-яких значущих цілей, породжених потребами та їх осмисленням. Більшість дослідників сходяться в тому, що соціальна адаптованість – це перш за все поточний результат процесу соціальної адаптації, який характеризується як здатність людини задовольняти свої потреби на прийнятному для себе рівні в конкретній ситуації і соціальному середовищі.

Соціальна адаптованість особистості визначається тим, якою мірою людина володіє тими чи іншими якостями, які в певних умовах діяльності забезпечують задоволення її потреб на прийнятному для неї рівні. Рівень адаптованості особистості – це рівень задоволеності потреб людини, який може бути забезпечений розвитком потенціалу особистості і оволодінням умовами життя на поточний момент.

Проблема соціальної адаптації особистості вимагає подальшого вивчення, оскільки нові умови інформаційного суспільства вимагають від індивіда постійного оновлення не тільки знань, а й ціннісних установок. Нове інформаційне суспільство вимагає переходу до особистості нового типу, основними характеристиками якої будуть: включення в інноваційні процеси, здатність до адекватного сприйняття інформації та її ефективного використання.

Література:

1. Андрущенко Т.В. (2016). *Футурулогічне бачення перспектив політичного та культурного розвитку людства*. Науковий вісник. Серія «Філософія». Харків: ХНПУ. Вип.47 (частина І). С. 82-89.

2. Парк Р. (2002). *Экология человека*. Теоретическая социология: Антология: В 2 ч. Пер. с англ., фр., нем., ит. Сост. и общ.ред. С. П. Баньковской. М.: Книжный дом «Университет». Ч. 1. С. 172-184.

3. Парсонс Т. (1969). *Функциональная теория изменения.* Структурно-функциональный анализ современной социологии. Вып. 2. М. С. 138-162.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЯК ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ

Вікторія Захарченко
студентка ІІ курсу педагогічного факультету
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Науковий керівник – викл. Прокоф'єва Л.О.

Поняття «ресурс» використовується в різних сучасних дослідженнях [1;2;3], пов'язаних з вивченням психічної реальності. В останні роки широке поширення в психології придбав ресурсний підхід, який зародився в гуманістичній психології, де важливе місце зайняло вивчення початку особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації.

Звернувшись до робіт представників психоаналітичного напряму можна виділити підходи Е. Фромма, який описав три психологічних категорії, що позначаються як ресурси людини в подоланні важких життєвих ситуацій:

- надія – то, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, що сприяє життя і зростання;

- раціональна віра – усвідомлення існування безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявити і використовувати;

- душевна сила (мужність) – здатність чинити опір спробам поставити під загрозу надію і віру і зруйнувати їх, перетворивши на голий оптимізм або ірраціональну віру, «здатність сказати« ні »тоді, коли весь світ хоче почути «так».

В сучасній психології зміст поняття «ресурси» розроблявся в дослідженнях таких видатних людей як В. А. Бодров, Н. Є. Водоп'янов, К. Муздибаев та ін.

Зокрема, В.А. Бодров [1, с. 21] розглядає ресурс в рамках розвитку теорії психологічного стресу. При цьому дослідник визначає ресурси наступним чином: «вони є тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання його програми і способів (стратегії) поведінки для запобігання стресу»

У дослідженнях Н.Є. Водоп'янова дано таке визначення поняттю «психологічний ресурс»: це внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресових трудових та життєвих ситуацій [2, с.7].

К. Муздибаев стверджує, що психологічні ресурси слід представляти 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.

Аналіз сучасних досліджень [1; 3] дозволяє нам стверджувати, що аналогічний підхід представлений у ресурсній концепції стресу С. Хобфолла. Вчені

вважають що психологічні ресурси допомагають людині адаптуватися в складних життєвих ситуаціях. В рамках ресурсного підходу розглядаються різні види ресурсів, як середовищні, так і особистісні. С. Хобфолл відносить до ресурсів: матеріальні об'єкти (дохід, будинок, транспорт, одяг) і нематеріальні (бажання, цілі); зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань і ін.); психічні та фізичні; вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні для виживання або збереження здоров'я у важких життєвих ситуаціях, або служать засобами досягнення особисто значущих цілей.

Однією з підстав ресурсного підходу є принцип «консервації» ресурсів, який передбачає можливість людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати і перерозподіляти ресурси відповідно до власними цінностями. За допомогою такого розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватися до умов життєвого середовища. До цього слід додати і те, що в концепції С. Хобфолла, втрата ресурсів розглядається як первинний механізм, що запускає стресові реакції. У тому випадку, коли відбувається втрата ресурсів, інші ресурси починають виконувати функцію обмеження інструментального, психологічного та соціального впливу ситуації на психіку. Втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів тягне за собою втрату суб'єктивного благополуччя, сприймається як стан психологічного стресу, негативно позначається на стані здоров'я особистості.

В роботах Маклакова А. Г. [1, с.21] з'являється поняття «особистісний адаптаційний потенціал». Автор вважає здатність до адаптації як індивідуальною, так і особистісною властивістю людини, що має здатність пристосовуватися до мінливих зовнішніх умов. На думку дослідника, психологічні характеристики людини, найбільш значущі для регуляції психічної діяльності і самого процесу адаптації, складають його особистісний адаптаційний потенціал, який включає: нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; самооцінку особистості, що є основою саморегуляції і впливає на ступінь адекватності сприйняття умов діяльності і своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, що визначає почуття власної значущості; рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування.

Отже, різні ресурси можуть виконувати ту чи іншу роль в адаптації людини до складних ситуацій, в періоди подолання важких життєвих подій і т.д. Але важливо мати цілісне уявлення про ці ресурси, щоб мати можливість їх активації. За версією Л. В. Куликова [3] до найбільш вивчених особистісних ресурсів відносять:

- мотивацію, ставлення до стресів як до можливості придбання особистого досвіду і можливості особистісного зростання;

- силу Я-концепції, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, «самодостатність»;
- позитивність і раціональність мислення;
- емоційно-вольові якості;
- фізичні ресурси – стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності;
- матеріальні ресурси – високий рівень матеріального доходу і матеріальних умов, безпеку життя, стабільність оплати праці, гігієнічні фактори життєдіяльності;
- інформаційні та інструментальні ресурси.

Останнє, на думку Л. В. Куликова, включає в себе: здатність контролювати ситуацію; використання методів або способів досягнення бажаної мети; здатність до адаптації, техніки зміни себе і навколишньої ситуації; здатність до осмислення ситуації.

Життєстійкість також є ресурсом, відповідальним за успішність подолання особистістю життєвих труднощів. Життєстійкість передбачає психологічну живучість і розширену ефективність людини та є показником психічного здоров'я людини.

Аналіз сучасних досліджень [2; 3] дозволяє нам виокремити 3 компонента життєстійкості:

- залученість в процес життя - переконаність в тому, що участь у цих заходах дає максимальний шанс знайти щось достійне і цікаве для особистості. В основі залучення лежить впевненість в собі, в своїх здібностях, що дозволяють йому успішно діяти в тій чи іншій ситуації (самоефективності);
- впевненість в контролі значущих подій свого життя – як переконаність в тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається. На рівень контролю впливає, в першу чергу, стиль мислення (індивідуальний спосіб пояснення причин подій, що відбуваються);
- прийняття виклику життя – переконаність людини в тому, що все що відбуваються з ним події сприяють його розвитку за рахунок набуття досвіду. Ухвалення виклику (ризику) – це відношення людини до принципової можливості змінюватися.

Психологічні ресурси актуалізуються і проявляються у взаємодії людини з життєвим середовищем.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що психологічні ресурси можуть бути представлені як система здібностей людини до усунення протиріч особистості з життєвим середовищем, подолання несприятливих життєвих обставин за допомогою трансформації ціннісно-смислового виміру особистості, що задає її спрямованість і створює основу для самореалізації. Інакше кажучи, психологічні ресурси виступають як характеристика особистості, яка забезпечує особистості можливість долати важкі життєві ситуації. Тому досить актуальним

напрямком в дослідженні психологічних ресурсів є вивчення їх структури, механізмів функціонування, динамічних характеристик, а також розробка діагностичних методик, адекватних змісту досліджуваної психічної реальності.

Література

1. Бодров В. А., Маклаков А. Г. (2013) *Особистісний адаптаційний потенціал*. Психологічні науки. № 2. С. 14-23.

2. Іваницький А. В. (2015) *Психологічний Ресурс як інтегральна характеристика особистості.* Сучасні проблеми науки та освіти. № 2-3. С. 26-29.

3. Куликова Л. В. (2010) *Психологічні ресурси та принцип «Консервації».* № 1. С. 7-9.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ВНЗ

Олексій Ільїн
аспірант, викладач
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Викладання у вищому навчальному закладі є психологічно напруженою та стресогенною роботою й може призвести до професійного вигорання. Такі фактори, як постійні ситуації вимушеного спілкування, значне напруження, значні обсяги інтелектуальної праці та великі об’єми інформації посилюють емоційне навантаження та вимагають чималих психологічних резервів, планування своєї діяльності, значних навичок самоконтролю з метою збереження інтересу до своєї професії,. Профілактика професійного вигорання, своєчасне виявлення його ознак і корекція дозволяють зберегти психологічне здоров’я і професійну ефективність персоналу на високому рівні. Таким чином, дослідження професійного вигорання викладачів вищої школи є важливою та актуальною проблемою.

Метою статті є дослідження психологічних чинників професійного вигорання викладачів ВНЗ та методів його профілактики.

Термін «емоційне вигорання» вперше був введений американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 р. для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходилися в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами та пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги. Спочатку цей термін визначався як стан знемоги, виснаження з відчуттям власної непотрібності. Інший дослідник емоційного вигорання, соціальний психолог К. Маслач визначила його як синдром фізичного та

емоційного виснаження, який включає розвиток негативної самооцінки, негативне ставлення до роботи, втрату співчутливого ставлення до клієнтів.

У вітчизняній історіографії дослідження професійного вигорання активізувалося в 90-х рр. XX ст. Як пише В. В. Бойко, в сучасній психології існує три основних підходи до визначення цієї проблеми. Згідно з першим підходом, у ньому проявляється синдром хронічної втоми, а також фізичне та емоційне виснаження. Його причиною може бути тривале перебування у важких з точки зору емоціонального навантаження ситуаціях спілкування. Відповідно до другого підходу, професійне вигорання складається не лише з емоційного виснаження, але й включає феномен деперсоналізації. В третьому підході професійне вигорання включає до себе разом деперсоналізацію та емоційним виснаженням редукцію особистісних прагнень [1, с. 56]. Дослідниця В. Е. Орел вважає, що під «психічним вигоранням» розуміється стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що виявляється в професіях соціальної сфери. Під емоційним виснаженням розуміється почуття емоційної спустошеності і втоми, викликане власною роботою. Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до праці та об’єктів своєї праці. Редукція професійних досягнень проявляється у виникненні у працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, концентруванні уваги на своїх невдачах [4].

Критики терміну професійне вигорання вказують на те, що існує тенденції трактувати синдром вигорання з позиції теорії стресу, що нівелює вплив професійної діяльності на особистісні зміни. Професійне вигорання суміжне таким поняттям, як, наприклад посттравматичний стресовий розлад, депресія, «нудьга». Емоційне вигорання також співвідноситься з теорією загального стресу, завченою безпорадністю і психодинамікою безпорадності у представників професій, «що допомагають», моделлю самоефективності і компетентності тощо [5, с. 124].

На сьогоднішній день як в західній, так і у вітчизняній науці досі не розроблено єдиного патогенетичного механізму розвитку професійного вигорання, причин його виникнення, немає загальноприйнятої, науково обґрунтованої моделі терапії і реабілітації фахівців, схильних до емоційної деформації; дискутується питання про специфічність синдрому [4].

Виділяють різні групи професій і види професійної діяльності, які сприяють появі професійного вигорання. Провідним критерієм визначення вигорання є характер роботи, а саме – інтенсивна взаємодія з людьми. Відповідно до традиційного підходу до «груп ризику» відносяться представники таких професій, які допомагають людям – вчителі, лікарі та медичний персонал, психологи, соціальні працівники, консультанти телефону довіри. Крім цього, проводяться дослідження щодо наявності вигорання у представників професій, пов’язаних з ризиком для життя, а також співробітників «силових» структур – рятувальників,

працівників правоохоронних органів, системи виконання покарань тощо. Ризик вигорання несе в собі і робота юриста, державного службовця, фахівця з управління персоналом.

Як пише Н. М. Мирончук, факторами, які підвищують ризики професійного вигорання у викладача є емоційна «затратність і стресовість праці педагога, комунікативні перевантаження, недостатня психолого-педагогічна компетентність щодо засобів збереження та відновлення здоров'я, відсутність умов для зняття психоемоційного стомлення» [3, с. 387]. У порівнянні з іншими видами робіт, праця у вищому навчальному закладі має ряд специфічних рис. Важливою особливістю є те, що робота ВНЗ спрямована на підготовку кадрів вищої кваліфікації, що обумовлює високий рівень вимог до професійної діяльності. Характер праці викладачів обумовлює велику кількість різних видів діяльності: проведення аудиторних занять, здійснення різних форм проміжної і підсумкової атестації, наукове керівництво здобувачами, методична, організаційна робота тощо. При цьому, найбільш інтенсивною, емоційно напруженою є взаємодія з учнями. Крім того, факторами напруги виступають реформи системи освіти, які можуть виступати додатковими стрессфакторами в професійній сфері [6, с. 45-46].

Як зазначає Н. С. Коновчук, профілактичну допомогу при професійному вигоранні можливо об'єднати у дві групи: а) надання допомоги на організаційному рівні; б) надання допомоги на особистісному рівні [2, с. 94]. З метою профілактики професійного вигорання необхідно використовувати низку заходів, при чому вони повинні бути організовані на декількох рівнях: на рівні держави – на рівні законодавства, на рівні організації та на особистісному рівні. На рівні держави для працівників вузів повинні бути створені такі умови, які б применшили значущість або нівелювали б фактори професійного ризику: ефективна організація роботи освітньої сфери, покращення матеріальних умов викладачів, усталеність законодавства та вимог до професії. На рівні ВНЗ профілактика професійного вигорання полягає у поліпшенні умов праці, ротації персоналу (горизонтальна або вертикальна), плануванні чіткої системи просування співробітників, їх кар'єрного росту, оптимізація робочих обов'язків, правильне делегування повноважень, соціальний захист працівників, впровадження в компанію спеціальних тренінгів, рольових та ділових ігор тощо. Істотна роль в боротьбі з синдромом емоційного вигорання відводиться самій людині. Від розвитку синдрому захищає якісне міжособистісне спілкування, обмін досвідом, особистісний ріст, самоактуалізація, що дозволяє людині не замикатися в тісному колі своїх проблем, а продовжувати процес саморозвитку.

В ході професійної діяльності педагога існує багато можливостей використовувати різні способи самовідновлення і профілактики професійного вигорання. Важливо розуміти, що педагоги, які люблять свою професію,

продовжують «професійну молодість» і можуть краще виконувати свою роботу. Таким чином, подолання професійного вигорання залежить як від самого педагога, так і від системи відношень, у які він включений як член ВНЗ та працівник сфери вищої освіти.

Література:

1. Бойко В. В. (2008). *Синдром эмоционального выгорания: диагностика и профилактика*. СПБ: Питер. 336 с.

2. Коновчук Н. С. (2012). *Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів*. Правничий вісник Університету «КРОК». Вип. 14. С. 91-95.

3. Мирончук Н. М. (2016). *Педагогічні та психологічні чинники професійного здоров'я викладача вищої школи*. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб.* Київ. Вип. № 86. С. 386-393.

4. Орел В. Е. (2001). *Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования*. Психологический журнал. Т. 22. № 1. URL: http://psyjournal.ru/articles/fenomen-vygoraniya-v-zarubezhnoy-psihologii-empiricheskie-issledovaniya

5. Орлов Д. Н., Подсадный С. А., Шойгу Ю. С. (2007). *К вопросу единства терминологии и представлений о синдроме «Burnout»*. Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. науч. ст. / под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного. Курск : КГУ. 168 с.

6. Шагарова И. В., Хорошевская М. М. (2012). *Особенности агрессии и профессионального выгорания сотрудников и преподавателей вуза*. Вестник Омского университета. Серия «Психология». № 1, С. 43-50.

ІНТЕГРАЛЬНА РЕСУРСНА КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВ'Я

Інна Мазоха
кандидат психологічних наук, доцент
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Необхідною умовою активної і нормальної життєдіяльності людини є її здоров'я. Саме тому цьому феномену присвячено велика кількість психологічних досліджень. Сьогодні здоров'я вивчається з принципово різних точок зору. Робляться спроби упорядкування наявних поглядів і підходів у цій галузі, що само по собі стає нетривіальною науковою проблемою [1]. Питання полягає в тому, які

саме загальні принципи і критерії закладаються в основу систематизації та класифікації існуючих підходів до здоров'я людини.

На підставі класифікації вітчизняних концепцій здоров'я, яка дозволила узагальнити основні підходи до здоров'я особистості, психологи пропонують інтегральну ресурсну концепцію здоров'я [3].

Здоров'я людини в даному випадку розуміється як її благополуччя на різних рівнях буття, що забезпечує оптимальну взаємодію людини і світу. Благополуччя проявляється в якості життя як комплексної характеристиці проявів взаємодії людини і світу. У моделі приймається 4-рівнева структура здоров'я, що включає фізичне, психічне, особистісне і соціальне здоров'я. Кожному рівню опису здоров'я відповідають свої критерії благополуччя.

Під ресурсами здоров'я розуміються фізичні, психологічні, моральні, соціально-психологічні можливості людини, мобілізація яких забезпечує її благополуччя на різних рівнях буття. На фізичному рівні благополуччя як індикатор здоров'я виступає в формі тілесного благополуччя, що оцінюється медичними показниками. На психічному рівні благополуччя може оцінюватися в показниках відповідності суб'єктивних образів відображених об'єктів, в адекватному віку людини рівні зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер. На особистісному рівні головними критеріями благополуччя можуть служити ознаки сформованої адекватної ієрархії ціннісно-смислової сфери з пріоритетом духовно-моральних цінностей, а також оптимальний рівень суб'єктності як здатності до рефлексії і самоврядуванню поведінкою. Рівень соціального здоров'я визначається адекватністю особистості в мікро- і макросоціальних відносинах. Відповідно показниками благополуччя можуть служити адекватний віком соціальний статус особистості і суб'єктивна задоволеність власним становищем у соціумі і відносинами з найближчим оточенням. Можливі ресурси здоров'я доцільно розглядати спочатку стосовно кожного з рівнів здоров'я, а потім за інтегральним показником якості життя в цілому.

А. А. Ухтомський писав, що «питання про ресурси людини хвилювало багатьох вчених і дослідників впродовж багатьох століть і завжди сполучалися з питаннями про ресурси фізичні та психічні (духовні). Якщо ресурси розглядати як багатогранні можливості людини, то стає зрозумілим, що до сих пір ми ще не змогли у всій повноті описати і вивчити всі тонкощі цієї багатогранності» [5].

За останні три десятиліття опубліковано значну кількість вітчизняних і зарубіжних робіт, присвячених безпосередньо обґрунтуванню концептуальних уявлень про ресурси особистості, а також в контексті суміжних досліджень. Початком для звернення до проблеми ресурсів стали дослідження життєстійкості особистості, що проводилися в 80-і рр. XX ст. американським психологом С. Мадді, який прийшов до висновку про те, що життєстійкість є ключовою

особистісною змінною, яка впливає стресогенних на успішність діяльності, соматичне і душевне здоров'я особистості. Результати даних досліджень привернули увагу вчених різних країн до вивчення особистісних ресурсів, які опосередковують життєстійкість, стійкість до стресів, що сприяють особистості в протистоянні складним життєвим ситуаціям тощо.

Ресурси традиційно розуміються як запаси і (або) джерела чого-небудь, як засоби, до яких звертаються в необхідному випадку. У психологічних дослідженнях ресурси розглядаються в контексті стану, активності, життєдіяльності особистості, подолання нею складних життєвих ситуацій. Індивідуальні можливості – це широкий спектр матеріальних і нематеріальних засобів, які залучаються і експлуатуються особистістю в утилітарних цілях при реалізації сенсу життя. До цієї практично невичерпної категорії належать можливості організму і стан здоров'я, час і гроші, соціальні зв'язки і знайомства, вдалий шлюб, посадове становище і владні повноваження, освіта і доступ до джерел інформації, навіть стать і вік, а також фізичні вади і хвороби в певному контексті можуть набувати ресурсне значення і створити певні переваги в житті. Кожна особистість володіє унікальним набором можливостей, які в якості своєрідної «екіпіровки» визначають її оснащеність, готовність до ефективної самореалізації в різних, в тому числі негативних, життєвих ситуаціях [4].

Суб'єктність і індивідуальність особистості проявляються в тому, як вона набуває, накопичує, витрачає і заповнює ці засоби, а також користується і розпоряджається ними у своїй життєдіяльності. Разом з тим в кожному суспільстві виробляються і відтворюються норми і правила, які вимагають від особистості застосування певних засобів самореалізації, тобто наказують нормативну «технологію» життєвого успіху.

Ресурсні концепції розглядають ресурси з позиції психологічного стресу як адаптаційні можливості – здатність протистояти важким життєвим ситуацій. Так, С. Хобфолл вважає ресурсами то, що є значущим для людини і допомагає їй адаптуватися в складних життєвих ситуаціях. Згідно з його теорією збереження ресурсів, «ресурси» представляють ті цінності, які індивідууми і спільноти прагнуть купувати, зберігати, примножувати і накопичувати, а також кошти, за допомогою яких ці цінності можуть бути збережені і примножені.

Автори виділяють поновлювані, не поновлювані і ресурси, які накопичуються [2]. До відновлюваних ресурсів відносять, наприклад, працездатність людини, що відновлюється в результаті відпочинку людини, його перемикання на інші види активності. Невідновлюваними ресурсами є ті, що зникають у міру їх використання, наприклад, в результаті перевантажень, емоційного вигорання, «нездорового» способу життя відбувається порушення здоров'я. До не поновлюваних ресурсів можна віднести втрату друзів, близьких

людей, якщо таке трапляється в житті людини. Ресурсами, які накопичуються є: впевненість в собі, витривалість, досвід виконання якоїсь діяльності, що формуються в результаті соціальної активності, сміливість, контактність, комунікабельність та ін.

Ресурсами відновлення і зміцнення здоров'я на фізичному рівні (тілесне здоров'я) є здоровий спосіб життя, заняття фізкультурою, медичні заходи, сприятливі екологічні та економічні умови. Ресурсами на рівні психічного здоров'я є корекційні і розвиваючі програми, спрямовані на оптимальне функціонування психічних процесів, а також освітні програми, спрямовані на пропаганду здорового способу життя. Ресурсами на рівні особистісного здоров'я можуть служити виховні та освітні програми формування світоглядної та моральної зрілості учнів, створення умов для творчості і самореалізації в морально-орієнтованої активності. Ресурсами на рівні соціального здоров'я є соціальні програми зміцнення сім'ї, шкільні та вузівські програми творчої, спортивної, трудової, дозвіллєвої, волонтерської спрямованості. Важливим можливим ресурсом для підтримки соціального здоров'я молоді можуть служити регіональні програми підтримки позитивної активності студентів і школярів (форуми, зльоти, регіональні волонтерські союзи студентської молоді).

Особистісне здоров'я тісно переплітається з соціальним здоров'ям, тому ресурси на рівні соціального здоров'я покликані активізувати суб'єктну активність особистості, що дуже важливо для підлітків та молоді. Позитивна світоглядна спрямованість соціальних програм дозволить формувати адекватну ієрархію цінностей у молоді, де моральні цінності займають самі високі місця. Завершальною ланкою пропонованої інтегральної ресурсної концепції здоров'я є концепт «якість життя», змістом якого є цілісне сприйняття людиною свого становища в житті і в контексті культури і системи цінностей, в якій він живе, і оцінка людиною свого психологічного стану як благополучного або неблагополучного.

Література:

1. Галецька І. І. (2012) *Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки*. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. Вип. 2(1). С. 49-58.

2. Илюшина М. И., Краснощеченко И. П. (2017) *Концептуализация представлений о ресурсной субъектности*. Прикладная юридическая психология N1.

3. (2017). *Интегральная ресурсная концепция здоровья в контексте отечественных подходов***.** Коржова Елена Юрьевна [и др.]; Е.Ю. Коржова, Е.К. Веселова, Т.В. Анисимова, Г.В. Залевский. Известия Российского

государственного педагогического университета имени А. И. Герцена [Текст]. Санкт-Петербург. N 184. С. 31-44.

4. Капринский К.В. *(2012) Смысл жизни и ресурсы его реализации: к пониманию механизмов личностного кризиса*. Психология. Журнал Высшей школы экономики. Т. 9. №4. с. 3-33.

5. Ухтомский А. А. (1988) *Собрание сочинений*. Т. 1-2. М.

ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Любов Македонська
студентка 3 курсу факультету країнської філології та соціальних наук
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Науковий керівник – викл. Проданова О. М.

Емоційне вигорання і професійна деформація представників психолого-педагогічних професій становлять актуальну проблему системи освіти. Відповідність психофізіологічних і психологічних особливостей майбутніх педагогів і психологів вимогам освітнього середовища розглядається як основа безпеки, як умова збереження здоров'я учасників професійної діяльності. Під час підготовки майбутніх фахівців необхідно не тільки визначити відповідність їх типологічних особливостей професійної діяльності в тій чи іншій області, а й попередити розвиток у них симптомів емоційного вигорання.

Професійна діяльність передбачає роботу в ситуаціях інтенсивного професійного спілкування, одним з частих негативних проявів є феномен «синдрому емоційного вигорання» – це стан, при якому людина втомлюється морально, розумово і фізично. Вигорання настає тоді, коли людина протягом тривалого часу віддає занадто багато енергії і практично не відновлює її. Вигорання не є медичним діагнозом, хоча синдром, як правило, призводить до захворювань, що мають до медицини безпосереднє відношення [3, с. 96]. Саме педагоги і психологи в значній мірі схильні до розвитку цього процесу. Пояснюється це тим, що їх професійна праця відрізняється дуже високою емоційною напруженістю.

У психології вивченням проблеми емоційного вигорання займалися багато вітчизняних і зарубіжних вчених (Н.В. Андрущенко, В.В. Бойко, В. Д. Вид, Р.Ф. Іхсанов, В.Н. Косирев, О.В.Крапівіна, Е.І.Лозінская, І.М. Моховиков, Е.С. Романова, М.М. Скугаревская, Т.В. Форманюк, Є.Г. Чугін, Т. Шаталова, Т.С. Яценко та ін.).

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

Емоційне вигорання як механізм психологічного захисту у студентів, що навчаються педагогічним і психологічним спеціальностям, є фактором, що перешкоджає їх професійному становленню.

У дослідженні психолога А. Пінеса стадії вигорання визначені у студентів у віці 21-24 років, а Т. В. Зайчикова виявила, що студенти вже у віці 17-19 років мають ознаки емоційного вигорання, пов'язані з невпевненістю в правильному виборі професії [5, с. 187].

Синдром вигорання виникає під впливом багатьох зовнішніх і внутрішніх причин, таких як збільшення числа конфліктів з партнерами по спілкуванню, байдужість до переживань іншої людини, втрата життєвих цінностей і віри в свої сили.

Дж. Грінберг пропонує розділити симптоми вигорання на три стадії.

Перша стадія, психофізичні симптоми:

- загальна слабкість, яка не проходить навіть вранці;
- падіння інтересу до зовнішніх дратівливих факторів, коли малоцікаві сфери життя або відносини;
- часті головні болі, можливо, розлад роботи шлунково-кишкового тракту;
- регулярний розлад сну в нічний час і сонливість вдень.

Друга стадія, визначає соціально-психологічні симптоми:

- байдуже ставлення до всього, що проявлється не тільки в навчанні, але і в домашніх умовах, тужливість;
- гостра негативна реакція на дрібні і незначні події, на які раніше навіть не зверталася увага;
- імпульсивні спалахи злості і роздратування, можлива відмова від спілкування, замкнутість;
- можливі переживання, почуття провини або сорому за деякі дії, які раніше не викликали таких почуттів, також можливий розвиток надмірної підозрілості або скутості;
- нервозність і занепокоєння без видимих причин, також можливий розвиток почуття страху, що виражається в боязні не зробити роботу.

Третя стадія, симптомів поведінкова:

- стан того, що легко виконувана робота вчора складна і важка сьогодні;
- зменшення захоплення при виконанні роботи і апатія до результатів своєї роботи;
- відчужене відразливе ставлення до одногрупників, прояв зайвої недовірливості стосовно одногрупників;
- ймовірно, надмірне вживання алкоголю або наркотичних засобів [4, с. 305].

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

Основні і головні стадії розвитку емоційного вигорання проявляються у людини поступово протягом життя. Всі стадії симптомів емоційного вигорання можуть проявитися як за кілька місяців, так і за кілька років. Прояв залежить від психосоматичного стану людини і внутрішніх резервів, а також можливості повноцінного і якісного відпочинку.

Щоб не стикатися з синдромом емоційного «вигорання» необхідно:

– уважно ставитися до себе, це допоможе вам помітити в першу чергу симптоми втоми;

– Не вимагайте від себе занадто багато чого, розставляйте пріоритети, робіть те, що дійсно важливо;

– Шукайте позитивні емоції, всюди, де це можливо;

– Згадайте про свою улюблену справу, про те, що допомагає розслабитися і виділіть на це максимально доступну кількість часу. Хоча б трохи приємного проведення часу щодня знизить ризик виникнення вигорання, в бонус - раз на тиждень приділяйте собі більше часу;

– Не приховуйте своїх почуттів;

– Необхідно знайти час для себе, ви не тільки маєте право на навчання, а так само на особисте життя;

– Знайдіть час, щоб поспати, розслабитися і подумати;

– Намагайтеся зберегти нормальний розпорядок свого дня до тих пір, поки це можливо;

– Переглядайте цінності життя, ставлення до себе, інших людей і до навчання;

– Хороша профілактика емоційного вигорання – це відпустка, можливість відпочити і виділити час для занять, які вам подобаються: прогулянкам, читанню, музиці. Регулювання особистого часу і простору – важливий крок на шляху до емоційного здоров’я;

– Важливо не забувати знайомитися з новим. Наприклад, хоббі про яке завжди мріяв, це може здатися нелогічним, адже ви і так весь час завантажені, але насправді нове заняття допоможе уникнути вигорання, буде відновлювати сили і заряджати енергією;

– Якщо додати в свій графік щось нове зовсім неможливо, почніть з фізичної турботи про себе. Зосередьтеся на сні і харчуванні, постарайтеся щодня хоча б потроху займатися спортом.

Навчіться розподіляти і розраховувати свої навантаження обдумано, враховуючи ваші можливості. Чергуйте різні види діяльності протягом одного дня і спостерігайте за своїм станом. А також пам’ятайте про те, що ви не можете бути кращим у всьому, у вас можуть бути помилки. Дозвольте в своєму житті маленький

безлад і постарайтеся не критикувати себе за те, що ви зробили щось не ідеально [2, с. 371].

В.В. Богословський вважає, що обов'язковою умовою професійного розвитку студентів є освоєння прийомів професійного самозбереження, яке розглядається як здатність особистості протистояти негативній соціально-професійній ситуації, максимально актуалізувати професійно-психологічний потенціал, протистояти професійно зумовленим кризам, деформації, а також готовність до професійного самозмінення [1, с. 316].

Папанова О.А. пропонує ряд завдань, які необхідно вирішувати при формуванні стійкості до емоційного вигорання студентів педагогічних і психологічних спеціальностей:

1. Одним з головних завдань психологічного супроводу студентів під час їх навчання у вузі є психологічна профілактика і корекція порушень в емоційній сфері у майбутніх фахівців.

2. При навчанні студентів педагогічних і психологічних спеціальностей необхідно виділяти як значущі компетенції, ті, які пов'язані з ефективним спілкуванням і самокорекцією нервово-психічного стану.

3. З метою профілактики емоційного вигорання важливо посилити практичне навчання майбутніх педагогів і психологів конструктивним способам вирішення конфліктних ситуацій [6, с. 51].

Синдром емоційного вигорання – це крик нашого організму про допомогу. Важливо, щоб профілактика була комплексною, а у вас був час на те, щоб відновитися і розслабитися.

Турбота про себе і регулярний відпочинок – найважливіші чинники, які дозволяють уникнути перенапруги і виснаження. Проводьте вихідні дні з задоволенням, не забувайте про ваші захоплення, адже вони потрібні, щоб у вас залишалися ресурси, і ви відчували позитивні емоції. Пам'ятайте про те, що турбота про себе – це не егоїзм, а ваша базова потреба.

Таким чином, можна зробити висновок, що психолого-педагогічний супровід студентів має передбачати технології, націлені на формування умінь саморегуляції, як основи розвитку емоційної стійкості, що в свою чергу сприятиме подоланню синдрому емоційного вигорання.

Література:

1. Богословский В.В. (2011). *Общая психология: учебное пособие для студентов пед. Институтов*. Москва: Просвещение. 389 с.

2. Гордиенко В.Н. (2013). *Психология удовлетворенности профессионально-педагогической деятельностью: монография*. Иркутск: ПРАЙС. 392 с.

3. Грабе М. (2012). *Синдром выгорания – болезнь нашего времени*. СПб.: Речь. 96 с.

4. Гринберг Дж. (2002). *Управление стрессом*. 7-е изд. СПб.: Питер. 496 с.

5. Зайчикова Т.В. (2004). *Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» у вчителів: соціально-психологічні гендерні аспекти.* Навчальна програма За наук. ред. Карамушки Л.М. К.: Міленіум. 186-192 с.

6. Папанова О.А. (2008). *Синдром «емоційного вигорання» у студентів – майбутніх соціальних працівників і способи його профілактики*. Вища освіта сьогодні. № 9. С. 49-53.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Олена Проданова
аспірантка
Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського

Процес глобалізації, який є потужним соціально-психологічним фактором сучасності, має одним із суттєвих наслідків дезорганізацію просторів буття особистості, посилення ризиків розвитку станів дезадаптації. Пошуку психологічних закономірностей адаптації людини до стрімко мінливого світу, систематизації факторів ризику розвитку дезадаптаційних станів присвячено багато досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів. Встановлено, що людину, яка добре адаптується, відрізняє висока продуктивність виконуваної діяльності, загальна задоволеність життям, психічна рівновага. Відзначається, що ефективність адаптації значною мірою залежить від того, наскільки адекватно особистість сприймає себе і навколишній світ, свої соціальні відносини, наскільки вона здатна до змін поведінки в спілкуванні, професійній діяльності, побутовій сфері і т. п.

Методологія системного підходу дозволила розглядати адаптацію як складне, цілісне, поліфункціональне і поліструктуроване явище, що дозволяє вивчати її на різних рівнях узагальненості: від найбільш загальних описів до характеристики певних форм психічної адаптації конкретного суб’єкта. Дослідження закономірностей протікання адаптаційних процесів зумовило формулювання проблеми адаптаційних ресурсів, зокрема, ресурсів регуляції різних форм активності людини, які розглядаються як деякий функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень досягнень [2, с. 35].

Розглядаючи подолання стресу як процес, В. А. Бодров зазначає, що він визначається використовуваними для його реалізації індивідуальними ресурсами, а

також стратегіями поведінки і способами дії в стресогенних ситуаціях. Саме ці чинники формують механізми психічної регуляції подолання стресу і характеризують сутність даного процесу. Ресурси регуляції різних форм активності людини (включаючи трудову діяльність) – це певний функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації його активності, досягнення заданих показників протягом певного часу [3, с. 123]. Теоретико-методологічна значущість цього визначення полягає в тому, що воно може бути віднесено до всіх життєвих ситуацій, в яких людині доводиться мобілізувати особистісні можливості для вирішення поставленої життям проблеми.

У визначенні К. Муздибаєва ресурси індивіда – це життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій. Зазначається, що навіть проста їх наявність забезпечує адаптивну функцію: надає впевненість людині, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу. Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища [4, с. 9]. К. Муздибаєв виділяє два великих класи ресурсів: особистісні (психологічні) і середовищні (соціальні). Особистісні ресурси – це навички та здібності індивіда. Середовищні ресурси відбивають доступність для допомоги особистості в соціальному середовищі (інструментальної, моральної, емоційної).

Цю точку зору поділяє і В. А. Бодров: в подоланні стресу ресурси відіграють різну роль, що дає підставу говорити про різні їх види, які об’єднуються в дві групи: особисті (психологічні, особистісні, професійні, фізичні) і соціальні (різні форми підтримки з боку сім’ї, друзів, товаришів по службі і матеріальне забезпечення життєдіяльності людей, які пережили стрес або перебувають у стресогенних умовах) [3, с. 129]. Якщо коротко охарактеризувати склад особистих ресурсів, то слід зазначити, що психологічні ресурси включають когнітивні, психомоторні, емоційні, вольові та інші загальнопсихологічні властивості людини. Особистісні включають різноманітні властивості, риси, установки особистості, що впливають на регуляцію поведінки в напружених ситуаціях та відображені в якості самоконтролю, самооцінки, в почутті власної гідності, мотивації та ін.

Феномен невикористання навіть достатніх особистісних ресурсів аналізує К. Муздибаєв [4, с. 7]. Він вважає, що перешкодою для застосування наявних у суб’єкта ресурсів можуть стати культурні цінності, громадська думка, деякі особистісні якості (наприклад, сором’язливість, гордість). У той же час успішної актуалізації особистих ресурсів сприяють оптимізм, почуття зв’язку з світом, прийняття і оцінка своїх здібностей і можливостей успішно діяти у важких умовах – особистісна риса, визначається як «самоефективність»; самоповага. У видах діяльності, де на суб’єкта давить висока ступінь відповідальності, важливу ресурсну роль відіграє здатність діяти в умовах ризику, індивідуальна схильність і готовність до ризику. Цей ресурс відображає «граничний модус буття особистості»

як один з модусів буття в професійних сферах, пов'язаних з екстремальними навантаженнями.

Особистісні і психологічні ресурси є основою для формування стратегій поведінки, що спрямовані на подолання тяжких життєвих обставин. Їх функціональна спрямованість полягає в запобіганні, усуненні, зниженні стресу або у відновленні вихідного стану. Л. В. Анциферова, визначаючи поведінку, що спрямована на подолання тяжких життєвих обставин, як процес, зазначає, що на різних її етапах суб'єкт використовує різні стратегії, іноді навіть поєднуючи їх. При цьому не існує таких стратегій, які були б ефективними в усіх складних ситуаціях. Якими прийомами користуватися, вирішує сам суб'єкт, виходячи із своїх індивідуально-психологічних особливостей, життєвого досвіду, оцінки значущості відбувається події та інших факторів [1, с. 13].

Існують різні класифікації стратегій подолання. Л. В. Анциферова розробила класифікацію, побудовану з урахуванням особливостей когнітивного та поведінкового рівня регуляції цього процесу і своєрідності важких життєвих ситуацій. Виділені перетворюючі стратегії; прийоми пристосування до важких ситуацій; допоміжні прийоми самозбереження; «метастратегічні техніки» життя; прийоми вдосконалення етичного початку життя [1, с. 16].

Л. Перлин і С.Шулер визначають, що найбільш ефективні три стратегії подолання: зміни проблеми; зміни способу бачення проблеми; управління емоційним дистресом. Функція першої полягає в усуненні або зміні умов, що породили проблему. Друга стратегія дозволяє здійснювати перцептивне управління сенсом переживань для нейтралізації їх проблемного характеру. Третя дозволяє людині утримувати емоційні переживання в розумних межах [6, с. 14].

Р. Лазарус і С. Фолкман ввели в психологію поведінки, що спрямована на подолання тяжких життєвих обставин, поняття «інструментальної» і «паліативної» моделей подолання, відповідно до яких трактується, що стратегії подолання мають дві основні функції: вирішення проблеми, яка викликає дистрес та управління емоційними реакціями на цю проблему. Проблемно-орієнтовані стратегії використовуються, коли ситуація оцінюється людиною як керована. Коли ж ситуація бачиться їй як така, що не піддається зміні, то, як правило, обираються емоційно-орієнтовані способи подолання.

Методом факторного аналізу Р. Лазарус і С. Фолкман виділили 8 стратегій подолання (копінг), які охоплюють різні орієнтації особистості. Щоб впоратися з важкою ситуацією, людина вибирає одну зі стратегій або використовує одночасно декілька. Це копинги: конфронтативний (агресивні зусилля людини, спрямовані на зміну ситуації); дистанціювання (спроби відокремити себе від проблеми, забути про неї); самоконтролю (зусилля людини, спрямовані на регулювання власних почуттів і дій); пошуку соціальної підтримки (інформаційної, матеріальної,

емоційної); прийняття відповідальності (визнання своєї ролі в породженні проблеми і спроби не повторювати колишніх помилок); уникнення (відхід від проблеми); планового вирішення проблеми; позитивної переоцінки (зусилля людини надати позитивне значення того, що відбувається) [5, с. 469].

В. А. Бодров на підставі аналізу даних наукової літератури та результатів власних досліджень розробив класифікацію найбільш типових стратегій поведінки і когнітивно-емоційних дій з подолання стресу [3]. Вона заснована на систематизації за кількома ознаками: а) спрямованість дій (превентивної, оперативної, комплексної); орієнтованості прийомів (на особистість, на вирішення проблем, на уникання); в) активності або пасивності форм подолання; г) характеру мобілізованих особистих ресурсів.

Особистісні ресурси як індивідуальні можливості людини і стратегії поведінки в сукупності формують механізми психічної регуляції подолання стресу і характеризують сутність цього процесу. Подолання стресу є процесом формування і реалізації когнітивних і поведінкових дій, зусиль, а також захисно-пристосувальних емоційних реакцій, спрямованих в сукупності на реалізацію вимог середовища (як внутрішнього, так і зовнішнього). Цей процес включає когнітивний, афективний, поведінковий компоненти, регулююча функція яких проявляється в наступному:

- формування мотиваційно-цільової спрямованості особистості на подолання стресу (труднощів) в конкретних умовах;
- оцінка суб’єктом ситуації і власних ресурсів на основі сприйняття та зіставлення інформації про них, прийняття рішення про використання адекватних стратегій поведінки;
- «запуск» механізмів емоційно-вольової регуляції особливостей прояву обраної стратегії;
- мобілізація енергетичних ресурсів для досягнення обраної форми поведінки, спрямованої на подолання стресу;
- реалізація конкретних дій;
- оцінка досягнутих результатів.

Сказане в сукупності дозволяє визначити процес подолання стресу (життєвих труднощів, криз) як послідовну зміну компонентів психологічної системи діяльності з оцінки ситуації та індивідуальних ресурсів суб’єкта, а також з вибору та реалізації стратегії поведінки та дій в умовах розвитку стресу. Цей процес розгортається протягом всієї стресової (кризової) події, яка може розвиватися від декількох митей до кількох місяців і років. Він відображає особливості розвитку важкої ситуації, особистих і соціальних ресурсів людини, індивідуальних стратегій подолання. Специфіка вирішення проблемних завдань, психологічні реакції людини на важкі життєві ситуації, використання тих чи інших

стратегій і активізація специфічних ресурсів подолання залежать від індивідуальних особливостей людини, тобто мають особистісну детермінацію. Л. В. Анциферова вважає, що можна виділити два типи особистостей за специфічним ставленням до світу, когнітивним стилем, історією успіхів та невдач тощо [1, с. 17]. Перший тип – це люди, які віддають перевагу конструктивній стратегії подолання. Вони володіють оптимістичним світоглядом, стійкою самооцінкою, реалістичним підходом до життя, вираженою мотивацією досягнення. Для відновлення почуття особистого благополуччя люди даного типу воліють використовувати стратегію «ідучі вгору порівняння», відповідно до якої людина згадує про свої успіхи в інших ситуаціях, про свої досягнення, якими можна пишатися.

Другий тип характеризує людей, що йдуть від важких ситуацій, що сприймають світ як джерело небезпек, вони мають невисоку або знижену самооцінку і забарвлений песимізмом світогляд. Для відновлення позитивного ставлення до себе в ситуаціях невдач цей тип особистості частіше використовує стратегію під назвою «ідучі вниз порівняння», при якій конкретна людина порівнює себе з людьми, що знаходяться в ще більш складному положенні.

Резюмуючи проведений аналіз, можна сказати наступне. Поведінка, орієнтована на подолання важких життєвих обставин – це процес, психологічна система діяльності особистості по оцінці стресової ситуації і власних ресурсів, вибору і реалізації стратегій поведінки та дій, контролю за ефектом подолання і (при необхідності) корекції. Ефективність використання ресурсів і стратегій подолання залежить від параметрів, що характеризують саму ситуацію, і можливостей людини. В системі таких особистісні, психологічні якості грають детермінуючу роль.

Література:

1. Анцыферова Л.И. (1994). *Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита*. Психологический журнал. Т. 15, № 1. С. 3-18.

2. Дикая Л.Г. (2007) *Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований*. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы и перспективы. Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. М.: Институт психологии РАН. С. 17 42.

3. Бодров В.А. (2006) *Проблема преодоления стресса. Ч. 1. «Copping stress» и теоретические подходы к его изучению*. Психологический журнал. Т. 27. № 1. С. 122-133.

4. Муздыбаев К. (1998) *Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ*. Журнал социологии и социальной антропологии. Т. 1. № 2. С. 3-14.

5. Folkman S., Lazarus R.S. (1998) *Coping as a mediator of emotion*. Journal of Personal and Social Psychology. 54. 466-475

6.Perlin L.I., Schooler C. (1998) *The structure of coping*. The journal of health and social behavior. Vol. 19. № 1. P. 2-21.

ФЕНОМЕН САМОТНОСТІ ЯК РЕСУРС САМОДОСТАТНОСТІ

Людмила Прокоф'єва
викладач
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

В останній час спостерігається інтенсивний розвиток інформаційних технологій і як наслідок розширення віртуальних соціальних мереж. Однак дані процеси, хоча й активно впливають на соціально-економічну та політичну ситуацію, зовсім не знижують ймовірність переживання людиною почуття самотності в сучасному світі.

Відчуття самотності приводить людину до необхідності пошуку усіх можливих способів протиборства з нею або «відходу» від неї, що стає актуальною проблемою в таких сферах досліджень як психологія.

В деяких сучасних дослідженнях [2; 3; 5] поняття самотності розкривається як явище багатовимірне і складається з чотирьох категорій, а саме, почуття, стан, процес, відношення. Самотність як «почуття» пояснюється неприйняттям себе як особистості, переживанням несхожості на інших, і як наслідок цього, наявністю психологічного бар'єру в спілкуванні з іншими людьми, відсутність довірливих та інтимних стосунків. «Стан» самотності виражається в порушенні гармонії між бажаним і досягнутим рівнем міжособистісного спілкування, що може супроводжуватися почуттям тривожності, нудьги, спустошеності і депресією. Самотність через поняття «процесу» розглядається як поступове руйнування здатності особистості сприймати і реалізувати наявні в суспільстві норми, принципи, цінності в конкретних життєвих ситуаціях, що приводить до втрати нею статусу суб'єкта соціального життя. Самотність як «відношення» – це неможливість прийняття індивідом навколишнього середовища.

Дослідження сучасних науковців [2; 5 та ін.] свідчать про те, що обмеженість соціального поля розвитку особистості призводить до того, що людина стає обмеженою у своїх можливостях виконувати систему соціальних ролей в соціумі. Порушення в ролевій системі взаємовідносин особистості в соціумі призводить до формування нестійкої життєвої позиції, незадоволення в різних сферах життєдіяльності, що сприяє розвитку почуття самотності.

Проте, слід зазначити, що більшість авторів [1; 3; 4 та ін.] вважають самотність виключно негативним явищем і мало звертають увагу на позитивні його сторони. При цьому нині існує велика кількість підходів до її вивчення, але єдиного, цілісного уявлення про цей феномен, на жаль, немає.

Як позитивне явище розглядає самотність представник гуманістичної психології А. Маслоу. Вчений вважає, що для осіб, які займаються самоактуалізацією, нормальним і навіть необхідним є потреба в самотності. Переживання самотності властиве людині будь-якого віку, але особливо актуальна ця проблема для осіб підліткового і юнацького віків. Це можна пояснити рядом чинників.

1. Модернізація системи освіти, а також нестабільність суспільної свідомості на сучасному етапі розвитку суспільства ставить юнацтво в умови, при яких ще не знайдені орієнтири для майбутнього професійного і особистісного самовизначення. Прагнення до незалежності, свободи проявів почуттів і думок, надмірна зарозумілість, стереотипне сприйняття інших людей, незрілість соціальної сфери та інші соціально-психологічні характеристики можуть привести до самотності [1, с. 69].

2. Недостатньо розвинені комунікативні навички, а також деякі особистісні особливості (занижена самооцінка, завищені вимоги до себе або інших, невпевненість в собі). Для студентів, що гостро переживають самотність, характерні такі психологічні якості, як тривожність, замкнутість, критичність, стриманість, сором'язливість, внутрішня конфліктність, а також низька самооцінка [4, с. 137].

3. Ситуативні чинники, такі як зміна звичного оточення і способу життя, відділення від батьківської сім'ї у зв'язку з переїздом до місця навчання, розрив дружніх стосунків із-за зміни місця проживання. Наприклад, студент нерідко виявляється далеко від рідної домівки і від друзів, що повністю міняє звичний його життєвий устрій [3, с. 14].

Існує безліч способів, що дозволяють понизити гостроту самотності, а саме, відхід в навчання або роботу, пошук нового зайняття і багато іншого. Проте найбільш розповсюдженим способом є пошук нових друзів і спілкування в соціальних мережах Інтернету.

Аналіз сучасних досліджень [2; 3; 5] виявив, що існують дві протилежні точки щодо зв'язку між спілкуванням в соціальних мережах і переживанням самотності. Представники першої дотримуються думки, що інтернет-комунікація лише посилює почуття самотності, обмежуючи коло спілкування молоді у реальному світі (Л. Гуменюк, Р. Краут, П. Пономарьов, М. В. Реуцький, Н. В. Чудова та ін.). На їх думку, надмірно активне використання Інтернету в цілому і соціальних мереж зокрема веде до обмеження внутрішньосімейних

контактів і звуження соціальних зв'язків. Але ж спілкування в подібному форматі навряд чи можна назвати повноцінною і ефективною комунікацією. В той же час сучасна молодь при виборі способу проведення свого досуга все частіше ставить на перше місце спілкування в Інтернеті, і тільки на друге – реальні зустрічі з друзями і знайомими. Тривале спілкування в соціальних мережах (часто під вигаданим віртуально-метафоричним ім'ям) не дозволяє презентувати себе в соціумі.

Представники іншої точки зору (Н.М. Бугайова, М. Є. Сандомирський, Є. Омельченко та ін.) розглядають Інтернет як інструмент подолання самотності. Спілкування з однолітками в підлітковому і юнацькому віці має найбільш важливе значення, але багато причин можуть заважати його реалізації (недостатньо розвинені комунікативні навички, особистісні риси і т. п.). Саме тому підлітки і особи юнацького віку високо цінують можливість здолати за допомогою опосередкованого соціальними мережами спілкування ті перешкоди, що роблять безпосередні контакти хворобливими.

У цих випадках люди використовують Інтернет як альтернативу своєму реальному оточенню. М. Є. Сандомирський вважає, що мережа не є винуватцем негативних соціальних процесів в реальному житті, а навіть навпаки – допомагає людям пристосовуватися до трансформації громадських зв'язків при життєвих обставинах, що міняються.

Таким чином, аналіз досліджень взаємозв'язку самотності і спілкування в соціальних мережах дозволив зробити висновок про те, що, незважаючи на актуальність проблеми, їй присвячена лише невелика кількість наукових робіт. Статті, що порушують питання про причини віртуального спілкування і його вплив на життя людини, носять не науковий, а швидше популярний характер.

З одного боку, соціальні мережі допомагають здолати фізичну віддаленість, стерти межі, дозволяють знайти співрозмовника у будь-який час доби і компенсувати недолік спілкування в реальному житті, знижуючи тим самим гостроту переживання самотності. Однак, з іншого боку, надмірне захоплення Інтернетом і соціальними мережами з часом починає підміняти реальне спілкування, що може стати причиною проблем в подальшій соціалізації молоді. Внаслідок цього виникає нове питання: чи є віртуальне спілкування результатом переживання самотності або ж його причиною? У зв'язку з вищесказаним неможливо розглядати спілкування в соціальних мережах як тільки негативне або як повністю позитивне явище. Розуміння проблеми самотності і пошук шляхів її рішення можливий тільки з урахуванням усіх підходів в сукупності.

Література:

1. Бугайова Н. М. (2006). *Ризики сучасних комп'ютерних технологій: ігрова залежність. Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі*: Матеріали II Міжнародної науково-практичної 268 конференції, м. Луганськ, 14-16 листопада 2006 р. т.1.-Луганськ. С. 68-73.

2. Гуменюк Л. Й. (2013). *Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції*. Наук. вісн. Львів. держ. ун-ту внутрішніх справ. С. 10-19.

3. (2011). *Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми.* К. : НІСД. 47 с.

4. Садлер У. А. и Джонсон Т. Б. (1989). *От одиночества к аномии*. Лабиринты одиночества : Пер. с англ. Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М. : Прогресс, 524 с.

5. Чекстере О. (2011) *Надмірне захоплення віртуальним простором*. Джерело емоційної деривації. Психолог. Всеукраїнська газета для психологів, учителів, соціальних педагогів. . № 33. С. 4-6.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Світлана Прокоф'єва-Акопова
кандидат психологічних наук, доцент
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,

Протягом тривалого часу науковці намагалися вирішити питання про природу емоцій. Незважаючи на це, про емоції написано багато як у художній, так і в науковій літературі, вони викликають інтерес у філософів, фізіологів, психологів. Емоції вивчали такі психологи, як Ч.Дарвін, О.М.Едкінд, Р.Вудвортс, Д.Ліндслі, У.Джемс, М.М.Ланге, М.Мейєр, Б.Райм, П.Фресс та ін.

Психологи й педагоги (Л.С. Виготський, В. Вундт, Е. Гельгорн, Дж. Луфборроу, Б.З. Драпкін, Б.І. Додонов, Л.Я. Дорфман, П.Б. Зільберман, Є.П. Ільїн, К. Ізард, А.Н. Леонтьєв, К.Д. Ушинський) припускають, що позитивні емоції таять у собі цілющі сили широкого спектру, застосовні як відносно фізичного самопочуття, так й у змісті підвищення ефективності інтелектуальної діяльності [1]. Але, крім позитивного впливу на людину, емоції можуть нести в собі й негативний. Недостача часу, завантаженість на роботі, конфліктні ситуації, політичні й економічні фактори, надзвичайні обставини – все це веде до виснаження людини. У таких ситуаціях може розвитися підвищена тривожність, почуття страху, стреси, неврози [3]. Останнім часом показане, що емоційні проблеми є найбільш важливою причиною втрати працездатності в порівнянні з

фізичними проблемами. Виходячи, із цього можна зрозуміти, яку величезну роль у житті людини грають емоції. Дослідження їхніх функцій у різних вікових групах необхідно не тільки для розуміння нормального розвитку особистості, але також для діагностики й лікування психічних порушень [2]. Тому саме визначена проблема є вельми актуальною.

Якість окремо взятого емоційного переживання залишається незмінним протягом всього людського життя, однак причини, його появи, і його наслідку залежать від ступеня зрілості індивіда. Крім того, причини й наслідки емоцій різні для різних культур (і ці розходження іноді бувають дуже яскравими), вони можуть розрізнятися в межах однієї окремо взятої культури, варіюватися навіть від однієї родини до іншої, від однієї людини до іншої. Ця мінливість є наслідком індивідуальних особливостей розвитку людини й різноманіття емоційних реакцій і подій, здатних активувати емоцію [1].

З віком міняються не тільки емоційні реакції, але й активатори конкретних емоцій. Це пов’язане з етичними нормами поведінки. Сьогодні, на тлі напруженого життєвого ритму, дослідження причин та проявів стресу є досить актуальним.

Кожна людина випробовувала стрес як найвищій прояв емоцій. Над проблемою стресу та визначенням його механізмів працювали Г.Сель’є, У.Кеннон, Р.Лазарус, В.Л.Марищук, Л.Леві, С.Майер, М.Ланденслагер, А.Уелфорд, П.Фресс, В.В.Суворова та ін. Стрес, за своєю сутністю, являє собою один з видів емоційного стану. Цей стан характеризується підвищеною фізіологічною і психічною активністю, під стресом розуміють неспецифічну відповідь організму на пропоновані йому зовнішні або внутрішні вимоги [3].

Емоції можуть грати в житті людини не тільки позитивну, але й негативну (руйнівну) роль. Вони можуть приводити до дезорганізації поведінки й діяльності людини. У багатьох випадках дезорганізуюча роль емоцій, мабуть, зв’язана не стільки з їхньою модальністю, скільки із силою емоційного збудження. Слабка або середня інтенсивність емоційного збудження сприяє підвищенню ефективності перцептивної і рухової діяльності, а сильна й зверх сильна – знижує її [1]. Про дезорганізуючу роль емоцій можна так само говорити й тоді, коли мова йде, наприклад, про екзаменаційний стрес. Екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу в учнів середньої й, особливо вищої школи. Дуже часто іспит або контрольна робота стає психотравмуючим фактором [2].

Тому тема даного дослідження залишається вельми актуальною.

Метою нашого дослідження будо вивчення особливостей емоційної сфери, емоційного реагування та його проявів у студентів під час сесії; об’єктом – емоційна сфера особистості, предметом дослідження – особливості емоційної сфери студентів – майбутніх фахівців.

Для досягнення мети дослідження проводилося на базі ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, контингентом виступили студенти факультету дошкільної педагогіки та психології.

Кількісні показники рівнів стресостійкості студентів представлені в *таблиці 1*.

Таблиця 1.

Кількісні показники рівнів стресостійкості

Рівні стресостійкості	Кількісні показники	
	абсолютні (особи)	відносні (%)
низький	0	0%
середній	12	48%
високий	13	52%

По результатам виявлення рівнів стресостійкості можна визначити, що середній рівень стресостійкості спостерігається у 48 % опитаних, високий рівень у 52%, низького рівня не спостерігається зовсім.

У таблиці 2 показано відсоткове співвідношення результатів, які отримано після проведення опитування за методикою «Шкала тривожності» В. Г. Норакідзе.

З аналізу цього відсоткового співвідношення можна зробити висновки, що загальна тривожність спостерігається у 20% опитаних;

висока загальна тривожність не спостерігається – 0%;

загальна тривожність підвищена – 28%, висока – 4%;

переживання соціального стресу: підвищена – 16%, висока – 4%;

фрустрація потреби в досягненні успіху: підвищена – 20%, висока у опитаних не спостерігається;

страх самовираження: підвищений – 44%, високий – 24%;

страх ситуації перевірки знань: підвищений – 28%, високий – 12 %;

страх не відповідати очікуванням навколишніх: підвищений – 28%, високий – 4%;

низька фізіологічна опірність стресу: підвищена – 16%, висока – 8%;

проблеми й страхи у відносинах з викладачами: підвищені – 28 %, високі не виявлені.

Таблиця 2.

Кількісні показники рівнів тривожності В. Г. Норакідзе

Рівень	Тривожність		Загальна тривожність у школі		Переживання соціального стресу		Фрустрація в потреби в досягненні успіху		Страх самовираження		Страх ситуації перевірки знань		Страх не відповідати очікуванням навколишніх		Низька фізіологічна опірність стресу		Проблеми й страхи у відносинах із учителями	
	Кількісні показники																	
	абсолютні (особи)	відносні %	абсолютні (особи)	відносні %	абсолютні (особи)	відносні %	абсолютні (особи)	відносні %	абсолютні (особи)	відносні %	абсолютні (особи)	відносні %	абсолютні (особи)	відносні %	абсолютні (особи)	відносні %	абсолютні (особи)	відносні %
Підвищ.	5	20	7	28	4	16	5	20	11	44	7	28	7	28	4	16	7	28
високий	0	0	1	4	1	4	0	0	6	24	3	12	1	4	2	8	0	0

На підставі проведеного емпіричного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Виявлено, що переважним у респондентів спостерігається високий рівень стресостійкості – 52%, низького не спостерігається – 0%.

2. Доведено, що на першому місці присутній підвищений рівень страху самовираження. Він на 16% більше, ніж підвищені рівні загальної тривожності, страх не відповідати очікуванням навколишніх, проблеми й страхи у відносинах з викладачами (28%). Підвищений рівень загальної тривожності та фрустрації, потреби в досягненні успіху спостерігається у 20% опитаних. Він на 4% вище, ніж підвищений рівень переживання соціального стресу (16%). Високий рівень страху самовираження спостерігається у 6 опитаних – 24%, це на 12% більше високого рівня страху ситуації перевірки знань (12%).

3. Визначено, що найменш всього у опитаних виявлені високий рівень низької фізіологічної опірності стресу – 8%, та високий рівень загальної тривожності, страх не відповідати очікуванням навколишніх та переживання соціального стресу (4%).

Таким чином, ми можемо стверджувати, що в юнацькому віці у студентів – майбутніх фахівців емоційне реагування грає важливу роль в розвитку особистості та впливає на стабільність (чи нестабільність) її емоційного та психічного стану.

Література:

1. Ильин Е.П. (2007) *Эмоции и чувства*. 2-е издание. (Серия «Мастера психологии»). СПб.: Питер 781 с.
2. (1989) *Справочник по неврологии*. Под редакцией Е.В.Шмидта, Н.В. Верещагина. М.: Медицина. 496 с.
3. Трубицына Л.В. (2005) *Процесс травмы*. М.: Смысл. 202 с.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Андрій Сопчук
студент 4 курсу факультету української філології та соціальних наук
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Науковий керівник – доц. Мазоха І.С.

У вік науково-технічного прогресу сучасне життя характеризується підвищенням градусів невизначеності,яке пов’язане з економічною та культурною глобалізацією, що примушує усі країни світу діяти в інтересах конкурентної боротьби за міжнародний капітал. Все це проявляється в обмеженні можливостей та зниженні ефективності особистісних ресурсів. Як наслідок нездатність або невміння впоратися зі стресом стають основою для пригнічення здоров’я або погіршення життя в різних сферах. У зв’язку з цим велике значення набуває проблема подолання стресів і кожній людині необхідно навчитися це робити.

Слабкі чинники впливу не призводять до стресу, він виникає тільки тоді, коли вплив стресора перевершує пристосувальні можливості людини. Під час стресу в кров починають виділятися певні гормони. Внаслідок чого змінюється режим роботи багатьох органів і систем організму, наприклад, частішає ритм серця, підвищується згортання крові, змінюються захисні властивості організму.

Ф.Е. Василюк (1984), розділяючи поняття стрес, фрустрація, конфлікт і криза, обґрунтовує чотири категоріальних поля, відповідних життєвим світам і регулюють процес життєдіяльності, – вітальність, діяльність, свідомість і воля. Внаслідок чого ресурси подолання гнітючих ситуацій зручно відносити саме до цих категоріальних полів. Тому основним засобом у подоланні стресових ситуацій є саме активізації психологічних ресурсів особистості.

Поняття «ресурс» найчастіше характеризується в психології як певний запас життєвих можливостей, які можуть бути використані суб’єктом як джерело розвитку особистості, здійснення самореалізації та реалізації діяльності, вибору життєвих стратегій, варіантів життя і т.д. [1, с. 125]

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ

Психологічні ресурси включають в себе досить велике поле психологічних феноменів людини, що відносяться до різних сфер його організації і функціонування. Всі психічні ресурси людини за їх походженням умовно розділені на зовнішні і внутрішні. Зовнішні ресурси людини, маючи форму соціальної або соціально-психологічної підтримки, припускають наявність у неї можливості користуватися цією підтримкою. Внутрішні ресурси представляють собою властивий людині особистісний потенціал, який актуалізується за допомогою деякого психологічного інструментарію [2, с. 239].

За більш ширшою класифікацією С. Хобфолл ресурси включають: 1) матеріальні об’єкти (дохід, будинок, одяг, матеріальні фетиші) і нематеріальні (бажання, цілі); 2) зовнішні (соціальна підтримка, сім’я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні змінні (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, гідні захоплення, риси характеру,оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань і ін.); 3) психічні та фізичні стани; 4) вольові, емоційні і енергетичні характеристики, які необхідні (прямо або побічно) для подолання важких життєвих ситуацій [3, с. 80].

До нещодавнього часу, зазначає Л.І. Анциферова, активність людини щодо подолання життєвих труднощів вивчалася в рамках когнітивно-поведінкової парадигми, представники якої з позицій зовнішнього спостерігача аналізували те, як людина сприймає і оцінює свої труднощі, як пов'язаний рівень самооцінки з прийомами опанування, якими способами можна посилити мотивацію індивіда в особливо важких умовах [4, с. 46].

Базою нашого дослідження було обрано Ізмаїльський державний гуманітарний університет. Загальна кількість респондентів – 25 осіб, віком від 17 до 22 років. В методологічний інструментарій було включено опитувальник психологічної ресурсності особистості О.Штепи та коппінг стратегія Р. Лазаруса [5, с. 335]

На основі отриманих результатів за методикою ОПРО ми групували респондентів за рівнем їх ресурсності для подальшого виявлення тих типів коппінг стратегій, що відповідають кожному рівню ресурсності реципієнтів. Достовірність відмінностей визначалася зat-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок.

Аналізуючи отримані результати можна виділити, що для реципієнтів з низьким рівнем ресурсності (17%) характерний взаємозв’язок з такими коппінг стратегіями як втеча, пошук підтримки, планування вирішення, в той же час вони намагаються уникати відповідальності та відкритої конфронтації, через що схильні до дистанціювання. Прагнення вирішувати проблему на відстані доречно, коли противник перебуває в люті і краще з ним не зв’язуватися. Але якщо дистанціювання використовувати в інших обставинах, то вони не тільки не рішатимуть проблему, але можуть зробити гірше собі і оточуючим. Тому таким

людям характерні такі особливості характеру, як слухняність і сором'язливість. Адже впевненість у собі починається саме із адекватної оцінки власних сил. Тому у важких життєвих ситуаціях вони часто потребують соціальної підтримки. Низький рівень ресурсності формує імовірність розвитку психічного стресу при підвищенні фрустрації, яка в свою чергу залежить від особливостей особистості, що володіє специфічним набором психологічних рис. Особистісні ресурси в значній мірі визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим вище здатність до інтеграції поведінки, тим більш успішно відбудеться подолання стресогенних ситуацій.

Таблиця 1

ОПРО Коппінг стратегії	Низький рівень рес.	Середній рівень рес.	Високий рівень рес.
Конфронтація	-0,067	0,458	0,331
Дистанціювання	0,255	0,342	-0,036
Пошук підтримки	0,342	0,214	0,271
Прийняття відповідальності	-0,076	0,345	0,456
Втеча / уникання	0, 356	-0,059	-0,052
Планування вирішення	0,327	0,247	0,354
Позитивна переоцінка	0,212	0,321	0,273
Самоконтроль	-0,041	0,261	0,283

Реципієнти із середнім рівнем (45%)психологічної ресурсності в кризових ситуаціях схильні звертатися до позитивної переоцінки, а саме віри у власні сили чи у допомогу ззовні, також їм не характерна коппінг стратегія як втеча. Для таких людей склянка завжди «наполовину повна», адже їм характерні прагнення відшукати позитивне навіть у дуже скрутній ситуації. Деякі вченні розглядають цей коппінг, як своєрідне виправдання негативних наслідків життєвих виборів щоб зайвий раз не травмувати власне «Я» та для подолання негативних переживань за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Більш того для них основним засобом у стресових ситуаціях є конфронтації, які свого роду являють собою наступальні дії для зміни ситуації на свою користь, певна ступінь ворожості і готовності до ризику.

Особливої уваги заслуговують реципієнти з високою психічною ресурсністю (29%), яким характерний високий рівень позитивного взаємозв'язку з таким типом коппінг стретегії, як прийняття відповідальності, що корелює з вмінням керувати собою відповідно до поставленої мети і направляти свою поведінку з урахуванням вимог. Високий рівень соціальної відповідальності достатньо часто пов'язаний з такими особистісними особливостями, як врівноваженість, невротичність, депресивність, емоційна лабільність, часткова конформність. Локус контролю, що виявляється у прийнятті відповідальності і впевненості у своїх можливостях впливати на події, є саме тим чинником, який суттєво впливає на можливість долати життєві труднощі та є невід'ємною частиною такої особистісної якості, як витривалість. Коппінг доречно використовувати для вирішення проблем особистісного характеру, щоб не відчувати себе самотнім у важку хвилину і швидше пережити горе. Про це нам також натякають отримані результати за шкалою пошук підтримки та негативна сумісність із дистанціюванням, яка відображає прагнення в отриманні позитивного підкріплення ззовні за дотримання умовних норм чи правил. Проте в той же час їм не характерна втеча від поставлених проблем. Характерними рисами в цій ситуації є: заперечення або повне ігнорування проблеми, занурення у фантазії, спалахи роздратування, повна чи часткова пасивність. Тобто це говорить про те, що високий рівень ресурсності може бути пов'язаний певною мірою із десенсибілізацією стресорів.

Таким чином можемо резюмувати, що синтез психологічних ресурсів для кожного з реципієнтів головним чином представлені в любові, пристрасті, захопленнях, інтересах, симпатіях або мрії про краще змушують особистість підключитися до нових джерел енергії. Без потягу до чого-небудь ніякого підключення не надійде, людина так і залишиться у власній капсулі, буде чахнути, слабшати, переходити в режим все більшої і більшої закупорюваності власного потенціалу, в результаті чого світ здаватиметься похмурим і ворожим, або просто потворним і нудним. Так, людиною може опанувати депресія і зруйнувати її остаточно, викликавши в ній бажання перервати контактування із навколишнім світом. Тому не варто забувати про власні джерела самовідновлення та розвитку власних можливостей – психологічних ресурсів.

Література:

1. Водопьянова Н.Е., Штейн М.В. (2005) *Оценка оптимизма и активности личности*. Практикум по психологии здоровья. СПб. 450.

2. Леонтьева Д.А. (2011) *Личностный потенциал: структура и діагностика*. М.: Смысл. 680 с.

3. Рыбалко Е. Ф., Головей Л. А. (1998) *Потенциалы возрастного развития*. Психология: Учебник. Под ред. А. А. Крылова. М.: Проспект. 584 с.

4. Толочёк В.А. (2017) *«Задатки–способности–ресурсы» в детерминации социальной успешности человека.* Фундаментальные и прикладне исследования современной психологии: результаты и перспективы развития. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2714 с.

5. Штепа О. С. (2011) *Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості*. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. К. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335–361.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ЖИТТЄВОГО УСПІХУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ У ВНЗ

Ольга Ткаченко
студентка 4 курсу педагогічного факультету
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Науковий керівник – викладач Проданова О.М.

В процесі соціалізації підростаючого покоління, становлення духовного світу молодих людей важливе місце займає формування уявлень підлітків та юнаків про те, які шляхи ведуть до досягнення поставлених ними цілей, які умови і чинники сприяють їх життєвому успіху. Вивчення цієї проблеми набуває особливої актуальності в даний час, коли соціальні перетворення, що відбуваються в нашій країні і в світі, становлять суперечливий вплив на духовний погляд молодих людей. Розглядаються педагогічні та психологічні закономірності її формування.

Мотивація досягнення успіху виступає механізмом піднесення потреб студента до цінностей професії і суспільства. Створюючи ситуацію успіху для студента, можна сформувати професійні вміння, загальні та професійні компетенції, які дозволять студенту досягти в майбутньому професійного зростання, що є одним із показником життєвого успіху.

У зв’язку з цим стає актуальною проблема формування мотивації досягнення успіху, виявлення психолого-педагогічних умов та інструментів її формування у студентів на прикладі різних дисциплін.

До теперішнього часу в науці накопичено певний фонд знань, необхідний для дослідження проблеми формування мотивації досягнення успіху у процесі професійної підготовки студентів. До них відносяться дослідження в галузі педагогіки і психології.

Вивчення студентства як особливої соціально-психологічної й віковій

категорії проводили Б. Р. Ананьєв, Н.В. Кузьміна. Ю. В. Кулюткин, А. А. Реан, Я. К. Коломенський, Л. С. Виготський, А. Н. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн та ін.

Цілісне бачення мотивації як процесу, що спонукає і стимулююе, направляє і регулює освітню діяльність, поки немає. Первинною вважається психологічна сторона мотивації. У сучасній психології необхідним і актуальним визнається комплексний, інтегративний підхід до мотивації [2].

Спроби запропонувати цілісну картину мотивації досягнення, що відображає її структуру, механізми та процес функціонування, здійснюються як зарубіжними, так і вітчизняними авторами. Системно-динамічну модель мотивації запропонував М. Ш. Магомед-Эминов [3]. Німецькі психологи Х. Хекхаузен, П. М. Голота-витцер, Ю. Куль та ін. дотримуються інтегративної точки зору на мотивацію діяльності індивіда. У цілісному процесі мотивації вони виділяють окремі мотиваційні і вольові фази (етапи). Хекхаузен та Гольвитцер в «моделі Рубікону» виділяють чотири фази мотивації діяльності: зважування, планування, дія і оцінювання. Вони вказують, що вивчення вольових дій бере початок у роботах Аха і Левіна, а власне мотиваційних – в роботах Дж. Аткінсона і його колег. Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень в області мотивації досягнення дозволив сформулювати інтегративну модель мотивації [1, с. 36]. Саме ця модель використовувалася в даному дослідження, оскільки ефективний педагогічний вплив викладача на студента можливий лише на базі розуміння його психології.

Мотивація – це специфічний вид психічної регуляції діяльності, особлива форма внутрішньої активності суб’єкта. Вона являє собою складну функціональну систему інтегрованих афективних і когнітивних процесів [6, с. 36].

Основна функція мотивації як складної функціональної системи полягає в регуляції поведінки діяльності особистості, спрямованої на реалізацію мотиву.

Будь-яка форма поведінки може бути пояснена як внутрішніми, так і зовнішніми причинами. У першому випадку говорять про мотиви, потребах, цілях, намірах, бажаннях, інтересах, а в другому – про стимули, що виходять із ситуації. Всі психологічні фактори, які як би зсередини, від людини визначають її поведінку, називають особистісними диспозиціями.

Для створення умов становлення особистості необхідно визначити його параметри. У світлі цього будується модель соціально-успішної особистості, професійно вдосконалюється.

Мотивація досягнення розглядається, як інтегративна характеристика орієнтації особистості студента на досягнення успішності у навчальній діяльності, на вироблення професійних намірів і життєвих цілей, на формування перспективних планів їх досягнення. В такому розумінні мотивація досягнення є фактором професійного зростання майбутнього фахівця.

У педагогічній роботі з розвитку мотивації досягнення використовувалися теоретичні положення: про демократизацію освітнього процесу, про гуманізацію педагогічного процесу, про розвиток соціальної компетентності учнів, про створення умов для розвиваючого педагогічного процесу, про облік психічного

аспекту в педагогічній технології. У. Глассер зазначає, «... що людина ніколи не досягне успіху в житті в широкому сенсі слова, якщо одного разу не пізнає успіху в чомусь для нього важливом. Першого, по-справжньому реального успіху досить, щоб всі ті несприятливі фактори, про які резонно говорять соціологи, могли бути нейтралізовані »[4].

Індивідуальний підхід до студента – це інструмент досягнення результату, але не оцінки результату. А результат орієнтований і на особистість - чим краще студент вивчений і вихований, тим стане він більш професійний і успішний в житті, і для суспільства відповідно більше буде корисний, бо зроби вагомий внесок в задоволення потреби інших людей. Тим самим можна говорити, що розвиваючи мотивацію досягнення, ми сприяємо «прагненню людини до поліпшення результатів своєї діяльності» [5; 17].

Потрібно розміти, що виховання дітей та молоді в сучасному суспільстві реалізується в умовах економічного і політичного реформування, в силу якого істотно змінилася соціокультурна ситуація життєдіяльності підростаючого покоління. Реформування викликало соціальне розшарування суспільства, зниження життєвого рівня більшості населення країни.

Зміни, що відбуваються в суспільстві, визначають нові вимоги до вітчизняної системи вищої освіти. Успішна самореалізація особистості в період навчання і після його закінчення, її соціалізація в суспільстві, активна адаптація на ринку праці є найважливішим завданням навчально-виховного процесу в рамках класичного університету.

І так, в ідеалі в вузі повинні бути створені умови для самоактуалізації особистості кожного студента, для формування і розвитку у нього потреби і здатності до саморозвитку. Класичний університет повинен надати можливість кожному студенту стати успішним, навчити його бути успішним у навчанні, професійній діяльності, та в житті у цілому.

Література:

1. Гордеева Т. О. (2006) *Психологія мотивації досягнення*. Москва. 336 с.

2. Бюссинг А. (2002) *Мотивація і задоволеність. Управління людськими ресурсами: енциклопедія.* СПб.

3. Васильев И. А. (1991) *Мотивация и контроль за действием*. Москва: МГУ. 144 с.

4. Глассер У. (1991) *Школа без невдах*. Москва: Прогресс. 17 с.

5. Орлов Ю.М. (1986) *Потребностно-мотивационные факторы эффективности учебной деятельности студентов вуза*: Автореф. … д-ра психол. наук. М. 33 с.

6. Семенова Л. Г. (2006) *Мотивація досягнення і ціннісні орієнтації особистості*: міжнар. зб. науч. тр. Саратов. 224 с.

Збірник наукових праць
Українською мовою.

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «**Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст**». Збірник наукових праць. Ізмаїл. 2019. 96 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:
Я.В. Кічук,
доктор педагогічних наук, професор, ректор Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Упорядники: Г.І. Градинар, Т.Р. Кожухар

Верстка та дизайн: Г.І. Градинар, Т.Р. Кожухар

Матеріали доповідей подані в авторській редакції. Відповідальність за зміст, технічні помилки, грамотність, достовірність інформації та точність викладених фактів несе автор та науковий керівник (за наявності).

Зважаючи на свободу наукової творчості, редколегія бере до публікації статті й тих авторів, думки яких не в усьому поділяє.

Матеріали конференції розміщенні на офіційному сайті Ізмаїльського державного гуманітарного університету за адресою **http://idgu.edu.ua**.

Підписано до друку 28.12.2019. Формат 60х90/8.
УМ. друк. арк.5,1. Тираж 300 прим. Зам. № 517

Віддруковано в редакційно-видавничому відділі
Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Адреса: 68610, Одеська обл., м. Ізмаїл, вул. Рєпіна, 12, каб. 208
Тел.: (04841) 4-82-42
E-mail nauka_idgu@ukr.net