З М І С Т

Передмова
Павелків Р.В. Роль рефлексивного механізму та особливості його функціонування у сфері моральної свідомості та самосвідомості
Августюк М.М. Особливості прояву ілюзії знання в метакогнітивному моніторингу навчальної діяльності
Бедюк М.В. Особливості реалізації програми «Психологічна допомога бійцям ато та їхнім сім'ям»
Безушко С.А. Психологічний аналаз уявлень про самореалізацію сучасної молодої жінки:гендерний аспект
Бенькевич Г.А. Здоров'я і хвороба в античному і сучасному розумінні
Бігунов Д.О. Принципи комунікації, необхідні для уникнення комунікативного конфлікту
Борейчук І.О., Нечидюк М.В. Комунікативна толерантність як умова профілактики ксенофобії
Демчук О.О., Воробйов А.М. Психологія життя як парадигма життєтворчості
Дзвінчук Ю.В. Професійна мобільність медичних сестер як фактор їх успішної професійної діяльності
Дучимінська Т.І. Психологічна діагностика особистісної безпорадності
Жарікова С.Б. Концептуальные основы организации психологических служб в лечебных учреждениях
Івашкевич Е.З., Хупавцева Н.О. Визначення структури соціального інтелекту педагога в парадигмальному просторі соціо-культурного психологічного підходу
Івашкевич І.В. Характеристика підструктур особистості та визначення складових професійної компетентності юриста
Кихтюк О.В., Пастрик Т.В. Психологічні проблеми осіб із віл-позитивним статусом
Корчакова Н.В. Истоки длительных форм просоциального поведения
Коширець В.В. Психологічна підготовка населення до надзвичайних ситуацій в системі основних заходів цивільного захисту
Крюкова Л.В. Емоції першокласника як умова збереження психічного здоров'я школяра
Кулаков Р.С. Психологічні засоби оптимізації процесу професійного самовизначення у ранньому юнацькому віці
Кулакова Л.М. Засоби та прийоми формування почуття власної гідності у молодшому шкільному віці в умовах навчальної діяльності
Лісова О.С., Павлинська Є.О. Індивідуально-психологічні фактори здорового сну сучасних студентів
Луцик Г.О. Структурний аналіз готовності майбутніх психологів до роботи з девіантними підлітками
Лянцевич А.В. Кризисные переживания в условиях депривации потребностных оснований личности
Магдисюк Л.І. Якість життя особистості в період виходу на пенсію
Мушкевич М.І. Практична психологія в роботі із учасниками ато
Назар Х.Г. Дослідження психологічних особливостей здоров'я студентської молоді відповідно до основних аспектів спрямованості їхньої діяльності
Новак-Мазепа Х.О. Профілактика синдрому емоційного вигорання у роботі медичної сестри
Ногачевська І.О. Асоціативне сприймання поетичного тексту як особливий сугестивний вплив на читача
Оксентюк Н.В. Становлення психологічно здорової особистості: роль позитивної психології
Павелків В.Р., Мовчанець В.І. Вплив субкультур на агресивність особистості
Павлов І.В. Образ отца и идентификация с ним у юношей и девушек из полных и неполных семей

Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості
Рудь Г.В. Психологічні особливості переживання особистістю кризи середнього віку
Савенко Д.О. Фактори формування світосприйняття жінки-матері
Сойко О.В., Литвин Н.І. Роль гри в психолого-педагогічній реабілітації дітей з особливими потребами
Сторож О.В. Роль тривожності у розвитку творчої соціалізації особистості
Федоренко Р.П., Лех Т.Л. Особливості виникнення суїцидальних намірів в учасників ато, детермінованих сімейною ситуацією
Фенина О.Я. Екологія бізнесу і психічне здоров'я
Хильчук Ю.Ю., Грицюк І.М. Особливості прояву страхів у дітей учасників ато
Хлівна О.М. Тривожність та страх в психодіагностичному полі клінічної психології: молодший шкільний вік
Целюк Т.Л. Взаємозв'язок психологічного благополуччя та стресостійкості особистості
Шаповал І.М. Психологічні чинники формування професійної ідентичності студентів-психологів
Шевчук О.А. Профілактика стресогенності та перевтоми старшокласників загально навчального закладу в психолого-валеологічному контексті
Шкарлатюк К.І. Психологічна експертиза фахівців екстремальних професій
Відомості про авторів

ПЕРЕДМОВА

Збірник присвячений аналізу психологічних закономірностей різних аспектів життя і діяльності людини, особливостей розвитку психічного відображення, становлення індивідуальної свідомості та самосвідомості у процесі онтогенезу. Тематика наукових повідомлень ілюструє взаємозв'язок процесів інтенсифікації та екстенсифікації у розвитку психологічної науки. У статтях піднімаються гострі питання, щодо психологічного здоров'я особистості, взаємозв'язку психологічного благополуччя та стресостійкості, психологічних засад якості життя, шляхів діагностики, профілактики та корекції порушень у самопочутті людини, особливостей її професійного і сімейного життя. Частина наукових повідомлень присвячена психологічним аспектам організації навчання у вищих навчальних закладах: розвитку навчальної мотивації студентів, формування іміджу, запобігання навчальним перевантаженням, простеження стану психологічного здоров'я молоді, удосконалення форм внутрішнього контролю якості освіти. Матеріали, вміщені у збірнику, містять як аналітичне представлення наукових надбань, так і авторський погляд на психологічні аспекти життєдіяльності людини.

Статті викладені у збірнику пройшли обговорення на VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості», проведеної 25-26 березня на базі Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки у творчій співпраці з Рівненським державним гуманітарним університетом.

З повагою та найкращими побажаннями
доктор психологічних наук,
професор Р.В. Павелків

УДК 159. 955.1 : [159.922+159.923.2] **Р.В. ПАВЕЛКІВ**

РОЛЬ РЕФЛЕКСИВНОГО МЕХАНІЗМУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ФУКЦІОНУВАННЯ У СФЕРІ МОРАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ ТА САМОСВІДОМОСТІ

У статті висвітлюється роль рефлексії як центрального психологічного механізму у розвитку моральної свідомості та самосвідомості особистості. Зазначено, що моральна активність особистості неможлива без рефлексії, яка пов'язує моральну сферу особистості з психікою інших людей, виступає підґрунтям для логічних операцій морального мислення. Підкреслено, що функціонування рефлексивних механізмів спрямовується на вирішення двох завдань: пізнання іншого і зумовлювання власних моральних дій та вчинків. Обґрунтовано значущість рефлексивних дій в процесі реалізації людиною моральної поведінки, виділено та охарактеризовано в межах особистісного аспекту рефлексії її особливий підвид – моральну рефлексію.

Ключові слова: *особистість, рефлексія, моральна рефлексія, моральна свідомість, моральна самосвідомість, моральний вчинок, моральна поведінка, саморегуляція поведінки.*

Постановка проблеми. Наукове пізнання свідомості та її морального компонента належить до важливих і складних проблем не лише психологічної науки, але й взагалі сучасної теоретичної культури, оскільки свідомість людини взагалі і її моральна самосвідомість зокрема є вищими формами відображення дійсності, внутрішніми характеристиками буття людини. Враховуючи той факт, що закони соціального буття накладають відбиток на формування психічних явищ, зазначимо, що більшість психологів і філософів сходяться на думці, що моральна свідомість та самосвідомість належать саме до сфери суспільної свідомості, виступаючи її суб'єктивно-психічною формою.

Моральна свідомість формується разом з особистістю індивіда і невідокремлена від її "Я". Моральна свідомість включає в себе мораль як систему ціннісно-регулятивних принципів діяльності і поведінки людини в суспільстві, відображаючи її на рівні конкретної особистості як систему мотиваційно-ціннісних і операційних механізмів свідомості, які постійно розвиваються. Можна стверджувати, що моральна свідомість це один із компонентів свідомості людини взагалі яка відображає ступінь асиміляції особистістю суспільної моралі та має глибоко особистісний характер. Моральна свідомість є необхідною умовою організації діяльності особистості, налагодження її стосунків з оточуючими, а її структурний компонент - моральна самосвідомість - надає всім процесам суб'єктного характеру. сприяє збереженню цілісного внутрішнього світу особистості, створює той моральний фундамент, який допомагає людині в усіх життєвих ситуаціях керуватися у своїй поведінці високоморальними мотивами, не порушувати єдності мотиву і вчинку.

Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень. Результати аналітичного огляду проблеми розвитку моральної свідомості та самосвідомості особистості дають підстави стверджувати, що для розкриття їх сутності у психологічних роботах (Г.О. Балла, І.Д. Беха, М.І. Боришевского, Б.С. Братуся, І.В. Булах, П.Я. Гальперіна, М.Р. Гінзбурга, А.А. Гусейнов, Д.Б. Ельконіна, О.М. Леонтьєва, Д.О. Леонтьєва, С.Д. Максименка, Н.Ю. Максимової, Л.Е. Орбан-Лембрик, С.Л. Рубінштейна, М.В. Савчина, А.І. Титаренко, Н.В. Чепелєвої, Д.І. Фельдштейна, A.A. Bandvra, L. Kohlberg, J.Gilligan, H. Haste, J. Piaget, B. Puka, B. Skinner) використовується декілька підходів. Поняття виводять через функції (вища форма відображення, вища регулююча система); через вказівку на походження (культурний феномен, наслідок та основа соціалізації); через віднесення до структур психіки (прояв індивідуальної психіки, компонент свідомості, сфера внутрішньої свободи, система мотиваційно-ціннісних та операційно-механічних елементів свідомості); через віднесення до певної лінії наукового аналізу (психологічний феномен, філософський феномен). У своїй роботі ми розглядали

моральну свідомість як особливий конструкт психіки, що забезпечує розуміння і прийняття моральних законів та організацію відповідно з ними власної поведінки.

Метою даної статті є розкриття ролі рефлексії як центрального психологічного механізму у розвитку моральної свідомості та самосвідомості особистості.

Виклад основного матеріалу. У руслі теорії діяльності (О.М.Леонтьєв, Д.Б.Ельконін, О.В.Запорожець) моральний розвиток виступає як присвоєння дитиною моральних норм, їх узагальнення і перетворення у внутрішні "моральні інстанції". Саме у цьому контексті реалізується ідеї Л.С.Виготського про соціальну природу психіки дитини. Важливим етапом переходу від моральних знань до їх використання в життєвій практиці є етап вибору та його обґрунтування. На думку А.В.Зосимовського існує емпіричний, логічний і науково-теоретичний рівні обґрунтування вибору моральних орієнтацій. Найбільш розповсюдженим і ефективним є емпіричний рівень. Лише в безпосередній практиці досягається єдність особистісного смислу й об'єктивного значення моральної вимоги. Лише власний досвід може переконати людину в правильності чи помилковості моральних норм. У тих випадках, коли емпіричного рівня недостатньо для виникнення орієнтації в ситуації морального вибору, людина використовує логічний спосіб обґрунтування. На логічному рівні індивід подумки порівнює моральні норми, що присутні в даній ситуації, між собою і зі своєю системою цінностей, але не можливо даним шляхом обґрунтувати правильність самих (уже прийнятих) фундаментальних цінностей. Коли така проблема виникає, то виникає необхідність повернення до попереднього емпіричного рівня або ж перехід до наступного способу – науково-теоретичного. На цьому рівні обґрунтування вибір підстав моральних орієнтацій відбувається шляхом апеляції до соціально-історичних закономірностей, тенденціях розвитку суспільства [8].

Людина не може здійснювати моральну поведінку та вибір своїх дій у суспільстві без опори на моральні орієнтири, які вона сприймає як еталони. Вона завжди шукає їх сама, і сама в тій чи іншій мірі засвоює. Найбільш загальними еталонами при моральній оцінці поведінки виступають категорії добра чи зла, тобто того, до чого варто прагнути і чого потрібно уникати. О.О.Бодальов відзначає, що в кожної людини під впливом суспільства формуються загальні морально-етичні вимоги до інших людей та утворюються конкретні еталони, користуючись якими вона оцінює себе і інших. Усі ці еталони постійно збагачуються новими рисами, переосмислюються, стають усе більш узагальненими. Але це не змінює їх функції у процесі пізнання людьми один одного, і для дорослого, і для дитини вони виконують роль "мірки" [4].

Питання про вивчення механізмів морального розвитку безпосередньо наближається до питання про вивчення рефлексивних механізмів свідомості. Ще в роботах давніх мислителів підкреслювалося, що найбільш доступною для людини сферою пізнання є її внутрішній світ, її власна поведінка, а тому основне пізнання повинно спрямовуватися на самого себе, на діяльність душі. Ідея Сократа "Пізнай себе" була постановкою проблеми самосвідомості як морального вдосконалення особистості. У той же час вона стала і підгрунтям того, що надалі визначається, як самосвідомість, рефлексія. Не даремно Сократ пов'язував із самопізнанням передумови всяких чеснот людини. Лессінг називав його центром, а І.Кант – початком людської мудрості. За Г.Гегелем поняття рефлексії має декілька змістів, у тому числі і у контексті самопізнання та самосвідомості. Рефлексія – це процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів[1].

Рефлексивність – найважливіша особливість людської свідомості, без якої взагалі неможливе її нормальне функціонування. Як відзначає Е.А. Курносикова, вивчення цього механізму дозволяє виокремити у ньому дві системи: інтелектуальну рефлексію та рефлексію особистісну. Перша – виконує функцію фіксації установок, припущень, тверджень, друга – функцію самооцінки і мотивування. Особистісна рефлексія спрямована на власне „Я"суб"єкта, на усвідомлення його смислів, відношень, конфліктів. Розуміння особистісної рефлексії як виходу людини з повної поглиненості життям для вироблення відповідного ставлення до нього представлене в роботах К.О. Абульханової-Славської, А.В. Візгіної, Н.І. Гуткіної, В.П. Зінченка, В.І. Слободчикова, С.Л. Рубінштейна. Роль рефлексії, яку вона виконує в

процесі реалізації людиною моральної поведінки, спонукає до виділення в межах її особистісного аспекту особливого підвиду – моральної рефлексії (І.Д. Бех, М.Й. Боришевський, І.С. Булах, Р.В. Павелків). Отже, рефлексуючі системи – це системи, що дозволяють дитині описувати свою поведінку і використовувати отриманий опис, як правило, принцип, алгоритм у ході подальших подій. Рефлексивна дія спрямована на встановлення дітьми підстав власних учинків, а не особливостей їх перебігу [9].

Загалом, рефлексія дає можливість глибокого аналізу ситуації спілкування, обґрунтування мотивації вчинків партнерів, встановлення та регулювання однакових моральних вимог щодо себе та партнера. Суб‘єкту з розвиненою рефлексією властиві, перш за все сумніви щодо власної позиції та моральних якостей, прагнення до обґрунтування свого вчинку. В ситуації, що передбачає вибір між своїми інтересами та благополуччям іншої людини рефлексія дозволяє суб‘єкту поглибити не тільки знання про себе, але й про психологію іншого, оцінити його стан як менш сприятливий порівняно зі своїм, робити припущення щодо можливої реакції партнера на його дії. При цьому совість як вторинна рефлексія проявляється в формі усвідомлення значення здійснюваних вчинків щодо інших людей. Совість морально розвиненої особистості характеризує почуття незадоволеності собою, прагнення до самовдосконалення, почуття відповідальності за неблагополуччя інших людей.

Підкреслимо, що розвинута особистісна рефлексивність не означає ігнорування власних інтересів. Навпаки, суб‘єкт – суб‘єктні відносини передбачають психологічну єдність партнерів, у якій розгортається їх творче взаємозбагачення. Такі відносини передбачають емоційну й особистісну відкритість партнерів, психологічний настрій на актуальний стан один одного, щирість, довір‘я і безпосередність у вияві почуттів та душевних станів. Необхідною умовою суб’єктного сприймання іншої людини є моральна рефлексія. Вона дозволяє людині відчувати себе суб‘єктом власної активності, волі, переживань. Власне Я при цьому виступає як унікальне, а це робить можливим таке ж сприймання іншого як унікальної особистості.

Другим важливим завданням рефлексії є її здатність зробити людське Я об‘єктом власного дослідження та управління. Так формуються уявлення людини про свої моральні якості, можливості, їх оцінка та значущість. Інша людина при цьому також постає у якості об‘єкта, оскільки пізнання якостей іншого та їх порівняння зі своїми дозволяє людині окреслити межі свого Я, свого власного внутрішнього світу, усвідомити свої відмінності від інших. Обидві функції рефлексії є взаємопов‘язаними і необхідними у будь-якій ситуації морального вибору [7; 12; 14].

Аналіз процесу присвоєння дитиною моральної вимоги, набуття нею статусу особистісної норми неможливий без розкриття механізмів цих процесів. Одним з головних механізмів розвитку моральної свідомості та самосвідомості є моральна рефлексія, яка забезпечує дитині пізнання основних явищ, фактів індивідуального життя, а також забезпечує моральній свідомості можливість пізнати головну складову моралі – моральну діяльність.

Для нашого дослідження особливий інтерес становлять питання розвитку моральної рефлексії. Це поняття належить до сфери порівняно нових дефініцій. Аналіз історії формування наукової психологічної думки показує, що питання моральної рефлексії, незважаючи на його актуальність, належить до маловивчених як в етиці, так і в психології. Як підкреслює Е.А. Курносикова, інтенсивне зростання експериментальних і теоретичних досліджень, присвячених вивченню рефлексивних механізмів, ще не привело до чіткого виокремлення такого типу рефлексії, як рефлексія моральна. Виділення даного механізму в самостійну сферу аналізу відбулося тільки в останній період [9].

Думки щодо ролі і сутності моральної рефлексії ми знаходимо в роботах Л.С.Виготського. Висуваючи ідею «самооформлення» особистості, він підкреслює значимість не тільки первинних та вторинних елементів індивідуальної структури особистості (задатків, набутих ознак), але й акцентує увагу на “третинних умовах”, пов'язаних з духовним світом людини. Мова йде про рефлексію, яка реалізується в етичних нормах, у тих чи інших принципах поведінки. Як зазначає М.Г.Ярошевський, ідеї Л.С.Виготського про моральну

рефлексію могли сформуватися в плодотворну форму, дякуючи подоланню крайності двох методологій – натуралістичної й інтенціональної, крайностях об'єктивізму і суб'єктивізму [5; 18].

Аналіз сутності і функцій моральної рефлексії ми знаходимо в роботах І.Д. Беха. Автор перш за все зупиняється на значимості цього психологічного конструкта. Він зазначає, що аналіз моральної активності особистості передбачає пошук опосередковуючої ланки, яка пов'язує моральну сферу особистості з психікою інших людей, і, з іншого боку, виступає підґрунтям для логічних операцій морального мислення. Такою опосередковуючою ланкою в моральній свідомості і виступає рефлексія. Її функціонування спрямовується на вирішення двох завдань: пізнання іншого і зумовлювання власних дій. Перехід від рефлексії до вчинку передбачає, що вона виступає у свідомості людини, як один із інструментів вибору. Саме рефлексія забезпечує формування певного мотиву. Маючи нормативно-імперативний спонукальний характер, вона веде мотив через лабіринти вибору, що має безпосередньо практичний сенс. Необхідність вибору з бажаного і необхідного, цікавого і небезпечного, корисного і нудного – постійний атрибут нашої життєдіяльності В ситуаціях морального вибору рефлексія є не стільки зосередженням на собі, скільки засобом пізнання та об‘єктивації образу іншої людини. Реалізація особистісно значущих цілей, яку забезпечує саморегуляція поведінки, передбачає в першу чергу, не власне благо, а благо іншої людини, яка сприймається як цілісна особистість [2].

Моральної свідомості немає без самосвідомості. Тільки постійно оцінюючи і переоцінюючи себе, аналізуючи себе в минулому і в теперішньому, людини формує моральні орієнтації. Отже, рефлексія – невід'ємна форма і здатність моральної свідомості. В акті рефлексії, у рефлексивній діяльності здійснюється самопізнання моральної свідомості, моральне самопізнання. Моральна дія не завжди здійснюється через акт рефлексії. Але її виникнення завжди зумовлене нею. Це дає підстави стверджувати, що моральна рефлексія – це “процесуальна сторона моральної свідомості”, інтегральні функціонуючі якості всієї системи моральної свідомості особистості, ”міра її сформованості”, що знаменує досягнення суб'єктом саморегулятивного рівня морального розвитку.

Таким чином, особлива роль належить моральній рефлексії у процесах саморегуляції поведінки і у з‘ясуванні питань морального розвитку особистості. Якщо людина діє відповідно до існуючих стандартів, яких вона не спроможна змінити, якщо в своїй поведінці вона лише відтворює загальне правило, то така поведінка не містить морального ставлення. Специфіка природи моральності саме в тому і полягає, що вона передбачає саморегуляцію поведінки. Для людини як морального суб‘єкта характерне активне ставлення до дійсності, формування власної думки про неї, регуляція поведінки на основі вимогливості до себе та відповідальності [3; 7].

Усвідомлення та оволодіння власною поведінкою є основним показником сформованості особистості за Л.С. Виготським: „Ми тільки тоді можемо говорити про формування особистості, коли наявне оволодіння власною поведінкою”. Оволодіння є наслідком усвідомлення. Оволодіння власною поведінкою передбачає в якості передумови усвідомлення структури власних психічних операцій, а також „усвідомлення себе як певної цілісності”, суб‘єкта думки та дії [4].

Розглядаючи проблему саморегуляції, варто зупинитись на диференціації понять „саморегуляція діяльності” та „саморегуляція поведінки”. Структура саморегуляції поведінки та саморегуляції діяльності має багато спільного. Крім того, поведінкові зміни, як і діяльнісні, втілюються і закріплюються у вчинках, у стосунках з іншими людьми. Змістовна ж система саморегуляції поведінки спрямована до іншого досвіду, ніж саморегуляція діяльності. Саморегуляція поведінки, або особистісна саморегуляція, пов‘язана переважно з визначенням та корекцією своїх позицій у відносинах з оточуючими. В особистісній саморегуляції проявляється активно-дійове ставлення людини до себе та інших, її моральні та соціальні установки. Система саморегуляції поведінки визначає активну цілеспрямовану та конструктивну позицію людини як у повсякденному житті, так і в перспективі її розвитку [6].

Спробуємо з‘ясувати специфіку моральної рефлексії як психологічного механізму саморегуляції поведінки. Зауважимо, що у розумінні поняття „психологічні механізми”, будемо дотримуватись визначення М.Й. Боришевського. Психологічний механізм виступає як феномен, який означає наявність стану оптимальних взаємовідносин і взаємодії між структурними елементами психологічної системи, що забезпечує її функціонування, становлення, розвиток. Подібної думки дотримується і А.С. Шаров „Психологічний механізм – це постійно діюча або така, що виникає ситуативно, цілісна психологічна система, яка забезпечує виконання тих чи інших регулятивних функцій”. При цьому ми враховуємо, що рефлексія має власні рушійні сили і одночасно виступає як провідний психологічний механізм у системі саморегуляції поведінки [17, с. 124].

Функції механізмів саморегуляції поведінки, за М.Й.Боришевським, виконують такі складові самосвідомості, як самооцінка, рівень домагань, соціально-психологічні очікування, образ “Я”, оціночні ставлення до оточуючих. На основі перерахованих виникають і поступово включаються в якості механізмів саморегуляції поведінки такі утворення, як моральні ідеали, переконання та інші суб’єктивно значущі еталони особистості. Очевидно, що поява суб’єктивно значущих еталонів особистості можлива за умови її “відкритості світу” (В.Франкл), коли у неї з’являється можливість рефлексивного виходу за межі конкретної ситуації. Таким чином, сучасні моделі саморегуляції поведінки (М.Й.Боришевський, Д.А.Леонтьєв, Ю.А.Міславський, А.С.Шаров) як обов’язковий компонент включають систему ціннісних та моральних орієнтацій особистості. Отже, оскільки основна площина руху особистості – морально-ціннісна, а стати особистістю – значить, по-перше, зайняти певну життєву, перш за все міжлюдську позицію; по-друге, достатньо усвідомлювати її та нести за неї відповідальність то і процеси особистісної моральної саморегуляції реалізуються у цій же площині [12; 14].

У більшості психологічних досліджень саморегуляції поведінки та морального розвитку основна увага звертається на засвоєння норм та усвідомлення власних переживань. При цьому припускають, що усвідомлення та оцінка власних почуттів, своєї позиції сприяє розумінню іншої людини, виникненню співчуття, співучасті. При цьому моральні норми в свідомості індивіда не повинні виступати лише у своїй суспільно-корисній функції, як умова життя суспільства. В цьому випадку вони є зовнішніми щодо особистості, такими що не торкаються глибин її Я”, можуть бути використані для досягнення корисних цілей. Натомість вони є передумовою міжособистісного спілкування орієнтованого на іншу людину як особистість незалежну від очікувань та вимог суб‘єкта. Таке ставлення є виявом істинно моральнісної позиції, яка передбачає нагороду за здійснений вчинок лише у власній самосвідомості. Моральнісне ставлення до іншого – це вияв цікавості до нього та його дій, співчуття та різні форми просоціальної поведінки, яка є не способом самоствердження, а безпосереднім виявом ставлення до партнера по спілкуванню. Загалом, вченими доведено, що моральна рефлексія формується разом з особистістю, утворює принцип її буття і є невід‘ємною частиною змісту Я індивіда, є необхідною умовою повноцінного міжособистісного спілкування, коли інший виступає у своїй цілісності і повноті, що дозволяє пережити відчуття спільності з ним, співчувати та допомагати йому.

Слід відмітити, що ставлення до іншого як до самоцінної та незалежної особистості, відмова від власних оцінок та інтерпретацій його лежить в основі гуманістичної та екзистенціальної психології. Так, К. Роджерс вводить поняття „прийняття інших”, Е.Еріксон – почуття довіри-недовіри до інших людей та світу, Е. Фром - потреба у встановленні зв‘язків, Г.Олпорт – здатність до теплих , сердечних соціальних контактів.

Роботи С.Л.Рубінштейна та В.Франкла започаткували аналіз проблеми саморегуляції моральної поведінки з позиції “Я та інша людина” [13; 15]. У їхніх дослідженнях в змістовний контекст саморегуляції поведінки включаються такі елементи, як образ іншого та соціально-психологічні очікування. Поряд з усвідомленням „Я”, яке розуміється як центр особистості, провідною підвалиною особистісної сфери є „суб‘єктивна форма ставлення до інших людей, так зване ставлення Я- інший”, що проявляється у вмінні співвідносити свою ситуацію і

ситуацію. Іншого, бажання свої і бажання іншого. Узагальнено це можна назвати здатністю "бути собою та іншим". Присутність таких елементів в моделі саморегуляції поведінки дозволяє суб'єкту відображати особистісні якості партнера по спілкуванню, враховувати їх у власній поведінці. Соціально-психологічні очікування виконують функцію врівноважування та підтримання стану збалансованості між самосвідомістю особистості та її соціальним оточенням, виступають як чинник, що спонукає людину постійно враховувати можливі реакції з боку інших людей на дії та вчинки індивіда. Завдяки соціально-психологічним очікуванням процес саморегуляції моральної поведінки виявляється детермінованим не тільки внутрішніми утвореннями, які складають структуру самосвідомості особистості, але й також реальним досвідом спілкування, взаємодії з оточенням.

Висновки. Важлива роль рефлексії проявляється у забезпеченні критичного ставлення людини до себе., що дозволяє глибоко та адекватно усвідомити свої недоліки, суб'єктивні труднощі, відсутність або недостатню розвиненість моральних якостей. Повну та адекватну інформацію про власні якості та особливості людина отримує в результаті самопізнання. Рефлексія, на відміну від самопізнання, дає відповіді не тільки на констатуючі питання (наприклад, "Що я знаю про себе?"), а й на причинні (наприклад, "Чому я вчинив саме так?"). Тому саме рефлексія забезпечує регулюючу функцію образу "Я".

Дякуючи моральній рефлексії, у людини здійснюється перехід від моральних цінностей до мотиву, а потім – до психічного і навпаки. Тобто моральна рефлексія забезпечує динамічність самосвідомості. Завдяки тому, що у рефлексії вільно поєднується моральне і психічне, позиція однієї людини й іншої, "пізнавально-відображувальне" і "нормативно-примусове" моральна рефлексія здатна проникати в найпотаємніші куточки моральної самосвідомості особистості що морально розвивається. Крім цього моральна саморефлексія є психологічним механізмом процесу становлення особистості та генесизу її моральної самосвідомості забезпечуючи функціонування усіх складових системи саморегуляції моральної поведінки: цінностей, образу Я та самооцінки, рівня домагань та самоконтролю, концепції іншої людини. Це дозволяє вважати моральну рефлексію провідним психологічним механізмом розвитку моральної свідомості та самосвідомості особистості. Тому розвиток моральної рефлексії є важливим напрямом формування моральної свідомості, який повинен ретельно аналізуватися з точки зору його психологічного змісту.

Список використаних джерел

1. Аникина В.Г. Культурно-диалогический подход в психологическом исследовании рефлексии: философско-методологические основания / В.Г. Аникина // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2013. – Том 10. – № 2. – С.46-47.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. / І. Д. Бех. – К. : Академвидав, 2012. – 256 с.
3. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка / І.С. Булах. – К., 2003. – 340 с.
4. Бодалев А.А. Психология личности / А.А. Бодалев. – М: МГУ, 1988. – 188 с.
5. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. / Л. С. Выготский. – Т. 6. – М.: Педагогика, 1984. – 400 с.
6. Гордеева Н.Д. Роль рефлексии в построении предметного действия / Н.Д.Гордеева, В.П.Зинченко // Рефлексивные процессы и управления. – 2002. – Том 2. - № 2. – С.90-105.
7. Дробницкий, О. Г. Моральная философия : Избранные труды / О.Г. Дробницкий [Сост. Р. Г. Апресян]. – М.: Гардарики, 2002. – 523 с.
8. Зосимовский А.В. Критерии нравственной воспитанности / А.В. Зосимовский // Педагогика. – 1992. - № 12. – С.22 – 26.
9. Курносикова Е.А. Моральная рефлексия как феномен культуры: Дисс... канд. филос.наук: 09.00.05 – Саранск / Е.А. Курносикова. – 1996. – 205 с.

10. Максименко С.Д. Психологія учіння людини: генетико-психологічний підхід / С.Д.Максименко. – К.: Вид-во «Дім і слово», 2013. – 592 с.
11. Махова М.Ю. Возрастные особенности рефлексивных механизмов нравственного сознания школьников. - Автореф дисс…канд. психол. наук: 19.00.07. / М.Ю. Махова – Л.,1991. – 19 с.
12. Павелків Р.В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості у дитячому віці: монографія / Р.В. Павелків. – Рівне.: Волин. обереги, 2004. – 248 с.
13. Рубинштейн С.Л. Избранные философско-психологические труды: Основы онтологии, логики и психологии / С.Л. Рубинштейн // Отв.ред. А.В.Брушлинский, В.А.Кольцова. – М.: Наука, 1997. – 462 с.
14. Савчин М. В. Моральна свідомість та самосвідомість особистості: Монографія / М.В. Савчин. – Дрогобич: РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2009. – 288 с.
15. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М., Прогресс, 1990. - 370 с.
16. Чеснокова И. И. Проблемы самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М. : Наука, 1997. – 143 с.
17. Шаров А.С. Ограниченный человек: значимость, активность, рефлексия: монография / А.С. Шаров – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2000. – 358 с.
18. Шрейдер Ю.А. Человеческая рефлексия и две системы этического сознания / Ю.А. Шрейдер // Вестник философии. – 1990. - № 7. – С.32-41.

References

1. Anikina V.G. Kul'turno-dialogicheskij podhod v psihologicheskom issledovanii refleksii: filosofsko-metodologicheskie osnovanija / V.G. Anikina // Psihologija. Zhurnal vysshej shkoly jekonomiki. – 2013. – Tom 10. – № 2. – S.46-47.
2. Beh I. D. Osobystist' u prostori duhovnogo rozvytku : navch. posib. / I. D. Beh. – K. : Akademvydav, 2012. – 256 s.
3. Bulah I. S. Psyhologija osobystisnogo zrostannja pidlitka / I.S. Bulah. – K., 2003. – 340 s.
4. Bodalev A.A. Psihologija lichnosti / A.A. Bodalev. – M: MGU, 1988. – 188 s.
5. Vygotskij L. S. Sobranie sochinenij: V 6-ti t. / L. S. Vygotskij. – T. 6. – M.: Pedagogika, 1984. – 400 s
6. Gordeeva N.D. Rol' refleksii v postroenii predmetnogo dejstvija / N.D.Gordeeva, V.P.Zinchenko // Refleksivnye processy i upravlenija. – 2002. – Tom 2. - № 2. – S.90-105.
7. Drobnickij O. G. Moral'naja filosofija : Izbrannye trudy / O.G. Drobnickij [Sost. R.G. Apresjan]. – M.: Gardariki, 2002. – 523 s.
8. Zosimovskij A.V. Kriterii nravstvennoj vospitannosti / A.V. Zosimovskij // Pedagogika. – 1992. - № 12. – S.22 – 26.
9. Kurnosikova E.A. Moral'naja refleksija kak fenomen kul'tury: Diss... kand. filos.nauk: 09.00.05 – Saransk / E.A. Kurnosikova. – 1996. – 205 s.
10. Maksymenko S.D. Psyhologija uchinnja ljudyny: genetyko-psyhologichnyj pidhid / S.D.Maksymenko. – K.: Vyd-vo «Dim i slovo», 2013. – 592 s.
11. Mahova M.Ju. Vozrastnye osobennosti refleksivnyh mehanizmov nravstvennogo soznanija shkol'nikov. - Avtoref diss…kand. psihol. nauk: 19.00.07. / M.Ju. Mahova – L.,1991. – 19 s.
12. Pavelkiv R.V. Rozvytok moral'noi' svidomosti ta samosvidomosti u dytjachomu vici: monografija / P.V. Pavelkiv. – Rivne.: Volyn. oberegy, 2004. – 248 s.
13. Rubinshtejn S.L. Izbrannye filosofsko-psihologicheskie trudy: Osnovy ontologii, logiki i psihologii / S.L. Rubinshtejn // Otv.red. A.V.Brushlinskij, V.A.Kol'cova. – M.: Nauka, 1997. – 462 s.
14. Savchyn M.V. Moral'na svidomist' ta samosvidomist' osobystosti: Monografija / M.V. Savchyn. – Drogobych: RVV DDPU imeni Ivana Franka, 2009. – 288 s.
15. Frankl V. Chelovek v poiskah smysla / V. Frankl. – M., Progress, 1990. - 370 s.

16. Chesnokova I. I. Problemy samosoznanija v psihologii / I.I. Chesnokova. – M. : Nauka, 1997. – 143 s.
17. Sharov A.S. Ogranichennyj chelovek: znachimost', aktivnost', refleksija: monografija / A.S. Sharov – Omsk: Izd-vo OmGPU, 2000. – 358 s.
18. Shrejder Ju.A. Chelovecheskaja refleksija i dve sistemy jeticheskogo soznanija / Ju. A.Shrejder // Vestnik filosofii. – 1990. - № 7. – S.32-41.

Резюме. В статье освещается роль рефлексии как центрального психологического механизма в развитии нравственного сознания и самосознания личности. Отмечено, что нравственная активность личности невозможна без рефлексии, которая связывает нравственную сферу личности с психикой других людей, выступает основой для логических операций морального мышления. Подчеркнуто, что функционирование рефлексивных механизмов направляется на решение двух задач: познание другого и обуславливание собственных нравственных действий и поступков. Обоснована значимость рефлексивных действий в процессе реализации человеком нравственного поведения, выделены и охарактеризованы в пределах личностного аспекта рефлексии ее особый подвид - моральный рефлексию.

Ключевые слова: личность, рефлексия, моральная рефлексия, моральное сознание, моральное самосознание, моральный поступок, моральное поведение, саморегуляция поведения.

Summary. The article deals with the role of reflection as a central psychological mechanism in development of personality moral consciousness and self-consciousness. It is noted that moral activity of personality isn't possible without reflection which connects personality moral sphere with psychics of other people and acts as a basis for logical operations of moral thinking. It is emphasized that functioning of reflexive mechanisms is directed at solving of two tasks, namely cognizing of the other and predetermining of own moral actions and deeds. The value of reflexive actions in the process of implementing moral behavior of a person is grounded; the special subtype of reflection such as moral reflection is pointed out and characterized in the frame of personality aspect of reflection. The main attention is paid to the fact that moral reflection provides possibility of cognition of main phenomena, facts of individual life for a child; as well as possibility of cognition of moral activity as a main component of moral for moral consciousness. The significance and specifics of moral reflection in the process of behavior self-regulation is found out as well as in the issues of personality moral development. It is demonstrated that reflection as well as moral reflection are formed along with personality, forms principle of its being and it is inseparable part of contents of I-individual, it is necessary condition of complete interpersonal communication while other acts in his/her unity and completeness which allows to relive the feeling of unity with him/her, sympathize and help him/her.

Key words: personality, reflection, moral reflection, moral consciousness, moral self-consciousness, moral deed, moral behavior, behavior self-regulation.

УДК 159.9:37

М.М. АВГУСТЮК

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІЛЮЗІЇ ЗНАННЯ В МЕТАКОГНІТИВНОМУ МОНІТОРИНГУ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті подані узагальнені результати аналізу теоретичних та експериментальних досліджень метакогнітивного моніторингу як аспекту метапізнання. Охарактеризовані отримані під час експериментального дослідження зовнішні чинники, що впливають на метакогнітивний моніторинг, сприяючи або перешкоджаючи його об'єктивності. Зокрема, звертається увага на вид інформації, рівень її складності та обсяг, а також тип тестової

перевірки. На основі проведеного аналізу встановлено, що переважна більшість зовнішніх чинників, серед яких, зокрема, складність завдання, негативно впливають на об'єктивність метакогнітивного моніторингу, результатом чого є виникнення ілюзії знання.

Ключові слова: *ілюзія знання, метакогнітивний моніторинг, статистичні дані, суб'єктивна впевненість, точність моніторингу.*

Постановка проблеми. Ілюзія знання як помилка моніторингу розуміння є вагомою перешкодою ефективності навчальної діяльності, адже незнання того, коли була пропущена важлива інформація нерідко сповільнює процес навчання. Необхідність зосереджувати увагу на такому метакогнітивному явищі значною мірою зумовлена сучасною системою освіти, яка потребує врахування не лише результативних характеристик діяльності того, на кого спрямовано навчальний процес, але й різноманітних параметрів, здатних характеризувати уявлення суб'єкта про сам процес навчання і його результати. А оскільки ілюзія знання є проблемою об'єктивності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності, то актуальним залишається необхідність окреслення особливостей її впливу на метакогнітивний моніторинг та пошук можливих шляхів його нівелювання у навчальній діяльності загалом.

Метою статті є здійснити аналіз особливостей прояву ілюзії знання в метакогнітивному моніторингу навчальної діяльності студентів ВНЗ.

Результати теоретичного дослідження. Основні положення особливостей прояву ілюзії знання як метакогнітивного явища викладені в працях А. Гленберга, А. Вілкінсона, В. Епстайна, Д. Еакін, Л. Майєрса, А. Коріата. Питанню функціонування ілюзії знання у метакогнітивному моніторингу та впливу цього явища на ефективність навчальної діяльності присвятили праці Д. Еакін, А. Коріат, А. Гленберг, А. Вілкінсон, В. Епстайн, Дж. Меткалф, М. Серра, Т. Нелсон, Л. Наренс, Л. Редер, Ф. Ріттер, Т. Доцевич, А. Карпов, Є. Савін, А. Фомін та ін. Праці цих та інших науковців і становлять теоретичну джерельну базу дослідження. Однак аналіз наукової літератури свідчить, що проблема ілюзії знання в метакогнітивному моніторингу навчальної діяльності є недостатньо дослідженою і потребує нових підходів до її розв'язання, систематизації та теоретичного узагальнення.

Процеси метакогнітивного моніторингу співвідносяться як із зовнішніми, так і з особистісними чинниками, які характеризують людину як суб'єкта пізнання. Так, до особистісних чинників належать рівень інтелекту, здатність до самомоніторингу, налаштованість на виконання, наполегливість, активність, позитивні емоції (Дж. Палліер та ін., 2002), мотивація та самооцінка, індивідуальні відмінності (вік, характер), настрій, налаштованість на ефективність виконання, статеві відмінності у винесенні суджень (Б. Пулфорд, 1996). К. Кейсі та Р. Уотсон (1989) наголошують, що в основі зв'язку «точність-впевненість» лежать чотири фактори: складність завдання, вплив зворотного зв'язку, мотивація суб'єктів та їхні навички виконання завдань.

Б. Пулфорд (1996) до ситуативних чинників, що впливають на виникнення ефекту надмірної впевненості, відносить складність завдання, обсяг інформації та її знайомість. До складу внутрішніх чинників входять вид інформації, її рівень складності, зміст, обсяг тощо. До зовнішніх чинників як умов включених у навчальну діяльність операцій А. Коріат (1997) відносить умови задання завдання, відведений на виконання час, повторення інформації, включені у діяльність суб'єкта операції кодування, такі як рівень виконання та інтерактивне представлення інформації. Крім того, сюди належать такі мнемічні індикатори, як доступність інформації, легкість, з якою вона спадає на думку, знайомість за підказками, легкість виконання завдання тощо.

Методика та процедура дослідження. На основі комплексного теоретичного аналізу особливостей прояву ілюзії знання в метакогнітивному моніторингу та чинників її виникнення в навчальній діяльності студентів на базі Науково-дослідної лабораторії когнітивної психології Національного університету «Острозька академія» було проведено експериментальне дослідження (лабораторний експеримент), в якому взяли участь 50 студентів, середній вік яких становив 18,06 (SD = 2,07), і які склали досліджувану вибірку,

сформовану методом випадкових відборів. Експеримент складався з чотирьох етапів: запам'ятовування інформації, оцінка інформації, дистрактор та відтворення інформації.

Спочатку досліджувані опрацьовували три види інформації: тексти, твердження та пари слів. Перед кожним завданням учасники експерименту демонстрували свої судження про легкість вивчення та впевненості у правильності виконання. Крім того, досліджувані ознайомлювались із запитаннями, на які відповідали на етапі відтворення інформації, та за допомогою шкали від 1 до 6 оцінювали рівень своєї впевненості у тому, що правильно дадуть на них відповідь.

Основною функцією етапу дистрактору було відволікти увагу від попередніх фаз експерименту з метою актуалізації опрацьованої інформації для її подальшого відтворення. Для цього було використано три опитувальники (методики вивчення об'єму короткотривалої пам'яті, діагностики рівня розвитку рефлексивності та оцінки метакогнітивної включеності в діяльність). Тобто було відведено час на перерву, завдяки чому досліджувані могли відволіктися від інформації, яку запам'ятовували.

На етапі відтворення інформації було досліджено такий чинник, як вид завдання (тип тесту). Студенти давали відповіді на три види запитань: 1) запитання з власною відповіддю (відкриті запитання, які не передбачали жодного запропонованого варіанту відповіді); 2) запитання з варіантами відповідей «так» / «ні» / «не знаю»; 3) запитання з варіантами відповідей (чотири варіанти, лише один з яких був правильним). Після тесту досліджувані знову давали відповіді на запитання щодо своєї впевненості у тому, наскільки добре запам'ятали інформацію. Відповідно, ілюзія знання визначалась як співвідношення суб'єктивної оцінки продуктивності до суб'єктивної продуктивності запам'ятовування.

Всі отримані дані були оброблені за допомогою комп'ютерної програми IBM SPSS Statistics 20. Для аналізу статистичної обробки даних було використано коефіцієнт гамма-кореляції *G*, однофакторний дисперсійний аналіз та LSD-аналіз.

Аналіз результатів дослідження. Аналіз показників рейтингів суджень про вивчене під впливом типу тесту за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу не показав статистично істотних відмінностей середніх значень рейтингів JOL-суджень щодо типу тесту [$F(2,56) = 2,602$; $p = 0,74$]. Це означає, що те, яким чином було представлено запитання, в цілому не вплинуло на суб'єктивну впевненість досліджуваних. Однак, нам вдалося встановити, що суб'єктивна впевненість у правильності знань є вищою у випадку, коли досліджуваному пропонується відповідати на запитання з чотирма варіантами відповіді, оскільки тоді впевненість є найвищою. Досить високою є впевненість суб'єкта, коли він сам пригадує відповідь. І, відповідно, найменш впевненими досліджувані є під час вибору правильної відповіді серед варіантів «так» / «ні» / «не знаю».

Причинами систематичних помилок у судженнях є більша схильність суб'єктів до вибору стверджувальних відповідей, аніж заперечних, а також тенденція ігнорування відповіді, що не співпадає з їхнім переконанням. Як встановили Дж. Палліер з колегами [8], відкриті запитання, на відміну від запитань вибору з множини, сприяють більшій точності самооцінок. Однак це не означає, що ці запитання не позбавлені об'єктивності [1].

Отримані результати співпадають з даними М. К. де Карвалхо Фільхо [2], адже відмінності між показниками рейтингу JOL-суджень та об'єктивною точністю більш суттєві саме під час роботи з відкритими запитаннями. Однак, на відміну від результатів, що їх отримали С. Датке, Дж. Баренберг та К. Леопольд [4], які стверджують, що знання про тип тесту наперед сприяє більшій об'єктивності, нами було виявлено протилежне – досліджувані не лише неточно оцінювали власні знання, а й спостерігалася тенденція до їх переоцінки.

Тип тестових завдань є вагомим чинником, що впливає на точність метакогнітивного моніторингу (Є. Савін, А. Фомін, 2013). Науковцями доведено, що студенти є, як правило, більш впевненими у правильності вирішення пунктів тесту з трьома правильними варіантами відповіді, ніж з одним або двома. Крім того, був виявлений ефект взаємодії чинників «кількість правильних відповідей у пункті тесту» і «впевненість у собі»: досліджувані з

низькою впевненістю у собі є більш впевненими у виконанні тестових завдань саме з трьома правильними варіантами відповіді [1].

За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу нами було встановлено, що існують статистично значимі відмінності у розподілі середніх значень рейтингів суджень впевненості залежно від виду інформації [F(2,56) = 17,78; p = 0,000]. Тобто на суб'єктивну впевненість у знанні впливає те, яким чином представлена інформація – у вигляді тексту, тверджень чи пар слів. Встановлено статистично значимі відмінності в суб'єктивній впевненості під час запам'ятовування текстів (M = 4,27; SD = 1,53) та тверджень (M = 4,67; SD = 1,59) на рівні значимості p = 0,000. Також статистично підтверджено відмінності між впевненістю під час роботи з парами слів (M = 4,21; SD = 1,9) та твердженнями (M = 4,67; SD = 1,59) на рівні значимості p = 0,000. Однак під час експерименту не вдалося виявити статистично значимих відмінностей між впливом на суб'єктивну впевненість інформації у вигляді тверджень та тексту.

Це означає, що найбільш впевненими у правильності своїх знань досліджувані є під час роботи з твердженнями, тоді як найменш впевненими – коли працюють з текстами та парами слів. Д. Хакер, Л. Бол та К. Бахбахані [5] встановили, що вищі показники калібрування є можливими лише за наявності високого рівня знання контексту, що аналізується. Можливим поясненням може бути те, що на високу впевненість у знанні впливає знання контексту інформації. Тобто, запам'ятовуючи пари слів, не пов'язані логічно, досліджувані не є впевненими у своїх знаннях, тоді як у твердженнях слова пов'язані логічним зв'язком, що полегшує відтворення інформації. Однак виникає запитання, чому впевненість у знанні текстової інформації є нижчою, оскільки текст є найбільш зв'язним та логічним порівняно зі словами та твердженнями? Одним із можливих пояснень може бути те, що під час експерименту досліджувані відтворювали тексти речення за реченням, що позбавило такий вид інформації логічності. Також можна припустити, що під час запам'ятовування досліджувані приділяли менше уваги саме текстам, на відміну від тверджень та пар слів. Ще одним припущенням може бути те, що в контексті такої характеристики, як складність інформації, досліджувані оцінювали текст як більш складну інформацію. А це, як зазначає Б. Пулфорд [9], призводить до недооцінки власних знань. І, навпаки, при запам'ятовуванні тверджень досліджувані суб'єктивно позначають інформацію як легку, будучи надмірно впевненими в ступені її засвоєння.

За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) не було статистично підтверджено впливу такого чинника, як стиль тексту на суб'єктивну впевненість [F(2.56) = 0,48; p = 0,62]. Фактично, це означає, що на суб'єктивну впевненість не впливає стиль інформації. Однак, аналіз внутрішньогрупових відмінностей середніх значень дає можливість стверджувати, що при запам'ятовуванні тексту художнього стилю помітна тенденція до більш високих рейтингів JOL-суджень (M = 4,83; SD = 0,75) порівняно з публіцистичним (M = 4; SD = 2) та науковим (M = 4; SD = 2) стилями. Найбільш впевненими у правильності своїх суджень досліджувані є під час опрацювання текстів художнього стилю, і відповідно, найменш впевненими при роботі з текстами наукового та публіцистичного стилів. Це може бути пояснено тим, що художній текст, будучи емоційно забарвленим, дозволяє більш точно запам'ятати інформацію, оскільки така інформація запам'ятовується краще. Цікавість інформації також впливає на надмірну впевненість у правильності розуміння матеріалу. Евристики поточного знання та знайомості, що виникають як наслідок, є перешкодою ефективності метакогнітивного моніторингу, адже часто після отримання інформації виникає переконання, що вона була знана завжди (має місце *hindsight bias*) [1].

Обсяг інформації, її інформативність, попередні знання, легкість доступу та додаткова загальна інформація також впливають (щоправда, опосередковано) на ступінь впевненості суб'єктів при винесенні суджень метакогнітивного моніторингу [9]. Аналіз середніх значень, отриманих шляхом експерименту, показав, що більш впевненими досліджувані є під час роботи з більшим обсягом інформації (M = 5,12; SD = 0,64), ніж з меншим (M = 3,5; SD = 1,88). Очевидно, це пов'язано з тим, що, працюючи з великим текстом, досліджуваний

приділяє більше зусиль для того, щоб його запам'ятати, на відміну від роботи над малим текстом, де індивід є надмірно впевненим у здатності його запам'ятати. Також логічно припустити, що при більш уважному прочитанні великого за обсягом тексту інформація запам'ятовується краще, і, відповідно, відтворюється більш продуктивно.

Ці результати, однак, є дещо суперечливими. Адже, як зазначається в численних дослідженнях, суб'єктивно людина вважає, що засвоїла малий текст краще, ніж великий. Н. Коммандер та Д. Станвік [3] переконані, що ймовірність появи ілюзії знання більше залежить від невеликих за обсягом зразків інформації, тоді як великі за обсягом тексти, навпаки, сприяють більшій точності моніторингу. Більший обсяг текстової інформації нерідко сприяє зростанню суб'єктивної впевненості у розпізнаванні правильної відповіді серед запропонованих варіантів (А. Коріат, Дж. Данлоскі, Дж. Меткалф).

Наступним етапом дослідження було встановлення тісноти зв'язку між суб'єктивними судженнями та об'єктивно отриманими даними. Метою цього етапу було дослідження об'єктивної точності учасників експерименту при винесенні суджень впевненості, а також особливостей прояву ілюзії знання в метакогнітивному моніторингу.

Т. Нелсон та Л. Наренс [7] з метою встановлення взаємозв'язку між суб'єктивними оцінками ймовірності та об'єктивними показниками відтворення запропонували коефіцієнт гамма-кореляції Гудман-Крускала (*G*). Показник *G* дозволяє співставити усю множину суб'єктивних оцінок респондента із множиною об'єктивних параметрів цієї оцінки (продуктивність відтворення) та вивести показник для кожного респондента окремо, після чого за допомогою формул визначаються показники, які характеризують ілюзію знання. Це індекси впевненості, калібрування та резолюції.

Отримані дані показали, що досліджувані більш схильні до переоцінки власних здібностей. Зокрема, при запам'ятовуванні тверджень та подальшому їх відтворенні за допомогою відповідей на запитання з варіантами відповідей досліджувані показали найбільшу впевненість у тому, що добре запам'ятали текстову інформацію. Частково цей факт підтверджує дослідження Д. Хакера, Л. Бола та К. Бахбахані [5], які встановили, що людина більш точно оцінює власні знання, коли інформація вкладена в певний контекст. Представлені для запам'ятовування твердження не були пов'язані між собою, тому досліджуваним було складно встановити певні зв'язки. Це підтверджує також встановлений нами факт більш точної оцінки досліджуваними знань у вигляді текстової інформації. Однак ці результати є суперечливими порівняно з переконаннями, що люди схильні точніше оцінювати власні знання під час пошуку відповідей на запитання із запропонованими варіантами відповідей. Ми отримали протилежні результати – саме у запитаннях з варіантами відповіді досліджувані були надмірно впевнені у своїй правильності.

За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу було виявлено статистично значимий вплив таких чинників, як тип тесту та вид інформації на індекс калібрування [$F(2.56) = 108{,}6$; $p = 0{,}000$]. Отримані дані дали можливість стверджувати, що досліджувані найбільш схильні переоцінювати свої можливості під час опрацювання тверджень та відповідей на запитання із варіантами відповідей. Найвищі показники індексу калібрування простежувалися в категорії «запитання з варіантами відповіді для тверджень», а найнижчі – в категоріях, пов'язаних з текстом. Отримані результати співпадають з даними Р. Макі та С. Беррі [6], які довели, що найнижчі показники калібрування зафіксовані в ході опрацювання текстової інформації.

За допомогою індексу резолюції було встановлено, що рівень впевненості не впливає на здатність індивідів дискримінувати суб'єктивні оцінки щодо правильних та неправильних відповідей. Прослідковувалась чітка тенденція щодо зменшення однотипних відповідей при роботі з текстами.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, як засвідчив експеримент, на виникнення ілюзії знання найбільше впливають такі чинники, як тип тесту (зокрема, надмірну впевненість у знаннях зумовлює робота із запитаннями, що передбачають вибір відповіді з декількох варіантів, та запитаннями з відповідями «так» / «ні» / «не знаю»);

вид інформації (студенти більш варіативно оцінюють власні знання при роботі з текстами, при цьому ілюзія знання виникає під час запам'ятовування тверджень та текстів); обсяг інформації (невеликі за обсягом тексти сприяють більшій ймовірності виникнення ілюзії знання); стиль текстової інформації (найбільш впевнені у своїх знаннях досліджувані під час роботи з текстами художнього стилю).

Вплив цих чинників на прояв ілюзії знання в метакогнітивному моніторингу у процесі навчальної діяльності необхідно мінімізувати. Тому з метою уникнення появи ілюзії знання доречною є розробка практичних рекомендацій не тільки студентам та педагогам, а й іншим індивідам, які працюють з інформацією. Крім того, оскільки викладені дані не вичерпують усіх аспектів впливу ілюзії знання, необхідно продовжувати теоретичні та емпіричні пошуки з метою висвітлення особливостей прояву ілюзії знання в метакогнітивному моніторингу навчальної діяльності студентів ВНЗ.

Список використаних джерел

1. Августюк М.М. Вплив зовнішніх чинників на об'єктивність метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності студентів / М.М. Августюк // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: Збірник наукових праць. – 2015. – Випуск 1. – С. 18-28.
2. Carvalho Filho M.K. de. Confidence judgments in real classroom settings: Monitoring performance in different types of tests / M.K. de Carvalho Filho // International Journal of Psychology. – 2009. – Vol. 44, No. 2. – pp. 93-108.
3. Commander N.E. Illusion of knowing in adult readers: Effects of reading skill and passage length / N.E. Commander, D.J. Stanwyck // Journal: Contemporary Educational Psychology. – 1997. – Vol. 22, No. 1. – pp. 39-52.
4. Dutke S. Learning from text: Knowing the test format enhanced metacognitive monitoring / S. Dutke, J. Barenberg, C. Leopold // Metacognition and Learning. – 2010. – Vol. 5. – pp. 195-206.
5. Hacker D.J. Explaining calibration in classroom contexts: The effects of incentives, reflection, and explanatory style / D.J. Hacker, L. Bol, K. Bahbahani // Metacognition and Learning. – 2008. – Vol. 3. – pp. 101-121.
6. Maki R.H. Metacomprehension of text material / R.H. Maki, S.L. Berry // Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition. – 1984. – Vol. 10, No. 4. – pp. 663-679.
7. Nelson T.O. Metamemory: A theoretical framework and new findings / T.O. Nelson, L. Narens // The Psychology of Learning and Motivation. – 1990. – Vol. 26. – pp. 125-173.
8. Pallier G. The role of individual differences in the accuracy of confidence judgments / G. Pallier, R. Wilkinson, V. Danthiir, S. Kleitman, G. Knezevic, L. Stankov, R.D. Roberts // The Journal of General Psychology. – 2002. – Vol. 129, No. 3. – pp. 257-299.
9. Pulford B.D. Overconfidence in human judgment / B.D. Pulford // PhD Thesis. – Department of Psychology, University of Leicester, 1996. – 129 p.

References

1. Avgustjuk M.M. Vplyv zovnishnih chynnykiv na ob'jektyvnist' metakognityvnogo monitoryngu navchal'noi' dijal'nosti studentiv / M.M. Avgustjuk // Naukovi zapysky Nacional'nogo universytetu «Ostroz'ka akademija». Serija «Psyhologija»: Zbirnyk naukovyh prac'. – 2015. – Vypusk 1. – S. 18-28.
2. Carvalho Filho M.K. de. Confidence judgments in real classroom settings: Monitoring performance in different types of tests / M.K. de Carvalho Filho // International Journal of Psychology. – 2009. – Vol. 44, No. 2. – pp. 93-108.
3. Commander N.E. Illusion of knowing in adult readers: Effects of reading skill and passage length / N.E. Commander, D.J. Stanwyck // Journal: Contemporary Educational Psychology. – 1997. – Vol. 22, No. 1. – pp. 39-52.

4. Dutke S. Learning from text: Knowing the test format enhanced metacognitive monitoring / S.Dutke, J. Barenberg, C. Leopold // Metacognition and Learning. – 2010. – Vol. 5. – pp. 195-206.
5. Hacker D.J. Explaining calibration in classroom contexts: The effects of incentives, reflection, and explanatory style / D.J. Hacker, L. Bol, K. Bahbahani // Metacognition and Learning. – 2008. – Vol. 3. – pp. 101-121.
6. Maki R.H. Metacomprehension of text material / R.H. Maki, S.L. Berry // Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition. – 1984. – Vol. 10, No. 4. – pp. 663-679.
7. Nelson T.O. Metamemory: A theoretical framework and new findings / T.O. Nelson, L.Narens // The Psychology of Learning and Motivation. – 1990. – Vol. 26. – pp. 125-173.
8. Pallier G. The role of individual differences in the accuracy of confidence judgments / G.Pallier, R. Wilkinson, V. Danthiir, S. Kleitman, G. Knezevic, L. Stankov, R.D. Roberts // The Journal of General Psychology. – 2002. – Vol. 129, No. 3. – pp. 257-299.
9. Pulford B.D. Overconfidence in human judgment / B.D. Pulford // PhD Thesis. – Department of Psychology, University of Leicester, 1996. – 129 p.

Резюме. В статье представлены результаты анализа теоретических и экспериментальных исследований метакогнитивного мониторинга как аспекта метапознания. Охарактеризованы полученные во время эксперимента внешние факторы, влияющие на метакогнитивный мониторинг, способствуя или препятствуя его объективности. В частности, обращается внимание на тип информации, уровень ее сложности, содержание и объем, а также тип тестовой проверки. На основе проведенного анализа установлено, что подавляющее большинство внешних факторов, среди которых, в частности, сложность задачи, отрицательно влияют на объективность метакогнитивные мониторинга, результатом чего является возникновение иллюзии знания.

Ключевые слова: иллюзия знания, метакогнитивный мониторинг, статистические данные, субъективная уверенность, точность мониторинга.

Summary. The article summarizes the results of a scientific analysis of the theoretical and experimental researches of metacognitive monitoring as metacognition aspect. The complex analysis of the scientific data and the results of the laboratory experiment outline some basic features stating that the objectivity of monitoring is a kind of methodological problem. The peculiarities of external factors that affect metacognitive monitoring promoting or preventing its objectivity are also characterized. The results of the investigation prove the impact of the situational factors on the subjective confidence of the students taking part in the experiment but so far it is difficult to scope their influence on the illusion of knowing. Special attention is paid to the synthesis of the basic notions of the accuracy of metacognitive monitoring. In particular, attention is drawn to the type of information, level of task complexity, its context, amount, and type of tasks. Based on the analysis, it is found that the majority of external factors such as complexity of the task adversely affect the metacognitive monitoring objectivity, often resulting in the appearance of the illusion of knowing. The analysis made it possible to determine the impact of situational factors on the illusion of knowing. Special attention was paid to such indicators as an index of resolution that together with indexes of confidence and calibration characterize the illusion of knowing. The practical value of this study is associated with the ability to use its results in the educational process in order to overcome the negative impact of the illusion of knowing on the effectiveness of metacognitive monitoring.

Key words: illusion of knowing, metacognitive monitoring, monitoring accuracy, statistical data, subjective confidence.

УДК 159.98:355.018(477) **М.В. БЕДЮК**

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ «ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА БІЙЦЯМ АТО ТА ЇХНІМ СІМ'ЯМ»

У статті проаналізовано особливості реалізації програми«Психологічна допомога бійцям АТО та їхнім сім'ям». Теоретично обґрунтовано вплив стресових ситуацій на учасників бойових дій та членів їхніх сімей. За допомогою спеціально розробленої програми встановлено, що отриманий стрес не дає можливості адаптуватись до нормального життя. Виявлено, що після проведення психокорекційної програми стан учасників показав значне покращення психічного, соціального, духовного, фізичного сфер життя.

Ключові слова: *психологічна допомога, АТО, військовослужбовці, ПТСР, стрес, психоконсультування, психокорекція, арт-терапія.*

Постановка проблеми. Актуальність дослідження цієї теми психологічної допомоги учасникам АТО та членам їхніх сімей зумовлена тим, що на даний момент в регіоні гостро постає питання діагностики, реабілітації та психологічної допомоги бійцям, що повернулись із АТО. Учасники бойових дій не завжди встигали адаптуватися до сильного психологічного стресу, а ситуація нечесної війни сильно впливала на психіку людини і викликала травматичний стрес. Бійці, які поверталися з зони антитерористичної операції дуже часто переживали сильні емоційні потрясіння, які в психологічній науці трактуються, як сильний травматичний стрес. Останній виник як затяжна або відстрочена реакція, якзагрожуюча життю і здоров'ю ситуація. Наявність такого масового травматичного досвіду на теренах сучасної України є новим і не типовим явищем. Тому психологи-практики, психологи-науковці зверталися до досвіду зарубіжних країн, запозичали засоби і методи допомоги учасникам бойових дій. Окрім того, феномен травматичного стресу має вплив не лише на учасників бойових дій, а й на їх найближче оточення, шлюбних партнерів, рідних, дітей. Саме тому, **метою даної статті** є коротко презентувати і проаналізувати програму надання необхідної психологічної допомоги учасникам АТО та їх сім'ям, яка була розроблена із врахуванням особливостей української ментальності.

Результати теоретичного дослідження за визначенням одного із провідних фахівців у галузі практичної психології *О. Ф. Бондаренка,* психологічна допомога полягає у «забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки людини або суспільства в ситуаціях ускладнення, які виникають під час їх особистісного та соціального буття» [2]. Автор зазначає, щоце один із способів психологічного впливу, спрямований на гармонізацію розвитку особистості, її соціальної активності, адаптацію, формування адекватних міжособистісних стосунків. Аналіз теоретичної літератури щодо психотерапії та психоконсультування стресового розладу показав, що психологічна допомога, в основному, має на метіпроведення комплексних оздоровчо-релаксаційних сеансів, які значно зменшують психоемоційне напруження зовнішніх чи внутрішніх подразників. Практичний досвід такої роботи висвітлено у працях зарубіжних та українських вчених таких, як Р. Волошин, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус. Їхні праці стосуються вивчення механізмів розвитку травматичного стресу, його симптоматики, фаз та причин розвитку. В. А. Доморацький, Н. Е. Крилов, А. Л. Пушкарьов досліджували особливості корекції посттравматичного стресового розладу в учасників військових дій. І. Котєнєв, В. Лисенко, О. Морозов, В. Омелянович, Н. Тарабріна, О. Тімченко, С. І. Яковенко значним чином впровадили в психологічну практику технології діагностики та подолання стресових розладів. Проблематикою особливостей переживання психологічної травми займалися А. Кардинер, Б. Колодзін, Р. Пітман, Л. Хохлов, Дж. Ялом та інші. Автори аналізували вплив травматичних подій на формування психологічної травми, утворення захисних механізмів, що часто були симптомами посттравматичних стресових розладів (ПТСР) [4]. Але, незважаючи на достатній акцент психологів-науковців щодо особливостей розвитку стресових розладів, його основних

критеріїв, психологічної допомоги, сучасна психологічна служба потребує певних уточнень та узагальнень відповідно до тієї ситуації, що склалася в країні. Також актуальність дослідження цієї теми зумовлена тим, що на даний момент в регіоні гостро постає питання діагностики, корекції та психологічної допомоги бійцям, що повернулись із АТО, пережили емоційні потрясіння та характеризуються яскраво вираженими ознаками ПТСР [5]. Це спонукало психологів кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності факультету психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки до розробки проекту «Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям», який вже другий рік реалізується за підтримки Фонду Ігоря Палиці «Новий Луцьк». Діяльність проекту почали на рівні міста Луцька, який поступово набрав обертів і переріс у проект обласного значення. Для виконання проекту були залучені психологи, волонтери, студенти факультету психології, які активно долучалися до роботи з дітьми.

Процедура та методика дослідження. Бравши участь**,** як студенти факультету психології і як волонтери, ми аналізували і навчалися навикам і вмінням взаємодії з дітьми учасників АТО. Спостерігаючи за роботою практичних психологів ми виявили, що у своїйпсихокорекційній роботі фахівці не робили акцент на військових діях, війні, а наповнювали життя дітей позитивними моментами, грою, спілкуванням, підтримували їх у всіх починаннях, заохочували до творчості. У випадку дитячих груп, які склалися у процесі реабілітації дітей учасників АТО, кількість дітей варіювалася від 6 до 15 дітей у групі. Загалом допомогу отримало 50 дітей. Данігрупибулизмішаними, тобто участь брали хлопчики і дівчаткарізнихвіковихкатегорій. Ці заняття є скорішедопоміжнимпрофілактичним заходом, тому навички, якіздобувалидіти у процесікорекційних занять, допомагалиїму подоланні труднощів, а також підготували до вирішення проблем, щоможутьвиникнутиумайбутньому. Використання групової динаміки спрямоване на те, щоб кожен учасник мав можливість проявити себе, на створення в групі ефективної системи зворотньогозв'язку.

Аналіз результатів дослідження. Запропонована програма психологічної допомоги включає в себе комплекс психолого-педагогічних технік, які сприяють розвитку емоційної стабільності, підвищенню стресостійкості, налагадженюконтатів з групою. Програма орієнтована на групові форми роботи, як більш ефективні та економічні, проте при необхідності вона могла бути доповнена різними видами індивідуальної психологічної допомоги дітям та їхнім батькам [6].

У процесі надання арт-терапевтичної допомоги дітям учасників АТО були задіяні як творчі чинники, пов'язані з художньої експресією, так і більш загальні терапевтичні чинники та механізми, пов'язані з психотерапевтичними та груповими відносинами і вербальною комунікацією. Також цілком виправданим є доповнення арт-терапевтичними техніками, які базуються на образотворчій діяльності, техніками сугестивного характеру, релаксацією, когнітивними інтервенціями та навчанням [6].

Головним змістом у психологічній роботі групових занять із дітьми стала ігрова терапія, арт-терапія: дитячий малюнок та інтерпретація, ізотерапія або малювання, виготовлення творчих продуктів. Психотехнічні вправи спрямовані на розвиток емоційно-вольової сфери, зниження рівня тривожності та формування навичок соціальної поведінки. Робота, пов'язана з образотворчим мистецтвом, ліплення і малювання відкривають широкі межі для розвитку дитячої креативності, дозволяють розкрити творчий потенціал, позбутися комплексів, відновлювати впевненість у собі [6]. Малювання має терапевтичний ефект, оскільки дає змогу дитині виражати свої думки, мрії, почуття, надії, можливість позбутися страхів. Діти охоче малюють пальчиками, кулачками, долоньками, пензликами, штапиками, гігієнічними паличками, щіточками тощо. Ефективним є проведення таких занять підмузичний супровід (запис звуків природи, класичної музики) [3]. Діти мали можливість малювати чим завгодно, але, коли вони нервували, психологи використовували крейду, тому що акварель, яка розтікається, могла спровокувати тривогу. Якщо дитина була закомплексованою, то фахівці надавали перевагу малюванню аквареллю – цедопомогало їй відчути себе розкутою. В групах, де були порушення поведінки, моторики, страхи, труднощі у розвитку комунікативної

сфери,використовували лялькотерапію. Цей метод заснований на процесах ідентифікації дитини з улюбленим героєм казки, з улюбленою іграшкоюі допомагав вибудувати у дитини позитивні переживання, відчуття, поведінку [1].

Спостерігаючи за роботою фахівців ми також хочемо виділити використанняу роботі із дітьми таких арт-терапевтичнихметодик, як «Дім. Дерево. Людина» (Дж. Бук, адаптація Р. Бернса), «Малюнок сім'ї» (Р. Бернс та С. Кауфман), а також живопису, фотографії, малювання, ліплення, виготовлення та розпис подарунків.Усі заняття були спрямовані нааналіз ставлення дітей до сім'ї, сприйняття найближчих родичів та ставлення до себе, розвиток уяви, емпатії, творчого потенціалу, звільнення від сильних переживань, сприяли розвитку у дитини можливості бути самою собою, вільно виражати думки, мрії і надії, підвищувати самооцінку, передавати почуття, емоції та інші прояви психіки, розкривати внутрішню силу, активізувати свій потенціал. Фантазуючи діти насолоджувалися самим процесом творення, навчалися моделювати способи вирішення складних життєвих ситуацій та переносили їх у реальність, застосовуючи нові соціальні навики налагодження взаємовідносин.

Результати програми показали, що після трьохденної роботи психологів діти відчули значне зниження тривоги та стресу, покращення емоційного стану. У роботі з дітьми відбувалася позитивна динаміка у сторону стосунків дітей з батьками, взаємодії з іншими дітьми. Батьки, які давали рефлексію по закінченню проекту, побачили значні покращення у психоемоційному стані дітей. Оцінка ефективності проведеної роботи з дітьми була різна, в залежності від того, хто цю оцінку робив: дитина, яка безпосередньо була учасником корекційного процесу, і на яку здійснювався вплив; батьки; або ж сам психолог. З точки зору дітей, робота була успішною та ефективною, адже під час занять вони отримали емоційне задоволення і в цілому, і в процесі діяльності, в яку були включені. Для батьків проведена робота вважалася ефективною, якщо в результаті було задоволеноїхній запит. Для психолога основним критерієм ефективності проведеної роботи та ефективності корекційної програми був рівень досягнення цілі корекції та поставлених у програміз авдань.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. На нашу думку, як студентів-психологів, які брали участь у проекті як волонтери та спостерігачі, – рефлексія учасників проекту показала, що мета, яка стояла перед психологами була досягнена. Спостерігаючи за поведінкою усіх, хто брав участь у психокорекційній програмі, помітні значні покращення психологічних станів. Між членами сім'ї відновилася колишня близькість, довіра та підтримка, що дуже важливо у сімейних відносинах. Програмою не передбачалося здійснення повторної діагностики тих чи інших сторін психіки та особистісних індивідуальних характеристик дітей, тому психологи прагнули надати батькам психологічні рекомендації з виховання та навчання дітей, обговорюючи підсумки проведеної роботи. Перспектива наших подальших досліджень буде полягати у пошуках більш ефективних методів роботи подолання посттравматичних стресових розладів учасників АТО, членів їхніх сімей, а особливо дітей, які були основним інтересом нашого спостереження і вивчення.

Список використаних джерел

1. Бондар Л. М. Використанняметодів арт-терапії в роботі з дітьми дошкільноговіку / Л.М. Бондар // Педагогічний пошук. – 2014. – № 1 (81). –54–57с
2. Бондаренко А. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. [для студ. ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів] / – Бондаренко А. Ф. Харків – : Фоліо, 1996. – 10 с.
3. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / Копытин А. И. – М. :Когито-Центр, 2014. – 203 с.
4. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : методичний посібник / [упор.: Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук] – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.

5. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: колективна монографія / М. Мушкевич, Р. Федоренко, А. Мельник [та ін.] ; за заг.ред. М. Мушкевич. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 260с.
6. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посібник / Т.С Яценко. – К. : Либідь, 1996. – 264 с.

References

1. Bondar L.M. Vykorystannyametodiv art-terapiyi v roboti z dit'mydoshkil'nogoviku / L.M. Bondar // Pedagogichnyy poshuk. – 2014. – № 1 (81). – S. 54–57.
2. Bondarenko A.F. Psykholohichna dopomoga osobystosti :navch. posib. [dlya stud. st.kursivpsykhol. fak. ta vid-n' un-tiv] / – Bondarenko A. F. Kharkiv – : Folio, 1996. – 10 s. .
3. Kopytin A. Y. Metody art-terapyy v preodolenyy posledstvyy travmatycheskoho stressa / Kopytin A. Y. – M. :Kohyto-Tsentr, 2014. – 203 s.
4. Profilaktyka posttravmatychnyh stresovyh rozladiv: psyhologichni aspekty : metodychnyj posibnyk / [upor.: D. D. Romanovs'ka, O. V. Ilashhuk] – Chernivci : Tehnodruk, 2014. – 133 s.
5. Psyhologichna dopomoga uchasnykam ATO ta i'h sim'jam: kolektyvna monografija / M. Mushkevych, R. Fedorenko, A. Mel'nyk [ta in.] ; za zag.red. M. Mushkevych. – Luc'k : Vezha-Druk, 2015. – 260s.
6. Jacenko T. S. Psyhologichni osnovy grupovoi' psyhokorekcii' : navch. posibnyk / T.S. Jacenko – K. : Lybid', 1996. – 264 s.

Резюме. В статье проанализированы особенности реализации программы «Психологическая помощь бойцам АТО и их семьям». Теотетически обосновано влияние стрессовых ситуаций участников боевых действий и членов их семей. С помощью специально разработанной программы установлено, что полученный стресс не дает возможности адаптироваться к нормальной жизни. Выявлено, что после проведения психокоррекционной программы, состояние участников показало значительное улучшение психического, социального, духовного, физического сфер жизни. после возвращения из зоны боевых действий.

Ключевые слова: психологическая помощь, АТО, военнослужащие, ПТСР, стресс, психоконсультирование, психокоррекция, арт-терапия.

Summary. In this article a programme on psychological help for participants of ATO is presented. Literature was analysed about study of mechanism development of traumatic stress,its symptomatology,phases and reasons of development. The influence of traumatic events was determined on forming psychological trauma, protection mechanisms,that are often symptoms of posttraumatic stress disorders. The emotional and personal sphere of participants was discovered. The main components of rendering psychological help for those who suffered from stress were named. The factors were determined that caused appearance of posttraumatic stress disorder.

The psychological state was discovered not only of military men but their relatives as well. The attention was paid on children. The main emphasis was made on children, whose parents are in the ATO area. To determine the psychoemotional state of children the following art-therapeutic methods were used:House.Tree. Person(J.Buck,adapted by R.Burns), the picture of a family of R.Burns and S.Kaufman,the following art-therapeutic methods: pictorial art,photo,drawing,modelling, making and painting presents.

The results of work showed high effect of the proposed programme, better state of psychological,inner world and social state of participants as well as children. They became more sociable,energetic,showed interest to all new. Military men and their wives were pleased. They felt warmth,reliance and support,that are very important in the family.

Key words: psychological help, ATO, military men, PTSD, stress, psychoconsulting, psychocorrection, art-therapy.

УДК 159.922. 1-055.2

С.А. БЕЗУШКО

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛАЗ УЯВЛЕНЬ ПРО САМОРЕАЛІЗАЦІЮ СУЧАСНОЇ МОЛОДОЇ ЖІНКИ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Дослідження присвячене дослідженню уявлень про жіночу самореалізацію та її окремі складові.У статі здійснено теоретичний аналіз феномену гендерної ідентичності, самореалізації. Виокремлено існуючі в суспільстві гендерні стереотипи та їх роль у житті і вихованні.

Ключові слова: *гендер, гендерні стереотипи, гендерна ідентиченість, андрогінність, фемінність, маскулінність.*

Актуальність даної теми полягає в тому, що в наші дні психологія і як наукова дисципліна, і як професія стоїть перед обличчям низки спірних проблем. Однією з таких проблем є те, що жінки заявляють про свою несхожість і вимагають від суспільства визнання і поваги їх специфічних потреб. Збільшення кількості жінок, орієнтованих на кар'єрне зростання, жінок – успішних керівників, привернуло увагу до питань самореалізації жінок не тільки в традиційній сімейній сфері, а й у сфері побудови кар'єри.

Зусилля жінок досягти незалежності, розширити коло своїх інтересів і поле діяльності постійно наштовхувалися на традиційний скептицизм. Більшість вважає, що такі зусилля повинні здійснюватися лише перед обличчям економічної необхідності, і що вони перекручують внутрішню сутність і природні схильності жінки.

В даний час – це є конфліктом для будь-якої жінки, яка наважилася робити власну кар'єру, в той же час не бажає платити за свою сміливість відмовою від жіночності. Цей конфлікт, таким чином, – один з тих конфліктів, які обумовлені зміненим становищем жінки, і притаманний тільки тим жінкам, які відчувають в собі покликання, слідують йому, мають якісь особливі інтереси або прагнуть до незалежного розвитку своєї особистості. Ці конфлікти можуть породжувати життєві установки, спектр яких простирається від повної відмови від жіночності до протилежної крайності – тотального відкидання інтелектуальної діяльності або покликання.

У сучасному суспільстві жінки – дружини і матері – працюють і навчаються нарівні з чоловіками. Професійну управлінську діяльність можна розглядати як «чоловічий світ», де домінують владні структури, що забезпечують успіх тим, хто володіє агресивністю, ініціативою, конкурентоспроможністю. Для того щоб бути успішною в такому світі, жінка повинна імітувати чоловічу рольову поведінку і відмовлятися від властивого їй фемінного типу поведінки.

Тема самореалізації зачіпалася в роботах таких авторів як Р. Дроедж, А. Маслоу, К. Роджерс, К. Хорні та ін., але все ж таки вони не приділяли достатньої уваги саме жіночій самореалізації, крім того, у процесі аналізу матеріалу з'ясувалося, що з цієї проблеми немає узагальнюючої роботи (а в Україні ця тема є практично не дослідженою), що ще раз підтверджує актуальність і визначає новизну дослідження.

Мета статі полягає в аналізі типових уявлень про жіночу самореалізацію взагалі і про її окремі складові

Період адаптації на ринку праці формує специфічні моделі поводження, засновані на сприйнятті роботи в різноманітних значимих аспектах: планування кар'єри, можливості набуття значимого статусу, матеріального становища, інтересу, грошей, влади і тощо. Природно, що подібна мотивація на успіх притаманна в наш час не тільки для чоловіків, але й для жінок, у той же час уявлення про самореалізацію чоловіків і жінок у сфері кар'єрного зростання істотно відрізняються (тобто спостерігається визначена гендерна асиметрія уявлень про самореалізацію). Саме тому гендерні аспекти уявлень про кар'єрну самореалізацію доцільно розглянути детальніше.

Відповідно до теорії соціального конструювання гендера, відносини між індивідами являють собою відносини влади, стратифікації, що задаються соціальними взаємодіями [5, 83]. Типовою формою стратифікаційного поводження є професійна кар'єра, що характеризується зразками соціально-професійних досягнень. престижними статусами, що відповідають методам і засобам їхнього досягнення. Принципово важливим є положення даної теорії про те, що суб'єкт створює гендерні правила і відносини, а не тільки відтворює їх [4, 22]. Ідея конструювання підкреслює дієвий характер засвоєння досвіду і має на увазі можливість зміни соціальної структури. З одного боку, гендерні відносини об'єктивні, тому що індивід сприймає їх як даність, з іншого боку – вони суб'єктивні як соціально сконструйовані в повсякденному житті. Як гіпотезу можна висунути припущення про те, що в періоди соціальних трансформацій можливий збій у чіткому розмежуванні «чоловічого» і «жіночого» простору, що у свою чергу, виступає стимулом для перерозподілу позицій, раніше закріплених за тим чи іншим гендером.

У конструюванні владних відносин між статями ключовим є співвідношення приватної і публічний сфер, що у патріархальному суспільстві розглядаються відповідно як «чоловіча» і «жіноча» території [8, 67]. Експериментальні дослідження показують, що жінки, які мають соціальні устремління убік професійного зростання, втручаються у сферу діяльності, яка відтворюється на рівні стереотипів масової свідомості як традиційно «чоловіча». В основі подібної диференціації лежать уявлення про «чоловічі» і «жіночі» роботи, ролі жінки в суспільстві і т. д.

Територія символічного простору кар'єрної самореалізації визначає життєві шанси індивіда, які можна розглядати як шанси на оволодіння частиною економічних і культурних благ, наданих суспільством. Розподіл цих благ до певної міри поляризований. Можна сказати, що і розбіжності «чоловічого» і «жіночого» у сфері кар'єрних домагань конструюються як нерівність можливостей [7,128].

У свідомості молодих людей формується багатомірний символічний простір, визначена система координат, у рамках якої відбувається їхнє позиціонування в зовнішньому світі і визначаються можливі напрямки руху в рамках цього сконструйованого простору. Подібна система координат складається під впливом великої кількості факторів, таких як освіта, вік, стать, ресурси родини, життєві орієнтації і наявність досвіду роботи зі спеціальності. Гендерний простір визначає кар'єрні домагання і стратегії їхньої реалізації.

Важливим моментом визначення цілей у досягненні трудового статусу є уявлення про успіх. Останні входять у структуру мотивації людини, спрямовують її активність і лягають в основу стратегії кар'єрного зростання. У структурі уявлень про успіх жінок-фахівців можна виділити два ключових моменти: успіх оцінюється (тобто існує визначена система мір); успіх визнається (тобто, існує «журі», що й дає оцінку).

З цих позицій сучасне українське суспільство об'єктивно не сприяє кар'єрному зростанню жінок-фахівців. По-перше, уявлення про припустимість кар'єрного зростання жінки як такого об'єктивно знаходиться під впливом гендерних стереотипів. Так, наприклад, якщо кар'єрне просування жінки в сфері освіти може сприйматися на рівні масової свідомості як «нормальне», тобто дається адекватна оцінка самореалізації жінки в професійній сфері, то заняття жінкою посади, що традиційно сприймається як «чоловіча» (наприклад, фінансового директора комерційної фірми) часто оцінюється апріорі негативно. По-друге, неадекватним часто буває і визнання успіху: відповідно до уявлень, що базуються на гендерних стереотипах жінка не може «обійти» чоловіка завдяки своїм особистим і професійним якостям. Тому і причини кар'єрного зростання в цьому випадку часто зв'язуються з випадковістю чи з нечесністю [3, 148].

Стійкі штампи та усталені норми присутні в усіх сферах нашого життя. Гендерні стереотипи – це сформовані суспільством уявлення про ролі та місця жінки та чоловіка в соціумі.Їх можна назвати штампами про те, як має поводитися та чи інша людина, опираючись на свою стать.

Найпоширенішими в засобах масової інформації є усталені вживання словосполучень, на кшталт, «ідеальна жінка», «справжня мати», «берегиня дому». Найчастіше, про жінку говорять як про берегиню роду і домашнього затишку, а про чоловіка як про того, хто здобуває вогонь та забезпечує родину. І коли в статтях йдеться про щось, що не вписується в ці рамки, воно набуває відтінку виключення, неформальності, неправильності [2]

У нашому дослідження ми мали на меті дослідити особливості самореалізації сучасної жінки. Для досягнення поставленої мети нами було проведене емпіричне дослідження, яке носило психодіагностичний характер. Вибірку склали 50 жінок віком від 20 до 25 років. Діагностичний інструментарій склали методики: методика «Маскулінність-фемінність» С. Бем,методика діагностики міри задоволення основних потреб. *Методика «Маскулінність-фемінність»* була запропонована Сандрою Бем для діагностики психологічної статі і визначає ступінь андрогінності, маскулінності і фемінності особистості[6].Це щось на зразок письмового автотесту, у якому досліджувана особа за семибальною шкалою повинна визначити, яка з шістдесяти наведених рис найкраще її описує. Двадцять із запропонованих рис – це риси, які в нашій культурі вважаються типово чоловічими (наприклад, самовпевненість, незалежність), інші двадцять – риси, типово жіночі (наприклад, лагідність, зрозумілість), а решта – це так звані «наповнювачі» (нейтральні риси). Респондентові про цю класифікацію нічого не відомо. Опитувальних містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких досліджуваний відповідає «так» або «ні», оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей.*Методика діагностики міри задоволення основних потреб* дозволяє виявити базові потреби[6].Її основою є процедура парних порівнянь. Знання таких потреб дозволяє керівнику ефективно будувати систему мотивації в робочій групі, а співробітникам розуміти, заради чого вони готові працювати. Теоретичною основою тесту послужила модифікована піраміда потреб А. Маслоу. Замість фізіологічних потреб, що лежать в основі піраміди потреб Скворцов В.В. ввів потреби в матеріальному забезпеченні життя. Особливо необхідно відзначити, що тест виявляє відносну задоволеність, тобто задоволеність даної потреби в порівнянні з іншими потребами. В результаті тесту досліджуваний отримує список мотивуючих його в даний момент потреб (незадоволені потреби), а також список задоволених і частково задоволених потреб, які в даний момент не грають вирішальну роль в активності індивіда.

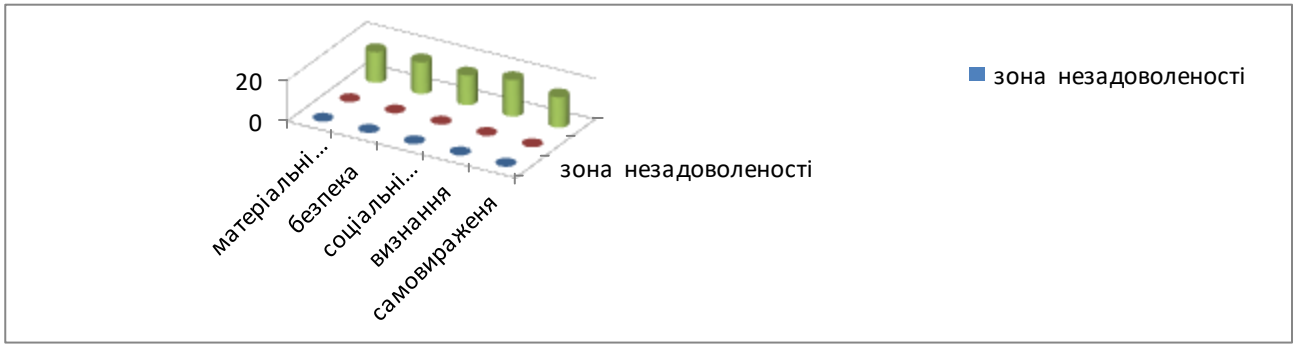
Результати методики С. Бем показали, що усі досліджувані є андрогінними. Такий результат був для нас очікуваним. Так, маскулінність – це система властивостей особистості, що традиційно вважаються чоловічими. Вони передбачають відповідність власній статевій приналежності, прийняття статеворольових стереотипів, дотримання чоловічих норм, вироблення типових для чоловічої статі форм поведінки, способів самореалізації.Фемінність– це властивість особистості, що передбачає відповідність жінки власній психологічній статі, дотримання жіночих статеворольових норм, типової для жінки поведінки, цінностей, установок. Феномену андрогінії, як «найкращому» типу гендерної ідентичності (щодо пристосування до навколишнього середовища) ми завдячуємо дослідниці Сандрі Бем. Андрогінність (лат. andro – чоловік та gyn – жінка) – це поєднання ознак фемінності та маскулінності в одній людині (незалежно від статі).

Такі дані, на наш погляд, відображають ситуацію, яка склалась сьогодні в суспільстві і проявляється у тому, що у багатьох жінок, через сучасний розподіл праці, виникають нові вимоги до їхнього рівня освідченності, самореалізації у професійній діяльності. Жінки андрогінного типу добре проявляють себе у всіх сферах людської життєдіяльності: і в сімейній сфері, і на роботі, і у спілкуванні з іншими людьми тощо. Цей тип має підґрунтя для внутрішнього конфлікту, пов’язаного з направленням своїх конкретних занять на задоволення матеріальних потреб, потреб у визнанні і повазі, професійному і особистісному рості і, у той же момент, важливістю сім'ї, спілкуванні з близькими людьми. Вони можуть відмовитись від кар'єрного зростання через занепокоєння, що недостатньо часу будуть приділяти сім'ї. Але, разом з тим, вони дуже хочуть кар'єрного росту і бути важливими в суспільстві людьми.

Результати методики діагностика міри задоволення основних потреб дозволяють говорити про те, що основні потреби досліджуваних є частково незадоволення (див. мал. 1). При частковій незадоволеності основних потреб досить швидко може виникнути депривація потреб – тобто недостатнє їх задоволення. Депривація потреб може призвести до фрустрації – складного психічного стану напруги, тривожності, почуття безвиходу й відчаю.

Матеріальними називають потреби в коштах і умовах задоволення біологічних, соціальних і духовних потреб. Матеріальні блага, потреби, у тому числі і фізіологічно необхідні, безумовно, є важливими передумовами людської життєдіяльності, однак їхня наявність не повинна ставати самоціллю. Зосередження всього життя на придбанні матеріальних благ нерідко деморалізує людину, руйнує її внутрішній світ.

Хоча усі потреби є частково задоволені, якісь з них мають вищий числовий показник, а якісь нищий. З малюнку ми бачимо, що найвищий показник має визнання, що свідчить про те що респонденти відчувають власну значущість. Наступним є безпека, що може свідчити про те що вони задоволені своєю роботою, соціальними гарантіями, страховкою. Найнищий показник мають матеріальні потреби, соціальні потреби, самовираження. Задоволення матеріальних потреб пов'язано з розвитком духовних (пізнання, відпочинок) і суспільних (потреба в контактах, соціальне визнання, сенс життя) потреб. Ці потреби розвинені в різних людей далеко не однаково.



Мал. 1. Показники рівня задоволення основних потреб

Після задоволення основних фізіологічних потреб найактуальнішою для індивідастає потреба у безпеці. Це потреба захищеності, стабільності, відсутності страху, тривоги й хаосу; потреба збереження фізичного і психічного здоров'я; потреба у структурованості і впорядкованості навколишнього світу; у законі і регуляції соціальної поведінки; у допомозі й при заступництві тощо. Прагнення безпеки може перетворитися на першорядну потребу людини і повністю визначати її поведінку.

Безпеку можна розділити на два види: просту фізичну та складнішу – духовну і соціальну безпеку. Уже нарівні фізичної безпеки можна знайти, що ця потреба по-різному сприймається людьми впливає на їхню поведінку. Діяльність завжди стикається з потребою у безпеці: це особиста безпека клієнта (наприклад, у туризмі), безпека функціонування технічних засобів пристосувань, безпека довкілля, майна, коштів, інформаційна безпеку.

Потреба безпеки може задовольнятися як такими простими й очевидними способами, як фізична охорона людей, майна чи захист інформації. Соціальний аспект безпеки включає у собі прагнення мати надійне місце роботи, рахунок у банку, різні страховки, соціальні гарантії (охорону здоров'я, освіту, пенсійне забезпечення). У такому суспільстві існує не тільки особиста, а й у громадська безпека – це державна, фінансова, продовольча безпека країни. Недостатнє забезпечення державою цих напрямів особистого та громадської безпеки (що відбувається зараз у Росії) закономірно підвищує попит на відповідні сервісні послуги неурядових організацій.

На відміну від біологічних і матеріальних потреб соціальні потреби не так наполегливо дають про себе знати, вони існують як само собою зрозуміле, не спонукають людину до їх

негайного задоволення. Було б, однак великою помилкою робити висновок, що соціальні потребиграютьдругорядну роль в життілюдини і суспільства.

Потреба у визнанні – потреба відчувати почуття власної значущості та потрібності, соціального престижу, бачити повагу оточуючих, мати високий соціальний статус.

Потреба в самовираженні – прагнення до розкриття своїх здібностей і самовдосконалення, до творчості та розвитку.

Висновки: у сучасному суспільстві переважають традиційні уявлення про самореалізацію і життєвий успіх жінок, що обумовлені пануючими гендерними стереотипами щодо ідеалів маскулінності та фемінності. При цьому пріоритетною сферою жіночої самореалізації визнається родина, виховання дітей, тобто існує суспільна установка на роль жінки-матері, берегині домашнього вогнища.

Сприйняття жіночої самореалізації в області професійної діяльності опосередковано уявленнями про нібито меншу значимість професійної кар'єри для жінки, ніж для чоловіка. Крім того, у свідомості більшості людей існують досить стійкі стереотипи «чоловічих» і «жіночих» ролей на ринку праці у таких ключових моментах як: чоловічі і жіночі стартові позиції при прийомі на роботу і можливості досягнення успіху, чоловіча і жіноча кар'єра і т.д. Зазначені гендерні уявлення є критерієм, що диференціює (і не на користь жінок) можливості професійного зростання і просування по службових сходах.

Гендерні стереотипи особливо рельєфно виявляються в такій області професійної діяльності, як управлінська діяльність. Упередженість суспільної думки щодо жінки-керівника породжена консервативними уявленнями про те, що у жінки можуть бути тільки «домашні», власне жіночі інтереси і цілі; що вона повинна бути покірна, підпорядкована чоловіку і не висловлювати своєї власної точки зору [1, 46]. Це збігається зі стереотипізованими уявленнями про визначене коло «жіночих» професій, що являють собою винесені на макрорівень жіночі заняття в рамках родини (сфера обслуговування, освіта, медицина). Це і пояснює чому наші жінки андрогінні, їм хочеться самореалізуватисебе у роботі, але через стереотипи вони самореалізовують себе тільки в сімейній.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів даної проблеми, тому його перспективою може бути дослідження гендерних уявлень про самореалізацію чоловіків і жінок.

Список використаних джерел

1. Агеев В. Психологические и социальные функции полоролевых стереотипов /В. Агеев// Вопросы психологии. – 1987. – №1 – С. 95-101
2. АжгихинаН. Гендерные стереотипы в современных масс-медиа / Н. Ажгихина // Гендерные исследования. – 2000. – №5
3. Бойко О.В. Гендерные различия суицидального поведения //Социокультурный анализ гендерных отношений/ Сб. науч.трудов. / Гендер і культура: зб. ст. / Упоряд.: В. Агеєва, С. Оксамитна – К.: Факт, 2001. – 224 с.
4. Джонг Е. Дванадцять хибних уявлень, які притаманні жінкам /Е. Джонг// Незалежний культурологічний часопис , – 2000. – № 17. – С.106-112.
5. Райгородський Д. Я. (редактор – составитель) Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебноепособие / Д. Я. Райгородський, – Самара: Издательський Дом «БАХРАХ», 2002. – 672с.
6. Ткаченко А. В. Гештальт-подход к проблеме гомосексуальной идентичности / А. Ткаченко//Сб. мат-лов междунар. Конференции «Социальные и клинические проблемы сексологии и сексопатологи». – М.: 2002. – С. 131–132.
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теория личности/ Л. Хьелл, Д. Зиглер, – СПб: Питер, 2000. – 608с.

References

1. Ageev V. Psihologicheskie i social'nye funkcii polorolevyh stereotipov /V. Ageev// Voprosy psihologii. – 1987. – №1 – S.95-101

2. AzhgihinaN. Gendernye stereotipy v sovremennyh mass-media / N. Azhgihina // Gendernye issledovanija. – 2000. – №5
3. Bojko O.V. Gendernye razlichija suicidal'nogo povedenija //Sociokul'turnyj analiz gendernyh otnoshenij/ Sb. nauch.trudov. / Gender i kul'tura: zb. st. / Uporjad.: V. Ageєva, S. Oksamitna – K.: Fakt, 2001. – 224 s.
4. Dzhong E. Dvanadcjat' hybnyh ujavlen', jaki prytamanni zhinkam /E. Dzhong// Nezalezhnyj kul'turologichnyj chasopys , – 2000. – № 17. – S.106-112.
5. Rajgorods'kij D. Ja. (redaktor – sostavitel') Prakticheskaja psihodiagnostika. Metodiki i testy. Uchebnoeposobie / D. Ja. Rajgorods'kij, – Samara: Izdatel's'kijDom «BAHRAH», 2002. – 672s.
6. Tkachenko A.V. Geshtal't-podhod k probleme gomoseksual'noj identichnosti / A. Tkachenko//Sb. mat-lov mezhdunar. Konferencii «Social'nye i klinicheskie problemy seksologii i seksopatologi». – M.: 2002. – S. 131–132.
7. H'ell L., Zigler D. Teorija lichnosti/ L. H'ell, D. Zigler, – SPb: Piter, 2000. – 608s.

Резюме. Исследование посвящено анализу представлений о женской самореализации и ее отдельные составляющие. В статье осуществлен теоретический анализ феномена, самореализации. Выделены существующие в обществе гендерные стереотипы и их роль в воспитании. Рассмотрены психологические аспекты влияния гендерных стереотипов на самореализацию современной женщины.

Ключевые слова: гендер, гендерные стереотипы, гендерная идентичность, андрогинность, феминность, маскулинность.

Summary. An investigation is dedicated to the analysis of imagination about feminine self-realization and its separate components.Theoratical analysis of gender identity phenomenon and self-realization is done in the article. Existent gender stereotypes and their role in the life and accomplishments are separated. Much attention is paid to the analysis of women who try to make their own career. Special features of a modern woman's self-realization are investigated. Psyhological aspects of gender stereotypes' influence on a modern woman's self-realization are considered. An empiric investigation which had psyhodiagnostic character was held. An excelsior type of relations in communication with others and type of gender identity was shown. The indicators of satisfaction level of modern women's main needs were investigated. The results of empiric investigation are described. The cocluzions were made about the imagination of a modern woman's self - realization and proposals for a perspective investigation.

Key words: a gender, gender stereotypes, a gender identity, the androgyny, the femininity, the masculinity.

УДК 616-092.11’ **Г.А. БЕНЬКЕВИЧ**

ЗДОРОВ’Я І ХВОРОБА В АНТИЧНОМУ І СУЧАСНОМУ РОЗУМІННІ

У статті розглядається питання здоров’я тіла та недуг людського організму, сутність буття людини, філософський принцип антропоцентризму, в якому людина є центром Всесвіту та найвищою метою всього.

Зроблено спробу збагнути природу та світ, життя та покликання людини через її унікальність і неповторність. У статті розглянуто також внутрішню картину здоров’я з її соціальними, інтелектуальними та вольовими компонентами. Описано теоретичну модель внутрішньої картини здоров’я, в якій закладено холістичне розуміння здоров’я людини.

Ключові слова: *антропоцентризм, здоров’я, хвороба, тіло, міфи про здоров’я, внутрішня картина здоров’я.*

Постановка проблеми. Проблема людини, її сутності та існування є однією з основних у філософії і гуманітарному знанні. Ще В. фон Гумбольдт казав, що в людському житті все пізнається через знання людини і людської природи.

Людина виявляє себе при розвитку матеріального світу та природи, з якою поєднана у своєму бутті. Людина – єдина істота, яка формується із основних різновидів буття (природне, соціокультурне та духовне). Тому людина є універсальним явищем і силою природи. Водночас, змінюючи природу, людина існує і розвивається як соціальна істота [3].

*За філософським принципом **антропоцентризму** (грец. άνθρωπος – людина і centrum – центр), людина вважається центром Всесвіту, найвищою метою всього, що відбувається у світі.* Через прагнення пізнати людину зсередини у філософії виник антропоцентричний напрям [4, с. 14]. Вчені робили спроби збагнути природу, життя та покликання людини через її унікальність та неповторність. Бралися до уваги об'єкти позалюдської сфери і присутність інших представників людської спільноти [4, с. 13].

Виклад основного матеріалу дослідження. У антропоцентричній традиції гармонійно поєднуються і співвідносяться духовні і матеріальні інтереси і потреби. В давньогрецьких полісах, наприклад, в Афінах, молодь здобувала освіту у єдності розумового, естетичного (зокрема, музичного) і фізичного розвитку. З покон віків у людини була потреба піклуватися про своє тіло, здоров'я, харчування і чистоту, розум і мораль.

За визначенням «Великого тлумачного словника сучасної української мови», здоров'я означає: 1) стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи; 2) той чи інший стан, самопочуття людини [2, с. 455]. Слово «здоровий» у своєму первинному значенні тлумачилось як «зроблений з доброго дерева» [5, с. 255].

Антагоністичним до слова «здоров'я» є слово «хвороба». Під час хвороби у людини порушується нормальна життєдіяльність організму. Причиною цьому можуть бути несприятливі чинники внутрішнього й зовнішнього середовища; недуга, захворювання [2, с. 1567].

Здоров'я є одним з найважливіших життєвих орієнтирів людини і великою цінністю, яка спонукає до дії, а саме – зберегти, покращити, укріпити та відновити власне здоров'я найрізноманітнішим чином [7, с. 1]. Основною характеристикою здоров'я є цілісність організму [6].

За показниками стану здоров'я та особливістю тілобудови вирішувалася доля дитини у Спарті, адже лише здорові діти мали право на життя [8].

Дбайливе ставлення до здоров'я відображено в античній міфології, де більшість богів були покровителями здорового способу життя. Так, значного поширення набув культ Асклепія – бога лікування.

Серед творів грецьких та римських поетів чільне місце посідали гімни на честь богів-цілителів. Наприклад, Арифрон Сикіонський у поетичному творі «Гімн здоров'ю» наголошував на відсутності людського щастя без здоров'я:

…….«Лише з тобою, о Здоров'я благе,
Квітне й блищить усе, і радість Харити несуть;
Щасливих не має у світі людей без тебе……..» [9, с. 23].

Здоров'я є одним з найбільших дарів, отриманих від природи. Цей дар надзвичайно досконалий, прекрасний та універсально стійкий до труднощів життя – холоду і спеки, ран і отрут, страхів і нервових потрясінь, голоду та захворювань організму. З роками здоров'я слабшає, а хвороби збільшуються. Людина живе з двома протилежностями – здоров'ям і захворюваннями. Стан здоров'я і хвороби можуть багаторазово змінюватися та переходити з одного в інший.

Дар здоров'я людина інколи марно витрачає, забуваючи, що втратити здоров'я легше, а відновити його дуже складно. Найкращий спосіб зберегти здоров'я – не захворіти.

Здоров'я людини залежить від багатьох факторів: кліматичних умов, стану навколишнього середовища, забезпечення продуктами харчування та їх цінності, соціально-економічних умов, а також стану медицини.

Сучасна наука свідчить, що здоров'я людини є глобальним і складним феноменом, який має розглядатися як філософська, соціальна, економічна категорії. «Здоров'я» є природнім станом організму, який зберігає рівновагу з навколишнім середовищем і не має будь-яких хворобливих змін.

Зрозуміло, як важливо визначити здоров'я в повному обсязі. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих) та соціальних факторів. Здоров'я поєднує фізичне, духовне і соціальне благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад.

Виділяють три рівні опису цінності «здоров'я»:

1) біологічний – початкове здоров'я передбачає досконаліть саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів як наслідок максимуму адаптації;

2) соціальний – здоров'я є мірою соціальної активності, діяльності, ставлення людського індивіда до світу;

3) особливий психологічний – здоров'я є відсутністю хвороби, але швидше заперечення її у значенні подолання (здоров'я – не тільки стан організму, а й стратегія життя людини).

Особистість має власне розуміння здоров'я загалом та складає думку про власне здоров'я. Так людина формує аутопластичну картину, тобто внутрішню картину здоров'я. Вона усвідомлює свій біологічний ресурс, свої можливості,бажання, різнорівневі потреби та міру їхнього задоволення, механізми захисту, а також свої здібності, своє призначення.

Дослідження внутрішньої картини хвороби поширене у психології. У сучасній загальноприйнятій концепції здоров'я підкреслюється важливість суб'єктивної оцінки здоров'я. Для оцінки здоров'я важлива суб'єктивна картина здоров'я, тобто усвідомлення свого стану.

Дослідження K. Callahan та J. Secrest підтвердили, що сприйняття здоров'я (perception of health) є успішним в психосоціальній реабілітації хворих. Важливим елементом картини здоров'я є уявлення про успішне Я стосовно до інших.

У власній картині здоров'я основою моделі є схема тіла. При здоровій моделі відсутній тілесний дискомфорт в будь-якій частині тіла. Коли ж є дискомфортні відчуття, то необхідно досліджувати й усвідомити зв'язок тілесних незручностей із психологічними феноменами (емоційними переживаннями, поведінковими реакціями тощо).

В окремих дослідників знаходимо інформацію про те, що навіть функціональна асиметрія тіла людини відповідає різним рівням сприйняття й оцінки здоров'я. Особи з лівосторонніми ознаками асиметрії проявляють нижчу самооцінку здоров'я і самопочуття, більшу кількість скарг емоційно-вегетативного типу і вищий рівень реактивної тривожності.

Особи із задовільним рівнем адаптації високо оцінюють власне здоров'я і самопочуття, мають низький рівень тривожності, але часто скаржаться, частіше про вегетативні розлади.

У внутрішній картині здоров'я є соціальні компоненти, а також інтелектуальні та вольові. З досвіду людина виробляє для себе особливу концепцію здоров'я. Вона включає причини, механізм розвитку, симптоми відхилення, прогноз оздоровлення. Розуміння здоров'я буде неправильним, якщо відсутні достовірні знання і досвід. Тоді виникає невротичне реагування на здоров'я, наприклад, фанатизм стосовно свого здоров'я, створення міфів про природу й лікування захворювань.

Існують сім міфів про здоров'я (Г. В. Ложкін, О. В. Носкова, І. В. Толкунова):

1. Біоенергетичний: усі мої хвороби від вампіризму інших, які висмоктують життєву енергію.

2. Магічний: усі мої хвороби від наведеної порчі.

3. Сакральний (християнський): усі мої хвороби за мої гріхи.

4. Кармічний: усі мої хвороби за гріхи в минулому житті, або – несу карму грішної бабусі.

5. Астрологічний: усі мої хвороби через невдале розміщення зірок.

6. Психоаналітичний:

− усі мої хвороби через невдалі відносини з батьками (З. Фрейд);

- усі мої хвороби через родову травму (О. Ранк),
- усі моїхвороби через невдале походження – пренатальні матриці (С. Гроф);
- усі мої хвороби через інграм (записані у несвідомій пам'яті моменти болю і дійсної або удаваної погрози виживанню) (Р. Хаббард);
- усі мої хвороби через погану психічну спадковість (психогенетика − Ч. Тойч).

7. Соціоцентричний: усі мої хвороби від того, що я уже виконав свою місію на цій землі.

Вивченням людини займається наука «психологія здоров'я»; вона розшифровує психосоматичний стан, уміння керувати ним у рамках припустимого і корисного.

В. П. Казначеєв запропонував теоретичну модель внутрішньої картини здоров'я, в якій заклав холістичне розуміння здоров'я людини, тобто з акцентом на фізичній (біологічній) складовій здоров'я. Ця модель не відображає духовний аспект здоров'я та ті системи, які репрезентують суб'єктивний стан здоров'я.

Переживання відчуття здоров'я асоціюється не лише із задоволенням від функціонування свого організму, з відсутністю дискомфорту, а й з відповідністю біологічного та психологічного віку людини. У зв'язку з цим Г. С. Абрамова і Ю. А. Юдчиць пишуть, що побутове уявлення людини про вік, про можливості віку – чуттєвості, дії, ставлення до самого себе – є тим конкретним матеріалом, який характеризує внутрішню картину здоров'я [1].

За даними відділу здоров'я США та послуг для людей (USDHHS), 90відсотків американців у 1990 р. характеризували своє здоров'я як «позитивне» до «відмінне». Але, як зауважує О.В. Корнієнко, не для всіх прошарків населення оцінка здоров'я може бути такою. Говорячи про населення в цілому, можна зазначити, що більшість людей оцінюють своє здоров'я як «задовільне» чи «погане», якщо їм за 45 років або вони є представниками малозабезпечених соціальних класів.

Деякі автори згадують наявну у індивіда афективну модель здоров'я, яка самостійно регулює життєдіяльність за певних умов.

Водночас внутрішня картина здоров'я як суб'єктивне відображення здоров'я і психосоматичний потенціал індивіда може мати визначальне значення для розвитку його благополуччя чи відновлення при переживанні хвороби.

Мета статті: характеристика здоров'я та хвороби в античному та сучасному розумінні. Для досягнення мети ми розглядаємо такі завдання:

1. Визначення понять «здоров'я та «хвороба».
2. Ставлення до здоров'я та хвороби в античності та сучасності.
3. Опис трьох рівнів цінності «здоров'я».
4. Сім міфів про здоров'я.

Результати теоретичного дослідження. Результатами дослідження є важливість та цінність здоров'я для людини, дбайливе ставлення людиною до нього та його збереження, власне розуміння здоров'я, формування внутрішньої картини здоров'я. Крім того, чималу роль відіграє здорова модель тіла, знання і досвід людини стосовно свого здоров'я. Тематика дослідження може бути використана в таких галузях, як медицина, психологія, психосоматика, антропологія, соціологія.

Методика та процедура дослідження. У дослідженні використано такі методи: описовий, когнітивний, порівняльно-історичний, аналізи, узагальнення, соціологічний, теоретичний, науковий.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підходи до вивчення та розуміння природи людини охарактеризовано у Ю. В. Вілкова, О. І. Салтовського; теоретична модель внутрішньої картини здоров'я розглянута у В. П. Казначеєва; а характеристика внутрішньої картини здоров'я – у Г. С. Абрамової та Ю. А. Юдчиць. Однак здоров'я та хвороба в античному і сучасному розумінні ще не були розглянуті.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Упродовж тисячоліть людство набувало нових знань про людський організм. Ресурс, який зараз використовує людина, зовсім незначний і заохочує до подальшого вивчення людських можливостей. Звичайно, що здоровий

організм має всі передумови для того, щоб постійно розкривати свій ресурс. Якщо ж організм бореться з хворобою, то також застосовує потенціал, який допоможе в майбутньому не підпустити хворобу до організму, він виробить опірність до несприятливих чинників.

Цінність здоров'я залишиться незаперечним пріоритетом для людини незалежно від прогресу, рівня технічних можливостей суспільства і досягнень медицини.

У подальшому у своїх дослідженнях ми будемо намагатися висвітлювати ці та інші аспекти вказаної тематики. Детальнішого дослідження, на наш погляд, потребує дослідження фізичного стану людини, зовнішнього та внутрішнього світу людини з позиції інших наук – антропології, філософії, психології та ін.

Список використаних джерел

1. Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А. Психология в медицине: Учеб. пособие / Г.С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц. – М.: ЛПА «Кафедра-М», 1998. – 272 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Укл. і гол. ред. В. Т. Бусел – К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2002. – 1440 с.
3. Вілков В. Ю., Салтовський О. І. Людина і світ: Навч. посібн. / В.Ю. Вілков, О.І. Салтовський – Київ: Центр навчальної літератури, 2004. – 352 с.
4. Досвід людської особи: Нариси з філософської антропології. – Львів: Свічадо, 2000. – 388 с.
5. Етимологічний словник української мови в семи томах. – Т. 2. – К.: «Наукова думка», 1985. – 573 с.
6. Туленинова Л. В. Концепты «здоровье» и «болезнь» в английской и русскойлингвокультурах: автореф. дис. канд. филол. наук: 10.02.20 / Туленинова Лариса Владимировна. – Волгоград, 2008. – 20 с.
7. Усачева А. Н. Лингвистические параметры концепта «Состояние здоровья» в современном английском языке:автореф. дис. канд. филол. наук: 10.02.04 / Усачева Александра Николаевна. – Волгоград, 2002. – 17 С.
8. Шёманн Г. Греческие древности [Электронный ресурс] / Г. Шёманн // Золотая Греция. – Режим доступа: http://www.w-st.ru/bitcgfhndjcg.html.
9. Шульц Ю. Ф. Медицина в поэзии греков и римлян / Ю. Ф. Шульц. – М.: Медицина, 1987. – 128 с.

References

1. AbramovaG.S., JudchicJu.A. Psihologijavmedicine: Ucheb. posobie / G.S. Abramova, Ju.A. Judchic. – M.: LPA «Kafedra-M», 1998. – 272 s.
2. Velikijtlumachnijslovniksuchasnoї ukraïns'koї movi / Ukl. i gol. red. V. T. Busel – K.; Irpin': VTF «Perun», 2002. – 1440 s.
3. VilkovV. Ju., Saltovs'kijO. I. Ljudina i svit: Navch. Posibn/ V.Ju. Vilkov, O. I. Saltovs'kij– Kiïv: Centrnavchal'noї literaturi, 2004. – 352 s.
4. Dosvidljuds'koї osobi: Narisizfilosofs'koї antropologiї. – L'viv: Svichado, 2000. – 388 s.
5. Etimologichnij slovnik ukraïns'koї movi v semi tomah. – T. 2. – K.: «Naukova dumka», 1985. – 573 s.
6. TuleninovaL. V. Koncepty «zdorov'e» i «bolezn'» vanglijskojirusskojlingvokul'turah: avtoref. dis. kand. filol. nauk: 10.02.20 / Tuleninova Larisa Vladimirovna. – Volgograd, 2008. – 20 s.
7. Usacheva A. N. Lingvisticheskie parametry koncepta «Sostojanie zdorov'ja» v sovremennom anglijskom jazyke:avtoref. dis. kand. filol. nauk: 10.02.04 / Usacheva Aleksandra Nikolaevna. – Volgograd, 2002. – 17 S.
8. Shjomann G. Grecheskie drevnosti [Jelektronnyj resurs] / G. Shjomann // Zolotaja Grecija. – Rezhim dostupa: http://www.w-st.ru/bitcgfhndjcg.html.
9. Shul'cJu. F. Medicina v pojeziigrekovirimljan / Ju. F. Shul'c. – M.: Medicina, 1987. – 128 s.

Резюме. В статье рассматривается вопрос здоровья тела и недугов человеческого организма, сущность бытия человека, философский принцип антропоцентризма, в котором человек является центром Вселенной и высшей целью всего.

Сделана попытка понять природу и мир, жизнь и призвание человека через его уникальность и неповторимость. В статье рассмотрено также внутреннюю картину здоровья с ее социальными, интеллектуальными и волевыми компонентами. Описано теоретическую модель внутренней картины здоровья, в которой заложено холистическое понимание здоровья человека.

Ключевые слова: антропоцентризм, здоровье, болезнь, тело, мифы о здоровье, внутренняя картина здоровья.

Summary. The article examines the health of the body and ailments of the human body, the essence of human being, philosophical principles of anthropocentrism, in which man is the center of the universe and the ultimate goal of everything.

An attempt to understand the nature and the world, life and destiny of man because of its uniqueness and originality was made. Ancient society focused on physical, mental and aesthetic development, caring for the health, as reflected in ancient mythology and the works of Greek and Roman poets. Health as the most important life reference point, was determined as a great value of the person. Values of health were divided into biological, social and psychological aspects. In addition, a person has his/her own attitude to health, bases oneself upon myths, gets new knowledge and experience concerning health. The article also examined internal picture of health with its social, intellectual and volitional components. The theoretical model of internal picture of health, which laid holistic understanding of health was described in this article. The subject of research is the respect for health based on knowledge of antiquity and modernity. The aim of the research is characteristic of health and disease in ancient and modern sense. In the given article, the following methods were applied: descriptive, cognitive, comparative and historical, analysis, synthesis, sociological, theoretical, scientific. The results of the research are the following: an importance and value of health foe person, caring attitude to health and its preservation, own attitude to health, understanding of inner picture of health. In addition, healthy model of body, knowledge and person's experience towards own health plays considerable role. The research can be used in fields such as medicine, psychology, psychosomatics, anthropology, sociology.

Health was and remains as great value for humans for centuries. Man does not always have sufficient resources and adequate knowledge to combat the disease. Therefore, it is important to continuously accumulate sufficient knowledge and resources to disclose their healthcare. An important role is played by human care for body, because a healthy body is healthy mind.

Key words: anthropocentrism, health, disease, body, myths about health, internal picture of health.

УДК 159.964.21:316.77 **Д.О. БІГУНОВ**

ПРИНЦИПИ КОМУНІКАЦІЇ, НЕОБХІДНІ ДЛЯ УНИКНЕННЯ КОМУНІКАТИВНОГО КОНФЛІКТУ

В статті розглядається проблема кооперативності комунікантів в процесі мовленнєвої взаємодії і робиться спроба виявити, дотримання якого з принципів є найбільш важливим для ефективності та успішності комунікації. Особлива увага приділяється принципам комунікації, які є необхідними для уникнення комунікативного конфлікту.

Ключові слова: *комунікативний конфлікт, кооперативний принцип, максима, принципи комунікації, принцип ввічливості.*

Постановка проблеми. Як відомо, термін «комунікація» утворився від латинського слова «*communis» – «загальний»* і передбачає, що в цьому процесі відбувається не лише вплив одного комуніканта на іншого, але, перш за все, їх мовленнєва взаємодія.

В аспекті аналізу дискурсу прийнято вважати, що міжособистісне спілкування або мовленнєва інтеракція складається з обміну комунікантами великою кількістю взаємопов'язаних реплік, ініційованих одна одною. Саме так сприймає дане явище Л. П. Якубинський, який розглядає діалогічну форму спілкування як швидку зміну висловлювань і реакцій, на відміну від тривалої форми впливу – монологу, в той же час вказуючи на можливість перетворення діалогу в обмін монологами [4, с. 25-26].

В свою чергу, Л.В. Щерба також визначає діалог як ланцюг реплік – «взаємних реакцій двох індивідів, що спілкуються між собою, спонтанних реакцій, що визначаються ситуацією або висловлюванням співрозмовника». Подібну думку поділяє О. В. Падучева, наголошуючи, що репліки діалогу вже на психологічному рівні зорієнтовані одна на одну та співвідносяться одна з одною як стимул і реакція.

Крім цього, слід зазначити, що мовленнєва інтеракція ґрунтується на взаємодії інтенцій комунікантів в процесі спілкування. Саме тому Л. П. Чахоян і Ш. А. Паронян розглядають міжособистісне спілкування в двох планах – комунікативно-прагматичному та інтеракційному. Інтеракційні інтенції – це компоненти мовленнєвих дій, які визначаються соціальними нормами спілкування, що здійснюються комунікантами для того, аби досягти певної мети спілкування. Як зазначають автори, взаємодією інтеракційних інтенцій визначається зміст інтеракції, тобто, в кінцевому рахунку, тип міжособистісного спілкування [10, с. 68-69].

Таким чином, мовленнєва інтеракція є послідовністю мовленнєвих актів комунікантів. Мовленнєвий акт, за твердженням М. М. Бахтіна, постає як одиниця спілкування. Межі кожного конкретного висловлювання як одиниці спілкування визначаються зміною суб'єктів, тобто зміною людей, що спілкуються між собою.

Розглядаючи проблему кооперативності / некооперативності комунікантів в процесі мовленнєвої взаємодії, слід зазначити, що серед лінгвістів, логіків і психологів немає чіткої позиції стосовно того, дотримання якого принципу є найбільш важливим для ефективності та успішності комунікації. Саме тому **метою** нашої статті є виокремлення принципів комунікації, які є необхідними для уникнення комунікативного конфлікту.

Результати теоретичного дослідження. На нашу думку, можна виокремити три напрямки в дослідженні цієї проблеми: представники першого напряму (Х. П. Грайс, Т. ван Дейк) вважають, що комуніканти мають дотримуватися *кооперативного принципу*, що включає в себе кілька максим; представники ж другого напрямку (Р. Лакофф, Дж. Ліч) за основу успішної комунікації вважають дотримання *принципу ввічливості*; представники третього напряму (Л. Апостель, Б. Моен, Р. Фішер і У. Юрі) розглядають комунікацію з точки зору її ефективності в досягненні поставленої мети.

Розглянемо кожен напрямок більш докладно. Кооперативний принцип Х. П. Грайса полягає в наступному: кожна репліка комуніканта повинна відповідати загальному напрямку комунікації і прийнятим цілям мовленнєвого обміну репліками. Іншими словами, співрозмовники повинні прагнути до співпраці. Принцип кооперації Х. П. Грайса реалізується у вигляді правил або максим, які можуть бути згруповані за чотирма категоріями [6, с.45-47]:

1. Категорія Кількості (інформативності) представлена максимами: «Висловлювання має вміщувати не менше інформації, ніж необхідно (для виконання поточних цілей діалогу)» та «Висловлювання має вміщувати не більше інформації, ніж необхідно».
2. Категорія Якості (істинності) – максимами: «Висловлювання повинне бути істинним», «Висловлювання повинне бути за необхідності підтверджене вагомим доказом».
3. Категорія Відношення (релевантності) – максимою: «Висловлювання повинне бути доречним» (тобто, не відхилятися від теми).
4. Категорія Способу (чіткості висловлювання) – максимами: «Уникай незрозумілих

висловлювань», «Уникай двозначності», «Висловлюйся стисло», «Будь організованим».

Як зазначає Л.П. Семененко, у своїх формулюваннях Х. П. Грайс ніби «ставить себе на місце одного з рівноправних учасників діалогу, описуючи комунікативні очікування кожного з них». Проте, слід зазначити, що крім *кооперативного принципу*, представленого чотирма категоріями максим, Х.П. Грайс виділяє також максиму ввічливості, естетичну максиму і так звані фонові правила соціальної взаємодії, але надає їм другорядного значення, вважаючи за основний показник успішності комунікації дотримання кооперативного принципу [6].

В свою чергу, Г.Г. Кларк і Т.Б. Карлсон формулюють *принцип відповідальності*: в будь-який момент кожен учасник розмови повинен бути в курсі того, про що йдеться. За умов висловлювання кожної нової репліки співрозмовник має виходити з наявності загального інформативного фону на даному етапі розмови, а кожна мовленнєва дія поповнює загальний фон комунікантів.

Також Т.А. ван Дейк підтримує основну ідею Х.П. Грайса і додає, що у будь-якій комунікації можливим є різного роду відступи від основних принципів прагматики, що призводять до появи у мовленні ненавмисних, тобто небуквальних смислів висловлювання [6]. На думку Т.А. ван Дейка, Х.П. Грайсу вдалося переконливо показати, що часто відхилення такого роду мають стратегічну вмотивованість, що дозволяє комуніканту-«порушникові» залишатися в межах загального поведінкового настановлення, яка також визначається кооперативним принципом. Метафора є типовим прикладом такого роду. В цьому випадку відхилення від дотримання правил чіткості є очевидним, але адресат має можливість зрозуміти з контексту метафоричний зміст. Інакше кажучи, кооперативний принцип не виключає вмотивованих актів використання небуквальних смислів висловлювань у мовленнєвому обміні думками.

В свою чергу, Р. Лакофф розв'язує питання щодо організації кооперативної взаємодії дещо з іншого боку. Максима ввічливості розглядається як *принцип ввічливості*, який ієрархічно підпорядковує собі принцип кооперації Х.П. Грайса. Дотримання принципу ввічливості створює середовище позитивної взаємодії, забезпечує сприятливий фон для реалізації комунікативних стратегій. Отже, Р. Лакофф виділяє три основні «правила ввічливості»:

1) уникати нав'язувань;
2) залишати співрозмовнику право вибору;
3) бути доброзичливим [7, с.298].

Обидва принципи (принцип кооперації і принцип ввічливості) спрямовані на врахування інтересів співрозмовника, що разом з тим фасилітує організацію успішної комунікації. Однак, слід зазначити, що будь-яка з максим є досить відносною, і, більше того, часто може не «узгоджуватися» з іншими. Щодо подібного роду конфліктів максим говорили Х.П. Грайс [6] та Дж. Ліч [8]. У мовленнєвій практиці досить часто зустрічаються випадки, коли комунікант не має можливості виконати одну максиму, не порушивши іншу. Так, щодо принципу кооперації, максима «Висловлюйся стисло» може бути включеною до конфлікту з максимою «Висловлювання має вміщувати не менше інформації, ніж необхідно», оскільки стислість не гарантує потрібний обсяг інформації.

Подібно до Р. Лакоффа, Дж. Ліч надає пріоритет дотриманню принципу ввічливості і розглядає умови успішної комунікації на двох рівнях – на інтерперсональному рівні і на текстовому рівні. Нас цікавить, більшою мірою, інтерперсональний рівень, оскільки він безпосередньо пов'язаний з міжособистісним спілкуванням. Сюди відносяться *принцип кооперації* Х. П. Грайса з його основними максимами, *принцип ввічливості* і *принцип іронії*. Принцип ввічливості включає максими тактовності – «дотримуйся інтересів іншого», великодушності або щедрості – «не завдавай клопоту іншим», схвалення – «не засуджуй інших», скромності – «не слухай хвалу на свою адресу», згоди – «не заперечуй», симпатії – «будь доброзичливим» [8, с.15-17].

Говорячи про максими тактовності, Дж. Ліч наголошує, що тактовність – це стратегія уникнення конфлікту. Тактовність вимірюється ступенем зусиль, які докладаються з метою уникнення конфліктної ситуації [8, с.109].

Іноді дотримання максими тактовності є набагато важливішим для співрозмовника, аніж дотримання максим кооперативного принципу для збереження дружніх відносин [8, с.111]. За допомогою даного висловлювання Дж. Ліч аргументує пропоноване ним ієрархічне співвідношення принципу ввічливості і принципу кооперації.

Проте, як зазначає Є. В. Клюєв, багато етичних ситуацій виявляються досить складними з огляду на надзвичайно частотні конфлікти етичних максим. Якщо мовець ставить перед собою завдання дотримуватися інтересів співрозмовника (максима тактовності), то він не завжди здатний уникнути заперечень (максима згоди), оскільки співрозмовник може виявитися недостатньо поінформованим. Або ж, якщо мовець має намір послідовно дотримуватися максими скромності і рішуче усуває компліменти, він, таким чином, не лише порушує максиму великодушності, змушуючи співрозмовника шукати інші способи продемонструвати доброзичливість, а й змушує його вступити в конфлікт з максимою схвалення, відповідно до якої він зобов'язаний не засуджувати свого партнера.

Не викликає заперечень також і той факт, що у реалізації ввічливої поведінки важливу роль відіграють поняття позитивної та негативної ввічливості. Зокрема, Дж. Ліч стверджує, що негативна ввічливість (прагнення уникнути розбіжностей) є важливішим, ніж позитивна ввічливість (прагнення досягти згоди). Виділяючи чотири типи стратегій ввічливості, Р. Браун і Ст. Левінсон під позитивною ввічливістю мають на увазі прояв дружньої поваги до слухача, а під негативною – страх здатися нав'язливим, що передбачає певну соціальну дистанцію між комунікантами або певний дискомфорт в ситуаціях соціальної взаємодії. При цьому автори наголошують на залежності форм ввічливості від конкретної ситуації спілкування (формальна / неформальна), рольових відносин (старший / молодший) і вважають, що стратегії ввічливості спрямовані на те, щоб слухач «зберіг своє обличчя», уникнув конфліктної ситуації. Слід також зауважити, що налаштування на конфліктну мовленнєву поведінку, як і налаштування на кооперацію, проявляється саме через категорію ввічливості [8, с.133].

Крім максим Х.П. Грайса, Р. Лакоффа, Дж. Ліча, відомі й інші правила, що регулюють процес кооперативної взаємодії, що побудовані з урахуванням принципу кооперації і принципу ввічливості. Так, І.П. Тарасова вважає основними правило уваги до співрозмовника і правило економії часу; крім того, вона описує також і правила нижчого рангу: правила авторитету, взаємності, скромності мовця і т.п. Пропонуються також й інші максими, які скоріше відносяться до психології спілкування: «максима самозахисту» («покритикуйте себе самі до того, як Вас покритикували інші»), максими слухання і т.п.

Узагальнюючи проаналізований теоретичний матеріал, слід зазначити, що основною проблемою, що становить предмет дослідження принципів успішної комунікації, є питання: «Що є першочерговим: дотримання принципу кооперації чи принципу ввічливості?» На нашу думку, кожна з розглянутих концепцій достатньою мірою виправдовує себе, і було б цілком прийнятним вважати кооперативний принцип і принцип ввічливості рівноправними компонентами певного комунікативного Кодексу, де дотримання принципу кооперації буде важливо не менш важливим, ніж дотримання принципу ввічливості. Комунікативний Кодекс являє собою складну систему принципів, що регулюють мовленнєву поведінку обох сторін в процесі здійснення комунікативного акту і базуються на ряді категорій і критеріїв [5, с.112].

Що ж стосується поглядів представників третього напряму, розуміння ними як даної проблеми, так і міжособистісної комунікації в цілому, на нашу думку, є дещо вузьким, тобто зачіпає або приватні ситуації (переговори і т.п.), або приватні аспекти комунікативного акту (цілі мовця). Так, Л. Апостель критикує Х.П. Грайса, зазначаючи, що той не виводить свої максими з якихось вихідних принципів. При цьому Л. Апостель вважає, що мовний акт є інструментом переконання. І це дозволяє застосовувати щодо нього умови ефективності, які застосовуються до всіх інструментів. Той факт, що вся розмова є за своєю природою дією,

дозволяє застосовувати до її частин максими ефективності, які можуть бути застосовані щодо всіх дій у цілому [5, с.130].

Розмовний принцип, який визначається деякими дослідниками як основний, звучить так: «Завжди дійте з певною метою». Зокрема, Р. Фішер і У. Юрі пропонують правила, дотримання яких забезпечуватиме не лише процес успішної комунікації, але й допоможе в організації повноцінної діловій співпраці [2, с.181]:

1. Відокремлюйте суперечки між партнерами від завдання, яке потрібно розв'язати.
2. Зосередьтеся на вигодах, а не на позиціях партнерів по комунікації.
3. Перш ніж діяти, обміркуйте різні можливості.
4. Наполягайте на тому, щоб результат ґрунтувався на певній об'єктивній нормі.

В цілому ж, метод ведення переговорів, на думку Р. Фішера і У. Юрі, можна оцінювати за трьома показниками [2, с.176]:

1) завершення мудрою угодою;
2) ефективність;
3) поліпшення стосунків між сторонами, або їх «непогіршення».

Постулати, запропоновані представниками даного напрямку, суттєво відрізняються від поглядів прихильників перших двох напрямків тим, що ставлять на перше місце не особистість як таку, а мету, яку ця особистість має досягти, і розглядають міжособистісну комунікацію з точки зору її ефективності в досягненні поставленої мети. Таке бачення проблеми не узгоджується з нашим розумінням мовної комунікації як особистісно зумовленої взаємодії, що відображає співвідношення намірів і очікувань конкретних комунікантів.

Проте, всі три напрямки сходяться в тому, що поведінка комунікантів має бути кооперативною і ситуація, коли всі учасники комунікації йдуть назустріч один одному згідно з принципом кооперації, є цілком стандартною. Зокрема, Ф. ван Еемерен і Р. Гроотендорст виділяють «Загальний принцип комунікації», що забезпечує, на їхню думку, всю вербальну комунікацію: «Будь ясним, чесним, ефективним і точним», що передбачає утримання від незрозумілих, нещирих, надлишкових, безглуздих мовленнєвих актів, а також таких актів мовленнєвих актів, які не пов'язані відповідним чином з попередніми актами мовленнєвими актами» [1, с.50-53].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. За умов порушення будь-якого з принципів комунікації, розглянутих нами в даній науковій публікації, кооперативна взаємодія може перейти в некооперативну взаємодію, тобто може мати місце аномальна комунікативна ситуація, в якій присутні явища комунікативного конфлікту, комунікативного дискомфорту, комунікативної невдачі, тощо. Більш докладно ці явища будуть проаналізовані в наступних наших публікаціях.

Список використаних джерел

1. Еемерен Ф. ван, Гроотендорст Р. Аргументация, коммуникация и ошибки / Франс ван Еемерен, Р. Гроотендорст. – Спб.: Васильевский Остров, 1992. – 215 с.
2. Фишер Р., Юри У. Путь к согласию / Роджер Фишер, Уильям Юри // Язык и моделирование социального взаимодействия. – М.: Прогресс, 1987. – С. 173-206.
3. Чахоян Л.П., Паронян Ш.А. Взаимодействие интенций как фактор, определяющий типы межличностного общения / Людмила Павловна Чахоян, Ш.А. Паронян // Личностные аспекты языкового общения. – Калинин: КТУ, 1989. – С. 66-69.
4. Якубинский Л.П. Язык и его функционирование / Лев Петрович Якубинский. – М.: Наука, 1986. – 208 с.
5. Apostel L. Further remarks on the pragmatics of natural languages / Leo Apostel // Pragmatics of natural language. – Dordrecht: Reidel, 1971. – P. 1-33.
6. Grice H.P. Logic and conversation / Herbert Paul Grice // Syntax and semantics. – Vol. 3: Speech acts. – N. Y.: Academic Press, 1975. – P. 41-58.
7. Lakoff R. The logic of politeness; or, Minding your p's and q's / Robin Lakoff // Papers from the Ninth Regional Meeting: Chicago Linguistic Society. - Chicago: University of Chicago,

1973. - P. 292-305.
8. Leech G.N. Principles of pragmatics / Geoffrey Neil Leech. – London – N. Y.: Longman, 1983. – 250 p.

References

1. Eemeren F. van, Grootendorst R. Argumentacija, kommunikacija i oshibki / Frans van Eemeren, R. Grootendorst. – Spb.: Vasil'evskij Ostrov, 1992. – 215 s.
2. Fisher R., Juri U. Put' k soglasiju / Rodzher Fisher, Uil'jam Juri // Jazyk i modelirovanie social'nogo vzaimodejstvija. – M.: Progress, 1987. – S. 173-206.
3. Chahojan L.P., Paronjan Sh.A. Vzaimodejstvie intencij kak faktor, opredeljajushhij tipy mezhlichnostnogo obshhenija / Ljudmila Pavlovna Chahojan, Sh.A. Paronjan // Lichnostnye aspekty jazykovogo obshhenija. – Kalinin: KTU, 1989. – S. 66-69.
4. Jakubinskij L.P. Jazyk i ego funkcionirovanie / Lev Petrovich Jakubinskij. – M.: Nauka, 1986. – 208 s
5. Apostel L. Further remarks on the pragmatics of natural languages / Leo Apostel // Pragmatics of natural language. – Dordrecht: Reidel, 1971. – P. 1-33.
6. Grice H.P. Logic and conversation / Herbert Paul Grice // Syntax and semantics. – Vol. 3: Speech acts. – N. Y.: Academic Press, 1975. – P. 41-58.
7. Lakoff R. The logic of politeness; or, Minding your p's and q's / Robin Lakoff // Papers from the Ninth Regional Meeting: Chicago Linguistic Society. - Chicago: University of Chicago, 1973. - P. 292-305.
8. Leech G.N. Principles of pragmatics / Geoffrey Neil Leech. – London – N. Y.: Longman, 1983. – 250 p.

Резюме. В статье рассматривается проблема кооперативности коммуникантов в процессе речевого взаимодействия и делается попытка определить, использование какого из принципов является наиболее важным для эффективности и успешности коммуникации. Особое внимание уделяется принципам коммуникации, необходимых для избегания коммуникативного конфликта.

Ключевые слова: коммуникативный конфликт, кооперативный принцип, максима, принципы коммуникации, принцип вежливости

Summary. In this article the problem of cooperation of communication participants in the process of speech interaction is examined, and an attempt of designation of the most significant principle for effectiveness and success of communication is made. The emphasis is placed on the principles of communication, required for escaping the communication problems.

In our opinion, three directions of research concerning this issue can be highlighted. Representatives of the first direction believe that communicators should adhere to cooperative principle, which includes a number of maxims. The second-branch representatives presume that the key to the successful communication is complying with the politeness principle. The third-branch researchers see communication from the point of its effectiveness in achieving of the wanted purpose.

It should be mentioned that the main issue, which is the subject of research of principles of successful communication can be formulated into the next question: "What is a primal goal: adhering to the cooperation principle, or to the politeness principle?" In our humble opinion, each of the examined conceptions has proved its veracity and it should be accepted to consider both principles as the equal components of certain Communicative Code.

However, all three branches are similar in the view that behaviour of communicators should be cooperative, and the implementation of the cooperative principle is quite common.

In case of breaking any of communication principles examined in this article, cooperative interaction can transform into uncooperative interaction and therefore the abnormal communicative situation may arise, characterized by communicative problems, communicative discomfort or communicative failure.

Key words: communication principle, communication problems, cooperative principle, maxim, politeness principle

УДК378.172.3 -36.6 **І.О. БОРЕЙЧУК, М.В. НЕЧИДЮК**

КОМУНІКАТИВНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК УМОВА ПРОФІЛАКТИКИ КСЕНОФОБІЇ

З урахуванням сучасних наукових досліджень у вивченні явища ксенофобії, автори акцентують увагу саме на комунікативній толерантності, як умови профілактики ксенофобії у студентському середовищі. Також автори розкривають поняття «комунікативна толерантність» та «ксенофобія», характеризують студентство, як соціальну вікову групу. Комунікативна толерантність показує вразливість людини до несприятливих психологічних чинників і може протистояти ксенофобії, яка проявляється у неприязному відношенню до чужинців, людей різних рас, вір, вподобань та ін.

Ключові слова: *«комунікативна толерантність», «ксенофобія», «чужий», «студент», «фобія», «толерантність», «права людини».*

Постановка проблеми. Студентство – це інтелектуальне молодіжне угрупування, котре є одним із найважливіших джерел відтворення інтелігенції у країні. Студентство формується із різних соціальних утворень нашого суспільства саме тому їх погляди бувають досить суперечливими, тобто осередок юнацтва являє собою молодих людей різних поглядів, релігій, соціального становища, національностей. Таке середовище може стати простором розповсюдження ксенофобії.

У сучасному світі ксенофобія є глобальною соціальною та політичною проблемою. Поняття «ксенофобія» означає нав'язливу боязнь стосовно незнайомих особистостей чи просто чогось чужого, або страх перед іноземцями та неприязнь до них. Ксенофоб часто переживає необґрунтований страх, побоювання, переляк[8].

Асмолов А.Г. вважає, що комунікативна толерантність є профілактикою проявів ксенофобії.Ця думка має право на існування, адже толерантність, як повна протилежність ксенофобії означає терпіння, терпимість.

Отже, важливість розвитку комунікативної толерантності в студентському середовищі визначила тему нашої статті.

Мета публікації – обґрунтування умов профілактики ксенофобії в студентському середовищі.

Завдання, які забезпечать розкриття теми:

1.Визначити умови профілактики ксенофобії.

2.Теоретичний аналіз терміну «комунікативна толерантність».

3.Дослідити вплив комунікативної толерантності на профілактику ксенофобії у студентському середовищі.

Студентству, як віковій групі, притаманні суперечності: час розвитку інтелектуальних і фізичних сил перекривається жорстким лімітом часу; велику увагу потрібно надавати усій інформації, що надходить і вміти правильно відсіяти першочергову і другорядну; варто правильно розставити пріоритети та задля хорошого майбутнього багато працювати. Ці та інші чинники впливають на студентів і можуть спричиняти внутрішньо особистісну напругу, що є джерелом виникнення ксенофобії [7].

Досліджуючи причину виникнення такої фобії, такі науковці, як Солдатова У.Г., Асмолов А.Г. припускають, що вона може передаватися у спадок, або ж через соціальне середовище, в якому знаходиться студент. Важливою проблемою поширення ксенофобії у

студентів є те, що з нею важко боротися, так як і з будь-якою іншою фобією. В основі її лежить невідомість, або ж навіть страх перед тим, до чого індивід не звик[10].

Спеціальні дослідження дають різне трактування терміну, Кельберг А.А. дає таке визначення ксенофобії: це – «опредметнена та упредметнена, матеріалізована, забезпечена ідеологічною концепцією ілюзія чужого та незнайомого, при усвідомленій безпорадності перед ним, коли з'являється той самий фанатичний страх, що звільняє від усякої відповідальності за напрям думок, а в крайніх екстремальних станах – і за спосіб дій» [4, с. 49].

Етимологічні дослідження пояснюють виникнення ксенофобії як інструменту адаптації в процесі еволюції, який сприяв виживанню і передачі генів наступним поколінням. Так, страх перед незнайомцями, заснований на спостереженні, що «чужі» можуть бути носіями нових, а значить, дуже небезпечних (через відсутність потрібних антитіл) для корінних жителів хвороботворних мікроорганізмів [8].

Певним чином на формування ксенофобії на індивідуальному рівні впливають і особливості виховання особистості, а також соціалізація індивіда, яка впливає на найближче оточення. Таким чином можна виявити основні фактори виникнення ксенофобії:

- історичний – найелементарніші поняття про «сусідів» і «чужинців»;
- диференційний –внутрішня диференціація етносів в одній країні;
- цивілізаційний – це ті умови і культурні стереотипи, які склалися під взаємодією західної і східної культур;
- історична пам'ять – спогади з історії про конфлікти між людьми різної зовнішності, релігії і т.д.;
- погіршення міжнаціональної ситуації[5, с.385].

Провівши аналіз наявної соціально-психологічної та правової літератури, можна сказати, що у сучасноїмолоді виникають такі основні два види ксенофобії:

- релігійна;
- расова, або етнічна.

Ксенофобні настрої не є специфічною реакцією на збільшення кількості мігрантів і реакцією на їх дії, ксенофобія зростає чи спадає, будучи обумовленою переважно внутрішніми причинами або станом національної консолідації, ступенем інтегрованості суспільства [3, с.66].

Із вчення Сєченова І.М. та Павлова І.П. випливає, що фізіологічною основою стану страху є складна рефлекторна реакція організму на внутрішні і зовнішні подразники, які спричиняють уявну або реальну небезпеку [2, с.659].

Дискримінація – це один із найпопулярніших проявів ксенофобії. Це поняття містить в собі позбавлення прав деяких осіб через їх етнічне походження, світогляд тощо. Однією із видів дискримінації є расизм – впевненість у тому, що одна раса краща від іншої. Важливим є і те, що часто до звичайних зовнішніх ознак прив’язують і фізичні та розумові здібності.

Саме останній факт є найпопулярнішим серед студентів у наші дні, адже нерідко можна зустріти молодих людей, які за своїми переконаннями ставляться досить упереджено до представників інших рас та національностей. До того ж часто такі ксенофобні настрої у студентів закінчуються не лише дрібними сутичками, але й іноді фізичними розправами. Зазвичай це відбувається під якимось впливом, найчастіше таку агресію викликає думка про те, що є так звані «правильні» і «неправильні» люди, відносячи себе до «правильних» виникають ідеї про те, що «неправильним» не місце серед звичних для даного індивіда людей. Психологи вважають, що цей параноїдальний тип мислення властивий тим молодим особам, які всі свої негативні риси здатні переносити на інші об’єкти, не помічаючи їх у собі.

Відомо, що більшість випадків, пов’язаних із ксенофобією спрямовується проти іноземних студентів, біженців та іммігрантів, шукачів притулку, бізнесменів, туристів.І так як в Україні, наразі, відбувається внутрішня міграція, тому інтенсифікуються всі суспільні контактиміж різними групами суспільства.Для ксенофоба фактор страху набуває чи не найбільшого значення, оскільки світ є небезпечний, населений різними ворожими народами та групами людей. Почуття загрози може збільшуватися і таким чином воно заміщує соціально-безпечний простір людини [11].

Для ксенофоба характерні такі види страхів:

1. Страх втрати фізичного чи матеріально благополуччя через конфлікти із загарбання території, війни, репресій;

2. Страх порушення звичних норм права, цінностей, стандартів, традицій, переконань і установок;

3. Страх негативних висновків і очікувань для особистості чи групи через групову тривожність і складених негативних стереотипів.

Страх – негативний емоційний стан, що виникає у людини при появі уявної, або реальної загрози для життя чи життєвого благополуччя. Залежно від ситуації, яка склалася, ступеня її небезпечності та індивідуальних особливостей людини він може набувати різної інтенсивності [7].

Функціонально страх служить попередженням про майбутню небезпеку, дає змогу зосередити увагу на її джерелі, спонукає шукати шляхів її уникнення. Несхожість, природно, викликає переляк, очікування несподіваної небезпеки [12, с.328].

Комунікативна толерантність – це характеристика ставлення особистості до інших, що показує ступінь перенесення нею неприємних або неприйнятних, на її думку, психічних станів, якостей і вчинків партнерів.Комунікативна толерантність показує ступінь вразливості людини до неприємних або неприйнятнихпсихічних станів та вчинків партнерів по взаємодії. Комунікативна толерантність – це певна характеристика, котра узгоджує психологічний ансамбль індивідуальних людських якостей. Явище комунікативної толерантності спричинене свідомими і несвідомими реакціями індивіда на різницю між її особистісними підструктурами та деякими підструктурами її партнера чи збірних типів людей, що існують в її свідомості.

Особливості комунікативної толерантності у людини можуть розповісти про внутрішню гармонію або дисгармонію, про властивість до самоконтролю й саморелаксації і взаємодію з іншими [1]. Поява і прояв комунікативної толерантності насамперед пов'язаний із психологією індивіда у емоційному відображенні особистісних відмінностей: людина чи то свідомо чи у своїй підсвідомості реагує на те, що інша людина, або партнер має свої відмінності в певних сферах проявів особистості. Комунікативна толерантність також проявляєтьсяі в тих випадках, коли індивід не бачить масштабних відмінностей між своєю особистістю і особистістю свого партнера, або не думає негативно з приводу тих чи інших відмінностей.

Наприклад, комунікативну толерантність як основу та регулятивний механізм у спілкуванні розглядав Бойко В. та КомогоровП. Вони вважали, що в структурі спілкування, толерантність характеризує сам процес спілкування із середини, а також неабияк відображає і показує взаємини суб’єктів спілкування. Виноградова Є.Г. пише: комунікативна толерантність є основною якістю особистості, що виявляється в терпимості, безконфліктності, а також стійкості, довірливості і здібності спокійно і без роздратування приймати індивідуальності інших людей. Для ефективності даної характеристики необхідно, щоб комунікативна толерантність виступала не просто високорозвиненим, але стійким комунікативним якістю особистості. Агєєва З.А. зазначає у свою чергу, що людина або не бачить істотних відмінностей між проявами власної та чужої особистості, або не відчуває негативних переживань з приводу таких відмінностей [9].

Людина, що володіє високим рівнем комунікативної толерантності, досить урівноважена, може співпрацювати з дуже різними людьми. Відсутність комунікативної толерантності або її низький рівень пояснюються негативними реакціями індивіда на виявлені відмінності між підстуктурами своєї особистості і особистості партнера. Комунікативна толерантність припускає наявність емпатії, самоконтролю, витримки та інтелектуальної гнучкості. У зв'язку з цим деякими психологами комунікативна толерантність розглядається як багатовимірна характеристика особистості, що має складну структуру, основними складовими якої є мотиваційно-ціннісний, когнітивний, емоційно-вольової та поведінковий компоненти[9].

За результатами дослідження соціологів юридичної спілки «Захисник» в Україні близько 8% населення притаманні екстремістські прояви у відношенні до інших етнічних груп і національностей, з яких у 1% відзначається дуже високий рівень таких настроїв, 73%

населення України не має жодних екстремістських орієнтацій, під якими ми розуміємо схвалення насильницьких дій проти представників інших етнічних груп, 19% проявляють деякі елементи екстремізму [6].

Висновок. Підводячи підсумок, можна сказати, що студентство є особливою соціальною групою, котрій властиві ознаки автономії, воно виконує таку собі особливу і важливу роль у системі соціального розподілу праці, суть якого полягаєу виконанні функцій інтелігенції. Хоча студентство і не беребезпосередньої участі у продукуванні цінностей і духовних і моральних, проте вони беруть участь в різних видах діяльності: продуктивній і непродуктивній, у формі навчання, суть якого в суспільстві постійно зростає. Студентство складається із різних соціальних прошарків суспільства, а також є однією з найкультурнішихгруп в нашій країні. Їх погляди часто бувають суперечливими і різними як по відношенню до самих себе, так і по відношенню інших людей. Таким чином може виникнути ксенофобія – це один із видів найнебезпечніших фобій, що проявляється у ненависті, або у неприязному відношенні до соціальних інших соціальних груп, релігій, рас, культур тощо. Наша робота доводить той факт, що така проблема варта уваги задля кращого майбутнього наших студентів. Комунікативна толерантність показує наскільки людина вразлива до неприємних психологічних чинників; це своєрідна характеристика, котра узгоджує психологічний ансамбль індивідуальних людських якостей. Тому ми вважаємо, що саме комунікативна толерантність, а саме її прояв по відношенню до різних людей може складовою профілактики ксенофобії.

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. Коммуникативная толерантность: методическоепособие / В.В. Бойко. – СПб. : МАПО, 1998. – 23 с.
2. Головаха Е. Тенденции развития межэтнических отношений на Украине: результаты социологического мониторинга. / Евгений Головаха, Наталия Панина // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 1999. – № 6 (44) ноябрь-декабрь. – С. 27-31.
3. Гудков Л.Д. Почему мы не любим приезжих / Лев Гудков // Мир Росии. – 2007. – № 2. – С. 48-82.
4. Кельберг А.А. Ксенофобія як соціально-психологічний феномен / А.А. Кельберг. // Вісник СПбГУ. Вип.2 (№13), –1996. – С. 49.
5. Майерс Д. Социальная психология / Д.Майерс. – СПб.: Питер, 2004. – 794с.
6. Офіційний сайт юридичної клініки «Захисник» : http://lawhelp.dli.donetsk.ua/
7. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М Степанов. – К.: «Академвидав», 2006. – 424с. (Енциклопедія ерудита)
8. Психоголос. Інтернет-енциклопеція психологічних термінів –http://www.psychologos.ru/
9. Рачицька Н.В. Комунікативна толерантність як елемент комунікативної компетентності / Н.В. Рачицька // Сучасна психологія: матеріали II міжнар. наук. конф. (г. Перм, липень 2014). - Перм: Меркурій, 2014. - С. 55-56.
10. Словари и энциклопедии on-line. Психологический словарь [Електронний ресурс]. – Режим доступу до джерела: http://dic.academic.ru/dic.nsf/psihologic/1480
11. Солдатова Г.У., Макарчук А.В. Может ли другой стать другом? Тренинг по профилактике ксенофобии. М., 2006.
12. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В.Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2005. – 640с.

References

1. Bojko V.V. Kommunikativnaja tolerantnost': metodicheskoeposobie / V.V. Bojko. – SPb. : MAPO, 1998. – 23 s.

2. Golovaha E. Tendencii razvitija mezhjetnicheskih otnoshenij na Ukraine: rezul'taty sociologicheskogo monitoringa. / Evgenij Golovaha, Natalija Panina // Monitoring obshhestvennogo mnenija: jekonomicheskie i social'nye peremeny. – 1999. – № 6 (44) nojabr'-dekabr'. – S. 27-31.
3. Gudkov L.D. Pochemu my ne ljubim priezzhih / Lev Gudkov // Mir Rosii. – 2007. – № 2. – S. 48-82.
4. Kel'berg A.A. Ksenofobija jak social'no-psihologichnij fenomen / A.A. Kel'berg. // Visnik SPbGU. Vip.2 (№13), –1996. – S. 49.
5. Majers D. Social'naja psihologija / D.Majers. – SPb.: Piter, 2004. – 794s.
6. Oficijnij sajt juridichnoї kliniki «Zahisnik» : http://lawhelp.dli.donetsk.ua/
7. Psihologichna enciklopedija / Avtor-uporjadnik O.M Stepanov. – K.: «Akademvidav», 2006. – 424s. (Enciklopedija erudita)
8. Psihogolos. Internet-enciklopecija psihologichnih terminiv –http://www.psychologos.ru/
9. Rachic'ka N. V. Komunikativna tolerantnist' jak element komunikativnoї kompetentnosti / N.V. Rachic'ka // Suchasna psihologija: materiali II mizhnar. nauk. konf. (g. Perm, lipen' 2014). - Perm: Merkurij, 2014. - S. 55-56.
10. Slovari i jenciklopedii on-line. Psihologicheskij slovar' [Elektronnij resurs]. – Rezhim dostupu do dzherela: http://dic.academic.ru/dic.nsf/psihologic/1480
11. Soldatova G.U., Makarchuk A.V. Mozhet li drugoj stat' drugom? Trening po profilaktike ksenofobii. M., 2006.
12. Shapar V.B. Suchasnij tlumachnij psihologichnij slovnik / V.B. Shapar. – H.: Prapor, 2005. – 640s.

Резюме. С учетом современных научных исследований в изучении явления ксенофобии, авторы акцентируют внимание именно на коммуникативной толерантности, как условием профилактики ксенофобии в студенческой среде. Также авторы раскрывают понятие «коммуникативная толерантность» и «ксенофобия», характеризует, студенчество, как социальную возрастную группу. Коммуникативная толерантность показывает уязвимость человека к неблагоприятным психологическим факторам и может противостоять ксенофобии, которая проявляется в негативном отношение к чужакам, индивидам разных рас, вер, предпочтений и др.

Ключевые слова: коммуникативная толерантность, ксенофобия, чужой, студент фобия, толерантность, права человека.

Summary. The authors made tried to research communicative tolerance as if it may prevent xenophobia among students. Also, the authors emphasizes that the student is a special social group composed different participants of the population that has certain characteristics of autonomy. We can say that nowadays students are the future intellectuals of our country. As far as all students are very special, they characterized the different and sometimes conflicting opinions and views. Sometimes these views may have xenophobic attitudes.

The term «xenophobia» is the opposite of the word «tolerance». This phobia is both a social and economic problem. For xenophobe anything new is unwelcome, confusing and sometimes frightening.Nowadays this problem is very common, as the author calls for people to pay attention to it, because it affects the future of our students and our state. Communicative tolerance can help in this, because this concept means the characteristic attitude of personality to people who carry it shows the degree of unpleasant or unacceptable, in her view, mental states, qualities and deeds partners.

Key words: communicative tolerance, xenophobia, alien, student, phobia, tolerance, human rights.

УДК 159.923

О.О. ДЕМЧУК, А.М. ВОРОБЙОВ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЯ ЯК ПАРАДИГМА ЖИТТЄТВОРЧОСТІ

Відродження української нації, процеси якого відбуваються сьогодні у нашому суспільстві, має спирається, насамперед, на розвиток відповідальності, свідомості, духовності та творчого потенціалу особистості. Особливості реалізації означених якостей вивчаються і розробляються новим психологічним напрямом − психологією життя особистості, що грунтується на парадигмі життєтворчості.

Ключові слова: *життєтворчість, доросла людина, професійне становлення, самовизначення, соціальна ситуація, професійна діяльність.*

Постановка проблеми. Життя людини у період ранньої дорослості ускладнюється, стає неповторним. Значно зростає його інтенсивність, що скорочує час для роздумів про те, чого вона хоче від життя, чи правильно живе. Становлення людини як суб'єкта життєдіяльності виявляється в її активності у різних сферах життя, розв'язанні життєвих проблем, володінні засобами і способами самовираження, саморегуляції та організації свого життя. Молода людина здатна обирати напрям і спосіб життя, визначати основні цілі, етапи їх досягнення і підпорядкованість цих етапів; розв'язувати основні суперечності життя, досягти своїх життєвих цілей і реалізувати плани; творити цінності свого життя, розширювати коло інтересів, захоплень [4, с. 271].

Специфічність різних етапів професійного становлення молодої людини як необхідної ознаки будь-якого розвитку проглядається, з одного боку, в «якісній визначеності» різних типів провідної діяльності, які суб'єкт виконує послідовно в ході професіоналізації (ігрова, навчальна, трудова), з другого боку – у «квантируванні» загальних тенденцій її психічного розвитку.

У період ранньої дорослості формується власний образ життя, виробляються життєві стратегії, відбувається засвоєння професійних ролей, включення до соціальної активності. Рання дорослість – це період "входження" у професію, соціально-професійна адаптація, усвідомлення громадських прав та обов'язків, соціальної відповідальності; утворення сім'ї та налагодження сімейних стосунків, розв'язання побутових і бюджетних проблем, вироблення стилю виховання дітей [6, с.105].

Мета статті. Здійснити теоретико-методологічний аналіз категорії психології життя як парадигми життєтворчості.

Результати теоретичного дослідження. У процесі створення життєтворчих проектів формується „Я"-концепція: визначається „Я" актуальне (самоідентифікація себе), „Я" соціальне (погляд на себе з точки зору соціального оточення), „Я" потенційне (якості та цінності особистості за суттєвих змін життєвого світу), „Я" ідеальне (тенденції розвитку та самоздійснення особистості) [3, с.192].

Таким чином в учнів формується складова життєвої компетентності – рольова компетентність („здатність особистості розв'язувати життєві проблеми, пов'язані з рольовою поведінкою, функціонуванням життєвих ролей" [1, с.23]).

Джерелами формування „Я"-концепції виступають:

- досвід індивідуальної діяльності (індивідуальна робота у складі групи; самостійна робота над оформленням проекту);
- досвід спілкування з однолітками (інтерактивна групова робота) й дорослими (взаємодія з викладачем);
- оцінні судження (учнівське взаємоцінювання, цінування та оцінювання викладачем).

Одним з ключових моментів цього процесу є рефлексія. Вона розглядається як складова „Я"-концепції, феномен суб'єктивності людини (суб'єктивність – „засіб існування самосвідомості", „ключовий момент духовного розвитку особистості" [3, с.100-101].

Таким чином відбувається орієнтація зростаючої особистості в тому, „якою вона є, якою може бути і якою хотіла б бути", створення й реалізація життєвого проекту, що є важливою умовою гармонійного розвитку учня протягом життя, вироблення життєвої стратегії самореалізації, в основі якої – творча активність.

Життєва компетентність розглядається як одна з провідних компонент життєтворчості. Згідно визначеного підходу, життєва компетентність – цілісне утворення, що являє собою складну системну властивість усієї особистості, і характеризує її здатність: зберігати та оптимально відтворювати, розвивати себе, своє життя, успішно діяти в різних життєвих ситуаціях, вирішувати складні життєві завдання та проблеми в усіх сферах життєдіяльності, виконувати життєві і соціальні ролі, які ґрунтуються на життєтворчих знаннях, уміннях і навичках, життєвих досягненнях.

Досить істотні зміни особистості пов'язані із соціальною ситуацією розвитку дорослої людини. Домінуюче місце займають мотиви, спрямовані на самовизначення та підготовку до самостійного життя. Ці мотиви отримують особистісний смисл та стають дійовими. Провідною діяльністю періоду ранньої дорослості є професійне навчання, або ж трудова діяльність. Це сприятливий період для засвоєння ділових норм і стосунків між людьми, оволодіння професійно-трудовими навичками. Засвоєнні в цей період знання, уміння, навички надалі розвиваються і удосконалюються в професійній діяльності [5, с.274].

Особливості реалізації на практиці вершинних проявів особистості –відповідальності, свідомості, духовності та творчого потенціалу особистості визначаються і розробляються новим психологічним напрямом – психологією життя, що ґрунтується на парадигмі життєтворчості. За такого підходу особистість розглядається як суб'єкт життєтворчості, який творчо розробляє та здійснює свій особистий життєвий проект, а також відповідає за свою долю.

Психологія життя характеризується трьома завданнями: досліджує першооснову індивідуального існування людини як прояву її соціального буття; розкриває психологічні механізми індивідуального життєздійснення; вивчає шляхи досягнення повноти й цілісності індивідуального буття, умови набуття особистісного статусу суб'єкта життєтворчості [3,с.5].
Серед психологічних напрямів розробки життєвої проблематики можна відзначити: концепцію життєвих прагнень (Ш. Бюлер); теорію тематичної структуралізації життя (К. Левін); теорію особистості як суб'єкта життя (С. Рубінштейн); концепцію саморозвитку особистості (Г. Костюк); теорії *розвитку особистості протягом життя* (О. Головаха, О. Кронік, E. Anatarella, T. Holmes, R. Rahe), психологію *життєвого світу* особистості (Т. Титаренко), психологію *життєвого шляху* особистості (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Е. Еріксон, Г. Крайг, Л. Кулешова, Н. Логінова, М. Рибніков, С. Рубінштейн, Г. Томе та ін.), *психологію часу* особистості (К. Абульханова-Славська, Т. Березіна, О. Головаха, В. Ковальов, О. Кронік, Б. Цуканов, К. Левін, J. Nuttin, L. Frank), психологію *автобіографічної пам'яті* (В. Нуркова, B. Ross, E. Salamas), *людської долі* (В. Дружинін, Л. Коган, В. Панок, Ж. Піаже, Л. Уманець, A. Bruhl, L. Sondi); життєвої програми особистості (І. Мартинюк, Н. Соболєва, Л. Сохань); дослідження самоактуалізації в контексті життєвого шляху (Є. Вахромов); творчої активності особистості (Д. Богоявленська, О. Матюшкін, В. Моляко, Я. Пономарьов та ін.), життєвого шляху як творчого акту (Є. Варламова, Ю. Михайлова) та ін. [3, с.16].

Сучасні уявлення про життя людини у вітчизняній психології спираються на ідеї Б. Ананьєва про розвиток індивіда протягом життя, біографічний метод, запропонований Н. Логіновою, роботу "Людина та світ" С. Рубінштейна, праці К. Абульханової-Славської, Л. Анциферової, І. Джидарьян та ін.

Творча спрямованість особистості сприяє цілісному розвитку можливостей людини й виявляється найбільш продуктивною позицією, що збагачує широкий спектр його проявів - професійних, соціальних, комунікативних, побутових тощо. Зазначимо, що в загальній психології задля позначення такої спрямованості уже пропонувалося використовувати категорії „життєвої творчості" (Ф. Василюк) або „життєтворчості" (Д. Леонтьев, І. Махров,

Л. Сохань та ін., С. Степанов), „творчої життєвої стратегії" (О. Васильєва, О. Демченко), „повсякденної" (або „домашньої") творчості (В. Моляко).

Життєтворчість виявляє себе у найрізноманітніших аспектах психічного життя - у діяльності (К. Абульханова-Славська, О. Тихомиров), дії (А. Запорожець, В. Зінченко), мисленні (Я. Пономарьов. О. Тихомиров), мотивації (В. Асєєв, Л. Божович, Д. Ельконін, М. Лісіна), активності (Д. Богоявленська, В. Петровський), цілеутворенні (К. Абульханова-Славська, В. Пушкин, О. Тихомиров) [6, с.20].

Принцип життєтворчості передбачає, що предметом творчості стає не тільки зовнішній, а й внутрішній світ людини, коли вона будує власне життя відповідно до певного морального позитивного задуму, що має особистісний смисл, котрий, у кінцевому підсумку, збігається із загальнолюдським. При цьому загальнолюдське не є нормативним взірцем, ідеалом чи ідолом. Навпаки, воно виростає з індивідуально-своєрідного як результат творчих зусиль, креативної активності конкретних людей [6, с.15].

Проявляється життєтворчість як у зовнішній, так і у внутрішній сферах. На нашу думку у внутрішньоособистісній сфері людини, її самовідносинах життєтворчість виявляється у формі саморозвитку – культивування власної унікальності всіх рівнів шляхом розширення власних можливостей, які обмежені лише ступенем зусилля, що прикладається. У соціальній сфері взаємодії воно виявляється у формі соціотворчості – спілкування, співтворчої взаємодії, що культивує взаємну унікальність людей – суб'єктів соціогенези. У сфері відносин людини з культурою життєтворчість виявляється у формі культуротворчості, коли людина набуває якостей суб'єкта культури, створює її матеріальні та духовні цінності, тобто забезпечує культурогенез.

Здібності, які стосуються життєтворчості, передбачають здатність людини орієнтуватись в життєвих ситуаціях, реалістично їх оцінювати, робити вибір, що забезпечує успіх; обирати найбільш досконалі способи вирішення тих чи інших життєвих завдань; уміння "прораховувати" наслідки рішень та дій у ситуаціях підвищеного ризику; будувати свої стосунки з іншими людьми; виводити себе зі стану психічного напруження, стресу.

У розвитку цих здатностей, поряд із саморефлексією, особливу роль відіграє особистий життєвий досвід, активна та багатогранна реальна життєдіяльність особистості, її вчинки, індивідуальна поведінка. Саме реальний життєвий процес визначає міру індивідуальних можливостей і з урахуванням цієї міри особистість має змогу проектувати для себе або досягнення вершин на життєвому шляху, або відмову від того, на що немає здібностей, сил, можливостей.

У загальних межах напряму рефлексивної психології співтворчості здійснено самостійне дослідження життєтворчості як психологічної категорії. Категорія „життєтворчість" сприяє подальшому розвитку дослідження творчості як інтегральної характеристики життєвих проявів особистості. Ми вважаємо, що на загально психологічному рівні „життєтворчість" необхідно розглядати як особливу спрямованість розвитку зрілої, адаптованої особистості.

За даними психологічного аналізу провідний зміст цієї категорії є результатом більш узагальненого розуміння творчості; він відбиває його визнання як обраної життєвої позиції особистості. Перетворення творчості в центральну цінність власного життя виводить особистість до царини особливих, інтегральних закономірностей, які потребують спеціального дослідження. Найбільш цілісно ці закономірності, уважає вчений, виявляють себе в динаміці смислової сфери особистості.

Ідея життєтворчості є провідною для сучасної соціальної філософії, психології, педагогічної теорії. Життєтворчість – це не тільки шлях до саморозвитку через цілепокладання, самопрограмування й конструювання певної системи соціальних статусів. Вона не зводиться до прагнення всебічного аналізу й синтезу, системно-структурного відображення дійсності та її свідомого перетворення [6, с.14].

Мистецтво жити є вищою розвиненою здатністю до життєтворчості. Оновлення змісту, форм і методів, функцій педагогіки є найбільш продуктивним, оскільки розкриває нове

бачення проблем, містить прогностичну філософію школи XXI століття. Найціннішим надбанням педагогіки життєтворчості є те, що її цілі, зміст близькі не лише реформаторам-педагогам, але й дітям, які стають співтворцями нових моделей школи XXI століття, глибше осмислюють своє життя, навчаються для того, щоб оволодіти мистецтвом життєтворчості, мистецтвом ефективного виконання життєвих і соціальних ролей. Компетентне ставлення особистості до життя означає потребу в самопізнанні, саморозумінні, самореалізації в різних видах творчої діяльності; володіння науковими знаннями про сутність „Я", принципами і методами життєздійснення; усвідомлення, організацію свого психологічного часу, життєвого шляху, особистісного розвитку; проблемне бачення свого життя; осмислене розв'язання міжособистісних суперечностей; здатність до об'єктивної оцінки рівнів, сфер і меж поширення своєї життєвої активності; усвідомлену й адекватну оцінку результатів своєї життєдіяльності; високу культуру споживання; відповідальне ставлення до свого життя, здоров'я; культуру фізичного розвитку; філософське, етичне осмислення свого життя [2, с. 7-8].

У межах соціально-психологічної концепції життєтворчості відповідно використовуються такі категорії психології життя, як: картина життя, життєвий шлях, життєвий світ, життєвий простір, життєві стратегії, стиль життя, життєвий проект тощо. Однією з провідних компонент життєтворчості виступає життєва компетентність особистості, яка розглядається в сучасній психології здебільшого як сукупність знань життєвих законів, умінь їх застосовувати у власному житті та неповторного індивідуального досвіду.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. У сучасному суспільстві потрібні громадяни, які здатні приймати нестандартні рішення, творчо підходити до вирішення тієї чи іншої проблеми, самоконтролювати та самооцінювати результати своєї діяльності. Всі аспекти навчання і виховання повинні бути спрямовані на розвиток творчої особистості, її життєвих навичок з усіх майбутніх життєтворчих компетенцій особистості.

Список використаних джерел

1. Горностай П. Рольова компетентність як умова гармонійності життєвого світу особистості / П. Горностай // Психолог. перспективи. – 2004. – Вип. 6. – С. 23–35.
2. Життєва компетентність особистості: від теорій до практики : наук.- метод. посіб. / за ред. І. Г. Єрмакова – Запоріжжя : Центріон, 2005. – 640 с.
3. Мистецтво життєтворчості особистості : наук.-метод. посіб. : у 2 ч. / ред. рада : В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань та ін. – К., 1997. – Ч. 1. Теорія і технологія життєтворчості. – 392 с.
4. Савчин М. В., Василенко Л. П. : Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник / Мирослав Васильович Савчин, Леся Павлівна Василівна. К.: 2006.- 360с. (Альма-матер).
5. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник / Олександр Васильович Скрипченко, Любов Василівна Долинська, Зоя Володимирівна Огороднійчук та інш. - К.: Просвіта. 2001.- 416с.
6. Ямницький В. М. Життєві перспективи особистості в контексті психології життєтворчості /Вадим Маркович Ямницький, Світлана Анатоліївна Литвиненко // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти: зб. наук. праць: наук. записки РДГУ / РДГУ; [ред. кол.: І.Д. Бех, В.В. Вербець, А.М. Воробйов та ін.]. – Рівне: РДГУ, 2007. – Вип. 37. – С.4-6.

References

1. Gornostaj P. Rol'ova kompetentnist' jak umova garmonijnosti zhyttjevogo svitu osobystosti / P. Gornostaj // Psyholog. perspektyvy. – 2004. – Vyp. 6. – S. 23–35.

2. Zhyttjeva kompetentnist' osobystosti: vid teorij do praktyky : nauk.- metod. posib. / za red. I.G. Jermakova – Zaporizhzhja : Centrion, 2005. – 640 s.
3. Mystectvo zhyttjetvorchosti osobystosti : nauk.-metod. posib. : u 2 ch. / red. rada : V.M. Donij, G. M. Nesen, L. V. Sohan' ta in. – K., 1997. – Ch. 1. Teorija i tehnologija zhyttjetvorchosti. – 392 s.
4. Savchyn M.V., Vasylenko L.P. : Vikova ta pedagogichna psyhologija:navchal'nyj posibnyk./Myroslav Vasyl'ovych Savchyn, Lesja Pavlivna Vasylivna. K.: 2006.- 360s. (Al'ma-mater).
5. Skrypchenko O. V. Vikova ta pedagogichna psyhologija: navchal'nyj posibnyk./ Oleksandr Vasyl'ovych Skrypchenko, Ljubov Vasylivna Dolyns'ka, Zoja Volodymyrivna Ogorodnijchuk ta insh. - K.: Prosvita. 2001.- 416s.
6. Jamnyc'kyj V. M. Zhyttjevi perspektyvy osobystosti v konteksti psyhologii' zhyttjetvorchosti /Vadym Markovych Jamnyc'kyj, Svitlana Anatolii'vna Lytvynenko // Onovlennja zmistu, form ta metodiv navchannja i vyhovannja v zakladah osvity: zb. nauk. prac': nauk. zapysky RDGU / RDGU; [redkol.: I.D.Beh, V.V.Verbec', A.M.Vorobjov ta in.]. – Rivne: RDGU, 2007. – Vyp.37. – S.4-6.

Резюме. Возрождение украинской нации, процессы которого происходят сегодня в нашем обществе, опирается, прежде всего, на развитие ответственности, сознания, духовности и творческого потенциала личности. Особенности реализации указанных качеств изучаются и разрабатываются новым психологическим направлением − психологией жизни личности, основанной на парадигме жизнетворчества.

Ключевые слова: жизнетворчество, взрослый человек, профессиональное становление, самоопределение, социальная ситуация, профессиональная деятельность.

Summary. Features implement in practice displays individual responsibility, consciousness, spirituality and creative potential are identified and developed new psychological direction - the psychology of life, based on the paradigm of life creation. This approach is seen as an identity life creativity that creatively develops and carries out his personal life project and is responsible for their fate.

Psychology of life characterized by three objectives: exploring the fundamental principle of individual human existence as a manifestation of social life; reveals the psychological mechanisms of individual implementation of life; exploring ways to achieve completeness and integrity of the individual being, the conditions of entry of personal status subject life creativity.

As part the social-psychological concepts of life creation respectively, the following categories of psychology of life, as a picture of life, life, life world, living space, life strategies, lifestyle, life project and so on. One of the leading life creation component vital competence of personality, which in modern psychology is regarded primarily as a body of knowledge of the laws of life, ability to apply them in their own lives and unique individual experience.

In modern society needs citizens who are able to adopt innovative solutions, creative approach to resolve the problem, monitor and results their performance. All aspects of training and education should be aimed at developing the creative personality, her life skills of all future life-giving individual competencies.

The young man is able to choose the direction and way of life, identify key objectives and steps to achieve them subordination of these stages; resolve contradictions of life, achieve their life goals and implement plans; create value their lives and expand the range of interests, hobbies.

Key words: creative life, adult person, professional development, self-determination, social situation, professional activity.

УДК 159.9.075:616-051 **Ю.В. ДЗВІНЧУК**

ПРОФЕСІЙНА МОБІЛЬНІСТЬ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР ЯК ФАКТОР ЇХ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті проаналізовано діагностичне дослідження професійної мобільності медичних сестер. Представлено авторську методику «Професійна мобільність медичної сестри», за допомогою якої виявлено і представлено рівні професійної мобільності медичних сестер, що дозволило діагностувати рівень готовності особистості швидко і успішно оволодівати новою технікою. Показано, що наявність високого рівня професійної мобільності у напружених умовах праці (відділення інтенсивної терапії, кардіології, неврології, ургентної хірургії) дозволяє особистості швидко адаптуватися до різноманітних змін у професійній сфері.

Ключові слова: *медичні сестри, особистість, професійна мобільність, професійна діяльність.*

Постановка проблеми. У зв'язку з розвитком технічного прогресу та зміною внаслідок цього характеру праці багатьох професій, зокрема, професії медичної сестри, обумовленою впровадженням сучасних технік і технологій висуваються нові, підвищені вимоги щодо організованості, дисципліни, стриманості та наполегливості працівника. Водночас, ефективнішою буде робота медичної сестри, якщо вона розумітиме психічний стан людини, буде вміло налагоджувати стосунки, а цього можна досягти завдяки сформованій професійній мобільності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Характеристику особливостей професійної діяльності медичних працівників та соціально-психологічні фактори її ефективності досліджували: І.С. Вітенко, І.М. Гурвіч, М.І. Жукова, Л.М. Коробка, О.М. Юдіна.

Питання психології професійної діяльності медичних сестер пояснюються загальними закономірностями, висвітленими у психології праці, соціальній психології вченими: В.О. Бодровим, Ж.П. Вірною, Л.Г. Дикою, Є.О. Климовим, Г.В. Ложкіним, Г.С. Нікіфоровим, В.А. Петровським.

На важливість професійного вдосконалення медичних сестер вказували: О.Г. Бастракова, Л.Б. Віноградов, В.В. Ярцев.

Питання підвищення кваліфікації медпрацівників досліджували: М.В. Блохіна, А.В. Дружинін, Н.А. Сербіновська.

Метою даної статті є теоретичне та емпіричне дослідження рівнів професійної мобільності медичної сестри для підвищення успішності їхньої професійної діяльності.

Результати теоретичного дослідження. Медсестринська справа – це самостійна професія, яка має достатній потенціал, щоб вирішувати проблеми і задовольняти потреби окремих людей та суспільства в цілому, які виникли або можуть виникнути у зв’язку зі змінами здоров’я. Як відомо, Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) розглядає сестринський персонал як реальний потенціал для задоволення зростаючих потреб населення в доступній медичній допомозі. З розвитком суспільства зростає попит на медсестринські послуги, визначаються сфери охорони здоров’я, де потрібною є не лише увага, а й компетенція та високопрофесійна опіка медичних сестер. Науково обґрунтована медсестринська практика спирається на об’єктивні дані про найефективніші шляхи медсестринських втручань. Специфіка роботи медичних працівників полягає в тому, що вони у процесі своєї професійної діяльності контактують з великою кількістю людей, починаючи від колег і закінчуючи пацієнтами та їх родичами. В житті і діяльності медичної сестри органічно поєднуються: високий професіоналізм, гуманність та милосердя, глибоке поняття громадського значення своєї роботи, комплексний всебічний догляд за пацієнтами і полегшення їх страждань, відновлення здоров'я і реабілітація, сприяння зміцненню здоров'я і

попередженню захворювань, готовність цілком віддати себе обраній професії, навіть в найтяжчих умовах [2].

Всесвітня організація охорони здоров'я, економічно розвинені країни із середини XX ст. особливу увагу в охороні здоров'я приділяють розвитку освіченості та професіоналізму середнього медичного персоналу [1].

З появою медичних сестер із вищою освітою (бакалаврів і магістрів медсестринства) з'явилися нові можливості для підвищення ефективності діяльності медичних сестер [3].

Вміння зорієнтуватись у ситуаціях, що постійно змінюються, вибрати єдине вірне рішення в напружених умовах, виробити стратегію поведінки медичної сестри при загрозі життю пацієнта для забезпечення вчасної медичної допомоги є тією психологічною технологією, яка передбачає високий рівень професійної мобільності.

Поняття «професійна мобільність» має декілька визначень, які, за великим рахунком, є тотожними. Вони характеризують мобільність як здатність людини швидко й ефективно самоорганізовуватися, змінюватися відповідно до життєвих і професійних потреб, адаптуватися до певного професійного середовища та професійних груп й, власне, ефективно працювати. Наприклад, І. Шпекторенко, досліджуючи професійну мобільність державних службовців, розглядає професійну мобільність як:

1) здатність (тобто готовність) особистості досить швидко і успішно оволодівати новою технікою і технологією, набувати знання та уміння, які забезпечують ефективність нової професійно орієнтованої діяльності;

2) рухливість особистості, спроможність її до динамічного нарощування власного ресурсу, до швидкого пересування, змін;

3) ознаку кар'єрного розвитку індивіда;

4) процес переходу індивіда або професійної групи з однієї професійної позиції в іншу [5].

Причини, які зумовлюють необхідність формування професійно мобільного фахівця, можуть бути зовнішніми та внутрішніми. Зовнішні – спричиненні об’єктивною необхідністю зміни професійної спеціалізації, статусу особистості внаслідок розвитку або реформування обраної сфери професійної діяльності. Внутрішні причини зумовлені суб’єктивними (індивідуальними) особливостями, пов’язаними з мотивацією успіху, спрямованістю особистості на удосконалення професійних навичок, саморозвиток (що можна розглядати як внутрішнє самовдосконалення особистості, яке базується на відповідних цінностях і потребах), кар’єрне зростання [4].

Методика та процедура дослідження. Метою досліджень медичних сестер є вивчення умов психологічних особливостей медичних сестер для поліпшення догляду за пацієнтами, якомога швидшої активізації пацієнта, збагачення медсестринської практики шляхом удосконалення технологій медсестринських маніпуляцій, попередження внутрішньолікарняної інфекції.

У нашому дослідженні була застосована авторська анкета «Професійна мобільність медичної сестри», яка пройшла попередню експертну оцінку. Анкета включає питання різнобічної діяльності медичної сестри в напружених умовах стаціонару та розроблялась у зв’язку з тим, що явище професійної мобільності медичних сестер не достатньо вивчене і, відповідно, недостатньо відповідного діагностичного інструментарію.

Досліджуваними стали 140 медичних сестер лікувально-профілактичних закладів Луцька та Луцького району, які працюють у напружених умовах праці (відділення інтенсивної терапії, кардіології, неврології, ургентної хірургії).

Аналіз результатів дослідження. Аналіз проведеного дослідження 140 фахівців дає змогу говорити про переважаючий середній рівень професійної мобільності медичних сестер (56,68% досліджуваних). Це означає, що такі особистості адаптуються до різноманітних змін у професійній сфері з деякими труднощами, ефективно вирішують професійні завдання тільки свого кваліфікаційного рівня, але здатні до професійного саморозвитку та самовдосконалення.

Проте ми можемо говорити, що і високий рівень притаманний нашим медичним сестрам. Це 19,97% від загальної кількості досліджуваних. Наявність високого рівня професійної мобільності дозволяє особистості швидко адаптуватися до різноманітних змін у професійній сфері, нестандартно мислити й діяти, ефективно вирішувати професійні завдання різного рівня, бути здатним до професійного саморозвитку та самовдосконалення.

Діагностовані низький (6,04%) і нижче середнього (17,31%) рівні професійної мобільності дають можливість сказати, що даним працівникам важко адаптуватися до змін у професійній сфері, вони з труднощами вирішують професійні завдання складного рівня, їм важко саморозвиватись та самовдосконалюватись.

Кількісне та відсоткове співвідношення рівнів професійної мобільності медичних сестер наведене у таблиці 2.

Таблиця 1.

Кількісне та відсоткове співвідношення рівнів професійної мобільності

Рівні	**Низький**	**Нижче середнього**	**Середній**	**Високий**
Бали	15 і менше	16 – 30	31 – 69	70 і більше
Кількість досліджуваних	8 чол.	24 чол.	80 чол.	28 чол.
Відсоткове співвідношення досліджуваних	*6,04*	*17,31*	*56,68*	*19,97*

Трудовий стаж роботи працівника говорить про його досвід і рівень фахової майстерності. Узагальнена мета національного медсестринства полягає в реалізації науково обґрунтованих профілактичних, діагностико-лікувальних та реабілітаційних заходів, які відносяться до медсестринської компетенції для забезпечення збереження та зміцнення здоров'я окремих людей і населення в цілому, оптимального рівня догляду та опіки над пацієнтами, відновлення працездатності або використання залишкової працездатності хворих. Проте, великий стаж роботи не гарантує високий рівень професійної мобільності (рисунок 1).

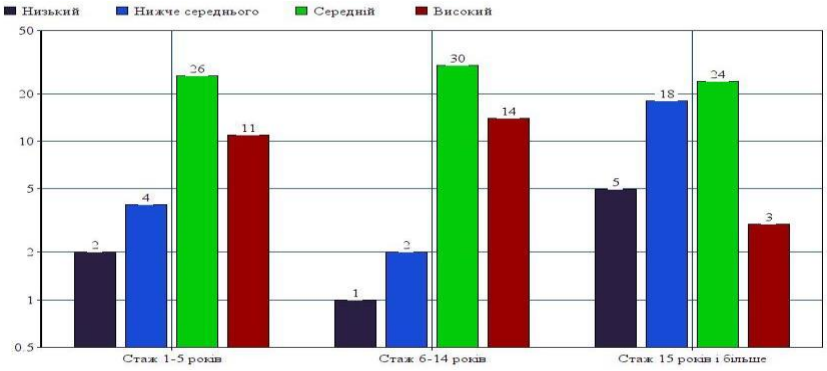


Рис.1. Співвідношення рівнів професійної мобільності з трудовим стажем роботи

З рисунку видно, що високий рівень професійної мобільності притаманний працівникам із стажем роботи 1 – 5 та 6 – 14 років. Фахівці зі стажем роботи 15 років і більше є консерваторами та адаптуватись до нових технологій та умов праці їм складно. Перспективною ланкою ми вважаємо молоде покоління медичних сестер, яке має тенденцію до високого рівня професійної мобільності, тобто до професійного та особистісного розвитку під впливом зовнішніх та внутрішніх умов, що дає йому змогу швидко пристосовуватися до нових технологій, успішно переключатися з одного виду діяльності на інший та оптимально розв'язувати різноманітні професійні завдання. Ці працівники швидко й ефективно самоорганізовуються, змінюються відповідно до життєвих і професійних потреб, адаптовуються до певного професійного середовища й, власне, ефективно працюють.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. У результаті з'ясовано, що у досліджуваної професійної групи медичних сестер виявлено переважаючий середній рівень професійної мобільності, що характеризується здатністю та готовністю оволодівати новими технологіями діяльності, набувати нових знань та умінь як основи ефективної професійної діяльності та з'ясовано, що високий рівень притаманний фахівцям зі стажем роботи 1 – 5 та 6 – 14 років. Зі збільшенням трудового стажу рівень професійної мобільності знижується. Тому потрібно звернути увагу саме на цих більш досвідчених працівників. Для того, щоб досягнути високого рівня професійної мобільності, потрібно сприяти їх готовності швидко й успішно оволодівати новими технологіями діяльності, набувати нові знання та уміння, виховувати терпимих особистостей, які швидко налагоджують контакт з пацієнтами, добре працюють в колективі та обережні у своїх вчинках.

Подальшими дослідженнями маємо намір емпірично виявити взаємозв'язки індивідуальних психологічних особливостей медичних сестер із рівнями професійної мобільності.

Список використаних джерел

1. Бараева А. Н. Особенности оказания стационарной медицинской помощи населению на современном этапе / А. Н. Бараева // Вестн. Санкт-Петерб. мед. акад. им. И.И. Мечникова. – 2007. – № 1. – С. 132-133.
2. Вронська В.М. Роль психологічної підготовки медичних сестер у збереженні та зміцненні здоров'я дітей. //Вісник післядипломної освіти - Вип. 10 (23). – С.198-207.
3. Князевич В. М. Розвиток національної системи охорони здоров'я: стан, перспективи та шляхи розбудови / В. М. Князевич // Головна медична сестра. – 2008. – № 1. – С. 16-28
4. Сушенцева Л. Л. Проблема професійної мобільності у контексті міждисциплінарного підходу / Л. Л. Сушенцева // Теорія і методика професійної освіти. – № 1. – 2011. – С. 3-11.
5. Шпекторенко І. Поняття та структура феномену професійної мобільності державного службовця / І. Шпекторенко // Університетські наукові записки. - 2007. - № 4 (24). – С. 467-472.

References

1. Baraeva A.N. Osobennosti okazanija stacionarnoj medicinskoj pomoshhi naseleniju na sovremennom jetape / A. N. Baraeva // Vestn. Sankt-Peterb. med. akad. im. I.I. Mechnikova. – 2007. – № 1. – S. 132-133.
2. Vrons'ka V.M. Rol' psyhologichnoi' pidgotovky medychnyh sester u zberezhenni ta zmicnenni zdorov'ja ditej. //Visnyk pisljadyplomnoi' osvity - Vyp. 10 (23). – S.198-207.
3. Knjazevych V. M. Rozvytok nacional'noi' systemy ohorony zdorov'ja: stan, perspektyvy ta shljahy rozbudovy / V. M. Knjazevych // Golovna medychna sestra. – 2008. – № 1. – S. 16-28
4. Sushenceva L. L. Problema profesijnoi' mobil'nosti u konteksti mizhdyscyplinarnogo pidhodu / L. L. Sushenceva // Teorija i metodyka profesijnoi' osvity. – № 1. – 2011. – S. 3-11.
5. Shpektorenko I. Ponjattja ta struktura fenomenu profesijnoi' mobil'nosti derzhavnogo sluzhbovcja / I. Shpektorenko // Universytets'ki naukovi zapysky. - 2007. - № 4 (24). – S. 467-472.

Резюме. В статье проанализировано диагностическое исследование профессиональной мобильности медицинских сестер. Представлена авторская методика «Профессиональная мобильность медицинской сестры», с помощью которой обнаружено и представлено уровни профессиональной мобильности медицинских сестер, что позволило диагностировать уровень готовности личности достаточно быстро и успешно овладевать новой техникой. Показано, что наличие высокого уровня профессиональной мобильности в напряженных условиях труда

(отделения интенсивной терапии, кардиологии, неврологии, ургентной хирургии) позволяет личности быстро адаптироваться к различным изменениям в профессиональной сфере.

Ключевые слова: медицинские сестры, личность, профессиональная мобильность, профессиональная деятельность.

Summary. The article analyzes the diagnostic of investigation of the nurses' professional mobility level. In our study the technique of diagnosing professional mobility it was used development the author's profile "The Nurses' Professional Mobility". As a result, it was found that the investigated nurses' professional group characterized by the ability and willingness to acquire the new activity technologies, to acquire new knowledges and skills as the effective professional activity basis (professional mobility secondary level). It's shown presence of the that the high professional mobility level in strained conditions (intensive care, cardiology, neurology, emergency surgery depatsmens) allows the individual to adapt to various changes in the professional field. By all the investigated nurses is developed more or less, there is accurancy in professional requirementsc fullifilment. The majority researched persons is characterizedy by strength, emotional stability, self-control, peace. They are well able-bodied, realistically minded, emotionally mature, calm, appeciate assess the situation practicably. In order to achieve the high professional mobility level, personality ability, that characterizes the ability and willingness to the quick and successful new technologies activities acquiring, to acquire new knowledges and skills as the effective professional activity basis, it's necessary to work with persons with long experience at the investigated nurses, that is frank, tolerant, get on with people and work well in a team, careful individuals in their actions.

Key words: nurses, personality, professional mobility, professional activity.

УДК 159.9.072.59 **Т.І. ДУЧИМІНСЬКА**

ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ

У статті розглянуто поняття особистісної безпорадності як стійкого багатокомпонентного психологічного утворення особистісного рівня; обґрунтовано негативний вплив її проявів у поведінці та діяльності особистості; виділено основні діагностичні критерії сформованості особистісної безпорадності та підтверджено їх правомірність.

Ключові слова: *особистісна безпорадність, песимістичний атрибутивний стиль, самооцінка, тривожність, діагностичні критерії.*

Постановка проблеми. Складні соціально-економічні та політичні реалії сьогодення зіштовхують людину з невизначеними, непідконтрольними ситуаціями, які негативно впливають на її особистісну сферу, викликаючи кризові стани, розгубленість, тривожність, депресію, безпорадність.

Аналіз концептуальних підходів щодо сутності поняття «завчена безпорадність» (Л. Абрамсон, Л. Еллой, М. Вісінтайнер, К. Двек, Е. Дінер, С. Майєр, Г. Металскі, Дж. Овермайер, К. Петерсон, М. Селігман, А. Стоун, Дж. Тісдейл, Д. Хірото, Х. Хекхаузен та ін.) дає змогу стверджувати, що вона визначається як психологічний стан, який формується внаслідок тривалого усвідомлення непідконтрольності подій і проявляється специфічними дефіцитами: когнітивним (нездатність сприймати сприятливі можливості для контрольованості результатів), емоційним (зневіра, знижена самоповага, депресія, тривожність через відсутність результату) і мотиваційним (низька ініціативність та наполегливість, відмова від втручання в ситуацію).

Починаючи з кінця 80-х рр. минулого століття інтенсивні дослідження безпорадності російськими психологами зумовили виділення широкого спектру різноманітних підходів до її вивчення. Завчена безпорадність досліджувалася у взаємозв'язку з пошуковою активністю

(В. Ротенберг і В. Аршавський), стильовими особливостями (М. Батурін), зовнішньою і внутрішньою мотивацією (Т. Гордєєва, І. Дев'ятовська), впевненістю, системою заохочень і покарань (В. Ромек). Найбільш розробленою у російській психології є концепція безпорадності Д. Цирінг, в основі якої лежить поняття особистісної безпорадності як стійкого специфічного утворення особистісного рівня, яке поєднує певні особистісні властивості, песимістичний атрибутивний стиль і стійкі невротичні порушення.

Вивчення причин формування, методів діагностики та подолання проявів безпорадності є однією із складних та одночасно привабливих у прикладному аспекті психологічних проблем. Важливість дослідження безпорадності полягає ще й у тому, що вона має здатність маскуватися під інші психологічні стани, які зазвичай є емоційними проявами й наслідками безпорадності, її розвитку з ситуативної в особистісну. Саме тому **метою статті** є визначення основних діагностичних критеріїв сформованості безпорадності особистості.

Результати теоретичного дослідження. Підхід до розуміння завченої безпорадності як стійкої особистісної властивості спричинив цілу низку досліджень (переважно у російській психології). Зокрема, розглядаються соціально-психологічні особливості особистісної безпорадності і самостійності (К. Забеліна, Ю. Мухаметова, ін.), вивчаються фактори, що детермінують формування особистісної безпорадності, в тому числі стилі виховання в родині та травмуючі події (С. Сальєва, Д. Цирінг), досліджується структура (зокрема її мотиваційний компонент на різних вікових етапах) та психологічний зміст особистісної безпорадності (К. Веденєєва), розглядається взаємозв'язок особистісної безпорадності та правосвідомості (О. Зеніна, В. Краснік), вивчаються прояви особистісної безпорадності в складних життєвих ситуаціях (в ситуації ускладненої вагітності та в ситуації після розлучення) (В. Шиповська), досліджуються функціональні взаємовідносини безпорадності і активності в структурі інтегральної індивідуальності молодших школярів (О. Давидова), розглядаються професійні деструкції спеціалістів-психологів (В. Бозаджиєв). Багато праць присвячено дослідженням феноменів, протилежних особистісній безпорадності – самостійності (Д. Цирінг, Ю. Яковлева) та оптимізму (Т. Гордєєва, О. Перова, С. Еніколопов, Л. Рудіна).

М. Батурін й Д. Цирінг виділяють два види безпорадності: ситуативну й особистісну [3]. В основі ситуативної безпорадності лежить стан, який розвивається в конкретній ситуації і є тимчасовою реакцією на травмуючі непідконтрольні особистості події [1].

Згідно концепції Д. Цирінг, особистісна безпорадність є стійким специфічним утворенням особистісного рівня, яке включає сукупність особистісних властивостей у поєднанні з песимістичним атрибутивним стилем, невротичними симптомами й певними поведінковими особливостями. Симптомокомплекс особистісної безпорадності проявляється у замкнутості, емоційній нестійкості, збудливості, боязкості, схильності до почуття провини, фрустрації, низькій самооцінці й рівні домагань, відсутності захоплення якою-небудь справою, байдужості, пасивності [3].

Особистісна безпорадність є системною характеристикою суб'єкта, що виражається у поєднанні певних особистісних властивостей, які виникають внаслідок взаємодії внутрішніх і зовнішніх умов (системи взаємовідносин, досвіду непідконтрольних травмуючих подій тощо), визначається низьким рівнем суб'єктності, тобто низькою здатністю людини перетворювати дійсність, визначати мету і досягати її, переборюючи різні життєві труднощі [3]. У життєдіяльності людини особистісна безпорадність проявляється пасивністю поведінки, нездатністю використовувати наявні можливості для бажаного перетворення ситуації, труднощами у стосунках з оточуючими.

Прояви безпорадності як комплексної особистісної властивості спостерігаються у зниженні успішності діяльності особистості, і особливо яскраво – у провідній діяльності на кожному віковому етапі. Механізм взаємозв'язку особистісної безпорадності і діяльності реалізується через те, що сформовані при безпорадності дефіцити (когнітивний, мотиваційний та емоційний) впливають на пояснення та емоційне сприйняття невдач та успіхів в діяльності, при чому невдачі наділяються більшою емоційною значущістю й особистісним смислом, ніж успіхи. Таким чином відбувається відмова від пошуку засобів активного впливу на ситуацію,

що водночас посилює генералізацію безпорадності й зменшення здатності індивіда до пошукової активності у будь-якій діяльності.

Д. Цирінг, І. Пономарьова, розглядаючи особистісну безпорадність як системну якість індивіда, вказують на те, що вона «… регулює поведінку індивіда, сприйняття, ставлення до дійсності, діяльності, обумовлюючи зниження її успішності» [2, с. 173].

Аналіз існуючих теоретичних джерел засвідчує, що особистісна безпорадність, як цілісне багатокомпонентне психологічне утворення, включає когнітивний (високі показники песимістичного атрибутивного стилю), емоційний (високі показники тривожності, невпевненості, пригніченості, втоми) і мотиваційний (низький рівень домагань і мотивації досягнення) компоненти, і має своєрідну структуру залежно від ступеня вираженості ознак.

Це дає підстави стверджувати, що дослідження психологічного феномену особистісної безпорадності є складним завданням внаслідок її багатокомпонентної структури та опосередкованості проявів через інші психологічні утворення: атрибутивний стиль, самооцінку, емоційні стани особистості, мотивацію досягнення тощо.

Для діагностування проявів особистісної безпорадності у поведінці та діяльності особистості на сьогодні не розроблено спеціальних психодіагностичних методик, тому вона виявляється за допомогою ряду показників, які відповідають теоретичним уявленням та результатам емпіричних досліджень про даний феномен.

В якості психологічних симптомів особистісної безпорадності найчастіше виділяються такі основні особистісні характеристики, які, водночас, є діагностичними критеріями сформованості безпорадності особистості: песимістичний атрибутивний стиль; низька самооцінка й орієнтація на стан, на власні негативні емоційні переживання (невпевненість, пригніченість, тривогу, втому); низька мотивація досягнення (низький рівень домагань, високий рівень мотивації уникнення невдач); низький рівень суб'єктивного контролю.

Для оцінки об'єктивності виділення вказаних психологічних характеристик особистості з використанням запропонованих діагностичних критеріїв було здійснене дослідження в якому взяли участь юнаки та дівчата у віці 17-20 років (всього 264 особи).

Для дослідження рівня сформованості особистісної безпорадності було використано методики: «Тест на оптимізм» Л. Рудіної, «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса, «Опитувальник для вимірювання потреби у досягненні» Ю. Орлова й методику дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК).

Для обробки великої кількості емпіричних даних щодо рівня вираженості базових показників особистісної безпорадності було застосовано процедуру кластерного аналізу (ієрархічна кластеризація методом міжгрупових зв'язків з визначенням Евклідових відстаней). Отримані результати засвідчили, що виділені змінні групуються у три самостійні кластери, тобто можна виділити три психологічних типи з різними варіантами поєднання зазначених показників. Ці кластери отримали назви «безпорадні» (9,09 %), «самостійні» (11,36 %) і «змішана група» (79,54 %).

Психологічні характеристики груп безпорадних та самостійних респондентів, виділених за допомогою кластерного аналізу, підтверджують теоретичні уявлення про ці психологічні типи, що вказує на правомірність попередньо виділених характеристик та їх цілісність. Такий взаємозв'язок діагностичних показників підтверджує, що їх поєднання дає змогу визначити особливий психологічний феномен, який виходить за межі окремих показників.

Респонденти, що увійшли до групи «самостійних» характеризуються високою оцінкою емоційних станів (енергійністю, впевненістю в собі, спокоєм, піднесеним настроєм), прагненням до успіху, вищим оптимізмом й рівнем суб'єктивного контролю (28 осіб). Представники так званої «змішаної групи» (196 осіб) демонструють ситуативність атрибутивного стилю, середні оцінки власних емоційних станів, середній рівень суб'єктивного контролю та схильність до уникнення невдач. До групи «безпорадних» увійшли ті респонденти, які характеризуються яскраво вираженими песимістичними настроями

(песимістичним атрибутивним стилем), великим прагненням до уникнення невдач, низьким рівнем суб'єктивного контролю та нижчим рівнем оцінки емоційних станів (виражена невпевненість, втома, тривожність, пригніченість настрою) (22 особи).

Для підтвердження та візуалізації результатів кластерного аналізу був використаний дискримінантний аналіз. Щодо класифікації загалом, то відсоток співпадіння реальної класифікації й класифікації об'єктів за допомогою канонічних функцій за результатами дискримінантного аналізу становить 97,7 %. Решта 2,3 % об'єктів не піддаються чіткій класифікації, оскільки їх діагностичні показники дають змогу зарахувати цих респондентів одночасно і до «змішаної» групи, і до групи «безпорадних» Така висока точність передбачення, що ґрунтується на поєднанні запропонованих діагностичних показників (як і результати кластерного аналізу), підтверджує об'єктивність класифікації та правильність обраних діагностичних критеріїв.

За допомогою непараметричного критерію Н. Крускала-Уоллеса було виявлено низку статистично значущих відмінностей між складовими когнітивного, емоційного та мотиваційного компонентів у представників трьох груп. Для здійснення ґрунтовного аналізу показники вираження особистісної безпорадності були доповнені такими методиками: «Тест Кеттелла (16PF – опитувальник)», методика «Оцінка рівня домагань», розроблена В. Горбачовським.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, отримані у процесі діагностики показники атрибутивного стилю, самооцінки емоційних станів, мотивації досягнення й рівня суб'єктивного контролю дали змогу виявити сформованість особистісної безпорадності та виділити групи досліджуваних з високим та низьким рівнем її прояву. Виявлені відмінності між групами «безпорадних» та «самостійних» осіб, дають велику кількість характеристик, які складають симптомокомплекс особистісної безпорадності у сукупності когнітивного, мотиваційного та емоційного компонентів й підтверджують на основі статистичної значущості показників правомірність виділення основних діагностичних критеріїв особистісної безпорадності: песимістичного атрибутивного стилю, негативних емоційних станів, низької мотивації досягнення, низького рівня суб'єктивного контролю досліджуваних.

Список використаних джерел

1. Батурин Н. А. Психология успеха и неудачи / Н. А. Батурин. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 1999. – 100 с.
2. Циринг Д. А. Психологические функции личностной беспомощности / Д. А. Циринг, И. В. Пономарева // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 357. – С. 173-175.
3. Циринг Д. А. Психология выученной беспомощности : учеб. пособие / Д. А. Циринг. – М. : Акад., 2005. – 120 с.
4. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности / Д. А. Циринг. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 410 с.

References

1. Baturin N.A. Psihologija uspeha i neudachi / N. Baturin. – Chelyabinsk: Izd UUrGU, 1999. – 100 p.
2. Ciring D. A. Psihologicheskie funkcii lichnostnoj bespomoshchnosti /D. Ciring, I. Ponomareva // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2012. – No. 357. – P. 173-175.
3. Ciring D. A. Psychologiya viuchenoj bespomoshchnosti: ucheb.posobie / D. A. Ciring. – M.: Akad., 2005. – 120 p.
4. Ciring D. A Psychologiya lichnostnoj bespomoshchnosti: issledovanie urovnej subektnosti/ D. A. Ciring. – M.: Izdatelskij Centre "Akademiya", 2010. – 410 p.

Резюме. В статье рассмотрено понятие личностной беспомощности как устойчивого многокомпонентного психологического образования личностного уровня; обоснованно негативное влияние ее проявлений у поведении и деятельности личности; выделено основные диагностические критерии сформированности личностной беспомощности и подтверждено их правомерность.

Ключевые слова: личностная беспомощность, пессимистический атрибутивный стиль, самооценка, тревожность, диагностические критерии.

Summary. The articles reviews the concept of personal helplessness as a stable multi-level psychological formation of the personal level that includes a set of personality characteristics combined with a pessimistic attributive style, neurotic symptoms and certain behavioral peculiarities. The study of the psychological phenomenon of personal helplessness is a complicated task due to its multi-level structure and indirect nature of its manifestations through other psychological formations: attributive style, self-esteem, emotional states of personality, achievement motivation, etc.

The conducted research has allowed to identify formation of personal helplessness and single out groups of the studied sample with both high and low levels of its manifestation. Identified differences between the groups have provided a large number of characteristics that together make up a symptomatic complex of personal helplessness together with cognitive, motivational and emotional components, while statistical significance of indicators confirms the justified nature of singling out the following main diagnostic criteria: pessimistic attributive style, negative emotional states, low achievement motivation, low level of subjective control of the sample.

Key words: personal helplessness, pessimistic attributive style, self-esteem, anxiety, diagnostic criteria.

УДК 159.9:614.2

С. Б. ЖАРИКОВА

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛУЖБ В ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Ситуация в Украине на сегодняшний день предъявляет повышенные требования к качеству медицинских и психологических услуг. Резко возросла потребность в обеспечении взаимодействия этих сфер с целью оказания разного рода реабилитационной помощи населению. Необходима разработка совместных подходов к здоровью и болезни, актуализирующих роль индивидуального психологического ресурса выздоровления.

В данной статье представлен концептуальный проект организации психологических служб в лечебных учреждениях, реализация которого позитивно отразится на качестве медицинских услуг.

***Ключевые слова**: болезнь, здоровье, индивидуальная ресурсотерапия, медицинские учреждения, психологический ресурс выздоровления, психологическая служба, психосоматика.*

«Тело нельзя лечить без души.
Ибо от души идет всё: как доброе, так и злое,
как на тело, так и на всего человека…
А душа должна лечиться особыми целебными разговорами…»
Платон

Проблемы взаимодействия психологии и медицины в процессе повседневной врачебной практики на сегодняшний день являются достаточно актуальными. Несмотря на нарастающие темпы накопления практического опыта, связанного с попытками сближения профессиональных интересов интернистов, психиатров, психотерапевтов, медицинских психологов в широкой области медицинской практики, формирование и развитие

психологических служб в системе здравоохранения происходит медленно, а внедрение достижений медицинской психологии существенно отстает даже от минимальных потребностей практики здравоохранения [2].

Одной из главных причин сложившейся ситуации является недооценка, как со стороны работников здравоохранения, так и со стороны общества в целом, возможностей психологических служб в решении широкого круга лечебно-профилактических задач при оказании медико-психологической помощи населению [1].

Несмотря на это, сотрудничество медицины и психологии может не только способствовать пополнению знаний в смежных специальностях, формированию исчерпывающей картины болезни (ее психической, психологической и соматической составляющих), но и обеспечить разработку и реализацию единой стратегии восстановления здоровья пациента.

В таких случаях речь идет об интеграции достижений психологической науки в лечебную практику, а не о простом суммировании или подмене знаний медиков и психологов [5].

Доказано, что совместное ведение пациента со стороны врача и психолога повышает эффективность лечения. Участие психолога в лечебном процессе, в ряде случаев, способно оптимизировать взаимодействие «доктор – больной».

Единый подход, объединяющий усилия специалистов - медиков и психологов, расширяет возможности разрешения следующих масштабных задач современной медицины:

1. Смещение акцентов ориентации традиционной медицины с болезни на здоровье.

Как известно, одним из основных кризисов лечебной практики считается кризис медицинской парадигмы [2], заключающийся в несоответствии главной цели здравоохранения (здоровье человека) методам деятельности, направленным, в основном, на лечение болезни и устранение ее симптомов. Современная наука подчеркивает определенную поверхностность подобного подхода, который может обеспечить устранение болезненного состояния пациента, однако не обеспечивает полного его выздоровления.

2. Обеспечение целостного подхода к здоровью и болезни в практике современной медицины.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что болезнь – это не только биологическое, но и социальное явление, как по происхождению, так и по его последствиям, сопровождающееся не только соматическими, но и психологическими расстройствами [4].

Исследования показывают, что люди, в большинстве своём, заболевают и преждевременно умирают от снижения потенциала здоровья. Эндогенные факторы риска при этом – следствие, а также индикаторы низкого уровня здоровья. Таким образом, в первую очередь необходимо устранять причину заболеваемости, болезненности и смертности населения – снижение потенциала здоровья, а не его последствия – болезни [2].

Современному врачу необходимо учитывать психологические особенности пациента, его отношение к болезни, степень вовлеченности в процесс лечения, уметь реализовать индивидуальный подход к личности больного на основе анализа взаимодействия социальных, психологических и биологических факторов.

3. Формирование у пациента позиции активного субъекта восстановления здоровья в отличие от традиционной позиции объекта медицинского воздействия.

Традиционной является пассивная роль больного в процессе лечения, тогда как современные исследователи и практики признают важность не только средовых, но и психологических факторов в генезе соматических заболеваний. Пациент справедливо видится не только «обладателем» больного органа или функции, но и личностью, которая функционирует в той или иной, нередко патогенной, среде. Больной не всегда осознает психологические причины возникновения соматической симптоматики, часто игнорирует значимость собственных психологических ресурсов в процессе выздоровления.

Еще в 1936 г. терапевт Р. А. Лурия писал о разных уровнях осознания больным своей болезни. Исследования позволяют выделить несколько таких уровней: уровень

непосредственно-чувственного отражения (болезненные ощущения), уровень эмоциональный (то, что принято называть переживанием болезни), уровень рациональной переработки фактов, связанных с болезнью, а также уровень мотивационный. Удельный вес каждого уровня различен как на разных стадиях одного и того же заболевания, так и при разных болезнях [3].

Исходя из вышесказанного, на современном этапе развития медицины психологическая служба лечебного учреждения должна представлять собой систему профессионального сопровождения психологической составляющей процесса диагностики, лечения и выздоровления пациента.

Сопровождение – система разработанных специалистами службы мероприятий, направленных на создание психологических условий для успешного восстановления здоровья пациента в лечебном учреждении и возвращения его к полноценному образу жизни.

Осуществление регулярного, планомерного, научно обоснованного и эффективного психологического сопровождения лечебного процесса возможно только усилиями совместной деятельности коллектива профессионалов медиков и психологов.

Медицинская психологическая служба - это интегральное образование, представляющее собой единство четырех аспектов – научного, прикладного, практического, организационного. В качестве объекта деятельности психологической службы выступает больной. Администрация лечебного учреждения, лечащие врачи, медицинские работники рассматриваются как субъекты сопровождения, участвующие в этом процессе вместе с психологом на принципах сотрудничества, личной и профессиональной ответственности.

Психологическая служба в лечебном учреждении призвана действовать **с** целью разработки и реализации оптимальных психологических условий для актуализации личностного потенциала пациента, осознания им значимости собственных психологических ресурсов в процессе выздоровления и формирования необходимого уровня ресурсности для восстановления здоровья.

В контексте деятельности медицинских психологических служб можно выделить следующие психологические ресурсы:

– ресурсы устойчивости (ценностно-смысловые ресурсы: удовлетворенность жизнью и осмысленность жизни, чувство уверенности в себе, устойчивая самооценка, способность принимать решения);

– ресурсы саморегуляции (опыт построения конструктивных стратегий взаимодействия с миром: каузальные ориентации, локус контроля, самоэффективность, толерантность к неопределенности, склонность к риску, рефлексия и др.);

– инструментальные ресурсы (навыки и компетенции, приобретенные в процессе жизнедеятельности и закрепившиеся в индивидуальном опыте).

Задачи психологической службы лечебного учреждения

1. Участие в диагностике, лечении и реабилитации больных с психосоматической патологией и пограничными нервно-психическими расстройствами, обеспечивающее медикам возможность осуществления непосредственно врачебной деятельности.
2. Создание условий для активизации психологического потенциала и актуализации личностных ресурсов больного в процессе выздоровления.
3. Содействие администрации лечебного учреждения в создании и обеспечении психологического комфорта лечебной среды.
4. Разработка и реализация комплекса мероприятий, направленных на повышение психологической культуры и психологической компетентности медицинского персонала.
5. Организация межпрофессионального взаимодействия сотрудников службы и медицинского персонала больницы, разработка системы информирования лечащих врачей о содержании психологической работы с их пациентами, участие в подготовке социально-психологических разделов концептуальных документов, долгосрочных программ, разработке формы психологического заключения для истории болезни и пр.

В соответствии с этим следует наполнение деятельности психологической службы

конкретными формами и содержанием работы: 1) прикладная психодиагностика; 2) консультирование; 3) психологическое просвещение и групповая терапия; 4) индивидуальная ресурсотерапия; 5) информационное сопровождение деятельности медико-психологической службы.

Прикладная психодиагностика

Основная задача психодиагностики – предоставление информации об индивидуально-психологических особенностях пациентов, которая была бы полезна им самим и тем, кто с ними взаимодействует, - врачам, медперсоналу, членам семьи.

Своевременная психологическая оценка личности больного может не только дать надежный прогноз эффективности применяемого лечения, но и способна предупредить формирование у больного неблагоприятных вариантов течения болезни.

Прикладная диагностика позволяет выявить психологические факторы, которые способствуют возникновению соматических нарушений, наряду с выявляемыми врачами медицинскими причинами патологии. Междисциплинарное взаимодействие психолога и врачей (терапевта, невролога психиатра и др.) повышает точность дифференциальной диагностики, делает возможной разработку и осуществление комплексного медико-психологического подхода к лечению заболевания и, в целом, повышает эффективность лечения пациента.

Применение диагностических методов может быть направлено на выявление особенностей актуального психологического состояния больного, его отношения к болезни и лечению, психологических предиспозиций заболевания, акцентуаций и патологического развития личности, психологических особенностей, определяющих специфику преодоления трудных жизненных ситуаций, регуляции поведения, самоорганизации и самоуправления, принятия решений, ресурсного потенциала, способности к конструктивному взаимодействию с социумом, оценки жизненной ситуации и качества жизни и др.

Психологическое консультирование

Психологическое консультирование способствует адаптации пациентов к новым условиям жизни и может быть направлено на эмоциональную поддержку, переработку пациентом информации о медицинской проблеме, принятие ситуации, что способствует снижению эмоционального напряжения, достижению сотрудничества с врачом в лечении, созданию условий для оптимального психического функционирования пациента в стационаре.

Консультации проводятся как для пациентов и членов их семей, так и для врачей, медперсонала, администрации лечебного учреждения.

Психологический смысл консультации заключается в том, чтобы помочь человеку самому решить возникшую проблему. Вовлечение консультируемого в консультативный процесс является решающим моментом для успешного консультирования. Психолог ответственен за помощь консультируемому в том, чтобы последний стал активным лицом в консультативном процессе. Удовлетворенность этим процессом у консультируемого возрастает по мере его вовлеченности. Подобное достигается только тогда, когда психолог помогает консультируемому увидеть свои потенциальные возможности.

Психологическое просвещение

Психологическое просвещение – это разработка и реализация комплекса мероприятий, направленных на развитие психологической культуры и компетентности участников лечебной среды. Наиболее перспективными, на наш взгляд, являются индивидуальные консультации, медико-психологические консилиумы с четким распределением функций и обязанностей внутри группы участников и общей ответственностью за реализацию принимаемых решений, тренинги, терапевтические группы, интерактивные семинары, конференции.

Индивидуальная ресурсотерапия

Организационная форма, в рамках которой происходит планирование и разработка единой медико-психологической стратегии сопровождения пациента в процессе его лечения и восстановления здоровья. Интегрированная информация об отдельных составляющих

медицинского и психологического статуса пациента позволяет разрабатывать программы психологического сопровождения, направленные на следующее:

– снижение интенсивности острых психологических переживаний и предупреждение возникновения отдаленных психологических последствий;

– активацию адаптационных механизмов пациентов к условиям пребывания в больнице и особенностям медицинского вмешательства;

– достижение комплайенса в лечении со стороны всех участников лечебного процесса.

Индивидуальная ресурсотерапия направлена на актуализацию психологических ресурсов пациента посредством использования разного рода психотерапевтических методов: арт-техник, методов позитивной психотерапии, рационально-эмотивной терапии, психоанализа, психодрамы и пр. Психологу для успешной работы в этом направлении необходимо владеть профессиональным аналитическим мышлением, профессиональной интуицией, направленной на распознавание содержания и составляющих психологической проблемы пациента, выделение ресурсных психологических возможностей и координацию психологической специфики больного с методами и приемами оптимизации состояния его ресурсности.

Информационное сопровождение деятельности медико-психологической службы

В рамках этого направления деятельности предполагается презентация работы службы на отдельном сайте или странице сайта лечебного учреждения, регулярное обновление просветительских материалов, анонсирование мероприятий, проводимых сотрудниками службы, презентация услуг службы в социальных сетях, участие в форумах, изготовление и распространение информационных материалов (проспектов, буклетов и т.п.).

Качество работы психологической службы напрямую зависит от количества людей , знающих о ее существовании и деятельности.

Список использованных источников

1. Апанасенко Г.Л. Термодинамическая концепция здоровья / Г.Л. Апанасенко - Клиническая медицина, 1990, №12, 53-56 с.
2. Апанасенко Г.Л. Эпидемия хронических неинфекционных заболеваний: стратегия выживания / Г.Л. Апанасенко - Saarbrucken, LambertAcad. Publ, 2014, 240 с.
3. Зейгарник Б.В., Николаева В. В. Место психологии в медицине. Интернет-источник: http://www.terpsy.ru
4. Лебедева В. Ф. Психические расстройства при соматических заболеваниях (эпидемиологический, клинический, реабилитационный аспекты): автореф. дис. докт. мед. наук.- Томск, 2007.-48
5. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых.- М.: Эксмо, 2004.- 992 с.

References

1. Apanasenko G.L. Termodinamicheskaja koncepcija zdorov'ja / G.L. Apanasenko - Klinicheskaja medicina, 1990, №12, 53-56 s.
2. Apanasenko G.L. Jepidemija hronicheskih neinfekcionnyh zabolevanij: strategija vyzhivanija / G.L. Apanasenko - Saarbrucken, LambertAcad. Publ, 2014, 240 s.
3. Zejgarnik B.V., Nikolaeva V.V. Mesto psihologii v medicine. Internet-istochnik: http://www.terpsy.ru
4. Lebedeva V.F. Psihicheskie rasstrojstva pri somaticheskih zabolevanijah (jepidemiologicheskij, klinicheskij, reabilitacionnyj aspekty): avtoref. dis. dokt. med. nauk.- Tomsk, 2007.-48
5. Malkina-Pyh I. G. Psihosomatika: spravochnik prakticheskogo psihologa / I.G. Malkina-Pyh.- M.: Jeksmo, 2004.- 992 s.

Резюме. Сьогодення України ставить підвищені вимоги до якості медичних та психологічних послуг. Різко зросла потреба у забезпеченні взаємодії цих сфер з метою надання реабілітаційної допомоги населенню. Необхідна розробка спільних підходів до здоров'я і хвороби, спрямованих на актуалізацію індивідуального психологічного ресурсу одужання.

Дана стаття являє собою концептуальний проект організації психологічних служб у лікувальних установах, реалізація якого дозволить поліпшити якість медичних послуг.

Ключові слова: здоров’я, індивідуальна ресурсотерапія, лікувальні установи, психологічний ресурс одужання, психологічна служба, психосоматика, хвороба.

Summary. The task of organizing the cooperation of medicine and psychology in the process of providing health services to the population in present time is quite urgent and unresolved in Ukraine. Despite the fact that the rate of accumulation of practical experience on the approximation of the professional interests of physicians, psychotherapists, psychologists in the field of medical practice increases, the introduction of psychological services in the health care system is slow, and lags far behind the request.

Topical theme here is the problem of underestimating of capacity of psychological services in a broad range of therapeutic and preventive tasks in the provision of medical and psychological assistance to the population by health professionals and by society as a whole.

Studies show that reason - why mostly people fall ill and die prematurely - is not the loss of health, but reducing the internal health potential. Endogenous risk factors in this case are the result of disorders of psychological and mental health.

A holistic approach to health implies the need to consider the relationship and interaction of all its components and is focused primarily on eliminating the root causes of morbidity - reducing mental health resource. Specialists proved that the interaction between the doctor and the psychologist can significantly increase the effectiveness of treatment. In the process the professional activity of the psychologist is aimed at the formation of the patient position as an active subject of health recovery, awareness of the causes of ill health and personality resource optimization.

The article presents a conceptual project of psychological services in health care institutions, the implementation of which will allow to solve a double task: to improve the quality of medical services - on the one hand, and increase the level of psychological culture of the population - on the other. The author gives the definition of mental health services; formulates goals and objectives of its activities; denotes the main areas of work, such as: applied psychodiagnostics, counseling, psychological education and group therapy, individual resource therapy, information support activities.

In the context of the work of psychological services of health care institutions are considered such psychological resources of the recovery process as: the stability of the resources, the resources of self-regulation and instrumental resources.

As a forward-looking task of development of psychological services in health care institutions the author defines the development of joint programs of medical and psychological support of the patient in the recovery process, aimed at:

- reduction in the intensity of acute psychological experiences and prevention of distant psychological consequences;
- activation of the mechanisms of adaptation of the patients to the conditions of staying in the hospital, and to the peculiarities of medical intervention;
- the achievement of compliance in the treatment from sides of all participants in the therapeutic process.

Key words: disease, health, health care institutions, psychological resource of recovering, psychological service.

УДК 925 : 159.923 **Е.З. ІВАШКЕВИЧ, Н.О. ХУПАВЦЕВА**

ВИЗНАЧЕННЯ СТРУКТУРИ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПЕДАГОГА В ПАРАДИГМАЛЬНОМУ ПРОСТОРІ СОЦІО-КУЛЬТУРНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ

В статті проаналізовано сутність поняття «інтелект», окреслено його як своєрідну систему психічних механізмів, які зумовлюють можливість побудови індивідом суб'єктивної картини світу. Окреслено сутність та зміст соціо-культурного підходу до визначення поняття «соціальний інтелект». Запропоновано та описано авторську концепцію соціального інтелекту, яка передбачає, що соціальний інтелект вміщує когнітивну, мнемічну та емпатійну підструктури. Зазначено, що, зокрема, когнітивна підструктура соціального інтелекту включає в себе сукупність досить стійких знань, оцінок, правил інтерпретації подій, поведінки людей, їх взаємовідносин і т.д. на основі сформованої системи інтерпретацій на мікроструктурному і макроструктурному рівнях, деталізовано зміст цих рівнів.

Ключові слова: *інтелект, соціальний інтелект, соціо-культурний підхід, когнітивна, мнемічна та емпатійна підструктури соціального інтелекту.*

Постановка проблеми. В останні десятиліття формування та виховання особистості постає важливим суспільним завданням. У зв'язку з цим неабиякої актуальності набувають питання професійної підготовки майбутніх педагогів до реалізації професійних функцій відповідно до нових ідей, цілей і цінностей освіти, а також саморозвиток інтелекту педагога в майбутньому житті та професійній діяльності. У змінених умовах виявляється, нарешті, затребуваним інтелект і, особливо, – соціальний інтелект. Здатність педагога впливати на інших людей, фасилітувати розвиток духовних сил і здібностей (соціального потенціалу учня) не може реалізовуватися без добре розвинених соціальних умінь і навичок, високого рівня продуктивного спілкування, комунікативного потенціалу, професійної компетентності самого педагога тощо.

На наш погляд, вивчення проблеми соціального інтелекту особистості слід починати, насамперед, з визначення поняття «інтелект». Дослідженню соціального інтелекту, умов і механізмів його розвитку присвячено фундаментальні праці Б.Г.Ананьєва, Х.Айзенка, Дж.Брунера, А.В.Брушлинського, Л.С.Виготського, К.Дункера, О.Р.Лурії, Ж.П'яже, С.Л.Рубінштейна, Ч.Спірмена, Р.Стернберга, Л.Терстоуна, О.К.Тихомирова, В.Штерна та інших дослідників. Хоча деякі фундаментальні питання до сих пір залишаються невирішеними в науковій літературі. Це, зокрема, структура соціального інтелекту педагога, характеристика його підструктурних складових та функцій тощо.

Отже, **метою** нашої статті є:

1. Проаналізувати сутність поняття «інтелект», окреслити його як своєрідну систему психічних механізмів, які зумовлюють можливість побудови індивідом суб'єктивної картини світу.

2. Окреслити сутність та зміст соціо-культурного підходу до визначення поняття «соціальний інтелект».

3. Запропонувати та описати авторську концепцію соціального інтелекту педагога.

Результати теоретичного дослідження. В психологічних дослідженнях інтелект розглядається як система психічних механізмів, які зумовлюють можливість побудови індивідом суб'єктивної картини світу. У психологічному словнику [4, с. 83] інтелект визначається як відносно стійка структура розумових здібностей. У ряді психологічних концепцій автори ототожнюють інтелект із системою розумових операцій, зі стилем діяльності і стратегією розв'язання проблем, із ефективністю індивідуального підходу щодо кожної конкретної ситуації, що вимагає пізнавальної активності, з когнітивним стилем тощо.

В даній статті проаналізуємо соціо-культурний підхід до визначення соціального інтелекту, адже саме він дозволяє нам розробити структуру соціального інтелекту педагога. Зокрема, представники соціо-культурного підходу (Дж.Брунер, Л.С.Виготський, М.Коул, Л.Леві-Брюль, К.Леві-Стросс, О.Р.Лурія та ін.) констатували, що людина формується за законами культурно-історичного розвитку, опановуючи у процесі своєї життєдіяльності матеріальні і духовні цінності, створені іншими людьми. А такі соціокультурні чинники, як мова, освіта, сім'я, звичаї, традиції і т.д., є детермінантами щодо рівня і темпів психічного (зокрема, інтелектуального) розвитку всіх членів суспільства.

В парадигмі соціо-культурного підходу було проведено міжкультурні дослідження, які вивчали особливості інтелектуальної діяльності представників різних культур, як правило, представників західної або технократичної культури, і представників примітивної або традиційної культури (М.Коул, Л.Леві-Брюль, К.Леві-Стросс та ін.). В результаті проведених емпіричних досліджень з'ясувалося, що культура впливає не суто на власне рівень розвитку інтелекту, а на характер інтелектуальних уподобань індивіда. Специфіка культурного середовища виявляється у розвиткові здібностей людей, у формуванні індивідуального пізнавального стилю, який, в свою чергу, відображує вимоги культури до того чи того суспільства, в якому живуть дані його представники (М.Маккобі, Н.Модіано). При цьому критерії оцінки інтелектуальних можливостей людини, сформульовані в межах однієї культури (наприклад, західний еталон «кмітливості»), не можуть бути механічно перенесеними в іншу культуру. Крім того, існування специфічних, культурозумовлених властивостей інтелекту не виключає наявності інтелектуальних «універсалій», що в своїй основі мають загальні потенційні здібності людей, стилі поведінки у житті тощо. В цих дослідженнях було доведено, що деякі окремі типи соціокультурного середовища сприяють інтелектуальному розвиткові індивіда порівняно з іншими типами. При цьому розвиток інтелекту в низькому за соціальним рівнем розвитку середовищі означає, що людина не може досягти найвищого рівня розвитку своїх пізнавальних можливостей, у неї не може бути розвиненим соціальний інтелект на високому рівні [3, с. 128-134].

В емпіричних дослідженнях представників соціо-культурного підходу було доведено, що, з одного боку, завдяки опануванню вербально-логічними засобами інтелектуальної діяльності індивідуальний досвід через значення слів і логічні міркування виявляється зануреним у парадигму загальнолюдського досвіду, що сприяє розширенню меж інтелектуального світу окремої особистості. З іншого боку, вплив високого рівня культурного розвитку індивіда має і свою регресивну природу. Зокрема, зростання рівня освіченості випробовуваних відбувається одночасно із виникненням великої кількості оптико-геометричних ілюзій, тоді як словник позначення відтінків кольорів значно збіднюється [2].

В парадигмі соціо-культурного підходу неабиякий інтерес представляє культурно-історична теорія вищих психічних функцій Л.С.Виготського. В цій теорії проблема інтелекту розглядається як проблема розумового (в цілому – психічного) розвитку дитини. Загалом Л.С.Виготський вважає, що усі вищі психічні функції є, за своєю суттю, інтеріорізованими соціальними відносинами. Їх склад, структура, особливості є, за своєю природою, соціальними, і якщо навіть вони здійснюються за логікою психічних процесів, вони залишаються за своєю суттю квазісоціальними тощо [1, с. 146].

На думку Л.С.Виготського, існує принципова різниця між загальним інтелектом як продуктом біологічної еволюції та історично даною формою інтелекту особистості. Тому базовий механізм інтелектуального розвитку дитини пов'язаний із утворенням в його свідомості системи словесних значень, перебудова якої і характеризує формування інтелектуальних можливостей індивіда, розвиток соціального інтелекту тощо [1, с. 148].

Так, спираючись на основні концепти проаналізованого соціо-культурного підходу до визначення соціального інтелекту особистості, ми запропонували власне структуру соціального інтелекту педагога. Ми вважаємо, що соціальний інтелект педагога вміщує *три підструктури*: когнітивну, мнемічну та емпатійну тощо. Отже, *когнітивна підструктура соціального інтелекту* включає в себе сукупність досить стійких знань, оцінок, правил

інтерпретації подій, поведінки людей, їх взаємовідносин і т.д. на основі сформованої системи інтерпретацій на мікроструктурному і макроструктурному рівнях. Мікроструктура когнітивної складової соціального інтелекту детермінується функціями останнього, а саме пізнавально-оцінною, від якої залежить грамотна переробка та оцінювання інформації, яку сприймає суб'єкт; прогностичної, на основі якої здійснюється планування та прогнозування розвитку міжособистісних взаємодій; комунікативної, що забезпечує ефективність власне процесу спілкування (дана функція пов'язана з адекватним сприйняттям і розумінням партнера по спілкуванню); рефлексивної, яка знаходить своє відображення безпосередньо в самопізнанні. У свою чергу, макроструктура когнітивної складової соціального інтелекту виявляється у ставленні індивіда до себе як до цінності, ціннісно-смисловій позиції до міжособистісних відносин, а також в актуалізації мотиваційно-ціннісних орієнтацій особистості, аксіологічного ставлення до професійної та інших видів діяльності.

Джерелом соціального інтелекту на мікроструктурному рівні є безперервна актуалізація перерахованих нами функцій. При цьому результатом їх інтеграції можна вважати сукупність суб'єктивних шкал, що дають можливість суб'єктові орієнтуватися в особливостях міжособистісної взаємодії, розпізнавати й адекватно оцінювати поведінку інших індивідів. Одним з основних результатів соціального інтелекту високого рівня буде наявність у особистості суб'єктивних статистик різних модальностей. Це – простір суб'єктивних психосемантических шкал, символіка невербальної поведінки, нормативи мовної продукції і т.д.

Завданням соціального інтелекту на макроструктурному рівні є забезпечення можливостей оцінювати себе й інших людей як особистостей. При цьому ціннісні орієнтації окремого індивіда можуть не збігатися із загальноприйнятими соціальними нормами і навіть вступати з ними в конфлікт, але завжди є такий соціум і його конкретні представники, у яких індивідуальне бачення світу, особистісні цінності і смисли людини будуть знаходити підтримку.

Мнемічна складова соціального інтелекту педагога характеризує наявність у індивіда здатності до інтерпретації явищ, подій життя, поведінки інших людей і свого власного як суб'єкта цих подій. Мнемічна підструктура базується на особистісному досвіді суб'єкта, де суб'єктивні статистики утворюють особистісний інтерпретаційний комплекс. Полімодальність в даному випадку означає наявність у людини різних інтерпретаційних комплексів відповідно до різних сфер буття індивіда. Формально вони можуть суперечити один одному, проте психологічно в нормі є внутрішньо узгодженими, забезпечуючи єдність мнемічної складової соціального інтелекту.

Емпатійна складова соціального інтелекту більшою мірою залежить від того, яку форму поведінки педагог обирає в якості пріоритетної, що очікує від оточуючих його суб'єктів, який ціннісний інтерпретаційний комплекс у ставленні до навколишнього світу сформувався у людини, які можливості є у даного індивіда в плані використання механізмів антиципації у розв'язанні різних проблем професійного та соціального життя тощо.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Так, ми передбачаємо, що одним з основних результатів інтеграції функцій соціального інтелекту є наявність у індивіда *суб'єктивних статистик* різних модальностей: це – й простір суб'єктивних психосемантичних шкал, й символіка невербальної поведінки, й нормативи мовленнєвої продукції. Перелік подібних модальностей можна доповнити, маючи на увазі, що статистики фактично відображують всілякі сторони життєдіяльності людей, тому вони різняться з урахуванням глибини, тривалості життя, репрезентативності та ін. При цьому статистики, як одиниці соціального інтелекту, за своєю будовою, функціями та ґенезою досить глибоко відрізняються від соціальних стереотипів. Якщо стереотип є стійкою структурою, фіксованою на рівні мнемічного компонента соціального інтелекту, що є інваріантою стосовно різних життєвих ситуацій, то статистики є змінною, рухомою структурою. Статистики по відношенню до стереотипів є вихідною феноменальною базою їхньої подальшої організації.

Отже, будемо виходити з того, що повсякденне буття, життєдіяльність тощо утворюють собою сукупність ситуацій, подій, вчинків та ін. Тоді окрема статистика є певною репрезентативною вибіркою, що є валідною деякому суб'єктивному аспекту розуміння, тим самим створюючи вихідну, базову одиницю соціального інтелекту. Прикладом деякої статистики може бути окрема суб'єктивна шкала («справедливий – несправедливий», «емпатійний – не емпатійний», «вірний – невірний» та ін.), коли характер розподілення суджень індивіда за шкалою є результатом соціального інтелекту людини. При цьому розподіл статистики за шкалою може бути або одномодальним, або бімодальним. В останньому випадку протилежні дескриптори приймають цілком самостійне значення, фіксуючись на рівні соціального інтелекту, виявляючись, наприклад, в подвійному, амбівалентному ставленні індивіда до самого себе, до інших, до світу тощо. Одномодальність або бімодальність статистики не є наперед заданими. Переходи одного розподілу в інший є закономірними процесами, природними для кожного індивіда. Щодо цього свідчать стадії вікового розвитку людини, поведінка суб'єкта в перехідний період його життя, нестійкий характер суспільної думки, цінностей та ін.

На жаль, не всі питання з даної проблеми є до кінця розв'язаними в психології. Однією з найбільш актуальних проблем на сучасному етапі розвитку психологічної науки є вирішення питання як про співвідношення загального і соціального інтелекту, так і в цілому про правомірність виділення останнього в структурі IQ особистості, а також щодо особливостей прояву та становлення соціального інтелекту педагога в умовах виконання ним професійної діяльності. Також більш докладно структуру соціального інтелекту педагогів різних сфер професійної діяльності буде проаналізовано в наступних наших публікаціях.

Список використаних джерел

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений : [в 6-ти т.] [Текст] / Лев Семёнович Выготский / [под ред. А.Р. Лурия, М.Г. Ярошевського]. – М. : Педагогика, 1984. – Т. 2. – 360 с.
2. Лурия А.Р. Об историческом развитии познавательных процессов : Экспериментально-психологическое исследование [Текст] / Александр Романович Лурия. – М. : Наука, 1974. – 172 с.
3. Маккоби М., Модиано Н. О культуре общества и понимания эквивалентности [Текст] / М. Маккоби, Н. Модиано // Исследование развития познавательной деятельности. – М. : Педагогика, 1971. – 405 с.
4. Психологический словарь [Текст] / А.Т. Айрапетянц, Я.А. Альтман, П.Ю. Анохин и др. / [под ред. В.В. Давыдова и др.]. – М. : Педагогика, 1983. – 447 с.

References

1. Vygotskij L.S. Sobranie sochinenij : [v 6-ti t.] [Tekst] / Lev Semyonovich Vygotskij / [pod red. A.R. Luriya, M.G. Yaroshevs'kogo]. – M. : Pedagogika, 1984. – T. 2. – 360 s.
2. Luriya A.R. Ob istoricheskom razvitii poznavatel'nyx processov : E'ksperimental'no-psixologicheskoe issledovanie [Tekst] / Aleksandr Romanovich Luriya. – M. : Nauka, 1974. – 172 s.
3. Makkobi M., Modiano N. O kul'ture obshhestva i ponimaniya e'kvivalentnosti [Tekst] / M. Makkobi, N. Modiano // Issledovanie razvitiya poznavatel'noj deyatel'nosti. – M. : Pedagogika, 1971. – 405 s.
4. Psixologicheskij slovar' [Tekst] / A.T. Ajrapetyanc, Ya.A. Al'tman, P.Yu. Anoxin i dr. / [pod red. V.V. Davydova i dr.]. – M. : Pedagogika, 1983. – 447 s.

Резюме. В статье проанализировано понятие «интеллект». Интеллект определён как своеобразная система психических механизмов, которые фасилитируют возможность построения индивидом субъективной картины мира. Определены сущность и содержание социо-культурного подхода к определению понятия «социальный интеллект». Предложена и описана авторская концепция социального интеллекта педагога, которая предусматривает, что

социальный интеллект содержит когнитивную, мнемическую и эмпатийную подструктуры. Подчёркнуто, что, в частности, когнитивная подструктура социального интеллекта включает в себя совокупность достаточно устойчивых знаний, оценок, правил интерпретации событий, поведения людей, их взаимоотношений и т.д. на основе сложившейся системы интерпретаций на микроструктурном и макроструктурном уровнях, детализировано содержание этих уровней.

Ключевые слова: интеллект, социальный интеллект, социо-культурный подход, когнитивная, мнемическая и эмпатийная подструктуры социального интеллекта.

Summary. The article deals with the problem of concept of «intellect». It is outlined as a peculiar system of mental mechanisms which determine the possibility of constructing by the individual a subjective view of the world. We describe the content of socio-cultural approach as a fundamental one to determine the structure of social intellect of a teacher. The author's conception of social intellect shows us that this intellect includes cognitive, mnemonic and emphatic structures. It was shown that cognitive substructure of social intellect involved a set of fairly stable knowledge, assessment, rules of interpretation of events, human behavior, their relationships, etc. Social intellect is based on the existing system of interpretation on micro-structural and macro-structural levels. The content of these levels was detailed.

We emphasized that mnemonic component of social intellect of the person described the presence of the ability to interpret events, life events, behavior of others and their own as the subject of these events. Mnemonic substructure is based on the personal experience of the subject, where subjective statistics constitute personal interpretive complex.

In this article the structure and peculiarities of emphatic component of social intellect were described. Emphatic component of social intellect is largely dependent on what shape of the behavior the person chooses as a priority that he / she expects his / her business associated with the complex of interpretative value in relation to the world of the person. Emphatic component of social intellect is also dependent on what the person expects from other subjects of interpersonal interaction, what valuable interpretative complex of relation to the surround world it was formed inside the person, what possibilities the subject has when we tell about the usage of anticipation mechanisms in solving various problems of professional and social life.

Key words: intellect, social intellect, socio-cultural approach, cognitive, mnemonic and emphatic substructures of social intellect.

УДК 159.920.7:[965-12] **І.В. ІВАШКЕВИЧ**

ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДСТРУКТУР ОСОБИСТОСТІ ТА ВИЗНАЧЕННЯ СКЛАДОВИХ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЮРИСТА

В статті проаналізовано основні підходи, в межах яких вивчалася професійна компетентність юриста: системний та особистісно-інтегративний тощо. Описано феномен «компетентність» як поєднання шести її складових: концептуальної (наукової), інструментальної, інтегративної, контекстуальної, адаптивної та комунікативної. Окреслено особливості формування професійної компетентності фахівця. Визначено елементи педагогічної компетентності. Описано концепцію Б.В. Овчиннікова, в якій виокремлено чотири основні підструктури особистості. Виокремлено напрямки щодо визначення професійної компетентності юриста в межах особистісно-інтегративного підходу: інтегральний та рефлексивно-творчий, окреслено їхній зміст.

Ключові слова: *професійна компетентність, системний підхід, особистісно-інтегративний підхід, інтегральний напрямок, рефлексивно-творчий напрямок, психологічні якості, професійні можливості, акмеологічні інваріанти.*

Постановка проблеми. Значні перетворення в основних сферах нашого життя, зміни в суспільній свідомості істотно порушили питання про нову реформу судової системи. Основи правосуддя не відповідають вже сучасним потребам суспільства. Незадоволеність діяльністю судів зумовлюється, насамперед, тим, що за своєю суттю вони є керованими елементами загальної адміністративно-командної системи. В суспільстві поширюється недовіра до судової системи. Тому на сучасному історичному етапі гостро постає питання створення незалежної судової влади, здатної надійно захищати права людини і громадянського суспільства.

На даний час в Україні проводяться реформи в усіх сферах суспільства, в тому числі – і в судовій системі. Ефективна судова система ґрунтується на принципах незалежності, доступності, верховенства права, справедливості і професіоналізму суддів.

Недовіра до судів і суддів у суспільстві нерідко досягає критичних позначень. В останній час ми побачили випадки притягнення до кримінальної відповідальності не тільки деяких суддів, але і прокурорів. На цьому історичному і політичному фоні набуває актуальності питання формування професійної компетентності майбутніх працівників правової і судової системи Української держави. Від майбутніх юристів багато в чому буде залежати, якою стане Україна в ході реформування – корумпованою, відсталою, чи правовою і сучасною.

Професійна компетентність майбутніх юристів, насамперед, представляє собою сукупність набутих вмінь, навичок, здобутих у процесі навчання загальних та спеціальних знань. Але нагальними також є питання особистісного ставлення до обраної професії, об'єктивного та суб'єктивного усвідомлення відповідності її базовим критеріям. Недостатньою мірою дослідженими залишаються питання психологічних умов та чинників становлення професійної компетентності у студентів юридичних факультетів вищих навчальних закладів. На жаль, питання психологічних особливостей становлення професійної компетентності майбутніх юристів не було предметом спеціальних, в тому числі – емпіричних – досліджень. Отже, зважаючи на існуючі теоретичні та практичні передумови вивчення даної проблеми, виникає суттєва необхідність її спеціального аналізу як в теоретичному, так і в експериментальному плані.

Отже, зважаючи на актуальність даної проблеми **метою** нашої статті є:

1. Проаналізувати основні підходи, в межах яких вивчалася професійна компетентність юриста: системний та особистісно-інтегративний тощо.

2. Описати феномен «компетентність» як поєднання шести її складових: концептуальної (наукової), інструментальної, інтегративної, контекстуальної, адаптивної та комунікативної.

3. Окреслити особливості формування професійної компетентності фахівця.

4. Описати концепцію Б.В. Овчиннікова (в якій виокремлено чотири основні підструктури особистості: 1) інстинктивну (сенсомоторну); 2) афективно-імпульсивну; 3) розумово-вольову; 4) розумово-інтуїтивну), що має велике значення для побудови структури професійної компетентності юриста.

5. Виокремити напрямки щодо визначення професійної компетентності юриста в межах особистісно-інтегративного підходу: інтегральний та рефлексивно-творчий, окреслити їхній зміст.

Результати теоретичного дослідження. Проаналізуємо основні підходи, в межах яких вивчалася професійна компетентність юриста, а саме системний та особистісно-інтегративний підходи. В межах *системного* підходу «компетентність» визначається як поєднання шести її складових [1, 3, 7, 8]: 1) концептуальної (наукової) – розуміння теоретичних основ здійснення професійної діяльності; 2) інструментальної – володіння базовими професійними вміннями; 3) інтегративної – здатність поєднувати теорію та практику під час розв'язання професійних проблем; 4) контекстуальної – розуміння значущості соціальної та культурної сфер, в яких здійснюється професійна діяльність; 5) адаптивної – вміння передбачати зміни в професійній діяльності та заздалегідь бути до них готовим; 6) комунікативної – вміння ефективно використовувати писемні та усні засоби спілкування в міжособистісній комунікації.

В межах системного напрямку Н.В. Кузьміна виділяє п’ять елементів педагогічної компетентності:

1) спеціальна компетентність в певній предметній галузі;

2) методична компетентність у сфері актуалізації способів формування знань, умінь і навичок;

3) психолого-педагогічна компетентність у сфері учіннєвої діяльності;

4) диференційно-психологічна компетентність у сфері актуалізації мотивів, здібностей, спрямованості студентів;

5) рефлексія педагогічної діяльності або набуття студентами аутопсихологічної компетентності [5, с. 32].

Наступним базовим підходом, в межах якого тлумачиться професійна компетентність, є *особистісно-інтегративний підхід.* Він базується на відомих теоріях особистості Б.І. Додонова, К.К. Платонова, Л.Я. Дорфмана, Б.В. Овчиннікова та А.Ф. Лазурського. Охарактеризуємо ці теорії, а саме такі їх особливості, потрібні нам для власного дисертаційного дослідження. Так, О.О.Бодальов, Б.І.Додонов звернули увагу на те, що психологічні властивості особистості, як правило, приймають суто системний характер. Це означає, що їх слід досліджувати, розглядаючи особистість як елемент цілісної системи, в структуру якої входить і професійна компетентність. Як системоутворювальний фактор системи «особистість» О.О.Бодальов виокремлює спрямованість особистості [3, с. 65], яка, на думку вченого, великою мірою визначає формування професійної компетентності суб’єкта.

З метою побудови структури професійної компетентності юриста неабиякий інтерес становить концепція, запропонована Б.В. Овчинніковим [цит. за 2, с. 24]. Автор концепції виділяє чотири основні підструктури особистості: 1) інстинктивна (сенсомоторна) підструктура, що забезпечує рефлекторне відтворення життєво важливих програм суб’єкта; 2) афективно-імпульсивна підструктура, яка забезпечує регуляцію поведінки людини на основі суб’єктивних переживань; 3) розумово-вольова підструктура, яка відповідає за регуляцію різноманітних форм мовленнєвої поведінки суб’єкта; 4) розумово-інтуїтивний рівень, що регулює складні форми мислення та мовлення. При цьому введені О.Ф.Лазурським поняття «ендопсихіка» та «екзопсихіка» набувають більш чіткого сенсу та збагачуються новим змістом, не втрачаючи при цьому свого вихідного значення.

Отже, в межах даного особистісно-інтегративного підходу можна виокремити декілька напрямків щодо визначення професійної компетентності юриста. Перший напрямок ми назвали *інтегральним.* Зокрема, Т.К.Брітелл зазначає, що професійна компетентність – це інтегральна професійно-особистісна характеристика, зумовлена готовністю і здатністю людини виконувати управлінські функції відповідно до прийнятих в соціумі на даний момент норм і стандартів [10, с. 23–29].

У роботах О.О. Бодальова, Н.В. Кузьміної, А.В. Хуторського та інших вчених під професійною компетентністю розуміються спеціальні знання та вміння, необхідні для реалізації конкретної професійної діяльності [3, 5, 8], а також цілий ряд особистісних характеристик, таких, як мотивація діяльності, готовність до виконання діяльності, які забезпечують професіоналізм фахівця. Так, К.О. Абульханова-Славська, Б. Берштейн, Н.О. Михальчук, К.К. Платонов наголошують, що професійна компетентність фасилітується готовністю суб’єкта до виконання власне професійних завдань та обов’язків [1, 6, 7, 9].

В психологічній літературі зазначається, що з метою управління професійною підготовкою фахівців, діагностики та оцінки сформованості професіоналізму на всіх етапах здійснення професійної кар’єри слід мати уявлення щодо адекватності спеціаліста вимогам даної професії. Тобто, йдеться про рівень професіоналізації фахівця. Зазвичай, всіх фахівців розділяють за декількома категоріями, наприклад, «слабкі», «середні» і «сильні». Але, як правило, цей розподіл є суб'єктивним, часто – упередженим, і без належного обґрунтування не може бути використаним як інструмент реальної психологічної оцінки. З цієї причини психологами стали розроблятися різні варіанти рівнів і, відповідно, – критеріїв оцінки індивідуального професіоналізму, які так чи інакше визначають структуру професійної

компетентності фахівця. Зокрема, М.О. Дмитрієвою, А.А. Криловим і А.І. Нафтульєвим пропонуються три рівні професійної успішності: найнижчий рівень позначений як «номінальний», далі – «потенційний» або «перспективний», і, нарешті, найвищий – «оптимальний» [4, с. 129–137]. Чотири рівні професіоналізму виділяють А.Зандер, Д. Картвайт: перший – «номінальний», далі – «потенційний», потім – «перспективний» і четвертий – «оптимальний» рівень [11, с. 36]. У П. Джарвіса також виокремлено чотири рівні: «первинний», «основний», «професійний», «творчий» [12, с. 80]. Тому наступним напрямком особистісно-інтегративного підходу до визначення професійної компетентності фахівця є *рефлексивно-творчий напрямок*. Виокремлення цього напрямку продиктовано ще й тим, що аналіз робіт в галузі професійної компетентності дає підставу вважати, що формування компетентності фасилітується, насамперед, рефлексивністю позицій фахівця і мотиваційними основами саморозвитку суб'єкта.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Ми вважаємо, що професійна компетентність юриста характеризується сформованістю цілісного комплексу знань, вмінь та навиків, психологічних якостей, професійних можливостей і акмеологічних інваріантів. Всі інші компоненти особистості вважаються суб'єктними характеристиками людини, вказують на ставлення юриста до професійної діяльності і на його індивідуальність.

Отже, професійна компетентність юриста передбачає поєднання здатності до творчого розв'язання людиною проблем і наявність професійних умінь. Прояв творчості та індивідуальності характеризує високий рівень розвитку професійної компетентності, що супроводжується інтелектуально-творчою ініціативою, рефлексивністю, почуттям новизни, прагненням до поглиблення своїх знань, самовираженням особистості в професії та актуалізацією творчих можливостей індивіда.

На жаль, структура професійної компетентності майбутніх юристів та питання психологічних особливостей становлення професійної компетентності фахівців юридичної галузі діяльності не було предметом спеціальних, в тому числі – емпіричних – досліджень. Отже, зважаючи на існуючі теоретичні та практичні передумови вивчення даної проблеми, виникає суттєва необхідність її спеціального аналізу як в теоретичному, так і в експериментальному плані, що буде зроблено в наступних наших публікаціях.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / Ксения Александровна Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1980. – 335 с.
2. Андреев А.С. Фасилитация личностного роста : [монография] / Александр Сергеевич Андреев. – Симферополь : Н. Ореанда, 2012. – 212 с.
3. Бодалёв А.А. Формирование понятия о другом человеке как личности / Алексей Александрович Бодалёв. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1970. – 135 с.
4. Дмитриева М.А. Психология труда и инженерная психология [Текст] / Мария Александровна Дмитриева, А.А.Крылов, А.И.Нафтульев. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1979. – С. 129–137.
5. Кузьмина Н.В. Акмеологическая теория повышения качества подготовки специалистов образования [Текст] / Нина Васильевна Кузьмина. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2001. – 144 с.
6. Михальчук Н.О. Особливості підготовки перекладачів в контексті євроінтеграції [Текст] / Наталія Олександрівна Михальчук // Соціокультурні та етнолінгвістичні проблеми галузевого перекладу в парадигмі євроінтеграції : Матеріали 2 Всеукраїнської науково-практичної конференції 3 квітня 2009р. / [за заг. ред. А.Г. Гудманяна, С.І. Сидоренка]. – К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту "НАУ-друк", 2009. – С. 135–137.
7. Платонов К.К. Структура и развитие личности [Текст] / Константин Константинович Платонов. – М. : Наука, 1986. – 315 с. – По тексту С. 122-141.

8. Хуторской А.В. Андрей Викторович Ключевые компетенции и образовательные стандарты [Электронный ресурс] / Андрей Викторович Хуторской // Доклад на отделении философии образования и теоретической педагогики РАО 23 апреля 2002 г. – Центр «Эйдос». – www.eidos.m/news/compet.htm
9. Berstein B. A Public Language : Some Sociological Implications of a Linguistic Form / B. Berstein. – N.-Y. : CCC, 1990. – 87 p.
10. Britell T.K. Competency and Exellence [Text] / T.K. Britell // Minimum Competency Achivment Testing / [ed. by Taeger R.M., Titlt C.K. (eds).]. – Berkeley, 1980. – P. 23–29.
11. Cartwight D., Zander A. Group dynamics. Research and theory / D. Cartwight, A. Zander. – N.-Y. : New American library, cop., 1968. – 345 p.
12. Jarvis P. Adult and Continuing Education. Theory and Practice [Text] / P. Jarvis. – London and New York, 1995. – P. 80–81.

References

1. Abul'xanova-Slavskaya K.A. Deyatel'nost' i psixologiya lichnosti / Kseniya Aleksandrovna Abul'xanova-Slavskaya. – M. : Nauka, 1980. – 335 s.
2. Andreev A.S. Fasilitaciya lichnostnogo rosta : [monografiya] / Aleksandr Sergeevich Andreev. – Simferopol' : N. Oreanda, 2012. – 212 s.
3. Bodalyov A.A. Formirovanie ponyatiya o drugom cheloveke kak lichnosti / Aleksej Aleksandrovich Bodalyov. – L. : Izd-vo LGU, 1970. – 135 s.
4. Dmitrieva M.A. Psixologiya truda i inzhenernaya psixologiya [Tekst] / Mariya Aleksandrovna Dmitrieva, A.A.Krylov, A.I.Naftul'ev. – L. : Izd-vo LGU, 1979. – S. 129–137.
5. Kuz'mina N.V. Akmeologicheskaya teoriya povysheniya kachestva podgotovki specialistov obrazovaniya [Tekst] / Nina Vasil'evna Kuz'mina. – M. : Issledovatel'skij centr problem kachestva podgotovki specialistov, 2001. – 144 s.
6. Mychaĺčuk N.O. Osoblyvosti pidhotovky perekladačiv v konteksti jevrointehraciji [Tekst] / Natalija Oleksandrivna Mychaĺčuk // Sociokuĺturni ta etnolinhvistyčni problemy haluzevoho perekladu v paradyhmi jevrointehraciji : Materialy 2 Vseukrajińskoji naukovo-praktyčnoji konferenciji 3 kvitnia 2009r. / [za zah. red. A.H. Hudmaniana, S.I. Sydorenka]. – K. : Vyd-vo Nac. aviac. un-tu “NAU-druk”, 2009. – S. 135–137.
7. Platonov K.K. Struktura i razvitie lichnosti [Tekst] / Konstantin Konstantinovich Platonov. – M. : Nauka, 1986. – 315 s. – Po tekstu S. 122-141.
8. Xutorskoj A.V. Andrej Viktorovich Klyuchevye kompetencii i obrazovatel'nye standarty [E'lektronnyj resurs] / Andrej Viktorovich Xutorskoj // Doklad na otdelenii filosofii obrazovaniya i teoreticheskoj pedagogiki RAO 23 aprelya 2002 g. – Centr «E'jdos». – www.eidos.m/news/compet.htm
9. Berstein B. A Public Language : Some Sociological Implications of a Linguistic Form / B. Berstein. – N.-Y. : CCC, 1990. – 87 p.
10. Britell T.K. Competency and Exellence [Text] / T.K. Britell // Minimum Competency Achivment Testing / [ed. by Taeger R.M., Titlt C.K. (eds).]. – Berkeley, 1980. – P. 23–29.
11. Cartwight D., Zander A. Group dynamics. Research and theory / D. Cartwight, A. Zander. – N.-Y. : New American library, cop., 1968. – 345 p.
12. Jarvis P. Adult and Continuing Education. Theory and Practice [Text] / P. Jarvis. – London and New York, 1995. – P. 80–81.

Резюме. В статье проанализированы основные подходы, в рамках которых изучалась профессиональная компетентность юриста: системный и личностно-интегративный. Описан феномен «компетентность» как сочетание шести её составляющих: концептуальной (научной), инструментальной, интегративной, контекстуальной, адаптивной и коммуникативной. Определены особенности формирования профессиональной компетентности специалиста. Описаны элементы педагогической компетентности. Описана концепция Б.В.Овчинникова, в которой выделены четыре основные подструктуры личности. Выделены направления по

определению профессиональной компетентности юриста в пределах личностно-интегративного подхода: интегральный и рефлексивно-творческий, определено их содержание.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, системный подход, личностно-интегративный подход, интегральное направление, рефлексивно-творческое направление, психологические качества, профессиональные возможности, акмеологические инварианты.

Summary. The article deals with the main approaches which studied the professional competence of a lawyer: a systematic approach and personally-integrative approach. These approaches were analyzed. We described the phenomenon of "competence" as a combination of its six components: a conceptual (scientific) component, instrumental one, integrative component, a contextual one, an adaptive and communicative components. The features of formation of professional competence of the person were determined. The elements of pedagogical competence were shown. We also described the conception of B.V.Ovchynnykov (in which four main sub-structures of the person had been identified: 1) instinctive (motor-sensory); 2) affective-impulsive; 3) intellectual and volitional; 4) intellectual and intuitive), which are important for building the structure of professional competence of lawyers. The areas to determine the professional competence of the lawyer within the personal-integrative approach were proposed. These areas are: integral and reflexive-creative.

It was shown that the professional competence of lawyers had been characterized by the formation of a comprehensive set of knowledge and skills, psychological qualities, professional opportunities and acmeological invariants. All other components of the person are considered to be the individual subject characteristics, they indicate the real attitude of the lawyer to the professional activity and to his personality.

The professional competence of the lawyer involves a combination of skills to make creative solutions of different problems and the presence of professional skills of the lawyer. Manifestation of creativity and individuality characterizes the high level of professional competence, it is accompanied by intellectual and creative initiative, reflexivity, sense of novelty, the desire to deepen their knowledge, self-expression of the person in the profession and the actualization of creative possibilities of the person.

Key words: professional competence, systematic approach, personal and integrative approach, integral direction, reflexive and creative direction, psychological qualities, professional opportunities, acmeological invariants.

УДК 159. 90

О.В. КИХТЮК, Т.В. ПАСТРИК

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ОСІБ ІЗ ВІЛ-ПОЗИТИВНИМ СТАТУСОМ

У статті висвітлено психологічні проблеми осіб з якими вони стикаються при отриманні ВІЛ-позитивного статусу. Психологічні розлади характерні станом підвищеної агресивності, бажанням заподіяти шкоди собі чи іншим, депресії, соціальної ізоляції, синдромом зумовленої безпорадності, упередженого ставлення оточуючих людей.

Ключові слова: *особи з ВІЛ-позитивним статусом; особи з синдромом імунодефіциту, депресія, толерантність, упередження, ставлення.*

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що у сучасному суспільстві синдром набутого імунодефіциту людини є однією з найбільших проблем сучасності. Незважаючи на профілактичні заходи громадських організацій, навчання та пропаганду здорового способу життя відбувається швидкий розвиток захворюваності людей на СНІД у силу різних об'єктивних та суб'єктивних причин. Дані особи дуже часто перебувають у соціальній ізоляції, мають проблеми із спілкуванням з оточуючими, перебувають у депресивних станах,

можуть відчувати синдром набутої безпорадності, упереджене інтолерантне ставлення суспільства. Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу в Україні розпочалася в 1987 році. Але за період 1987-1994 рр. в Україні було зареєстровано лише 183 випадки хворих на СНІД. Починаючи з 1995 року кількість нових випадків ВІЛ-інфекції зростає в геометричній прогресії [8, с.323].

На сьогодні відомі такі можливі способи зараження: статевий, парантеральний, трансплацентарний.

Мета нашої роботи: полягає в теоретичному розгляді психічних розладів при ВІЛ-позитивному статусі/СНІДу, дослідження психологічних особливостей ставлення оточуючих до осіб з синдромом імунодефіциту людини.

Об'єкт дослідження: особливості ставлення до ВІЛ-інфікованих людей.

Предмет дослідження: ставлення учнів та студентів до людей, які хворі на СНІД.

Методики дослідження: бесіда; опитувальник «Індекс толерантності» Г.У. Солдатової; авторська анкета.

Відповідно до мети нами були окреслені такі завдання: проаналізувати психологічний зміст проблеми в науковій літературі; розробити анкету та опитати респондентів з метою пілотажного дослідження, яке більш об'єктивно висвітлить дану проблему; емпірично дослідити ставлення сучасної молоді до ВІЛ-інфікованих людей.

У науковій літературі ВІЛ-інфекція це хвороба, що розвивається в результаті довготривалої персистенції вірусу імунодефіциту людини (ВІЛ) у лімфоцитах, макрофагах та клітинах нервової тканини і характеризується повільно прогресуючою дисфункцією імунної системи [1, 358].

У наукових дослідженнях, протягом усього захворювання у ВІЛ-інфікованих можна виділити 3 періоди, які найнебезпечніші відносно розвитку соціально-психологічної дезадаптації [1; 8]. Перший критичний періоднаступає після встановлення факту інфікування. Встановлений діагноз викликає у людини надмірно важкий стрес, при якому, як правило, виникає почуття страху (болісної смерті, зараження близьких), тривоги (із приводу порушення конфіденційності). Прояви соціально-психологічної дезадаптації можуть бути у вигляді прояву агресивності, у намірі чи підсвідомому бажанні заразити навколишніх, суїцидальних спробах. На думку дослідників, поява думок про самогубство (суїцидальні наміри), пригніченість спостерігаються у 22,7% людей після повідомлення про наявність у них у крові антитіл до ВІЛ. Для другого критичного періоду властива поява опортуністичних інфекцій після певного часу задовільного самопочуття. Третій критичний період – пов'язаний з переходом цього захворювання у термінальну стадію[1; 8].

На думку інших дослідників цієї проблеми, психічні порушення при ВІЛ-інфекції, неспецифічні та достатньо різноманітні. У літературі описуються грубі зміни інтелекту, уваги, пам'яті, до слабоумства, вважається, що для ВІЛ-інфекції характерні порушення інтелекту, які на початку захворювання яскраво не виражені та можуть бути не помічені при звичайному психіатричному огляді[1; 8].

Психологічна реакція пацієнта, що довідався про свою хворобу, протікає у кілька етапів. На кожному із них, на наш погляд доцільна допомога психологів. Перший етап визначається як «криза», яка найчастіше проявляється у вигляді емоційного шоку, заціпеніння чи «приголомшеного» мовчання, емоційної нестабільності, розпачу, у людини спрацьовує механізм психологічного захисту заперечення, у неї знижується оцінка сприйняття себе як особистості. Другий етап вважається адаптацією. Він наступає через певний період часу після отримання результату дослідження. Пацієнти намагаються ізолюватися від суспільства, відмовляючись від соціальних контактів. Може спостерігатися іпохондрія – надмірна заклопотаність станом свого здоров'я. Третій етап характеризується примиренням. ВІЛ-інфіковані погоджуються з обмеженнями у своєму подальшому житті, викликаними хворобою, змінюються ставлення до себе, конструктивно беруть участь у діяльності, відновлюють колись перервані соціальні зв'язки. Четвертий етап, у якому необхідна участь консультантів-психологів – підготовка до смерті.

Емпіричне дослідження поставленої проблеми здійснювалось у Волинському обласному центрі профілактики та боротьби зі СНІДом міста Луцька. Нами було проведено анонімне анкетування, яке дало можливість дізнатися як реагують пацієнти, коли дізнаються про ВІЛ-позитивний статус. Дана інформація є закритою і захищеною законодавством України, проте ми можемо описати почуття осіб, яким повідомляють про ВІЛ-позитивний статус, їхні реакції. Людям, яким повідомляють діагноз властива абсолютна відсутність зовнішніх проявів тривоги або інших негативних емоцій (в основному в осіб з числа споживачів ін'єкційних наркотиків, і т.д.); реакція агресії чи повної апатії, депресивний психологічний стан.

У сучасній психологічній науці стан депресії визначається як розлад, що характеризується зниженим настроєм, гальмуванням інтелектуальної та моторної діяльності, зниженням вітальних функцій, песимістичною самооцінкою і свого становища в навколишній дійсності, проявами соматоневрологічних захворювань. У науковій літературі виділяють такі теорії депресії: соціокультурна, когнітивна, теорія научіння, спонукальна, психоаналітична[2]. При депресії спостерігаються такі симптоми: помітне схуднення (без дієти) чи збільшення маси тіла; безсоння або навпаки-сонливість; прискорені або «уповільнені рухи»; слабкість, швидка втомлюваність; почуття власної нікчемності, безмірної провини; нездатність зосередитись, чітко мислити, приймати рішення. За Клінгером фази виникнення депресії зіставляються із реакціями хворих на СНІД, при повідомленні про діагноз[2]. Таким чином, можна стверджувати, що пацієнти перебувають у стані депресії. Відповідно до теорій виникнення цього стану існують психологічні школи із методами психотерапії як засобу лікування депресії як сам по собі чи у сполученні з прийомом медикаментів. Лікування в цьому випадку полягає у відвідуванні індивідуальних або групових занять, на яких обговорюються власні переживання, події або труднощі. Психотерапією можуть займатися психіатри, психотерапевти або клінічні психологи, які використовують в своїй практиці різноманітні підходи.

Наступним етапом нашого дослідження було вивчення ставлення сучасних молодих осіб до ВІЛ-інфікованих пацієнтів. З цією метою було проведене анкетування за авторською методикою та «Індексом толерантності» Г.У. Солдатової, який дозволяє визначити рівень загальної толерантності особистості [5; 6]. У наукових дослідженнях толерантність особистості описується як відкритість, здатність до розуміння, емпатії, співпереживання, відсутністю упередженого ставлення до відмінних поглядів, думок, визнання право на існування іншого, несхожого чи потенційно інакшого. Толерантність виступає протилежністю різних форм ксенофобії [3; 5; 6; 7]. Не обмежуючись цим визначенням, В. О. Лекторський, описує чотири типи розуміння толерантності: байдужість, неможливість взаєморозуміння, розширення власного особистого досвіду та поблажливість, критичний діалог. Розглянемо ці типи докладніше.Толерантність здатна виступати як байдужість у випадку, коли існування інших поглядів, позицій є неважливим у порівнянні з основними проблемами, з якими має справу суспільство. За цих умов толерантність відображається у вигляді невизнання відмінностей у формі несприйняття та нечутливості до них. Толерантність виражається як неможливість взаєморозуміння, коли особливі цінності тієї чи іншої культури, релігійні, світоглядні погляди не є іншоплановими для успішної діяльності та розвитку суспільства. Проте толерантність у цьому випадку проявляється як повага до іншого, але водночас і як неможливість розуміти його та разом взаємодіяти. Толерантність як поблажливість характеризується ставленням до слабкості інших з деякою мірою презирства до них. Про неї можна говорити тоді, коли неприйнятні погляди усвідомлюються, терпляться, але дискутувати з носієм цих поглядів вважається недоречним, беззмістовним.Толерантність розглядається як система настанов стосовно незалежності й автономності індивіда, його особистої відповідальності за свої переконання і вчинки, неприпустимості силового нав’язування будь-яких ідей, а також усвідомлення відносності багатьох наших переконань, неможливості беззаперечного їх обґрунтування. В.О. Лекторський зазначає, що толерантність можлива «як повага до чужої позиції в поєднанні з настановою на взаємну зміну позицій (і

навіть в деяких випадках заміну індивідуальної та культурної ідентичності) в результаті критичного діалогу» [4, с. 54].

Виходячи від протилежного, інтолерантна особистість має упередження щодо осіб різних соціальних класів, зокрема інвалідів, гомосексуалістів, безхатьків та навіть успішних та заможних громадян, тобто усіх людей несхожих на неї, а тому апріорі матиме до ВІЛ-інфікованих. Толерантні особистості відкриті до діалогу з представниками усіх верств населення, їм притаманний гуманістичний погляд на світ, вони цінують людські якості, професіоналізм особистості.Вибірку дослідження склалиучні 11 класу Луцької гімназії №54 імені Модеста Левицького та студенти Медичного коледжу м. Луцька. Рівень толерантності опитаних респондентів в загальному виявився середній, лише 2% – низький. Середній рівень толерантності властивий особистостям, які можуть здійснювати у певних життєвих ситуаціях як толерантні так інтолерантні вчинки. З метою якіснішого вивчення ставлення сучасної молоді до хворих на ВІЛ, було здійснене пілотажне опитування, яке сприятиме кращому розумінню проблеми. На запитання «Якщо б ви дізнались, що продавець має ВІЛ, чи будете Ви у нього купувати свіжі овочі?», учні відповіли «Так» 59%; «Ні» 20%; «Не знаю» 21%, а студенти – «Так» 70%, «Ні» 19%; «Не знаю» 11%. Відповіді на запитання «Якщо учитель/викладач має ВІЛ, але на даний момент не має ознак захворювання, чи може вона продовжувати працювати в школі?» такі: 43 % учнів «Так»; «Ні» 24%; «Не знаю» 33%. Серед опитаних студентів, відповіли «Так» 73%; «Ні» 9%; «Не знаю» 18%. Цікаві результати на запитання, які торкаються особисто кожного досліджуваного: «Якщо член вашої родини захворіє на СНІД, чи будете Ви піклуватись про нього або неї у себе вдома?», на яке учні відповіли: «Так» 73%; «Ні» 14%; «Не знаю» 13%. Студенти показали вищі результати: «Так» 90 %; «Ні»7%; «Не знаю» 3%. На запитання «Якщо член Вашої родини заразиться ВІЛ, чи хотіли б Ви залишити цю інформацію в таємниці?», опитані учні відповіли «Так» 89%; «Ні» 4%; «Не знаю» 7%, на 5 % менше студентів (84% сказали «Так»); «Ні» - 6%; «Не знаю» - 10 %. Порівнюючи відсоткові результати двох груп можна сказати про те, що рівень позитивного ставлення у студентів вищий, ніж в учнів. Негативне ставлення школярів до ВІЛ-інфікованих свідчить про їх соціальне відокремлення від хворих людей, певні упередження, нижчий рівень поінформованості та знань про СНІД. Нейтральне ставлення школярів до хворих на СНІД свідчить про те, що вони вважають, що ця хвороба не торкнеться їхніх родин. Результати опитування студентів свідчать про достатньо високий рівень позитивного ставлення до ВІЛ-інфікованих. Можна стверджувати, що вони у сприятливих громадських умовах повинні проявляти відсутність упереджень до хворих. Рівень толерантності засвідчують відповіді анкети, що студенти із розумінням та співчуттям ставляться до ВІЛ-позитивних осіб. Можна припустити, що такий рівень позитивного ставлення до таких людей спричинений тим, що студенти більше проінформовані про перебіг хвороби, причини та умови зараження.

Результати теоретичного та емпіричного вивчення питання дозволяють зробити такі **висновки,** що СНІД є однією з найбільших проблем нашого суспільства; психічні порушення та розлади при ВІЛ-інфікуванні досить різноманітні та можуть включати весь спектр реагування. З функціональних психічних порушень найчастіше зустрічаються симптоми тривоги й депресії. Однією із найважливіших психологічних проблем, з якою зустрічаються ВІЛ-інфіковані особи, є соціальна ізоляція, упередження, інтолерантність оточуючих. Залучення професійної психологічної допомоги ВІЛ-інфікованим у вигляді індивідуального психологічного консультування (або індивідуальної психотерапії) хворого, а також сімейної або групової психотерапії, сприятиме більш конструктивному погляду на його особисту проблему, покращуватиме емоційний стан, який уможливить уникнення соціальної ізоляції. Формування загальної толерантності особистості у сучасного молодого покоління сприятиме відкритому та неупередженому ставленню до осіб із синдромом набутого імунодефіциту, ВІЛ-позитивних осіб. Перспективним вбачаємо більш ґрунтовне емпіричне та теоретичне висвітлення динаміки цієї проблеми, враховуючи доробки нашого та зарубіжного наукового світу.

Список використаних джерел

1. Інфекційні хвороби в дітей / за ред. С. О. Крамарьова, О. Б. Надраги. – К.: ВСВ «Медицина, 2010. – 353 с.
2. Ильин Е. П. Емоции и чувства. / Евгений павлович Ильин // СПб. : Питер 2002. – 752 с.
3. Кихтюк О. В. Концептуальна модель етнічно толерантної особистості / О. В. Кихтюк // Психологічні перспективи. – Випуск 15. – Луцьк. : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – С. 82 – 93.
4. Лекторський В. О толерантности, плюрализме и критицизме / В.О. Лекторський // Вопросы философии. – 1997. – № 11. – С. 46 – 54.
5. Солдатова Г. У. Психологические механизмы ксенофобии / Г.У. Солдатова // Психологический журнал. – 2006. – № 6. – С. 5 – 17.
6. Солдатова Г.У. Психодиагностика толерантности личности. / Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова. – М. : Смысл, 2008. – 172 с.
7. Социальная психология / под ред. С. Московичи; [пер. с фр. Т. Смолянская]. – СПб. : Питер, 2007. – 592 с. : ил. – (Мастера психологии).
8. Чорновіл А.В. Інфекційні хвороби. / А. В. Чорновіл., Р. Ю. Грицько. – К. «Медицина», 2012. – 323 с.

References

1. Infekcijni hvorobi v ditej / za red. S.O. Kramar'ova, O.B. Nadragi. – K.: VSV «Medicina, 2010. – 353 s.
2. Il'in E. P. Emocii i chuvstva. / Evgenij pavlovich Il'in // SPb. : Piter 2002. – 752 s.
3. Kihtjuk O.V. Konceptual'na model' etnichno tolerantnoï osobistosti / O.V. Kihtjuk // Psihologichni perspektivi. – Vipusk 15. – Luc'k. : RVV «Vezha» Volin. nac. un-tu im. Lesi Ukraïnki, 2009. – C. 82 – 93.
4. Lektors'kij V. O tolerantnosti, pljuralizme i kriticizme / V. O. Lektors'kij // Voprosy filosofii. – 1997. – № 11. – S. 46 – 54.
5. Soldatova G. U. Psihologicheskie mehanizmy ksenofobii / G. U. Soldatova // Psihologicheskij zhurnal. – 2006. – № 6. – S. 5 – 17.
6. Soldatova G. U. Psihodiagnostika tolerantnosti lichnosti. / G. U. Soldatova, L. A. Shajgerova. – M. : Smysl, 2008. – 172 s.
7. Social'naja psihologija / pod red. S. Moskovichi; [per. s fr. T. Smoljanskaja]. – SPb. : Piter, 2007. – 592 s. : il. – (Mastera psihologii).
8. Chornovil A. V. Infekcijni hvorobi. / A. V. Chornovil., R. Ju. Gric'ko. – K. «Medicina», 2012. – 323 s.

Резюме. В статье освещены психологические проблемы лиц, с которыми они сталкиваются при получении ВИЧ-положительного статуса. Психологические расстройства характерны состоянию повышенной агрессивности, желанием причинить вред себе или другим, депрессии, социальной изоляции, синдромом обусловленной слабости, предвзятого отношения окружающих людей.

Ключевые слова: лица с ВИЧ-позитивным статусом; лица с синдромом иммунодефицита, депрессия, толерантность, предубеждения, отношения.

Summary. The psychological problems of people they encounter in obtaining HIV-positive status are researched in the article.The theoretical study discovered mental disorders which are characterized as increased aggression, desire to harm themselves or others, depression, social isolation, helplessness due to the syndrome, prejudice from surrounding people.Empirical studies of the problem was carried out in the Volyn regional center of preventive AIDS Lutsk. We conducted an anonymous questionnaire, which made it possible to find out how patients react when they learn about HIV-positive status. Persons with HIV-positive status are several critical periods after the announcement of the diagnosis. For the first period is characterized by social and psychological

disadaptation with some suicide attempts, desire to infect others. During the second period, patients are locked in itself, is social isolation, avoiding contact. The third period of the disease of addiction, constructive point of view on it. The fourth period - the preparation for death. In our opinion, it is important the participation of psychologists, psychotherapists especially during their last two periods. The next stage of our study was to examine current attitudes of young people to HIV-infected patients. For this purpose, a survey was conducted by the author's method and "Index of Tolerance" H. U. Soldatova, which determines the level of general tolerance of f personality.Results of the survey show students sufficiently high level of positive attitude towards HIV-positive status. It can be argued that they are favorable social conditions shouldn't show prejudice toward patients. The level of tolerance questionnaire responses demonstrate that students with understanding and compassion to treat HIV-positive people. We can assume that this level of positive attitude to such people is because students are more informed about the disease, the causes and conditions of exposure.Forming the general tolerance of personality in contemporary young generation will contribute to an open and impartial attitude towards persons with of Acquired Immunodeficiency syndrome, HIV-positive people.

Key words: persons with HIV-positive status; individuals with immunodeficiency syndrome, depression, tolerance, prejudice, attitude.

УДК 316.612

Н.В. КОРЧАКОВА

ИСТОКИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ФОРМ ПРОСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Освещаются вопросы возникновения первичных форм длительного участия детей в просоциальной деятельности. Анализируются две ранние формы: опекающее поведение и шефская помощь. Программы заботливой опеки зарождаются в дошкольном возрасте. Их адресатом являются братья и сестры раннего и младшего дошкольного возраста. Относительно сверстников такие формы поведения используются реже. В младшем школьном возрасте дети включаются в программы шефской помощи. Эта форма поведения является предиктором более зрелых форм длительного участия детей в просоциальной деятельности, каковым является волонтерство.

Ключевые слова: *просоциальное поведение, опекающее поведение, шефская помощь, дошкольный возраст, младшие школьный возраст*

Постановка проблемы. На протяжении длительного времени, психологическая наука уделяла много внимания острым проблемам асоциального поведения личности. Изучались вопросы отклоняющегося поведения относительно всех возрастных периодов. Онтогенетическая линия анализа освещала вопросы возникновения виктимизации и преследований в детских коллективах, конфликтного взаимодействия, агрессивного поведения. Не умаляя значение этих изысканий, считаем, что в современном, быстро меняющемся мире, не менее значимым является изучение противоположных тенденций – положительных качеств и поведенческих стратегий, которые лежат в основе нравственного развития личности, гуманизации социального пространства. Одним из таких направлений является изучение психологии просоциального поведения. Это направление сформировалось в зарубежной науке в 70-х годах XX столетия. Просоциальное поведение – уникальная способность человека действовать во благо других, заботится о них, помогать и сочувствовать. Просоциальное поведение всегда социально ценностное, не смотря на то, что, по своей сущности, не всегда является полностью альтруистическим.

Важным направлением разработки проблемы является изучение особенностей возрастного развития просоциальности, генезиса основных форм просоциального проведения на разных этапах онтогенеза (Nantel-Vivier A. [5]). Интенсификация этой линии исследований начала прослеживаться только в последние годы. Наиболее разработанными являются

вопросы просоциального поведения в эпоху раннего детства (Warneken F. [6]; Kristen-Antonow S. [4]); изучение особенностей помогающего поведения детей; ресурсного обмена и дарения (Gummerum M. [3]; генезиса эмпатии и защищающего поведения (Журавльова Л. П. [1] Павелкив Р. В., Корчакова Н. В. [2]. Большинство исследований посвящено изучению краткосрочных форм помогающего поведения. Длительные программы просоциального поведения детей исследованы недостаточно.

Целью сообщения является освещение вопросов участия детей в долгосрочных формах просоциального поведения. Наблюдения, проведенные в дошкольных учреждения, беседы с родителями убеждают, что первичные формы длительного участия детей в помогающей деятельности возникают в период дошкольного детства. Это заботливое, опекающее поведение, направленное на младших братьев и сестер. Если в дошкольных учреждениях забота о младших организовывается и направляется взрослыми, то в условиях семьи впервые возникают процессы опекающего поведения, инициированные самими детьми. Используя прием мультиинформаторов, мы убедились, что длительные формы просоциального поведения преимущественно разворачиваются в условиях семьи. Около половины (44 %) родителей отмечают наличие опекающего поведения детей в отношении младших членов семьи. В развитии этих процессов прослеживается положительная возрастная динамика. Если вначале периода только незначительное количество опрошенных подтвердили наличие последовательности в заботливом отношении детей, то к среднему дошкольному возрасту этот показатель увеличился. Четвертая часть родителей отметили наличие определенного постоянства в опекающем поведении детей. К концу периода этот показатель удвоился. Основными формами опекающего поведения родители называют готовность старших детей уступать младшим, организовывать игры с ними, не свойственные их игровой деятельности вне процессов взаимодействия с младшими, внимательное отношение к внешнему облику ребенка, отказ от сладостей в его пользу, напоминание родителям о необходимости, что то сделать или проконтролировать относительно ребенка, чувствительное отношение к его негативным состояниям, проявление сочувствия во время болезни, травмирования.

Анализ гендерного аспекта показывает, что значительных отличий в поведении мальчиков и девочек не прослеживается. Только относительно детей старшего дошкольного возраста наблюдается незначительное преимущество девочек. Необходимо подчеркнуть, что пол младшего ребенка, как реципиента, на просоциальное поведение старших дошкольников не влияет.

Несколько другая картина была представлена в суждениях второй группы экспертов – воспитателей детского сада. На основании педагогических наблюдений они констатирует наличие кратковременных форм просоциального взаимодействия еще в группах раннего возраста. Длительные программы опеки были отнесены к старшему дошкольному возрасту. Можно выделить две группы суждений воспитателей о наличии длительных форм просоциального поведения: помогающее поведение относительно сверстников в группе детского сада и опекающее поведение детей к младшим братья и сестрам, которое воспитатели наблюдают в трех различных контекстах: во время утреннего приема, встречи с родными в вечернее время, проявление заботы к младшим детям в условиях детского сада. Первичные формы длительного просоциального поведения ярче прослеживаются относительно братьев и сестер. Во взаимодействии со сверстниками в группе детского сада такая форма социального поведения прослеживается преимущественно относительно друзей или детей, которые вследствие различных отклонений вызывают всеобщую жалость: дети с ослабленным здоровьем, дети-инвалиды.

Долговременные программы помощи взрослым у детей дошкольного возраста не были зафиксированы. (В этом сообщении мы не рассматриваем эпизодическое проявление заботы об окружающих или программы четко стимулированные взрослым). Дети помогают родителям и воспитателям, но длительные программы преимущественно детерминированы интересом к деятельности, а не стремлением облегчить ситуацию для взрослого. Основанием

для таких выводов служит наличие высокой избирательности во время инициирования помощи со стороны детей.

Начиная с младшего школьного возраста, дети приобретают способность включаться в программы шефской помощи, которая предшествует волонтерству. Шефство инициируется авторитетным взрослым, но часть из этих программ ребенок выполняет на добровольных началах, получая от этого эмоциональное и моральное удовлетворение. В этом случае еще трудно говорить о систематичности просоциальных действий, но в то же время, это уже не просто эпизодические действия. Шефство, как разновидность длительных программ просоциального поведения, в младшем школьном возрасте характеризуется сохранением направленности действий на определенных реципиентов помощи, признаками систематичности, первичными проявлениями механизма рекурсии, который обеспечивает соотнесение требований ситуации с собственными возможностями и актуализацию новых образов Я. Основной формой реализации данного вида социальных действий является коллективная. Работая в группе, дети приобретают способность присоединяться к определенной организационной структуре, действовать с ней в унисон. Как показывают исследования, на следующих этапах возрастного развития именно феномен организационной идентичности обеспечивает участие в просоциальной деятельности на протяжении длительного времени. Надлежащий уровень адаптивности в период младшего школьного возраста и членство ребенка в различных организациях выступают предиктором устойчивых форм просоциального поведения в подростковом возрасте. Как подчеркивается в зарубежных исследованиях, младшие школьники с пластическим типом поведения чаще, чем другие склонны начинать волонтерскую активность в подростковом возрасте (Atkins R., 2005).

Несмотря на то, что шефская помощь готовит детей к участию в более сложных формах просоциального поведения, она не нашла достаточного освещения в психологической науке. Наблюдается более интенсивная разработка педагогических аспектов проблемы. Внимание обращено на изучение методического и организационного контекста.

Выводы. Таким образом, просоциальное поведение выполняет важнейшие функции в жизни общества и развитии личности. Кратковременные формы помощи и альтруизма возникают еще в период раннего детства. В психологии интенсивно обсуждается наличие интуитивных форм просоциального поведения. Длительные программы помощи возникают в дошкольном возрасте. Более четко они представлены в поведении старших детей в отношении младших сестер и братьев в условиях семьи. Относительно сверстников длительные формы опеки и поддержки возникают между друзьями или относительно детей с ограниченными возможностями. В младшем школьном возрасте участие в опекающей деятельности дополняются шефством. Именно эту форму социального поведения детей можно рассматривать в качестве предиктора долговременного участия в волонтерском движении, которое зарождается в подростковом возрасте.

Список используемых источников

1. Журавльова Л. П. Онтогенетическая динамика эмоциональных механизмов эмпатии / Л. П. Журавлева // Наука и образование – 2009. – 9. – С.30–33 (на укр. языке).
2. Павелкив Р.В. Просоциальное развитие личности: монография / Р. В. Павелкив, Н. В. Корчакова – Ровно, Изд. О. Зень, 2013. – 425 с. (на укр. языке).
3. Gummerum M. When Child Development Meets Economic Game Theory: An Interdisciplinary Approach to Investigating Social Development / M. Gummerum, Y. Hanoch, M. Keller // Human Development. – 2008. – vol. 51. – pp. 235-261.
4. Kristen-Antonow S. A longitudinal study of the emerging self from 9 months to the age of 4 years / S. Kristen-Antonow, B. Sodian, H. Perst, M. Licata // Front. Psychol. – 2015. – vol.6. – 789 p.
5. Nantel-Vivier A. Prosocial development from childhood toadolescence: a multi-informant perspective with Canadian and Italian longitudinal studies / A. Nantel-Vivier, K. Kokko, G. V Caprara, C. Pastorelli, M. G. Gerbino, M. Paciello, S. Côté, R. O. Pihl, F. Vitaro, R.E .

Tremblay // Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 2009. – vol. 50.(5). – pp. 590–598.
6. Warneken F. Корни человеческого альтруизма F Warneken, M Tomasello - британский журнал психологи. – 2009– vol.100– 455– 471.

References

1. Zhuravl'ova L.P. Ontogeneticheskaja dinamika jemocional'nyh mehanizmov jempatii / L.P. Zhuravleva // Nauka i obrazovanie – 2009. – 9. – S.30–33 (na ukr. jazyke).
2. Pavelkiv R.V. Prosocial'noe razvitie lichnosti: monografija / R. V. Pavelkiv, N.V. Korchakova – Rovno, Izd. O. Zen', 2013. – 425 s. (na ukr. jazyke).
3. Gummerum M. When Child Development Meets Economic Game Theory: An Interdisciplinary Approach to Investigating Social Development / M. Gummerum, Y. Hanoch, M. Keller // Human Development. – 2008. – vol. 51. – pp. 235-261.
4. Kristen-Antonow S. A longitudinal study of the emerging self from 9 months to the age of 4 years / S. Kristen-Antonow, B. Sodian, H. Perst, M. Licata // Front. Psychol. – 2015. – vol.6. – 789 p.
5. Nantel-Vivier A. Prosocial development from childhood toadolescence: a multi-informant perspective with Canadian and Italian longitudinal studies / A. Nantel-Vivier, K. Kokko, G. V Caprara, C. Pastorelli, M. G. Gerbino, M. Paciello, S. Côté, R. O. Pihl, F. Vitaro, R.E . Tremblay // Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 2009. – vol. 50.(5). – pp. 590–598.
6. Warneken F. Korni chelovecheskogo al'truizma F Warneken, M Tomasello - britanskij zhurnal psihologi. – 2009– vol.100– 455– 471.

Резюме. Висвітлюються питання виникнення первинних форм тривалої участі дітей в просоціальній діяльності. Аналізуються дві ранні форми: поведінка опіки та шефська допомога. Вказується, що програми турботи та опіки зароджуються в дошкільному віці. Їх адресатами є брати і сестри раннього і молодшого дошкільного віку. Щодо однолітків такі форми поведінки використовуються рідше. У молодшому шкільному віці діти включаються в програми шефської допомоги. Ця форма поведінки є предиктором більш зрілих форм тривалої участі дітей в просоциальній діяльності, однією з яких є волонтерство.

Ключові слова: просоціальна поведінка, турбота, поведінка опіки, шефська допомога, дошкільний вік, молодший шкільний вік.

Summary. The article is devoted to study of children's prosocial behavior. The author notes that the most researches deal with short-term forms of helping behavior, while the long-term programs of it aren't studied enough. It is noted that the results of observations and conversations with parents convince the existence of the primary forms of long-term helping activities at the preschool age. Author describes the development of age-related patterns of caregiving behavior of preschool children toward family members and patronage activities of elementary-school age children.

The main forms of caregiving behavior are: the willingness of older children to give benefits to younger ones, organizing the games with them, the attention to the external appearance of the sisters or brothers, reminding parents about the necessity to do something regarding the children, the attention to their negative state, the maintenance and sympathy in times of sickness or injury. There are no significant gender differences in the performing of helping behavior. The next type of long-term prosocial behavior is a patronage activity. It is initiated by authoritative adults, but some of these programs can be incarnated by children on a voluntary basis. They perform this type of activity getting a moral and emotional satisfaction. The researchers point out that the level of adaptability in this age and the children's membership in various organizations can serve as predictors of the sustainable forms of prosocial behavior in adolescence. The foreign studies highlight that the children

with a plastic type of behavior more often than others tend to begin a volunteer activity in adolescence.

Key words: prosocial behavior, helping behavior, care, patronage, preschool age, elementary-school age.

УДК 159.938.342:355.58 **В.В. КОШИРЕЦЬ**

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА НАСЕЛЕННЯ ДО НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ В СИСТЕМІ ОСНОВНИХ ЗАХОДІВ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

У статті розглядаються особливості емоційного стану та поведінки людини у надзвичайній ситуації. Здійснений теоретичний аналіз підходів визначення особливостей, заходів і засобів у системі психологічного захисту населення у сфері цивільного захисту.

Ключові слова: *психологічна підготовка, надзвичайна ситуація, психічне здоров'я, психологічна допомога, психотравма.*

Постановка проблеми. В складних сучасних умовах життя, часу техногенних небезпек, несприятливих умов через різні природні катаклізми, надзвичайних ситуацій соціального характеру, здоров'я та безпека кожної людини багато в чому залежить від її знань, досвіду, умінь і навичок захистити себе, свою родину, надати допомогу собі, своїм близьким та іншим потерпілим.

Людина, яка пережила надзвичайну ситуацію та всі її наслідки, мимоволі моделює її, переносить на себе всі пережиті страхіття, співчуває її жертвам, тобто отримує психологічну травму. Негативні наслідки психотравми збільшують соціальну напругу, можуть викликати паніку серед населення. За статистикою після надзвичайних подій різко збільшується кількість нервових зривів, депресивних станів, самогубств серед людей, які не були причетні особисто до надзвичайної ситуації. При атаці негативної інформації реакція більшості людей звичайна - це сум, співчуття. Частина людей опановує свій страх і приймає активну участь у допомозі постраждалим, менш витривалим. Також необхідно враховувати індивідуальні прояви людей з активно-панічною реакцією на надзвичайні події та обставини, оскільки їх поведінка може слугувати сигналом для масової паніки, яка є досить небезпечною для життя оточуючих.

В контексті військових подій на сході України, надзвичайно актуальним є питання про наслідки надзвичайних ситуацій для психічного здоров'я людини. Відсутність системного підходу до надання психологічної допомоги потерпілим призводить до психосоматичних та неврологічних захворювань, які потребують тривалого медикаментозного лікування. У психіці людини, яка пережила катастрофу, відбуваються суттєві зміни. Навіть при відсутності фізичних ушкоджень психічна травма може супроводжувати людину довготривалий період. У результаті надзвичайних подій виникає ризик розвитку у особистості різноманітних фобій, підвищеного рівня дратівливості, агресивності, втрати інтересу до життя, замкненості тощо. Одним з найбільш трагічних наслідків психічного травмування є суїцид. Розвиваються й фізичні порушення: головні болі, підвищений тиск, проблеми з серцем, шлунком тощо.

Мета статті – дослідити особливості надання психологічної допомоги населенню для використання у ситуаціях подолання різного роду психологічних проблем через:

- відновлення психологічних і фізіологічних ресурсів організму людини;
- зниження рівня психоемоційної напруги;
- зниження негативного емоційного рівня сприйняття подій, пережитих у надзвичайних ситуаціях та зняття актуальності наслідків стресової ситуації;
- позбавлення психічного стану «душевної пустоти», відчуженості, почуття образи та самотності;
- регуляцію морального й психологічного стану і стабілізацію психоемоційного стану.

Результати теоретичного дослідження. Одним із основних заходів у сфері цивільного захисту, визначених Кодексом цивільного захисту України є заходи психологічного захисту населення (стаття 38), які спрямовуються на зменшення та нейтралізацію негативних психічних станів і реакцій серед населення у разі загрози та виникнення надзвичайних ситуацій і включають:

1) планування діяльності, пов'язаної з психологічним захистом;

2) своєчасне застосування ліцензованих та дозволених до застосування в Україні інформаційних, психопрофілактичних і психокорекційних методів впливу на особистість;

3) виявлення за допомогою психологічних методів чинників, які сприяють виникненню соціально-психологічної напруженості;

4) використання сучасних психологічних технологій для нейтралізації негативного впливу чинників надзвичайних ситуацій на населення;

5) здійснення інших заходів психологічного захисту залежно від ситуації, що склалася.

Організація та здійснення заходів психологічного захисту населення покладаються на центральний орган виконавчої влади, який забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері цивільного захисту [1].

Такі завдання покладено на спеціально створені підрозділи Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Частково психологічна підготовка населення - оволодіння знаннями і навичками, необхідними в умовах надзвичайних ситуацій, здійснюється навчально-методичними центрами цивільного захисту та безпеки життєдіяльності, що діють у кожній області.

Головними практичними завданнями психологічного забезпечення заходів цивільного захисту є: надання населенню реальної та всебічної інформації; створення нормального психологічного клімату в районах надзвичайних ситуацій; участь у розв'язанні соціальних потреб населення, котре знаходиться в зонах ураження, зменшення впливу факторів надзвичайних ситуацій тощо.

Психологічна підготовка - це психічне загартування, тренування психічної витривалості. При цьому варто підкреслити, що не менш важливим у системі психологічної підготовки до надзвичайної ситуації є розвиток моральних якостей, а саме виховання людяності. У людини, що потрапила у надзвичайну ситуацію, спрацьовують захисні механізми і найбільше актуалізується інстинкт самозбереження. Ось чому основне завдання людей, які опинились у надзвичайній ситуації – зберігати емоційну рівновагу і самоконтроль, пам'ятати, що інші можуть очікувати підтримки та допомоги, це, у першу чергу, діти, жінки, люди похилого віку чи поранені. Поставивши на перше місце моральні цінності, особистість свідомо активізує психічні процеси і здатна приймати раціональні, виважені рішення, що так важливо в екстремальній ситуації.

Людина по-різному реагує на небезпеку, що засвідчують надзвичайні події останніх років. Але одне безперечно - добре підготовлена, навчена людина, психологічно стійка особистість, діє більш упевнено і сміливо, і навпаки, слабо підготовлена проявляє невпевненість, сумніви, легко піддається негативним емоціям, погано орієнтується в ситуації, може викликати паніку і сама стати її жертвою.

Особистість здатна демонструвати різні реакції на небезпеку. У декого виникає стан фрустрації, байдужість до події, у інших - нервовість, хаотичність мислення і дій. Важливо вміти зберігати спокій в екстремальній ситуації, чітко і реально оцінювати обстановку, мобілізувати свої духовні і фізичні сили.

Отже, причинами, які викликають негативну поведінку людини, крім її індивідуальних психологічних особливостей, є непередбачуваність виникнення надзвичайної ситуації, незнання характеру її можливих наслідків, алгоритму поведінки і дій, відсутність досвіду і навичок, низький рівень психологічної підготовки.

Виділяють три періоди розвитку психологічних станів під час надзвичайних ситуацій [2]:

1 період - характеризується активно-високою загрозою для особистого життя, загибелі близьких. Він продовжується від початку впливу екстремального фактору до організації рятувальних робіт. В цей період переважають вітальні інстинкти, що призводить до розвитку неспецифічних, зовнішньо особистісних психогенних реакцій, можливі прояви паніки.

2 період - продовжується при розгортанні рятувальних робіт «нормальне» життя в ненормальних - екстремальних умовах. В цей період велику роль відіграють психологічні особливості постраждалого, складність ситуації, а також стреси (втрата рідних, розлучення сім'ї, втрата майна, тощо.) Важливим в цей період є очікування повторних проявів дії екстремальних факторів, рятувальних робіт, необхідності проведення впізнання загиблих родичів. Психоемоційне навантаження, характерне для початку 2 періоду, змінюється наприкінці, як правило, підвищеною перевтомою з проявами депресії, втратою інтересу до всього, зниженням активності.

3 період - розпочинається для постраждалих після їх евакуації в безпечні райони - у багатьох евакуйованих починається складна емоційна переробка інформації, переоцінка особистих переживань і відчуттів, своєрідна «калькуляція» втрат. В цей період діють психогенно-травмуючі фактори, які пов'язані із зміною життєвого стереотипу осіб, що проживають у зруйнованому районі, або на новому місці. Ці фактори стають хронічними - формують відносно стійкі психічні розлади.

Поведінка людей у надзвичайних ситуаціях визначається в багатьох випадках страхом. Він до визначеної межі - нормальне явище і навіть є корисним, бо мобілізує сили для самозбереження - для того, щоб перебороти почуття розгубленості, прийняти раціональне рішення і розпочати самому діяти. У людини, яка підготовлена до екстремальної ситуації - проходить значно скоріше пристосування до цих умов. У непідготовленої людини - бездіяльність, метушня - що стимулює психічні розлади. Реакції страху є контрольованими і неконтрольованими. Неконтрольований страх - звичайна паніка. Переважна більшість людей після раптової життєнебезпечної ситуації, навіть при відсутності фізичних ушкоджень є практично недієздатними [3].

Різною і часто непередбачуваною є реакція людей на надзвичайну ситуацію. За цією реакцією виділяються основні психотипи, серед яких: *індиферентний* - тип особистості,яка не виявляє ніякої реакції на надзвичайну ситуацію, не змінює своєї поведінки. Можливі причини: недостатня обізнаність, неповне усвідомлення подій. *Мобілізаційний* – тип особистості, що є активною, енергійною, знаходиться в пошуку виходу зі складного становища. *Депресивний* - в складному становищі уповільнює діяльність, скутий в рішеннях, недостатньо діяльний. Неадекватно реагує на різні повідомлення (наприклад, погана звістка може викликати сміх або розпач). *Активно-панічний* - люди цього типу починають активну діяльність, але непродуману, неадекватну, їх дії хаотичні, без усвідомлення та конкретних результатів. *Циклічний* - то діяльні, то бездіяльні. Такі люди під час діяльності швидко виснажуються фізично та психічно і впадають в депресивний стан. *Приховано-панічний* тип особистості, яка, відчуваючи панічний страх, опиняється у стані фрустрації. У них повністю відсутня діяльність та реакція на подразники.

Таким чином, екстремальні ситуації викликають у людини сильний стрес, призводять до значної нервової напруги, порушують рівновагу в організмі, негативно позначаються на фізичному та психічному здоров'ї. Кожна людина в таких ситуаціях реагує по-різному. Процедура надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях має свою специфіку. Відомі засоби психологічного впливу: підтримка, допомога, припинення чуток, паніки, організація і ведення переговорів [4].

У потерпілого в надзвичайній ситуації можуть з'являтися реакції, зумовлені психотравмою: страх, марення і галюцинації, апатія, ступор, рухове збудження, агресія, нервове тремтіння, плач, істерика, паніка. Психологічна допомога у цій ситуації полягає, у першу чергу, у створенні умов для нервової «розрядки» потерпілого.

Швидкий темп сучасного життя потребує мобільності і готовності приймати рішення. Вирішення проблем найчастіше відбувається під пресингом відповідальності, в умовах дефіциту часу.

Намагаючись пристосуватися до вимог часу, наша нервова система з початком стресової реакції активізує свої ресурси і з часом справляється з підвищеним навантаженням. Але якщо стресові впливи, у тому числі емоційні, продовжуються, ресурси організму виснажуються, і розвиваються різноманітні патологічні стани.

Під впливом емоційних стресів розвиваються неврози, що виявляються порушеннями сну, головними болями, підвищеною дратівливістю і знервованістю, частою зміною настрою з

переважанням пригніченого стану. Формуються передумови для захворювань шкіри, серцево-судинної, шлункової систем. Головне лікування у такому випадку - усунення стресового чинника.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Досвід роботи з людьми, що зазнали психотравми, показав нагальну необхідність вироблення системного підходу до надання психологічної допомоги потерпілим, розробки програм об'єднання існуючих та новостворених центрів надання психологічної допомоги населенню у разі виникнення надзвичайних ситуацій. Не надана чи невчасно надана психологічна допомога потерпілим, свідкам чи учасникам бойових дій, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, переселенцям, сім'ям, що втратили рідних тощо призводить до неврологічних захворювань, які в подальшому, вимагають тривалого медичного втручання. Перспективою подальших наукових пошуків є дослідження зарубіжного досвіду психологічної підготовки населення до надзвичайних ситуацій; створення нових програм підготовки до дій в екстремальних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Кодекс цивільного захисту України.
2. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : кол. моногр. / М. Мушкевич, Р.Федоренко, А. Мельник [та ін.] ; за заг. ред. М. Мушкевич. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 254 с.
3. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 588 с.
4. Євсюков О.П., Куфлієвський А.С., Миронець С.М. та ін. Екстремальна психологія: Підручник. / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. – 502 с.

References

1. Kodeks tsyvilnoho zakhystu Ukrayiny.
2. Psykholohichna dopomoha uchasnykam ATO ta yikh simyiam : kol. monohr. / M. Muskevych, R.Fedorenko, A. Melnyk [ta in.] ; za zah. red. M. Mushkevych. – Lutsk : Vezha-Druk, 2015. – 254 s.
3. Psykholohiya profesiynoyi bezpeky: tekhnolohiyi konstruktyvnoho samozberezhennia osobystosti : kol. monohr. / O. Lazorko, Zh. Virna, L. Akimova [ta in.] ; za zah. red. Zh. Virnoyi. – Lutsk : Vezha-Druk, 2015. – 588 s.
4. Yevsiukov O.P., Kufliyevskyi A.S., Myronets S.M. ta in. Ekstremalna psykholohiya: Pidruchnyk. / Za zah. red. prof. O.V. Timchenka. – K.: TOV "Avhust Treid", 2007. – 502 s.

Резюме. В статье рассматриваются особенности эмоционального состояния и поведения человека в чрезвычайной ситуации. Проведенный теоретический анализ подходов определения особенностей, мер и средств системы психологической защиты населения в сфере гражданской обороны.

Ключевые слова: психологическая подготовка, чрезвычайная ситуация, психическое здоровье, психологическая помощь, психотравма.

Summary. The article deals with the peculiarities of emotional state and human behavior in emergency. The theoretical analysis of approaches determining the peculiarities, measures and means in the system of psychological protection of population in the civil defense area has been carried out.

In complicated modern life conditions, time of technogenic hazards, adverse conditions due to various natural disasters, social nature emergencies, everyone's health and safety largely depends on its knowledge, experience, abilities and skills to protect oneself, own family, provide help to other victims.

In the context of military events in eastern Ukraine the question of consequences of emergencies for human mental health is extremely important. The lack of systematic approach,

providing psychological assistance to victims leads to psychosomatic and neurological diseases that require long-term medication.

Work experience with people who have undergone psychotrauma showed the urgent necessity to develop systematic approach, providing psychological assistance to victims, programs development combining existing and newly created centers, providing population psychological assistance in emergency cases. Non-provided or not in time provided psychological assistance to victims, witnesses or participants of military operations, emergency aftermath liquidation, immigrants, families who have lost relatives etc, leads to neurological diseases that subsequently require prolonged medical intervention.

The prospect of further scientific research is the study of advanced foreign experience psychological training of public emergency, creation of new training programs in emergencies.

It is very important to introduce new training programs for personality development in order to optimize mental health, ability to adapt in extreme difficult conditions.

Key words: psychological preparation, emergency, mental health, psychological assistance, psychotrauma.

УДК 19.00.07 **Л.В. КРЮКОВА**

ЕМОЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКА ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРА

Стаття розглядає емоційну сферу першокласника, її вплив на психічне здоров'я та умови його збереження у школяра. Охарактеризовані різні сторони емоційного впливу під час навчальної діяльності школяра. Визначено основні причини низької працездатності першокласника. Сформовані рекомендації щодо результативності навчання при умові збереження психічного здоров'я школяра.

Ключові слова: *емоційна сфера, психічне здоров'я, емоції, дезадаптація, емоційний стан.*

Постановка проблеми. У щоденному житті ми переживаємо різні емоції – злість, відчай, радість, горе – емоції внутрішнього стану. Позитивні та негативні (стенічні та астенічні) емоції є досить персональними і часто змішаними. В емоціях відбивається оцінка значущості подій, що відбувається в житті людини. У цілому емоції визначають ефективність адаптації, психічне і фізичне здоров'я, працездатність та здобутки людини.

Ми живемо у вік науково-технічного прогресу, коли сучасна людина все більшу кількість часу проводить перед монітором комп'ютера, коли живого спілкування стає все менше, а якість спілкування зазнає значних змін. Одним з основних джерел збагачення внутрішнього світу особистості на даному етапі та одним з джерел пізнання навколишньої дійсності є емоційні переживання.

Результат емоційного стану – це створення зв'язку між індивідом та подією чи стимулом, які викликають емоції. Інформація, яка надходить з навколишнього середовища, подає імпульс, а надалі відбувається оцінка ситуації, визначення важливо необхідних аспектів інформації тощо. Відповідно до цього відбувається зародження емоцій – позитивних чи негативних (стенічних чи астенічних). А це в подальшому впливає на психічне та фізичне здоров'я. Так, тривалі негативні емоції можуть значно виснажити організм людини та викликати несприятливі наслідки щодо її здоров'я. Але разом з тим їх повна відсутність також шкідливо для організму. Все залежить від інтенсивності і тривалості емоційних переживань.Завдяки механізмам другої сигнальної системи (у т.ч. мови і мовлення), які відіграють велику роль під час виникнення і перебігу емоцій, у людини з'являється можливість усвідомити свої емоційні стани, передати емоційний досвід такерувати своїми емоціями.

Важливість вивчення вікових особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку пов’язана з тим, що є тісний зв’язок емоційного та інтелектуального розвитку. Так, виявлено певні закономірності зв’язку емоційних станів з інтелектуальними процесами: стан радості, захоплення сприяє успішному виконанню пізнавальних, проблемних завдань, тоді як негативні емоції і стани гальмують їх виконання.

Мета статті. Охарактеризувати різні сторони емоційного впливу під час навчальної діяльності першокласника. Вказати основні причини низької працездатності учнів на першому році навчання. Визначити необхідністьзбереження психічного здоров’я школяра та його залежність від емоційної сфери.

Результати теоретичного дослідження. Як показують психологічні дослідження молодшим школярам властива нестабільність емоцій, їх швидкий перехід від позитивних до негативних та навпаки, часті бурні переживання межують з депресивними станами, байдужістю до всього тощо.

Як вважає П.К. Анохін, «якщо дати загальну характеристику поведінки живих істот (і людини зокрема), то воно може бути грубо розділене на дві стадії, які, безперервно чергуючись, складають основу життєдіяльності. Першу стадію можна було б назвати стадією формування потреб, а другу – стадієюзадоволення цих потреб. Таким чином, якщо проблему емоцій розглядати з біологічної точки зору, то треба буде визнати: емоційні відчуття закріпилися як своєрідний інструмент, що утримує життєвий процес в його оптимальних межах і застережливий руйнівний характер недостачі або надлишку будь-яких чинників життя даного організму. Позитивні емоції виникають, коли реальний результат досконалого поведінкового акту збігається або перевищує очікуваний корисний результат, і навпаки, недолік реального результату, розбіжності з очікуваним веде до негативних емоцій» [1; С.354-357].

Окремої уваги науковців інформаційна теорія емоцій П.В. Симонова,яка заснована на вченні І.П. Павлова про вищу нервову діяльність головного мозку. Згідно даної теорії, «емоція є відображенням мозку людини і тварин будь-якої її актуальної потреби. Її вплив оцінюється на основі генетичного і раніше набутого індивідуального досвіду» [3; С. 15].

Окрім того, «Павлов відкрив ключовий механізм, завдяки якому в процесі умовно-рефлекторної діяльності (поведінки) вищих тварин і людини втягується мозкової апарат, відповідальний за формування та реалізацію емоцій» [3; С. 10].

П.В. Симоновим визначений алгоритм, згідно якого відношення між емоцією (Е), потребою (П), інформацією, прогностично необхідної для організації дій щодо задоволення даної потреби (Н), та інформацією про засоби, якими володіє суб’єкт у даний момент (С), виражається формулою :

$$E = П (Н – С)$$

З даної формули випливає, що: 1) емоція не виникає, якщо потреба відсутня або задоволена, а при наявності потреби – якщо система цілком поінформована, 2) при дефіциті певної інформації з'являється негативна емоція, що досягає максимуму при повній відсутності інформації, 3) позитивна емоція виникає, коли наявна інформація перевищує інформацію, необхідну для задоволення даної потреби [3; С.15-17].

На думку П.В. Симонова, існує декілька функцій емоцій. Так, мозок людини відображає певну потребу та оцінює її необхідність на основі раніше отриманого досвіду. В цьому полягає властивість оціночно-відображуючої функції емоцій. Перемикаюча функція емоцій особливо яскраво виявляється в процесі конкуренції мотивів, при виділенні домінуючої потреби (боротьба між почуттям страху і почуттям обов'язку, між страхом і соромом тощо) та при оцінці ймовірності її задоволення (наприклад: переорієнтування на менш важливу, але легко досяжну мету: "синиця в руках"перемагає"журавля в небі"). Також, необхідно зауважити, що дана функція виявляється як у сфері спадкових форм поведінки, так і при здійсненні умовно-рефлекторної діяльності, включаючи її найбільш складні прояви. Оцінка ймовірності задоволення потреби може відбуватися у людини не тільки на усвідомлюваному, а й на несвідомому рівні[3; С.24].

Наступною функцією емоцій, за класифікацією П.В. Симонова, є підкріплююча. Участь нервових механізмів емоцій в процесі утворення будь-якого інструментального рефлексу робить абсолютно відносним таке поняття як «емоційна пам'ять». Звідси витікає наступна функція – компенсаторна, роль якої, на думку П.В. Симонова, полягає в заміщенні, оскільки емоція сама не несе інформацію про навколишній світ, а відбувається певний пошук необхідного. «Будучи активним станом системи спеціалізованих мозкових структур, емоції впливають на інші церебральні системи, що регулюють поведінку, процеси сприйняття зовнішніх сигналів і вилучення цих сигналів з пам'яті, вегетативні функції організму» [3; С. 28-30].

Отже, П.В. Симонов намагався показати в своїх дослідженнях значення якості потреби, на базі якої виникає той чи інший емоційний стан.

Питання емоційного розвитку отримали відображення в дослідженнях способів оптимізації навчально-пізнавальної та суспільно-корисної діяльності таких педагогів, як Ю.К. Бабанський, А.В. Занков, А.Д. Кошелева, Н.Г. Морозова, Я.З. Неверович, З.І. Равкин, К.Д. Радіна, Г.І. Щукіна, М.І. Юр'єва та ін. У роботах даних дослідників розглянута проблема емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності, закономірності процесу стимулювання емоційної сфери, сутність таких емоційних стимулів, як гра, художнє слово, змагання, етична бесіда. Проте вказані методичні підходи щодо подолання порушень емоційно-особистісного розвитку дітей далеко не вичерпують корекційні можливості педагогічних впливів.

Будь-яка емоція чомусь навчає, тому дорослі мають допомагати дітям зрозуміти їх власні емоції, із розумінням ставитися до почуттів решти людей та знаходити ефективні способи справлятися з різноманітними випробуваннями емоціями. Як свідчить педагогічна практика, підвищенню емоційності навчання сприяє використання спеціальних дидактичних методів (демонстрації, використання технічних засобів навчання, змістовність матеріалу), показових прикладів, фактів, створення проблемних ситуацій.

Емоційний процес включає в себе емоційне збудження, емоційний напрямок та емоційний самоконтроль. Форма емоційного процесу залежить від стимулів зовнішнього середовища та внутрішнього підкріплення (мотивації). Якщо очікування від процесу взаємодії співпадають зі стимулами зовнішнього середовища, тоді спостерігається конструктивна поведінка особистості, адаптованість до шкільного середовища. Така поведінка школяра, наприклад, передбачає позитивне ставлення до навчання, впевненість у власних силах. Якщо ж спостерігається образа та незадоволеність, проявляються гнів, сум та навіть страх – це означає, що очікування школяра не співпали зі стимулами зовнішнього середовища, а рівень самоконтролю знизився, що і викликало даний тип поведінки. Як результат, школяр не є адаптованим до шкільного навчання, зниження життєвого тонусу, фізичної та розумової працездатності.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Сучасна система освіти вимагає індивідуального підходу до особистості дитини, урахування вікових особливостей та інтересів учнів. Сучасний вчитель повинен допомогти своїм учням не просто засвоїти той чи інший матеріал, а спрямовувати на саморозвиток безпосередньо під час навчання. Важливо зрозуміти дитину і підтримати її в складній емоційній ситуації. Суттєвим чинником у розвитку емоційної стабільності дитини, її врівноваженості, комфортності взаємин з учнями, вчителем, батьками є діалогічне спілкування, коли дитина розглядається не як об'єкт впливу, а як рівноправний суб'єкт спілкування, як автономна, самостійна особистість зі своїми віковими та індивідуальними особливостями, з своїми думками, переживаннями, з своєю самооцінкою, рівнем домагань. Спілкування повинно будуватись на основі довіри, взаємоповаги, вмінні розуміти один одного і допомагати. Окрім того, спілкування може проходити в формі ігрової взаємодії, бесіди на уроках та в позаурочний час: під час подорожі, прогулянки, мандрівки тощо. Саме такі обставини спілкування можуть бути найбільш впливові, ефективні, результативні.

Створення сприятливих умов адаптації дитини до школи з урахуванням особливостей її прояву є найважливішим чинником забезпечення наступності в його розвитку. А тому

необхідно рекомендувати проведення корекційних занять з метою зняття емоційного напруження, допомогти дитині протистояти негативним впливам соціального оточення; забезпечити умови розвитку емоційно зрілої, впевненої у своїх силах цілеспрямованої особистості під час навчального процесу. З цією метою розроблена корекційно-розвивальна програма для дітей молодшого шкільного віку «До школи з радістю». Метою даної програми є: за допомогою корекційно-розвивальних вправ та ігор зняти емоційне напруження, допомогти дитині протистояти негативним впливам соціального оточення; створювати психологічний комфорт на уроці, ознайомитися з поняттям самооцінки, вміти говорити про себе, реально оцінюючи; забезпечити умови розвитку емоційно зрілої, впевненої у своїх силах цілеспрямованої особистості; формувати позитивну навчальну мотивацію, розвивати вміння відчувати естетичну насолоду від спілкування з людьми та природою.

Також, окрім відповідних занять за даною корекційною програмою та з метою підвищення результативності навчального процесу вчителю необхідно при підготовці до уроку включати окремі моменти релаксації, які допоможуть школярам відпочити, якщо урок перенасичений програмовим матеріалом, проводити часту зміну видів діяльності протягом уроку. Експериментальна група, заняття в якій і базуються на такій частій зміні навчального матеріалу та урізноманітненні видів діяльності протягом одного уроку, за даними діагностування і має показники високого та достатнього рівнів адаптації та розвитку емоційної сфери, переважання позитивних емоцій та гарного настрою в процесі навчання.

На уроках також рекомендується вводити елементи спеціалізованої дихальної гімнастики, адже дихання – це єдина вегетативна функція, на яку людина легко справляє довільний вплив, що спричинює зміни режиму функціонування різних функціональних систем, які регулюються вегетативною нервовою системою. Дихальна гімнастика позитивно впливає на розумову й фізичну працездатність, а також допомагає зняти відчуття втоми, напруження, тривоги. Використання дихальних вправ у комплексі з іншими прийомами підвищує їх ефективність.

Перспективою подальшого нашого дослідження є підбір інших тренувальних та корекційних методик, які будуть сприяти зміцненню психічного здоров'я першокласника.

Список використаних джерел

1. Анохин П.К.Эмоции. Большая медицинская энциклопедия. / П.К Анохин.– М., 1964. – Т.35
2. Наукові засади Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації». Випуск 1 / Ред. А.М. Середюка. – К.: Деркул, 2007.
3. Симонов П.В. Эмоциональный мозг/ Симонов П.В.– М.: Наука, 1981.
4. Сорокина В.В. Психологическое неблагополучие детей в начальной школе. Диагностика и пути преодоления / В.В. Сорокина– М.: Генезис, 2005.
5. Степник О.І. Причини шкільної дезадаптації ["Психологічна газета"] / О.І. Степник– 2007. – № 14 (86).
6. Учебная деятельность младшего школьника: диагностика и коррекция неблагополучия. Книга для учителей дифференцированных классов / [В.П. Гапонов, В.А. Георгиевская, Ю.З. Гильбух, С.А. Гончаренко, А.И. Пенькова]: под ред. Ю.З. Гильбуха. – М.: ВИПОЛ, 1993.
7. Шінтарь З.Л. Введення в шкільне життя: Навчальний метод. посібник/ З.Л. Шінтарь.– Гродно: ГрГУ, 2002.
8. Talks to Teachers on Psychology: And to Students on Some of Life's Ideals / William James. – Manor. Rockville, Maryland, 2008.

References

1. Anohin P.K.Jemocii. Bol'shaja medicinskaja jenciklopedija. / P.K Anohin.– M., 1964. – T.35
2. Naukovi zasady Mizhgaluzevoi' kompleksnoi' programy «Zdorov'ja nacii'». Vypusk 1 / Red. A.M. Seredjuka. – K.: Derkul, 2007.

3. Simonov P.V.Jemocional'nyj mozg/ Simonov P.V.– M.: Nauka, 1981.
4. Sorokina V.V. Psihologicheskoe neblagopoluchie detej v nachal'noj shkole. Diagnostika i puti preodolenija / V.V. Sorokina– M.: Genezis, 2005.
5. Stepnyk O.I. Prychyny shkil'noi' dezadaptacii' ["Psyhologichna gazeta"] / O.I. Stepnyk– 2007. – № 14 (86).
6. Uchebnaja dejatel'nost' mladshego shkol'nyka: dyagnostyka y korrekcyja neblagopoluchyja. Knyga dlja uchytelej dyfferencyrovannыh klassov / [V.P. Gaponov, V.A. Georgyevskaja, Ju.Z. Gyl'buh, S.A. Goncharenko, A.Y. Pen'kova]: pod red. Ju.Z. Gyl'buha. – M.: VYPOL, 1993.
7. Shintar' Z.L. Vvedennja v shkil'ne zhyttja: Navchal'nyj metod. posibnyk/ Z.L. Shintar'.– Grodno: GrGU, 2002.
8. Talks to Teachers on Psychology: And to Students on Some of Life's Ideals / William James. – Manor. Rockville, Maryland, 2008.

Резюме. Статья рассматривает эмоциональную сферу первоклассника, ее влияние на психическое здоровье и пути его сохранения у школьника. Охарактеризованы различные стороны эмоционального влияния в ходе учебной деятельности школьника. Определены основные причины низкой работоспособности первоклассника. Сформированы рекомендации по результативности обучения при условии сохранения психического здоров'я школьника.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, психическое здоровье, эмоции, дезадаптация, эмоциональное состояние.

Summary. The article examines the emotional sphere, its impact on the mental health of the student and ways of keeping this health of the student. It is characterized different sides of the emotional impact on student learning activities. There are dteremined the main reasons for the low efficiency of first-graders. Recommendations on the effectiveness of studying are formed here and there was determined the need to preserve the mental health of pupils and its dependence on the emotional sphere.

The thoughts and ideas about this sphere of P.K. Anokhin and P.V. Symonov were described in brief in this article.

Every emotion teach something that is why it is important for adults to remember it while teaching kids and always help them. Positive attitude to the process of studying, sureness in own possibilities – are the main factors to keep positive emotions and to reach god results in studying. Modern teacher or tutor should remember it in his work and to show the right way of the pupils' self-development during the process of studying. Making the positive conditions for the first-graders' adaptations to school is the main factor for the continuation of their development.

It is recommended here to use corrective and developed exercises, the elements of special breathing exercises and some other kinds of relaxing or psychological trainings.

Key words: emotional sphere, mental health, emotion, dezadaptation, emotional state

УДК 159.922.8 **Р.С. КУЛАКОВ**

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті висвітлюються питання розробки та впровадження психологічних засобів активізації процесу психологічного супроводу механізмів саморозвитку особистості сучасних старшокласників під час вибору сфери майбутньої професійної діяльності. Зазначено, що профорієнтаційний супровід професійного самовизначення старшокласників в умовах профільного навчання передбачає створення практичним психологом розвивального середовища для формування у них дієвих професійних домагань та адекватної самооцінки у

контексті обраної або ж бажаної професії. Розроблено та представлено розвивально-корекційну програму психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників. Констатовано, що психологічний зміст даної програми репрезентує напрями підвищення ефективності цього процесу та окреслює зміст та етапи профорієнтаційної роботи в умовах профільного навчання в старшій школі. Обґрунтовано положення щодо взаємозв'язку самооцінки, рівня домагань і готовності старшокласника до професійного самовизначення, що дозволило розподілити старшокласників на три групи за типом професійного самовизначення. (гармонійний, розбалансований та дисгармонійний) та уможливили висновок щодо необхідності диференціації змісту психологічного супроводу їхнього професійного самовизначення.

Ключові слова: *старшокласники, профільне навчання, професійне самовизначення, профорієнтаційна діяльність, профорієнтаційний супровід, самооцінка, рівень домагань, готовність до професійного самовизначення.*

Постановка проблеми. В сучасній віковій та педагогічній психології все більше вчених значну увагу приділяють проблемі розробці та впровадженню нових тактик, технологій та психологічних засобів з удосконалення профорієнтаційної роботи в старших класах. Дані дослідження спрямовані на активізацію процесу психологічного супроводу механізмів саморозвитку особистості сучасних старшокласників під час вибору сфери майбутньої професійної діяльності. При цьому така сфера професійної діяльності задається обраним старшокласником напрямом профільного навчання і пов'язаною з ним відповідною сферою професій, а розвиток у них готовності до професійного самовизначення визначається рівнем професійних домагань ("хочу") у заданій групі професій та їхньою адекватною самооцінкою ("можу") в контексті обраної або ж бажаної професії.

Крім того в умовах стрімкого зростання соціально-професійних стандартів у переважній більшості професій і сформованих в сучасної молоді поверхових уявлень про зміст та специфіку досягнення ними в майбутньому майстерності в обраній сфері професійної діяльності, також вирішуються лише частково. Це протиріччя між особистісними ("хочу" і "можу") й об'єктивно заданими ("потрібно") конструктами професійного становлення особистості лежить в площині узгодження рівня домагань старшокласника та адекватної самооцінки. Така дихотомія виявляється між сформованим у юнаків і дівчат образом "Я" та образом "Я і майбутня професія", узгодженість яких на основі соціально-професійних стандартів і попиту ринку праці на окремі професії й забезпечує обґрунтоване й усвідомлене професійне самовизначення особистості в ранній юності.

Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень. Значна частина сучасних психологічних досліджень (Г. Балл, В. Бодров, Ж. Вірна, М. Гінзбург, Є. Климов, А. Маркова, Л. Мітіна, Л. Мороз, В. Моргун, Е. Павлютенков, Н. Побірченко, М. Пряжніков, В. В. Рибалка, В. Синявський, Б. Федоришин, А. Фонарьов, С. Чистякова та ін.), присвячена проблемі модернізації традиційної системи професійної орієнтації учнівської молоді в напрямі диференціації її змісту та психологічних засобів реалізації залежно від сформованості в учнівської молоді готовності до професійного самовизначення та специфіки обраної ними сфери професійної діяльності.

Метою даного повідомлення є висвітлення актуальних питань удосконалення психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників в процесі оволодіння ними теоретичними знаннями та практичними вміннями самостійної профорієнтаційної діяльності професійної спрямованості – пізнавально-рефлексивної, дослідницько-пошукової, предметно-практичної, проектно-технологічної тощо.

Виклад основного матеріалу. Професійна орієнтація старшокласників у діяльності практичного психолога розуміється нами саме як профорієнтаційний супровід, а не допомога, розвиток, корекція, підтримка, комплекс заходів тощо, які по відношенню до першого виступають його складовими. Обґрунтуємо це твердження. Психологічний супровід розглядається в сучасних дослідженнях (М. Бітянова, І. Булах, Ж. Вірна, А. Деркач,

Л. Долинська, І. Мартинюк, В. Моргун та ін.) як певна філософія професійної діяльності практичного психолога. Це не лише допомога в критичних і кризових періодах розвитку дитини, а моделювання відповідних психолого-педагогічних умов, які активізують механізми саморозвитку зростаючої особистості, спонукають її до активної пізнавально-рефлексивної та предметно-практичної діяльності, формують вміння самостійно приймати рішення й відповідати за них. Це виражається, наголошує С. Максименко [4], не в абстрактно-загальній формі, а як змістовно-пооперaційна система певної діяльності. Лише у такій якості вони стають основою тих зв'язків та відносин, які утворюють психічний процес, що розвивається. Це означає, що досліджуваний психічний процес або функція спочатку конструюються у вигляді моделі певної діяльності, а потім актуалізуються через посередництво спеціальних способів організації активності суб'єкта [4, с. 6].

Таким чином сучасні дослідники розуміють супровід як систему професійної діяльності практичного психолога, яка спрямована на формування здатності та готовності особистості до усвідомлення своїх домагань та їхньої адекватної самооцінки, які складають основу для обґрунтованого професійного самовизначення з урахування власних інтересів, професійних переваг, особистісних можливостей та вимог ринку праці до фахівців. За такого розуміння сутності поняття "супровід" суттєво зміщує пріоритети в професійній орієнтації учнів сучасної старшої школи. Практичний психолог виступає тут, використовуючи розвивальні форми та методи професійної орієнтації, в якості організатора самостійної діяльності учня (пізнавально-рефлексивної, дослідницько-пошукової, предметно-практичної), в якій юнаки і дівчата пізнають себе й обрану професію, формують оцінку та самооцінку, встановлюють рівень домагань і вимоги до себе й активно їх реалізують в практиці, збагачуючи в такий спосіб досвід профорієнтаційної діяльності.

М. Бітянова зазначає, що в цьому процесі психолог і педагог є не просто спостерігачами, які стоять поруч, вони створюють спеціальні психолого-педагогічні умови для розвитку дітей, вони йдуть з ними поруч. Також дослідниця наголошує і це є цілком закономірним, що ці умови вторинні стосовно умов певного освітнього середовища, вони залежать від освітніх технологій, які застосовані в даному навчальному закладі, загальних виховних принципів педагогічного колективу. Тому для здійснення психологічного супроводу психологу спочатку потрібно органічно включитись у педагогічний колектив при безумовному дотриманні своєї автономності як професіонала й ураховувати особливості навчального закладу у своїй діяльності [2, с. 94].

Одним із напрямів реалізації цього підходу, на думку В. Петровського є організація програми зустрічей і спілкування психолога з дітьми. Тут варто підкреслити, що поняття "супровід" не обмежується лише такими зустрічами. Воно використовується наразі в сучасній теорії та практиці вікової та педагогічної психології для того, щоб виокремити суттєві змістові та операційно-технічні відмінності цієї тактики роботи від інших (забезпечення умов для прийняття рішення, допомога, підтримка тощо). Такі умови, на нашу думку, в сучасній старшій школі мають визначатися віковими та індивідуальними особливостями раннього юнацького віку, специфікою профільного навчання в конкретному освітньому закладі, які об'єктивно задають соціальну ситуацію розвитку (профільне навчання) та провідну діяльність (навчально-професійна), не обмежуються в часі та просторі й не регламентуються чітко визначеними профорієнтаційними засобами [7].

Отже, профорієнтаційний супровід професійного самовизначення старшокласників в умовах профільного навчання передбачає створення практичним психологом розвивального середовища для формування у них дієвих професійних домагань та адекватної самооцінки у контексті обраної або ж бажаної професії. Технологічно основні положення, яких варто дотримуватися в процесі психологічного супроводу професійного самовизначення, чітко сформульовані Е. Зеєром. До них вчений відносить такі як: наявність соціально-економічних умов для того, щоб особистість могла реалізувати себе в професійному житті; необхідність для повноцінного професійного становлення соціально-психологічного забезпечення, допомоги й підтримки з боку суспільства; визнання права особистості на самостійний вибір

способів реалізації своїх соціально-професійних функцій; прийняття особистістю всієї відповідальності за якість професійного становлення й реалізацію свого професійно-психологічного потенціалу на себе; гармонізація внутрішнього психічного розвитку особистості й зовнішніх умов соціально-професійного життя [3, с. 78].

Згідно означених вище положень конкретизуються також функції психологічного супроводу. До них Е. Зеєр відносить такі як: інформаційно-аналітичний супровід окремих етапів професійного становлення (вибору професії, початкового етапу професійної адаптації); проектування сценаріїв окремих етапів професійного становлення; психологічно компетентне надання підтримки й допомоги особистості в подоланні труднощів професійного становлення, особливо при зміні соціально-професійного середовища; забезпечення соціально-професійного самозбереження; корекція соціально-професійного й психологічного профілю особистості [3, с. 79].

Сформульовані вище положення дають нам змогу дійти висновку, що у навчально-виховному процесі старшої школи досягнути такої мети ми в змозі за рахунок розроблення моделі професійної орієнтації учні старшої школи, в якій визначено стратегію та тактику психологічного супроводу професійного самовизначення особистості раннього юнацького віку. Така стратегія і тактика, яка має бути представлена у розробленій моделі, є вторинною відносно середовища профільного навчання старшокласників та специфіки навчального закладу (загальноосвітня школа з поглибленим вивченням навчальних предметів різного спрямування, ліцей, гімназія, міжшкільний навчально-виробничий комбінат тощо), які необхідно враховувати під час проектування особистісного розвитку та професійного самовизначення старшокласників. Ця модель професійного самовизначення через проектування професійного майбутнього зростаючої особистості має бути теоретично обґрунтована з конкретизацією професійних функцій практичного психолога в середовищі профільного навчання сучасних старшокласників.

Проектування належить до унікальних способів людської діяльності, спрямованої на передбачення майбутнього, створення його ідеального образу, та окреслення можливих шляхів досягнення. Результатом проектування розвитку психічних функцій особистості є модель, у якій представлена мета та операційно-технічні засоби її досягнення. При цьому в меті, наголошує К. Абульханової-Славської, співвідноситься вже певна, що виростає з життєвих відносин інтенція, проекція особистості в майбутнє й невизначеність, пов’язана з неможливістю передбачити й уникнути всього, ще відсутніх (майбутніх) обставин і умов їх реалізації. Така мета є не тільки ідеальним передбаченням майбутнього стану, досягнення, але ідеально-екзистенціальною проекцією в майбутнє, що характеризується великою стійкістю, абстрагованістю, спрямованістю, звільненістю й протистоянням обставинам і ситуаціям [1, с. 154].

Таким чином ми можемо прийти до висновку, що проектування передбачає розроблення моделі психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників в умовах профільного навчання як ідеального передбачення професійного майбутнього кожного учня. При цьому така модель (від латинського “modulus”) є спрощеним аналогом об’єкта, штучно створеним зразком (мірою, нормою) у вигляді схеми, опису, фізичних конструкцій, знаків або формул, який подібний і заміщує досліджуваний об’єкт (явище). Модель, на думку М. Маркова, відображає в спрощеному вигляді структуру об’єкта (явища), його властивості та взаємозв’язки між елементами. Вона може бути представлена у вигляді матеріальної (предметної) й ідеальної форми. Перша з них відтворює геометричні, фізичні, динамічні, функціональні характеристики об’єкта. Тоді як друга, ідеальна модель, є описовим або знаковим представленням об’єкта (явища). Така модель дозоляє досліднику оперувати процесами, які не об’єктивовані в дійсності, а виступають їх мисленнєвим уявленням. Завдяки таким характеристикам створена модель дозволяє виділяти окремі характеристики, аналізувати їх, оцінювати та прогнозувати майбутні результати [5, с.73].

Для розкриття сутності методики проектування психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників і розроблення корекційно-розвивальної

програми психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників в умовах профільного навчання на основі розвитку в них професійних домагань та адекватної самооцінки, скористаємося запропонованим К. Платоновим його визначенням. Вчений стверджує, що є лише три шляхи формування особистості: стихійний, цілеспрямований і самоформування. Стихійне формування відбувається під неминучим впливом неконтрольованих (вулиця, однокласники, близьке соціальне оточення, засоби масової комунікацій тощо) і випадкових зовнішніх факторів. Цілеспрямоване – це формування особистості по заздалегідь розробленому проекту, який запроваджується у навчально-виховний процес за допомогою відповідного змісту, методів і прийомів впливу на особистість. Кінцевою метою реалізації проекту має бути модель, а її прогнозованим результатом загальне, актуальне і потенційне професійне майбутнє особистості. Наступний етап проектування професійного становлення особистості К. Платонов пов'язує з поняттям саморегулювання. Сутність саморегулювання, в широкому його розумінні, на думку вченого, полягає в узгодженні особистістю будь-чого відповідно до чогось, заданого ззовні. Для вирішення такої суперечності недостатньо навчання, тренування і вправ, які складають основу цілеспрямованого навчання і виховання. Домінуючим напрямом формування особистості в цілому та, особливо, на завершальних етапах проектування становлення професіонала має бути спрямованість особистості, а результатом такого психолого-педагогічного проектування професійного розвитку особистості є її моральні якості [6, с. 232 – 237].

Отже, процеси проектування використовуються для визначення змісту психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників та відбору необхідних розвивальних засобів професійної орієнтації, які забезпечать в майбутньому досягнення такої мети, як готовність учнів сучасної старшої школи до професійного самовизначення. Згадана мета є не лише ідеальним передбаченням майбутнього стану досягнення (за К. Абульхановою-Славською), яким виступає готовність старшокласника до професійного самовизначення, але ідеально-екзистенціальною проекцією в професійне майбутнє, змістовно які представляють рівень домагань (рівень складності цілі досягнення) та їх адекватна професійна самооцінка, сформовані за посередництвом (за С. Максименком) спеціальних способів організації профорієнтаційної активності суб'єкта. При цьому визначений зміст та психологічні засоби його реалізації у діяльності практичного психолога загальноосвітнього навчального закладу спонукатимуть юнаків і дівчат до самопізнання, самооцінки та самовдосконалення в процесі предметно-практичної діяльності професійної спрямованості.

На основі згаданих вище теоретичних положень можна запропонувати розвивально-корекційну програму психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників. Її складові у своїй сукупності репрезентують напрями підвищення ефективності цього процесу та окреслюють зміст та етапи профорієнтаційної роботи в умовах профільного навчання в старшій школі.

Отже психологічний зміст розробленої нами корекційно-розвивальної програми виявляється в тому, що:

– соціальна ситуація розвитку особистості в ранньому юнацькому віці й необхідність кожного у зв'язку з закінченням загальноосвітньої школи вирішувати питання власного професійного майбутнього актуалізується і поступово трансформується у внутрішню потребу старшокласника, стає мотивом їхньої профорієнтаційної активності;

– протиріччя між соціально-освітніми стандарти професійного самовизначення та соціально-професійними стандартами професій ринку праці виступає в якості об'єктивно заданого джерела професійного самовизначення старшокласника;

– усвідомлення ("потрібно") невідповідності між досягнутим ("можу") і необхідним ("хочу") розвитком професійно важливих якостей спонукає учнів до профорієнтаційної активності ("дію");

– розбіжність між актуальною, реальною та ідеальною цілями професійного самовизначення, їх відповідна оцінка та самооцінка задають напрям активності особистості у предметно-практичній, дослідницько-пошуковій та інших видах діяльності.

– специфіка профільного навчання і пов'язана з кожним навчальним профілем сфера професійної діяльності людини є потенційним середовище для успішного вирішення юнаками та дівчатами проблеми професійного самовизначення.

Отже, протиріччя між соціально-освітніми стандартами професійного самовизначення старшокласника та соціально-професійними стандартами професій ринку праці, які об'єктивно задані соціальною ситуацією розвитку особистості в ранній юності, активізують професійне самовизначення старшокласника. Одним із психологічних механізмів, який розкриває зміст і процес вирішення згаданого протиріччя, є "трикутник професійного самовизначення", представлений такими особистісними конструктами як "рівень домагань" – "самооцінка в контексті обраної професії" – "готовність старшокласника до професійного самовизначення".

Зроблені нами висновки ґрунтуються на теоретичних положеннях щодо психологічного майбутнього особистості як проектування себе в далеке і найближче тимчасове майбутнє (К. Абульханова-Славська, Д. Леонтьєв) та зони найближчого розвитку як особливого і реального соціопсихологічнго простору прогнозування становлення особистості у дитячому віці (І. Булах, С. Максименко, Р. Павелків). Тут рівень домагань, самооцінка і готовність старшокласника до професійного самовизначення (за В. М'ясищевим) актуалізуються та розкривається через вплив суб'єктивно-особистісних факторів (соціальна ситуація розвитку та новоутворення особистості юнацького віку) й об'єктивно-принципових умов ставлення старшокласників до власного професійного майбутнього (професійно орієнтоване навчання як провідна діяльність старшокласників).

Теоретично обґрунтовані положення щодо взаємозв'язку самооцінки, рівня домагань і готовності старшокласника до професійного самовизначення дають змогу розподілити старшокласників на три групи (гармонійний, розбалансований та дисгармонійний тип) та уможливили висновок щодо необхідності диференціації змісту психологічного супроводу їхнього професійного самовизначення. Тому для групи учнів, віднесених до типу "гармонійний" проблема професійного самовизначення актуальна й достатньо активно реалізується в питаннях досягнення актуальної цілі. При цьому вони адекватно оцінюють свої можливості та вимоги обраної професії. Тому важливими для них є питання конкретизації реальних цілей, яких варто досягнути в найближчій перспективі та практичні кроки в їх досягненні. Тут зміст психологічного супроводу професійного самовизначення цієї групи учнів полягає у побудові та реалізації ними індивідуальної освітньої траєкторії. Така робота шкільного психолога має проводитися у формі індивідуальної консультації, під час якої старшокласник уточнює перелік необхідних для обраної професії професійно-важливих якостей, рівня загальноосвітньої та спеціальної підготовленості. Наголосимо, така форма роботи організовується у формі разових або ж короткострокових зустрічей учня і психолога, час і місце її проведення жорстко не регламентується.

Група учнів, складові трикутника професійного самовизначення яких неузгоджені (розбалансовані), потребує більш глибокої та тривалої роботи практичного психолога. Тут головною метою психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників виступає забезпечення диференційованого ставлення до професій і до себе як суб'єкта обраної професії. Досягнути цієї мети можливо через включення учнів у систему професійних випробувань. Такі професійні випробування в умовах сучасного профільного навчання можливі за рахунок вибору курсів варіативної складової навчальних планів, позакласної та позашкільної роботи, індивідуальних і самостійних занять. При цьому профільні напрями й діюча значна кількість навчальних програм варіативного компоненту змісту освіти створює умови для предметно-практичної, дослідницько-пошукової, громадської, соціально-корисної та інших видів практичних робіт за всіма сферами професійної діяльності людини, яких за традиційною класифікацією є п'ять: "людина-людина", "людина-техніка", "людина-природа", людина-знакова система" і "людина-художній образ". Якраз виконання старшокласниками різноманітних видів практичної діяльності професійної спрямованості й забезпечить розвиток у них реалістичного рівня професійних домагань та адекватної самооцінки. А випробування

себе у сферах професійної діяльності дасть змогу на основі виконання елементів професійної діяльності сформувати диференційоване ставлення до них і самоставлення до себе як суб'єкта майбутньої професії. Тут зміст розвивальної роботи практичного психолога з цією групою учнів полягає в психологічному супроводі предметно-практичної, дослідницько-пошукової та інших видів практичних робіт професійної спрямованості. Досягається така мета через організацію індивідуальних та групових профконсультацій у формі багаторазових зустрічей, час і місце проведення яких регламентується практичним психологом.

Специфіка наступного напряму психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників в умовах профільного навчання визначається суттєвою розбалансованістю, критичною неузгодженістю складових "трикутника професійного самовизначення". Цей напрям вимагає глибокої корекційної роботи, зміст якої має бути спрямований на формування реалістичного рівня професійних домагань та адекватної самооцінки. Наголосимо, саме неузгодженість (дивергенція) цих особистісних конструктів є головною причиною несформованості в цієї групи учнів практичного компоненту структури готовності до професійного самовизначення. Тому тут традиційних профорієнтаційних засобів (профінформація, індивідуальна і групова профконсультація) виявляється недостатньо. Адже рівень професійних домагань цієї групи старшокласників, як засвідчили результати констатувального експерименту, зазвичай, несформований взагалі, для юнаків і дівчат ця проблема не є актуальною, а її вирішення переноситься на більш пізній термін, або ж їхні професійні домагання ґрунтуються на поверхових уявленнях щодо вимог ринку праці до фахівців та власних можливостей.

При цьому охарактеризовані нами вище нереалістичні професійні домагання цієї групи учнів супроводжуються неадекватною (завищеною або ж заниженою) самооцінкою у контексті майбутньої професії. Зважаючи на це ми й стверджуємо, що такі старшокласники потребують особливої уваги практичного психолога і, насамперед, включення їх у цілеспрямовано організовану роботу, під час якої активізуються процеси самопізнання, самоаналізу та аналізу професій і самооцінювання. Для вирішення цієї задачі в розробленій нами розвивально-корекційній програмі психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників й включено блок корекційної роботи з групою учнів, віднесених нами до дисгармонійного типу. Головною метою цього напряму роботи нами визначено корекцію рівня професійних домагань та самооцінки, а формою організації профорієнтаційний тренінг "Моє професійне майбутнє" та "Робочий зошит старшокласника". Результатом цього етапу має бути підвищення когнітивної складності системи знань про себе та майбутню професію, які складають основу для постановки цілей (актуальної, реальної та ідеальної) і розроблення технології їх реалізації. Досягатися така мета має з допомогою організації групової профконсультації, побудованою за принципами та правилами роботи груп психотренінгу. Наголосимо, така форма роботи організовується практичним психологом у чітко регламентованих часом і місцем проведення параметрах.

Передбачалося також, що розроблення тренінгу профорієнтаційного спрямування для учнів старших класів має обов'язково поєднувати в собі ведення "Робочого зошита", в якому фіксувалися б результати виконання її учасниками практичних, самостійних та ігрових завдань і вправ з наступних їх обговоренням. Це, на нашу думку, мало забезпечити кожного учасника групи тренінгу необхідними знаннями про власні індивідуальні особливості, їх адекватну самооцінку та оцінку вимог майбутньої професії. А колективна форма діяльності та спілкування не лише забезпечить за рахунок групової взаємодії відповідну й необхідну складність когнітивної сфери професійного самовизначення, а й актуалізує їхнє прагнення до вирішення цієї проблеми, спонукатиме до професійних випробувань себе у різних видах діяльності в умовах профільного навчання (через добір практичних робіт професійного спрямування), збір та обробку професіографічної інформації, намагання об'єктивно оцінити свої потенційні можливості в оволодінні в майбутньому тією професією, до якої виявилися нахили. Крім того ведення робочого зошита матиме корекційно-розвивальний ефект ще й тому, що зафіксовані в ньому результати обговорюватимуться в групі, порівнюватися з

результатами інших учасників й стануть в майбутньому тією основою, яка, наповнюючись і збагачуючись, дасть змогу зростаючій особистості вирішувати найрізноманітніші проблеми професійного розвитку в теперішньому та майбутньому (вибір навчального закладу для оволодіння обраною професією, спеціалізація в межах професії, досягнення майстерності на конкретному робочому місці тощо). Розкритий нами вище зміст, мета та психологічні засоби її досягнення мають складати третій напрям психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників, віднесених нами до групи "дисгармонійний"

Отже, розроблена розвивально-корекційна програма психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників у своїй сукупності репрезентує напрями, зміст та етапи профорієнтаційної роботи практичного психолога в умовах профільного навчання в старшій школі. При цьому специфіка профільного навчання учнів 10–11 класу та взаємозв'язок кожного начального профілю з визначеною сферою професійної діяльності людини утворюють професійно орієнтоване середовище цієї активності, в якій старшокласники через предметно-практичну, дослідницько-пошукову та інші види діяльності ставлять цілі, досягають їх, мріють про майбутні професійні звершення в конкретній сфері професійної й активно їх реалізують.

Згадані нами вище положення уможливили розроблення етапів і напрямів психологічного супроводу професійного самовизначення. Етапами такої роботи нами визначено діагностичний та розвивально-корекційній. При цьому діагностичний забезпечує розподіл учні старших класів на три групи й тому він обов'язково передує його розвивально-корекційної роботи. Наступний етап, розвивально-корекційний, зміст якого диференціюється залежно від гармонійного, розбалансованого та дисгармонійного типу професійного самовизначення старшокласників, а саме:

1. Для групи учнів, віднесених до типу "гармонійний", зміст психологічного супроводу професійного самовизначення учнів полягає у побудові та реалізації ними індивідуальної освітньої траєкторії. Така робота шкільного психолога має проводитися у формі індивідуальної консультації, під час якої старшокласник уточнює перелік необхідних для обраної професії професійно-важливих якостей, рівня загальноосвітньої та спеціальної підготовленості. Ця робота організовується у формі разових або ж короткострокових зустрічей учня і психолога, час і місце її проведення жорстко не регламентується.

2. Для групи учнів, віднесених до типу "розбалансований", зміст корекційно-розвивальної роботи практичного психолога має бути спрямований на забезпечення диференційованого ставлення учнів до професій і до себе як суб'єкта обраної професії. Досягнути цієї мети можливо через включення учнів у систему професійних випробувань. Тут зміст розвивальної роботи практичного психолога полягає в психологічному супроводі предметно-практичної, дослідницько-пошукової та інших видів практичних робіт професійної спрямованості. Досягається така мета через організацію індивідуальних та групових профконсультацій, які організовуються у формі регламентованих практичним психологом багаторазових зустрічей.

3. Для групи учнів, віднесених до типу "дисгармонійний", зміст корекційної роботи практичного психолога має бути спрямований на корекцію рівня професійних домагань, самооцінки (у контексті майбутньої професії) старшокласників та їх когеренцію. Досягатися така мета має з допомогою організації групової профконсультації, побудованою за принципами та правилами роботи груп психотренінгу. Головною формою організації профорієнтаційної роботи з цією групою старшокласників, яка практичним психологом чітко регламентується часом і місцем проведення, визначено профорієнтаційний тренінг "Моє професійне майбутнє" та "Робочий зошит старшокласника". Результатом цього етапу має бути підвищення когнітивної складності системи знань про себе та майбутню професію, які складають основу для постановки цілей (актуальної, реальної та ідеальної) і технології їх реалізації.

Висновки. Загальною метою робленої нами розвивально-корекційної програми визначено підвищення ефективності процесу професійного самовизначення старшокласників.

Спонукальною силою, джерелом профорієнтаційної активності юнаків і дівчат у досягненні цієї мети тут є протиріччя між соціально-освітніми стандартами професійного самовизначення старшокласника та соціально-професійними стандартами професій ринку праці. Це протиріччя об'єктивно задане соціальною ситуацією розвитку особистості в ранньому юнацькому віці, сутність якого полягає в необхідності кожного старшокласника у зв'язку з закінченням загальноосвітньої школи вирішувати питання власного професійного майбутнього – обрати професійний навчальний заклад для продовження навчання й оволодіння в майбутньому певною професією. Ця об'єктивно задана потреба за час навчання учнів у старшій школі актуалізується і поступово трансформується у внутрішню потребу, стає мотивом їхньої профорієнтаційної активності. При цьому специфіка профільного навчання учнів 10–11 класу та взаємозв'язок кожного начального профілю з визначеною сферою професійної діяльності людини утворюють професійно орієнтоване середовище цієї активності.

Психологічним механізмом, який розв'язує згадане протиріччя виступає "трикутник професійного самовизначення старшокласника", в якому динаміка становлення самооцінки старшокласника задається через оцінку вимог обраної або ж бажаної професії, рівня домагань в конкретній сфері професійної діяльності та його наполегливості в досягненні цілі. Згадані нами вище положення схематично представлені в розробленій нами розвивально-корекційної програмі окремим блоком, в якому професійні домагання свідчать про те що учень обрав майбутню професію ("хочу") і сформулював відповідні цілі (актуальну, реальну та ідеальну) в її оволодінні. Самооцінка старшокласника у контексті обраної професії свідчить про те, що він знає які в нього особистісні досягнення та як оцінює їх на етапі вибору професії. А оцінка вимог ринку праці до виконавців обраної професії розкриває досягнутий рівень розвитку професійно важливих якостей ("можу") і збагачує зміст цілей тим, що в майбутньому планується досягнути. Розбіжність у таких цілях є його рівнем домагань, а його наполегливість та бажання досягнути відповідного результати розкриває його прагнення врівноважити реальну та ідеальну ціль. Наступною складовою трикутника професійного самовизначення старшокласника є його готовність до професійного самовизначення, рівень сформованості якої свідчить про те, що обрана майбутня професію й здійснюються конкретні кроки в її оволодінні в межах вікових можливостей ("дію"). Ці межі розкривають специфіку реалізації актуальної цілі.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе (изд. второе, исправленное)/ М. Р. Битянова. – М .: Совершенство, 1998. — 298 с. (Практическая психология в образовании).
3. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития / Зеер Э. Ф. – М.: Академия, 2007. – 240 с.
4. Максименко С. Д. Генетическая психология : методологическая рефлексия проблем развития в психологии : монография / С. Д. Максименко. – М.: Рефл-бук ; К. : Ваклер, 2000. – 320 с.
5. Професійна орієнтація старшокласників: теорія і практика: науково-методичний посібник [для пед. працівників] / За ред. О. В. Мельника. – К.: "Четверта хвиля", 2009. – 223 с.
6. Професійні здібності учня / [упоряд.: С. Максименко, О. Главник, М. Левтик]. – К. : Главник, 2004. – 111 с.
7. Психологическая энциклопедия / [Р. Корсини, А. Ауэрбах; научн. ред. перевода А. Алексеев]. – СПб.: Питер, 2006. – 1766 с.

References

1. Abul'hanova-Slavskaja K. A. Strategija zhizni / K. A. Abul'hanova-Slavskaja. – M.: Mysl', 1991. – 299 s.
2. Bitjanova M.R. Organizacija psihologicheskoj raboty v shkole (izd. vtoroe, ispravlennoe) / M.R. Bitjanova. – M .: Sovershenstvo, 1998. — 298 s. (Prakticheskaja psihologija v obrazovanii
3. Zeer Je.F. Psihologija professional'nogo razvitija / Zeer Je. F. – M.: Akademija, 2007. – 240 s.
4. Maksimenko S. D. Geneticheskaja psihologija : metodologicheskaja refleksija problem razvitija v psihologii : monografija / S. D. Maksimenko. – M.: Refl-buk ; K. : Vakler, 2000. – 320 s.
5. Profesijna orijentacija starshoklasnykiv: teorija i praktyka: naukovo-metodychnyj posibnyk [dlja ped. pracivnykiv] / Za red. O. V. Mel'nyka. – K.: "Chetverta hvylja", 2009. – 223 s.
6. Profesijni zdibnosti uchnja / [uporjad.: S. Maksymenko, O. Glavnyk, M. Levtyk]. – K. : Glavnyk, 2004. – 111 c
7. Psihologicheskaja jenciklopedija / [R. Korsini, A. Aujerbah; nauchn. red. perevoda A. Alekseev]. – SPb.: Piter, 2006. – 1766 s.

Резюме. В статье освещаются вопросы разработки и внедрения психологических средств активизации процесса психологического сопровождения механизмов саморазвития личности современных старшеклассников при выборе сферы будущей профессиональной деятельности. Отмечено, что профориентационное сопровождение профессионального самоопределения старшеклассников в условиях профильного обучения предусматривает создание психологом развивающей среды для формирования у них действенных профессиональных притязаний и адекватной самооценки в контексте выбранной или желаемой профессии. Разработано и представлено развивающи-коррекционную программу психологического сопровождения профессионального самоопределения старшеклассников. Констатировано, что психологическое содержание данной программы представляет направления повышения эффективности этого процесса и определяет содержание и этапы профориентационной работы в условиях профильного обучения в старшей школе. Обосновано положение о взаимосвязи самооценки, уровня притязаний и готовности старшеклассника к профессиональному самоопределению, что позволило распределить старшеклассников на три группы по типу профессионального самоопределения (гармоничный, разбалансированый и дисгармоничный) и сделать вывод о необходимости дифференциации содержания психологического сопровождения их профессионального самоопределения.

Ключевые слова: старшеклассники, профильное обучение, профессиональное самоопределение, профориентационная деятельность, профориентационное сопровождение, самооценка, уровень притязаний, готовность к профессиональному самоопределению.

Summary. The article deals with the issues of elaborating and implementing of psychological means of activation of the psychological guidance process of self-development mechanisms of contemporary senior pupils' personality during choosing prospective professional activity area. It is noted that career guidance of professional self-determination of senior pupils in the conditions of specialized studies provides creating of developing environment for forming effective professional claims and adequate self-assessment in the context of chosen profession by practical psychologist. The developing-correctional program of psychological guidance of senior pupils' professional self-determination is elaborated and represented. It is claimed that psychological content of the program represents directions of this process increasing efficiency and outlines contents and stages of career guidance work in the conditions of specialized training in the high school. The thesis about interconnection of self-assessment, level of claims and readiness of senior pupil for professional self-determination is grounded and this allowed to divide senior pupils into three groups by the type of professional self-determination (harmonious, unbalanced and disharmonious) and summarized the necessity of differentiating of psychological guidance contents of their professional self-

determination.

Key words: senior pupils, specialized training, professional self-determination, career guidance activity, career guidance, self-assessment, level of claims, readiness for professional self-determination.

УДК 159.922.7:17.022.1 **Л.М. КУЛАКОВА**

ЗАСОБИ ТА ПРИЙОМИ ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті аналізуються закономірності формування почуття власної гідності молодших школярів як найважливішої моральної якості та процесу, який вимагає цілеспрямованого впливу, співвідношення об'єктивного й суб'єктивного чинників у вихованні, постійного врахування тих змін, які відбуваються в житті дитини. Характеризуються основні форми, засоби, прийоми та методи розвитку моральних цінностей у молодших школярів в умовах урочної, позаурочної та позакласної роботи. Детально проаналізовано способи відображення цінностей у літературних творах українських письменників. Аналізуються механізми формування системи моральних цінностей, під впливом яких підвищується рівень почуття власної гідності молодших школярів.

Ключові слова: *почуття власної гідності, моральні цінності, художня література, художній твір, оповідання.*

Постановка проблеми. Формування почуття власної гідності як найважливішої моральної якості - це багатогранний процес, який вимагає цілеспрямованого впливу, співвідношення об'єктивного й суб'єктивного чинників у вихованні, постійного врахування (у формах і методах виховної роботи) тих змін, які відбуваються в житті. Цей процес здійснюється в різних формах за допомогою різноманітних методів і виховних засобів.

Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень. Дослідники психології особистості розглядають почуття власної гідності як одне з важливих моральних якостей, інтегрованість особистості і її картини світу, вищу цінність (О. Асмолов, Е. Ісаєв, О. Леонтьєв). Розуміння людиною власної самоцінності усе більш поглиблюється. Чим менш вагомим є значення цінностей, тим нижчим є рівень почуття власної гідності особистості. Життєвий шлях особистості - це історія її переживань (Л. Виготський). У філософському й психологічному планах осмислення проблеми розкривається в такий спосіб: почуття власної гідності й сенс життя, загальнолюдські цінності (Е. Трубецькой, Г. Тульчинський); гідність і відповідальність (М. Бердяєв, О. Вейнінгер); почуття власної гідності як можливість людини усвідомлювати самоцінність (Г. Банзеладзе, І. Кант); гідність як інтегративна характеристика цілісності людини (Е. Ісаєв, В. Слободчиков); розуміння універсальності людини (Б. Ананьєв); гідність і воля, самоповага, «Я-Концепція», вищі моральні почуття (Л. Виготський, Дж. Мід, Ю. Орлов, В. Столін, І. Чеснокова, Т. Шибутані); гідність і вчинок (М. Бахтін, С. Рубінштейн); гідність і рефлексія, самопізнання, самооцінка, самосвідомість (Б. Паскаль, Л. Фейєрбах, Д. Юм); право на почуття власної гідності кожної особистості (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон).

Метою даної статті є характеристика основних форм засобів та прийомів формування почуття власної гідності у молодшому шкільному віці в умовах навчальної (урочної, позаурочної, позакласної) діяльності.

Виклад основного матеріалу. Вагоме значення при формуванні моральних цінностей як підґрунтя почуття власної гідності має читання художньої літератури. Художня література супроводжує людину з перших років її життя. Вона відкриває й допомагає дитині зрозуміти життя суспільства й природи, світ людських почуттів і взаємин [3; 5].

Прикладом літературних творів, тих у яких відображені моральні цінності, можуть бути розповіді з моральним змістом [7; 8].

З метою формування моральних цінностей у молодшому шкільному віці доцільно використовувати твори Василя Симоненка, які сприяють формуванню національної й власної гідності молодшого школяра. Так, «Цар Плаксій та Лоскотон» і «Казки про Дурила» – проблема митця і влади, її реалізація на рівні образного наповнення текстів, з'ясовується також образна палітра казки «Подорож у країну Навпаки».

Казка «Цар Плаксій та Лоскотон» побудована на конфлікті між персонажами, винесеними в заголовок твору. В. Симоненко зачіпає найболючішу проблему життя людини, становища народу в країні, де панує соціальна нерівність. Чи можуть бути спільні інтереси у поета, як виразника сподівань широкої громади, і графа, самовпевненого представника панівної верхівки? Продовжуючи в цьому аспекті традиції Лесі Українки («Давня казка»), В. Симоненко висуває нову проблему – виховання дітей у нашій країні. Авторові твору не байдуже, чи буде майбутнє у країни, в якій перестають сміятися діти, де панує рабський страх, приниження людської гідності? Через образ доброго Лоскотона В. Симоненко показує роль поета в суспільстві, його призначення й велику виховну силу поетичного слова, оскільки воно – незрадлива наймогутніша зброя.

Спадкоємні зв'язки з чарівною народною казкою відчутні в хронотопі усіх казок Василя Симоненка, а надто в казці «Подорож у країну Навпаки». Це, власне, різновид казки-виховання. Чудеса, незвичайні пригоди хлопчиків, чародійство зображуються в казці цілком реалістично. Саме реалістичне зображення деталей повсякденного життя додає у відтворення художнього простору колорит «місця дії» у будь-якому куточку України, в будь-якій школі чи класі, по суті, в кожному дворі. Наративний темп у казці – лінійний.

«Казка про Дурила», завершена 4 вересня 1963 року, пролежала в архіві письменника тривалий період, допоки її не оприлюднив В. Яременко (Яременко В. Лебедина пісня В. Симоненка // Молода гвардія. – 1987. – 12 грудня). Безвідносно до часу створення – це казка про тих, хто відбирає в Дурила Батьківщину, відучує її любити, ховає живе життя в хребтах високих паперових гір і заливає його чорнильними морями облуди, забирає свободу освідчення в любові до неї і притлумлює історичну пам'ять. Це водночас і твір про блудного сина, що через поневіряння врешті-решт знаходить дорогу до Рідного краю, відмовляється простувати до «раю для обраних» через людські страждання. Це і твір, в якому правдиво відображено гіркі реалії нашої минувшини та долі самого митця. Отже, «Казку про Дурила» можна сприймати і як духовний заповіт В. Симоненка.

Василь Чухліб – творець ліричної казки – автор «Оленя на тому березі», «Іду до Десни». Закоханість у природу рідного Придесення, пієтет до його святинь, ніжність і простота у спілкуванні з «братами нашими меншими» – основа його ліричних мініатюр. Чисті плеса, бриніння очеретів у заплавах, мальовничі краєвиди, а головне – щиросердна дітвора, а також квіти, птахи, звірі – герої його творів, котрі навчають дітей любити свій край, власні корені.

У літературних казках М. Стельмаха, Б. Чалого, В. Симоненка, В. Нестайка, В. Близнеця, В. Чухліба та інших виявляється безпосередній зв'язок з фольклорною основою в способах організації часу й простору: в них представлено традиційні для фольклорної казки хронотопи: темний ліс, сад (тридев'яте царство), будинок, шлях-дорога, що утворюють ціннісну семантику міфу.

Конкретизація образів, створених на основі архетипів, реалізується завдяки їх інтертекстуальному наповненню й переосмисленню. Українська літературна казка періоду 70 90-х років минулого століття вирізняється багатством етнокультурних образів та мотивів.

Етична проблематика вирішується письменниками згідно з традицією, в естетично значущих символах, що знаменують безсмертя й непереможність вічних гуманістичних цінностей.

Українська літературна казка періоду 70 90-х років XX ст. розвивається переважно в трьох руслах: 1) казка для дітей, яка зберігає найбільш дієвий зв'язок із фольклорними мотивами і саме тому з казковим сюжетним хронотопом; 2) казка, що має подвійного адресата: дітей і дорослих, оскільки може сприйматися на рівні фабульному і на рівні філософському (як, наприклад, «Говоряча риба» Емми Андієвської); 3) казка, призначена й

для дорослих, в яких є два головних відгалуження: повчально-філософське й соціально-сатиричне (як, скажімо, в «Казці про Дурила» В.Симоненка).

Також, В. Осєєва продовжувала у своїй прозі реалістичний напрямок, пов'язаний в дитячій літературі з іменами Л. Толстого, К. Ушинського. Художній твір був для неї, насамперед, засобом виховання, а стрижнем твору - важливе морально-етичне питання.

У ранніх оповіданнях письменниці головний герой – мала дитина, а також невелика сфера її оточення: родина, друзі у дворі, у дитячому садку, рідше в школі. Провідний принцип у системі образів - порівняння позитивних героїв і тих, хто не може бути прикладом для юного читача. Наприклад, в оповіданні «Будівельник» герой знову будує із глини будинок, зруйнований напередодні іншими хлопчиськами, - так показана перевага моральної сили над силою фізичною. Дорослі герої в її оповідях, як правило, відіграють роль резонерів, що виражають позицію автора.

Хрестоматійним стало оповідання письменниці «Чарівне слово». Щоб переконати маленького читача в користі слова «будь ласка», автор ввела в розповідь елементи казки: пораду хлопчикові дає загадковий дідок, схожий на чарівника; та сама дія повторюється триразово (сестра, бабуся й старший брат у відповідь на «будь ласка» негайно відгукуються на прохання хлопчика). Розповідь вибудована композиційно так, що маленькому читачеві неодмінно хочеться продовжити її, самому відчувши силу «чарівного слова».

Творчість письменниці В. Осєєвої сповнена величезного бажання навчити дітей розрізняти добро й зло у своєму серці, надавати правильну оцінку своїм вчинкам. Кожна з її коротких розповідей глибоко проникає в душу читача, змушує задуматися. Оповідання В. Осєєвої презентують дітям зразки людських відносин, учать чесності, поваги й любові до людей, чуйності до тих, хто нас оточує. У захоплюючій формі, на близьких дітям прикладах, автор допомагає зрозуміти своїм юним читачам, що таке справжня дружба, як можна простим словом ранити, або навпаки, зцілити людину. У своїх розповідях-притчах письменниця підказує дітям, як будувати відносини з однолітками, як вирішувати виникаючі «дитячі» проблеми, які найчастіше видадуться неважливими для дорослих.

Знайомлячись із твором В. Осєєвої «Погано» діти приходять до висновку, що «погано» бути байдужими. Байдужість породжує бездушшя, черствість.

Письменниця дає дітям мудру пораду: «мало вміти читати, треба вміти думати. Розмірковувати над гарними й поганими вчинками дівчат і хлопчиків, а іноді й своїх власних». Твори В. Осєєвої допомагають побачити, що такі хвороби душі, як егоїзм, жадібність, злість і зрадництво, отруюють життя більше, ніж зовнішні неприємності. Написані легким цікавим стилем вони принесуть дитині чимало користі й збагатять її внутрішній світ добрими, світлими враженнями.

«Блакитні листи» і «Час» - це розповіді, де в невигадливих, «звичайних» іграх дітей, їх розмовах і вчинках проявляються дитячі характери, виникають картини серйозного «дорослого» життя.

У своїх оповіданнях письменниця нібито викладає людинознавство. Її герої замислюються над своїми й чужими вчинками, вчаться аналізувати їх робити правильні моральні висновки. Що добре, а що погано, що можна, а що не можна - про це розповіді дитячої письменниці, яка вміла говорити з дітьми прямо, але не нудно. Вона спантеличувала їх, змушуючи самих ухвалювати правильні рішення, а всім ходом подій підштовхувала їх до правильного вибору.

Зосередившись на психології, на моральних колізіях, письменниця освоїла важкий жанр - короткої оповіді із прямою виховною метою, придатної для навчання читанню, що й дає основу для дитячих розмірковувань. Удалий вибір мовних засобів, що створюють враження живої розмови, уміла побудова, точність у виборі конфлікту - усе це забезпечило розповідям постійне місце в хрестоматіях для дошкільників і молодших школярів.

Сюжети оповідань узяті з повсякденного життя хлопчиків і дівчат, які постійно осмислюють моральну сторону своїх і чужих учинків. Герої й читачі вчаться розуміти закони нормального життя серед людей. Так, відомий цикл «Чарівне слово» дає звід моральних

правил, прямо сформульованих або тих, що випливають із загального ходу оповідання. Назви оповідей теж часом слугують орієнтирами щодо уявлень про добро й зло, ставлять конкретне етичне питання: «Гарне», «Погано», «Хто хазяїн?», «Борг». Гідні якості й недоліки героїв - це не умовні дитячі чесноти й гріхи (неохайність, неслухняність і т.ін.), а цілком серйозні, «дорослі» якості: доброта, чесність, чуйність - або егоїзм, підлість, байдужість, брутальність.

Усі тексти письменниці відрізняються реалістичним зображенням персонажів, їх характерів, особливою теплотою. Її герої взяті з життя. Скупо, часом декількома фразами створює письменниця сцени, у яких показує дітям їх самих у відносинах з батьками, один з одним, з незнайомими людьми, дозволяє побачити себе з боку, узяти необхідні моральні уроки.

У сучасному світі, коли дитина перебуває в безмежному інформаційному й величезному соціальному просторі, що не має чітких зовнішніх і внутрішніх границь, коли підсилюється конфлікт між характером засвоєння дитиною цінностей у школі і поза школою, коли розмиті межі між культурою й антикультурою, поняття моральності й моралі, відображені в кращих творах дитячої літератури, набувають особливої значимості. Дуже важливо звернути увагу дітей на прояв не тільки добра, але й зла, виховувати в них бажання виступати проти несправедливості, жорстокості, нечесності. Поведінка героя літературного твору для молодших школярів нерідко слугує еталоном, за яким він оцінює вчинки товаришів і свої власні [4; 5].

Сучасним школярам насамперед, необхідно засвоїти поняття про доброту, чуйність, справедливість. Необхідно навчити дитину бачити прояви моральних якостей у житті, розрізняти добро й зло, чуйність і байдужість, справедливість і несправедливість, формувати в дітях почуття відповідальності, виховувати якості патріота, любов до Батьківщини, родини й близьких.

На основі аналізу творчості В. Осєєвої і опису способів відображення моральних цінностей у творах автора можна зробити висновок про те, що знайомство з розповідями у позакласній роботі буде сприяти формуванню в молодших школярів таких моральних цінностей, як доброта, чесність, чуйність, поважне й уважне ставлення до інших людей, у тому числі й до старших, справедливість.

Таким чином, можна зробити висновок, що вивчення творів сучасних українських письменників М. Стельмаха, В. Симоненка, В. Нестайка, Б. Чалого, В. Близнеця, В. Чухліба, М. Ткача, а також В. Осєєвої у початковій школі буде сприяти ефективному формуванню моральних цінностей, а, відтак, і почуття власної гідності. Адже під час читання творів школярі вчаться розбиратися в поведінці, мотивах і вчинках людей, почувати красу добра, засуджувати потворне, зле.

Зупинимося на використанні *комбінованого методу творчого читання й рецепції* в інтерсуб‘єктному навчанні української літератури на прикладі вивчення оповідання О. Огульчанського «В нетрях Джубаю». Творче читання розуміємо як відкриття читачем нової естетизованої віртуальної реальності, її емоційно-ціннісне сприймання в сукупності причинно-наслідкових зв‘язків і діалогічних інтенцій, коли художній світ літературного твору (задзеркалля) оживає в уяві й нагадує захоплюючу кінострічку, сценаристами якої є читач і автор. В аспекті інтерсуб‘єктного навчання межі методу творчого читання розширюємо шляхом об‘єднання з методом художньо-творчої рецепції, бо відокремлення процесу читання від з‘ясування емоційної реакції на прочитане видається недостатньо переконливим [7; 8].

Комбінований з метою реалізації принципу інтерсуб‘єктності метод творчого читання та рецепції презентуємо низкою прийомів: читання (за ролями, виразне, вибіркове); робота з авторським словом (робота зі словниками - етимологічним, синонімів, тлумачним, сталих виразів, епітетів, фразеологічним); творчої рецепції (висловлення своєї емоційної оцінки прочитаного, робота з пошуку й пояснення ключових слів чи фраз, пошуку асоціацій); візуалізації (малювання, підготовка кольорограм, графічне чи образне представлення).

Прийом читання

Від особливостей читання тексту, розставлених акцентів значною мірою залежить сприйняття читачем думки й почуття автора, віддзеркалення «відчутого» й «побаченого» художнього образу. Таїнство спілкування з митцем віч-на-віч створює сприятливі умови, щоб поміркувати, помріяти, знову перечитати якийсь абзац чи розділ (оповідання земляка розглядаємо на уроці літератури рідного краю, тож доречною видається випереджувальна настанова вчителя, а також випереджувальне завдання: на основі змісту оповідання «В нетрях Джубаю» розробити поради для юних рибалок: «Як вудити?», «Як снідати?», «Як зупинити кров з носа?», «Що кладеться в заплічник рибалки?», «Як витягати вудочку?»). Варто запропонувати для виразного читання опис коропа-велетня в сприйнятті Тюбика, подорожі коропів нетрями Джубаю на чолі з Однооким; сцену зустрічі Тюбика з Чумраєм на озері дідової благодаті прочитати за ролями; портрети героїв, полювання чаплі, сніданок ластівочок детально переказати.

Прийом роботи з авторським словом

За допомогою художнього слова письменник запрошує читача до участі в грі-діалозі, що передбачає створення власного тексту-інтерпретації та коментарів до нього: назвіть види риби, яку згадує автор в оповіданні (кангарики, пічкурі, красноперки, бички, тюлька, осетр, тараня, верховодка, піскурці); чи запам‘ятали ви птахів, яких описує О. Огульчанський? (Крижні, очеретянки, синиці, лебеді, гагари, чайки, мартини, горобці, ластівки, рибалочки, чаплі, качки, чирки). Важливого значення надаємо історії походження лексем, питанням синонімії (левант, тремунтан, пунент), професійної лексики (бамбукові вудлища, поплавці, волосінь, гачок, грузило, наживка), тлумаченню лексичного значення слова (нетрі, саман, іхтіологи, лиман), поясненню прізвищ та прізвиськ героїв (Тюбик, Чумрай, Бичихін, Рожок, Зайцегуб, кангарики, гуспери), пропонуємо поміркувати, чи не зміниться емоційна складова сприйняття, якщо замінити одні лексеми іншими, синонімічними

Прийом творчої рецепції відкриває можливість з‘ясувати першу емоційну реакцію читача на факт естетичної зустрічі з текстом, його автором, героями. Різні способи виявлення рецепції художньої цілісності – усне й письмове висловлювання, розгорнутий відгук та пояснення ключових слів і фраз - дають словеснику неоціненний матеріал для моделювання подальшої роботи з текстом. Сприйняття іншого «Я» набуває яскравих, рельєфних ознак за умови сформованості в читача умінь аналізувати свої емоції й почуття, «уживатися» в образ героя. На цьому ґрунтуються наступні завдання:

– Хто з персонажів оповідання викликав у вас негативні емоції? Чим це зумовлено?

– Як на вашу думку, чи є щось схоже (у внутрішньому житті, поведінці) у вас і Тюбика?

– Чи хотіли б ви мати такого друга?

Увага до рефлексивних і емпатійних умінь школярів під час інтерсуб‘єктного навчання української літератури сприяє підвищенню читацької культури, формуванню в учнів інтересу до образів і мікрообразів, їх моральності.

Сприйняття іншого «Я» набуває яскравих, рельєфних ознак за умови сформованості в читача умінь аналізувати свої емоції й почуття, «уживатися» в образ героя. На цьому ґрунтуються наступні завдання:

– Хто з персонажів оповідання викликав у вас негативні емоції? Чим це зумовлено?

– Як на вашу думку, чи є щось схоже (у внутрішньому житті, поведінці) у вас і Тюбика?

– Чи хотіли б ви мати такого друга? Увага до рефлексивних і емпатійних умінь учнів під час інтерсуб‘єктного навчання української літератури сприяє формуванню почуття власної гідності, моральності.

Візуалізація (кольорограма, графічне (образне, словесне) представлення). З огляду на те, що специфічною рисою методики інтерсуб‘єктного навчання є перманентний багаторівневий і різновекторний діалог, особливої уваги надаємо розвитку в учнів умінь «бачити», відчувати в кольорах, лініях, асоціаціях, образах те, що прагнув сказати митець, за допомогою кольорової палітри відтворювати почуття й настрої. До прикладу наводимо завдання, які учні виконують за власним вибором:

А. За допомогою кольорів спробуйте предати почуття, що виникли у вас під час читання оповідання. Чому саме ці кольори ви обрали?

Б. Зробіть запис про те, що найбільше сподобалося в прочитаному творі, що здивувало?

В. Які асоціації (асоціативні образи) виникли у вас під час читання твору? Поясніть їх.

Г. Випишіть із тексту декілька слів (висловів), що, на ваше переконання, є важливими в розкритті головної думки твору. Поясніть, чому саме ці слова ви обрали.

Д. Графічно (за допомогою ламаної лінії) покажіть особливості розвитку подій (найвище ламана лінія підніматиметься саме тоді, коли ви будете пригадувати момент найвищого напруження дії). Над кутами ламаної лінії позначте назви епізодів. Дещо складнішим видом візуалізації є словесне малювання, що передбачає активізацію фантазії, залучення знань тексту з метою опису створеної в уяві картини (мандрівка в «задзеркалля» власного сприйняття художнього твору, перетинання межі «реальне – віртуальне»):

Увімкніть уяву:

Які емоції й почуття викликало в Тюбика озеро дідової благодаті? Намалюйте словами портрет хлопчика, який щойно побачив жирних качок, що поїдають мальків коропів.

Уявіть: Якби вам запропонували намалювати один з епізодів оповідання, який епізод ви обрали б? Чому? Які кольори використали б? Опишіть майбутню картину. Отже, діалогічність навчання української літератури, зокрема творче читання, розвиває вміння працювати з книгою, долучатися до мистецької гри, отримуючи задоволення та розширюючи спектр почуттєвих вражень

Окрім того, використовувати художні тексти з метою формування в молодших школярів почуття власної гідності, розвитку у них моральних цінностей можна в процесі здійснення позакласної роботи. Вона доповнює й розширює можливості уроків у формуванні особистості учнів.

Позакласна й позаурочна робота - це організація різних видів діяльності школярів у позанавчальний час. Позакласна діяльність сприяє більш розмаїтому розкриттю індивідуальних здібностей дитини, які не завжди вдається розкрити на уроці. Включення в різні види позакласної роботи збагачує особистий досвід дитини, її знання про різноманітність людської діяльності, дитина здобуває необхідні практичні вміння й навички [4; 6].

Основними відмінностями позакласної роботи від навчальної є:

1. Добровільний характер участі учнів у позакласній роботі, на відміну від обов'язкової навчальної діяльності.

2. Позаурочний характер занять, який виражається:

- у відсутності строго визначеної регламентації, що стосується часу, місця, форми їх проведення;

- у відсутності строгого оцінювання знань, навичок і вмінь, оцінок у балах. Перевірка результатів позакласної роботи здійснюється у формі звітних вечорів, концертів, зборів, випуску стінгазет і т.ін.

3. Більша самостійність та ініціативність учнів у виконанні позаурочних доручень. У позакласній діяльності учні проявляють більше самостійності, винахідливості, творчості як у виконанні, так і в організації позаурочних заходів, у виборі форм роботи, що відповідають інтересам окремих вікових груп учнів, їхнім схильностям.

До форм позакласної роботи відносяться: предметні гуртки, наукові спільноти, олімпіади, конкурси, факультативні заняття, екскурсії та ін.

Питаннями визначення видів позакласної виховної роботи й класифікацією форм займалися такі вчені й педагоги як В. Безрукова, Є. Титова, І. Іванов, С. Лисенкова, В. Шаталов.

Різноманітність форм позакласної виховної роботи постійно поповнюється новими формами, відповідними до умов шкільного життя. Часто основи змісту й методики позакласної роботи черпаються з популярних ігор телевізійних передач. (КВК, «Брейн-Ринг», «Що? Де? Коли?», «Поле чудес», «Відгадай мелодію», «Заклик джунглів», «Чудова сімка», «Розумниці й розумники» і ін.).

Розглянемо основні форми організації позакласної виховної роботи.

Існують різні підходи до класифікації форм виховання, в основі яких лежить та або інша ознака:

- за кількістю учасників: масові, групові, індивідуальні;
- за видами діяльності: пізнавально-розвиваючі, розважальні, за напрямками виховної роботи;
- за результатом: інформаційний обмін, вироблення спільного рішення, суспільно значимий продукт.

З. Васильєва пропонує таку класифікацію видів позакласної виховної роботи:

- традиційні: усний журнал, класна година, етична бесіда, вітальня;
- дискусійні: диспут, захист проекту, вечір розгаданих і нерозгаданих таємниць;
- національно-обрядові: народні свята, посиденьки, народні забави;
- нестандартні: танцювальний ринг, поетичний крос.

Широко розповсюдженою формою позакласної виховної роботи є виховна година. Виховна година - це гнучка за складом й структурою форма фронтальної виховної роботи, що являє собою соціально організоване в позаурочний час спілкування класного керівника з учнями класу з метою формування класного колективу й розвитку його членів [4].

Центральним компонентом виховної години є бесіда класного керівника з учнями на заздалегідь заплановану тему. Крім цього, на виховній годині обговорюються поточні справи, передбачаються будь-які види розваг з метою розвитку неформального спілкування учнів, організації їх дозвілля, підвищення інтересу до спільної позаурочної діяльності. Основна функція виховної години - збагачення учнів моральними, естетичними й іншими знаннями, формування вмінь і навичок гідної поведінки.

Поряд з вищезазначеними існують також і інші класифікації форм позакласної виховної роботи. Найпоширеніший такий розподіл форм роботи: індивідуальні, гурткові, що включають і масові. Індивідуальна робота - це самостійна діяльність окремих учнів, спрямована на самовиховання (наприклад, підготовка доповідей, номерів художньої самодіяльності, підготовка ілюстрованих альбомів і тощо). Це дозволяє кожному учневі виконувати свою роль у спільній справі. Така діяльність вимагає від учителя знань індивідуальних особливостей учнів. Гурткова позакласна робота сприяє виявленню та розвитку інтересів і творчих здібностей у певній галузі науки, мистецтва, спорті. Найбільш популярними є такі її форми, як гуртки й секції (предметні, технічні, спортивні, художні). У гуртках проводяться заняття різного типу: це доповіді, обговорення творів літератури, екскурсії, виготовлення наочного приладдя, лабораторні заняття, зустрічі із цікавими людьми тощо.

До колективних форм організації роботи відносяться дитячі клуби, шкільні музеї, товариства. Форми колективної роботи належать до числа найпоширеніших у школі. Вони розраховані на одночасне охоплення багатьох учнів, їм властива різноманітність, урочистість, яскравість, великий емоційний вплив на дітей. Масова робота реалізує значні можливості щодо активізації учнів. Так, конкурс, олімпіада, змагання, гра вимагають безпосередньої активності кожного.

Підкреслимо, що школі належить пріоритетна роль у формуванні моральних цінностей у молодших школярів у позаурочній діяльності. Формування цінностей, побудоване на діалозі, спілкуванні, співробітництві, стає для молодшого школяра значимим і привабливим, а тому й ефективним [6].

Одним з найважливіших засобів формування у молодших школярів почуття власної гідності, як ми вже зазначали раніше, є художня література, і ми вважаємо, що доцільно в позакласну роботу включити прийоми роботи з художнім твором, спрямовані на формування моральних цінностей як основи у розвитку почуття власної гідності.

Перша група прийомів - ті, що сприяють формуванню моральних переконань на основі виявлення ідейного змісту. Починати роботу над формуванням моральних цінностей необхідно з формування в молодших школярів знань про моральні цінності й на цій основі – переконань, почуття власної гідності. Моральні знання не тільки виробляють у молодших школярів

уявлення про норми поведінки, але й про наслідки порушення норм або даного вчинку для оточуючих людей.

Прийомами формування моральних переконань можуть бути оцінка (аналіз, обговорення) морального вибору літературного героя при роботі з оповідями В. Осєєвої «Сині листи», «Чарівне слово», пояснення причини неправильних, з погляду учня, учинків героя («Відвідала», «До першого дощу», «На ковзанці»), виправдання героя («Добра хазяєчка», «Кривдники»).

Розглянемо перший прийом: оцінка (аналіз, обговорення) морального вибору літературного героя.

Прийом спрямований на вироблення в молодших школярів прагнень аналізувати вчинок героя твору, міркувати над моральною стороною його вибору, визначитися у своєму варіанті вибору. Молодшим школярам робота з осмислення чужого й власного вибору, його морально-етичного оцінювання буде посильна й цікава. Як правило, молодші школярі інтуїтивно розуміють, що вибір головного героя з погляду моральності правильний або неправильний, але для пояснення їм або не вистачає вербальних засобів (відповідної лексики), або вони схильні додержуватися авторитету, наслідувати приклад, не замислюючись, або можуть бути не розвинені рефлексивні вміння. Так, наприклад, в оповіданні В. Осєєвої «Блакитні листи» можна запропонувати дітям проаналізувати вчинок Каті й Олени: чому Олена не узяла зелений олівець у Каті, незважаючи на те, що та їй давала, і чи можна назвати дівчаток справжніми подругами після цього випадку.

Учневі пропонується оцінити (проаналізувати, обговорити із учителем) вибір літературного героя. Учителем можуть бути запропоновані наступні питання: «Чи згодний ти з вибором героя? Чому?», «Який вибір зробив би ти? Чому?». Причому питання задають індивідуально кожному учневі на картках. Він може бути добре вписаний у позакласну роботу, наприклад, літературний брейн-ринг за оповідями В. Осєєвої, де учням буде запропоновано відповісти на запитання за змістом розповідей. Брейн-ринг - є однією з форм позакласної роботи.

З метою підготовки молодших школярів до особистісного й життєвого самовизначення в позакласній виховній роботі потрібно регулярно практикувати моральне оцінювання вчинків літературних героїв, тому що саме оцінка, і особливо рефлексивна оцінка вчинку героя (із приміряннням на себе), формує систему моральних цінностей, під впливом яких учень надалі вибирає індивідуальний життєвий шлях. Механізм даного явища можна відобразити в такому алгоритмі:

1. Морально-етичне оцінювання вчинку літературного героя (його рефлексивна оцінка).
2. Формування системи моральних цінностей молодшого школяра.
3. Визначення себе, свого «Я» у системі ціннісних орієнтації, власного ставлення до моральних цінностей.
4. Вироблення й усвідомлення власної ціннісної позиції.
5. Вибір майбутнього, стилю життя, власного життєвого шляху.

Пояснення причини неправильних, з погляду учня, учинків героя. Даний прийом вимагає, щоб учні проаналізували негативні, з їх точки зору, учинки героїв і спробували знайти їх причину, зрозуміти, чому літературні герої так зробили і як можна було б зробити інакше, щоб уникнути неприємних наслідків. Важливо, щоб учні звернули увагу, що причинами неправильних, поганих учинків героїв є їх черствість, невміння поводитися, неуважне ставлення до навколишніх. Даний прийом спрямований на стимулювання в дітей бажання діяти по-іншому.

Виправдання героя. Не всі герої творів В. Осєєвої здійснюють негативні вчинки через такі якості, як егоїзм, підлість і т.ін. У багатьох героїв наступає «душевне прозріння», автор показує, як герої позбуваються від черствості.

Прийом спрямований на те, щоб у школярів виробилося розуміння, якого герой гідний виправдання, а який ні. Виправдати можна того, хто покаявся, зрозумів, що він поводився погано стосовно навколишніх. Учні повинні виправдовувати героя, якщо можна знайти

виправдання. Так, наприклад, в оповіданні «Бабуся» герой - хлопчик Боря - занадто пізно усвідомив, що був грубий до бабусі сталось це лише тоді, коли вона вже вмерла. Смерть бабусі пробудила в душі хлопчика добрі почуття і він вилікувався від черствості.

Даний прийом допомагає дітям розгледіти гарні якості в людях, простежити, як герої творів з байдужих і грубих перетворюються на уважних і чуйних; зрозуміти, що кожний має право на помилку. Так, наприклад, в оповіданні «Кривдники» учні можуть відстежити, як грубіяни, що кривдили хлопчика Толю, змінили своє ставлення до нього (після того, як Толя допоміг їм) й стали з ним дружити. Прийом може сприяти формуванню в дітей співчуття, здатності до емпатії.

У позакласній роботі прийом може бути використаний, як у грі-змаганні, (наприклад, хто краще й аргументованіше зможе виправдати героя, котрий помиляється).

Формування моральних переконань як компонента знань на основі виявлення ідейного змісту має досить складну структуру. У якості компонентів Є. Степанова виділяє: 1) знання моральної вимоги (норми, правила поведінки, принципи і т. ін.); 2) знання обґрунтування (аргументації) необхідності відповідності цій вимозі; 3) знання існуючого в суспільстві позитивного ставлення до цього положення. Моральні знання як компонент відповідних видів переконання є підсумком засвоєння індивідом морального досвіду людства, що існує у вигляді відповідних знань.

Ці вимоги зводяться до таких: 1) звернути увагу учнів на ситуацію, яка носить характер морального конфлікту; 2) допомогти учням у виявленні конфронтуючих у конфлікті сторін; 3) сприяти визначенню дійсних мотивів поведінки героїв, формулюванню тих моральних вимог, які лежать в основі цих мотивів; 4) допомогти виявити авторське обґрунтування того, чому певний літературний герой відповідає тій або іншій моральній вимозі, і, якщо це обґрунтування носить характер неглибокої аргументації, допомогти «поглибити» її; сприяти у визначенні учнями моральної позиції автора в зображуваному конфлікті й у правильній оцінці її з погляду відповідності прогресивним тенденціям у розвитку моральності; 6) допомогти учням узагальнити моральні вимоги, що розуміються ними у конкретних літературних епізодах [5].

При використанні прийомів в учнів сформується здатність не тільки відтворювати моральні знання, як це звичайно буває, якщо вони просто засвоєні, але й бачити в них основу для вибору того або іншого варіанта своєї поведінки, розвивати почуття власної гідності.

Така група прийомів спрямована на формування моральних почуттів за допомогою зіставлення почуттів персонажів і власних почуттів читачів.

У даній групі ми виділяємо такі прийоми: порівняння власних почуттів з почуттями героя твору, добір слів для характеристики персонажів (складання словника почуттів і настрою героя), складання тексту, що розкриває емоційний стан, що виникає при читанні оповідання, написання листа героєві.

Розглянемо перший прийом в цій групі: прийом порівняння власних почуттів з почуттями героя твору. Даний прийом сприяє адекватному оцінюванню своїх почуттів і почуттів героя. Якщо в житті дитини були такі ж ситуації, вона порівнює, які почуття відчував персонаж і які почуття переживала сама дитина в схожих умовах.

Щоб краще зрозуміти почуття героя й порівняти їх зі своїми власними відчуттями, учень має зрозуміти причини вчинку героя, осмислити, що його підштовхнуло зробити так, а не інакше, які почуття він при цьому відчував, як би сам учень учинив у даній ситуації. Прийом може сприяти формуванню в дітей емпатії, співчуття, жалю, чуйності, а також здатності поставити себе на місце літературного героя. Згодом це навчить дитину ставити себе й на сторону інших людей.

Даний прийом може бути вдало включений у позакласну роботу, особливо в класну годину, наприклад, учні можуть розповідати про свої почуття або індивідуально викладати їх на аркуші, після чого можна організувати колективне обговорення написаного. Учні можуть за бажанням прочитати про свої почуття й емоції.

Другий прийом - добір слів для характеристики персонажів (складання словника почуттів і настрою героя). Метою даного прийому є збагачення словникового запасу дітей словами, що описують моральні почуття героїв твору, і як результат - поява цих почуттів в учнів. Відомо, що збагачення словника словами, що називають почуття, сприяє появі цих почуттів.

Можна попросити дітей вести словники, при цьому показати школярам уже готовий словник, як він повинен бути оформлений. У нього учні після прочитання розповідей будуть записувати почуття й настрої героїв твору. Можна запропонувати дітям заповнювати словник як індивідуально (а потім збирати на перевірку), так і колективно (з обговоренням варіантів запису всім класом). Також ефективним для формування моральних почуттів може бути включення в словник не тільки позитивних почуттів, але також і негативних, можна розділити аркуш на два стовпчики, в одному з яких будуть записуватися позитивні моральні почуття, які переживав герой, а в іншому негативні.

Наступний прийом: складання тексту, що розкриває емоційний стан при читанні оповідання. Даний прийом добре поєднується з попереднім. При складанні тексту можна попросити учнів користуватися словником почуттів і настроїв героя. Така робота буде сприяти появі цих почуттів у молодших школярів.

Отже, метою цього прийому є формування моральних почуттів в учнів за допомогою використання в мові слів, що позначають ці почуття. Також прийом спрямований на те, щоб, аналізуючи текст, школярі ще раз відчули той емоційний стан, який переживали при прочитанні розповіді, і більш повно й чітко вчилися виражати свої почуття. Цей прийом краще використовувати без попереднього обговорення. Варто давати це завдання дітям індивідуально, щоб кожна дитина змогла описати саме свій емоційний стан, а не намагалася скористатися ідеями однокласників.

Прийом «написання листа героєві» також може стати ефективним прийомом формування в молодших школярів моральних почуттів, а також почуття власної гідності. Можна запропонувати учням написати листа зі словами підтримки або співчуття героєві, що потрапив у біду або зіштовхнувся із проблемами, чи дати пораду героєві, котрий потрапив у складну життєву ситуацію, або ж, навпаки, написати листа негативному персонажу, у якому спробувати пояснити, що він робить недобре, й дати пораду, як треба вчиняти або поводитися в тій або іншій ситуації.

Написання листа допоможе дітям краще розібратися у своїх почуттях і зрозуміти ставлення до героя твору. У процесі написання листа діти будуть краще намагатися зрозуміти емоційний стан героїв, ставити себе на їх місце, вчитися аналізувати вчинки й різні життєві ситуації, шукати інші можливі варіанти виходу зі складних ситуацій, можливо згадувати випадки, які відбувалися в їх житті, близькі до тих, у яких опинився герой розповіді. Усе це сприяє формуванню доброти, чуйності, співчуття.

Варто зазначити, що ефективним у процесі роботи з формування моральних цінностей є прийом, спрямований на застосування засвоєних цінностей у поведінці. Шлях від формування у школярів знань про гарну поведінку до здійснення гарних учинків дуже складний. Для цього недостатньо мати знання й переконання про моральні цінності й мати моральні почуття. Необхідно, щоб моральні цінності відображалися у вчинках дитини, щоб вона поводилася відповідно до моральної поведінки. Для цього необхідно створювати (обігравати) ситуації, які близькі до життєвих, щоб у школяра народилися морально-почуттєві переживання, потім виник вольовий стимул і, нарешті, учинок. На це й спрямована наступна група прийомів.

Прийом інсценування (обігравання) схожих ситуацій. Метою прийому є прояв засвоєних моральних цінностей у поведінці молодших школярів через інсценування (обігравання) ситуацій, схожих на ситуації в тексті.

Цей прийом можна використовувати практично в будь-якій формі позакласної роботи (на класній годині, на літературному ринзі, ранку, святі «Доброти» і тощо). Також можна програти різні моделі поведінки. Деякі учні обіграють ситуацію, а потім усі разом обговорюють і дають поради.

Ще один прийом, який може бути ефективним у формуванні моральних цінностей - «роби добрі справи». Після прочитання твору з дітьми обговорюється необхідність здійснення гарних, добрих справ. У якості прикладів розглядаються справи, які робили герої оповідей. Потрібно, щоб діти здійснювали добрі справи безкорисливо й засвоїли: «Варто не робити зло, треба робити добро», «Якщо не я це зроблю, то хто?». Можна після прочитання твору обговорити з дітьми, що вони могли б зробити і як учинити в тій або іншій ситуації. Учитель може контролювати, які добрі справи діти роблять, і чи взагалі роблять, шляхом бесіди з батьками, через спостереження.

Метою даного прийому є привчання дітей до гідних учинків. Важливо, щоб у дітей був стимул робити добрі справи, щоб діти навчилися вчиняти морально самі, за власною ініціативою, а не на прохання вчителя або батьків.

Ми розглянули прийоми, що сприяють формуванню почуття власної гідності у позакласній роботі у процесі знайомства з текстами українських письменників М. Стельмаха, В. Симоненка, В. Нестайка, Б. Чалого, В. Близнеця, В. Чухліба, М. Ткача й В. Осєєвої. Ми вважаємо, що дані прийоми будуть ефективними, тому що вони базуються на механізмі формування моральних цінностей і передбачають комплексне використання прийомів для формування моральних переконань на основі виявлення ідейного змісту, почуттів за допомогою зіставлення почуттів персонажів та власних почуттів читачів і застосування засвоєних цінностей у власній гідній поведінці.

Список використаних джерел

1. Выготский Л. С. Педагогическая психология [Текст] / Л. С. Выготский / под ред. В. В. Давыдова. - М.: Педагогика-Пресс, 1999. - 536 с.
2. Запорожец А. В. Избранные психологические труды / А. В. Запорожец: В 2-х т. Т.1. Психическое развитие ребенка /Под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко. - М.: Педагогика, 1986. - 318 с.
3. Прайсман Б. Д. Розуміння молодшими школярами мотивів поведінки літературних персонажів // Наукові зап. НДІ психології УРСР. - К., 1956. - Т.5. - С. 213-242.
4. Провоторова В. П. Нравственное развитие младших школьников во внеучебной деятельности [Текст] / В. П. Проворотова // Начальная школа, 2011. - № 1. - С . 51-53.
5. Рыжкова Т. В. Литературное развитие младших школьников [Текст]: учеб. пособие для студ. пед. вузов / Т. В. Рыжкова. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. - 140 с.
6. Степанова Н. Е. Технология подготовки и проведения личностно-ориентированного классного часа [Текст]: классному руководителю о классном часе: / Под ред. Е. Н. Степанова, М. А. Александровой. – М.: Ювента, 2010. – 129 с.
7. Стефаненко Н. А. Нравственно этическая оценка поступка литературного героя [Текст] / Н. А. Стефаненко, О. Ф. Тульская // Начальная школа, 2011. – .№11. – С. 34-38.
8. Ушинский К. Д. Руководство к преподаванию по “Родному слову”. Собр. соч. в 9 – ти т., т.7. / К. Д. Ушинский. - М.: Издательство АПН РСФСР, 1949.

References

1. Vygotskij L.S. Pedagogicheskaja psihologija [Tekst] / L. S. Vygotskij / pod red. V.V. Davydova. - M.: Pedagogika-Press, 1999. - 536 s.
2. Zaporozhec A.V. Izbrannye psihologicheskie trudy / A. V. Zaporozhec: V 2-h t. T.1. Psihicheskoe razvitie rebenka /Pod red. V. V. Davydova, V. P. Zinchenko. - M.: Pedagogika, 1986. - 318 s.
3. Prajsman B.D. Rozuminnja molodshymy shkoljaramy motyviv povedinky literaturnyh personazhiv // Naukovi zap. NDI psyhologii' URSR. - K., 1956. - T.5. - S. 213-242.
4. Provotorova V. P. Nravstvennoe razvitie mladshih shkol'nikov vo vneuchebnoj dejatel'nosti [Tekst] / V. P. Provorotova // Nachal'naja shkola, 2011. - № 1. - S . 51-53.
5. Ryzhkova T. V. Literaturnoe razvitie mladshih shkol'nikov [Tekst]: ucheb. posobie dlja stud. ped. vuzov / T. V. Ryzhkova. - SPb.: Izd-vo RGPU im. A. I. Gercena, 2006. - 140 s.

6. Stepanova N. E. Tehnologija podgotovki i provedenija lichnostno-orientirovannogo klassnogo chasa [Tekst]: klassnomu rukovoditelju o klassnom chase: / Pod red. E. N. Stepanova, M.A. Aleksandrovoj. – M.: Juventa, 2010. – 129 s.
7. Stefanenko N. A. Nravstvenno jeticheskaja ocenka postupka literaturnogo geroja [Tekst] / N.A. Stefanenko, O. F. Tul'skaja // Nachal'naja shkola, 2011. – .№11. – S. 34-38.
8. Ushinskij K. D. Rukovodstvo k prepodavaniju po “Rodnomu slovu”. Sobr. soch. v 9 – ti t., t.7. / K. D. Ushinskij. - M.: Izdatel'stvo APN RSFSR, 1949.

Резюме. В статье анализируются закономерности формирования чувства собственного достоинства младших школьников как важнейшего нравственного качества и процесса, который требует целенаправленного воздействия, соотношение объективного и субъективного факторов в воспитании, постоянного учета тех изменений, которые происходят в жизни ребенка. Характеризуются основные формы, средства, приемы и методы развития нравственных ценностей у младших школьников в условиях урочной, внеурочной и внеклассной работы. Анализируется значение художественной литературы в формировании национального и собственного достоинства младшего школьника на примере произведений отечественных писателей (Василия Симоненко, Василия Чухлиба, Валентины Осеевой и др.). Детально проанализированы способы отображения ценностей в литературных произведениях украинских писателей. Анализируются механизмы формирования системы нравственных ценностей, под влиянием которых повышается уровень чувства собственного достоинства младших школьников. Представлена характеристика ряда приемов анализа художественных текстов в процессе учебной деятельности, а также в процессе осуществления внеклассной работы (комбинированный метод творческого чтения и рецепции, прием работы с авторским словом, прием творческой рецепции, визуализации и др.). В статье также анализируются формы и приемы внеклассной воспитательной работы (оценка (анализ, обсуждение) морального выбора литературного героя, нравственное оценки поступков литературных героев, оправдания героя, сравнение собственных чувств с чувствами героя произведения, составление словаря чувств и настроения героя, написание письма герою и др.).

Ключевые слова: чувство собственного достоинства, нравственные ценности, художественная литература, художественное произведение, рассказ.

Summary. This article analyzes the patterns of formation dignity primary school children as the most important moral quality and process that requires deliberate action, the ratio of objective and subjective factors in education, permanent account the changes that occur in the child's life. Characterized basic forms, tools, techniques and methods of moral values in primary school children in terms of time limit, extracurricular and extra-curricular activities. Analyzes the importance of literature in national and dignity younger student on the example of works of local writers (Vasyl Symonenko, Vasyl Chukhlib, Valentina Osyeyevoyi et al.). Detailed analysis of ways to display values in the literary works of Ukrainian writers. Analyzes the mechanisms of the system of moral values, under the influence of increased levels of self-esteem younger students. Presented description of a number of methods of analysis of literary texts in the educational activity, and in the course of extracurricular activities (combined method of creative reading and reception of reception with the artist's words, welcome reception creativity, visualization, etc.). The article also examines the forms and methods of extracurricular educational work (assessment (analysis, discussion) moral choice literary hero, the moral evaluation of actions literary heroes justification hero, compare their feelings with the feelings of the hero of the work, compiling a dictionary of feelings and mood of the hero, writing a letter hero and al.).

Key words: dignity, moral values, literature, art, story.

УДК 159.963:159.913 **О.С. ЛІСОВА, Є.О. ПАВЛИНСЬКА**

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ЗДОРОВОГО СНУ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ

У статті представлені результати дослідження взаємозв'язку між індивідуально-психологічними властивостями студентів та їх суб'єктивною оцінкою якості власного сну. У залежності від рівня прояву тих чи інших особистісних особливостей сон може стати або джерелом відновлення енергії та сил, або ж фактором психічного неблагополуччя. Зокрема, показано, що здоровому сну сприяють відсутність дисфункціональних переконань щодо сну, емоційна стабільність, низький рівень тривожності, комунікабельність, відкритість, самостійність, відсутність емоційної напруги та активність студентів.

Ключові слова: *сон,якість сну, психогігієна сну, психологічні чинники здорового сну, психологія сну, психофізіологія сну, порушення сну, інсомнія, індивідуально-психологічні особливості особистості.*

Постановка проблеми. Третину свого життя людина проводить уві сні і без сну не може обходитися.Іще дослідження М.М.Манасеїної (1843-1903), учениці фізіолога В.Р.Тарханова, проведенінею у1870-х рр. на цуценятах показали, що сон для організму важливіший їжі [4].

Сон розуміється як перебування людини в повному спокої при мінімальній активності всіх структур організму. Уві сні у людини знижуються активність обмінних процесів і м'язовий тонус, активізуються процеси анаболізму, гальмуються нервові структури. Але, як зазначав І.П.Павлов, сон - це не просто відпочинок, а активний стан організму, якому властива особлива форма діяльності мозку [6]. Зокрема, під час сну відбувається аналіз і переробка інформації, накопиченої людиною в минулому. Якщо така диференціація успішна, тоді мозок людини вивільняється від надмірної інформації, накопиченої напередодні, і знову готовий до роботи. Завдяки цьому у людини нормалізується нервово-психічний стан, відновлюється працездатність.

Російський фізіолог Іван Сєченов писав, що сон - це «небувала комбінація бувалих вражень» [9,с. 450]. Вона утворюється в результаті хаотичного розслаблення клітин мозку: денні враження змішуються в дивні і парадоксальні комбінації. Антоніо Менегетті,італійський вчений, засновник онтопсихології , науки про пізнання і буття, вважав, що сон має не тільки фізіологічні але й психологічні чинники і є відповіддю на будь-яку потребу особистості, таку «персональну» необхідність, яка заявляє про себе через сон [5].

Здоровий сон - це невід'ємна і важлива частина життя і безцінне джерело хорошого самопочуття, гарного настрою, незамінний ресурс для збереження краси і молодості. При цьому тривалість не є визначальним фактором його якості: потреби у відпочинку в кожного індивідуальні, тому єдиної для всіх відповіді, скільки повинен тривати здоровий сон, немає. Дослідження вікового фактору показали, що необхідна тривалість сну в юнацькому віці складає зазвичай 8-10 годин, після 20 років – 6-8 годин [3].

Видатний український вчений, доктор медичних наук Вадим Березовський стверджує, що здоровий сон – це сон без сновидінь. Тому що людина бачить сни, коли спить неглибоко [13]. Інші фахівці знаходять виняткову важливість саме сну зі сновидіннями. І.А.Бєскова вважає, якщо позбавити людину можливості бачити сни, відбуваються порушення особистості [2].

Здоровий сон, на думку фахівців, має ряд ознак:людина засинає швидко і непомітно для себе;сон характеризується безперервністю і відсутністю нічних пробуджень; глибина сну дозволяє людині не реагувати на зовнішні подразники, тобто сон не є дуже чутливим;тривалість сну не є занадто короткою для людини.Отже, здоровий сон – це не просто певний час, який людина провела в «сплячому режимі». Це глибокий, спокійний і безперервний процес [10].

Тривожний сон, на відміну від здорового, має мало переваг: мозок не може розслабитися, а при ранковому пробудженні з'являється відчуття втоми. При відсутності здорового сну різко зменшується можливість продуктивного денного життя.

На жаль, не кожен може похвалитися здоровим, повноцінним сном. Інсомнія, або ж безсоння стала актуальною проблемою сучасності, «хворобою цивілізації». Інсомнія – це розлад сну, що характеризується недостатньою тривалістю, незадовільною якістю сну, або поєднанням цих явищ протягом значного періоду часу [8].За статистикою, в тій чи іншій формі безсонням протягом життя страждає від 30 до 45% дорослого населення планети - тобто майже половина всіх людей у світі.

До типових психологічних факторів схильності до інсонмії російські вчені С.І. Посохов зі співавторами [7] відносять тривожність, депресивність, Я.І.Левін, А.Ш.Тхостов, О.І.Рассказова - іпохондричні риси особистості [11].

Студентські роки у більшості здобувачів вищої освіти асоціюються з періодом, коли вони мають найменше часу на повноцінний сон. Навчальні навантаження, а також активне студентське дозвілля часто вимагають нічного неспання. А у періоди сесій сон може порушуватися через стрес, пов’язаний зі здачею іспитів. Окрім того, студенти нерідко потерпають від побутових проблем, які можуть позначатися на якості їхнього сну: незручні ліжка, галасливі сусіди по кімнаті у гуртожитку тощо. Багатьом, крім навчання, доводиться вирішувати і фінансові проблеми: щоб не залежати від батьків, вони шукають підробітку. Інші одночасно здобувають дві різні спеціальності.На психічний стан студентів і, як наслідок – на їхній сон також впливають і ті соціально-політичні процеси, які відбуваються у суспільстві в цілому, й у нашій державі зокрема. Хронічна криза у нашому суспільстві чинить в основному дестабілізуючий вплив на молодих людей, вносячи у їхнє внутрішнє життя переживання невизначеності, напруження, безнадії і розчарування. Студенти як ніякі інші вікові верстви, є чутливими до соціальних катаклізмів і гостро реагують на них. Тож проблема здорового сну для студенського віку є досить актуальною.

Не дивлячись на вагомі здобутки у науці про сон (сомнології), значний прорив у якій відбувся у другій половині XX ст. після появи методів реєстрації біоелектричної активності головного мозку (електроенцефалограми, ЕЕГ), м'язів (електроміограми, ЕМГ) і очей (електроокулограми, ЕОМ), відкриття Н.Клейтманом, У.Дементом (США) і М.Жуве (Франція) явища «парадоксального сну» та інших визначних досліджень (зокрема М.Оплера, Г.Рохейма, Г.Селігмана, Г.Воллеса), недостатньо вивченими залишають саме особистісні аспекти сну та індивідуально-психологічні його чинники. Цій проблематиці на прикладі студентської молодіі присвячена дана робота.

Мета статті: вияв індивідуально-психологічних факторів здорового сну студентів як основи їхнього психічного благополуччя.

Методика та процедура дослідження: дослідницька робота виконувалась на базі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. У дослідженні брали участь студенти-психологи денної форми навчання, а також випускники, віком 18-25 років (n=64).

У якості діагностичного інструментарію було використано блок із таких методик: авторська анкета «Визначення якості сну»; Шкала дисфункціональних переконань щодо сну (DBAS, Morin, 1993); Шкала денної сонливості Епворта (Epworth Sleepiness Scale); Шкала якості гігієни сну(ASHSr); 16-факторний опитувальник Кеттела (16-PF, форма А); Опитувальник Г. і С.Айзенк (PEN).Для статистичної обробки даних було використано методи описової статистики та кореляційного аналізу Пірсона, r_x.

Аналіз результатів дослідження.За результатами анкетування, 62,5% респондентів вважають, що для підтримання оптимальної життєдіяльності людини добовий сон повинен складати не менше восьми годин. Решта 37,5% досліджуваних відчувають потребу у сні, що складає, 4-, 6-, 7-, 9-, чи 10-годинні інтервали. Щодо задоволеності потреби у зазначеній тривалості сну, то лише 34,4% респондентів мають відповідний по тривалості бажаному реальний сон. 12,5% досліджуваних сплять більше, ніж вважають за потрібне; 53,1%

випробовуваних недосипають, тобто не задовольняють свою потребу бажаної тривалості сну. Незважаючи на такі результати, 56,3% досліджуваних частково задоволені якістю свого сну, 31,3% повністю задоволені і 12,5% досліджуваних не задоволені якістю власного сну на момент дослідження.

Більшість досліджуваних студентів (91,9%) характеризують свій сон як глибокий і міцнийна рівні середніх і вище середнього показників. Однак, у відповідях досліджуваних простежується деяка невідповідність між оцінкою глибини і якості їхнього сну і відчуттями при пробудженні. 46,9% респондентів оцінюють свій стан при пробудженні як інертний і в'ялий, 31,3% прокидаються втомленими і незадоволеними, і лише 21,9% досліджуваних оцінюють свій стан після сну як бадьорий і енергійний. Отже, незважаючи на суб'єктивно високу оцінку самого сну, більшості досліджуваним він все ж таки не приносить бажаного відпочинку і відновлення сил.

Стосовно часу, необхідного досліджуваним для засинання, можна відмітити досить оптимістичні результати. Більшості студентам (46,6%) для засинання необхідно від 1 до 10 хвилин. 34,4% респондентів витрачають на засинання від 10 до 30 хвилин. 15,6% випробовуваних витрачають на засинання від 30 до 60 хвилин. Для решти досліджуваних (9,4%) час, відведений на засинання характеризується своєю непостійністю, змінністю.

З майже однаковою частотою, за суб'єктивними оцінками студентів, на швидкість їх засинання негативно впливають середовищні фактори (42,2%), такі як шум, світло, температура в кімнаті тощо, а також психічні процеси, стани та явища (43,8%), такі як думки, емоції, фантазії тощо. У меншості випадків процесу засинання шкодять фізіологічні процеси і стани (14%), такі як біль, фізична втома, погане самопочуття.

Швидкому засинанню і хорошому сну за суб'єктивними оцінками досліджуваних сприяють такі фактори: 68,8% - фізичний і психічний стан (хороше самопочуття, хороший настрій, спокій, відсутність стресів, позитивні емоції стосовно прожитого дня, втома); 18,8% - середовищні фактори (шум, світло, температура приміщення). 6,3% досліджуваних відмітили позитивний вплив особливостей ліжка на процес засинання і якість самого сну. Інші 6,3% респондентів утримались від відповіді. Отже, позитивна роль психологічних чинників здорового сну суб'єктивно є більш очевидною, ніж їх негативна роль.

Якість сну також залежить від кількості пробуджень. Чим їх менше, тим міцнішим вважається сон і тим краще він впливає на психофізіологічний стан людини по пробудженні. Більшість досліджуваних – 90,7% прокидаються за ніч до 2 разів. З них: 34,4% зовсім не прокидаються протягом ночі, 25% - прокидаються один раз і 31,3% - два рази за ніч. 9,3% досліджуваних прокидаються більше двох разів за ніч. Отже, сон 34,4 % респондентів можна вважати найбільш міцним, що позитивно впливає на якість сну загалом.

На кількість пробуджень та загальну оцінку якості сну негативний вплив справляють нічні жахи і кошмари. За даними нашого дослідження, 81,3% респондентів бачать нічні жахи. З них 53,1% бачать жахи дуже рідко (рідше 1 разу в пів року), 15,6% бачать нічні жахи від 1 до 5 разів на тиждень. Для останніх це може бути показником психологічного чи психічного неблагополуччя. Решта випробуваних (31,2%) зустрічаються з нічними жахами рідше (1-2 рази на 1-6 місяців).

Окрім вищезазначеного, наше дослідження виявило різні шляхи вирішення проблеми затяжного засинання у випробуваних. Робота із зовнішньою інформацією (перегляд фільмів, телепередач, читання, прослуховування музики тощо) допомагає 46,9% досліджуваним; 31,3% застосовують роботу із внутрішньою інформацією (фантазування, роздуми, плани тощо); 9,4% досліджуваних допомагає фізична праця та різноманітні вправи; 12,5% респондентів бачать рішення цієї проблеми у бездіяльності.

За даними описових статистик 21,9% досліджуваних мають дисфункціональні переконання і установки щодо сну. Вони самі по собі іноді викликають проблеми зі сном, які, в свою чергу, надають страху перед безсонням ще більшу міць. Часто в основі безсоння може лежати тривога щодо сну, повторювані думки про можливі або актуальні негативні наслідки його втрати, нереалістичні очікування щодо сну тощо. Чим більше людина з

дисфункціональними переконаннями дивиться на годинник, тим більше вона панікує. А чим сильніше тривога - тим менше хочеться спати. У нашому емпіричному дослідженні позитивним результатом є те, що в 50% випробуваних такі установки не переходять межу норми, а в 28,1% взагалі знаходяться на рівні нижче норми.

Щодо денної сонливості, в 21,9% досліджуваних спостерігається значний її рівень. Для них існує висока вірогідність розладів сну чи інших захворювань, що супроводжуються денною сонливістю. Підтвердити або спростувати це припущення можна за рахунок додаткових обстежень. У групу з різкою денною сонливістю попадає 6,3% респондентів. Для них є вірогідними серйозні розлади сну чи інші захворювання, пов'язані із сильною денною сонливістю. Найкращим варіантом для них буде невідкладне звернення до лікаря-спеціаліста.

Позитивний кореляційний зв'язок спостерігається між дисфункціональними переконаннями та установками щодо сну та рівнем денної сонливості (r_x= 0,36 при $p \leq 0,01$), часом засинання (r_x= 0,39, $p \leq 0,01$) та кількістю нічних пробуджень (r_x= 0,33, $p \leq 0,05$). Зі збільшенням прояву дисфункціональних установок щодо сну, знижується і оцінка задоволеності якістю сну в досліджуваних, що підтверджується оберненою кореляцією (r_x= -0,41) на рівні ≤ 0,01. Рівень денної сонливості позитивно корелює з кількістю нічних пробуджень (r_x= 0,30, $p \leq 0,05$) та негативно – з оцінкою задоволеності сном (r_x= -0,38, $p \leq 0,01$).

Вивчення особистісних характеристик респондентів та аналіз їх взаємозв'язків із суб'єктивними оцінками якості і гігієнни сну показало, що, чим вищий рівень психотизму, чим більше досліджуваним притаманні неадекватні емоційні реакції, тим більше часу їм потрібно, щоб заснути (r_x= 0,32, $p \leq 0,05$). Респонденти, що полюбляють активно проводити свій час в колі великих компаній, котрі характеризуються високим рівнем відкритості і комунікабельності, зазвичай сплять менше, ніж ті, що надають перевагу усамітненню. (r_x= -0,34, $p \leq 0,01$). Проте, сон перших рідко переривається нічними пробудженнями (r_x= -0,36, $p \leq 0,01$).

Напруженість і тривожність досліджуваних негативно впливає на рівень порушення гігієнічних правил сну у сторону їх збільшення (r_x= 0,30, $p \leq 0,05$). Тривалість засинання при цьому теж зростає (r_x= 0,27, $p \leq 0,05$) як і кількість нічних пробуджень (r_x= 0,27, $p \leq 0,05$), а от тривалість самого сну зменшується (r_x= -0,25, $p \leq 0,05$).

Дані кореляційні зв'язки яскраво висвітлюють негативний вплив підвищеного рівня прояву вищезазначених особистісних факторів на суб'єктивну оцінку якості сну та об'єктивні його показники. Ці результати також частково узгоджуються із даними наукової літератури. Так, С.І.Посохов зі співавторами зазначають, що висока тривожність та інтровертованість ведуть до збільшення тривалості засинання, екстравертованість призводить до більш частих нічних пробуджень, високий рівень тривоги веде до незадоволеності глибиною сну [7].

Було виявлено також взаємозв'язки суб'єктивної оцінки якості сну з конституціональними факторами. Зокрема, негативний кореляційний зв'язок рівня порушення основних правил сну із «силою Я» (емоційна стійкість, витриманість, працездатність, реалістична налаштованість, емоційна зрілість) (r_x= -0,28, $p \leq 0,05$), та прямолінійністю (відвертістю, товариськістю, відсутністю проникливості, сліпою вірою в людську сутність) досліджуваних (r_x= -0,27, $p \leq 0,05$). Позитивний зв'язок простежується між рівнем дотримання гігієни сну та експресивністю (безтурботністю, неуважністю, життєрадісністю, значимістю соціальних контактів, вірою в удачу) (r_x = 0,26, $p \leq 0,05$).

Експресивність як характерологічна риса досліджуваних негативно корелює з оцінкою ними глибини і міцності сну (r_x= -0,35, $p \leq 0,01$), та позитивно – із тривалістю часу, необхідного для засинання (r_x= 0,26, $p \leq 0,05$). Негативна кореляція простежується між рівнем супер-его (висока нормативність, наполегливість, урівноваженість, відповідальність, рішучість) та тривалістю засинання (r_x= -0,42, $p \leq 0,01$).

Оцінка тривалості добового сну досліджуваними негативно корелює із рівнем сміливості та рішучості (r_x= -0,33, $p \leq 0,01$).

Рівень чутливості негативно корелює з тривалістю засинання (r_x= -0,53, $p \leq 0,01$) та кількістю нічних пробуджень (r_x= -0,50, $p \leq 0,01$). Крім того, простежується позитивний зв'язок першого із суб'єктивною оцінкою досліджуваними власного самопочуття при пробудженні (r_x= 0,26, $p \leq 0,05$).

Рівень довірливості/підозрілості респондентів негативно корелює з тривалістю добового сну (r_x= -0,32, $p \leq 0,05$) та кількістю нічних пробуджень (r_x= -0,30, $p \leq 0,05$), і позитивно – з рівнем незадоволеності сном (r_x= 0,33, $p \leq 0,01$).

Чим вищий рівень проникливості, хитрості, досвідченості досліджуваних, тим більше їх суб'єктивна оцінка якості сну схиляється до характеристики його як найбільш міцного та глибокого (r_x= 0,30, $p \leq 0,05$), тривалість сну здається довшою (r_x= 0,28, $p \leq 0,05$), тривалість засинання, навпаки – коротшою (r_x= -26, $p \leq 0,05$), а кількість нічних пробуджень зменшується (r_x= -0,29, $p \leq 0,05$), що створює загальне відчуття задоволеності сном та відновлення сил.

Почуття провини (r_x= 0,26, $p \leq 0,05$), радикалізм, недовіра та критична налаштованість (r_x= 0,44, $p \leq 0,01$), зарозумілість (r_x= -0,25, $p \leq 0,05$) та роздратованість (r_x= 0,38, $p \leq 0,01$) негативно впливають на тривалість засинання досліджуваних. Кількість нічних пробуджень при цьому також збільшується (r_x= 0,38, $p \leq 0,01$), а відчуття задоволеності сном – зменшується (r_x= -0,41, $p \leq 0,01$).

Для порівняння, у дослідженнях Ю.Ю.Сисоєвої, Є.В.Вербицького вказується, що в осіб з високим нейротизмом суб'єктивно оптимальна тривалість добового сну трохи вища, ніж в осіб з низьким нейротизмом; серед емоційно нестабільних незадоволені глибиною свого сну становлять майже третю частину [10]. А.А.Баталін показав, що ,чим більше у людини виражений мотив досягнення успіху, тим вище вона оцінює якість свого сну, тим більше пригнічує думки в процесі засинання і тим більшим є її занепокоєння в процесі сну [1].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, отримані результати демонструють безумовну взаємозалежність таких характеристик сну як його тривалість, якість, глибина і міцність й індивідуально-психологічних властивостей досліджуваних (недотриманням гігієни сну, наявність дисфункціональних переконань щодо сну, високі рівні нейротизму, психотизму, та деякі характерологічні риси особистості–підозрілість, критичність, радикалізм, схильність до самозвинувачення, зарозумілість). Високий рівень прояву вищезазначених особистісних факторів неминуче впливає на погіршення перебігу процесу сну, провокує та каталізує розвиток психологічного неблагополуччя особистості. Відповідно, якщо на тлі названих індивідально-психологічних особливостей сформувалися стійкі розлади сну, то їх терапія має обов'язково включати й особистісно-орієнтовану психокорекцію. Здоровому сну сприяють відсутність дисфункціональних переконань щодо сну, емоційна стабільність, низький рівень тривожності, комунікабельність, відкритість, самостійність, відсутність емоційної напруги та активність студентів.

Серед подальших перспектив дослідницької роботи в рамках представленої проблеми можна виділити насамперед розробку науково-обґрунтованого визначення поняття «здоровий сон», подальше виокремлення особистісних факторів здорового сну, вивчення феномену «свідомих сновидінь», розробка превентивних методів інсомнії.

Список використаних джерел

1. Баталин А.А. Связь качества сна человека и мотивации, организующей деятельность. / А.А. Баталин. // Вестник Пермского университета. – Сер.: Философия. Психология. Социология, 2013, – № Вып. 1 (13). – С.124-130.
2. Бескова И.А. Природа сновидений (эпистемологический анализ). / И.А. Бескова. – М.: ИФ РАН, 2005. – 239 с.
3. Дружилов С.А. Психологические факторы здоровья человека и детерминанты его негативных психических состояний в труде. // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 10 – стр. 250-253.
4. Манасеина М.М. Сон, как треть жизни человека, или физиология, патология, гигиена и психология сна / М.М. Манасеина - М.: Русская типо-лит., 1892. [4], LXVIII, 246, IV с.

5. Менегетти А. Клиническая онтопсихология / Пер. с итал.– М.: Славянская ассоциация Онтопсихологии, 1997. - 320 с.
6. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт обьективного изучения высшей деятельности (поведения) животных./Иван Петрович Павлов. — М.: Наука, 1973. — 661 с.
7. Посохов С.И. Роль тревоги и депрессии в формировании субьективной оценки качества сна. [Электронный ресурс] / С.И. Посохов, Г.В. Ковров, Я.И. Левин, А.М. Вейн. // Секция сомнологии Физиологического общества им. И.П.Павлова Российской Академии наук (Российское общество сомнологов, РОС): 2-я Российская школа-конференция «Сон – окно в мир бодрствования». – Режим доступу: http://www.sleep.ru/conf/sleep03/05.htm.
8. Психосоматические заболевания: полный справочник / Бочанова Е.В., Гейслер Д.А. Гитун Т.В. и др. /под ред. Ю.Ю. Елисеева. – М.: Эксмо, 2003. – 605 с.
9. Сеченов И.М. Избранные произведения: [В 2-х томах] / И. М. Сеченов; Том первый. Физиология и психология / Примечания составил С.Г.Геллерштейн. — 1952. — 774 с.
10. Сысоева Ю.Ю., Вербицкий Е.В. Високий уровень тревожности и особенности развития сна. [Электронный ресурс] // Секция сомнологии Физиологического общества им. И.П.Павлова Российской Академии наук (Российское общество сомнологов, РОС): 2-я Российская школа-конференция «Сон - окно в мир бодрствования». 2001. – Режим доступу: http://www.sleep.ru/conf/sleep03/51.htm.
11. Тхостов А.Ш., Левин Я.И., Рассказова Е.И. Психологическая модель инсомнии: факторы хронификации. // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. -2007. - №3. - С. 44-56.
12. Ясперс К. Общая психопатология: Пер. с нем. Акопяна Л.О. / Ясперс Карл. – М.: Практика, 1997. – 1056 с.
13. http://news.ukrhome.net/content/19813877/

References

1. Batalin A.A. Svjaz' kachestva sna cheloveka i motivacii, organizujushhej dejatel'nost'. / A.A. Batalin. // Vestnik Permskogo universiteta. – Ser.: Filosofija. Psihologija. Sociologija, 2013, – № Vyp. 1 (13). – S.124-130.
2. Beskova I.A. Priroda snovidenij (jepistemologicheskij analiz). / I.A. Beskova. – M.: IF RAN, 2005. – 239 s.
3. Druzhilov S.A. Psihologicheskie faktory zdorov'ja cheloveka i determinanty ego negativnyh psihicheskih sostojanij v trude. // Mezhdunarodnyj zhurnal jeksperimental'nogo obrazovanija. – 2013. – № 10 – str. 250-253.
4. Manaseina M.M. Son, kak tret' zhizni cheloveka, ili fiziologija, patologija, gigiena i psihologija sna / M.M. Manaseina - M.: Russkaja tipo-lit., 1892. [4], LXVIII, 246, IV s
5. Menegetti A. Klinicheskaja ontopsihologija / Per. s ital.– M.: Slavjanskaja associacija Ontopsihologii, 1997. - 320 s.
6. Pavlov I.P. Dvadcatiletnij opyt ob'ektivnogo izuchenija vysshej dejatel'nosti (povedenija) zhivotnyh./Ivan Petrovich Pavlov. — M.: Nauka, 1973. — 661 s.
7. Posohov S.I. Rol' trevogi i depressii v formirovanii sub'ektivnoj ocenki kachestva sna. [Jelektronnyj resurs] / S.I. Posohov, G.V. Kovrov, Ja.I. Levin, A.M. Vejn. // Sekcija somnologii Fiziologicheskogo obshhestva im. I.P.Pavlova Rossijskoj Akademii nauk (Rossijskoe obshhestvo somnologov, ROS): 2-ja Rossijskaja shkola-konferencija «Son – okno v mir bodrstvovanija». – Rezhim dostupu: http://www.sleep.ru/conf/sleep03/05.htm.
8. Psihosomaticheskie zabolevanija: polnyj spravochnik / Bochanova E.V., Gejsler D.A., Gitun T.V. i dr. /pod red. Ju.Ju. Eliseeva. – M.: Jeksmo, 2003. – 605 s.
9. Sechenov I.M. Izbrannye proizvedenija: [V 2-h tomah] / I. M. Sechenov; Tom pervyj. Fiziologija i psihologija / Primechanija sostavil S.G.Gellershtejn. — 1952. — 774 s.
10. Sysoeva Ju.Ju., Verbickij E.V. Visokij uroven' trevozhnosti i osobennosti razvitija sna. [Jelektronnyj resurs] // Sekcija somnologii Fiziologicheskogo obshhestva im. I.P.Pavlova Rossijskoj Akademii nauk (Rossijskoe obshhestvo somnologov, ROS): 2-ja Rossijskaja

shkola-konferencija «Son - okno v mir bodrstvovanija». 2001. – Rezhim dostupu: http://www.sleep.ru/conf/sleep03/51.htm.
11. Thostov A.Sh., Levin Ja.I., Rasskazova E.I. Psihologicheskaja model' insomnii: faktory hronifikacii. // Vestnik MGU. Serija 14. Psihologija. -2007. - №3. - S. 44-56.
12. Jaspers K. Obshhaja psihopatologija: Per. s nem. Akopjana L.O. / Jaspers Karl. – M.: Praktika, 1997. – 1056 s.
13. http://news.ukrhome.net/content/19813877/

Резюме. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи между индивидуально-психологическими свойствами студентов и их субъективной оценкой качества собственного сна. В зависимости от уровня проявления тех или иных личностных особенностей сон может стать или источником восстановления энергии и сил, или же фактором психического неблагополучия. В частности, показано, что здоровому сну способствуют отсутствие дисфункциональных убеждений относительно сна, эмоциональная стабильность, низкий уровень тревожности, коммуникабельность, открытость, самостоятельность, отсутствие эмоционального напряжения и активность студентов.

Ключевые слова: сон, качество сна, психогигиена сна, причины здорового сна, психология сна, психофизиология сна, нарушения сна, инсомния, индивидуально-психологические особенности личности.

Summary. This article represents the results of the investigation of interconnection between personally psychological students' qualities and their subjective evaluation of the quality of their own sleep. The sleep can help in recuperation or become a reason for mental disorders. In particular, it is proved that low anxiety, emotional stability, communication, openness, independence, students' activity, the absence of emotional stress and dysfunctional beliefs about sleep make their sleep healthier. Negative character features such as suspicion, critisis, radicalism, a tendency to self-incrimination and arrogance have a bad influence on the quality of the sleep. It is estimated that more than a half of modern students do not sleep enough to fulfil the vital demand for relaxation; almost a half of all students feel innert and flabby after awakening. Due to the examinees' subjective evaluation the factors which provide quick and healthy sleep are good physical and mental conditions.

It is emphasised in the article that a healthy sleep is a deep tranquil continuous process which has a number of features : a person falls asleep quicklyand unconsciously; the sleep is continuous; there are no nighttime awakenings; the person does not react to external irritants which means the sleep is not sensitive; the length of the sleep is not too short for the person.

The following prospects of this research work include the development of the evidence-based definition of 'healthy sleep', investigation of the phenomenon of 'conscious dreaming', the development of the methods with the help of which insomnia can be prevented.

Key words: sleep, quality of sleep, sleep psychohygiene, psychological factors of healthy sleep, sleep disorders, sleep psychology, psychophysiology of sleep, insomnia, personally psychological individual's traits.

УДК 316.624:159.9-051 **Г.О. ЛУЦИК**

СТРУКТУРНИЙ АНАЛІЗ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ДЕВІАНТНИМИ ПІДЛІТКАМИ

У статті проаналізовано основні теоретичні підходи до визначення готовності майбутніх психологів до роботи з девіантними підлітками, розкрито актуальність взаємодії майбутніх психологів з девіантами. Визначено та описано основні структурні компоненти

готовності майбутніх психологів до роботи з девіантними підлітками. Доведено, що якість навчання у вузі впливає на успішність виконання професійних функцій майбутніх фахівців.

Ключові слова: *підготовка, готовність, майбутні психологи, девіантна поведінка підлітків,структура готовності.*

Постановка проблеми. На сьогоднішній день країна перебуває у кризовому становищі. Від нестабільності у суспільно-політичному, економічному, соціальному та культурному житті суспільства страждають не лише зрілі особистості, але й молодь. В умовах війни, розрухи, зубожіння більшої частини населення України часто ігноруються норми та правила, які керують суспільним життям.

Непроста ситуація у державі стала підґрунтям руйнування стереотипів та цінностей, зокрема спостерігається тенденція до зниження рівня вихованості молодого покоління, поширення негативних явищ, занепад моралі, відчуження від соціальних інститутів, які займаються вихованням молоді, зростанням злочинності, особливо серед підлітків.

Події на сході країни призводять до того, що у державі зростає кількість неповних сімей, кількість дітей, які залишилися без контролю, кількість безпритульних. Як реакція на зміни в суспільстві у підлітків виникає негативізм, почуття невпевненості, агресивні реакції на зауваження дорослих. Окреслена ситуація призводить до збільшення випадків виникнення девіантної поведінки, тобто поведінки, що суперечить суспільним нормам.

Однією з важливих умов модернізації освітньої галузі в Україні є підготовка педагогічних і науково-педагогічних працівників, їх професійне вдосконалення. Відповідно до постанови КМУ від 14 червня 2000 р. № 963 «Про затвердження переліку посад педагогічних та науково-педагогічних працівників» [6] психолог закладу освіти є педагогічним працівником, а тому перед ним виникає питання кваліфікованої підготовки для роботи з різними групами осіб.

Розвиток і самовдосконалення студента та формування готовності до виконання професійних функцій є одним з ключових завдань у системі підготовки майбутніх фахівців у вищому навчальному закладі. Саме під час навчання у вузі відбувається освоєння обраної професії, ознайомлення з основними напрямками діяльності професіонала. Від якості освіти значною мірою залежить ефективність подальшої трудової діяльності молодого працівника.

Мета статті полягає в аналізі процесу підготовки майбутніх психологів до роботи з девіантними підлітками та аналізі структурних компонентів готовності.

Стан дослідження проблеми. Проблема формування готовності майбутніх психологів до роботи з девіантними підлітками становить інтерес для науковців різних галузей знання.

У сучасній науці сутність готовності майбутніх фахівців як педагогічного феномену залишається актуальною, але недостатньо розробленою. Дослідженням змісту та структури підготовки педагогічних працівників до практичної діяльності займалися В. Безпалько, А.Капська, С.Литвиненко, Ю.Пелех, В.Сластьонін, М.Фіцула та інші. Окремі аспекти окресленого питання відображені у дослідних роботах молодих науковців таких як Л.В.-В.Вєнландє, Г.А.Магомедов, М.О.Малькова, А.Ю.Мальцев та інших.

Результати теоретичного дослідження. Формування готовності майбутніх психологів до роботи з девіантними підлітками є однією з умов гуманізації освітньо-педагогічного процесу, який носить особистісно-орієнтований характер. Від професійних якостей психолога значною мірою залежить ефективність профілактичної роботи з девіантами.

Професійно важливі якості майбутніх фахівців починають формуватися ще під час навчання у закладах освіти. Оволодіваючи теоретичними поняттями майбутньої спеціальності молодь певним чином «приміряє» на себе роль професіонала, усвідомлює готовність працювати за фахом, враховуючи специфіку майбутньої професії.

З метою аналізу структурних компонентів готовності майбутніх психологів до роботи з девіантними підлітками необхідно розділити сутність понять «підготовка» та «готовність». Ми визначаємо підготовку як процес формування професійно важливих знань, умінь та навичок, які необхідні майбутньому спеціалісту для ефективного виконання покладених на

нього обов'язків. У змісті готовності ми вбачаємо кінцевий результат процесу формування професійно важливих знань, умінь та навичок. Таким чином, підготовка являє собою складний процес навчання та розвитку, а готовність – сукупність професійно важливих знань, умінь і навичок, сформованих в ході навчання та розвитку. Тобто готовність є результатом процесу підготовки.

З цього ми можемо зробити висновок, що процес навчання у вузі визначає якість сформованих знань, умінь і навичок майбутнього фахівця, його професійну самореалізацію та успішність трудової діяльності.

У психолого-педагогічній науці відсутній однозначний погляд на досліджуваний феномен. Готовність розглядається як «якість» особистості, як «психічний стан» або ж «особистісне утворення». Проте, різноманітність поглядів на сутність поняття «готовність» не суперечать один одному, а навпаки уточнюють його зміст та структуру, підкреслюючи його складність.

Наприклад, Ю.В. Пелех досліджує ціннісно-смислову готовність майбутніх педагогів до професійної діяльності та визначає її як «сформоване у процесі навчання та соціалізації у ВНЗ стійке й водночас динамічне інтегральне смислоутворення у свідомості особистості, що може породжувати формування, а в подальшому функціонування особистісних цінностей і їхню трансформацію у професійно-значущі в результаті дії компетентнісних змінних, що детермінує набуття професійних особистісних якостей як установки до здійснення ефективної педагогічної діяльності та набуття високого рівня професійної майстерності у сукупності соціального, професійного та особистісного розвитку майбутнього педагога» [4, с.10].

Проаналізувавши теоретичні підходи до розгляду вказаного феномену нам цікавим є погляд М. Малькової, яка визначає готовність як орієнтування освіти на розвиток психологічних здібностей, творчих можливостей суб'єкта до майбутньої професійної діяльності, створення, розвиток та корекція вмінь і навичок, від яких залежить успішне виконання професійних функцій та обов'язків [3, с. 36].

Іншої точки зору дотримується і Л.В.-В. Вєнландє, яка розуміє готовність до роботи з підлітками девіантної поведінки як прикінцеве цілісне активне особистісне утворення, що є синтезом її мотиваційної, емоційно-вольової, розумової, операційної підготовленості до здійснення корекційно-виховної роботи з підлітками девіантної поведінки. На її думку, підготовка має розглядатися як процес формування сукупності науково-педагогічних знань, професійно-педагогічних умінь, навичок, а також якостей особистості, що обумовлюють ефективне вирішення завдань корекційно-виховної роботи з підлітками девіантної поведінки [1, с. 67].

С.А. Литвиненко розглядає готовність як результат професійно-педагогічної підготовки, як інтегральне багаторівневе динамічне особистісне утворення, структура якого обіймає мотиваційний, змістовий, діяльнісний, креативний компоненти [2].

Дещо іншою постає позиція Н.П. Пихтіної, яка визначає готовність як інтегративну властивість особистості майбутнього вчителя, що характеризується наявністю в суб'єкта профілактичного впливу відповідної морально-психологічної позиції, яка інтегрує професійний інтерес, виробничий обов'язок, принципову особистісну оцінку та стимулює потребу власного пошуку навчально-виховних шляхів педагогічної профілактики на основі набутих знань і практичного досвіду. Вона вважає, що готовність складають мотиваційний, змістовий та операційний компоненти, що взаємозв'язані, взаємопроникають та взаємовпливають один на одного [5].

У структурі цілісної професійної готовності до педагогічної діяльності В.О. Сластьонін розрізняє мотиваційно-ціннісний (спрямованість особистості) та виконавчий (уміння майбутнього вчителя) компоненти [7].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури щодо вивчення досліджуваного феномену ми вважаємо, що готовність майбутніх психологів до роботи з девіантними підлітками – це сукупність знань, умінь та навичок, які утворюють взаємодоповнюючий

комплекс структурних компонентів, що дозволяють майбутнім фахівцям ефективно виконувати поставлені перед ними завдання, дотримуючись індивідуального підходу у роботі.

Виходячи з різноманітності наукових поглядів на особливості підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності ми можемо констатувати, що готовність до роботи з девіантними підлітками має включати наступні складові:

1) сукупність теоретичних знань, зокрема психологічних, педагогічних, соціологічних, медико-біологічних;

2) практичні уміння і навики (організаторські, комунікативні, аналітико-синтетичні, прогностичні, креативно-практичні та інші);

3) особистісні якості, які сприятимуть ефективній профілактико-корекційній роботі з девіантними підлітками.

Тому ми виокремлюємо такі структурні компоненти готовності майбутніх психологів до роботи з девіантними підлітками: мотиваційно-ціннісний, інтелектуальний, емоційно-регулятивний, поведінковий, рефлексивний.

Мотиваційно-ціннісний компонент об'єднує внутрішні рушійні та регулятивні механізми, які спонукають майбутніх фахівців до роботи з підлітками, у яких спостерігається поведінка, що відхиляється від соціально прийнятих норм.

Інтелектуальний компонент включає засвоєння когнітивного досвіду на рівні обізнаності із проблемою, розуміння сутності та специфіки питання, наявність конкретних знань, які визначають основні напрямки роботи майбутнього психолога.

Емоційно-регулятивний компонент об'єднує внутрішні регулятивні механізми, які дозволяють управляти та контролювати взаємодію з девіантами, співвідносити потреби підлітків та можливості майбутніх психологів.

Поведінковий компонент представлений психологічними характеристиками, що відображають спрямованість особистості, її ставлення до діяльності, до особистості підлітка з девіантною поведінкою та відображається у конкретних діях та поведінкових актах.

Рефлексивний компонент характеризує ставлення особистості до власної діяльності, критичний аналіз можливостей та досягнень, конструктивне вдосконалення здібностей.

Зміст описаних структурних компонентів проявляється у наявності професійно-важливих якостей майбутнього фахівця, які складають цілісний образ готовності до роботи з девіантними підлітками і визначають ефективну професійну реалізацію.

На нашу думку, робота з девіантними підлітками вимагає спеціальної підготовки майбутніх психологів. Суть спеціальної підготовки полягає у навчанні специфічним прийомам та методам встановлення взаємовідносин з особами, які мають певні відхилення та відносяться до «групи ризику». Оскільки психолого-педагогічна профілактика девіацій становить певний напрямок роботи майбутнього фахівця, то в процесі підготовки студентів у навчальному закладі потрібно враховувати особливості даного виду діяльності та сприяти оволодінню знаннями у відповідному напрямку.

Проте, на основі аналізу навчальних планів вузів, які готують психологів нами було виокремлено ряд суттєвих недоліків підготовки майбутніх фахівців:

- відсутність уніфікованої програми підготовки майбутніх психологів, спеціальних предметів у навчальній програмі, які б дозволяли поглибити знання з девіантології, девіантної поведінки та її особливостей, методів її профілактики;

- недостатня кількість навчальних годин, відведених на спеціальну підготовку фахівців з питань девіантної поведінки;

- неузгодженість методичних рекомендацій щодо організації навчально-виховної та профілактичної роботи з девіантами.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Узагальнюючи теоретичні підходи до визначення змісту готовності до майбутньої діяльності ми робимо висновок, що підготовка психолога являє собою процес цілісного системного утворення, яке включає в себе теоретичні знання, практичні вміння та креативні можливості їх реалізації в процесі безпосередньої роботи з підлітками з девіантною поведінкою.

В опрацьованій літературі питання професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з девіантними підлітками розкрите недостатньо, потребує уточнення зміст та структура готовності, співвідношення структурних компонентів між собою та вплив рівня їх розвитку на ефективність роботи з девіантами. Окреслені позиції становлять основу подальших теоретичних досліджень.

Список використаних джерел

1. Вєнландє Л.В.-В. Підготовка студентів університету до роботи з підлітками девіантної поведінки: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 [Текст]/ Лілія Вольдемар-Вікторівна Вєнландє. – Одеса, 2005. – 252 с.
2. Литвиненко С. А. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів початкових класів до соціально-педагогічної діяльності: дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04 [Текст]/ С. А. Литвиненко. – Київ, 2005. – 435 с.
3. Малькова М.О. Формування професійної готовності майбутніх соціальних педагогів до взаємодії з девіантними підлітками: дис. … канд. пед. наук: 13.00.05 [Текст] / Марина Олександрівна Малькова. – Луганськ, 2006. – 252 с.
4. Пелех Ю.В. Теоретико-методичні засади ціннісно-смислової готовності майбутнього педагога до професійної діяльності: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 [Текст] / Ю.В. Пелех ; Ін-т вищ. освіти НАПН України. – К., 2010. – 36 с.
5. Пихтіна Н.П. Профілактика девіантної поведінки дітей і молоді: психолого-педагогічні та соціально-правові аспекти [Текст]: навч. посіб. / Н.П.Пихтіна, М. П.Пихтін, Т.Є. Федорченко ; за заг. ред. проф. В. М. Оржеховської ; Ніжин. держ. ун-т ім. Миколи Гоголя. - Ніжин: НДУ ім. Миколи Гоголя, 2014. - 399 с.
6. Постанова КМУ від 14 червня 2000 р. № 963 «Про затвердження переліку посад педагогічних та науково-педагогічних працівників».
7. Сластенин В.А. Формирование личности учителя в процессе его профессиональной подготовки. [Текст] / В.А.Сластенин. – М.: Просвещение, 1976. – 60 с.

References

1. Vyenlandye L.V.-V. Pidhotovka studentiv universytetu do roboty z pidlitkamy deviantnoyi povedinky: dys. … kand. ped. nauk: 13.00.04 [Tekst]/ Liliya Vol'demar-Viktorivna Vyenlandye. – Odesa, 2005. – 252 s.
2. Lytvynenko S.A. Teoretyko-metodychni zasady pidhotovky maybutnikh uchyteliv pochatkovykh klasiv do sotsial'no-pedahohichnoyi diyal'nosti: dys. … d-ra ped. nauk: 13.00.04 [Tekst]/ S. A. Lytvynenko. – Kyyiv, 2005. – 435 s.
3. Mal'kova M.O. Formuvannya profesiynoyi hotovnosti maybutnikh sotsial'nykh pedahohiv do vzayemodiyi z deviantnymy pidlitkamy: dys. … kand. ped. nauk: 13.00.05 [Tekst] / Maryna Oleksandrivna Mal'kova. – Luhans'k, 2006. – 252 s.
4. Pelekh Yu.V. Teoretyko-metodychni zasady tsinnisno-smyslovoyi hotovnosti maybutn'oho pedahoha do profesiynoyi diyal'nosti: avtoref. dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.04 [Tekst] / Yu.V. Pelekh ; In-t vyshch. osvity NAPN Ukrayiny. – K., 2010. – 36 s.
5. Pykhtina N.P. Profilaktyka deviantnoyi povedinky ditey i molodi: psykholoho-pedahohichni ta sotsial'no-pravovi aspekty [Tekst]: navch. posib. / N.P. Pykhtina, M.P. Pykhtin, T.Ye. Fedorchenko ; za zah. red. prof. V. M. Orzhekhovs'koyi ; Nizhyn. derzh. un-t im. Mykoly Hoholya. - Nizhyn: NDU im. Mykoly Hoholya, 2014. - 399 s.
6. Postanova KMU vid 14 chervnya 2000 r. # 963 «Pro zatverdzhennya pereliku posad pedahohichnykh ta naukovo-pedahohichnykh pratsivnykiv».
7. Slastenyn V.A. Formyrovanye lychnosty uchytelya v protsesse eho professyonal'noy podhotovky. [Tekst] / V.A.Slastenyn. – M.: Prosveshchenye, 1976. – 60 s.

Резюме. В статье проанализированы основные теоретические подходы к определению готовности будущих психологов к работе с девиантными подростками, раскрыты

актуальность взаимодействия будущих психологов с девиантами. Определены и описаны основные структурные компоненты готовности будущих психологов к работе с девиантными подростками. Доказано, что качество обучения в вузе влияет на успешность выполнения профессиональных функций будущих специалистов.

Ключевые слова: подготовка, готовность, будущие психологи, девиантное поведение подростков, структура готовности.

Summary. Student's development, self-perfection and proficiency forming are some of the key tasks in the future specialist training system in the higher education institution. Professional skills acquirement and insight into the main professional activities take place during the very studying at the university. The effectiveness of young worker's labor activity depends on the quality of education to a considerable extent.

The issue of the readiness of future psychologists to work with deviant teenagers is of interest to scientists of different fields. Although the issue of future specialists' readiness as a pedagogical phenomenon stays relevant in modern science, it is still elaborated insufficiently. The formation of future psychologists' readiness to work with deviant teenagers is one of conditions of the educational process humanization that has personality-oriented nature. The effectiveness of preventive work with deviants depends on a psychologist's professional skills to a degree. We believe that future psychologists' readiness to work with deviant teenagers is a combination of knowledge and skills that form a complementary set of structural components, allowing future specialists to carry out their tasks effectively, keeping to the individual approach. Structural components to that readiness are the following ones: motivational-axiological, intellectual, emotional-regulative, behavioral and reflexive. The matter of described structural components shows itself in the presence of professionally important qualities of future specialist that make up a complete image of readiness to work with deviant teenagers and determine the effective professional fulfillment.

Key words: preparation, readiness, future psychologists, deviant behavior of teenagers, readiness structure.

УДК 159.96

А.В. ЛЯНЦЕВИЧ

КРИЗИСНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕПРИВАЦИИ ПОТРЕБНОСТНЫХ ОСНОВАНИЙ ЛИЧНОСТИ

В статье обсуждаются потребности личности, депривируемые в кризисе. На основе теоретического анализа составляется систематизация фундаментальных потребностей личности, удовлетворение которых обеспечивает функционирование человека как субъекта своей жизнедеятельности. Анализ иллюстрируется эмпирическими данными.

***Ключевые слова**: кризисные переживания, субъектность, потребность, безопасность, социальные связи, мировоззрение, собственная ценность, самоэффективность.*

Постановка проблемы. В попытках анализа кризисных ситуаций можно обнаружить два ключевых направления: анализ со стороны внешних характеристик, поиск и выделение тех из них, которые являются предикторами возникновения кризиса, выделение степени кризисогенности тех или иных условий и пр. – это т.н. ситуационный подход. Так, кризисные ситуации описываются как чаще всего неожиданные, непонятные и выходящие за рамки известных субъекту способов решений проблем, разрушающие прежние представления о закономерностях жизни, о себе и своем взаимодействии с миром. Это ситуации, которые ставят человека перед лицом проблемы, от которой невозможно уйти и которую, в то же время, невозможно разрешить привычным способом [4; 8].

Другое направление описывает происходящие с личностью изменения, выделяет личностные черты, способствующие выходу из кризиса, ищет основания кризисных

переживаний в функционировании психики и др. – речь о т.н. личностном подходе [13]. С позиции личностного подхода кризисным становится событие, которое не только имеет определенные внешние характеристики, но прежде всего создающее реальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей человека. Ф.Е. Василюк определяет критическую ситуацию как ситуацию «невозможности», в которой оказалась жизнедеятельность субъекта, «невозможности жить, реализовывать внутренние необходимости своей жизни», т.е. свои потребности, стремления, ценностные представления и убеждения и т.п. [8, с.25].

Анализ классических теорий мотивации личности и современных разработок (А. Маслоу, S. Epstein, E.L. Deci, R.M. Ryan, M. Kofta) позволяет говорить о том, что в основе функционирования человека как субъекта своей жизненной активности лежит удовлетворение определенных потребностей и мотивов, депривация которых в определенных условиях (в частности, в критических ситуациях) не позволяет ему оставаться в полной мере субъектом, ограничивая его свободу, автономию, влияние на происходящее и т.п., вызывая кризисные переживания.

Цель статьи заключается в выделении групп основных потребностей субъекта и их характеристике в условиях депривации в кризисных ситуациях.

Можно говорить о том, что субъекту свойственно стремление удовлетворить четыре основные группы потребностей и мотивов:

- *потребность в безопасности* как потребность поддержания гомеостатического состояния, удовлетворение которой позволяет не тратить энергию на защиту от угроз, а открывает возможность направлять активность субъекта в творческое и прогрессивное русло,
- *потребность в связи с другими людьми,* удовлетворение которой раскрывает социальную природу личности, позволяет избежать экзистенциальной тревоги одиночества и дает ресурс поддержки в чувстве единства, подтверждения своего Я в других, чувстве силы, разделенной с другими,
- *потребность в осмысленном связном мировоззрении (в гармоничной «теории мира»),* т.н. гносеологическая потребность в постижении существенных связей в мироустройстве, в понимании своей роли во взаимодействии с миром и пр.; невозможность удовлетворения данного стремления человека оставляет его без ориентировочной основы жизнедеятельности, без возможности свободного целеполагания, лишая смысла деятельности и блокируя субъектную активность,
- *потребность собственно в субъектности, во «внутренней силе» личности, в самодетерминации и оказании влияния на свою жизнь.* Наблюдения многих исследователей указывают на субъективную невозможность благополучного функционирования личности в условиях подавления данного стремления, в результате психика запускает защитные механизмы.

Рассмотрим эти потребности в контексте их депривации в кризисных ситуациях.

Потребность в безопасности

Данная потребность относится к низшим базовым потребностям, имеющим инстинктивную природу и присущим всем живым существам. В работах классиков психологии личности (З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм, А. Маслоу и др.) безопасность понимается широко, не только как отсутствие угрозы жизни и здоровью (что случается при травматических жизненных кризах), но и как организованность и стабильность систем, в которых функционирует субъект, их закономерность и упорядоченность, предсказуемость жизненных событий, как устойчивые позитивные отношения с близкими (Дж. Боулби), а также отсутствие угроз болезни, страха и хаоса (А. Маслоу) [14]. Э. Фромм говорит о том, что удовлетворенная потребность в корнях, основах, стабильности и прочности позволяет человеку чувствовать себя в безопасности [14]. Как можно заметить, чувство безопасности обеспечивается удовлетворением других потребностей. Однако, в целях избежания слишком расширенной трактовки потребности в безопасности, отметим, что данная потребность часто оказывается депривированной в критических жизненных ситуациях, имеющих определенные

характеристики: внезапность, непредсказуемость дальнейшего развития, неподконтрольность усилиям субъекта, выход за рамки известной субъекту логики и способов совладания с трудностями.

В протоколах нашего исследования, посвященного функционированию личности в критических ситуациях, мы встречаем такие указания на депривацию потребности в безопасности: девушка-воспитатель, получив в свой адрес неопределеную жалобу на строгое обращение с детьми от стороннего наблюдателя, угрожающего вышестоящими инстанциями, на третий день отсутствия последствий говорит: «Скорее бы меня уже наказали и эта ситуация бы завершилась». Как видно, получение пусть несправедливого, но определенного наказания субъективно переносится легче, чем неопределенность нависшей угрозы. Многие респонденты после предательства со стороны партнера говорят о страхе заводить новые отношения и доверять другим людям. Девушка, пережившая изнасилование и последующее отвержение со стороны подруг говорит о последствиях: «Интерес ко мне со стороны мужчин рождал огромный страх повторить тот опыт. А расположение со стороны женщин проявлял недоверие и страх, что они меня подставят и оговорят. Я не верила в добрые отношения между людьми и все время с сарказмом к этому относилась... Одиночество стало моей жизнью. Только когда я была одна, я чувствовала безопасность».

Невозможность функционирования в условиях глобальной небезопасности подтверждается также современными когнитивными теориями, указывающими на наличие у субъекта иррациональных превентивно «безопасных» представлений о мире как о доброжелательном и справедливом, а о себе как о субъекте, эффективно справляющемся с трудностями (С. Эпштейн, Р. Янофф-Бульман, А. Антоновски, М. Кофта и др.). Разрушение таких иллюзий приводит к длительной дезадаптации, генерализации защитных стратегий, невротизации личности.

Потребность в связи с другими людьми

Подчеркивая значимость для субъекта установления единства с другим человеком или группой, А. Маслоу говорил о потребности в принадлежности и любви [14]. Э. Фромм выделял потребность человека «в корнях» как стремление быть неотъемлемой частью социального мира, а также потребность в установлении связей с другими людьми, указывая на ее высший характер, выражающийся в стремлении нести ответственность за кого-то в своей жизни, о ком-то заботиться, включаться в его жизнь [14]. Экзистенциалисты (Тиллих, Р. Мэй, И. Ялом) обращают внимание на преодоление проблемы изоляции и одиночества за счет наличия надежных связей с близким окружением [16]. Кроме того, в современных работах удовлетворение потребности в принадлежности к социальной группе, к диаде рассматривается как одно из базовых условий становления в дальнейшем такого важного качества субъекта как самодетерминации, т.е. способности «быть причиной самого себя», быть хозяином своей жизни [2].

Оказавшись в кризисной ситуации, человек может испытать угрозу беспомощности в собственном одиночестве, ощутить себя бессильным и потерянным перед лицом обрушившейся на него трагедии. Так, болезненность переживания кризисов разрыва отношений обусловлена не только разрушением позитивных представлений, планов и надежд на будущее, но и потерей связей, которые, как нити, связывали весь контекст ситуации.

Так, девушка рассказывая о разводе в результате «загулов» мужа, злоупотребления алкоголем и ухода к другой женщине, отвечая на вопрос о том, что было самым ужасным во всей ситуации, говорит: «Наверное, одиночество. – Одиночество в перспективе или само актуальное состояние? –Состояние. Наверное, с тех пор, как появилась эта женщина, и я потихоньку минимизировала это общение – ну, нет смысла унижаться, это надо перебороть и все. <...> Помогало переключение на сына. Если б его не было, с одной стороны было бы легче – ты понимаешь, что никто не страдает кроме тебя. А с другой стороны легче, потому что ты не настолько одинок».

Как видно, связь с близким человеком переживается как уникальная, появление замещающей фигуры становится объективным признаком ее разрыва, кроме того,

подключается другая важная потребность личности – сохранить свое достоинство и ценность, быть значимым для другого.

В кризисной психологии социальное окружение рассматривается как важнейший ресурс стрессоустойчивости в совладании с трудной ситуацией [3; 4; 7; 10]. В теории сохранения ресурсов С. Хобфолл уточняет, что данный ресурс ценен как сам по себе (в рамках чего человек получает поддержку, заботу, любовь), так и как опосредующий приобретение других значимых ресурсов (информационная поддержка, помощь в планировании своей деятельности, приобретение необходимых объектов и пр.) [3]. При этом не только объективная помощь со стороны социального окружения рассматривается как значимый фактор психологического благополучия личности, но и субъективная уверенность человека в возможности рассчитывать на поддержку других людей в затруднительных случаях [1].

Многие респонденты рассказывая о том, как справлялись с кризисными переживаниями, указывают на обращение к другим людям («старалась встречаться с подругами, выходила гулять, не оставаться одной», «меня поддержала мама (муж, сестра, друг)». Наоборот, в условиях отсутствия надежных поддерживающих связей субъект остро переживает свою незащищенность при незначительных потерях. Так, респондент, занимающийся спортом, узнав о нежелании тренера продолжать контракт с ним, не углубляется в анализ действительных причин отказа, а переживает это как крах своей субъектности: «Так получилось просто, что я верил, что я могу всего сам добиться. Тут вот что: мать меня воспитывала сама. Она мне всегда с детства говорила: если что-то не так, я за тебя ходить просить не буду. Оценки – только твои, футбол – только твой, короче, хочешь - добивайся. Я сам, никто за меня не ходил, никто не просил. <...> Что я за человек такой: и здесь не смог, и там. Везде подающий надежды (в учебе, вероятно, могла быть медаль). И за что берусь – до конца не довожу».

При переживании кризиса роль отношений с другими людьми становится двоякой: значимость потребности в связи с ними в случае депривации сама приводит к возникновению кризиса, но в то же время социальное окружение становится одним из наиболее действенных ресурсов совладания.

Потребность в осмысленном связном мировоззрении

Человек стремится к установлению связей, обоснований, выявлению причин, значений, следствий, выделению общего и закономерного в мире, а также к определению своего места и роли в системе отношений с жизнью. Э. Фромм говорил о потребности субъекта обрести систему убеждений, взглядов на мир как стабильной опоры для ориентации в сложности мира [14]. Такая ориентационная основа позволяет человеку реализовывать свою активность, быть деятельным и целеустремленным субъектом.

Современные теории пытаются определить характеристики такой концепции мира. Так, автор теории салютогенеза А. Антоновски, предлагая обратить усилия ученых на поиск не патогенных, а оздоравливающих (салютогенных) факторов благополучия личности, выдвигает идею о наличии определенной системы установок субъекта относительно мира и своего функционирования в нем. Эта система называется чувством когерентности (связности с миром) и позволяет преодолевать даже самые трудные ситуации [1]. В основе чувства когерентности лежат переживания понятности мира (comprehensibility), т.е. восприятие того, что происходит вокруг, как имеющего логику и разумность, упорядоченного и согласованного; подконтрольности мира (manageability), т.е. оценка своих доступных ресурсов как достаточных для выполнения требований ситуаций; а также чувство осмысленности (meaningfulness) происходящего, т.е., переживание того, что ситуации стоят включенности субъекта, приложения усилий к совладанию с требованиями жизни.

Благодаря современным разработкам в когнитивной психологии (А. Эллис, А. Бек, Х. Маркус, Р. Лазарус, С. Эпштейн, Р. Яноф-Бульман и др.) сейчас уже можно говорить о том, что человек испытывает потребность поддерживать связную теорию мира, более того, также выстраивать ее в позитивном свете посредством ряда иррациональных позитивных установок.

Р. Янофф-Бульман предлагает теорию психической травмы, согласно которой кризис связан с разрушением базисных убеждений о себе и мире (у автора «установочный мир» [12]. Автор выделяет три фундаментальных установки (убеждения, верования) человека: о доброжелательности окружающего мира, о справедливых отношениях между мной и окружающим миром, о ценности и значимости собственного Я. Данные установки базируются на следующих убеждениях: 1) о том, что добро в мире преобладает над злом и что люди по своей природе добры и благосклонны, отзывчивы и готовы помочь; 2) убеждение о справедливости и принципиальной объяснимости жизненных событий, основанное на представлении о связи последствий собственных действий и возникающего положения вещей, о том, что причины неблагоприятных событий можно понять, соотнеся их с некой нормативной оценкой, а также о том, что негативных событий можно избежать при соответствующих предупреждающих действиях; 3) убеждение в собственной позитивной природе (я добрый, компетентный, «нравственный», влияющий и, в принципе, счастливый человек).

Интенсивность этих убеждений, их незыблемость и иллюзорность является отражением способов совладания человека с трудностями. Успешная адаптация к трудностям, которые подвергаются сомнению и разрушению в кризисной ситуации, связывается автором с расширением и гибкостью представлений в результате «жизненного урока».

Приведем пример разрушенного представления о жизни в ситуации смерти близкого. Юная девушка переживает смерть неродной бабушки: «Родители не понимали моих переживаний, потому что думали, что она не так важна для меня. После ее смерти я стала сомневаться вообще, нужно ли что-либо делать в этой жизни. Просто зачем? Если так внезапно уходишь из нее, зачем тогда стараться?.. Уже не нужно ничего делать, мы все умираем, зачем тогда? – Что было для тебя самым ужасным в этом? – Смерть. Понятие того, что она близко и внезапно. Никто не спасется». Очевидно, что совладание с кризисом данной девушки будет связано со сложным процессом осмысления смерти и дифференциацией представления о ней.

Первым признаком депривации потребности в осмысленности в трагической ситуации являются вопросы типа «Почему?». Они указывают на разрыв смысловых связей в концепции жизни личности. В исследовании Ш. Тейлора (Sh. Taylor) на выборке онкологических больных среди «основных проблем адаптации» к кризису, как он их назвал, отмечается проблема поиска значения события. Автор выделил два основных способа решения пациентами данной задачи: через поиск возможных причин произошедшего, а также посредством переоценки своих жизненных установок и ценностей [6].

Когнитивный диссонанс, хаос и дискомфорт, испытываемые личностью в случае нелогичности, необъяснимости происходящего и несогласованности с имеющимися убеждениями не позволяют преодолеть кризисную ситуацию и «отпустить» ее. Личность будет стремиться к восстановлению разорванных смысловых связей различными способами во что бы то ни стало, будет проигрывать проблему в прошлом, искать ее источники, пытаться сделать какие-то выводы на будущее. В случае невозможности непосредственно удовлетворить стремление в поддержании связной, упорядоченной и доброжелательной «теории» мира психика прибегает к «включению» неосознаваемых иррациональных приемов. Иррациональные позитивные убеждения обеспечивают субъекта чувством защищенности, доверия и, как следствие, необходимой свободы во взаимодействии с миром.

Так, в нашем исследовании девушка, потерявшая ребенка после родов при идеальной беременности и родившая второго ребенка спустя время, так отзывается о случившемся: «Я думала о том, что может быть и хорошо... Что этот порок (порок развития диафрагмы ребенка) – его трудно сразу увидеть, а я не пропускала ни одно УЗИ, и ни один врач его не видел (разные врачи делали), они говорили, что ребенок здоров и все нормально. И я думала, что если бы увидели на УЗИ и сделали... прервали беременность – то потом ее могло вообще не случиться. Т.е. может и хорошо, что сохранили эту беременность, что ребенок родился, что не увидели порок раньше. Может, так и нужно было».

Именно стремлением удовлетворить потребность в осмыслении происходящего, на наш взгляд, можно объяснить также феномены псевдоинтерпретаций при кризисных переживаниях – это сомнительные логико-смысловые связи в объяснениях жертвы кризисного события, которые стороннему наблюдателю легко могут показаться ложными. Так, респонденты Тейлора объясняли возникновения рака неправильной диетой, стрессами и пр., например, пациентка рассказывает о жестоком первом муже, с которым связывает возникновение рака, и о замечательном втором муже, отношения с которым защитят ее от рецидивов болезни [6].

***Потребность в субъектности, во «внутренней силе» личности**, в самодетерминации и оказании влияния на свою жизнь.*

Проведенный нами анализ указывает на то, что на удовлетворение потребности во «внутренней силе» складываются две другие взаимосвязанные субъектные потребности: потребность в собственной ценности и потребность в самоэффективности и оказании влияния на свою жизнь.

Потребность в собственной ценности

В теории А. Маслоу мы находим важное указание на то, что такое высшее проявление функционирования личности, как потребность следования своим жизненным взглядам, реализации своих интересов и самоактуализации предваряется необходимостью удовлетворения потребности в самоуважении. Самоуважение основывается на возможности почувствовать себя компетентным, иметь собственные достижения, умеющим справляться с задачами жизни, достойным, уверенным и независимым. Стремление к подтверждению собственной ценности в качестве самостоятельной потребности многими авторами (К. Роджерс, Р. Райен и Э. Дейс, С. Эпштейн, Р. Янофф-Бульман и пр.). Многие авторы подчеркивают связь чувства собственной ценности с таковым отношением со стороны референтного окружения.

Нахождение в ситуации попирания ценности личности сопровождается особенно болезненными переживаниями собственной никчемности. По сравнению с другими психотравмами (болезнь, пребывание в военной зоне, катастрофы, потеря близкого человека) опыт переживания отвержения, унижения, эмоционального и другого насилия вызывает стойкое снижение самооценки и формирование деструктивных агрессивных способов самозащиты [11]. Так, наш респондент характеризует свой опыт переживания измены девушки с пожилым богатым мужчиной: «Мне было, в общем-то, показано, кто я, что я – никто. У меня нет того-того-того. <...> И был период, когда я действительно подумал: ах, вот как оно! Вот что на самом деле определяет в жизни многие вещи. <...> Я долгое время отслеживал информацию об этом человеке, что он делает в этой жизни. Он содержит футбольную команду. <...> И я сейчас понимаю, во что это могло развиться: ах, этого нет – значит, нужно добиться этого любой ценой, чтобы это было не хуже того человека. – Что больше всего тебя задело во этой ситуации? – Что человек, которому я верил, меня так обманывал. И что... как так можно сделать вообще такой выбор. Причем еще я узнал, что это называется «эскорт-услуги» – сопровождение в заграничных поездках. И как это ни странно… Я понял, почему они более презираемыми считаются, чем обыкновенная проституция. Почему – потому что обыкновенная шл... вокзальная, она прямо говорит: я – вот. А эта очень сильно маскировалась: вот все так изысканно и прочее. Вот это еще сильно задевало».

Эти и другие данные указывают на субъективную невозможность для личности существовать в условиях попирания ее ценности, а также на выраженное стремление к ее восстановлению. Личность, у которой обидчик «отобрал» ценность, имеет трудности с завершением кризисного переживания, т.к. оказывается эмоционально связанной с потерянной ценностью своего Я, оставаясь привязанной к ситуации. Так, девушка описывает свои переживания от предательства парня на фоне доверительных отношений: «Я просила его сказать, если что-то такое будет <...> Больно было от того, что даже прощения не попросил. Вроде как надо простить, а прощения никто не просит».

Можно выделить некоторые типичные способы восстановления своей ценности, к которым прибегает большинство людей. Среди таких способов есть стремление субъекта к реальным достижениям, которое создает объективное основание для повышения самооценки: «Мой ноль при единице мужа стал вполне себе самостоятельной цифрой. Я больше не ноль, и отныне меня надо брать в расчет. Я собой гордилась. Но мне очень хотелось, чтобы муж тоже гордился. И узнал, кого потерял. И пришел с повинной». Однако, данный способ характерен, скорее, для ситуаций трудных, но не критичных.

В условиях кризиса часто встречается иной способ восстановления собственной ценности и поддержания благополучия: это так называемое «идущее вниз» социальное сравнение, т.е. нахождение образа человека, оказавшегося в подобной ситуации в еще худшем положении [6; 7]. Худшее выступает фоном для переоценки собственного положения, и «нормализует» последнее, что снижает или вообще устраняет переживания собственной ущербности и никчемности. Для сравнения своего кризисного положения с положением других людей подыскиваются совершенно различные измерения, которые не отражают некую общепризнанную иерархию ценностей: так, респонденты Ш. Тейлора, пациентки с частью удаленной молочной железы, сочувствуют тем, у кого произошло полное удаление, старые пациентки полагают, что молодым тяжелее, замужние – что тяжелее одиноким и т.д. [6]. Исследование обнаружило интересную закономерность, которая указывает на инструментальные защитные функции такого способа восстановления своей ценности: сравнение одних людей с другими никогда не осуществляется в обратную сторону: молодые не сравнивают себя со старыми, одинокие – с семейными и пр. Такое сравнение выступает инструментом для поддержания субъективного чувства благополучия.

Вышеописанное указывает на большое значение сохранения чувства собственной ценности для совладания с кризисными ситуациями.

Потребность в самоэффективности и оказании влияния на свою жизнь является, на наш взгляд, вторым важным основанием, депривируемым в кризисе. Понятие самоэффективности было сформулировано в теории А. Бандуры. Он рассматривает самоэффективность как представление человека о своей способности вести себя релевантно специфической задаче или ситуации [14]. Идея самоэффективности восходит к способности объективного познания человеком себя и саморегуляции на этой основе (Викланд). Потребность в самоэффективности можно также понимать как потребность в контроле своего взаимодействия с жизнью. Переживание контроля в данном случае выражается в убеждении личности о причинной связи между собственными действиями и их последствиями, как некоторое чувство связи и «контакта» с миром. С возможностью иметь влияние и контролировать жизненные ситуации связано переживание субъектом внутренней силы.

В кризисных ситуациях потребность в восстановлении внутренней силы как восстановление контроля над происходящим наблюдается наиболее отчетливо. Ш. Тейлор говорит, что у онкологических больных по сравнению со здоровой выборкой потребность в контроле была более выражена: почти все пациенты верили в то, что они могут контролировать если не саму онкологическую болезнь, то процесс реабилитации, а если не они, то врачи имеют возможность влияния на рак с помощью терапии [6].

Вторичной когнитивной формой контроля считается возможность предвидеть события. Значение возможности предвидеть развитие событий для субъектного контроля убедительно доказывают данные эксперимента Шульца (Schulz, 1976). Эксперимент проводился в доме престарелых. Студенты приходили к пожилым людям, чтобы побеседовать с ними, развлечь их. Расписание, частота и количество встреч со всеми группами участников были одинаковыми. В одной группе старики могли сами решать, когда и как часто будут происходить встречи, в другой группе это решал студент, но старикам заранее сообщалось о событии, в третьей группе эти факторы отсутствовали и четвертую, контрольную, студенты не навещали. После двух месяцев посещений результаты убедительно показали, что в первых двух группах были более высокие показатели общего состояния здоровья, жизненной активности и планируемых дел, ориентации на будущее и надежды, ощущения счастья, своей

нужности, были ниже показатели одиночества и скуки, чем в других группах. Внимание привлекают низкие показатели третьей группы, что указывает на решающую роль не самого общения, а возможности его регуляции, причем сравнение условий первой и второй групп приводит автора к выводу, что решающим фактором в субъективном благополучии является возможность предвидеть события, т.е. осуществлять когнитивный контроль [5].

Чувство контроля как квинтессенция субъектности выступает в работе польского исследователя субъектности личности М. Кофты (M. Kofta). Он показывает, что данное чувство благоприятствует совладанию с эмоционально трудным опытом [5]. Автор указывает, что чувство субъектного контроля связано с переживанием свободы выбора, восприятием своего влияния на реальность и чувством собственной эффективности как компетентности. Как показывает практика, переживание даже, казалось бы, позитивных событий может вызывать кризисные переживания: так, наш респондент описывает историю влюбленности как критическую ситуацию, в ходе чего оказывается, что ядро кризисных переживаний составляет чувство невладения собой, неестественности своих действий и манеры поведения, в чувстве зависимости и потери принадлежности самому себе: «Был момент, мне тогда было лет 20-21, была такая влюбленность, которая дошла до такого пика, что я пробовал выкрутиться из этой ситуации и так и сяк. Пробовал найти выход – а выход нужно было искать. Потому что было очень дискомфортно. С одной стороны ничего вроде бы внешне не происходило: ходишь в институт, учишься, а с другой стороны – внутри очень так... очень плохо. Самый большой дискомфорт я испытывал оттого, что я не могу управлять собой. Что я не могу делать то, что мне надо делать, что здравый смысл говорит, как надо поступить и т.д. и т.д. – Т.е обнаруживается, что как бы сам себе… – Сам себе не хозяин, да. Это очень неприятная ситуация».

Кризисные переживания нередко сопровождаются невозможностью эффективно взаимодействовать с ситуацией, отсутствием эффективного влияния личности на действительность, что приводит к потере чувства внутренней силы, субъектности, восприятия себя причиной событий. Более того, многократные безуспешные попытки совладать формируют опасное состояние выученной беспомощности, что убедительно показано в теории М. Селигмана. В известных экспериментах животные и люди помещались в условия неподконтрольного негативного воздействия (удары током животных, неприятный звук для людей и пр.) с возможностью активно реагировать, но без продуктивного эффекта. Испытуемые обнаруживали отсутствие связи между своими действиями и последствиями (успехами или неудачами). В результате развивалось состояние беспомощности, которое олицетворяет фактическое превращение субъекта в объект: оно характеризуется апатией и депрессивностью, потерей чувства свободы и контроля, неверием в возможность изменений и в собственные силы, тотальной демотивацией, отказом от действия, нежеланием избегать враждебной среды, даже когда появляется такая возможность. Эксперименты на животных, зараженных онкологическими агентами, подтвердили возрастание физической смертности при невозможности остановить травмирующее воздействие, а также показали рост выздоровления при наличии такой возможности [9].

Потребность в контроле оказывается настолько необходимой для нормального функционирования субъекта, что люди склонны переоценивать свое влияние на ход событий даже тогда, когда реальность этому противоречит и поддаваться иллюзии контроля [5, с.221]. Анализ кризисных переживаний приводит нас к мысли, что нередко встречающееся чувство необоснованной собственной вины является эмоциональным механизмом восстановления субъектности. Например, девушка описывает уход парня к другой после периода скрытых двойных отношений: «Вначале обвиняла его, что это он во всем виноват. Потом наоборот, себя винила. Думала, что не такая я и хорошая была, ругалась иногда на него, приезжала редко. Сама виновата, считала я. На первых порах даже о самоубийстве думала». При всей тяжести патологической вины она подразумевает, что субъект имел возможность что-то изменить и этого не сделал, что он оставался именно субъектом, а не предметом в руках обстоятельств.

Таким образом, можно говорить о том, что восстановления внутренней силы в кризисной ситуации связывается с возможностью обнаруживать свое влияние на жизненную ситуацию, и в частности, в нахождении участка жизненного пространства, над которым в сложившихся обстоятельствах можно взять контроль. Таким участком в условиях безвыходности видится личная сфера самого человека, позволяющая принять решение на свой счет.

Выводы и перспективы дальнейшего исследования. Проведенный анализ позволяет утверждать, что необходимыми условиями восстановления субъектности в критической ситуации можно считать удовлетворение фундаментальной потребности личности в широко понимаемой безопасности, наличие ресурса социальной поддержки, переосмысление личностью представления об окружающей действительности, а также подтверждение своей значимости и эффективности во влиянии на действительность. При этом мера «инструментального ресурса свободы» (в терминах Д.А. Леонтьева), т.е. степень свободы и автономии личности, сохранившейся в критической ситуации, может определять эффективность удовлетворения названных потребностей.

Наше дальнейшее исследование мы направляем на поиск тех способов совладания с кризисными ситуациями, которые позволяют восстановить депривированную субъектность в ходе удовлетворения выделенных потребностных оснований благополучного функционирования личности.

Список использованных источников:

1. Antonovsky, A. Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować / A. Antonovsky. – Warszawa: IPN, 2005. – 195 s.
2. Deci, E. L. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan // Psychological Inquiry. – 2000. – №11. – S. 227-268. [Electronic resource] – Mode of access: http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf. – Date of access: 20.01.2016.
3. Hobfoll, S. Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu / S. Hobfoll. – Gdańsk: GWP, 2006. – 324 s.
4. James, R.K. Strategie interwencji kryzysowej / R.K. James, B.E. Gilliland. – Warszawa: PWN, 2004. – 571 s.
5. Kofta, M. Poczucie kontroli, złudzenia na temat siebie a adaptacja psychologiczna / M. Kofta // Złudzenia, które pozwalają żyć; red. nauk. M. Kofta, T. Szustrowa. – W.: PWN, 2001. – ss.199-225.
6. Taylor, Sh. Przystosowanie do zagrażających wydarzeń / Sh. Taylor // Nowiny psychologiczne. – 1984. – № 6-7. – S. 15-38.
7. Анцыферова, Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1993. – №2. – с. 3-16.
8. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 240 с.
9. Гордеева, Т.О. Мотивация достижения: теория, исследования, проблемы / Т.О. Гордеева // Современная психология мотивации / под. ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл. – 2002. – С. 47-103.
10. Калмыкова, Е. С. Ранняя привязанность и ее влияние на устойчивость к психической травме: постановка проблемы (Сообщение 1) / Е.С. Калмыкова, М.А. Падун // Психологический журнал. – 2002. – №5. – С. 88-99.
11. Макарчук, А.В. Психологические последствия насилия у детей 10-13 лет: автореф. … дис. канд. психол. наук: 19.00.13 / А.В. Макарчук; - М., 2004. – 20 с.
12. Падун, М.А. Особенности базисных убеждений у лиц, переживших травматический стресс: автореф. … дис. канд. психол. наук: 19.00.04 / М.А. Падун; Науч. центр псих. здоровья РАМН. – М., 2003. – 25 с.

13. Сацук, А.В. Теоретические подходы к изучению критических жизненных ситуаций / А.В. Сацук // Вес. Гродз. ун-та імя Янкі Купалы. - Сер. 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія – 2008. №1. – С 130-137.
14. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.
15. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом / пер. с англ. Т.С. Драбкиной. – М.: Класс, 1999. – 576 с.

Referenses

1. Antonovsky, A. Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować / A. Antonovsky. – Warszawa: IPN, 2005. – 195 s.
2. Deci, E. L. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan // Psychological Inquiry. – 2000. – №11. – S. 227-268. [Electronic resource] – Mode of access: http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf. – Date of access: 20.01.2016.
3. Hobfoll, S. Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu / S. Hobfoll. – Gdańsk: GWP, 2006. – 324 s.
4. James, R.K. Strategie interwencji kryzysowej / R.K. James, B.E. Gilliland. – Warszawa: PWN, 2004. – 571 s.
5. Kofta, M. Poczucie kontroli, złudzenia na temat siebie a adaptacja psychologiczna / M. Kofta // Złudzenia, które pozwalają żyć; red. nauk. M. Kofta, T. Szustrowa. – W.: PWN, 2001. – ss.199-225.
6. Taylor, Sh. Przystosowanie do zagrażających wydarzeń / Sh. Taylor // Nowiny psychologiczne. – 1984. – № 6-7. – S. 15-38.
7. Ancyferova, L.I. Psihologija povsednevnosti: zhiznennyj mir lichnosti i «tehniki» ee bytija / L.I. Ancyferova // Psihologicheskij zhurnal. – 1993. – №2. – s. 3-16.
8. Vasiljuk, F.E. Psihologija perezhivanija / F.E. Vasiljuk. – M.: MGU, 1984. – 240 s.
9. Gordeeva, T.O. Motivacija dostizhenija: teorija, issledovanija, problemy / T.O. Gordeeva // Sovremennaja psihologija motivacii / pod. red. D. A. Leont'eva. – M.: Smysl. – 2002. – S. 47-103.
10. Kalmykova, E. S. Rannjaja privjazannost' i ee vlijanie na ustojchivost' k psihicheskoj travme: postanovka problemy (Soobshhenie 1) / E.S. Kalmykova, M.A. Padun // Psihologicheskij zhurnal. – 2002. – №5. – S. 88-99.
11. Makarchuk, A.V. Psihologicheskie posledstvija nasilija u detej 10-13 let: avtoref. … dis. kand. psihol. nauk: 19.00.13 / A.V. Makarchuk; - M., 2004. – 20 c.
12. Padun, M.A. Osobennosti bazisnyh ubezhdenij u lic, perezhivshih travmaticheskij stress: avtoref. … dis. kand. psihol. nauk: 19.00.04 / M.A. Padun; Nauch. centr psih. zdorov'ja RAMN. – M., 2003. – 25 s.
13. Sacuk, A.V. Teoreticheskie podhody k izucheniju kriticheskih zhiznennyh situacij / A.V. Sacuk // Ves. Grodz. un-ta imja Janki Kupaly. - Ser. 3. Filalogija. Pedagogika. Psihalogija – 2008. №1. – S 130-137.
14. H'ell, L. Teorii lichnosti / L. H'ell, D. Zigler. – SPb.: Piter, 2003. – 608 s.
15. Jalom, I. Jekzistencial'naja psihoterapija / I. Jalom / per. s angl. T.S. Drabkinoj. – M.: Klass, 1999. – 576 s.

Резюме. У статті обговорюються депривуючі потреби особистості в кризовий період. На основі теоретичного аналізу складається систематизація фундаментальних потреб особистості, задоволення яких забезпечує функціонування людини як суб'єкта своєї життєдіяльності. Аналіз ілюструється емпіричними даними.

Ключові слова: кризові переживання, суб'єктність, потреба, безпеку, соціальні зв'язки, світогляд, власна цінність, самоефективності.

Summary. The crisis experience is considered with a view to deprivation of the personal needs in the article. The author points out the systematization of the personal needs which provide to subject being condition in the case of their satisfaction. The author describes the safety need, the relatedness and belonging need, the need for a coherent, meaningful worldview and the subjectivity need (as a need of the "inner strength") which comprises of two needs: self-esteem need and self-effecacy need. As a coping processes of the deprivation of these needs different processes are referred. Among other there are positive irrational beliefs, search for the social support and belief in the belief that people can be trusted, recovery of the meaning relations by searching for the causes of the incident or revaluation of the values (pseudo interpretation as an option to associate broken relations), trying to improve an actions as a basic for increase of self-esteem or "down going comparisons" (the comparisons with a person who is worse being in the similar situation), recovery of the behavior control of situation as a way to restoring inner strength sense (or cognitive control as a trying to anticipate changes in the situation).

The description is illustrated by empirical recordes.

Key words: crisis experience, subjectivity, the needs, safety, relatedness and belonging, worldview, self-esteem, self-efficacy.

УДК 316.62-057.75 **Л. І. МАГДИСЮК**

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ

У статті представлено проблему вивчення якості життя особистості в період виходу на пенсію. Окреслено специфіку феномена якості життя, психологічні та фізіологічні ознаки осіб пізньої зрілості. Зазначено, що якість життя особистості в період виходу на пенсію залежить від стану здоров'я, фінансової сторони, відпочинку, матеріальних, культурних та духовних потреб, стресів та тривог, рівня освіти, сформованості духовності та світогляду.

Ключові слова: *вихід на пенсію, особистість, здоров'я, благополуччя, якість життя, пізня зрілість, пенсія, задоволеність життям.*

Терміни пенсія, вихід на пенсію, пенсійний період, якість життя дедалі більшою мірою набувають міждисциплінарного характеру і висвітлюються у дослідженнях з соціології, соціальної роботи, демографії, економіки тощо. Важливе місце ці терміни набувають і у психології, у межах якої визначаються психологічні зміни осіб цього періоду. На думку М. Ванга, основною причиною розповсюдження цього поняття у психології слугують швидкі темпи старіння населення у світі, що зумовлює пошук відповідних психологічних технологій для забезпечення високої якості життя літніх людей [13].

Постановка проблеми. Специфіка поняття якості життя особистості в період виходу на пенсію полягає в тому, що воно включає в себе як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії, що характеризують фінансову сторону, відпочинок, матеріальні, культурні та духовні потреби, фізичне, психічне і соціальне благополуччя, сукупність яких становить здоров'я [3]. Цей інтегральний показник, який містить функціональні критерії, симптоми, пов'язані з певними захворюваннями, психічний стан (тривога, стрес, депресія, збудження, соціальна активність). Найважливішою особливістю сучасних підходів до вивчення якості життя є положення про те, що воно має дві сторони: об'єктивну, яка визначається нормативними та статистичними характеристиками, і суб'єктивну, яка пов'язана з тим, що потреби й інтереси конкретної людини індивідуальні і проявляються в його відчуттях і оцінках (задоволеністю рівнем освіти, сформованості духовності та світогляду тощо).

Мета статті полягає в аналізі та науковому обґрунтуванні феномена якості життя особистості в період виходу на пенсію.

Результати теоретичного дослідження. У літературі зустрічається такий показник як індекс якості життя, тобто комбінований показник, який доповнює та конкретизує визначення рівня життя та характеризує: рівень медичного обслуговування; рівень забезпеченості житлом; тривалість життя; рівень освіти; ступінь зайнятості населення; платоспроможність населення; кількість вільного часу; участь у громадському житті; доступ до політичного життя тощо.

У зарубіжній психології пенсійний період розглядається не як окрема подія, а як комплексний процес, який має індивідуально-психологічні особливості для кожної особистості. Тому не можна виробити загальний підхід для усіх національно-культурних просторів, їхньої державної специфіки, спільнот та їх представників. Водночас, завданням психології є вироблення певної діагностичної і коректувальної схеми для вивчення психологічних особливостей виходу на пенсію, які можуть потім конкретизуватися на окремих випадках. Ще однією перешкодою на шляху вивчення психологічних особливостей виходу на пенсію є різні причини: специфіка роботи, досягнення пенсійного віку, травма, стан здоров'я тощо. Окрім того люди, які припинять працювати в одній організації, можуть продовжувати свою роботу в іншій. Для уникнення цих труднощів у нашому дослідженні ми обрали предметом вивчення вихід на пенсію осіб періоду пізньої зрілості, що передбачає пенсію через досягнення пенсійного віку. В переважній більшості випадків людина не планує продовжувати свою професійну діяльність у такій ситуації.

Одним із поширених підходів до вивчення пенсійного періоду як процесу є темпоральний підхід, запропонований К. Шульцом та М. Вангом [12, 13]. Темпоральний підхід до дослідження пенсійного періоду розглядає останній як процес, що містить підготовчий (передпенсійний), власне вихід на пенсію і після-пенсійний періоди. На підготовчому етапі здійснюється планування різних видів діяльності упродовж пенсії, а також обговорення цих планів із родиною, друзями, колегами. Коли момент виходу на пенсію наближається, людина вже переходить на етап прийняття рішень, беручи до уваги низку чинників: економічних, сімейних, особистісних тощо. І на після-пенсійній стадії розпочинається адаптаційний процес особистості до нових життєвих умов.

Дослідник Д. Едкерт [8] зазначає, що ефективність адаптації значною мірою визначається віком осіб, що йдуть на пенсію. Так, люди, які молодші за віком та йдуть на пенсію через специфіку професійної діяльності, часто влаштовуються на іншу роботу, або ж легше можуть організувати різні види активності. Особи старшого віку часто відчувають страхи, тривогу, депресію, фрустрацію, самотність, тому потребують психологічного супроводу під час адаптаційного періоду. Вчений зазначає, що «надання статусу пенсіонера є неоднозначним і амбівалентним, оскільки зазвичай доволі багато взаємопересічних критеріїв для отримання цього статусу: припинення кар'єри, зменшення професійних зусиль, отримання пенсійного посвідчення…» [8, с.70].

Дослідження пенсійного періоду з позиції темпорального підходу дає змогу здійснити комплексне діагностичне і корекційне вивчення окремо на кожному етапові.

У темпоральному підході, запропонованому, К. Шульцом та М. Вангом, кожен із етапів має свої змістові характеристики [12, 13]. Так, на передпенсійній стадії здійснюються формальне і неформальне планування, вирішуються фінансові питання і відбувається постановка цілей. На стадії прийняття рішень у періоді виходу на пенсію значну роль відіграють такі аспекти, як добровільний і примусовий вихід на пенсію (скорочення), внутрішні бажання та інтенції виходу на пенсію. На після-пенсійній стадії основного значення набувають активності у вільний час, задоволення від перебування на пенсії, задоволення від життя, фізичне і психічне здоров'я, потенційні зони розвитку адаптації [5, 9]. На усі ці процеси здійснює вплив низка чинників: індивідуально-психологічні (демографічні характеристики, потреби і цінності, знання, вміння і здібності; ставлення до пенсії, здоров'я і фінансові можливості); організаційні (історія працевлаштування, характеристики професії і професійної діяльності, професійні досягнення, вікові стереотипи у професійній діяльності, фінансове забезпечення); сімейні (підтримка сім'ї, наявність шлюбного партнера, якість шлюбу, статус шлюбного партерна); соціально-економічні (соціальний захист при виході на

пенсію, актуальне економічне становище, майбутні економічні тенденції, система соціального захисту, політика уряду та наявність урядових програм щодо осіб пенсійного віку) [2].

Результати теоретичного аналізу зарубіжної психологічної літератури з проблеми виходу на пенсію дають змогу визначити три основні ліній концептуалізації цієї проблеми: пенсійний вік як прийняття рішення; пенсійний вік як адаптація; пенсійний вік як етап професійної динаміки. Концептуалізація пенсії як процесу прийняття рішення передбачає наявність чіткої мотивації в осіб пізньої зрілості до виходу на пенсію, що поступово зумовлює спад професійної діяльності і зростання активностей, пов'язаних із дозвіллям і родиною [1, 7, 10, 11].

Окрім цього важливого значення набувають когнітивні процеси обробки інформації, пов'язаної із виходом на пенсію, яку ці особи отримують із зовнішнього середовища, своїх однолітків та колег. Упродовж адаптації до пенсії важливої ролі набуває здатність цих осіб працювати над особистісним вдосконаленням і зростанням. М. Ванг виділяє низку продуктивних і непродуктивних адаптаційних стилів до виходу на пенсію [13].

Д. Хол пропонує розглядати пенсійний період як період професійної динаміки, і навіть професійного зростання, на якому людина може вдосконалюватися і розвиватися [10], адже вона тепер може приділити достатньо часу саме тим аспектам своєї професійної діяльності, на які раніше не вистачало часу.

Оскільки за основу вивчення психологічної готовності до виходу на пенсію взято віковий критерій – досягнення пенсійного віку, передбаченого законодавством України, провідним постає врахування психологічних особливостей людини в період пізньої зрілості. До уваги потрапляють особливості пізнавальної, емоційної та мотиваційної сфер цих осіб, а також їхні інструментальні утворення: навички і вміння, ставлення до оточення. Важливими також факторами є психологічне здоров'я та якість життя цих осіб.

Окреслені завдання осіб пізньої зрілості визначають основні події цього періоду, а також проблеми розвитку людини. До основних ліній розвитку осіб пізньої зрілості Р. Пек [6] відносить такі:

1. Пріоритет мудрості над фізичною вправністю і загартованістю.
2. Домінування соціального над сексуальним у різностатевих міжособистісних стосунках.
3. Збільшення палітри почуттів на противагу емоційному онімінню.
4. Переважання розумової гнучкості над інтелектуальною ригідністю.
5. Необхідність диференціації життєвих ролей: Я – професіонал, Я – керівник Я – сім'янин, Я – зріла особистість, Я – потенційний пенсіонер, Я – дідусь (бабуся).
6. Шлях до Бога як уникнення зосередження на власному тілі.

Вирішення особистістю окреслених вище проблем потребує відповідного рівня самосвідомості, Я-концепції та самооцінки.

В. Моргун визначає динаміку функціональних змін особистості в період пізньої зрілості [4].

1. Сенсорна функція зазнає змін:
2. Погіршення психомоторних реакцій (рухових навичок) за умов недостатньої рухової активності, відсутності тренувань. Набуття нових рухових навичок у період пізньої зрілості стає важчим.
3. Зміни структури і функцій внутрішніх органів і систем організму.

Результати аналізу літератури дають змогу визначити такі провідні життєві завдання для осіб пізньої зрілості: виконання суспільних, професійних і сімейних обов'язків; турбота про найближче оточення; адаптація до психофізіологічних змін; турбота про власне здоров'я; переоцінка ролі подружнього життя.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. На основі проведеного аналізу, можна зробити висновки, що якість життя особистості в період виходу на пенсію залежить від стану здоров'я, фінансової сторони, відпочинку, матеріальних, культурних та духовних потреб, стресів та тривог, рівня освіти, сформованості духовності та світогляду.

Список використаних джерел

1. Бодров В. А. Психологические механизмы адаптации человека / В. А. Бодров // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред.: Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. – Москва, 2007. – С. 42–61.
2. Коробка Л. М. Особливості взаємозв'язку здоров'я людини й бідності як стилю життя / Л.М. Коробка // Психологічні перспективи / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України ; [редкол.: Л. Засєкіна (голов. ред.) та ін.]. – Луцьк, 2013. – Вип. 21. – С. 117-127.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М. І. Мушкевич : за ред. І.Я. Коцана. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 352 с.
4. Моргун В. Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі / В. Ф. Моргун // Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / за ред. А.М. Бойко. – Полтава, 1995. – С. 135–139.
5. Осьодло В. І. Самоорганізація власного життя особистості на шляху самореалізації / В.І. Осьодло // Вісн. Київ. міжнар. ун-ту. Серія: Психологічні науки. – Київ, 2004. – Вип. 5. – С. 116–123.
6. Пек М. С. Нехоженые тропы: Новая психология любви, традиционных ценностей и духовного роста / М. С. Пек. – Москва : Авиценна, 1996. – 301 с.
7. Adams G. Putting off Tomorrow To Do What You Want Today: Planning for Retirement / G. , B. L. Rau // American Psychologist : Journal of American psychological Association. – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 180–192.
8. Edkert D. J. Frontiers of research on work andretirement / D. J. Edkert // Journal of Gerontology: Social Sciences. – 2010. – Vol. 65. – P. 69–80.
9. Feldman D. C. A Tree-Phase Model of Retirement Decision Making / D. C. Feldman, T.A. Beehr // American Psychologist: Journal of American psychological Association. – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 193–204.
10. Hall D. The protean career: A quarter century journey / D. Hall // Journal of Vocational Behavior. – 2004. – Vol. 65. – P. 1–13.
11. Hershey D. A. Psychological Foundations of Financial Planning for Retirement / D.A. Hershey, J. M. Jacobs-Lawson, J. J. McArdle, F. Hamagami // Journal of Adult Development. – 2007. – Vol. 14. – P. 26–36.
12. Shultz K. Psychological Perspectives on the Changing Nature of Retirement / K. Shultz, M. Wang // American Psychologist: Journal of American psychological Association. – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 170–179.
13. Wang M. Retirement Adjustment: A Review of Theoretical and Empirical Advancement / M. Wang, K. Henkens, H. van Solinge // American Psychologist : Journal of American Psychological Association. – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 204–214.

References

1. Bodrov V. A. Psixologicheskie mehanizmi adaptaziji cheloveka / V. A. Bodrov // Psixologia adapnazii i socialnaja sreda : sovremennie podhodi, problemi, perspektivi / otv. red. : L. G. Dikaja, A. L. Guravljov. – Moskva, 2007. – S. 42–61.
2. Korobka L. M. Osoblivosti vsajemosvjasku sdorovja ljudini j bidnosti jak stslju zittja / L.M. Korobka // Psihologichni perspektivi / Shidnojevrop. naz. un-t im. Lesi Ukrainki. – Luzk, 2013. – Vsp. 21. – S. 117-127.
3. Kozan I. J., Lozkin G. V., Muskewich M. I. Psixologija sdorowja ljudini / I. J. Kozan, G.V. Lozkin, M. I. Muskewich : sa red. I. J. Kozan. – Luzk : Wolin. naz. un-t im. Lesi Ukrainki, 2011. – 352 s.
4. Morhun V. F. Kryzovi ta evolyutsiyni periody rozvytku osobystosti vid narodzhennya do smerti: psykholohiya lyudskoyi doli / V. F. Morhun // Yednist pedahohiky i psykholohiyi u

tsilisnomu navchalno-vuhovnomu protsesi : materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. / za red. A.M. Boyko. – Poltava, 1995. – S. 135–139.
5. Osodlo V. I. Samoorhanizatsiya vlasnoho zhyttya osobystosti na shlyakhu samorealizatsiyi / V.I. Osodlo // Visn. Kyyiv. mizhnar. un-tu. Seriya: Psykholohichni nauky. – Kyyiv, 2004. – Vyp. 5. – S. 116–123.
6. Pek M. S. Nekhozhenye tropy: Novaya psykholohyya lyubvy, tradytsyonnykh tsennostey y dukhovnoho rosta / M. S. Pek. – Moskva : Avytsenna, 1996. – 301 s.
7. Adams G. Putting off Tomorrow To Do What You Want Today: Planning for Retirement / G. Adams, B. L. Rau // American Psychologist : Journal of American psychological Association. – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 180–192.
8. Edkert D. J. Frontiers of research on work andretirement / D. J. Edkert // Journal of Gerontology: Social Sciences. – 2010. – Vol. 65. – P. 69–80.
9. Feldman D. C. A Tree-Phase Model of Retirement Decision Making / D. C. Feldman, T.A. Beehr // American Psychologist: Journal of American psychological Association. – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 193–204.
10. Hall D. The protean career: A quarter century journey / D. Hall // Journal of Vocational Behavior. – 2004. – Vol. 65. – P. 1–13.
11. Hershey D. A. Psychological Foundations of Financial Planning for Retirement / D.A. Hershey, J. M. Jacobs-Lawson, J. J. McArdle, F. Hamagami // Journal of Adult Development. – 2007. – Vol. 14. – P. 26–36.
12. Shultz K. Psychological Perspectives on the Changing Nature of Retirement / K. Shultz, M. Wang // American Psychologist: Journal of American psychological Association. – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 170–179.
13. Wang M. Retirement Adjustment: A Review of Theoretical and Empirical Advancement / M. Wang, K. Henkens, H. van Solinge // American Psychologist : Journal of American Psychological Association. – 2011. – Vol. 66, No 3. – P. 204–214.

Резюме. В статье представлено проблему исследования качества жизни личности в период выхода на пенсию. Определено специфику феномена качества жизни, психологические и физиологические признаки лиц поздней зрелости. Отмечено, что качество жизни личности в период выхода на пенсию зависит от состояния здоровья, финансовой стороны, отдыха, материальных, культурных и духовных потребностей, стрессов и тревог, уровня образования, сформированности духовности и мировоззрения.

Ключевые слова: выход на пенсию, личность, здоровье, благополучие, качество жизни, поздняя зрелость, пенсия, удовлетворенность жизнью.

Summary. The paper presents the problem study of the quality of human life at the time of retirement. The study defines specificity of human life quality phenomenon, psychological quality and physiological signs of late middle aged people. The results of theoretical evaluation of foreign literature on the psychology viewing a problem of entering retirement, give an option of defining three major lines of conceptualizing this issue: retirement age as a decision; retirement age as an adaptation; and retirement age as a stage of professional dynamics. Temporal approach is one of the widely used approaches for studying the period of retirement as a process.

It is noted that the life of a person at the time of entering retirement depends on the state of health, financial aspect, relaxation, material, cultural and spiritual requirements, stress and anxiety, level of education, spiritual formedness and mindset. The study has specified the tasks of late middle aged people which determine major events of this period, as well as issues of the development of man. The major ways of late middle aged people development have been determined. The research has proved that conditioned upon the lack of physical activity and no trainings, psychomotor abilities (movement skills) change for the worse. Changes in the anatomy and functions of the internal parts of the body and the body system, and sensory functions are in process (decrement in visual acuity, the sensorial area structure changes; decrease in hearing: first, the troubles in hearing high

frequencies occur, then midrange frequencies, and, finally, low frequencies; gustation, olfactive sensitivity and the sensitivity to pain lower). A number of inner and outer indicators of aging are listed: skin dryness and wrinkles; greying and hair loss; muscle loss and adynamia; blood vessel laxity; chronic illness progression; psychophysiological insomnia; defense system decline; temperature imbalance; bone absorption; osteochondrosis; inclined posture.

Key words: entering retirement, personality, health, well-being, life quality, late middle age, retirement, life satisfaction.

УДК 159.98:355.018(477) **М.І. МУШКЕВИЧ**

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ В РОБОТІ ІЗ УЧАСНИКАМИ АТО

Представлена стаття аналізує основні завдання практичної психології на сьогоднішньому етапі розвитку України, коли значна частина людей, особливо представників чоловічої статі пройшли через стресові ситуації, пов'язані із проведенням антитерористичної операції. Виділені основні завдання практичної психології у роботі із цією категорією осіб, відповідно до їх запиту. Виділені основні скарги учасників АТО, з якими вони звертаються за психологічною допомогою. Обґрунтовані процедура та методика психологічної допомоги учасникам АТО та їхнім сім'ям. Виділено, що основними видами роботи є психоедукація, психодіагностика, психоконсультування, психотерапія.

Ключові слова: *практична психологія, психологічна допомога, учасники АТО, психоедукація, психодіагностика, психоконсультування, психотерапія.*

Постановка проблеми. Практична психологія є частиною психологічної науки, яка пов'язана з безпосереднім задоволенням потреб великого кола громадян у сфері психології. Наразі існує три основних види діяльності психолога: наукові дослідження, викладання, надання психологічної допомоги людям. Практична психологія спрямована на практику, практичну психологічну допомогу населенню у вигляді надання необхідних психологічних послуг, актуальної психологічної допомоги. В основному ця наука спирається на теорію і покликана задовольнити практичні психологічні потреби людей. Фактично ця психологія спрямована на просвітництво широкого кола людей в питаннях психології.

Досить часто існує тенденція практичну психологію зводити до психотерапевтичної практики, однак це невірно. Така думка існує тому, що до психологів звертаються люди, що мають запитання, які, значною мірою носять психотерапевтичний характер: «Як впоратися з душевним болем?», «Що робити, якщо нічого не хочеться?» – і так далі. Відповідно, істотна частина практичної психології нерозривно пов'язана з психотерапевтичної роботою, проте зовсім не зводиться до неї. Психодіагностика, психокорекція, психологічна освіта, психологічне навчання, психологія розвитку – всі ці величезні галузі практичної психології психотерапією не є. Практичний психолог, працюючи з клієнтом, визначає цілі психологічної допомоги, враховує міжособистісну взаємодію, проявляє такт, підвищену увагу і повагу до клієнта, самокритично ставлячись до своїх позицій, постійно розширюючи і уточнюючи свої психологічні знання.

Метою представленої статті є проаналізувати роботу практичного психолога із учасниками АТО. Адже такі вражаючих і страшні події, як війна на Сході України, куди для захисту нашої країни юнаків і чоловіків було мобілізовано без належної фізичної та психологічної підготовки, призвели до того, що більшість бійців зазнають стресу, погано сплять і не можуть позбутися спогадів про травматичний досвід. Подібний стан триває в кожного по-різному, від декількох днів до декількох тижнів. Впоратись із травматичним досвідом людина може і сама або за допомогою близьких, друзів чи сім'ї. Але, якщо людина не здатна впоратись зі своїми переживаннями, і ніхто із близького оточення їй не може допомогти, то пізніше пережитий травматичний досвід матиме вплив на все майбутнє життя і

може призвести як і до особистісних деформацій, так і до розладу особистості. Саме у цьому випадку практична психологія є тим напрямком, який реагує на зростання суспільного інтересу до проблем людини і засвідчує, що сучасна психологія може успішно вирішувати їх. У той же час реальний контакт з життям породжує особливі теоретичні та методичні проблеми, які не вирішуються в академічній психології і які переходять у відання психології практичної і утворюють її теоретичну частину.

Результати теоретичного дослідження. Психологічні особливості осіб, які перебували в умовах бойових дій у своїх працях описували як зарубіжні, так і вітчизняні науковці, а саме Ю. А. Александровський, Д. Б. Аніскін, В. А. Бодров, С. В. Величко, І. В. Ващенко, Р. В. Кадиров, А. Г. Караяні, Л. А. Китаєв-Смик, В. В. Кондрюкова, М. С. Корольчук, І. О. Котеньов, Є. О. Лазебна, Я. В. Подоляк, О. Л. Пушкарьов, А. Є. Тарас, Л. Ф. Шестопалова, В. В. Ягупов, A. Kardiner, Z. Solomon. Так, Л. Ф. Шестопалова зазначає, що виникнення психологічної травми розглядається як наслідок незавершеності інстинктивної реакції організму на травматичну подію [7]. С. П. Колядко, Т. В Панько, І. О. Явдак, стверджують, що внаслідок психологічної травматизації виникають захисні механізми трьох груп: «фізіологічного збудження» (безсоння, дратівливість, спалахи гніву, вибухові реакції, перебільшене реагування, агресивність), «уникання» (уникнення думок і спогадів про пережите) та «вторгнення» (спогади про травмуючу подію, нав'язливі думки, сновидіння, що викликають емоційне переживання) [5]. Проте, зазвичай, наявність психологічної травми та захисних механізмів не є першопочатковою ознакою наявності симптомів, наприклад, ПТСР. Здебільшого дана симптоматика проявляється у психосоматичних порушеннях різного типу. Це, перш за все, підвищена тривожність, загальна напруженість і неможливість розслабитися, а також специфічні тілесні реакції, що носять характер надпильності, перебільшеної реакції на зовнішні стимули, а також готовність до негайного захисту або навіть нападу. На додаток до перерахованих вище симптомів часто спостерігаються, на думку О. В. Бабенко, вегетативні розлади (частішають дихання та пульс, почервоніння шкірних покровів, посилення потовиділення і т. д.) у тих обставинах, що викликають асоціації з травматичною ситуацією або ще будь-яким чином з нею пов'язані [1]. Б. Колодзін, аналізуючи глибинні порушення, які вже є ознаками ПТСР, пропонує повний список симптомів, що складається з 13 пунктів [3]: невмотивована пильність; «вибухова» реакція; притупленість емоцій; агресивність; порушення пам'яті на концентрації уваги; депресія; загальна тривожність; напади люті; зловживання наркотичними та лікарськими речовинами; небажані спогади; галюцинаторні переживання; безсоння; думки про самогубство.

Проаналізувавши та узагальнивши різні джерела інформації щодо діагностики та симптоматики психологічних особливостей та психологічних розладів, як наслідків військових дій, ми виокремили та визначили найважливіші з них:

1) повторні нав'язливі спогади про події, включаючи думки або відчуття;

2) спогади часто повторюються і викликають значне занепокоєння;

3) дії або відчуття, що створюють враження ніби подія сталась знову;

4) сильний психологічний дистрес під впливом зовнішніх або внутрішніх подразників, які символізують або нагадують про аспекти травмуючої події;

5) фізіологічна реактивність під впливом зовнішніх або внутрішніх подразників, які символізують або нагадують про аспект психотравмуючої події (почервоніння, збліднення, тремтіння, підвищене серцебиття);

6) флешбеки;

7) постійне уникання стимулів, пов'язаних із травмою: загальне заціпеніння, втрата активності [4; 7; 21]. За М. Горовіцом (M. J. Horowitz) та Н. Вілнером (N. Wilner), у цьому випадку можуть виникати такі симптоми: а) спроби уникнути думок, почуттів і розмов, пов'язаних із травмою; б) спроби уникнути дій, місць або людей, які викликають спогади про травму; в) часткова або повна амнезія важливих аспектів травми; г) виражене зниження інтересу до раніше важливих видів діяльності або до участі в них; д) почуття загальної

відчуженості від оточуючих; е) звуження діапазону афективної реакції; є) нездатність орієнтуватись на довготривалу перспективу [8].

8) гіперактивність, яка включає в себе: а) дратівливість або вибухи гніву; б) труднощі під час засинання та порушення тривалості сну; в) труднощі концентрації уваги; г) надпильність; д) посилена реакція на сильні сигнали.

Щодо нинішніх ситуацій в Україні, то слід зазначити, що, згідно досліджень Дніпропетровської медичної академії МОЗ України, після перебування в зоні АТО у бійців з'явився головний біль, погіршилась пам'ять, вони стали регулярно вживати алкоголь і снодійне. Серед усіх досліджуваних лише 26 % військовослужбовців відмітили, що після перебування в зоні АТО ніяких змін в своєму психологічному та фізичному стані вони не відмічають. Серед цих осіб домінують контрактники, офіцери займають друге місце, на третьому – солдати.

Тобто, більшість військовослужбовців все-таки переживають ті чи інші психосоматичні розлади та характеризуються такими психологічними особливостями, що можуть викликати відчуття безвиході, безпорадності, залежності. Тривалість такої симптоматики може призвести до відчуття безперспективності подальшого життя. Саме тому ми звертаємося до тематики практичної психології, яка включає концептуальні підходи до психологічної діагностики, психологічного консультування та психотерапії учасників бойових дій та їхніх сімей.

Процедура та методика дослідження. Працюючи понад 2 роки із учасниками АТО та їхніми сім'ями під час реалізації проекту «Психологічна допомога учасникам АТО та їхнім сім'ям», за підтримки Фонду Ігоря Палиці «Тільки разом», який реалізується у м. Луцьку та Волинській області, ми використовували основні види діяльності практичного психолога, а саме просвітницько-пропагандистську роботу; пропедевтичну і профілактичну роботу; психологічне консультування; психодіагностику і прогностику; психокорекцію, психотерапію та соціально-психологічну реабілітацію. Конкретне поєднання різних видів роботи практичного психолога, виділення із них пріоритетних, залежить від специфіки груп та особистостей, з якими працює практичний психолог, та заявленої проблеми чи скарги. Слід зауважити, що види діяльності практичного психолога становлять цілісну систему, утворену із взаємопов'язаних компонентів, які розрізняються професійними цілями, поставленими психологом у конкретній ситуації. При цьому результат психологічної допомоги включає як передбачувані, заплановані компоненти, так і побічні. Як правило, внаслідок заходів, здійснених практичним психологом, незалежно від виду його діяльності, виявляється багатокомпонентний ефект, що дозволяє клієнту отримати нові знання (просвітницький ефект), відповісти для себе на питання «Як попередити...?» (профілактичний ефект), «яким я є і можу бути?» (діагностично-прогностичний), «як треба діяти в цій ситуації?» (консультативний), а також виробити у себе нові мотиви, установки, способи поведінки (психокорекційний, психотерапевтичний ефект).

Психоедукація, психодіагностика, психоконсультування та психотерапія відіграють важливу роль у пошуку та відновленні внутрішньої стабільності особистості. Ці три види психологічних досліджень та впливів відрізняються за своєю процедурою проведення. Але і психодіагност, і психоконсультант, і психотерапевт ставлять перед собою завдання – допомогти людині, яка зазнала впливу травматичних подій, усвідомити трансформації її кризового стану, побачити її можливості і перспективи повернення до нормального життя. Одним із основних напрямків роботи з клієнтом є кристалізація ідей майбутнього, обговорення, прийняття відповідальності за можливі зміни, психологічна підтримка нових дій [6; 7].

На думку А. С. Кузнєцової, А. Б. Лєонової, С. Л. Соловйової першим етапом психологічної допомоги особам, що пережили стресові ситуації є реабілітаційне консультування, що розглядається як можливість підвищити адаптивність, уникнути асоціальної поведінки, зняти невротичні симптоми [7]. Найбільше ефективними, на думку дослідників, є групові релаксаційні заняття із застосуванням вправ аутотренінгу і саморегуляції, що допомагають зняти психічне напруження, пропустити у свідомість нові

життєві ідеї. Дослідниця А. А. Осипова вважають, що релаксаційні заняття при консультуванні є шляхом до звільнення від переживань, душевного болю, невротичних розладів [4].

На думку І.В Ващенко та С.Л. Соловйової, найбільш переконливими напрямками роботи з особами із ПТСР виявились методи когнітивної, когнітивно-поведінкової, психодинамічної і сімейної психотерапії [2]. Ми б хотіли відзначити, відповідно до нашого досвіду, що ще одним досить ефективним напрямком роботи із учасниками бойових дій є арт-терапія. Арт-терапію почали застосовувати ще в роки Другої світової війни і в післявоєнний період з військовослужбовцями, які проводили лікування та реабілітацію в таких країнах, як США і Великобританія. Вже тоді було помічено, що заняття учасників бойових дій образотворчою творчістю на базі художніх майстерень (арт-ательє) сприятливо позначається на їх фізичному та емоційному стані [6].

У той же час ми не могли не використовувати когнітивну психотерапію, яка досліджує і виправляє неадекватні схеми або руйнує їх і сприяє формуванню почуття власної цінності, компетенції і безпеки. Як вказує М. Горовіц, вона особливо ефективна для зниження інтенсивності флешбеків і високого фізіологічного збудження. Ефективним є використання методики «щеплення проти стресу», тренінгу асертивності, підтримуючої психотерапії, техніки «розкриваючих інтервенцій» (Ф. Шапіро), десенсибілізації, переробки травмуючих переживань за допомогою рухів очей, покликані допомогти пацієнту впоратися з ситуаціями, що викликають страх, нав'язливі думки, нічні кошмари, агресивність, а також тренінг подолання тривоги (А. Кардінер), в ході якого військовослужбовці вчаться контролювати своє почуття тривоги за допомогою спеціальних навичок [2; 7; 8].

Слід зауважити, що пережиті стресові ситуації під час військових дій впливають не лише на саму особистість, але й можуть зашкодити сімейним та соціальним стосункам. Тому тут доцільно використовувати сімейну психотерапію. Сімейна терапія пропонує допомогу як самому пацієнту, так і його сім'ї, оскільки остання не завжди може адекватно реагувати і сприймати поведінку людини з ПТСР [6]. Як вважають В. А. Доморацький, Н. Є. Крилова, А. Л. Пушкарьов, та інші, при сімейній терапії звертають увагу на корекцію дратівливості, на контроль над імпульсами, на страх, напруженість, прояви жорстокості.

Для корекції наявної соціально-психологічної дезадаптації та попередження можливого суїциду використовуються методики психокорекції та психотерапії, вибір яких залежить від професійних уподобань та міри володіння ними консультантом. Застосовуються різноманітні способи впливу (раціональний аналіз, парадоксальні, провокативні та інші техніки).

Аналіз результатів дослідження. Узагальнюючи теоретичний аналіз ми розробили структуру та виділили психологічну складову програми «Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям». Психологічна складова програми включає в себе 4 блоки. *Цільовою групою є* військовослужбовці, які в різний час перебували в зоні антитерористичної операції та члени їхніх сімей. *Форми роботи:* групова та індивідуальна.

1. Психоедукаційний блок. *Мета:* в доступній формі надати інформацію про емоційні стани людини, психотравмуючі ситуації та психічну травму; горе, втрату, ознаки посттравматичного стресового розладу. *Обладнання*: мультимедійний пристрій, папір, стікери, маркери. *Форма роботи*: групова.

2. Психодіагностичний блок. *Мета:* за допомогою психодіагностичного вимірювання виявити загальний фізичний та психічний стан військовослужбовців та членів їх сімей, їх мотиваційну та емоційно-вольову сферу, наявні ознаки ПТСР, особливості міжособистісних стосунків тощо. *Обладнання:* папір, олівці, бланки тестових методик. *Форми роботи:* індивідуальна та групова. При діагностичній роботі ми використовуємо батарею діагностичного інструментарію, який включає в себе стандартизовані методики, проективний метод, метод анкетування, бесіди, інтерв'ю.

3. Психологічне консультування. *Мета:* окреслити коло психологічних проблем, які мають учасники АТО та члени їх сімей. За допомогою психоконсультаційних технік допомогти виявити власний ресурс для подолання психологічних проблем. *Обладнання:*

бланки методик, папір А4, олівці. *Форми роботи:*індивідуальна та групова. Ми використовували такі види консультування, як: 1) і*нтимно-особистісне консультування* (здійснюється з проблем психологічних або поведінкових недоліків, яких хотів би позбутися клієнт; особистісних взаємин зі значимими людьми; з приводу різноманітних страхів, невдач, глибокого невдоволення клієнта самим собою, інтимними взаєминами); 2) *сімейне консультування* (використовується з клієнтами при виборі дружини чи чоловіка, з метою попередження і розв'язання конфліктів у внутрішньосімейних відносинах та у відносинах членів сім'ї з родичами, з приводу розв'язання поточних внутрішньо сімейних проблем (розподіл обов'язків, економічні питання сім'ї тощо), до та після розлучення; 3) п*сихолого-педагогічне консультування* (передбачає обговорення консультантом і клієнтом питань навчання і виховання дітей, підвищення педагогічної кваліфікації дорослих тащо).

4. Психотерапія. *Мета:* сформувати уміння та навички релаксації, концентрації, візуалізації. Сприяти позбавленню шкідливих звичок, дисфункційних стереотипів поведінки тощо. *Обладнання:* м'які крісла, аудіо- та відеотехніка, записи релаксаційної музики. *Форми роботи:* індивідуальна, групова. До основних напрямків психотерапії, які ми використовуємо у практичній роботі є арт-терапія, клієнт-центрована терапія, системний підхід до сімейної терапії.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Усі вибрані нами методи та методики, напрямки психодіагностичної, психоконсультативної та психотерапевтичної роботи залежить від професійних уподобань залучених до роботи психологів, їх міри володіння ними, їх професійної компетенції та досвіду. Подальша наша практична робота буде спрямована на апробацію програми психологічної допомоги учасникам АТО та їх сім'ям та виділення її позитивних сторін, а також на пошук нових, більше ефективних засобів, способів, методів роботи, які зможуть бути універсальними та продуктивними в роботі з учасниками бойових дій та їх сім'ями з різними психологічними особливостями переживання посттравматичного стресового розладу.

Список використаних джерел

1. Бабенко О. В. Методические рекомендации для военных психологов при работе с посттравматическим стрессом / О. В. Бабенко, Л. М. Домашенко. – Ростов-на-Дону : МарвелМ, 2000. – 156 с.
2. Ващенко І. В. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання : навч. посіб. / І.В. Ващенко, О. Г. Антонова. – К. : Знання,1998. – 289 с.
3. Колодзин Б. Как жить после психической травмы [Текст] / Б. Колодзин. – М. : Шанс, 1991. – 154 с.
4. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова – [Изд. 2-е.]. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 315 с.
5. Панько Т. В. Критерії діагностики і лікування психічних розладів та розладів поведінки у дорослих : клінічний посібник / Т. В. Панько, І. О. Явдак, С. П Колядко ; [під ред. П.В. Волошина]. – Х. : Арсіс, 2001. – 303 с.
6. Пушкарев А. Л. Особенности коррекции посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у участников военных действий метод. рекомендации / А. Л. Пушкарев, В. А. Доморацкий, Н. Е. Крылова и др. – Мн. : ТравелМост, 2000. – 45 с.
7. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина – М. : Изд. «Институт психологии РАН», 2009. – 303 с.
8. Horowitz M. J. Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder / [M. J. Horowitz, N.Wilner, N. Kaltreider, Ets] // Archives of General Psychiatry. – New York, 1980. – Vol. 37. – P. 85–92.

References

1. Babenko O.V. Metodicheskie rekomendacii dlya voennyh psihologov pri rabote s posttravmaticheskim stressom / O.V. Babenko, L.M. Domashenko. – Rostov-na-Donu : MarvelM, 2000. – 156 s.
2. Vaschenko I. V. Konflikt. Posttravmatychnyy stres : shlyahy yih podolannya : navch. posibn. / I. V. Vaschenko, O. G. Antonova. – K. : Znannya, 1998. – 289 s.
3. Kolodzin B. Kak zhyt' posle psihicheskoy travmy [Tekst] / B. Kolodzin. – M. : Shans, 1991. – 154 s.
4. Osipova A. A. Spravochnik psihologa po rabote v krizisnyh situaciyah / A.A.Osipova. – [Izd. 2-e]. – Rostov n/D. : Pheniks, 2006. – 315 s.
5. Pan'ko T. V. Kryteriyi diagnostyky i likuvannya psyhichnyh rozladiv ta rozladiv povedinky u doroslyh : klinichnyy posibnyk / T.V. Pan'ko, I.O. Yavdak, S.P.Kolyadko ; [pid red. P.V. Voloshyna]. – H. : Arsis, 2001. – 303 s.
6. Pushkarev A. L. Osobennosti korrekcii posttravmaticheskogo stressovogo rasstroystva (PTSR) u uchasnikov voennyh deystviy : metod. rekomendacii / A.L. Pushkarev, V.A. Domarackiy, N.E.Krylova i dr. – Mn. : TravelMost, 2000. – 45 s.
7. Tarabrina N. V. Psihologiya posttravmaticheskogo stressa / N.V. Tarabrina. – M. : Izd. «Institut psihologii RAN», 2009. – 303 s.
8. Horowitz M. J. Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder / [M. J. Horowitz, N. Wilner, N. Kaltreider, Ets] // Archives of General Psychiatry. – New York, 1980. – Vol. 37. – P. 85–92.

Резюме. Представленная статья анализирует основные задачи практической психологии на сегодняшнем этапе развития Украины, когда значительная часть людей, особенно представителей мужского пола прошли через стрессовые ситуации, связанные с проведением антитеррористической операции. Выделены основные задачи практической психологии в работе с этой категорией лиц, в соответствии с их запросами. Выделены основные жалобы участников АТО, с которыми они обращаются за психологической помощью. Обоснованные процедура и методика психологической помощи участникам АТО и их семьям. Выделено, что основными видами деятельности являются психоэдукация, психодиагностика, психоконсультирование, психотерапия.

Ключевые слова: практическая психология, психологическая помощь, участники АТО, психоэдукация, психодиагностика, психоконсультирование, психотерапия.

Summary. Presented paper examines the main objectives of Applied Psychology at the present stage of development in Ukraine, at the time when a lot of people, especially men, are going through the stress, associated with conducting anti-terrorist operations. The basic tasks of applied psychology when working with this category of people, in accordance with their request, are underlined. Reasonable procedures and methods of psychological help to ATO participants and their families are described. It is pointed out that the main types of work are psychoeducation, psychological assessment, psychoconsultation, psychotherapy.

It is described, that psychoeducation, psychological assessment, psychotherapy and psychocosultation play an important role in finding and restoring internal stability of personality. These three types of psychological studies and impacts vary in their conduct of the procedures, but also set the same tasks - to help people who have suffered from traumatic events, to realize the possibilities of normal life. One of the main directions is the crystallization of the ideas of the future discussions, taking responsibility for possible changes, psychological support and new behavior.

Summarizing the article, we have developed a theoretical analysis of the structure and identified the psychological component of the program "Psychological help to ATO participants and their families". The psychological component of the program includes 4 blocks (psychoeducation, psychological assessment, psychocosultation, psychotherapy). The target group is the military

people, who at various times were in the area of anti-terrorist operations, as well as members of their families. Forms of this kind of work are both: group and individual.

Key words: practical psychology, psychological help, ATO participants, psychoeducation, psychological assessment, psychoconsultation, psychotherapy.

УДК 159.922.8:613 – 057.8

Х. Г. НАЗАР

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ВІДПОВІДНО ДО ОСНОВНИХ АСПЕКТІВ СПРЯМОВАНОСТІ ЇХНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У представленому науковому дослідженні проаналізовано теоретичні підходи щодо поняття здоров'я молоді, описаночотири типи здоров'я особистості а саме фізичне, соціальне, духовне та психологічне. Емпірично досліджено особливості здоров'я студентської молоді крізь призму п'яти вимірів: духовний, фізичний, афективний, раціональний, соціальний. Встановлено, що переважна більшість молодих людей характеризується наявністю фізичного та афективного вимірів,проте раціональний вимір обумовлює їхні вчинки та поведінкові реакції.

***Ключові слова**: психологічне здоров'я, фізичне здоров'я, соціальне здоров'я, духовне здоров'я, виміри здоров'я, студентська молодь.*

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в практиці психологічних досліджень стану здоров'я молоді є досить актуальною темою. Зацікавленість даним напрямом обумовлена різними факторами. В першу чергу це сам стан здоров'я сучасної молодої людини на етапі її психофізичного становлення, який відіграє велику роль у розвитку здоров'я нації. По-друге, сучасний етап розвитку українського суспільства, сприяє підвищенню стресогенності молоді через постійні соціальнІ, економіні, політичні зміни в країні, переживання кризи та проведення антитерористичної операції. Третій фактор стосується того, що на сьогоднішній день студенство переживає етапи модернізації вищої освіти і живе в очікуванні нововведень, постійної зміни навчальної ситуації, що теж є стесогенним чинником. Це все доповнюється особливим періодом життя молодих людей, яке теж наповнене своїми закономірностями і віковими суперечностями у формуванні особистості. Ще один фактор стосується того, що система вищої оствіти та ринок праці досить часто функціонують відірвано один від одного, а це, в свою чергу, стимулює у молодих людей відчуття незахищенності, безперспективності, невпевненості щодо майбутньої реалізації як фахівця. Перераховані фактори можуть бути причиною соціальної дезадаптації та навіть психічних порушень. Тому, можемо стверджувати, що часто молода людина, яка здобуває вищу освіту, втрачає навчальну мотивацію, творчу і соціальну активність, почувається розгубленою, пригніченою і агресивною. Це швидше є свідченням відсутності здоров'я, ніж його наявністю, адже, як зазначає Л.А.Руїс, здоров'я це нелише відсутність хвороби, але наявність оптимальних здібностей, цілеспрямованість у діяльності, спрямованість до досягнення життєво важливих цілей, переважання почуття повноцінного благополуччя, радості життя, особистісне самовизначення [6].

Саме тому **метою** нашої статті є дослідити, за допомогою проективного методу, психологічні особливості здоров'я студентської молоді, яка в період соціально-політичної кризи в країні є особливо вразливою категорією.

Результати теоретичного дослідження. На основі аналізу соціологічногічних та психологічних вчень виявлено, що усебічна повнота людського життя обумовлюється здоров'ям. Здоров'я залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше лежать соціально-психологічні закономірності. Основними, визначальними факторами, як зазначає І.

Н. Гурвич є спосіб життя – 50 %; навколишнє середовище – 20 %; генетичні (спадкові) фактори – 20 %; медичні фактори – 10 % [4].

Як зазначають в у своєму науковому доробку І. Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М. І. Мушкевич, проблема здоров'я особистості не є новою в психологічній науці. У 1986році Ш. Тейлор, в одному з перших підручників із психології здоров'я, вивчала вплив психологічних чинників на спроможність людей залишатися здоровими, окреслила їх значення в появі хвороб, а також їхню роль у формуванні поведінки людей під час хвороби [6]. Серед українських та російських дослідників питання, пов'язані з різними аспектами психологічного здоров'я, розглядали О. В. Алексєєв (настрій і здоров'я); М. Й. Боришевський (психологія самоактивності й суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально - психологічної системи); Б. С. Братусь (аномалії особистості); Л. Д. Дьоміна, І. О. Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості); Г. В. Ложкін, О. В. Носкова, І. В. Толкунова (психологія здоров'я людини); С. Д. Максименко (генетична психологія); В. М. М'ясищев (біопсихосоціальна єдність особистості й біопсихосоціальні рівні та характеристики здоров'я людини); Г. С. Нікіфоров (психологія здоров'я);В. М. Панкратов (саморегуляція психічного здоров'я); Д. Д. Федотов (збереження психічного здоров'я); О. В. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я та його збереження у дошкільників і молодших школярів); О. Я. Чебикін (проблема емоційної стійкості) й інші. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблему психологічного здоров'я науковці переважно розглядають з урахуванням того розуміння особистості, що складається в рамках тієї чи іншої теоретичної концепції особистості (А. Адлера, Г. Айзенка, А. Бандури, Е. Еріксона, Дж. Келлі, Р. Кеттела, Г. Олпорта, К. Роджерса, Д. Роттера, Б. Скіннера, З. Фрейда, Е. Фрома, К. Хорні, К. Юнга).Серед ряду авторських позицій переважають наукові погляди, згідно з якими, психологічне здоров'я розуміється як здатність особистості до самореалізації,самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу (Б. С. Братусь, І. В. Дубровіна, А. Маслоу, В. Франкл). Серед зарубіжних вчених, які досліджували психологічне здоров'я, є С. Бентон, Є. Вайнер, М. Кітсроу, Т. Сосновський.

Проаналізовані нами концептуальні підходи щодо вирішення проблеми психологічного здоров'я в сучасній науціхарактеризуються переходом з біосоціальної до біосоціодуховної структурної моделі. Крім фізичного здоров'я вчені виділяють його психологічний, соціальний і духовний компоненти.

В.О. Ананьєв пише про сім потенціалів особистості, що взаємопов'язані й відображають різні аспекти душевного, тілесного та соціального здоров'я: потенціал розуму, потенціал волі, потенціал почуттів, потенціал тіла, суспільний потенціал, креативний та духовний потенціали [2].

За баченням О. В. Корнієнка, фізичне здоров'яє найважливішим компонентом у складній структурі стану здоров'я людини. Фізична або соматична складова стосується тіла. Це гармонійна єдність усіх обмінних процесів між організмом і оточуючим середовищем і, як результат цього, узгоджений перебіг обмінних процесів всередині організму, що проявляється в оптимальній життєздатності його органів і систем. Матеріальну основу формування фізичного здоров'я складає біологічна програма індивідуального розвитку організму людини. Вона опосередкована базовими потребами, які виступають домінуючими у людини на різних етапах індивідуального розвитку організму (онтогенезу). Базові потреби, з одного боку, слугують пусковим механізмом біологічного розвитку людини (формування її фізичного здоров'я), а з іншого – забезпечують індивідуалізацію цього процесу [5].

Щодо соціального здоров'я, як зазначає В. Франкл,то є різні підходи до його визначення. Соціальна складова стосується функціонування людини в суспільстві: це її здатність зберігати та використовувати стосунки з іншими людьми, її соціальні зв'язки, ресурси, здатність до спілкування та якість соціального функціонування [8].

Духовна складова пов'язана з максимальним розкриттям духовного, морального потенціалу, свідомим прагненням людини до реалізації вищих властивостей особистості. Як підкреслює А.Маслоу, духовне здоров'я проявляється у зв'язках людини зі світом: у

релігійності, у відчутті краси, гармонії і захопленні перед самим життям [7]. Г.С.Абрамова та Ю.А.Юдчиць основним критерієм духовного здоров'я називають прагнення особистості до створення в житті, що сприймається нею як цінність, нових ціннісних якостей [1]. Сформульовані основні положення духовного здоров'ямають свої витоки. В античній філософії духовне здоров'я являє собою найкращий стан психіки, який заслуговує на високу моральну оцінку; духовне здоров'я спостерігається у здатності людини зберігати спокій, не піддаватися пристрастям – суму, страху, радості, надії, підкорюючи свої бажання проявам космічних (природних чи божественних) законів; шлях до набуття духовного здоров'я пролягає крізь розвиток індивідуального розуму, який виступає частиною Божественного Логосу; духовне здоров'я – це перевага небагатьох мудреців. Їх розмірковування не залежать від думок нерозумних людей, які їх обговорюють. Духовно здорова людина оберігає свій спокій та намагається уникати конфліктів [6].

До змісту сфери психологічного здоров'я входить індивідуальна сфера, яка включає в себе такі критеріїяк чутливість, стресостійкість, особливості характеру здібностей, стимулів, установок, почуттів. Індикаторами психологічного здоров'я є вміння спілкування, відчуття комфорту, перебування в колективі, функціональні стосунки з близьким оточенням, вміння керувати своїм психічним станом, тобто психологічне здоров'я відображає психічні процеси і властивості людини [6].

Отже, теоретичне дослідження показує, що психологічне здоров'я молоді являє собою гармонійну єдність біологічних і соціальних якостей, обумовлених вродженими і набутими впливами. Здоров'я в інтегрованому вигляді відображує якісну сторону характеру, включаючи особистість в природну і соціальну сфери. Індивідуальне здоров'я молоді може бути охарактеризоване такими показниками як ресурси здоров'я, індивідуальний потенціал здоров'я, баланс здоров'я.

У своєму науковому пошуку для дослідження психологічного здоров'я студентської молоді ми розробили **методику та процедуру дослідження.** Вибіркову сукупність складають студенти вищих навчальних закладів міста Луцька, які навчаються на різних курсах за різними спеціальностями. Вік студентської молоді варіює від 17 до 23 років. Гендерна диференціація розподілилася таким чином – 78% є представницями жіночої статі і 22% – чоловічої статі.

Для вивчення особливостей психологічного здоров'я студентів ми використали проективний метод «Дерево» та пентаграму С. Гінгера [3].Автор розглядає 5 кутів зірки як п'ять основних вимірів людської діяльності: фізичний вимір (тіло і його потреби); афективний (емоційний) вимір (емоції, почуття, значимий інший, «прихильності серця»); раціональний вимір (голова - думки, логіка, мова як функція лівої півкулі і уява, ідеї, творчість як функції правої півкулі); соціальний вимір: (інші люди, культурне середовище); духовне (екзистенціальне) оточення: місце і сенс людини в житті, її місце в глобальній системі, її сприйняття себе з точки зору сенсу життя і місця в житті. Досліджуваним давалося завдання намалювати дерево і відповідно до найбільш опуклих 5-ти частин дерева зобразити зірку. За С. Гінгером п'ять вимірів не є тотожними; одні менш розвинені, інші добре вираженні; та є такі, що опинилися гіпертрофованими. Автор вказує, що надмірний розвиток одного з напрямків заважає повною мірою розвиватися іншим.

Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей здоров'я студентської молоді дозволив нам зробити наступні висновки. Серед всієї вибіркової сукупності 41,2 % студентів надає перевагу фізичному виміру. Це свідчить про те, що всі аспекти матеріального і фізичного життя людини: матеріальне благополуччя, фізичне здоров'я, сексуальна зрілість, а такожкраса тіла та гармонійний розвитком усіх фізичних якостей (швидкості, силі, тривалості, гнучкості), високий рівень працездатності, прагнення провести довге і плідне життя, зацікавленість у власному здоров'ї,є переважаючими для молодих людей. Причому, виявлений цікавий факт, що фізичному виміру надають перевагу представниці жіночої статі - 37,2 %. Представники чоловічої статі не надали цьому виміру значної переваги і лише 4 % із них виділили саме цей вимір. Тобто, можемо стверджувати, що дівчата фізичному здоров'ю

надають великого значення, а саме красі власної фігури, здоров'ю, волоссю і шкірі, власній сексуальності, у той час як хлопці тілу, сенсориці, моториці надавали меншого значення. Для представників чоловічої статі важливим є духовний аспект здоров'я, що визначає сенс буття людини, її гармонійність як індивідуума і важливість взаємодії з іншими людьми.За С. Гінгером саме духовний вимір, якому надали перевагу представники чоловічої статті, свідчить про їх бажання встановлювати зв'язки з Всесвітом (екологія, філософія, релігія), про їх прагнення щодо збільшення знань щодо себе як людини (роздуми, читання, медитація), тоді як дівчата спрямовували свої зусилля на власну індивідуальність, виділяли власну особистість як важливу одиницю життя.

Наступний вимір – сфера емоційних переживань, почуття і здатність до їхнього вираження і розуміння, любов, сосунки з близькими людьми, які для 45,1 % студентської молоді є приоритетним. Гендерна диференціація за даним виміром встановила, що афективна сфера більшою мірою притаманна дівчатам і лише 13,7 % – представникам чоловічої статі. Тобто, можемо зробити висновок, що для дівчат більшою мірою, ніж для хлопців, характерними є такі особливості, як гарні стосунки з партнером, коханою людиною, де акцент робиться на стосунки між двома. Для дівчат важливим є поняття дружби, любові, сексуальності, емоційного вираження власних емоцій та переживань. Представники студентської молоді чоловічої статі, більшою мірою ніж дівчата, характеризуються збалансованістю психічних процесів та їхніх проявів, тобто більш здатні керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі особистісного внутрішнього комфорту.Тобто, хлопці орієнтовані на кар'єрний розвиток, не уявляють свого буття без приналежності до соціуму, в той час як дівчата надають перевагу цінності сімейних стосунків, їх емоційні прояви спрямовані більшою мірою на близьких та рідних.

Аналіз раціонального виміру показав, що 86,3 % студентської молоді має чітку логіку і йде до мети, тобто вимір добре розвинений і обумовлює їхні вчинки та поведінкові реакції, на всіх рівнях когнітивних операцій. Це означає, що молодим людям, які здобувають вищу освіту характерною є здатність до мислення, планування, аналізу.Їм притаманна творчість, уміння передбачати. Гендерна диференціація показала, що 64,7 % представниць студентської молоді жіночої статі і 21,6 % чоловічої статі надають перевагу власне цьому виміру. Тому, можна стверджувати, що дівчата, в переважній більшості, керуються і пізнають предмети, явища об'єктивного світу в їх взаємозв'язку злогічними формами понять, висловлювань, умовиводів. Хлопці, у той час, мислять ірраціонально, тобто навколишнє вони сприймають поверхнево, недостатньо усвідомлено, їхні думки і вчинки не завжди контрольовані. Тому, узагальнюючи, можемо стверджувати, що на даному етапі життя у дівчат розвивається мислення на більш глибоких рівнях внутрішнього світу, а хлопці схильні до базової схеми і когнітивних переконань, відповідно на цій основі аналізують, роблять, висновки і вибудовують свою поведінку.

Слід відзначити, що у 9,8 % студентів розвинені п'ять вимірів і вони разом повноцінно співфункціонують, тобто організм і відчуття, бажання і відносини, думки і рішення – все це переходить в гармонію між стосунками з власним тілом, з обраною людиною (пара), інтелектуальним зв'язком (з різними людьми), зв'язком з громадськими групами (колектив, співтовариство, об'єднання), приналежністю в цілому до Всесвіту. Саме такі молоді люди спрямовані на цілісність образу і взаємостосунків з навколишнім світом; осмислюють крізь призму знання того, що вони хочуть отримати від життя в цілому: від клімату, пори року, обертання Землі, сонячного світла,колективного несвідомого, Бога.

Отже, результати дослідженняпсихологічних особливостей здоров'я студентської молоді відповідно до спрямованості їхньої діяльності за допомогою проективного методу показали, що переважна більшість молодих людей зорієнтовані на фізичний та афективний виміри. У той же час раціональний вимір обумовлює їхні вчинки та поведінкові реакції.

Гендерна диференціація при аналізі даних допомогла нам виявити, що жіноча стать надає перевагу фізично-афективному виміру і характеризується раціональним мисленням. Чоловіча, стать на противагу жіночій, спрямована до духовно-соціального виміру, при цьому

їхнє раціональне мало виражене. Тобто, представниці студентської молоді жіночої статі більшою мірою спрямовують свою діяльність, яка стосується фізичного та психологічного здоров'я, тоді як представники чоловічої статі надають перевагу діяльності, спрямованій на розвиток духовного, соціального здоров'я.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Здійснивши аналіз теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей здоров'я студентської молоді відповідно до спрямованості їхньої діяльності, ми можемо узагальнити, що здоров'я являє собою гармонійну єдність біологічних і соціальнихякостей, обумовлених вродженими і набутими впливами. Виявлено, що переважна більшість молодих людей характеризується наявністю фізичного та афективного вимірів, проте раціональний вимір обумовлює їхні вчинки та поведінкові реакції. Показано, що певна кількість молодих людей характеризується п'ятьма аспектами в цілому, а саме фізичним (організмом), афективним (відчуття), раціональним (думки і рішення), соціальним (між особиста взаємодія), духовним (насолода життям). Тобто,такі молоді люди характеризуються гармонійним розвитком і свою діяльність вміють пропорційно розділити між парою, сім'єю, інституцією, суспільством в цілому, вмінням захоплюватися і радіти.

Здійснений нами огляд теоретичних джерел дозволив констатувати значну кількість праць, присвячених проблемі психологічного здоров'я. Проте, в переважній більшості вчені розглядають психологічне здоров'я з урахуванням розуміння особистості, що складається в рамках тієї чи іншої теоретичної концепції. Натомість праць, що торкаються проблеми психологічного здоров'я студентської молоді, вкрай недостатньо. Актуальність даного дослідження очевидна, адже саме під час навчання, найлегше дослідити і корегувати ті чи інші явища і сприяти підтриманню потрібної гармонії, рівноваги, спокою. Тому наші подальші дослідження будуть спрямовані на пошук нових концептуальних підходів, методів, засобів, технік, що допоможуть сприяти представникам студентської молоді та всіх інших молодих людей розвивати гармонійну особистість.

Список використаних джерел

1. Абрамова Г. С. Психология в медицине: учеб. пособие /Г. С . Абрамова, Ю.А. Юдчиц . – М.: ЛПА «Кафедра-М», 1998. – 272 с.
2. Ананьєв В. А. Основы психологии здороровя / В. А. Ананьєв, – СПб. : Речь, 2006 – Книга 1. концептуальные основы – 386 с.
3. Гингер С. Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистичный подход к человеческим отношениям – С. Гингер – М. : ПЕР СЭ, 2002. – 320 с.
4. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. / И. Н. Гурвич – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 1999.– 1021 с.
5. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: навч. посібник / О.В. Корнієнко–К.: «Київський університет», 2000. – 264 с.
6. Коцан І. Я.Психологія здоров'ялюдини /І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ - Вежа, 2011.– 430 с.
7. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу ; пер. с англ.– СПб.: Евразия, 1999.– 478 с.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник / В. Франкл ; пер. с англ. и нем.– М.: Прогрес, 1990.– 368 с.

References

1. Abramova G. S. Psykhologiya v medytsyni: navch. posibnyk / G. S. Abramova, YU.A. Yudchic. – M. : LPA «Kafedra-M», 1998. - 272 s.
2. Ananyev V. A. Osnovy psykhologiyi zdrorovya / V. A. Ananyev, – SPb. : Rech, 2006– Knyha1. kontseptualnyeosnovy– 386 s.
3. Ginher S. Geshtalt: mystetstvo kontakta. Novyy optymistychnyy pidxid do lyudskykh stosunkiv – S. Ginher – M. : Naukova dumka, 2002. - 320 s.

4. Gurvych I. N. Sotsialna psykhologiya zdorovya./I. N. Gurvych – SPb. : Izd-voS.-Peterb. un-ta, 1999. – 1021 s.
5. Korniyenko O. V. Pidtrymannya psykhosomatychnogo zdorovya praktychno zdorovykh lyudey: navch. posibnyk / O. V. Korniyenko - K. : «Kyyivskyy universytet», 2000. – 264 s.
6. Kocan I. YA. Psykhologiya zdorovya lyudyny / I. YA. Kotsan, G. V. Lozhkin, M.I. Mushkevich; za red. I. YA. Kotsana. –Luts′k: RVV - Vezha, 2011. – 430 s.
7. Maslou A. H. Motyvatsiya i osobystist / A. H. Maslou; per. z angl. – SPb. : Yevraziya, 1999. – 478 s.
8. Frankl V. Lyudyna v poshukakh sensu: zbirnyk / V. Frankl; per. z angl. i nem.- M. : Prohres, 1990. – 368 s.

Резюме. В представленном научном исследовании проанализированы теоретические подходы к понятию здоровья молодежи, описано четыре типа здоровья личности а именно физическое, социальное, духовное и психологическое. Эмпирически исследованы особенности здоровья студенческой молодежи через призму пяти измерений: духовный, физический, аффективное, рациональное, социальный. Установлено, что подавляющее большинство молодых людей характеризуется наличием физического и аффективного измерений, однако рациональное измерение обусловливает их поступки и поведенческие реакции.

Ключевые слова: психологическое здоровье, физическое здоровье, социальное здоровье, здоровье, измерения здоровья, студенческая молодежь.

Summary. Today in the practice of psychological research of the health status of young people has become a current topic. Interest in this direction due to various factors. The first is the state of health of modern young man on the stage of his psycho-physical formation, which plays an important role in the development of the nation's health. Psychological health of young people is a harmonious unity of biological and social qualities, is due to congenital and acquired influences. Health in an integrated form reflects the qualitative aspect of nature, including the identity of the natural and social sphere. Individual youth health can be described in such terms as health resources, individual health potential, health balance.

In this scientific search for studies of psychological health of students used the proective method “Derevo” and the pentagram S. Ginger. The author considers the 5 corners of stars as the five main dimensions of human activity: physical, affective, rational, social, and spiritual dimensions. The study of psychological peculiarities of health of student youth under the direction of their activity, revealed that the vast majority of young people is characterized by the presence of physical and affective dimensions, however, the rational dimension determines their actions and behavioural responses. It is shown that a certain number of young people characterized by five aspects in general, namely the physical (body), affective (feeling), rational (thoughts and decisions), social (personal interaction) and spiritual (purpose life). That is, these young people are characterized by harmonious development, and its activity can proportionally split between the couple, family, organization, society in General, the ability to admire and enjoy.

Key words: mental health, physical health, social health, spiritual health, measuring health, college students.

УДК 614.23:614.253.52 **Х.О. НОВАК-МАЗЕПА**

ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У РОБОТІ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ

У статті міститься основні причини емоційного вигорання медичних сестер, чинники ризику та фактори. Засоби профілактики емоційного вигорання, які

застосовуються під час роботи і при появі перших симптомів депресії. Поради з раннього виявлення проблеми вигорання, втручання та організація заходів на робочому місці.

Ключові слова: *емоційне вигоряння, медичні сестри, депресія, профілактика, релаксація, емоційна стійкість.*

Постановка проблеми. Сучасний світ з численними соціально-економічними трансформаціями, сприяє змінам у всіх сферах життя. Професія медичної сестри не є винятком. Специфіка роботи медичних сестер відрізняється тим, що в ній присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і когнітивною складністю міжособистісного спілкування, і це вимагає від фахівця значного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю спілкування. [1]

Однією з найцінніших особистих якостей медичної сестри є почуття емпатії. Вміння перейнятись проблемами інших є особливим даром для медика. Однак вантаж чужих проблем, що часто накладається на особисті, призводить до сильного фізичного та емоційного перенапруження. Яке згодом проявляється депресією, відчуттям хронічної втоми, безсонням, деструктивною реакцією на стреси. Ці прояви об'єднуються в синдром емоційного вигоряння.

Вигорання найбільш небезпечне на початку свого розвитку. «Вигоряючий» співробітник, як правило, майже не усвідомлює своїх симптомів, тому зміни у його поведінці першими помічають колеги. Дуже важливо вчасно помітити такі прояви і правильно організувати систему підтримки для цих співробітників. [2, 3]

Особливу увагу варто звернути на виділення тих чинників, які призводять до розвитку цього синдрому, і враховувати їх при розробці профілактичних програм.

Профілактика вигорання повинна охоплювати широкий спектр заходів, з одного боку тих, що, пом'якшують дію організаційних стрес-факторів, а з іншого тих, що дозволяють активізувати особисті ресурси медичних сестер, щоб ефективно долати негативні наслідки професійних стресів. [4]

Розробка профілактичних заходів, що знижують ризик вигорання, повинна спиратися на результати аналізу стрес-факторів робочого середовища, психодіагностику особистісних характеристик стійкого до стресу персоналу, і здійснюватися фахівцями-психологами.

Турбота про застосування цих заходів повинна лягати на керівництва закладу, а також і на кожного працівника.

Мета статті. Важливо детально вивчити всі аспекти профілактичних заходів для попередження синдрому вигоряння і практичні можливості впровадження їх на робочому місці.

Результат теоретичного дослідження. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визнала, що синдром емоційного вигорання є проблемою, що потребує медичної уваги.

Згідно з визначенням ВООЗ (2001), «синдром вигорання — це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі та втомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою одержати тимчасове полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. Цей синдром звичайно розцінюється як стрес-реакція у відповідь на безжалісні виробничі та емоційні вимоги, що відбуваються через надмірну відданість людини своїй роботі з супутньою цьому зневагою до сімейного життя або відпочинку».[3].
Емоційне вигорання являє собою процес, що розвивається в часі. Він починається із сильного й тривалого стресу на роботі, у тому випадку, коли вимоги до людини (внутрішні та зовнішні) постійно перевищують наявні в неї ресурси (внутрішні та зовнішні), що призводить до порушення стану психофізіологічної рівноваги. [6].

Одне з перших місць за ризиком виникнення синдрому емоційного вигорання займає професія медичної сестри. Навантажений робочий день, у якому фізична втома постійно поєднується з емоційним перенапруженням, спілкування з хворими людьми, які вимагають від себе постійної уваги і турботи, призводять до виникнення постійного стресу. Що з часом виливається в відчуття депресії . Найбільше ризику виникнення такого стану піддаються особи, що пред'являють непомірно високі вимоги до себе. [5].

Окрім індивідуальних особливостей характеру, до виникнення постійного стресу призводить збільшення навантаження, введення в роботу новітніх програм, збільшення використання новітніх технологій. Згодом це виливається до виникнення синдрому емоційного вигоряння. [3].

В Україні дана проблема досліджена мало. Однією з головних проблем сучасного медика є відсутність вміння вчасно виявити ознаки, що свідчать про початок стану емоційного вигорання і попередити його.

Для дослідження застосування заходів профілактики емоційного вигорання використовувались група медсестер стаціонару психіатричної лікарні – 20 осіб, група медсестер стаціонару наркодиспансеру - 20 осіб, та група медсестер поліклінічного відділення – 20 осіб (контрольна група).

Значущими проблемами виступило просте невміння поєднати роботу і відпочинок.

Важливою складовою відпочинку у трудовій діяльності виступає розслаблення, або релаксація – глибоке м’язове розслаблення, що супроводжується зняттям психологічного напруження (Менделевич В.Д., 2005). В нормальних умовах як тривалий, так і короткочасний відпочинок супроводжується релаксацією, що власне і визначає його якість. На рівні свідомої активності релаксації сприяє повне мисленнєве відволікання від роботи. На фізіологічному рівні процеси, що відповідають за релаксацію, не є підконтрольними волі та бажанням людини, але це не означає, що людина не може керувати цими процесами. [4].

Та бувають випадки коли внаслідок довгого перебування в напружених умовах людині не вдається розслабитись і повністю відволіктися від роботи. Такий відпочинок не є ефективним і не несе користі для працівника.

Згідно нашим даними, методи релаксації на роботі використовує лише 30 % медичних сестер. 30% медичних сестер взагалі не володіли знаннями, щодо методів релаксації на роботі.

Існують кілька ефективних порад, щодо релаксації.

Під час обідньої перерви для підсилення якості відпочинку дуже доречно зробити декілька простих вправ, які не потребують особливих умов для їх виконання, але допоможуть розслабити м’язи шиї, рухові м’язи очей, органи дихання, м’язи спини та кінцівок. І так:

- Сядьте на край стільця, вирівняйте спину і декілька разів пообертайте головою в різних напрямах, щосили витягуючи шию.
- Піднімайте та опускайте плечі, послідовно супроводжуючи виконання вправи колоподібними рухами плечей.
- Опустіть руки, стискаючи та розслабляючи пальці, послідовно супроводжуючи виконання вправи колоподібними рухами кистей рук.
- Міцно закрийте очі, потім розслабте повіки та зробіть колоподібні рухи очима в обох напрямках послідовно.
- Під столом підніміть ноги та, не опускаючи їх, пообертайте стопами послідовно в обох напрямках

Стежте за тим, щоб приміщення, де ви працюєте, регулярно провітрювалося. Недостатність свіжого повітря викликає гіпоксію, яка супроводжується сонливістю та головним болем.

Доведено, що при прослуховуванні класичної музики покращується робота мозку, особливо якщо вона звучить негучно. Сильні, металеві звуки, навпаки пригнічують нервову систему [6].

В неробочий час різноманітні водні процедури також можна широко використовувати для сприяння загальній релаксації.

Техніка дихальної релаксації. Ця методика (Сандомирский М.Е., 2005) є засобом, призначеним для екстреного та експрес-застосування, тому дає швидкий ефект. Для виконання необхідно виділити досить незначну кількість часу та виконувати цей прийом не лише в ситуаціях дискомфорту та напруження, але й протягом дня декілька разів (до 10–15), приділяючи максимум 1 хв. Тобто відволікаючись від роботи лише на 1 хв, ви полегшуєте свою свідомість, звільняючи її від поточних справ на певний час, стимулюєте розслаблення м'язів, а це сприяє відновленню сил та збереженню працездатності.

При першому виконанні потрібно сісти та прийняти найбільш зручну позу. Одну руку тримаємо в зоні пупка, а іншу на грудях (цю частину потрібно виконувати лише на початку опанування технікою при першому виконанні, для того щоб запам'ятати правильну послідовність дихальних рухів та адекватні відчуття). Робимо глибокий вдих, на початку якого трохи випинаємо живіт уперед, а потім здіймаємо груди (здійснюючи таким чином хвилеподібні рухи). Вдих має тривати не менше 2 с. Далі затримуємо дихання на 1–2 с. Видихаємо повільно та плавно не менш як протягом 3 с (видих обов'язково має бути довшим за вдих!). Далі знову, без паузи, йде глибокий хвилеподібний вдих, й цикл починає повторюватися. Необхідно здійснити 2–3 подібних цикли дихання (максимум 5 циклів за один підхід). Не слід намагатися виконати техніку максимально досконало з першого разу. Вправа буде корисною, навіть якщо її виконання не буде ідеальним. Необхідно знати, що у деяких випадках при виконанні техніки може виникнути легке запаморочення. Це залежить від індивідуальних особливостей. У цьому разі потрібно просто скоротити кількість циклів, виконуваних за один підхід.

Виконувати техніку необхідно в моменти емоційного збудження, у стані напруженості, при виникненні сильного серцебиття під час сильних переживань, для зменшення втомленості після роботи, за наявності конфліктних ситуацій для збереження спокою.

Використання невеликих "тайм-аутів", є теж необхідною складовою для забезпечення психічного і фізичного благополуччя.

До методів профілактики емоційного вигоряння також можна віднести і емоційне спілкування. Аналізуючи свої почуття і ділячись ними з іншими, людина знижує ймовірність вигоряння в десятки разів. Регулярні заняття спортом і підтримка свого тіла в гарній фізичній формі дає теж вагомий внесок в профілактику вигоряння.

Емоційна стійкість і невтручання в різні робочі конфлікти, конкуренцію та суперництво, рятують психологічний стан медика та попереджають деструктивну поведінку у спірних ситуаціях.

Висновок та перспективи дослідження. Професія медичної сестри вимагає від людини великої самовідданості, дотримання етичних принципів і особистісного росту. Без цих складових професії працівник дуже швидко емоційно вигорає і втрачає професійну придатність.

Але мимо всіх особистих якостей, медичній сестрі необхідно володіти і застосовувати на практиці елементарні методи профілактики емоційного вигоряння. Вміти розраховувати й обдумано розподіляти свої навантаження. Вчитися переключатися з одного виду діяльності на інший, а також знаходити хвилини для відпочинку і релаксації. Простіше ставитися до конфліктів на роботі та не намагатися бути кращим завжди й у всьому.

Медична сестра повинна бути уважною до своїх колег, помічаючи найменші провісники синдрому вигоряння негайно реагувати на них. Вміти допомогти собі і своїм колегам, вчасно звернутися до фахівця, або дати елементарну пораду, це вміння яке потрібно культивувати в собі і в своєму колективі.

З усього вище сказаного слідує те, що проблема емоційного вигорання наявна при будь яких умовах праці. В складніших умовах вона є розвинута значно більше. Дана проблематика потребує подальших досліджень, наприклад таких, як відхилення в поведінці, інші механізми захисту в досліджуваних, комунікативну толерантність. Цікавим полем для дослідження можуть бути типи реагування в конфліктних ситуаціях, схильність до адиктивної поведінки. Детальні дослідження допомогли б краще зрозуміти існуючі проблеми в роботі лікувальних установ і тим самим сприяли покращенню роботи медичних сестер, подальшій гуманізації їх праці.

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко– СПб., 1999.
2. Синдром Выгоряния. – 2-е изд. / Н. Водопьянова, Е. Старченкова – СПб., 2008. С.
3. Доценко О.Н. Эмоциональная направленость как фактор «выгорания» у представителей социономических професий // Психологический журнал. 2008. – Т. 29, № 5. – С. 91 – 100.
4. Емоційне вигоряння / В. Дудяк – К.: Главник, 2007. – С. 3-125.
5. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы / А. Б. Леонова – 2001, № 11. – с. 22.
6. Юрьева Л.Н. Професиональное выгорание у медицинских работников / Л.Н. Юрьева– К., 2004. – С. 9-263.

References

1. Bojko V.V. Sindrom jemocional'nogo vygoranija v professional'nom obshhenii / V.V. Bojko– SPb., 1999.
2. Sindrom Vygorjanija. – 2-e izd. / N. Vodop'janova, E. Starchenkova – SPb., 2008. S.
3. Docenko O.N. Jemocional'naja napravlenost' kak faktor «vygoranija» u predstavitelej socionomicheskih profesij // Psihologicheskij zhurnal. 2008. – T. 29, № 5. – S. 91 – 100
4. Emocijne vygorjannja / V. Dudjak – K.: Glavnyk, 2007. – S. 3-125.
5. Leonova A.B. Osnovnye podhody k izucheniju professional'nogo stressa // Vestnik psihosocial'noj i korrekcionno-reabilitacionnoj raboty / A. B. Leonova – 2001, № 11. – s. 22.
6. Jur'eva L.N. Profesional'noe vygoranie u medicinskih rabotnikov / L.N. Jur'eva– K., 2004. – S. 9-263.

Резюме. В статье содержатся основные причины эмоционального выгорания медицинских сестер, факторы риска. Средства профилактики эмоционального выгорания, которые применяются во время работы и при появлении первых симптомов депрессии. Советы по раннему выявлению проблемы выгорания, вмешательства и организация мероприятий на рабочем месте .

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, медицинские сестры, депрессия, профилактика, релаксация, эмоциональная устойчивость.

Summary. The profession of nurses is no exception. The specificity of the work of nurses is different in that it has a large number of situations with high emotional saturation and cognitive complexity of interpersonal communication, and this requires specialist significant contribution to the establishment of a trusting relationship and ability to manage emotional tensions of communication. Prevention of burnout should cover a wide range of activities, on the one hand, alleviate organizational stress factors, and those that allow you to activate the personal resources of nurses, so as to effectively overcome the negative effects of occupational stress. Development of preventive measures that reduce the risk of burnout, should be based on the results of the analysis of the stress factors of working environment, psychological diagnostics of personal characteristics stress tolerant

staff, and implemented by professional psychologists. According to the who definition (2001), "burnout syndrome is a physical, emotional or motivational exhaustion, characterized by impaired productivity at work and fatigue, insomnia, increased susceptibility to somatic illness, and alcohol or other psychoactive substances to obtain temporary relief that tends to the development of physiological dependence and (in many cases) suicidal behavior. This syndrome is usually regarded as a stress reaction in response to relentless production and emotional demands that occur due to excessive devotion of the man for his work with the concomitant disdain of family life or leisure"

One of the first places according to the risk of burnout syndrome is the profession of a nurse. Loaded working day, in which physical fatigue is constantly combined with emotional strain, communication with sick people, that require constant attention and care, give rise to constant stress. That with time results in the feeling of depression . Most at risk of this condition affected the person instituting prohibitively high demands of himself. In Ukraine this problem was investigated a little. One of the main problems of the modern physician has no ability to detect signs of the beginning of the state of burnout and prevent it. To study the application of measures of prevention of emotional burnout was used by a group of nurses from the psychiatric hospital – 20 people, a group of nurses from the hospital narcological dispensary -20 people, and a group of nurses of outpatient Department – 20 persons (control group). Significant problems made easy-the inability to combine work and leisure. The profession of the nurse requires a lot of commitment, ethical principles and personal growth. Without these components of the profession of the employee emotionally fade very quickly and loses its professional suitability. But past all personal qualities that nurses must possess and apply basic methods of prevention of emotional burnout. To be able to calculate and deliberately to distribute its load. Learn to switch from one activity to another, and also to find moments for rest and relaxation. Easier to relate to conflicts at work and not try to be the best always and in everything.

The nurse must be attentive to their colleagues, noticing the slightest harbingers of burnout syndrome respond immediately to them. To be able to help yourself and your colleagues, in time to see a specialist, or to provide elementary advice, it's the ability to cultivate in himself and in his team.

From all the above it follows that the problem of burnout is present under all conditions. In more complex conditions, it is developed much more. This subject requires further research, such as behavioral problems, other protection mechanisms in the investigated and communicative tolerance. Interesting field for research could be the type of response in conflict situations, the propensity for addictive behavior

Key words: emotional burnout, nurses, depression, prevention, relaxation, emotional stability.

УДК [159.964.225;159.946.4]: 82-1 **І.О. НОГАЧЕВСЬКА**

АСОЦІАТИВНЕ СПРИЙМАННЯ ПОЕТИЧНОГО ТЕКСТУ ЯК ОСОБЛИВИЙ СУГЕСТИВНИЙ ВПЛИВ НА ЧИТАЧА

У статті розглядаються особливості сугестивності у процесі діалогічної взаємодії з поетичним текстом, аналізуються аспекти асоціативності та специфіка її прояву у сприйманні та розумінні художніх образів. Художня творчість та процес сприймання поезії розглядаються як дві взаємозалежні сторони психічної діяльності, які мають активний, пізнавальних характер та специфічні за своєю сугестивністю.

Ключові слова:*сприймання,розуміння, асоціації, сугестивність, творчість, поетичний текст, студент-філолог.*

Постановка проблеми. Соціальні, інтелектуальні, морально-етичні, психолого-педагогічні проблеми суспільства починаються з його фундаментальної складової, якою є молодь. Сучасні інтеграційні тенденції розвитку вищої освіти диктують нові правила в складному процесі формування особистості та її подальшого розвитку, пропонуючи недоступні в минулому можливості, однак створюють безпрецедентні проблеми.Велика

частка цих актуальних для українського суспільства проблембезпосередньо або опосередковано пов'язана з особливостями навчального спілкування, продуктивністю навчального діалогу, змінами у свідомості молодих спеціалістів.

Студентський період життя створює сприятливий грунт для становлення особистості, яка володіє як достатнім рівнем мовних знань, так і мовних стратегій для ефективної адаптації у соціальному середовищі та успішного професійного становлення. Дана проблематика багатоаспектна і її дослідження вимагає використання теоретичних розробок різних наук (філософських, науково-природничих, педагогічних, психологічних, мистецтвознавчих тощо).

Зазвичай, поетична творчість, традиційно вивчається філологічними методами, однак психологічні дисципліни нагромаджують певний науковий потенціал, який може прислужитись не лише літературознавцям та педагогам, а й психотерапевтам, бібліотерапевтам. Ось чому варто позбутись упередження, що психологія не здатна серйозно удосконалити та допомогти у аналізі та розумінні поетичного твору.

Ряд дослідників вважають, що аналіз поетики літературного твору з позиції сугестивного впливу на людину вимагає тісного союзу поетики та психології із застосуванням психологічного інструментарію.

Актуальність, даного теоретичного екскурсу, полягає в тому, що вивчення поетики розглядається з позиції її асоціативного сприймання. Студент, який розуміє поетичний текст користується його ідеями, переживає його. Переживання образу має ту особливість, якої бракує під час осягнення іншого текстового матеріалу, – це сугестивний вплив художніх образів на читача. У процесі його розуміння активізуються сугестивні елементи поетики, які трансформують психічний стан студента.

Зважаючи на те, що предметом нашого теоретичного дослідження є сугестії художнього образу та специфіка поетичної образності, **мета статті –** інтегрувати теоретичні даніз проблеми розуміння поетичних текстів; проаналізувати деякі аспекти асоціативності у сприйманні та розумінні поезії; з'ясувати специфіку сугестії у процесі сприймання та розуміння системи образів у поетичних текстах.

Аналізуючи поетику з позиції сприймання, необхідно звернути увагу на механізм виникнення уявлень і їх зрощення з певними емоційними станами, з'ясувати в чому полягають секрети того чи іншого тексту, який наділений винятковою здатністю викликати яскраві образні уявлення, що супроводжуються відповідними емоціями та механізмами навіювання, якими наділені поетичні твори. Власне в аспекті специфіки сугестії образотворчих засобів, художніх деталей розвиватимемо наші міркування.

Результати теоретичного дослідження. Останнім часом дослідники, що вивчають специфіку художнього образу, естетичного сприйняття, у тій чи іншій мірі зустрічаються з проблемою сугестивності. Доводиться констатувати недостатню розробленість даної проблеми та відсутність чіткого визначення поняття «сугестивність художнього образу».

Вагомий внесок у вирішення проблеми психології літературної творчості внісО.Потебня. Одна з провідних ідей вченого говорить про цілісність літературного твору як результату зосередження людської думки, що охоплює основні внутрішні зв'язки відображуваної дійсності. «Психологічна поетика» розроблялась послідовниками О.Потебні недостатньо, оскільки проблематика психології художньої творчості виявилась дуже широкою і наукового потенціалу того часу вистачило лише на її екстенсивне засвоєння [4].

Зацікавленість проблемами психології літературної творчості оживає з моменту перевидання трактату І.Франка «Із секретів поетичної творчості». У цій праці є неперевершені за своєю ефективністю зразки аналізу поетичних художніх текстів із застосуванням психологічного інструментарію. І.Франко переконує, що він продемонстрував цілісний, гнучкий, здатний проникати в недоступні для філологічних методів сфери психологічний апарат аналізу художнього тексту [7].

У «Психології мистецтва» Л.С.Виготський приділяє увагу аналізу структури художнього твору, але його цікавить і складна діалектика почуттів, що викликає художній текст. Вчений запропонував, об'єктивний на його думку, метод дослідження, сутність якого

він визначав так – від форми художнього твору через функціональний аналіз її елементів і структури до відтворення емоційної реакції і до виявлення її загальних законів [2].

Також, Л.С.Виготський звертає увагу на складні процеси створення художнього твору та розглядає творчість як динамічну системи. Він зазначав, що спілкування митця з тими, для кого він створює твір, починається не тільки після того, як він став надбанням читачів, це спілкування проходить у художника з самого початку зародження задуму і до його реалізації. Заданість сприймання, прагнення передбачити його ефект – елемент самої творчої роботи [2].

Про тісний зв'язок процесів творчості і сприймання твору читачем вказує Р.Т.Гром'як, відзначаючи, що ці два, здавалося б, окремі процеси – виникнення твору та його наступне засвоєння – в дійсності є внутрішньоєдині, вони взаємно пов'язуються, перебуваючи в глибокій і постійній кореляції [3].

Отож, у певному розуміння психологія художнього сприймання віддзеркалює психологію художньої творчості. У підтвердження цієї тези, Ю.Борєв та Д.Овсянико-Куликовський, розглядає художню творчість і сприймання як процеси переживання, творення смислу і розуміння його [1]

У процесі історичного розвитку наукової думки одночасно відбувалось розширення, поглиблення і збагачення сугестивності художнього образу. Складаючи невід'ємну частину творчості, асоціативність, яка породжує у людини процеси сугестії, невіддільна від найважливіших функцій художньої творчості – пізнавальної, виховної, насолоди у спілкуванні з твором [8, с.138].

Ми дотримуємось визначення поняття сугестії, як процесу впливу на психічну сферу людини, який пов'язаний з виникненням станів йому подібних, відновленням цілісного стану з появою одного із його елементів, асоціації ідей, ланцюга думок. У загальному розумінні сугестія – це будь-який психічний вплив однієї людини на іншу, що має за мету актуалізацію або зміну певних установок, ціннісних орієнтацій чи вчинків людини, яка є об'єктом навіювання [5].

Сугестії відіграють важливу роль у процесі сприймання, допомагають упорядкувати всі елементи специфічної і надзвичайно складної інформації текстів, де дискурсивно-логічно виражені смисли перебувають в органічній єдності із почуттєво-інтуїтивними. Особливість такої інформації полягає в тому, що вона не тільки не передається – вона позначена певною активністю, тобто пристосована впливати на почуття. Також сугестії пов'язані з синонімічним рядом споріднених смислів, що відображає зв'язок між елементами психіки: образами, почуттями, мотивами, діями, завдяки якому поява одного елемента викликає інший, з ним пов'язаний, тобто утворюється певний асоціативний ряд.

Т.Д. Щербан зазначає, що під час засвоєння художнього образу за рахунок сугестивного впливу відбувається глибоке сприйняття ідейно-емоційного змісту твору, а саме розуміння сутності поетичного слова через систему його сугестивних впливів. Розуміння поетичного твору найпродуктивніше, коли є схема його аналізу з сугестивних позицій, а активність та глибина сугестії можливі за рахунок переживання почуттів, що містяться в поезії [8, с.133-134].

Сугестивність як властивість художнього-образного мислення відрізняється від наукової творчості специфічною формою художньої образності. У процесі творчості асоціативність матеріалізується в художньому творі і, впливаючи на сприйняття, будить емоційну й інтелектуальну сприйнятливість, розвиває фантазію й уяву тих, хто сприймає поетичні твори [8, с.138].

М.С.Роговин відзначив, що психологія XIX століття виділила основні елементи пам'яті – уявлення, а між уявленнями встановила зв'язки – асоціації. Зв'язок асоціацій із уявленнями і пам'яттю надзвичайно важливий для розуміння специфіки сугестивності художніх образів. Тому саме художня творчість, асоціативність, породжує у людини сугестивні образи [6].

Відображення взаємозв'язків предметів і явищ навколишньої дійсності у формі закономірного зв'язку між нервово-психічними явищами визначається як асоціація. Л.С.Виготський зазначав, що асоціації охоплюють всю психічну діяльність людини та мають

велике значення в художньо-образному мисленні і художній творчості. Тому всякий акт мистецтва містить у собі акти раціонального пізнання, розуміння, дізнавання асоціацій. Дослідник звернув увагу на особливу роль асоціативних уявлень у сприйнятті, оскільки усяке сприйняття людини викликає певні асоціації, плин супровідних уявлень, що сприяють естетичному значенню того чи іншого явища [2].

Сугестивність художньо-образного мислення у творця віддзеркалюється у творі, що, у свою чергу, впливаючи на свідомість читача, викликає у ньому безліч асоціацій. Асоціації поета і читача в чомусь подібні, а в чомусь і відмінні один від одного. Коло асоціацій поетичного тексту настільки велике та багатогранне, що його значення часто виходить за межі задуму самого митця. Через закони типізації, побудови, умовності художнього образу письменник не відразу і не завжди може відгадати характер асоціативності свого твору.

Про специфіку сугестивності процесу творчості та процесу сприймання художніх творів, писав Т.Д. Щербан. На його думку, асоціації, що викликаються художнім образом, надзвичайно різноманітні, багатопланові, складні, тонкі, а часом і алегоричні. Вони залежать від багатьох факторів: від предмета та об'єкта зображення, його оцінки митцем, від творчого методу і стильових прийомів, і, нарешті, від того хто сприймає твір. Стан особистості сприймаючого – важливий фактор у сприйманні сугестивної інформації, закладеної в тексті. Інтелектуальний рівень, світогляд, рівень освіти, світовідчуття, загальна культура, емоційний світ – усе це має істотне значення. Чим більш розвинуті та багатші ці фактори, тим глибші, більш багатогранні і ширші асоціативні уявлення, що складають духовне багатство і насолоду особистості від художнього твору. Окрім того, той самий твір в різні епохи, в різних соціальних групах, різних читачів здатен викликати різні оцінки, різне розуміння образу, різні асоціації [8, с.140-141].

Багатогранність асоціацій залежить від того, що прагнув виразити митець, і від того, що кожен читач вносить у сприйнятий художній образ. Неповторність і принадність художнього образу складається з багатоплановості його асоціацій, а пробудження сугестивності у свідомості читача – найбільша радість сприйняття і насолоди від твору, що складає духовне багатство особистості.

Асоціативні уявлення, викликані поетичним твором, не можуть виникати поза чи незалежно від художнього образу, образної моделі твору. У ній закладені ідеали часу, ідеали і сподівання письменника, його пошуки сенсу життя і досконалості людського буття. У свідомості читача, глядача, слухача асоціативні уявлення можуть бути більш широкими і багатогранними, ніж вклав у нього сам автор, а можуть бути і більш обмеженими. Більш чи менш широкі асоціації пов'язані з художнім образом і конкретно-почуттєвим сприйняттям твору, а через нього – з митцем, його ідеалами, епохою. Розширення і збагачення асоціативного образу новими уявленнями у свідомості читача, слухача, доповненими зв'язком з життям його часу, досвідом, аналогіями і його емоційними переживаннями, – лише збагачення задуму поета, який перевершив свій час [8, с.146].

Художній образ усіма своїми особливостями і закономірностями сприяє збагаченню емоційного та естетичного досвіду глядача, удосконаленню його внутрішнього, духовного світу. Сила впливу художнього образу у тому, що він дає простір нашим здогадам, дописам, фантазії, асоціативності. Завдяки чому сприйняття є своєрідним актом творчого розуміння художнього образу.

Сприйняття читача підкоряється чарівності образу неповторного внутрішнього світу поета, особлива авторська інтонація й інтерпретація образу, передаються глядачеві і викликають у його свідомості тонкі асоціативні зв'язки образу. Асоціації, викликані художнім образом, є результатом асоціативного мислення читача. Художній твір, завжди орієнтується на сприйняття, а отже, і на асоціативність. Асоціативний принцип використовувався багатьма майстрами поетичного слова для найбільш сміливих пошуків і експериментів [8, с.147].

Творчість читача можна вважати співтворчістю, оскільки вона активізує ті ж сторони психіки, що й творчість письменника – емоції, пам'ять, уяву, різноманітні почуття, аналіз і синтез, вміння бачити твір цілісно, в його ідейно-художньому смислі і цілісно оцінювати,

розуміти деталі. Літературний твір лише тоді діє на читача, коли автор дає йому можливість уявити, доповнити, додати картини, образи, фігури, характери, подані літератором із свого особистого досвіду. Т.Д. Щербан, зазначає, що саме із злиття, збігання досвіду творця з досвідом читача і виходить художня правда – та особлива переконливість словесної творчості, якою і пояснюється сила впливу літератури [8, с.148].

Поезія дає змогу автору впливати на читача за допомогою різноманітних засобів: відтворенням зорових картин, безпосереднім висловленням важливої думки, ідеї, змалюванням переживань, почуттів, настроїв, афектів, використанням символів, і підбором звуків. Мова поезії діє на людей у різних аспектах: ідея – на розум, почуття – на душу (психіку), образ – на уяву, музика – на слух.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Перенесення проблеми кореляції процесівстворення і сприймання та розуміння твору в площину методики конкретного аналізу художнього твору є одним із загальних завдань в процесі становлення рецептивної поетики. Конкретні дослідження дуже рідко будуються на свідомому врахуванні моменту кореляції процесів виникнення твору та його наступного сприймання та розуміння читачем. Ще зустрічаються дослідження у яких не достатня увага приділяється думці про те, що автор, створюючи твір, проектує його майбутній вплив на читачів, продумує найдрібніші деталі.

Реалії вимагають від молодого спеціаліста-філолога ретельного вивчення поетики твору та відмінної орієнтації у психології художньої творчості і здатності до сугестії при вирішенні навчальних задач.

Отож, творчий здобуток у царині поезії є одночасно новим відкриттям у складному процесі розуміння життя, бо поезія показує нам складну багатогранність світу в різноманітних образних асоціаціях. І що сильніший творчий інтелект поета, то складніша і цікавіша асоціативність образного мислення. Власне, у творчих пошуках талановитого поета, навіть ірраціональні асоціації образів не суперечать розумові.

Список використаних джерел

1. Борев Ю.Б. Эстетика / Ю.Б. Борев. – М.: Политиздат, 1981. – 399 с.
2. Выготский Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский. – М.: Искусство, 1986. – 576 с.
3. Гром’як Р.Т. Естетика і критика / Р.Т. Гром’як. – К.: Мистецтво, 1975. – 225 с.
4. Потебня А.А. Слово и миф / А.А. Потебня. – М.: Правда, 1989. – 624 с.
5. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: «Академвидав», 2006. – 424 с.
6. Роговин М.С. Проблемы теории памяти / М.С.Роговин. – М.: Высшая школа, 1977. – 181 с.
7. Франко І.Я. Із секретів поетичної творчості / І.Я.Франко. – Київ, 1969. – 192 с.
8. Щербан Т.Д. Психологія навчального спілкування / Т.Д.Щербан. – Київ: Міленіум, 2004. – 324с.

References

1. Borev Ju.B. Jestetika / Ju.B. Borev. – M.: Politizdat, 1981. – 399 s.
2. Vygotskij L.S. Psihologija iskusstva / L.S.Vygotskij. – M.: Iskusstvo, 1986. – 576 s.
3. Grom’jak R.T. Estetyka i krytyka / R.T. Grom’jak. – K.: Mystectvo, 1975. – 225 s.
4. Potebnja A.A. Slovo i mif / A.A. Potebnja. – M.: Pravda, 1989. – 624 s.
5. Psihologichna enciklopedija / Avtor-uporjadnik O.M. Stepanov. – K.: «Akademvidav», 2006. – 424 s.
6. Rogovin M.S. Problemy teorii pamjati / M.S.Rogovin. – M.: Vysshaja shkola, 1977. – 181 s.
7. Franko I.Ja. Iz sekretiv poetychnoi' tvorchosti / I.Ja.Franko. – Kyi'v, 1969. – 192 s.
8. Shherban T.D. Psyhologija navchal'nogo spilkuvannja / T.D.Shherban. – Kyi'v: Milenium, 2004. – 324s.

Резюме. В статье рассматриваются особенности суггестии в процессе диалогического взаимодействия с поэтическим текстом, анализируются аспекты ассоциативности и специфика ее проявления в процессе восприятия и понимания художественных образов. Восприятие поэзии и художественное творчество рассматриваются как две взаимосвязанные стороны психической деятельности, которые имеют активный, познавательный характер и специфику суггестии.

Ключевые слова: восприятие, понимание, ассоциации, суггестивность, творчество, поэтический текст, студент-филолог.

Summary. Modern tendencies of a higher school development set new tasks in the communication of educational character, educational dialogue efficiency, changes in future specialists' consciousness. The source of additional possibilities of a successful professional development of a student-philologist that has a sufficient level of language strategies is the ability to percept and understand poetic texts, comprehend new senses effectively. That's why the analysis of poetic texts by future philologists demands interrelation of poetics and psychology.

We deal with the peculiarities of the suggestiveness in the process of the dialogical interaction with poetic text, analyze aspects of associativeness in the relationship with certain emotional states and specification of its demonstration in the perception and understanding of word picture. Art work and the process of poetry perception are considered to be two interdependent aspects of psychological activity that have active, cognitive character and are specific with their suggestiveness.

Suggestions play an important role in the process of perception, help to regulate all the elements of specific and extremely complicated information of poetic texts in which discursively and logically demonstrated senses exist in the organic unity with sensual and intuitive. Realities demand from the young student-philologist a proper learning of literary work poetics and perfect orientation in the psychology of the art work and ability to the suggestiveness.

So, creative achievement in the field of poetry with all its peculiarities and regularities promotes the enrichment of emotional aesthetic experience of the reader, improvement of his inner, spiritual world. The power of word picture influence is that it is a discovery in the difficult process of life understanding, because poetry shows to the reader a complicated variety of the world in different imaginative associations.

Key words: perception, understanding, association, suggestiveness, art work, poetic text, student-philologist.

УДК 613.86:159.9:179.9

Н.В. ОКСЕНТЮК

СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНО ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ: РОЛЬ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Обґрунтовано актуальність та наведено характеристику психологічного здоров'я. Описано напрямки та предмет дослідження позитивної психології як наукового напрямку. Здійснено аналіз співвідношення елементівпозитивноїпсихології та психологічного здоров'я. Доведено важливу роль позитивної психології у становленні психологічно здорової особистості.

Ключові слова: *психічне здоров'я, психологічне здоров'я, суб'єктивне благополуччя, позитивна психологія, позитивні емоції.*

Психічне здоров'я та психологічне благополуччя належать до найважливіших проблем сьогодення, визнані найважливішими складовими високого рівня якості життя, які дозволяють людині вважати своє життя повноцінним і значущим, бути активними і творчими членами суспільства, сприяти його єдності, продуктивності та спокою.

Стан дослідження. Психологічне здоров'я досліджували такі зарубіжні вчені, як, З. Фрейд, Р. Мей, До. Юнг, А. Маслоу, К.Ріфф, К. Роджерс, З. Гроф, А. Адлер та інші. Вітчизняні вчені теж досліджували дану проблему, серед них такі: І.Коцан, І.Дубровіна, Л.Дьоміна, І.Галецька та ін. Загалом вони розуміють психологічне здоров'я як інтегративну властивість, що виявляється у гармонійному стані внутрішнього світу особистості, стані рівноваги між людиною і зовнішнім світом. Крім цього, воно тісно пов'язане із психологічним благополуччям, що є показником психологічного здоров'я. Проблема психологічного здоров'я, незважаючи на одностайність визнання її значущості та важливості, посідає доволі специфічне місце та викликає неоднозначність підходів до її розуміння та вирішення. Це виявляється у начебто беззаперечному визнанні важливості психічного здоров'я для суспільного і економічного розвитку держави та якості життя людини, свідченням чого є активне обговорення цієї проблеми, навіть прийняття різноманітних концепцій і програм на державному рівні. Водночас простежується зосередження уваги на проблемах, пов'язаних із психічними розладами.Проте дуже важливу роль у розвитку психологічного здоров'я мають засоби і прийоми позитивної психології.Роль позитивної психології, як одного з розділів психології як науки (не плутати з «хепіологією» та популярною психологією), в розвитку психічного здоров'я та благополуччя досліджували EdDiener,M. E. P. Seligman, M. Csikszentmihaly, C.L.M. Keyes, S.J. Lopez, B.Frederikson та інші зарубіжні вчені.

Мета статті – розкрити роль позитивної психології як важливої умови становлення психологічно здорової особистості.

Ми розрізняємо англійські «mentalhealth» - «психічне здоров'я» і «psychologicalhealth» - «психологічне здоров'я». Отже, психічне здоров'я умовно можна розподілити на: структурно-процесуальне психічне здоров'я та психологічне здоров'я. Структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується психічної діяльності, характеристик процесів і властивостей когнітивної та емоційно-вольової сфер. Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням. Психологічне здоров'я охоплює семантичні аспекти психічного здоров'я, властивості Я та ноогенної сфери людини. Якщо структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується механізмів, то психологічне охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної та ноогенної сфер людини, її переконання, властивості Я та ідентичність, а також духовну сферу. Психологічне здоров'я є втіленням результатів соціалізації особи і чинником ефективності цього процесу та індивідуального розвитку, водночас визначає особливості соціально-психологічної адаптації. Адаптація відбувається через свідоме та неусвідомлюване моделювання власної поведінки з метою досягнення бажаного результату. На формулювання бажаної мети та способи її досягнення впливають норми поведінки, правила, вимоги та побажання й очікування щодо поведінки, як зовнішні регулятори та інтереси, потреби, ціннісні та сенсожиттєві орієнтації, які у сукупності визначають життєві ціліта індивідуально прийнятні способи й форми соціальної адаптації.

Психологічними чинниками, які визначають особливості соціальної адаптації, є психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації, копінг-стратегії та власне способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації [2; 3]. Процес соціальної адаптації є певною послідовністю психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, які виявляються у поведінці, спрямованій на виконання специфічного завдання [1]. Адаптованість є визначальним критерієм психологічного здоров'я і виявляється не лише в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги, суб'єктивному почуттю задоволеності соціальною ситуацією, а й передбачає відсутність негативних емоційно-поведінково-особистісних наслідків у майбутньому та особистісний розвиток. Психологічне здоров'я, до сфери якого належать потреби, ціннісні орієнтації, інтереси, почуття, ментальність, ідентичність, сенсожиттєві орієнтації, чуття когеренції, самоактуалізація, Я-концепція, відображає рівень здатності людини до реалізації та

розвитку власного потенціалу, а також потенціал і ресурсність соціальної адаптації. Саме цінності визначають систему координат переконань та є підґрунтям ідентичності, вони виявляються у позитивному або негативному оцінюванні об'єктів світу людини та суспільства загалом.

Психологічне здоров'я визначає здатність адаптації до реальних мінливих умов та антиципації можливих наслідків і змін у поєднанні з самореалізацією і саморозвитком власної ідентичності [3].Головним критерієм є адекватність, яка розглядається як відповідність дій особи ситуації. Передумова адекватності поведінки – це здібності/здатності, критеріями яких є копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, оптимізм, почуття гумору, креативність, антиципація та інтелект. Важливим критерієм є гнучкість реагування як здатність змінювати поведінку із залученням необхідних ресурсів.

Спираючись на положення психології здоров'я, можна припустити, що саме психологічне здоров'я є також передумовою здоров'я фізичного. Якщо скласти узагальнений «портрет» психологічно здорової людини, то можна отримати наступне. Психологічно здорова людина – це, насамперед, людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і пізнає себе та навколишній світ не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає самого себе і при цьому визнає цінність і унікальність оточуючих людей. Така людина покладає відповідальність за своє життя насамперед на саму себе і бере уроки з несприятливих ситуацій. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєвий шлях може бути не зовсім легким, а іноді досить важким, але вона прекрасно адаптується до швидко змінюваних умов життя. І що важливо – вміє перебувати в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Таким чином, можна сказати, що ключовим словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І насамперед це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними і т.п. Але це також гармонія між людиною і оточуючими її людьми, природою. При цьому гармонія розглядається не як стан, а як процес. Відповідно можна говорити про те, що психологічне здоров'я є динамічноюсукупністю психічних властивостей людини, які забезпечують гармонію між потребами індивіда та суспільства, які є передумовою орієнтації особистості на виконання своєї життєвої задачі. Життєве завдання при цьому можна розглядати як те, що необхідно зробити для оточуючих саме конкретній людині з її здібностями і можливостями. Виконуючи життєве завдання, людина відчуває себе щасливою, в іншому випадку – глибоко нещасною.

Наведемо постулати моделі повного психологічного здоров'я (Keyes, 2005): 1. Психологічне здоров'я і психічне захворювання – різні виміри функціонування, а не протилежні "кінці" єдиного спектру. 2. Система категоріальної діагностики, що базується на моделі, стверджує: "Індивідууми, які демонструють високі рівні за одним з двох вимірів гедонії (SWB) (позитивні афекти або задоволення життям) і високі рівні, принаймні 6 з 11 вимірів позитивного функціонування (6 PWB + 5 – Social WB) відповідають критерію "flourishingmentalhealth" (розквіту психологічного здоров'я). 3. Кінцеву мету життя людини ідентифіковано як її прагнення виявити власний «diamon» – особистісний потенціал. Додаткові вражаючі результати: Позитивний досвід життя і сприятливе середовище (nurturingenvironment) можуть подолати генетичну предиспозицію до депресії (*Shelley*E. *Taylor*) [5, с. 262].

Отже, одна з сучаснихтенденцій в науках про здоров'я полягає в позитивному розумінні здоров'я як потенціалу, диспозиції чи ресурсу. Позитивне розуміння здоров'я розвивається на межі впливів позитивної психології. [4, с. 35]

Позитивна психологія – напрям наукової психології, орієнтований на з'ясування сутності психологічного здоров'я і факторів, що сприяють оптимальному функціонуванню людини і її благополуччю. Її поява є реакцією на дисбаланс (17 до 1; Myers&Diener, 1995) кількості наукових публікацій, присвячених вивченню патогенних виявлень та ознак психологічного здоров'я (типово для психології XX ст.) [11]. Витоки позитивної психології у дослідженнях природи психологічного здоров'я (Jahoda, 1958.

Currentconceptionsofmentalhealth); дослідженнях ролі надії (hope) у зумовлені психологічного здоров'я (Menninger, 1959; Theacademiclectureonhope); у дослідженнях корелятів щастя (Wilson, 1967, Correlatesofavowedhappiness).

Напрямками позитивної психології є дослідження умов навчаннята праці, що сприяють збереженню психологічного здоров'я, також вивчення ролі позитивного суб'єктивного досвіду (переживання позитивних емоцій (contentment&joy); дослідження зумовлення суб'єктивного благополуччя; вивчення позитивних індивідуально-психологічних відмінностей (characterstrengths), що зумовлюють психологічне здоров'я.

Об'єктами уваги (базовими рівнями) позитивної психології стали позитивний суб'єктивний досвід (радість, благополуччя, задоволення та ін.), Позитивні індивідуальні характеристики (чесноти і сильні риси характеру), позитивні установи і соціальні групи (ті, в яких робиться акцент на соціальній відповідальності, альтруїзмі, вихованості та ін.)

Деякі здобутки у вивченні ролі позитивних емоцій для оптимального функціонування людини є наступними.Переживання слабких (м'яких) (mild) позитивних емоцій стимулює: готовність надавати допомогу іншим, позитивно ставитись до оточуючих; виявляти гнучкість мислення; знаходити більш широкі можливості для вирішення власних проблем; (Isenetal., 1999); розширює репертуар мисленнево-дійових виявлень (thoughtactionrepertoires), у той час як негативні емоції гальмують міркування про майбутні події і готовність до їх реалізації (Frederikson, &Branigan, 2005); стимулює креативне (broad-minded) подолання складних ситуацій; підтримує відчуття життєвої енергії; "гасить" негативні емоції.

Розширюючи модель позитивних емоцій, Б. Фредріксон зі співавторами дослідили у лабораторних умовах ефект впливу позитивних емоцій на розширення репертуару можливостей вирішення життєвих проблем. Враховуючи отримані емпіричні дані відносно того, що позитивні емоції допомагають швидше знаходити ресурси для вирішення проблем і позбавлятись негативних переживань, Фредріксон і Лосада (2005) висловили також припущення, що позитивні емоції можуть асоціюватися з оптимальним рівнем психічного здоров'я людини і суб'єктивного благополуччя. В емпіричних дослідженнях за участю студентів з різними рівнями ознак психічного здоров'я вони вивчали зв'язок між співвідношенням позитивних і негативних емоцій у досвіді людини і рівнем її психічного здоров'я. Автори пропонували досліджуваним зареєструвати, які з визначених 20 емоцій вони відчували протягом останніх 28 днів. Була виявлена така цікава закономірність: співвідношення позитивних і негативних емоційних переживань, якедорівнювало 2,9 на користь позитивних емоцій, може бути хорошим показником розквіту психічного здоров'я (flourishingmentalhealth) [8].

Оптимізм, надія, віра, подяка, сміливість, радість, тощо виступають в якості «буфера» проти нещастя і психічних розладів іможуть бути ключем до створення психічної витривалості. Той факт, що сила оптимізму сприяє здоров'ю, було підтверджено дослідниками, коли було показано, що оптимістичні відчувають менше симптоми захворювання, і, як правило, мають більш високу самоповагу і самоефективність. Що стосується прикладів дослідження щастя, Селігман показав, що щасливі люди мають більш здорові звички, низький кров'яний тиск і більш потужний імунітет (Селігман, 2002) [10]. Позитивні емоції, як правило передбачають здоров'я і довголіття, а також захищають від руйнівної дії старіння. Але позитивні емоції мають, заФредріксон (2000), набагато глибший зміст, ніж просто викликати приємні відчуття –вони розширюють наші інтелектуальні, фізичні та соціальні ресурси, і створюють резерви, з яких можна черпати у разі загрози. Найбільш істотний вплив на зниження негативних емоцій чинить мудрість, мужність, гуманність, справедливість і трансцендентність[5]. Дінердослідив, що екстраверти є більш щасливими, ніж інтроверти, вони мають вищі показники позитивних емоцій і відчувають себе комфортніше в соціальних ситуаціях. Тому важливо застосувати елементи позитивної психології в ефективному управлінні стресом і, отже, запобігти спалаху хвороб цивілізації [7]. Відомо, що стійкість до стресу залежить від емоційної стійкості, низького рівня тривожності, здатності контролювати свої емоції. Психологічний стрес, неспокій, навчена безпорадність,

депресія і так далі виступають в якості імунодепресанта, в той час як позитивні емоції, навпаки, прагнуть до психоімунологічної реакції. Отже, оптимістичне мислення знижує захворюваність депресією, покращує фізичне здоров'я і поліпшує продуктивність, - свідчать дослідження позитивних психологів.

Часто, коли люди відчувають проблеми з психічним здоров'ям, розуміють, щопозитивні емоції можуть дати їм імпульс, щоб вийти з депресії або кризи. Позитивна психологія доповнює, а не замінює традиційну терапію, мета її послабити емоційний біль і сум'яття, а також розробити більш ефективні способи впоратися. У той час як ви працюєте, щоб зменшити нездорові думки або поведінку, чому б не спробувати будувати щастя?

Позитивні психологи зібрали список «сильних сторін характеру і чесноти» або CSV, як контрапункту до знаменитого Діагностичногоі статистичного керівництваз психічних розладів, або DSM, переліку психічних захворювань. Загальні гідності, перераховані в CSV включають доброту, справедливість, справжність, подяку і відкритість – риси, цінуються численними культурами по всьому світу.

Вивчення майже 600 помірно депресивних дорослих, проведене через Інтернет, виявило, що прості вправи можуть збільшити щастя. Суб'єкти, які записували три хороші речі, які трапилися з ними, а також причини їх удачі щовечора протягом тижня, відчували себе щасливішими шість місяців потому. Суб'єкти, яких попросили визначити свої п'ять кращих сильних сторін характеру і використовувати їх по-новому і різними способами протягом тижня, також відчували себе більш щасливим шість місяців по тому. Крім того,оптимізм є умовою захисту від смерті від серцево-судинних захворювань, діабету або високий кров'яний тиск, які, переважно, є психосоматичними хворобами [12].

Позитивні психологи вважають, що позитивні емоції є будівельним матеріалом, що не лише змушує людину відчувати себе добре і оптимістичною, а насправді рухає людиною, щоб бути більш творчою, продуктивною, успішною і здоровою.

«Робіть речі, які дають вам задоволення, залишайтеся у зв’язку з оточуючими, і знайдіть сенс у житті і роботі. Отримуйте максимальну віддачу від вашого тіла і розуму – ось базис позитивного», – написав Кріс Woolston, MS, колишній штатний співробітник для журналу Гіппократа, який писав про здоров'я у багато інших журналів, таких як постійна колонка в TheLosAngelesTimes [12].

Також одним з інструментів, що позитивний психолог міг би використовувати є «Завчений Оптимізм». Цей методвввів вперше Селігман в 1990-х роках. Завчений Оптимізм націлений систематично замінювати негатив на більш позитивні афірмації [10]. Зрештою, людина буде думати більш оптимістично, ніж раніше.

Позитивна психологія – галузь, яка має справу з позитивними емоціями, поведінкою і ставленням; а клінічна психологія, галузь, яка пов'язана зі статусом людини в галузі психічного здоров'я, психологічної травми. Проте поєднання, які існують між цими двома гілками, численні. Існує позитивна психотерапія, яка поєднує в собі позитивні поведінкові підходи зі світом психотерапії. Замість того, щоб зменшувати симптоми, позитивна психотерапія працює на підвищення позитивних емоцій і поведінки людини.

Позитивна психологія і клінічна психологія заохочують людей брати участь в станах потоку. Згідно з результатами дослідження, проведеного Чіксентміхайі, провідного позитивного психолога, потік є унікальним для кожної людини.Потік є більш високий стан свідомості. Він досягається, коли ви дуже зосереджені на діяльності. Люди, які відчувають потік на регулярній основі, як правило, мають більш стабільне психічне здоров'я (так як вони самоактуалізовуються)[11].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Психологічне здоров’я є передумовою активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням. Воно охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної сфери, переконань, властивостей Я та ідентичності, а також духовну сферу. Дослідження природи психологічного здоров’я увитоках позитивної психології. Психічне здоров'я і позитивна психологія хоч і зосереджені на різних речах, проте у великій

мірідоповнюють один одного, оскільки є синергетичним засобом у розвитку особистості та збагаченні її життя у взаємодії з оточенням. Позитивні емоції, залученість (стан потоку) і осмисленість, позитивні взаємини і досягнення – критерії психологічного благополуччя допомогають людині, розвиваючись, утримувати психологічну рівновагу.

Список використаних джерел

1. Абабков В. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, те- рапии / В. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Галецька І.І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я / І.І. Галецька // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костю- ка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. – К.: Главник, 2005. – Вип. 26, т. 1. – С. 320–325.
3. Галецька І.І. Психологічне здоров'я // І. Галецька, Т. Сосновський. Психологія здоров'я: теорія і практика. – Львів, 2006. – С. 89–122.
4. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана.– Луцьк: РВВ—Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
5. Носенко Е. Л. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості: підручник / Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава. – Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. – 261 с.
6. Fredrickson, B. L.. Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. Prevention and Treatment, 3. (2000, March 7).
7. DG Myers, E Diener. Who is happy? Psychological science 6 (1), 10-19, 1995.
8. Positive Affect and the Complex. Dynamics of Human Flourishing. Barbara Fredrickson and Marcial Losada. American Psychologist, (2005), 60. - P. 678-686.
9. Psychological health and well-being: A new ethos for mental health A report of the Working Group on Psychological Health and Well-Being / Editors Kinderman P., Tai S. – The British Psychological Society, 2009. – 34 p.
10. Seligman M. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press. (Paperback edition, Free Press, 2004).
11. Positive psychology: An introduction. Seligman, Martin E. P.; Csikszentmihalyi, Mihaly. American Psychologist, Vol 55(1), Jan 2000, 5-14.
12. Woolston, Chris M.S. Positive Psychology: A new approach to mental health. Some psychologists argue that fostering happiness isn't a talent. It's something you can learn. Електронний ресурс: http://consumer.healthday.com/encyclopedia/holistic-medicine-25/holistic-medicine-news-383/positive-psychology-a-new-approach-to-mental-health-648414.html

References

1. Ababkov V. Adaptacija k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, te- rapii / V. Ababkov, M. Perre. – SPb.: Rech', 2004. – 166 s.
2. Galec'ka I.I. Metodologichni problemy vyvchennja psyhologichnogo zdorov'ja / I.I. Galec'ka // Naukovi zapysky Instytutu psyhologii' im. G.S. Kostju- ka APN Ukrai'ny / za red. akademika S. D. Maksymenka. – K.: Glavnyk, 2005. – Vyp. 26, t. 1. – S. 320–325.
3. Galec'ka I.I. Psyhologichne zdorov'ja // I. Galec'ka, T. Sosnovs'kyj. Psyhologija zdorov'ja: teorija i praktyka. – L'viv, 2006. – S. 89–122.
4. Kocan I. Ja., Lozhkin G. V., Mushkevych M. I. Psyhologija zdorov'ja ljudyny / Za red. I.Ja. Kocana.– Luc'k: RVV—Vezha Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrai'nky, 2011.– 430 s.
5. Nosenko E. L. Suchasni naprjamy zarubizhnoi' psyhologii': psyhologija osobystosti: pidruchnyk / E. L. Nosenko, I. F. Arshava. – D. : Vyd-vo Dnipropetr. nac. un-tu, 2010. – 261 s.
6. Fredrickson, B. L.. Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. Prevention and Treatment, 3. (2000, March 7).

7. DG Myers, E Diener. Who is happy? Psychological science 6 (1), 10-19, 1995.
8. Positive Affect and the Complex. Dynamics of Human Flourishing. Barbara Fredrickson and Marcial Losada. American Psychologist, (2005), 60. - P. 678-686.
9. Psychological health and well-being: A new ethos for mental health A report of the Working Group on Psychological Health and Well-Being / Editors Kinderman P., Tai S. – The British Psychological Society, 2009. – 34 p.
10. Seligman M. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press. (Paperback edition, Free Press, 2004).
11. Positive psychology: An introduction. Seligman, Martin E. P.; Csikszentmihalyi, Mihaly. American Psychologist, Vol 55(1), Jan 2000, 5-14.
12. Woolston, Chris M.S. Positive Psychology: A new approach to mental health. Some psychologists argue that fostering happiness isn't a talent. It's something you can learn. Електронний ресурс: http://consumer.healthday.com/encyclopedia/holistic-medicine-25/holistic-medicine-news-383/positive-psychology-a-new-approach-to-mental-health-648414.html

Резюме. Обоснована актуальность и приведена характеристика психологического здоровья. Описаны направления и предмет исследования позитивной психологии как научного направления. Осуществлен анализ соотношення элементов позитивной психологии и психологического здоровья. Доказано важную роль позитивной психологии в становлении психологически здоровой личности.

Ключові слова: психическое здоровье, психологическое здоровье, субъективное благополучие, позитивная психология, положительные эмоции.

Summary. The actuality of the problem of psychological health is analized in research. The characteristic of psychological health is defined. The analysis of relationship between the elements of positive psychology and psychological health is given. Described direction and purpose of the study of positive psychology as a scientific field. It is proved an important role of positive psychology in the development of mentally and psychologically healthy person.

Psychological health is an integrated feature and we can see it in a harmonious state of the inner world of the individual, a state of equilibrium between man and the outside world. In addition, it is closely related to the psychological well-being, which is a measure of psychological health. They are essential components of high quality of life that allow people to consider their lives a full and meaningful, to be active and creative members of society and contribute to its cohesion, productivity and peace. Positive psychology - the branch that deals with positive emotions, behavior and attitude. Positive emotion, engagement (thread state) and meaningful, positive relationships and personal achievements are the criteria of psychological well-being. Tools such as optimism, the condition of the flow and the use of positive emotions and so on promote psychological health. The level of psychological health is a testament to the results of socialization and effectiveness of individual development, on the other hand it defines psychosocial adaptation.

Key words: mental health, psychological health, psychological well-being, positive psychology, positive emotions.

УДК 008:316.34+159.923. **В.Р. ПАВЕЛКІВ, В.І. МОВЧАНЕЦЬ**

ВПЛИВ СУБКУЛЬТУР НА АГРЕСИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

У статті автори розкривають роль впливу субкультури на формування агресивних рис особистості учасника субкультури. Проведений аналіз розвитку впливу субкультури на особистість, та події або причини, що стали рушієм прийняття певної субкультури. Вибір

агресивної та мирної субкультури через призму світогляду особистості, а також проведений аналіз вибраних для статті субкультур та їх представників. Пояснення терміну «агресивна субкультура» крізь вибір середовища субкультури та можливе подальше існування.

Ключові слова: *агресія, субкультура, індивід.*

Постановка проблеми. Сучасна глобалізація світового простору характеризується зростанням мобільності та неминучою асиміляцією людей різних культур. Усе це провокує ускладнення взаємозв'язків та поляризація багатьох життєво важливих питань в складній сфері міжгрупової взаємодії, спостерігаються тенденції існування негативно забарвленої напруги в соціумі.

Що в свою відповідь створює угрупування, які несуть в собі альтернативні поняття норм моралі та поведінки, інколи конфліктуючі до уже прийнятих в соціумі норм. Тобто, розглядання неприйнятних суспільством «агресивних субкультур», які можуть бути реакцією у відповідь на стереотипні погляди того чи іншого регіону.

Як відомо, індивід не може існувати без соціуму. Відсутність взаємодії з суспільством може спричинити втрату джерела соціальної ідентифікації, яка потрібна для визначення своєї групової соціальної приналежності. Індивіди об'єднуються в групи, з різних причин: чи то відсутність визнання в суспільстві, бажання спілкуватись з однолітками, що, між іншим, є провідною діяльністю юнацького віку, або ж гуртки за інтересами. Нерідко молодіжні соціальні групи відокремлюються і формуються в щось більше. Одним з таких прикладів є субкультури [1, С. 371].

Субкультура – уподобання чітко визначеної соціальної групи всередині певного суспільства, тобто якась частина, різновид культури взагалі. Субкультура, як вважається, відображає культурні моделі великого суспільства, але в той же час вона виробляє свої власні цінності, переконання, норми і звичаї. Велика кількість дослідників торкнулися в своїх роботах символіки і поведінки різних субкультур, інші ж робили спроби виділити потреби та бажання особи, при вступі в ту чи іншу молодіжну субкультуру [2].

Мета роботи полягає у здійсненні теоретичного аналізу психологічних особливостей впливу субкультури на агресивність особистості.

Завдання, які забезпечують розкриття теми:

1. Дослідити явище субкультури, як групове утворення.
2. Проаналізувати дослідження агресивних субкультур на території нашої держави.
3. З'ясувати їх вплив на формування агресивних рис індивіда, порівнявши з особистістю, яка не відносить себе до субкультур.

Об'єктом дослідження є молодь.

Предметом дослідження є зміна поведінки в молоді, після знайомства з субкультурами.

Актуальність даної теми обумовлена збільшенням впливу субкультур на молодь, що несе за собою, інколи, негативну або ж неприйнятну поведінку в суспільстві. Іншими словами становлять загрозу для сучасної молоді.

Субкультура взагалі характеризується своєю нечисленністю і опозиційністю в ставленні до домінуючої культури. Кожна молодіжна субкультура відрізняється власним набором соціальних норм і культурних цінностей. Хоча необхідно відзначити, що юнацтво сильно залежить від переважаючих соціальних інститутів – сім'ї, школи, соціального статусу, місця роботи, а її звернення до субкультурних стилів відбувається частіше в рамках дозвільної активності [3, С. 71].

«Молодіжна субкультура» – це культура, створювана самими молодими людьми для себе з метою самореалізації, самоідентифікації, вироблення соціальних ролей і напрацювання статусу. Молодіжну субкультуру продукують молодіжні неформальні об'єднання. Вона проявляється в груповий ідеології, групових нормах і цінностях, визначеному стилі поведінки, особливості зовнішнього вигляду (стилі одягу, атрибутики), музичні переваги, сленгу, ритуалах [4].

Молодіжна субкультура доступна кожному індивіду юнацького віку, так як не має обмежувальних рамок і менше схильна до контролю з боку дорослих. Беручи участь в діяльності молодіжної групи, через спілкування з її членами молода особа отримує певний соціальний досвід, який полягає в засвоєнні норм, знань, прийнятих в даному суспільстві, в можливості поряд з цим проявити свою індивідуальність, спробувати визначити своє становище, статус в групі і, нарешті, зіставити свої домагання, інтереси з запитами спільноти.

Юнацтво – це період активного експериментування, випробування себе молоддю в різних ролях з метою формування образу «Я» і життєвого самовизначення. Для частини молодих людей цього віку проблема особистісного самовизначення вирішується порівняно легко за рахунок прийняття цінностей і життєвих рекомендацій представників старшого покоління, перш за все батьків, якщо їх норми і цінності не суперечать ціннісним і нормативним рекомендацій референтних груп однолітків. У свідомості юнака цінності батьків і однолітків химерним чином переплітаються, часом породжуючи безліч протиріч. Чим швидше вдається співставити батьківські норми і цінності з тими, які поділяються референтною групою, тим швидше складається у юнака несуперечливий образ «Я» [5, С. 70]. Для молодих особистостей, які перебувають в конфліктних відносинах з дорослими, це перетворюється на справжню проблему.

Специфіка юнацького віку спрямовує їх в однорідні за віком і соціальної приналежності групи однолітків, які задовольняють типово юнацькі потреби в стилі поведінки, моді, дозвіллі, міжособистісному відношенні [6, С. 40].

Одна з основних причин виникнення молодіжних субкультур – це складності і суперечливість процесу соціалізації молоді, початок ними самостійного життя. У цей віковий період, на вторинному етапі соціалізації, особливо зростає роль найближчого оточення індивіда. Це частково підтверджують дані опитування, що проводилися вчителями у одній з загальноосвітніх шкіл Російської Федерації згідно з якими 26% опитаних відзначили для себе важливість в цьому віці найближчого кола спілкування (друзів, знайомих, родичів, неформальних об'єднань), наявність і включеність в який є одним з важливих умов залучення до існуючих соціальних норм і культурних цінностей суспільства [10].

Соціалізація юнацтва, особливо з категорії соціально-незахищених, часто збивається з соціалізаційної траєкторії. Це проявляється в тому, що вони знаходять «своїх» і так необхідну їм підтримку в цьому віці для становлення особистості, об'єднуючись в групи.

Існує такий розподіл субкультур:

• політичні та філософські – це групи поєднані суспільними поглядами на світ, різними політичними переконаннями (наприклад: неформали, хіпі, антифа, скінхеди).

• музичні – в основі угрупувань є музичні вподобання, поділяючись за різними музичними жанрами (наприклад: альтернативники, готи, металісти, панки, рокери, емо).

• іміджеві – даний вид субкультур виділяється по стилю в одязі і поведінці (наприклад: стиляги, мілітарі, хіпстери).

• за хобі – даний підвид субкультур сформувалися на основі загальних захоплень, інтересів, хобі (наприклад: байкери, трейсери, хакери, райдери).

• за іншим захопленням – цей підвид, що утворився порівняно недавно, в основі об’єднанні на перевагах в кіно, іграх, жанрах мультиплікації, літературі (наприклад: геймери, толкіністи) [7].

Отже, в загальній класифікації виокремлюють п’ять напрямків об’єднань різних субкультур, які в свою чергу складають сукупності молодіжних субкультур.

Сукупність молодіжних субкультур має три спрямованості:

1) Просоціальні угрупування. Об'єднання, що приносять користь соціуму, учасники таких об'єднань активні борці за збереження навколишнього середовища, піклуються про інвалідів і пенсіонерів, беруть участь в благодійних акціях тощо.

2) Антисоціальні угрупування. Об'єднання протестантів, часто їх протест приймає деструктивні форми, найчастіше агресивні, небезпечні. Свої переконаннях виражають у протестах органам влади, наприклад рух скінхедів.

3) Асоціальні угрупування. Учасники таких об'єднань найчастіше наполягають залишатися в тіні від соціальних проблем, не люблять яскравих висвітлень своєї організації. Дане співтовариство не становить загрозу сучасному суспільству і є нешкідливим [7].

Отже, з однієї сторони група надає місце індивіду, з іншої ж сторони може створювати деструктивні угрупування, які будуть руйнувати як суспільство, так і особистість.

Для дослідження рівня ворожості молодіжних організацій, нами було проведено ряд опитувань, серед представників молоді, для виявлення кількох конкретних представників субкультур різних видів. Дослідження проводилося на молодих людях, віком від 15 до 22 років, що відносяться до різних субкультур. Були обрані представники субкультур таких як: скінхеди, рокери, емо і гопники, стрейтейджери.

Скінхеди: члени субкультури, що виникла серед робочого класу та молодих людей у Великій Британії в 1969 році, а потім поширились на інші частини світу. Унікальність поширення даної субкультури Україні в тому, що більшість членів є представниками так званої націонал-соціалістичної лінії скінхедів. Які відрізняються неприйнятною поведінкою в суспільстві, що супроводжується чітко вираженою ксенофобною політикою [8].

Результати спостереження за представниками даної субкультури виявили підвищений рівень агресії у представників до іммігрантів та людей, які їм допомагають.

Рокери: сторона рокерської культури – зловживання алкоголем, наркотиками, сигаретами. Саме рокерській культурі властива пропаганда відходу від недосконалого світу. Ця культура вибудувана на філософських способах світосприйняття, що можна явно побачити в текстах пісень (ідеологічне забарвлення може коливатися від незапрограмованих слів до конкретних дій) [7].

Представники даного виду мають досить високий рівень фізичної агресії, що загрожує не найсприятливішими наслідками. Для них абсолютно не властива образа і підозрілість. Зазвичай формуються в середньому прошарку населення. Агресія може бути спровокована надлишком емоцій через концерт, що підтверджується підвищеним рівнем вандалізму в місцях проведення.

Емо: представникам даного виду властива поведінка яскраво виражених емоцій, що носять як позитивний так і негативний характер. Емо відкрито висловлюють свої почуття, вважають себе скривдженими і ображеними. Крім того ідеологію емо складно уявити без дилем про нерозділене кохання, існує певна романтизація смерті [7].

У представників даної субкультури помітно переважає образа і непряма агресія, однак, важливо врахувати той факт, що представники субкультури емо не люблять вступати в конфлікти в різних ситуаціях. Хоча вони не є джерелом конфліктів в суспільстві, ідеологія емо побудована на бажанні смерті, як виходом з ситуації нерозуміння світу.

Гопники: молоді люди, з схильностями до девіантної поведінки. Представники даного виду часто застосовують необґрунтовану агресію до інших людей. Субкультура формується в середніх прошарках населення, як реакція на безробіття, малий культурний та духовний розвиток населення.

Стрейтейджери: філософська течія, що виникла на противагу хіпі, та розповсюджує ідеали чистого розуму, позбавленого від впливів, а саме від наркотичних препаратів та алкоголю. Основним чинником об’єднання стала хардкор музика. Течія угрупування склала базу іншим угрупуванням. Самі ж стрейтейджери в 80-90 рр. вели активну боротьбу з наркотиками [9]. В Україні представників даної субкультури мало, проте вони проявляють негативне ставлення до членів інших угрупувань, що може проявлятись неадекватною поведінкою в суспільстві.

Таким чином можна стверджувати, що молодь, яка шукає альтернативу запропонованій системою навчальних закладів чи інших суспільних інститутів, образів самореалізації знаходить її саме в субкультурах. Субкультури нададуть відповідь на їх потреби та стануть формою подолання стресу.

Проте потрібно відмітити, що профілактика розповсюдження субкультур них рухів в молодіжному середовищі не може бути насильною. Крім того в сучасному світі не можливо

встановити контроль над динамікою розвитку тієї чи іншої субкультури. У зв'язку з цим профілактика захоплення молодими людьми субкультурами повинна базуватись на їх реалізації творчого потенціалу в рамках традиційної нам культури, що буде стимулювати розвиток молоді в різних її проявах. На сьогодні потрібно проводити роботу, яка буде спрямована на закріплення таких суспільних інститутів як сім'я, заклади освіти, релігія. Крім того враховуючи сильний вплив на сучасну молодь засобів масової інформації, потрібно контролювати використання ними атрибутики чи елементів субкультури та її ідеології. Для реалізації чого потрібна розробка цілеспрямованої стратегії соціальної адаптації молоді, що будуть реалізуватись з найбільш важливими інститутами – сім'єю, школою та групою однолітків.

Висновок. Наявність особистості в певному угрупуванні може нести за собою зміну її поведінки з соціально прийнятної до девіантної. Це може виражатись як в формах аутоагресії, так і в формах відкритої агресії до оточуючих.

Кожен представник чи носій субкультури приймає норми, цінності, картину світу, стиль життя та інше – за зразок свого існування. Але паралельно з цим існують і зовнішні атрибути, які свідчать про приналежність до певного угрупування, як наприклад: жаргон (сленг), зачіска, одяг, зовнішній вигляд та ін.

У розвитку пізнання молоддю навколишньої дійсності наступає такий момент, коли об’єктом пізнання стає людина. Саме в юнацькому віці виникає спрямованість на пізнання й оцінку морально-психологічних якостей інших. Поряд з ростом такого інтересу до навколишнього оточення у юнаків починають формуватися й розвиватися потреба в усвідомленні й оцінці своїх особистісних якостей, самосвідомість.

Також, у чималого числа молодих людей відсутня чітко виражена особистісна самоідентифікація, сильні поведінкові стереотипи, що зумовлюють деперсоналізацію установок. Позиція відчуження в його екзистенційному переломі проглядається як у ставленні до соціуму, так і в міжгенераціонному спілкуванні, в контркультурній спрямованості молодіжного дозвілля.

Список використаних джерел

1. Дружинин В.Н. Психология (для технических вузов) / Под ред. В.Н. Дружинин – СПб – 2006 – глава 21.5 – 371 с.
2. Словари и энциклопедии на Академике. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике [Електронний ресурс] – 2013 – Режим доступу до енциклопедії: http://psychology_pedagogy.academic.ru/
3. Омельченко Е.Л. Молодежные культуры и субкультуры / Е.Л. Омельченко Изд-во «Институт социологии РАН», 2000. – 264 с.
4. Левикова С.И. «Молодежные субкультуры и объединения» [Електронний ресурс] / С.И. Левикова– Режим доступу до ресурсу: http://www.civisbook.ru/files/File/Levikova_Molodezhnie.pdf.
5. Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: / Р.С. Немов., 1997.
6. Левикова С.И. «Две модели динамики ценностей культуры на примере молодежной субкультуры» // С.И. Левикова Вопросы философии – 2006
7. Жушман А. Н. Субкультуры современного общества [Електронний ресурс] / Антон Николаевич Жушман. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: http://sci-article.ru/stat.php?i=1393486735.
8. Тарасов А. Нацискины в современной России: Доклад для Московского бюро по правам человека [Електронний ресурс] / Александр Тарасов – Режим доступу до ресурсу: http://scepsis.net/library/print/id_605.html.
9. Alleged Founder of Street Gang that Uses Violence to Control Hardcore Punk Rock Music Scene Arrested on Extortion Charge for Shaking Down $5,000 from Recording Artist for

Protection [Електронний ресурс] // Northern District of Illinois. – 2009. – Режим доступу до ресурсу: https://www.fbi.gov/chicago/press-releases/2009/cg071409.htm.
10. Цыренова Т.Л. Влияние молодежных субкультур на процесс социализации подростков и юношества [Електронний ресурс] / Цыренова Т.Л. – Режим доступу до ресурсу: http://www.rusnauka.com/39_VSN_2014/Pedagogica/6_182883.doc.htm.

References

1. Druzhinin V.N. Psihologija (dlja tehnicheskih vuzov) / Pod red. V.N. Druzhinin – SPb – 2006 – glava 21.5 – 371 s.
2. Slovari i jenciklopedii na Akademike. Jenciklopedicheskij slovar' po psihologii i pedagogike [Elektronnij resurs] – 2013 – Rezhim dostupu do enciklopediї: http://psychology_pedagogy.academic.ru/
3. Omel'chenko E.L. Molodezhnye kul'tury i subkul'tury / E.L. Omel'chenko Izd-vo «Institut sociologii RAN», 2000. – 264 s.
4. Levikova S.I. «Molodezhnye subkul'tury i ob#edinenija» [Elektronnij resurs] / S.I. Levikova– Rezhim dostupu do resursu: http://www.civisbook.ru/files/File/Levikova_Molodezhnie.pdf.
5. Nemov R. S. Psihologija: Ucheb. dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij: / R.S. Nemov., 1997.
6. Levikova S.I. «Dve modeli dinamiki cennostej kul'tury na primere molodezhnoj subkul'tury» // S.I. Levikova Voprosy filosofii – 2006
7. Zhushman A. N. Subkul'tury sovremennogo obshhestva [Elektronnij resurs] / Anton Nikolaevich Zhushman. – 2014. – Rezhim dostupu do resursu: http://sci-article.ru/stat.php?i=1393486735.
8. Tarasov A. Naciskiny v sovremennoj Rossii: Doklad dlja Moskovskogo bjuro po pravam cheloveka [Elektronnij resurs] / Aleksandr Tarasov – Rezhim dostupu do resursu: http://scepsis.net/library/print/id_605.html.
9. Alleged Founder of Street Gang that Uses Violence to Control Hardcore Punk Rock Music Scene Arrested on Extortion Charge for Shaking Down $5,000 from Recording Artist for Protection [Електронний ресурс] // Northern District of Illinois. – 2009. – Rezhim dostupu do resursu https://www.fbi.gov/chicago/pressreleases/2009/cg071409.htm.
10. Cyrenova T.L. Vlijanie molodezhnyh subkul'tur na process socializacii podrostkov i junoshestva [Elektronnij resurs] / Cyrenova T.L. – Rezhim dostupu do resursu: http://www.rusnauka.com/39_VSN_2014/Pedagogica/6_182883.doc.htm

Резюме. В статье автор раскрывает роль влияния субкультуры на формирование агрессивной личности подростка субкультура. Развитие влияния субкультуры на личность, и события или причины, стали двигателем принятия той или иной субкультуры. Выбор агрессивной и мирной субкультуры через призму мировоззрения личности, а также проведен анализ выбранных для статьи субкультур и их представителей. Выбор среды субкультуры и возможно дальнейшее существование в среде. Объяснение термина «агрессивная субкультура».

Ключевые слова: агрессия, субкультура, индивид.

Summary. The article reveals the role of subcultures influence in formation of aggressive personality subculture. The disclosure of the present problem of socialization of young people through search alternative standards that are imposed on the older generation. In the article it's shown the «Youth subculture» as a response to outdated norms of society and the opportunity to express yourself as an individual. It is done the explanation of the term «subculture». The authors also made the analyze of the selection of subculture environment and possible continued existence in the environment. Also it is done the basic characteristic areas of youth subcultures. The article shows the results of observation representatives of subcultures. Differentiation of direct aggression in society or

channeling aggression in yourself autoagression. The authors took care the methods of dissemination of information on youth subcultures because the problem of social institutions and their not efficiency. It's possible prevente youth groups through the realization of their creative potential. The authors made accent in the need for a strategy of social adaptation of youth that will be implemented with social institutions - family, school and peer group..

Key words: aggression, subculture, individual.

УДК 159.922.1

И.В. ПАВЛОВ

ОБРАЗ ОТЦА И ИДЕНТИФИКАЦИЯ С НИМ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ИЗ ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЕЙ

В статье описаны результаты изучения образа реального отца и образа идеального отца в качестве объектов для идентификации у юношей и девушек из полных и неполных семей. Выявлено, что аффективные характеристики образа реального отца у юношей и девушек из разных типов семей отличаются. Показано, что в обоих типах семей образ идеального отца является более позитивным, чем образ реального отца, однако не за счет идеализации первого, а за счет более критичного восприятия юношами и девушками второго. Выявлено, что юноши и девушки из неполных и полных семей демонстрируют большую идентификацию с позитивным образом реального отца, чем с негативным или амбивалентным образом реального отца. При этом образ идеального отца может компенсировать негативный образ реального отца, выступая более важным объектом для идентификации.

Ключевые слова: *образ отца, образ идеального отца, образ Я, идентификация.*

Постановка проблемы. Проблема роли отца в развитии личности ребенка с точки зрения социальной перцепции является недостаточно изученной. При этом ряд исследователей [1–3, 6–7] обращают внимание на то, что образ отца и образ идеального отца играют немаловажную роль в личностном развитии как в детских возрастах, так и во взрослости. Образ отца и образ идеального отца в литературе рассматриваются в качестве «прообразов» идеального мужчины у девушек и образа самого себя у юношей. Существует мнение, что присущие отцу качества бессознательно переносятся на образ идеального мужчины – данный феномен в литературе получил название «сексуальный импритинг» [3]. Поэтому девушки в основном выбирают партнеров, наиболее соответствующих образу идеального мужчины, который, в свою очередь, формируется у них в результате взаимоотношений с собственными отцами. Так, например, в исследовании Е.М. Пудловской [7] была выявлена корреляция между образом отца и образом идеального мужчины у девочек 13–14 лет и у девушек в возрасте 20–21 года. Автор исследования делает вывод о том, что оценка реального отца оказывает влияние на присутствующий в сознании девушек идеальный образ мужчины. При этом образ отца является важной характеристикой, позволяющей проводить межличностную категоризацию представителей мужского пола, является своеобразной призмой, сквозь которую происходит оценка качеств реальных мужчин. Девушки в основном ищут мужчин, наиболее полно соответствующих образу идеального партнера, который у них формируется на бессознательном уровне, то есть, полагает автор, они неосознанно осуществляют выбор того или иного мужчины. В.А. Мусаткина [3] также считает, что отец для дочерей является первым объектом противоположного пола и фиксируется в идеальной модели мужчины, формируя представление о мужчинах в целом, влияя на последующие отношения дочери с противоположным полом. В исследовании О.А. Беловой и О.В. Цесаренко [1] показано, что у девушек подросткового возраста идеальный образ партнера обладает большим числом качеств, присущих отцу, у них образ отца и образ идеального партнера сильнее взаимосвязаны, чем у мальчиков-сверстников.

Не все исследователи при этом учитывают внутрисемейный контекст взаимоотношений между детьми и родителями, тип семьи и ряд других переменных, которые могут оказывать влияние на характер образа отца, образа идеального отца, образа идеального партнёра, а также опосредовать взаимосвязи между данными образами. Между тем в исследовании Э.Ф. Ким [2] было выявлено, что образ отца в сознании взрослых людей связан со стилем воспитания, присущим их родителям. Другими исследователями показано, что образы отца и идеального отца по ряду показателей не совпадают друг с другом; сделано предположение о том, что образ идеального родителя передает представления ребенка просто об идеальном человеке без дифференциации по полу и семейной роли. Результаты нашего исследования, опубликованные ранее [5] также показывают, что образы идеального и реального отца могут не совпадать между собой, при этом образы реального отца по ряду показателей различаются у юношей и девушек из полных и неполных семей.

Цель статьи – представить наиболее значимые результаты, полученные в ходе изучения образов реального и идеального отца в качестве объекта идентификации у юношей и девушек из полных и неполных семей. В качестве метода исследования был использован репертуарный тест личностных конструктов, разработанный Дж. Келли [8]. Методика проводилась индивидуально с использованием карточек и заполнением репертуарной решетки. Перечень персонажей, предлагавшийся испытуемым, был разработан в соответствии с требованиями, предъявляемыми к ролевым спискам, и включал 14 элементов, в том числе: «Я в настоящем», «Я в прошлом», «Я в будущем», «Папа», «Человек, похожий на идеального отца» и др. Относительно каждого конструкта, выбранного респондентом для оценки персонажей, мы спрашивали, какое из двух качеств, выступающих полюсами конструкта, является для него более предпочтительным, что позволило определить субъективную значимость и аффективную нагрузку каждого качества с точки зрения участника исследования. Качества (полюса конструкта), которые испытуемый выбирал как предпочитаемые, мы условно назвали привлекательными, противоположные качества – непривлекательными. Важным аспектом описываемого исследования является то, что мы изучали не абстрактный и/или собирательный образ идеального отца, а образ, в котором преломляется личность конкретного человека, по мнению испытуемого наиболее соответствующего данной роли. Испытуемым предлагалось выбрать на роль «Человека, похожего на идеального отца» человека, знакомого из опыта общения, который воплощает в себе их представления об идеальном отце. На наш взгляд, описанный подход к изучению образа идеального отца имеет ряд преимуществ. Образ идеального родителя, как и любого другого человека, успешно выполняющего определенную семейную или социальную роль, как правило, формируется в результате межличностных отношений и в совместной деятельности. Такой образ является результатом отражения конкретных людей, которые воплощают в своих личностных характеристиках, особенностях поведения и деятельности представления индивида об идеале. В нашем исследовании мы учли данную особенность, предложив испытуемым выбрать на роль идеального отца конкретного человека, иначе мы могли бы актуализировать у них абстрактный, нереалистичный или фантазийный образ идеального отца, не связанный с действительным кругом общения молодых людей. Нам важно было изучить именно реалистичный образ идеального отца и сопоставить его с образом биологического – реального отца. Полученные в ходе исследования первичные данные подвергались математико-статистической обработке с помощью следующих методов: сравнение средних значений, вычисление квантилей распределения, вычисление критериев U-Манна-Уитни для независимых выборок и Т-Вилкоксона для зависимых выборок, критерия φ* (угловое преобразование Фишера) и коэффициента взаимной сопряженности С-Пирсона. Выборку исследования составили 107 юношей и девушек в возрасте 16–18 лет: учащиеся гимназий, средних образовательных школ, I–II курса колледжа и I курса университета. Из них 56 юношей и девушек проживают в полных семьях, 51 юноша и девушки проживают в неполных семьях с матерями.

Сравнение образа идеального и образа реального отца. Нами были изучены такие характеристики образа реального отца и образа идеального отца как направленность и степень аффективной нагрузки. Направленность аффективной нагрузки оценивалась по соотношению привлекательных и непривлекательных качеств, приписанных испытуемым образу реального и образу идеального отца: преобладание привлекательных качеств послужило основанием для суждения о позитивной направленности образа реального и образа идеального отца, преобладание непривлекательных качеств – критерием негативной направленности. В ряде случаев соотношение первых и вторых качеств являлось примерно одинаковым, поэтому такой образ реального и идеального отца был нами оценен как амбивалентный. Степень аффективной нагрузки оценивалась исходя из количественной выраженности в образе тех или иных качеств, в результате чего были выделены две степени позитивности (выраженная позитивная и крайне позитивная) и две степени негативности (выраженная негативная и крайне негативная) образа реального и идеального отца. С помощью процедуры вычисления квантилей распределения была построена классификация образов реального и идеального отца по выделенным характеристикам, включающая четыре типа: крайне позитивный, позитивный, негативный и крайне негативный образы. Дополнительно был выделен такой тип образа отца как амбивалентный образ, который сочетает в себе примерно одинаковое числе привлекательных и непривлекательных качеств, что затрудняет однозначное определение его направленности и степени аффективной нагрузки (таблица 1).

Таблица 1.

Классификация образом реального и идеального отца в зависимости от направленности и степени аффективной нагрузки

Направленность аффективной нагрузки образа	**Степень аффективной нагрузки образа**		
	Крайняя	**Выраженная**	**Неопределенная**
Позитивная	Крайне позитивный образ	Позитивный образ	Амбивалентный образ
Негативная	Крайне негативный образ	Негативный образ	

Выяснилось, что вне связи с типом семьи у всех участников исследования в образе идеального отца число привлекательных качеств значимо превышает число непривлекательных качеств ($p<0,005$). Большинство испытуемых имеют позитивный (45,5% юношей и 56,3% девушек из полных семей; 59,1% юношей и 55,2% девушек из неполных семей) и крайне позитивный (36,3% юношей и 28,1% девушек из полных семей; 36,4% юношей и 27,6% девушек из неполных семей) образы идеального отца. Лишь в единичных случаях образ идеального отца у юношей и девушек представлен негативным или амбивалентным содержанием. Кроме того, юноши и девушки из обоих типов семей не отличаются друг от друга по характеру распределения различных типов образа идеального отца. Это позволяет говорить о том, что образ идеального отца такими характеристиками, как направленность и степень аффективной нагрузки не связан с типом семьи и половой принадлежностью в раннем юношеском возрасте.

Что касается образа реального отца, то в его содержании число привлекательных качеств достоверно превышает число непривлекательных качеств у всех испытуемых из полных семей ($p<0,005$ для юношей и $p=0,05$ для девушек), а также у юношей из неполных семей ($p<0,05$). Отличной от других является группа девушек из неполных семей, у которых в образе реального отца число непривлекательных качеств достоверно превышает число привлекательных качеств ($p<0,05$). В данной группе девушек образ реального отца чаще бывает негативным, и реже позитивным, чем в группе девушек из полных семей и в группе юношей из обоих типов семей. Юноши из полных и неполных семей статистически значимо не отличаются друг от друга по направленности и степени аффективной нагрузки образа

реального отца, тип семьи и тип образа реального отца у данной категории испытуемых не связаны друг с другом. Только у девушек выявлена умеренная корреляция между типом семьи и типом образа реального отца (коэффициент сопряженности Пирсона равен 0,340 при $p<0,05$).

Сопоставление образа реального отца и образа идеального отца по направленности и степени аффективной нагрузки показывает, что у всех испытуемых образ идеального отца чаще бывает позитивным и реже негативным по сравнению с образом реального отца ($p<0,05$), что вполне объяснимо. Однако более детальный сравнительный анализ позволил выявить некоторые особенности, касающиеся различий между двумя образами. Выяснилось, что у всех испытуемых, за исключением девушек из неполных семей, образ реального отца отличается от образа идеального отца только числом непривлекательных качеств ($p<0,005$), в то время как по числу привлекательных качеств образы не имеют значимых различий ($p>0,05$). То есть юноши и девушки приписывают человеку, воплощающему их представления об идеальном отце, и своему реальному отцу одинаковое число привлекательных качеств, но при этом реальному отцу приписывается больше непривлекательных качеств. И только у девушек из неполных семей образ идеального отца на уровне статистической тенденции содержит больше привлекательных качеств, чем образ реального отца ($p=0,07$ по критерию U-Манна-Уитни). Мы можем предположить, что образ идеального отца не только или не столько подвергается идеализации юношами и девушками за счет приписывания ему большего числа привлекательных качеств, сколько образ реального отца оценивается более критично, в его содержании привлекательные качества (которых не меньше, чем в образе идеального отца) «разбавляются» непривлекательными качествами. И только девушки из неполных семей склонны приписывать идеальным отцам действительно больше привлекательных качеств, чем реальным отцам.

Особенности идентификации с образами реального и идеального отца у юношей и девушек из полных и неполных семей. Идентификация с реальным и идеальным отцом оценивалась по показателю субъективного сходства между каждым из названных образов и образом «Я» испытуемого, представленного тремя временными модальностями («Я в прошлом», «Я в настоящем» и «Я в будущем»). Рассмотрение образа «Я» во временной перспективе позволило изучить не только идентификацию испытуемого в настоящий момент времени с реальным и идеальным отцом, но и ее субъективную динамику. Было выявлено, что все испытуемые, вне связи с типом семьи и половой принадлежностью, демонстрируют увеличение идентификации с образом идеального отца от субъективного прошлого к будущему. Причем наибольший и статистически достоверный сдвиг в значениях идентификации с образом идеального отца наблюдается от субъективного прошлого к настоящему ($p<0,005$), а затем – от настоящего к будущему значение идентификации остается практически одинаковым. Лишь у девушек из полных семей идентификация с образом идеального отца статистически достоверно снижается от настоящего к будущему ($p<0,05$). То есть испытуемые из данной подгруппы склонны в субъективном будущем видеть меньшее сходство между собой и человеком, похожим на идеального отца, чем в субъективном настоящем.

Для анализа идентификации с реальным отцом юноши и девушки из обоих типов семей были разделены на несколько подгрупп в зависимости от направленности и степени аффективной нагрузки отцовского образа.

Подгруппа 1: юноши и девушки, имеющие крайне позитивный или позитивный образ реального отца. Молодые люди из этой подгруппы вне связи с типом семьи отмечают большее сходство между собой и реальными отцами в субъективном настоящем и в будущем по сравнению с субъективным прошлым. Причем юноши из полных и неполных семей демонстрируют увеличение идентификации с отцами от субъективного настоящего к будущему, в то время как в выборке девушек ее значение достигает своего максимума в субъективном настоящем, а затем остается неизменным у девушек из полных семей и немного снижается у девушек из неполных семей ($p<0,01$). В целом юноши из обоих типов семей

имеют более высокие показатели идентификации с реальными отцами, чем девушки. Различия, обусловленные половой принадлежностью испытуемых, могут быть объяснены тем, что для юношей мужская фигура является более значимой при формировании представлений о себе, на которую они равняются в настоящем и хотят походить в будущем. Девушки, скорее всего, представляя себя в будущем, в большей степени ориентируются на женскую, нежели на мужскую фигуру. В структуре идентификации юношей и девушек из полных и неполных семей привлекательные качества значимо преобладают над непривлекательными качествами ($p \leq 0{,}005$). То есть все они склонны отмечать большее сходство между собой и своими отцами по привлекательным качествам, чем по непривлекательным.

Подгруппа 2: юноши и девушки, имеющие крайне негативный или негативный образ реального отца. Для представителей данной подгруппы характерны очень низкие значения идентификации со своими отцами. Динамика идентификации от субъективного прошлого к будущему отсутствует. Различий между юношами и девушками из полных семей, между юношами и девушками из неполных семей по степени идентификации с реальными отцами в субъективном прошлом, настоящем и в будущем не выявлено. В структуре идентификации у всех юношей и девушек содержится примерно одинаковое число привлекательных и непривлекательных качеств, по которым они оценивают себя похожими на отцов (в среднем 1–2 качества). Сравнение испытуемых данной подгруппы с испытуемыми предыдущей подгруппы показывает, что юноши и девушки, имеющие крайне позитивный и позитивный образ реального отца, демонстрируют более высокую идентификацию с ним в субъективном настоящем и в будущем, чем сверстники, имеющие крайне негативный и негативный отцовский образ ($p < 0{,}005$).

Подгруппа 3: юноши и девушки, имеющие амбивалентный образ реального отца. Как и испытуемые предыдущей подгруппы, юноши и девушки, у которых отцовский образ является амбивалентным, отмечают примерно одинаковое сходство между собой и своими отцами в субъективном прошлом, настоящем и в будущем, динамика идентификации с отцами отсутствует. Юноши и девушки из обоих типов семей по числу качеств, приписанных одновременно себе и отцу, не отличаются. В структуре идентификации число привлекательных качеств, приписанных одновременно отцу и себе в прошлом, настоящем и в будущем, у всех испытуемых данной подгруппы превышает число непривлекательных качеств. То есть юноши и девушки, имеющие амбивалентный образ отца, оценивают сходство с ним чаще по привлекательным качествам и реже по непривлекательным. Однако разница между первыми и вторыми качествами в структуре идентификации с отцом не всегда является статистически значимой.

Если сопоставить данную подгруппу испытуемых с двумя предыдущими, можно увидеть, что испытуемые с амбивалентным образом реального отца по степени идентификации с отцами в субъективном настоящем и в будущем занимают промежуточное положение между юношами и девушками, имеющими крайне позитивный и позитивный образ реального отца, и юношами и девушками, имеющими крайне негативный и негативный образ реального отца. То есть они в меньшей степени идентифицируются с отцом по сравнению с первыми, и в большей степени идентифицируются с отцом по сравнению со вторыми. Поэтому мы полагаем, что юноши и девушки, имеющие амбивалентный образ реального отца, образуют отдельную группу молодых людей, которых нельзя однозначно охарактеризовать как более или менее идентифицирующихся с отцами по сравнению со сверстниками, имеющими позитивный и крайне позитивный или негативный и крайне негативный образ реального отца.

Сравнение идентификации с образами реального и идеального отца у юношей и девушек из полных и неполных семей. Мы сравнили идентификацию юношей и девушек с реальным отцом и идентификацию с идеальным отцом. В полных семьях существенные различия между идентификацией с образом реального отца и идентификацией с образом идеального отца отсутствуют как у испытуемых, имеющих негативный и крайне негативный отцовский образ, так и у испытуемых, имеющих амбивалентный, позитивный и крайне

позитивный отцовские образы. В целом, эти юноши и девушки в одинаковой степени идентифицируются с реальным отцом и идеальным отцом в субъективном прошлом, настоящем и в будущем. Среди испытуемых из неполных семей различия в идентификации с образами реального и идеального отца являются более выраженными именно у тех юношей и девушек, которые имеют негативный и крайне негативный отцовский образ. Юноши, имеющие такой образ реального отца, идентифицируются с ним в субъективном прошлом, настоящем и в будущем меньше, чем с образом идеального отца ($p<0,05$). Юноши с амбивалентным образом реального отца на уровне тенденции идентифицируются с ним в меньшей степени, чем с образом идеального отца в субъективном настоящем ($p<0,1$) и достоверно меньше в субъективном будущем ($p<0,05$). При этом юноши, имеющие позитивный и крайне позитивный образ реального отца, видят между собой и ним в субъективном настоящем даже большее сходство, чем между собой и образом идеального отца ($p<0,05$) и на уровне тенденции в субъективном будущем ($p<0,1$). Девушки из неполных семей, имеющие негативный и крайне негативный образ реального отца, идентифицируются с ним в субъективном настоящем и будущем меньше, чем с образом идеального отца ($p<0,01$). Девушки с амбивалентным образом реального отца в субъективном прошлом идентифицируются с ним в большей степени, чем с образом идеального отца ($p<0,05$). И девушки с позитивным и крайне позитивным образом реального отца на уровне тенденции склонны видеть большее сходство между собой и ним, чем между собой и идеальным отцом в субъективном настоящем ($p<0,1$).

Выводы и перспективы дальнейшего исследования. Описанное исследование позволяет сформулировать ряд выводов относительно изученных характеристик образа реального и идеального отца в качестве объектов для идентификации в раннем юношеском возрасте.

Образ реального отца по направленности и степени аффективной нагрузки связан с типом семьи (полная или неполная) только у девушек. Девушки из неполных семей чаще имеют негативный или крайне негативный образ реального отца. Возможно, они переносят на него негативные установки, заимствованные у матерей, либо обесценивают образ отсутствующего в семье отца. Для юношей, как из полных, так и из неполных семей, отец, вероятно, является более значимой фигурой, поэтому его образ чаще является позитивным или крайне позитивным, чем у девушек. Источники и механизмы формирования определенного типа образа реального отца у девушек и юношей из неполных семей нуждаются в дополнительном исследовании, которое может стать перспективным направлением в изучении данной проблематики.

Образ идеального отца по направленности и степени аффективной нагрузки не связан с типом семьи. Преобладающее большинство юношей и девушек из обоих типов семей имеют позитивный или крайне позитивный образы идеального отца. У юношей и девушек, имеющих негативный или крайне негативный образ реального отца, образ идеального отца все равно является позитивным или крайне позитивным. Скорее всего, на формирование образа идеального отца наличие в семье реального отца не оказывают влияние, или, по крайней мере, не оказывают решающее влияние. Образ идеального отца может сформироваться в процессе и в результате межличностных отношений юношей и девушек с другими значимыми людьми, которые могут представлять как семейный, так и внесемейный круг общения. Выявление источников и механизмов становления образа идеального отца в раннем юношеском возрасте также может стать перспективным направлением исследований межличностного познания в раннем юношеском возрасте.

Наибольшее расхождение по направленности и степени аффективной нагрузки между образом реального и образом идеального отца имеется у девушек из неполных семей. Они склонны приписывать своим отцам больше непривлекательных и меньше привлекательных качеств, чем людям, воплощающим их представления об идеальном отце. Остальные юноши и девушки не склонны более высоко оценивать идеальных отцов и чаще приписывать им привлекательные качества, чем реальным отцам, однако более критично относятся к оценке

последних, чаще приписывая им непривлекательные качества. Наибольшее расхождение между образами реального и идеального отца у них наблюдается по числу непривлекательных качеств, составляющих содержание образа.

Вне связи с типом семьи позитивный и крайне позитивный образы реального отца в субъективном настоящем и в будущем являются объектами для идентификации у юношей и девушек, а негативный и крайне негативный образы отца – скорее всего, являются объектами для обособления. Юноши и девушки, имеющие амбивалентный образ реального отца, демонстрируют парциальную идентификацию с ним, чаще описывая свое сходство по привлекательным качествам, и различия по непривлекательным качествам. Возможно, амбивалентный образ реального отца в силу одинаковой представленности в нем как привлекательных, так и непривлекательных для юношей и девушек качеств, препятствует более целостной идентификации.

Образ идеального отца выступает объектом для идентификации у юношей и девушек из обоих типов семей. При этом юноши и девушки из полных семей в одинаковой степени идентифицируются с реальным отцом и с идеальным отцом в субъективном прошлом, настоящем и в будущем. Юноши и девушки из неполных семей в зависимости от типа образа реального отца демонстрируют большую либо меньшую идентификацию с идеальными отцами, чем с реальными отцами. В случаях, когда образ реального отца у них является негативным или крайне негативным, позитивный или идеализированный образ идеального отца, скорее всего, компенсирует его, выполняя роль объекта идентификации. Однако в тех случаях, когда образ реального отца является позитивным или крайне позитивным, юноши и девушки отмечают большее сходство с ним, нежели с человеком, воплощающим их представления об идеальном отце.

Описанные результаты и выводы позволяют предположить, что в случае, если образ реального отца является негативным, а образ идеального отца позитивным, при выборе партнера девушки будут в большей степени ориентироваться на образ идеального отца, чем на образ реального отца. У юношей выявленные различия между обоими образами могут быть взаимосвязанными с образом себя в роли отца и в роли партнера. Негативный образ реального отца скорее станет для них объектом обособления, в то время как позитивный образ идеального отца объектом для идентификации. Однако если образ реального отца является позитивным, именно на него будут в первую очередь ориентироваться юноши, осваивая родительскую и супружескую роли. Данные предположения носят гипотетический характер и нуждаются в дальнейшей эмпирической проверке.

Список использованных источников:

1. Белова О.А. Взаимосвязь образа родителя противоположного пола и представлений об идеальном партнере в подростковом возрасте : гендерный аспект / О.А. Белова, О.В. Цесаренко // Вестник Иркутского ун-та : ежегод. науч-теор. конф. аспирантов и студентов : материалы. – Иркутск : Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2010. – С. 321–323.
2. Ким Э.Ф. Представления молодых людей о реальных и идеальных родителях / Э.Ф. Ким // Психологическая газета. Профессиональное интернет-издание [Электронный ресурс]. – Дата доступа : http://www.psy.su/interview/1964. – Режим доступа : 03.11.2012.
3. Мусаткина В.А. Образ отца в восприятии русских и китайских девушек (на примере учащихся ВГУЭС) / В.А. Мусаткина // Ойкумена. Религиоведческие исследования. – 2010. – №2. – С. 78–87.
4. Павлов И.В. Образ отца в сознании юношей и девушек из неполных и полных семей / И.В. Павлов // Вестник БрГУ. Сер. 3. Филология. Педагогика. Психология. – 2012. – № 1. – С. 186–198.
5. Прилепских О.А. Образ отца как детерминанта развития представлений о будущем супруге у девушек : дис. ... Канд. Психол. Наук : 19.00.13 / О.А. Прилепских. – Ставрополь, 2005. – 199 с.

6. Пудловская Е.М. «Образ отца» как образ идеального мужчины у девушек / Е.М. Пудловская // Наука-2010 : Сборник научных статей. – Гродно, 2010. – Ч.2. – С. 134–136.
7. Франселла Ф. Новый метод исследования личности: Руководство по репертуарным личностным методикам / Ф. Франселла, Д. Баннистер. – М. : Прогресс, 1987. – 236 с.

References

1. Belova O.A. Vzaimosvjaz' obraza roditelja protivopolozhnogo pola i predstavlenij ob ideal'nom partnere v podrostkovom vozraste : gendernyj aspekt / O.A. Belova, O.V. Cesarenko // Vestnik Irkutskogo un-ta : ezhegod. nauch-teor. konf. aspirantov i studentov : materialy. – Irkutsk : Izd-vo Irkut. gos. un-ta, 2010. – S. 321–323.
2. Kim Je.F. Predstavlenija molodyh ljudej o real'nyh i ideal'nyh roditeljah / Je.F. Kim // Psihologicheskaja gazeta. Professional'noe internet-izdanie [Jelektronnyj resurs]. – Data dostupa : http://www.psy.su/interview/1964. – Rezhim dostupa : 03.11.2012.
3. Musatkina V.A. Obraz otca v vosprijatii russkih i kitajskih devushek (na primere uchashhihsja VGUJeS) / V.A. Musatkina // Ojkumena. Religiovedcheskie issledovanija. – 2010. – №2. – S. 78–87.
4. Pavlov I.V. Obraz otca v soznanii junoshej i devushek iz nepolnyh i polnyh semej / I.V. Pavlov // Vestnik BrGU. Ser. 3. Filologija. Pedagogika. Psihologija. – 2012. – № 1. – S. 186–198.
5. Prilepskih O.A. Obraz otca kak determinanta razvitija predstavlenij o budushhem supruge u devushek : dis. ... Kand. Psihol. Nauk : 19.00.13 / O.A. Prilepskih. – Stavropol', 2005. – 199 s.
6. Pudlovskaja E.M. «Obraz otca» kak obraz ideal'nogo muzhchiny u devushek / E.M. Pudlovskaja // Nauka-2010 : Sbornik nauchnyh statej. – Grodno, 2010. – Ch.2. – S. 134–136.
7. Fransella F. Novyj metod issledovanija lichnosti: Rukovodstvo po repertuarnym lichnostnym metodikam / F. Fransella, D. Bannister. – M. : Progress, 1987. – 236 s.

Резюме. У статті описані результати вивчення способу реального батька і образу ідеального батька в якості об'єктів для ідентифікації у юнаків і дівчат з повних і неповних сімей. Виявлено, що афективні характеристики образу реального батька у юнаків і дівчат з різних типів сімей відрізняються. Показано, що в обох типах сімей образ ідеального батька є більш позитивним, ніж образ реального батька, проте не за рахунок ідеалізації першого, а за рахунок більш критичного сприйняття юнаками і дівчатами другого. Виявлено, що юнаки та дівчата з неповних і повних сімей демонструють велику ідентифікацію з позитивним чином реального батька, ніж з негативним або амбівалентним чином реального батька. При цьому образ ідеального батька може компенсувати негативний образ реального батька, виступаючи більш важливим об'єктом для ідентифікації.

Ключові слова: образ батька, образ ідеального батька, образ Я, ідентифікація.

Summary. This article discribe some studies about the father-image and include own research about this problem. The analysis of scientific literature has shown that the father-image is important for development of young men and girls. The results of studying of the image of the real father and image of the ideal father of young people from one- and two-parent families are described. An attempt to introduce an empirical typology of the real and ideal father-image (very positive, positive, ambivalent, negative and very negative) based on the generalization of the subjective estimates of the respondents was revealed by means of Construct Repertory Test by Kelly. It is proved that girls from one-parent families are more often than others have a negative image of the real father. The positive father-image and a positive image of the ideal father are objects for identification for young people from one- and two-parent families. The negative image of the real father isn't object for identification. With an ambivalent father-image identification at young men and girls isn't revealed.

Such father-image includes identical number of positive and negative qualities. The positive image of the ideal father can compensate a negative or ambivalent father-image at young men and girls from one- and two-parent families. Sources of formation of an father-image in youthful age need new research.

Key words: father-image, image of the ideal father, Self-image, identification.

УДК 159. 944. 4 + [159. 922 : 613] **Ю.І. ПИЛИПАКА, В.Л. РОМАНЮК**

СТРЕС ЯК ЗАГАЛЬНИЙ АДАПТАЦІЙНИЙ СИНДРОМ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У статті на основі теоретичних досліджень розкриті функціональні зв'язки стресу як загального адаптаційного синдрому та складових психічного здоров'я особистості. Розроблена психофізіологічна модель стрес-стійкості з відповідними рівнями (екологічний, соціальний, клінічний, емоційний, мотиваційний, когнітивний, поведінковий).

Ключові слова: *стрес як загальний адаптаційний синдром, функціональна модель стрес-стійкості, психічне здоров'я, особистість.*

Постановка проблеми. Фахівці ВООЗ, враховуючи біо-психо-соціальну сутність людини як виду Homo sapiens, визначають здоров'я як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад. Критерії (показники) здоров'я людини як біо-психо-соціального феномену мають кількісну і якісну характеристику, а також суттєві взаємозв'язки та вимагають відповідних міждисциплінарних досліджень. Окремої уваги заслуговують дослідження щодо функціональних зв'язків стресу як загального адаптаційного синдрому та психічного здоров'я особистості, що і було основною **метою** статті. При цьому проблема стресу та його ймовірних клінічних наслідків для фізичного, психічного і соціального здоров'я особистості значно зростає в умовах глобалізації, загострення економічних і політичних відносин у суспільстві, під час релігійних і воєнних конфліктів тощо.

Результати теоретичного дослідження. Вітчизняні фахівці визначають психічне здоров'я як «стан душевного благополуччя людини, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та можливістю свідомого регулювання поведінки і діяльності» [1]. Зміст поняття «психічне здоров'я» не вичерпується лише медичними і психологічними критеріями, а охоплює й ті соціальні норми, які регламентують життя людини. Нормальне психічне здоров'я людини передбачає відповідність суб'єктивних образів відображуваним об'єктам, відповідний до віку рівень розвитку інтелектуальної, емоційної і вольової сфер, розвинену адаптивність, здатність до розумового планування життєвих цілей та забезпечення належної активності для їх досягнення. Розкриваючи зміст поняття «психічне здоров'я», ВООЗ виокремлює сім його компонентів: 1) усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»; 2) постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях; 3) критичне ставлення до себе та своєї діяльності; 4) адекватність психічних реакцій впливу середовища; 5) здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; 6) планування власної життєдіяльності та реалізація її; 7) здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин» [1].

Окрім того, здоров'я на психічному рівні включає в себе наступні компоненти: емоційний – здатність адекватно виражати почуття та емоції в різних життєвих ситуаціях; інтелектуальний – процес вилучення і засвоєння інформації, уміння опрацьовувати і застосовувати інформацію у відповідності з отримуваними знаннями; особистісний – процес усвідомлення себе як особистості («Я» і «не-Я»), якій притаманне самовідчуття, самооцінка, самопізнання, самореалізація. Одним з критеріїв психічного здоров'я є феномен психічної рівноваги, що включає оптимальну взаємодію різних сфер особистості – емоційної, вольової,

когнітивної. Порушення психічної рівноваги призводить до особистісних деградації і деструкцій, соціальної та персональної дезадаптації. Встановлено, що відхилення у психічному здоров'ї супроводжуються структурними змінами різних складових особистості – інтелекту, темпераменту, характеру, зменшенням соціальної активності тощо. Загальною ознакою патології психічного здоров'я вважають втрату здатності повноцінно виконувати професійну діяльність та усі її форми – комунікативну, пізнавальну, художньо-естетичну тощо.

Основним критерієм психічного здоров'я є здорова особистість, яка характеризується вираженою цілеспрямованістю (усвідомленням сенсу життя), активністю, енергійністю, самоконтролем, волею, адекватною самооцінкою тощо. Психічне здоров'я тісно пов'язане із соціальним благополуччям особистості, що відображається у наступних характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності, ефективна адаптація до соціуму, інтерес до соціального життя, соціальне благополуччя, спрямованість на суспільну справу, культура споживання, альтруїзм, відповідальність перед іншими тощо.

У цілому здоров'я як морфо-функціональний феномен тісно пов'язане з реактивністю організму – властивістю певним чином реагувати на зміну умов середовища існування (природного і соціального). Щодо людини виділяють наступні форми реактивності: біологічна або видова (первинна) реактивність; групова або конституційна реактивність; індивідуальна реактивність; фізіологічна реактивність; патологічна реактивність; специфічна реактивність; неспецифічна реактивність [2]. Також існує функціональний зв'язок між реактивністю і резистентністю організму, тобто його стійкістю протидіяти патогенним чинникам.

У більшості неспецифічна реактивність організму реалізується через стрес як загальний адаптаційний синдром. За визначенням Ганса Сельє (26.01.1907 р. – 16.10.1982 р.), стрес – це загальна неспецифічна реакція організму у відповідь на дію будь-яких сильних подразників (стрес-чинників) середовища існування (1936 р). Внаслідок дії різноманітних стрес-чинників в організмі виникають однотипні фізіологічні та біохімічні зміни, спрямовані на їх нейтралізацію. Сукупність таких змін Ганс Сельє назвав загальним адаптаційним синдромом (синдром біологічного стресу), або клінічним виявом стресу, який супроводжується трьома стадіями: 1) стадія тривоги з відповідною фазою шоку (зниження захисних механізмів) і фазою протишоку (посилення захисних механізмів); 2) стадія опору (резистентності, стійкості) – стадія ефективної адаптації до нових умов існування; 3) стадія виснаження – неефективність захисних механізмів, дезадаптація та суттєве порушення гомеостазу [3, 4, 5, 6, 7]. Кожна з цих стадій характеризується посиленням функції певних регуляторних систем організму, насамперед, функціональної системи гіпоталамус (релізінг-чинники – кортиколіберин) – гіпофіз (АКТГ – адренокортитропний гормон) – наднирники (катехоламіни – адреналін і норадреналін та кортикостероїди – глюкокортикоїди і мінералокортикоїди) з ключовим механізмом гомеостазу – негативним зворотним зв'язком (кібернетичний алгоритм), зміною вегетативних (вісцеральних) і електрофізіологічних показників, рухової активності тощо. Одночасно зростає активність симпатичного відділу автономної (вегетативної) нервової системи. У цілому біологічна (еволюційна) функція стресу – ефективна адаптація з відповідними компенсаторними механізмами [5].

Під час розвитку першої стадії стресу (стадії тривоги) кров організму людини посилено збагачується адреналіном (80-90 %) і норадреналіном (20-10 %) [5]. Як правило, стан тривоги, страху, паніки, жаху, відчуття небезпеки тощо супроводжується переважно надходженням у кров адреналіну (А) з відповідним поведінковим механізмом активної або пасивної втечі (Уолтер Кеннон). У свою чергу, стан посиленої фізичної і розумової діяльності, витривалості, подолання перешкод тощо реалізується на тлі високого вмісту у крові норадреналіну (НА) та його домінуванням щодо адреналіну з відповідним поведінковим механізмом боротьби (Уолтер Кеннон, 19.10.1871 р. – 01.10.1945 р.).

Слід відмітити, що під час розвитку першої стадії стресу (стадії тривоги) адреналін і норадреналін, насамперед, активують метаболізм та діяльність серцево-судинної системи. При цьому відмічається зростання частоти пульсу (симптоми тахікардії) та артеріального тиску

(симптоми артеріальної гіпертензії), зміни щодо в'язкості крові та насиченості її киснем, збільшення вмісту глюкози в крові тощо. Таким чином, під час стресу найбільш інтенсивного впливу зазнає серцево-судинна система організму людини з відповідним метаболізмом та гемодинамікою, що вимагає посиленої уваги щодо показників фізичного і психічного здоров'я.

Цікаво, що у різних видів тварин співвідношення секреції адреналіну і норадреналіну суттєво відрізняється та сприяє відповідній ефективній адаптації в складних умовах природного середовища. Так, у кита (морські ссавці) норадреналін крові складає 70-80 %, у кролика (гризуни) практично виключно синтезується адреналін [5].

За особливостями функціонування симпато-адреналової системи у людини (співвідношення синтезу адреналіну і норадреналіну) можна прогнозувати успішність діяльності в складних умовах природного і соціального середовища. У зв'язку з цим у спорті визначено два типи спортсменів – адреналіновий (з прогнозом на відносно низькі спортивні результати) та норадреналіновий (з прогнозом на відносно високі спортивні результати) [5]. Слід відмітити, що із зростанням спортивної майстерності відмічається підвищення реактивності саме норадреналінового ланцюжка симпато-адреналінової системи. Окрім того, існує відповідна класифікація біотипів людини – адреналіновий тип (тип-А), норадреналіновий тип (тип НА), змішаний тип (А+НА-тип) [8].

У цілому стрес суттєво впливає на ефективність діяльності як складової фізичного і психічного здоров'я. Як правило, при високому рівні стресової напруги працездатність знижується. При цьому посилюються сенсо-моторні реакції та вагомо змінюється когнітивна сфера – зростають помилки пам'яті і научіння, інтенсивніть мислення (гіперактивність і гіпоактивність), виникають змінені стани свідомості тощо.

У загальному виділяють фізіологічні та психологічні стрес-чинники і, відповідно, фізіологічний і психологічний стрес. У свою чергу, психологічний стрес поділяють на емоційний та інформаційний [5, 6]. Окрім того, Ганс Сельє розрізняв еустрес (корисний стрес з домінуванням позитивних емоцій), що характеризує посилення адаптивних можливостей організму, які спрямовані на збереження його здоров'я та дистрес (шкідливий стрес, близькі до патології розлади функцій з домінуванням негативних емоцій).

У цілому динаміка стресу з відповідними стадіями тривоги, резистентності, виснаження супроводжується на рівні організму суттєвими морфологічними, фізіологічними, біохімічними, імунологічними, когнітивними і емоційними змінами та може сприяти розвитку соматичної патології (інфекційній та неінфекційній), а також психічної і поведінкової патології.

Окремої уваги заслуговує стрес як функціональна (психофізіологічна) модель розладів психіки і поведінки особистості, у т.ч. афективних, психогенних (невротичних) і психосоматичних розладів. Так, за МКХ-10 (Міжнародна класифікація хвороб десятого перегляду), Клас V (F00-F99 – Розлади психіки і поведінки) визначають наступні психічні і поведінкові розлади особистості, що зумовлені стресом: F32 – Депресивний епізод; F43 – Реакції на тяжкий стрес та розлади адаптації; F43.0 – Гостра реакція на стрес; F43.1 – Посттравматичний стресовий розлад; F43.2 – Порушення адаптації; F62.0 – Стійка зміна особистості після катастрофи у відповідних рубриках (F30-F39 – Розлади настрою (афективні розлади); F40-F48 – Невротичні, пов'язані зі стресом, та соматоформні розлади; F60-F69 – Розлади особистості та поведінки у зрілому віці) [9]. Відповідно у «Довіднику з діагностики і статистики психічних розладів» (DSM-IV) Американської психіатричної асоціації роль стресу в етіології і патогенезі психічної і поведінкової патології визначені у категорії «Тривожні розлади», у т.ч. 309.81 – Посттравматичний стресовий розлад та 300 – Гострий стресовий розлад [10].

Потребує суттєвих комплексних досліджень часова тривалість (хвилини – години – дні) відповідних стадій стресу (тривоги, резистентності, виснаження) у залежності від інтенсивності фізіологічних і психологічних стрес-чинників та відповідно динаміки показників фізичного і психічного здоров'я особистості.

Окрім того, динаміка стрес-реакцій та відповідно показників фізичного і психічного здоров'я має індивідуальні (вік і стать), психологічні (темперамент і характер), соціальні (умови проживання – село і місто, навчання і професійна діяльність), екологічні (вміст мікроелементів і макроелементів у харчових ланцюгах) особливості, що потребує додаткових комплексних досліджень.

Окремо слід визначити еколого-географічні складові здоров'я людини. Так, геохімічна ситуація Західного регіону України характеризується нестачею у грунтах і воді рухомих форм таких біогенних мікроелементів як йод, цинк, кобальт, мідь, марганець, селен, що обумовлює зменшення їх вмісту в рослинах та спричиняє розвиток відповідних мікроелементозів у людини. Серед мікроелементозів на території Західного регіону України найбільш поширеними є йодна, цинкова, кобальтова, мідна, селенова і марганцева недостатність.

У Західному регіоні України особливу увагу дослідників привертає захворювання людини на йодну недостатність, яка в останні роки має тенденцію до загострення. Окремої уваги заслуговує вплив радіоактивного забруднення довкілля після аварії на Чорнобильській АЕС на міграцію біогенних мікроементів у харчових ланцюгах через систему антагоністичних відносин та засвоєння в організмі людини. Основні форми патології щитоподібної залози пов'язані з її гіпофункцією (гіпотиреоз) або гіперфункцією (гіпертиреоз). Основними патофізіологічними змінами щитоподібної залози (йододефіцитними захворюваннями) є базедова хвороба (гіпертиреоз), мікседема (гіпотиреоз), ендемічний і природжений зоб (як гіпотиреоз, так і гіпертиреоз). Крайнім проявом дефіциту йоду у людини є кретинізм (гіпотиреоз), розвиток якого характеризується розумовою і фізичною відсталістю.

Окрім того, симптоми гіпотиреозу або гіпертиреозу супроводжують розлади психіки і поведінки особистості, у т.ч. афективні, психогенні (невротичні), психосоматичні розлади тощо. У цілому гіпофункція або гіперфункція щитоподібної залози суттєво впливає на когнітивну та емоційну сферу особистості, її фізичні та розумові здібності, а також творчість.

Таким чином, складні еколого-географічні умови Західного регіону України із дефіцитом у природному середовищі та харчових ланцюгах біогенних мікроелементів може бути додатковим екологічним стрес-чинником та вагомо вливати на стрес-стійкість і стрес-уразливість особистості та, відповідно, етіологію і патогенез соматичної та психічної і поведінкової патології.

У цілому, враховуючи суттєві функціональні зв'язки стресу як загального адаптаційного синдрому та психічного здоров'я особистості за відповідним алгоритмом внутрішньої картини хвороби (Роман Лурія, 1935 р.) та внутрішньої картини здоров'я (Віктор Каган, 1986 р.) розроблена та впроваджується в умовах навчального процесу психофізіологічна система стрес-стійкості особистості (функціональна модель внутрішньої картини стрес-стійкості особистості) з відповідними рівнями: 1 – екологічний рівень (індивідуальна оцінка природних умов існування щодо стрес-уразливості), 2 – соціальний рівень (індивідуальна оцінка соціальних умов щодо стрес-уразливості), 3 – клінічний рівень (індивідуальна оцінка стрес-уразливості органів і систем організму – мішеней стресу), 4 – емоційний рівень (формування позитивних емоцій та їх вегетативний контроль), 5 – мотиваційний рівень (зміна особистісних установок з домінуванням складових здорового способу життя), 6 – когнітивний рівень (пошук стратегій подолання клінічних складових стресу із врахуванням природних і соціальних умов існування), 7 – поведінковий рівень (фізична активність, впровадження методів психотерапії і психофармакології).

У руслі збереження психічного здоров'я та профілактики відповідних розладів психіки і поведінки актуальними є теоретичні та експериментальні дослідження екологічних, біологічних, психологічних, соціальних складових стрес-стійкості та стрес-уразливості особистості – дослідження, насамперед, стрес-лімітуючих систем організму.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Здоров'я особистості як біо-психо-соціальна і морфо-функціональна система з відповідними кількісними та якісними показниками (критеріями) суттєво залежить від динаміки стресу як загального адаптаційного синдрому. При цьому окремої уваги фахівців заслуговують вікові і статеві складові стрес-

стійкості та стрес-уразливості особистості в різних умовах діяльності, у т.ч. під час навчання у початковій, середній і вищій школі. Перспектива міждисциплінарних досліджень – у пошуку та впровадженні ефективних методів діагностики стрес-стійкості та стрес-уразливості особистості, а також методів психотерапії і психофармакології, у т.ч. аутогенного тренування, фізичного тренування, фітотерапії, раціонального харчування тощо.

Список використаних джерел

1. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – С. 143.
2. Посібник до практичних занять з патології / За ред. А.І. Березнякової. – К.: Вища школа, 1993. – С. 20-24.
3. Ганс Селье. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье // Пер. с англ. – М.: Медгиз, 1960. – 255 с., ил.
4. Ганс Селье. Стресс без дистресса / Г. Селье // Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1982. – 126 с.
5. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности / Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – С. 333-344.
6. Человек: анатомия, физиология, психология. Энциклопедический иллюстрированный словарь / Под ред. А.С. Батуева, Е.П. Ильина, Л.В. Соколовой. – СПб.: Питер, 2007. – С. 567-568.
7. Філімонов В.І. Клінічна фізіологія / В.І. Філімонов. – К.: Медицина, 2013. – С. 186-199.
8. Психология. Словарь / Под общей ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – С. 41-42.
9. Розлади психіки та поведінки (Клас V) / Міжнародна класифікація хвороб десятого перегляду (МКХ-10): Навчально-методичний посібник // Укладач В.Л. Романюк. – Рівне: РДГУ, 2014. – 56 с.
10. Мэри С. Таунсенд. Сестринские диагнозы в психиатрической практике: карманное руководство для построения плана оказания помощи больным / М. С. Таунсенд // Пер. с англ. – К.: Сфера, 1998. – С. 398-414.

References

1. Psyhologichna encyklopedija / Avtor-uporjadnyk O.M. Stepanov. – K.: Akademvydav, 2006. – S. 143.
2. Posibnyk do praktychnyh zanjat' z patologii' / Za red. A.I. Bereznjakovoi'. – K.: Vyshha shkola, 1993. – S. 20-24.
3. Gans Sel'e. Ocherki ob adaptacionnom sindrome / G. Sel'e // Per. s angl. – M.: Medgiz, 1960. – 255 s., il.
4. Gans Sel'e. Stress bez distressa / G. Sel'e // Per. s angl. – M.: Progress, 1982. – 126 s.
5. Danilova N.N. Fiziologija vysshej nervnoj dejatel'nosti / N.N. Danilova, A.L. Krylova. – M.: Izd-vo MGU, 1989. – S. 333-344.
6. Chelovek: anatomija, fiziologija, psihologija. Jenciklopedicheskij illjustrirovannyj slovar' / Pod red. A.S. Batueva, E.P. Il'ina, L.V. Sokolovoj. – SPb.: Piter, 2007. – S. 567-568.
7. Filimonov V.I. Klinichna fiziologija / V.I. Filimonov. – K.: Medycyna, 2013. – S. 186-199.
8. Psihologija. Slovar' / Pod obshhej red. A.V. Petrovskogo, M.G. Jaroshevskogo. – 2-e izd., ispr. i dop. – M.: Politizdat, 1990. – S. 41-42.
9. Rozlady psyhiky ta povedinky (Klas V) / Mizhnarodna klasyfikacija hvorob desjatogo peregljadu (MKH-10): Navchal'no-metodychnyj posibnyk // Ukladach V.L. Romanjuk. – Rivne: RDGU, 2014. – 56 s.

10. Mjeri S. Taunsend. Sestrinskie diagnozy v psihiatricheskoj praktike: karmannoe rukovodstvo dlja postroenija plana okazanija pomoshhi bol'nym / M. S. Taunsend // Per. s angl. – K.: Sfera, 1998. – S. 398-414.

Резюме. В статье на основе теоретических исследований раскрыты функциональные связи стресса как общего адаптационного синдрома и составляющих психического здоровья личности. Разработана психофизиологическая модель стресс-устойчивости из соответствующими уровнями (экологический, социальный, клинический, эмоциональный, мотивационный, когнитивный, поведенческий).

Ключевые слова: стресс как общий адаптационный синдром, функциональная модель стресс-устойчивости, психическое здоровье, личность.

Summary. Based on theoretical investigations, this article reveals functional connections of stress as general adaptation syndrome and constituents of psychic (mental) health of an individual.

Individual health as a biopsychosocial and morpho-functional system with corresponding quantitative and qualitative indicators (criteria) essentially depends on the dynamics of stress as the general adaptation syndrome. In addition, age and sex-related aspects of stress-endurance and stress-vulnerability of an individual under different conditions of activity, for instance, while studying in elementary, secondary and high schools, deserve separate attention of experts. A perspective of interdisciplinary investigations consists in the search and introduction of effective methods of diagnostics of stress-endurance and stress-vulnerability of an individual, as well as methods of psychotherapy and psychopharmacology.

Stress as functional (psychophysiological) model of mental and behavioral disorders of an individual, including affective, psychogenic (neurotic), and psychosomatic disorders deserves separate attention. Psychophysiological model of stress-endurance with its corresponding levels (ecological, social, clinical, emotional, motivational, cognitive, and behavioral) was elaborated.

Key words: stress as general adaptation syndrome, functional model of stress-endurance, psychic (mental) health, individual.

УДК 159.964

Г.В. РУДЬ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

В роботі представлене теоретичне узагальнення та експериментальне дослідження психологічних особливостей переживання кризи середнього віку, що полягає у вивченні загострених внутрішньоособистісних протиріч та рис характеру особистості як психологічних чинників її виникнення, виокремленні психологічних особливостей типів переживання кризи, розробці психокорекційної системи з усунення або зменшення її негативних проявів.

Ключові слова: *життєва криза, криза середнього віку, переживання кризи, самоактуалізована особистість.*

Постановка проблеми. Поняття «життєва криза» - це складне психологічне явище, розуміння якого в психології залежить від аналізу її змісту, характеру та причин виникнення. Криза торкається фундаментальних життєвозначущих цінностей і потреб людини, стає домінантою внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними переживаннями. Вона порушує звичний хід життя, дезорганізовуючи життєдіяльність, робить необхідним переосмислення людиною свого життя. Дана криза належить до нормативних (вікових) криз, змістом яких є закономірна та корисна зміна об'єктивної сторони соціальної ситуації, що

супроводжується руйнуванням старої та відкриттям і засвоєнням нової системи відносин, розвитком особистості та зміною уявлень про себе.

Проблема кризи середнього віку вивчалася дотично у напрямках визначення її вікових меж (Дж. Біррен, Д. Бромлей, О.В. Винославська, В. Квінт, О.Л. Солдатова), аналізу особливостей її переживання (В.М. Заїка, Ю.Ю. Ільїна, Т.М.Титаренко), чинників виникнення (Е.Еріксон, Р.М. Загайнов, Ю.А. Кисельов, Б. Лівехуд, М.С. Пек, К.Г. Юнг) та способів її подолання (Є.О.Варбан, В.Д. Менделевич, Т.М. Титаренко).

Дослідники І.В. Дубровіна, Ю.І. Лановенко, К.Н. Поливанова, М.Л.Смульсон, Т.М. Титаренко підкреслюють недостатню розробленність, проблеми кризи середнього віку, особливо щодо її негативних впливів та наголошують на необхідності впровадження превентивних і корекційних заходів, психологічної реабілітації особистості, яка переживає дану кризу.

Особливості самоактуалізації та функціонування Я-концепції в середньому віці відображаються, здебільшого, в різноманітних теоріях криз (Ф.Є. Василюк, Г.А. Кайзер, Л.С. Виготський, Г.Г. Горєлова, О.М. Дьомін, В.В.Козлов, Б. Лівехуд, Е.Ліндеманн, Г.Сельє, Т.Титаренко, Г. Шихі, Е.Еріксон та ін.). Значна кількість досліджень з проблеми формування і розвитку Я-концепції свідчать про обумовленість цього процесу з одного боку, специфікою соціалізації, а, з іншого, індивідуалізацією особистості.

У вітчизняній психології досліджено, що усвідомленню власної ментальної моделі в дорослому віці перешкоджає, зокрема, кризовий стан особистості [8], коли її поведінка соціально невмотивована, вона має неадекватний рівень самооцінки, не вміє регулювати власні емоційні стани, не здатна до саморозвитку, до провідних способів діяльності здорової особистості [10]; період становлення особистості. На сьогодні питання можливості реалізації накопиченого потенціалу, утилізації негативного досвіду, особистісного зростання залишається недостатньо розробленим, що значно ускладнює дослідження такої проблеми як криза середнього віку.

В результаті багаторічних досліджень науковцями визначено, що середній вік - це проміжний період в житті людини, свого роду місток між двома поколіннями. Досягнувши середини життя людина усвідомлює свою відокремленість не тільки від молодих людей, а й від тих, хто вийшов на пенсію і дожив до старості [4].

Однією з критичних точок є мотиваційна криза, тобто втрата людиною центрального життєвого мотиву - сенсу життя, що визначається Еріхом Фроммом [12] як віддане присвячення себе чомусь або комусь [12]. Так людина, яка втратила сім'ю або батьків, які становили зміст його життя, опиняється в ситуації безцільності існування, втрати смисложиттєвих орієнтацій.

Загалом відчуття втрати сенсу є причиною невротичних розладів, які не залежать від статі, віку, освіти, інтелекту, рівня доходів. Це може статися практично з будь-якою людиною[1]. В. Франкл розглядає дану обставину як важливе підтвердження своєї тези про те, що сенс життя може бути не тільки втрачено, але й знайдено будь-якою людиною в будь-який час свого життя [11]. При цьому чим вищий рівень свідомості життя людини, тим нижча мотивація пошуку смисложиттєвих цілей. Це пояснюється тим, що осмисленість життєвого шляху передбачає ясне уявлення людини про свої цілі, вчинки і бажання, отже, відсутня сама необхідність їх пошуку.

Будь-яка людина, що перебуває у критичній життєвій ситуації, справляється з психологічними труднощами з допомогою особливої внутрішньої діяльності - переживання, яке є особливою формою реалізації життя. Те, що на рівні буття є можливістю реалізації життєвих необхідностей, можливістю життєтворення, те на рівні свідомості є осмисленістю життя. В ситуації неможливості перед людиною постає завдання смислу, завдання здобути осмисленість, знайти джерело смислу, тобто створити його

Реальний процес подолання критичних ситуацій включає декілька типів переживання. Від того, який тип переживання домінує, залежить ступінь збереженості особистості після

виходу із кризи. Однією із форм подолання кризи є адаптація, пов'язана із зростанням особистісних потенцій – само актуалізацією

Ше однією з форм життєвої кризи є екзистенційна фрустрація, що пов'язана з втратою цінності часу життя [11]. Розуміння часу життя як цінності в системі особистісних смислів і ціннісних орієнтацій людини займає центральне місце, а інколи і асоціюється з цінністю самого життя. Цінність часу залежить від емоційного ставлення до події. Відтінки діяльності, пов'язані з творчим підйомом натхненням, (у будь-якій діяльності, спілкуванні, коханні тощо), завжди переоцінюються нами. Цей факт дає підставу А.Маслоу стверджувати, що однією з характеристик самоактуалізованої особистості є компетентність особистості в часі [7]. Самоактуалізована людина більш гармонійно ставиться не тільки до цінності часу, а й до проблеми життя і смерті. Гармонійність, розвинутість або, навпаки, ущербність ціннісно-смислового ставлення до життєвого шляху і особистісного часу говорить про відсутність або наявність серйозних життєвих проблем: конфліктів, драм, криз, у тому числі вікових.

Певні характеристики рівня свідомості життя суттєво залежать від того, наскільки людина бере на себе відповідальність за події в її житті, тобто від рівня інтернальності особистості. По суті це означає, що чим вища ступінь відповідальності, тим цілеспрямованішим, цікавішим, емоційно насиченішим, результативнішим є життя людини [10]. Крім того, на свідомість життєвого цілепокладання, що є основою мотивації досягнення, також мають позитивний вплив потреби людини у внутрішній опорі, самоповазі і в пізнанні навколишнього світу [3] .

З метою з'ясування особистісних характеристик людини, яка переживає складну життєву ситуацію чи вікову кризу нами було проведено експериментальне дослідження, в якому взяли участь участь за добровільною згодою чоловіки та жінки 35-45 років.

Мета емпіричної частини дослідження охоплювала два взаємопов'язані напрями: виявлення особистісних характеристик індивіда, який переживає вікову кризу, їх вплив на світосприйняття та оцінку реальних подій.

Зважаючи на це, діагностичний комплекс був спрямований насамперед на висвітлення особливостей особистісного характеру. Основні *завдання* діагностичного комплексу полягали у вивченні: 1) особливостей характеру особистості, сукупності характерологічних якостей осіб, які переживають вікові кризи; 2) впливу зовнішнього середовища на процес переживання особистістю вікової кризи та вибору відповідної стратегії поведінки в соціальному оточенні.

Критеріями вибору конкретних методик виступили положення про сутність та типологію вікових криз особистості, їх періодизацію, гендерні особливості переживання вікових криз та їх наслідки для розвитку особистості в майбутньому.

Аналіз результатів дослідження.Застосовуючи методику діагностики самоактуалізації особистості (А.В.Лазукіна в адаптації Н.Ф.Каліна) [2] ми прагнути визначити такі характеристики особистості як саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні. Адже саме ці характеристики дозволяють аналізувати особливості відношення індивіда до себе, допомагаючи переживати складні життєві обставини.

Проаналізувавши результати обстеження досліджуваних ми отримали наступні результати.

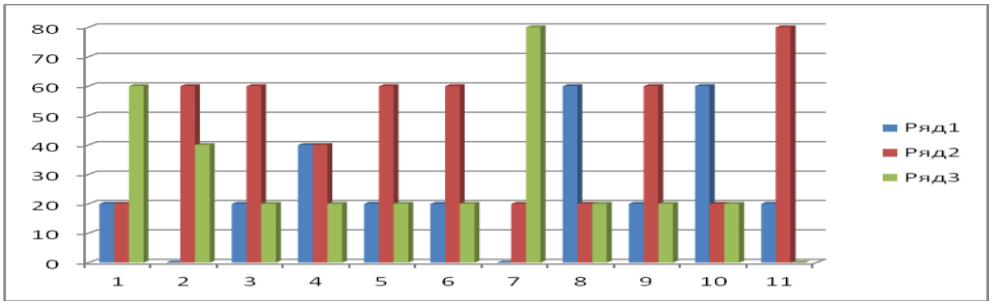


Рис.1. Характеристика вираження компонентів самоактуалізації особистості у чоловіків (%)

1. Орієнтація в часі
2. Цінності
3. Погляд на природу людини
4. Потреба у пізнанні
5. Креативність
6. Автономність
7. Спонтанність
8. Саморозуміння
9. Аутосимпатія
10. Контактність
11. Гнучкість у спілкуванні

Ряд 1 – високий рівень вираження ознаки
Ряд 2 – середній рівень вираження ознаки
Ряд 3 – низький рівень вираження ознаки

Таким чином 60% обстежених чоловіків мають високий рівень контактності, що дозволяє їм легко взаємодіяти з іншими та легше переживати складні життєві періоди. Також 60% обстежених мають середній рівень аутосимпатії, яка є основою психічного здоров'я та цілісності особистості. 80% досліджуваних мають середній рівень гнучкості у спілкуванні, що дозволяє відповідним чином реагувати на соціальну взаємодію та здатність до адекватного самовираження у спілкуванні.

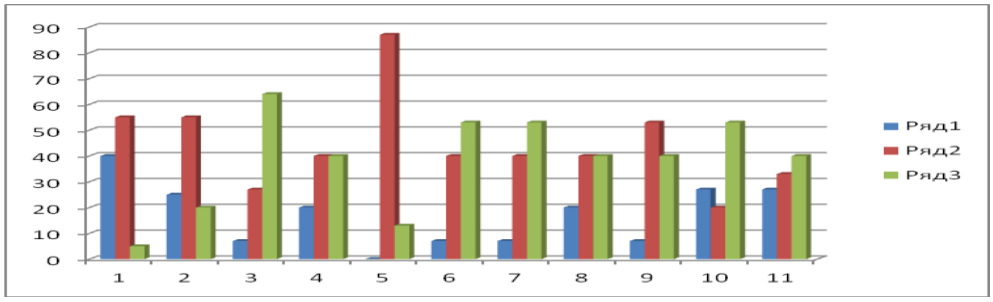


Рис. 2. Характеристика вираження компонентів самоактуалізації особистості у жінок (%)

Проте, на наш погляд, існує потреба у підвищенні показників орієнтації в часі, оскільки досліджувані не можуть повною мірою жити теперішнім та показники за шкалою спонтанності, що дозволяють бути більш впевненими у собі та відноситися до оточуючих з довірою. Що ж стосується жінок, то ми можемо відзначити, що вони у порівнянні з чоловіками є менш контактними, у них спостерігається нижчий рівень аутосимпатії та саморозуміння. Результати обстеження жінок представлені на рисунку 2.

Разом з тим, більшість обстежених жінок мають середній рівень креативності (87%), середній рівень орієнтації у часі (55%). Проте, для адекватного подолання складних життєвих ситуацій потрібно підвищити рівень спонтанності, аутосимпатії, автономності. Порівняння результатів обстеження чоловіків та жінок за методикою самоактуалізації представлена у таблиці 1.

Таблиця 1.

Порівняння результатів обстеження чоловіків та жінок за методикою самоакуталізації А.В.Лазукіна в адаптації Н.Ф. Каліна

Шкали	Високий рівень %		Середній рівень %		Низький рівень %	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
Орієнтація в часі	20	40	20	55	60	5
Цінності	0	25	60	55	40	20
Погляд на природу людини	20	7	60	27	20	64
Потреба у пізнанні	40	20	40	40	20	40

Креативність	20	0	60	87	20	13
Автономність	20	7	60	40	20	53
Спонтанність	0	7	20	40	80	53
Саморозуміння	60	20	20	40	20	40
Аутосимпатія	20	7	60	53	20	40
Контактність	60	27	20	20	20	53
Гнучкість у спілкуванні	20	27	80	33	0	40

В результаті узагальнення показників встановлено, що лише 25% обстежених мають високий рівень самоактуалізації особистості (рис.3). Виявлено, що чоловіки мають низький рівень прояву локусу контролю Я, що характеризує їх невіру у свої сили контролювати події власного життя. Спостерігаються також низькі результати за шкалою локусу контролю життя, що визначає переконаність досліджуваних у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю

Методика «Індикатор копінг-стратегій» розводилась з метою визначення домінуючих копінг-стратегій особистості у складних життєвих ситуаціях. В ході обстеження ми прагнути з'ясувати наскільки ефективно може вирішити проблемну ситуацію особистість, чи покладається на власні сили чи прагне заручитися підтримкою інших.

Проаналізувавши результати обстеження чоловіків за вказаною методикою (табл.2), можемо констатувати, що чоловіки мають низькі (60%) та дуже низькі (40%) показники за шкалою уникнення проблем. Отже, у складних життєвих ситуаціях вони намагаються уникнути відповідальності за наслідки, уникають вирішення проблем. Що стосується жінок, то вони або подібно до чоловіків уникають вирішення проблем (47%), або ж навпаки шукають підтримки у найближчого оточення(60%).

Підсумовуючи результати обстеження досліджуваних слід відмітити, що для адекватного подолання вікових криз та складних життєвих ситуацій необхідно підвищення рівня прояву стратегії вирішення проблеми. Адже саме ця стратегія поведінки передбачає активне використання всіх наявних у особистості ресурсів для ефективного вирішення проблеми.

Таблиця 2.

Порівняльні результати переважаючих копінг-стратегій чоловіків та жінок на констатувальному етапі експерименту

Шкала	**Високий рівень %**		**Середній рівень %**		**Низький рівень %**		**Дуже низький рівень %**	
	чол.	**жін.**	**чол.**	**жін.**	**чол.**	**жін.**	**чол.**	**жін.**
Вирішення проблем	20	0	60	80	20	20	0	0
Пошук соціальної підтримки	0	0	20	60	80	40	0	0
Уникнення проблем	0	0	0	0	60	53	40	47

З огляду на результати можливо констатувати, що жінкам властива певна залежність та прив'язаність до інших (низькі показники за шкалою автономність 53%), низький рівень контактності (53%) та негативний погляд на природу людини, який проявляється у недовірі та негармонічних відносинах з іншими (64%). Натомість чоловіки є невпевненими у собі, з недовірою ставляться до навколишнього світу (низькі показники за шкалою спонтанність – 80%), та менш креативні у порівнянні із жінками.

Метою проведення методики «Дослідження маскулінності - фемінності» виявлення психологічних характеристик, які формуються в процесі соціалізації особистості та визначають особливості поведінки людини в певних життєвих ситуаціях. У суспільстві наявні

певні соціальні стереотипи поведінки, які визначаються сукупністю маскулінних та фемінних ознак, що визначають програму поведінки особистості з певним переліком психологічних ознак у соціумі.

Так, за результатами обстеження встановлено, що показники вираження наявних психологічних характеристик знаходяться у межах від -1 до +1, що говорить про прояв андрогенних ознак у обстежених осіб. Це означає, що досліджувані не є носіями чітко виражених психологічних характеристик маскулінності чи феміннності. У даних осіб представлені ознаки як маскулінного, так і фемінного типів. Подібна інтеграція психологічних рис характеру підвищує адаптивні можливості андрогенних осіб. Результати обстеження свідчать, що чоловіки більш схильні до прояву маскулінних рис характеру, оскільки з огляду на результати обстеження їх результати наближаються до – 1. Що ж стосується жінок, то попри наявність у всіх індивідуальних випадках вираження андрогенних характеристик, їх результати все ж наближаються до + 1, отже у поведінці у них більшою мірою проявляються характеристики фемінності. Отже результати обстеження виявляють гнучкість як позитивну тенденцію адаптивної поведінки обстежених, що дозволяє адекватно поводитися у складних життєвих ситуаціях, виявляючи відповідно ознаки і маскулінності і фемінності залежно від обставин та ситуації.

Метою проведення методики «Смисложиттєві орієнтації» [6] було визначення направленості та смислу життя особистості, виявлення орієнтації на цілі в житті, насиченість життя та задоволеність самореалізацією.

При інтерпретації результатів зверталась увагу на рівень прояву контролю – Я, який висвітлює уявлення людини про себе як про особистість, що має свободу вибору та можливість будувати своє життя відповідно зі своїми цілями. Важливим для розуміння особливостей переживання досліджуваними складних життєвих ситуацій є локус контролю життя

Узагальнюючи результати обстеження чоловіків визначаємо визначити загальний показник 1 – високий рівень (20%), 2 – середній рівень (60%), 3 – низький рівень (20%). Отже у чоловіків переважає середній рівень задоволеності життям (60%), тобто вони невпевнені у реалізації намічених життєвих цілей, невдоволені життєвою ситуацією. Що ж стосується жінок, то вони загалом є цілеспрямованими, загалом задоволені своїм життя, характеризують своє життя як емоційно забарвлене, але разом з тим значний відсоток жінок (85%) мають середній показник за шкалою локусу контролю, що може характеризувати деяку непевність у власному контролі над подіями життя. Стосовно загального показника свідомості життя виявлено, що у жінок порівняно з чоловіками переважає високий рівень (60%), середній рівень (35%), низький рівень (5%). Вони більше задоволені власним життям, свідомо до нього ставляться, тож легше зможуть перенести складні життєві обставини та пережити вікові кризи.

Загалом лише 50% обстежених осіб свідомо ставляться до свого життя, позитивно його оцінюють, однак значна частина обстежених (30%) є невпевненими в собі та мають хитку життєву позицію. Саме цим особам складно буде пережити вікові кризи, самостійно вийти зі складних життєвих ситуацій.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, провівши обстеження досліджуваних за підібраним комплексом методик виявлено, що жінкам властива певна залежність та прив'язаність до інших, негативний погляд на природу людини, який проявляється у недовірі та негармонійних стосунках з іншими. Чоловіки в основному є невпевненими у собі, з недовірою ставляться до навколишнього світу, вони прагнуть уникають вирішення життєвих проблем. а жінки переважно вагаються та прагнуть отримати підтримку інших у складних життєвих ситуаціях. Як у чоловіків, так і у жінок проявляються андрогінні ознаки характеру, що дозволяють їм залежно від ситуації виявляти маскулінні чи фемінні риси. Проте, у групі досліджуваних значна частина осіб не мають стійкої життєвої позиції та свідомого показника задоволеності життям.

Перпективу подальшого дослідження вбачаємо в розробці та апробоції корекційної програми з метою підвищення рівня самоактуалізації особистості, задоволеності життям, усвідомлення відповідальності за власне життя та формування стійкої життєвої позиції,

Список використаних джерел

1. Ананьєв Б.Г. Избранные психологические труды: в 2т / Под ред. А.А. Бодалова, Б.Ф. Ломова. – М., 1980. – 276 с.
2. Диагностика самоактуализации личности (А.В.Лазукин в адаптации Н.Ф.Калина). / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. - С.426-433.
3. Эриксон Э.Г. Идентичность: Юность и кризис. / Э.Г. Эриксон// Пер. с англ. – М., 1996. – 724 с.
4. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали. / За ред. Л.Г.Перетятько. (Вид. 3-е, доп) – Полтава, 2006. – 100 с.
5. Крайг Р. Психологія розвитку./ Р.Крайг. - СПб.: Пітер, 2003. – 992с.
6. Леонтьєв Д.А. Тест смисложиттєвих орієнтації (СЖО)./ Д.А. Леонтьєв. - М., 1992. – 16 с.
7. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности: Тексты. / А.Маслоу – М., 1982 – с. 110-112.
8. Психологія життєвої кризи./ Відп. ред. Т.М.Титаренко. – Либідь, 2003. – 376 с.
9. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты./ Д.Я. Райгородский. – М.: Бахрах – М. – 2006 . 480 с .
10. Савчин М.В, Василенко Л.П. Вікова психологія./ М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К.: Академвидав. 2006. – 300 с.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник. пер. с нем. / В.Франкл. – М., 1990. – 368 с.
12. Фром Е. Анатомия человеческой деструктивности./ Е. Фром. – М.: Республика, 1994. – 450 с.

References

1. Anan'єv B.G. Izbrannye psihologicheskie trudy: v 2t / Pod red. A.A. Bodalova, B.F. Lomova. – M., 1980. – 276 s.
2. Diagnostika samoaktualizacii lichnosti (A.V.Lazukin v adaptacii N.F.Kalina). / Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manujlov G.M. Social'no-psihologicheskaja diagnostika razvitija lichnosti i malyh grupp. – M., 2002. - C.426-433.
3. Jerikson Je.G. Identichnost': Junost' i krizis. / Je.G. Jerikson// Per. s angl. – M., 1996. – 724 s.
4. Zai'ka V.M. Osoblyvosti transformacii' osobystosti ljudyny v hodi vyrishennja zhyttjevoi' kryzy. Metodychni materialy. / Za red. L.G.Peretjat'ko. (Vyd. 3-e, dop) – Poltava, 2006. – 100 s.
5. Krajg R. Psyhologija rozvytku./ R.Krajg. - SPb.: Piter, 2003. – 992s.
6. Leont'jev D.A. Test smyslozhyttjevyh orijentacii' (SZhO)./ D.A.Leont'jev. - M., 1992. - 16 s.
7. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности: Тексты. / А.Маслоу – М., 1982 – с. 110-112.
8. Psyhologija zhyttjevoi' kryzy./ Vidp. red. T.M.Tytarenko. – Lybid', 2003. – 376 s.
9. Rajgorodskij D.Ja. Prakticheskaja psihodiagnostika. Metodiki i testy./ D.Ja. Rajgorodskij. – M.: Bahrah – M. – 2006 . 480 s .
10. Savchyn M.V, Vasylenko L.P. Vikova psyhologija./ M.V.Savchyn, L.P.Vasylenko. – K.: Akademvydav. 2006. – 300 s.
11. Frankl V. Chelovek v poiskah smysla: Sbornik. per. s nem. / V.Frankl. – M., 1990. – 368 s.
12. From E. Anatomija chelovecheskoj destruktivnosti./ E.From. – M.: Respublika, 1994. – 450 s.

Резюме. В работе представлены теоретические обобщения и эксперименттальные исследования психологических особенностей переживания кризиса среднего возраста, что предполагает изучение заостренных внутриличностных противоречий и особенностей личности как психологических факторов его образования, определении психологических особенностей типов переживания кризиса, развитие системы психокорекции для ликвидации или сокращения его негативных проявлений.

Ключевые слова: жизненный кризи, кризи среднего возраста, переживание кризисна, самоактуализированная личность.

Summary. The article represents a theoretical synthesis and experimental research of psychological characteristics of experiencing mid-life crisis, which is the study pointed interpersonal conflicts and character traits of personality as psychological factors of its occurrence, isolating the psychological characteristics of types of experiences crisis, developing psychocorrection system to eliminate or reduce its negative manifestations.

In order to determine the personal characteristics of the person who is going through difficult life situation or age crisis, we conducted an experimental research, which was attended by voluntary agreement involved men and women aged 35-45.

After the reasearch was made with chosen set of techniques we have found that women specific to dependence and attachment to others, a negative view of human nature, which manifests itself in distrust and inharmonious relationships with others. Men are mostly diffident, wary of the outside world, they tend to avoid solving everyday problems. In general women doubt the decisions and prefer to get support from others in difficult situations. Both men and women appear androgynous character attributes, allowing them to detect as appropriate masculine or feminine traits. However, in the group which has been studied most people do not have a stable position in life and conscious life satisfaction index.

We can see some prospects for further study in the development and testing of correctional programs to increase the level of self-actualization, life satisfaction, sense of responsibility for their own lives and the formation of a stable life position.

Key words: experiencing mid-life crisis, study pointed interpersonal conflicts, types of experiences crisis.

УДК 159.923 – 055.2 **Д.О. САВЕНКО**

ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ СВІТОСПРИЙНЯТТЯ ЖІНКИ-МАТЕРІ

З урахуванням сучасних наукових досліджень психології особистості материнство вивчається в аспекті задоволеності жінкою своєю материнською роллю, особистісною ідентифікацією. Самоідентичність жінки в період раннього віку дитини тісно пов'язана з її роллю матері і здатністю власного самовираження.

Ключові слова: *материнство, самоідентичність, асертивність, маргінальність, тип прив'язаності.*

Постановка проблеми. Більшість сучасних досліджень зосереджені на психології дитини, поряд з чим не менш важливим залишається дослідження психології матері. З народженням дитини її світосприйняття та самосприйняття змінюються назавжди. Проте фактори, які впливають на їхнє формування залишаються недослідженими.

Мета статті. Теоретично проаналізувати фактори формування світосприйняття жінки-матері.

Результати теоретичного дослідження. У науковому просторі питання жіночої ідентичності вивчають відомі дослідники, представники українського психологічного співтовариства: Т.Говорун, П.Горностай, Т. Гундорова І. Жерьобкіна, О.Забужко, О.Кікінежді,

О.Качарян та інші. Важливість розвитку гендерної ідентичності зумовлена посиленням інтересу до проблеми вибору самовираження, отримання «сутнісного Я».

Слідом за Г. Філіповою, С. Мінюровою, Є.Тетерлевою визначаємо материнство не лише як умову для розвитку дитини, але і як особливу потребнісно-мотиваційну складову психології жінки, що формується протягом усього життя [6, с.63].

Фактори, які впливають на світосприйняття жінки-матері описані багатьма дослідниками відірвано один від одного. Ми ж припускаємо, що всі вони в більшій чи менші мірі впивають на свідомість жінки. Крім того вони мають між собою зв'язок.

Один із важливих факторів, що впливає на світосприйняття жінки-матері — мотиваційна сфера.

О.І Захарова провела дослідження, основним підсумком якого стало виділення специфіки мотиваційної сфери матері: починаючи з народження дитини і на тривалий період часу в мотиваційній сфері жінки лідирує прагнення до досягненння щастя і благополуччя дитини. У багатьох жінок ці мотиви відсувають на другий план сферу подружніх відносин. Проте виділення специфічної для жінки, яка стала матір'ю, особливості мотиваційно-потребнісної сфери не означає абсолютної однаковості. Очевидно, що міра переваги материнських мотивів різна: для когось дитина - це все, що є важливого в житті, для когось - це головне, але не єдине що складає зміст життя, а хтось поєднує материнство із задоволенням інших потреб або навіть надає перевагу чомусь іншому.

З урахуванням зазначених індивідуальних особливостей особистості матерів необхідно відзначити тенденцію до збагачення її мотиваційної сфери у зв'язку з дорослішанням дитини: зростання її автономії дозволяє жінкам повертатися до своїх особистих і професійних інтересів [3, с.104]. Тому це і буде одним із конструктивних факторів, що формує нове світосприйняття жінки, яка має дитину раннього віку.

В рамках досліджуваної проблеми можна зробити припущення про те, що настільки різна реалізація батьківських функцій може бути пов'язана не просто з ведучим для цієї діяльності мотивом (у нашому випадку мотивом досягнення щастя дитини практично у всіх жінок), а з тим, який це має для матері особистісний смисл. Іншими словами, відмінності в характері здійснення батьківства можуть бути обумовлені тим, якою системою відносин між провідними мотивами задається та чи інша поведінка матері.

Саме в результаті процесу внутрішнього співвідношення мотиву діяльності з іншими мотивами, які складають мотиваційно-потребнісну сферу особистостості, породжується її смисл. Саме особистісні смисли, а в разі їх усвідомлення особистісні цінності, є основними утворюючими одиницями свідомості особистості, які визначають головне і відносно постійне відношення людини до основних сфер його життя - до світу, до інших людей, до самого себе [3, с.105].

Тому цінності будуть ще одним фактором, що впливають на світосприйняття, проте вони детерміновані мотивами.

Формування власного «Я», саморозвиток відбуваються на тлі прийняття себе й цілісного позитивного ставлення до себе, що забезпечує його конструктивний характер. Коли почуття до себе негативні, виникає тенденція до міжособистісно-руйнівної поведінки. На основі самооцінки виникає певне емоційно-ціннісне ставлення до себе, власна цінність. Тому в кінцевому підсумку певний вплив на моральний розвиток особистості чинить не стільки узагальнена самооцінка, скільки узагальнене ставлення особистості до себе [1, с.20]. Адже та чи інша особистісна цінність у образі «Я» функціонує як відносно жорстка програма певних типів поведінки [2, с.38].

Один із найважливіших факторів, який впливає на сприйняття себе і світу молодою матір'ю виступає тип прив’язаності.

Вже І.Я. Бахован виділяв не тільки позитивний аспект прив’язаності дитини до матері, але і негативний [7, с. 68].

Перший аспект проявляється в безумовності любові матері, оскільки вона любить дитину не за щось, а саме тому, що вона – її дитина. Всі діти матері мають рівні права на її

любов і піклування саме тому, що вони її діти. Негативний аспект прив'язаності проявляється в тому, що вона може перешкоджати розвитку індивідуальності людини, оскільки вона залишається для неї дитиною, хоча фактично вже подорослішала [7, с. 69]. Проте не кожна мама може дати дитині цю самостійність і свободу через власну неспроможність або неготовність. Автори описують цей вплив як гіперопіку на розвиток дитини. І припускаємо, що самоідентичність жінки в даний період теж носить проблемний характер, адже жінка втрачає власне «Я» в дитині, яка вже не потребує стільки уваги мами.

Кожна людина може сприймати себе об'єктом і суб'єктом прихильності. Необхідно розрізняти такі поняття, як модель матері, себе як об'єкта прихильності, модель себе як суб'єкта прихильності і модель дитини про неї як про об'єкт її прихильності. За відносної вираженості та диференціації суб'єкт-об'єктних відносин у контексті теорії прихильностей розрізняються додаткові і реципрокні (або взаємні) варіанти прихильності. При першому варіанті одна людина відчуває себе об'єктом прихильності, приймаючи любов і залежність іншого, який є "носієм" і "джерелом", тобто суб'єктом прихильності. При другому варіанті відносини прихильності є взаємними, і обидва партнера в рівній мірі є й відчувають себе об'єктами та суб'єктами прихильності.

Що стосується материнської любові, то вона характеризується додатковими відносинами прихильності: оскільки мати не потребує захисту, підтримки та забезпеченні своєї безпеки з боку своєї дитини, вона найчастіше виступає як об'єкт прихильності, а дитина - як її суб'єкт [8, с.147].

Як уже зазначалось, витоки материнської любові також мають інстинктивний, природний характер. Сам факт народження дитини "запускає" материнський інстинкт, який забезпечує потрібні форми поведінки. Разом з тим особливості материнської поведінки, які визначають якість прихильності дитини, багато в чому мають соціально обумовлений характер і залежать не тільки від характеру матері, але і від культурних стереотипів, прийнятих у суспільстві. Кроскультурні дослідження, що проводились в рамках цієї теорії, показують залежність відносин матері і дитини від суспільних установок і особливостей культури [8, с.149].

Ще одним фактором, який впливає на самоідентичність жінки можна визначити асертивність. Адже аналіз психологічної літератури показав, що самореалізація – здійснення можливостей розвитку Я, кінцевий результат самоздійснення, збалансоване й гармонійне розкриття всіх аспектів особистості жінки. Самореалізація неможлива без постійнодіючого процесу самовдосконалення як процесу прилучення до культури, постійного підвищення рівня своїх знань і активної реалізації себе в житті. А одним із факторів, який обумовлює рівень самореалізації жінки є асертивність, тобто здатність людини не залежати від зовнішнього впливу та оцінок, самостійно регулювати власну поведінку і відповідати за неї, це здатність людини упевнено та з гідністю відстоювати свої права, не зневажаючи прав інших.

Асертивність розглядається як базисна інтегративна характеристика особистості, що відображає її досягнення у розвитку відношень з іншими людьми, яка дає можливість ефективно вибудовувати свою поведінку у залежності від конкретних умов і у відповідності з прийнятими в соціумі нормами. Асертивна поведінка є прямою, відкритою, що не має ціллю причинити шкоду іншим людям.

Несформованість асертивної поведінки, як способу адекватної взаємодії в міжособистісних відносинах, показника недостатньої розвиненості вольових якостей і комунікативних навичок, сприяє дезадаптованості людини в соціальній, сімейній, професійній сферах та може провокувати формування девіантних форм поведінки [9, с. 260].

Одним із факторів, правда деструктивних, що впливають н світосприйняття жінки-матері може бути маргінальність.

Тобто. жінку, яка не пройшла вчасно період сепарації з дитиною (в період 2-3р.), можна визначити поняттям «маргінальна особа», що відображає роздвоєність, внутрішню суперечливість, трагічний розлад з самою собою, який відбувається під перехідним впливом різних станів Я.

Т. Мацейків та Ю.Римаренко описують цей процес з точки зору етнічної ідентифікації, вводячи поняття “маргінальна особа”[4; 5]. На наш погляд, він є схожий з процесом особистісної ідентифікації. Тому ми розмежовуємо його на внутрішню і зовнішню складову.

Тоді “зовнішньо маргінальна особа” - це людина, яка опинилася на межі двох чи більше культур і тяжіє одразу до кількох спільнот. То “внутрішньо маргінальна особа” - людина, яка опинилася на межі двох періодів життя і тяжіє одразу до двох їх проявів, тим самим не вплітаючи отриманий досвід у новий, а тримаючись за нього, не проживаючи новий етап життя.

За визначенням Ю.Римаренка, маргінал - це суб'єкт, який залишив одне культурне оточення, але ще не став повноправним членом нового; виходячи з теми, ми вводимо поняття внутрішньої маргінальності жінки, яка продовжує жити в симбіотичному зв'язку з дитиною і психологічно не рухається далі сама і тим самим не дає психологічно рухатись дитині.

Це амбівалентний, психічно розколотий, нестійкий тип, що, прагнучи жити одночасно в двох світах, не живе в жодному з них; це індивід, який, прийнявши цінності двох чи більше соціокультурних, іноді навіть у чомусь конфліктуючих систем, відчуває соціальний дискомфорт, зазнає осуду в кожній з них. А. Роуз зазначає, що для маргінала характерні заплутаність особистих рис, непослідовність поведінки, також часто те, що можна назвати «розщепленою свідомістю» [5, с. 583].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, фактори, що впливають на світосприйняття жінки-матері різні, але взаємопов'язані. Основні з них, це — тип прив'язаності, мотивація, цінності, асертивність, маргінальність. Одні з них біологічно сформовані, а інші соціально. Проте важливість подальшого експериментального дослідження теми заключається в тому, що поведінка і світосприйняття матері безпосередньо впливають на світосприйняття її дитини.

Список використаних джерел

1. Бех І.Д. Категорія “ставлення” в контексті розвитку образу “Я” особистості/ І.Д. Бех. // Педагогіка і психологія. - 1997 -№ 3 (16). с. 9-21
2. Бех І.Д. “Образ “Я” як мета формування і розвитку особистості”/ І.Д. Бех // Педагогіка і психологія. - 1998. - №2(19) - с.30-40.
3. Захарова Е.И. Особенности мотивационной сферы матерей с детьми младенческого, раннего и дошкольного возраста / Е.И.Захарова // Весн.Моск.ун-та. – сер.14. – 2011. - №2. - с. 97–109.
4. Мацейків Т.І. Етнокультурна ідентифікація особистості./ Т.І.Мцейків // Педагогіка і психологія — 2001 - №1(30).с.17-23.
5. Міграційні процеси в сучасному світі : світовий, регіональний та національний виміри : (Понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія практика): [Енциклопедія / упоряд. Ю. І. Римаренко; за ред. Ю. Римаренка]. – К. : Довіра, 1998. – 912 с.
6. Минюрова С.А. Диалогический подход к анализу смыслового переживания материнства / С.А. Минюрова, Е.А. Тетерлева // Вопросы психологи – 2003 - №4 – с.63-74.
7. Самоукина Н.В. Симбиотические асепекты отношений между матерью и ребенком/ Н.В.Самоукина // Вопросы психологии – 2000 – №3. – с.67-81.
8. Смирнова Е.О. Теория приаязаности: концепция и эксперимент/ Е.И. Смирнова // Вопросы психологии. М. 1995. - С.- 139-150.
9. Фальова О.Є. Асертивність як фактор самореалізації особистості жінки / О.Є. Фальова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди 2015 р. - Серія “Психологія”. - 2015. Випуск 50. - С. 258-267.

References

1. Beh I.D. Kategorija “stavlennja” v konteksti rozvytku obrazu “Ja” osobystosti/ I.D. Beh // Pedagogika i psyhologija. - 1997 -№ 3 (16). s. 9-21.
2. Beh I.D. “Obraz “Ja” jak meta formuvannja i rozvytku osobystosti”/ I.D.Beh // Pedagogika i psyhologija. - 1998. - №2(19) - s.30-40.
3. Zaharova E.I. Osobennosti motivacionnoj sfery materej s det'mi mladencheskogo, rannego i doshkol'nogo vozrasta / E.I.Zaharova // Vesn.Mosk.un-ta. – ser.14. – 2011. - №2. - s. 97–109.
4. Macejkiv T.I. Etnokul'turna identyfikacija osobystosti ./ T.I.Mcejkiv // Pedagogika i psyhologija — 2001 - №1(30).s.17-23.
5. Migracijni procesy v suchasnomu sviti : svitovyj, regional'nyj ta nacional'nyj vymiry : (Ponjatijnyj aparat, konceptual'ni pidhody, teorija praktyka): [Encyklopedija / uporjad. Ju.I. Rymarenko; za red. Ju. Rymarenka]. – K. : Dovira, 1998. – 912 s.
6. Minjurova S.A. Dialogicheskij podhod k analizu smyslovogo perezhivanija materinstva / S.A. Minjurova, E.A. Teterleva // Voprosy psihologi – 2003 - №4 – S.63-74.
7. Samoukina N.V. Simbioticheskie asepekty otnoshenij mezhdu mater'ju i rebenkom/ N.V.Samoukina // Voprosy psihologii – 2000 – №3. – s.67-81.
8. Smirnova E.O. Teorija priajazanosti: koncepcija i jeksperiment/ E.I. Smirnova // Voprosy psihologii. M. 1995. - S.- 139-150.
9. Fal'ova O.Je. Asertyvnist' jak faktor samorealizacii' osobystosti zhinky / O.Je. Fal'ova // Visnyk Harkivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni G.S. Skovorody 2015 r. - Serija “Psyhologija”. - 2015. Vypusk 50. - S. 258-267.

Резюме. С учетом современных научных исследований психологии личности материнство изучается в аспекте удовлетворенности женщиной своей материнской ролью, личностной и идентификацией. Самоидентичность женщины в период раннего возраста ребенка тесно связана с ее ролью матери и способностью собственного самовыражения.

Ключевые слова: материнство, самоидентичность, асертивность, маргинальность.

Summary. All authors reduce maternal stage functions in relation to the child's mother. However, awareness of themselves as mothers and as women in the early development of the child when the child is in a period of separation dropped. A child in two or three years – is an independent person. However, not every mother can give her child this independence and freedom through her own inability or unwillingness. The authors describe this effect (giperopeka) on child development, but self-identity of women in this period is also problematic unexplored nature.

The structural components of gender identity cards are representations (cognitive component): most of mothers in the early development of children begin to imagine themselves as a separate person, but when motherhood destructive effects on the individual woman is stuck on a single form of "mother-child" as a whole. Gender self-esteem (affective component) with adequate and timely separation from the child begins to reflect a desire to be, to give yourself time. However, if this process failed, self-esteem will also have blurred boundaries and she loses herself in motherhood, even when the family is not required.

Thus, factors affecting the outlook mothers are different, but interrelated. Some of them are biologically formed, and the other social. However, the importance of further experimental research theme lies in the fact that the behavior and outlook of the mother directly influence the worldview of her child.

Key words: motherhood, self-identity, assertiveness, marginality, type of attachment.

УДК 376

О.В. СОЙКО, Н.І. ЛИТВИН

РОЛЬ ГРИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

У статті аналізуються теоретичні аспекти становлення сюжетно-рольової гри у дошкільників з порушеннями інтелекту. Також увага приділена вивченню особливості прояву ігрової діяльності у дошкільників з порушеннями інтелекту та розробці методики формування сюжетно-рольової гри у дошкільників на 2-3 роки навчання у Волинському центрі соціальної реабілітації дітей-інвалідів.

Ключові слова: *дошкільний вік, порушення інтелекту, провідна діяльність, ігрова діяльність, сюжетно-рольова гра.*

Постановка проблеми. Серед багатьох причин, якігальмують самостійне, послідовне становлення гри у розумово відсталої дитини, слід виділити, перш за все, першочергову - недорозвиток діяльності кори головного мозку, що призводить до запізнення в строках оволодіння статичними функціями, мовленням, емоційно-діловим спілкуванням з дорослими в ході орієнтованої і предметної діяльності. Негативно відображається на становлення гри відсутність необхідних педагогічних умов для розвитку дитини - депривація, що виникає особливо часто в тих випадках, коли дитина з порушеннями інтелекту перебуває в дошкільному віці у закладах закритого типу. Будучи позбавленою необхідного припливу свіжих емоційних вражень, дошкільник з порушеннями інтелекту отримує уявлення лише про вузьке коло предметів, його життя проходить в обмежених монотонних обставинах. Таким чином, на його органічний недолік накладається збіднений і часом викривлений образ довкілля.

Мета статті. Виявити та вивчити особливості ігрової діяльності у дошкільників з порушеннями інтелекту, запропонувати практичнірекомендації з удосконалення керування грою дошкільників в спеціальнихзакладах.

Вивчення праць психологів та педагогів, зокрема: Л.С. Виготського, Н.Д. Соколової дало нам змогу стверджувати, що у процесі ігрової діяльності відбувається формування сприймання, мислення, пам'яті, мовлення - тих фундаментальних психічних процесів, без достатнього розвитку яких не можливо говорити про виховання гармонійної особистості.

Своєрідність та рівень розвитку мислення дитини визначає характер її діяльності, інтелектуальний рівень забезпечення цієї діяльності.Теоретичний аналіз праць багатьох дослідників (О.П. Гаврілушкіної, Н.Д. Соколової, Л.П. Савіної, Г.І. Бойченко, Є.І. Щербакової та ін.) переконує нас у тому, що гра набуває статусу соціальних взаємин для кожної дитини. Завдяки грі в дитини формується здатність виявляти свої особливості, визначати як вони сприймаються іншими і з'являється потреба побудувати свою поведінку з урахуванням можливої реакції об’єктів діяльності.

Сучасні послідовники психоаналізу, розробленого З.Фрейдом, розглядають гру як проекцію тих труднощів і конфліктів, які існують в реальному житті дитини, в її взаємовідносинах з близькими людьми. Шляхом символічного розіграшу травмуючої ситуацій дитина може успішно подолати реальні конфлікти. Таким чином, гра розглядається як спосіб, що забезпечує успішну адаптацію дитини до соціального світу, але не обумовлює якісних змін в психіці [7].

Психологи Л.С.Виготський [1], А.Н.Леонтьєв [5], С.Л.Рубійнштейн [3], Д.Б.Ельконін [4]та інші завжди приділяли ігровій діяльності дитини значну увагу. У дошкільному віці виникає і здобуває найбільш розвиненої форми особливий вид дитячої гри, що отримав назву сюжетно-рольової. Сюжетно-рольова гра є діяльністю, у якій діти беруть на себе трудові чи соціальні функції дорослих людей і в спеціально створюваних ними ігрових, уявлюваних умовах відтворюють життя дорослих і взаємини між ними. Їх дослідження показали, що сюжетно-рольова гра соціальна за своїми мотивами, походженням, змістом, структурою,

функціями. Сюжетно-рольова гра має вирішальне значення для розвитку уяви дитини. Ігрові дії відбуваються в уявній ситуації, реальні предмети використовуються в якості інших, уявлюваних; дитина бере на себе ролі відсутніх персонажів. Така практика дії в уявному, вигаданому просторі сприяє тому, що діти здобувають здатність до творчої уяви.

На думку науковців Р.І.Жуковського [6], А.В.Запорожець, А.П.Усова [1], взаємозв'язок між грою й емоційним станом дітей виступає у двох планах її становлення та удосконалення ігровою діяльністю впливає на виникнення та розвиток емоцій. Сформувавшись, емоції впливають на розвиток гри визначеного змісту. Ці закономірності проявляються по різному, в залежності від віку дітей і рівня розвитку ігрової діяльності.

Важливими умовами виникнення повноцінної гри є формування соціального змісту спілкування, взаємодії між персонажами у процесі даного виду діяльності. Спостереження за грою дає можливість визначити, як складаються взаємини з однолітками: радіють діти спільній грі чи ні, приймає партнер ініціативу свого товариша, які конкретно емоції при цьому відчуває дитина. Діапазон емоцій, адресованих партнеру по грі, може бути надзвичайно широким: від повної байдужності і до зацікавленості та підтримки емоційних контактів, змістовного спілкування взаємних дій. Емоційні прояви, що виникають у конкретній ігровій ситуації, здатні закріплюватися й узагальнюватися. Вихователь повинний так організувати гру, щоб перешкоджати виникненню негативних емоцій, прояву неуважності, агресивності.

Активність дітей в навчанні грі носить репродуктивний характер: діти, вирішуючи ігрові задачі з певною програмою дій, лише відтворюють способи їхнього здійснення. На основі сформованості й уміння діти можуть створювати самостійні ігри, у яких буде більше елементів творчості.

До групи ігор з фіксованою програмою дії відносяться рухливі, дидактичні, музичні, ігри-драматизації, ігри-розваги.

Прогресивне, розвиваюче значення гри створюється не лише в реалізації можливостей всебічного розвитку дитини, але й у тому, що гра сприяє розширенню сфери інтересів, виникненню потреби в заняттях, становленню мотивованої діяльності - навчальної, що являється одним із найважливіших факторів психологічної готовності дитини до навчання в школі.

Аналіз ряду досліджень [2; 4] дає змогу стверджувати, що особливого значення керування грою набуває тоді, коли навчально-виховний процес відбувається з дошкільниками, які мають порушення інтелекту. Недорозвиток їх ігрової діяльності є неначе "запрограмованим" вже в ранньому переддошкільному дитинстві, коли здавалось би, до справжньої гри ще дуже далеко [5, 13]. З однієї сторони, порушення інтелекту затримує розвиток дитини за періодами формування психічних процесів, а з іншого, вносить у розвиток патологічний характер.

Дослідники спеціальної дошкільної педагогіки (О.П.Гаврилушкіна, Л.А.Катаєва, Ю.А.Кулагін, Н.П.Морозова, Н.Д.Соколова та ін.) вважають, що до початку дошкільного віку у дітей з порушеннями інтелекту фактично не виникає предметна діяльність, а їх дії з предметами залишаються на рівні елементарних, неадекватних маніпуляцій. В молодшому дошкільному віці у таких дітей слід розвинути спеціальні маніпуляції, які надалі стануть основою формування зорово-рухової координації і виокремлення властивостей і відношень предметів. Однак процес оволодіння специфічними маніпуляціями без спеціального навчання іде затримано і викривлено, цьому сприяє незацікавленість дитини з порушеннями інтелекту до оточення, предметного світу. Інтерес дітей до предметів, в основному до іграшок, виявляється короткочасним, оскільки вони приваблюють дітей лише своїм виглядом. Поряд з неспецифічними маніпуляціями у дітей четвертого року життя спостерігається велика кількість неадекватних дій з предметами. Кількість їх різко зникає лише на шостому році, поступаючи місце специфічним маніпуляціям, які ведуть до ознайомлення з властивостями і відношенням об'єктів.

Дошкільники з порушеннями інтелекту на першому та другому роках навчання, що знаходяться у спеціальній дошкільній установі, як правило, зовсім не вміють гратися, вони

одноманітно маніпулюють іграшками не залежно від їх функціонального призначення. Така дитина зовсім однаково може довготривало стукати кубиком, качкою, машинкою.

Особливо помітним у цьому випадку є відношення до ляльки, що звичайно сприймається так само, які інші іграшки. Лялька не викликає адекватних радісних емоцій і не сприймається в якості замінника людини. По відношенню до іграшок-тварин дошкільник з порушеннями інтелекту також не викликає зацікавленого емоційного відношення. Його дії нагадують маніпуляції з кубиками і машинками. Важливо відзначити, що серед ненавчених, розумово дітей зустрічаються і такі, як люблять спробувати іграшку "на смак". Вони намагаються відгризти шматочок від кольорового кубика, облизувати мотрійку. Такі дії з іграшками в основному характерні для дітей, що страждають глибокими інтелектуальними порушеннями. Однак у ряді випадків вони викликані просто невмінням діяти з іграшками, відсутністю досвіду і використання у співвідношенні з функціональним зазначенням.

У значній мірі у дошкільників паралельно з маніпуляційними зустрічаються і так звані процесуальні дії, коли дитина безперервно повторює той самий ігровий процес (знімає і вдягає одяг на ляльку, будує і руйнує будівлю з кубиків, дістає і ставить на місце посуд).

Без спеціального навчання гра у дошкільників з порушеннями інтелекту не може зайняти провідного місця і отже, впливати на психічний розвиток. У такому вигляді ігрова діяльність не здатна служити засобом корекції і компенсації дефектів розвитку аномальної дитини. Терміну "гра" не випадково відведено центральне місце в програмі виховання і навчання розумово відсталих. Тим самим підкреслюється важливе значення цієї діяльності для збагачення дитячого розвитку, корекції і компенсації різноманітних дефектів в психіці аномальної дитини, підготовки до навчання в школі.

Відомо, що ігрова діяльність дитини дуже багатогранна, так само як різноманітні ігри. Найважливіше значення відводиться сюжетно-рольовим іграм . Саме цей вид гри перетворює в себе найбільш значимі риси діяльності дитини. З огляду на її особливу значимість для дитячого розвитку, програма робить особливий акцент на поетапне формування у розумово відсталих дітей складного механізму сюжетно-рольової гри.

Аналіз своєрідності розвитку ігрової діяльності у дошкільників з порушеннями інтелекту дає нам змогу стверджувати наступні положення.

Серед причин, що гальмують самостійне, послідовне становлення гри у дитини з порушеннями інтелекту, слід виділити, перш за все, головну - недорозвиток діяльності кори головного мозку, що призводить до запізнення в строках оволодіння статичними функціями, мовленням, емоційно-діловим спілкуванням з дорослими в ході орієнтованої і предметної діяльності.

До початку дошкільного віку у дітей з порушеннями інтелекту фактично не виникає предметна діяльність. Їхні дії з предметами залишаються на рівні елементарних, неадекватних маніпуляцій.Без спеціального навчання гра у дошкільників з порушеннями інтелекту не може зайняти провідне місце і отже, здійснити вплив на психічний розвиток.

Велике значення відводиться сюжетно-рольовим іграм, тому що саме цей вид діяльності перетворює в себе найбільш значимі її риси.

Методика формування сюжетно-рольової гри у дошкільників з порушеннями інтелекту.

На початковому етапі навчання ігрової діяльності важливо розвинути у дітей емоційне ставлення до іграшки, до ігрової ситуації через взаємодію з дорослими, а також сформувати орієнтовану діяльність дітей. З цією метою перші заняття проводяться з обіграванням дидактичних та сюжетних іграшок.

Серед сюжетних іграшок особливе місце займають іграшки-ляльки. Як вказував Д.Б.Ельконін, лялька - замісник ідеального друга, який все розуміє і не пам’ятає зла. Лялька - це не тільки дочка або син для дитини, це партнер по спілкуванню в грі. Тому на початковому етапі важливо сформувати у дітей емоційне ставлення до ляльки, а потім навчити дітей конкретним ігровим діям з нею: годуванню, роздяганню і одяганню, вкладати спати в ліжечко, прогулянці в колясці.

Особливе місце в керівництві педагогом грою дітей відводиться формуванню навичок ігрової поведінки. Необхідно вчити їх обмінюватись іграшками, гратися разом, виховувати в них доброзичливість і поступливість.

Наступним завданням навчання грі є засвоєння дітьми логіки розвитку побутового сюжету, щоб діти розуміли закономірність розвитку ігрової дії, яка полягає в тому, що одна з дій являється підготовчою по відношенні до другої. Наприклад, потрібно щоб дитина розуміла, що спочатку потрібно зварити кашу, а потім погодувати нею ляльку, а не навпаки.

У подальшому проводиться навчання сюжетно-рольовим іграм. Саме цей вид гри втілює в себе найбільш значимі та вагомі риси гри як діяльності. В них дитина перетворюється в різноманітні персонажі, ролі, діє в уявній ситуації, оперує безліччю різноманітних іграшок їх замінниками.

Головним моментом сюжетно-рольової гри являється відтворення діяльності дорослих людей, їх відношень. Через гру виникає пізнання дошкільником різноманітних сфер людської діяльності, засвоюються різноманітні способи спілкування людей один з одним.

Головна мета занять з навчання грі полягає у тому, щоб в вихованців сформувався інтерес до сюжетно-рольових ігор, який би включав в себе уявну ситуацію, дії з предметами-замінниками, рольову поведінку.

У процесі гри у дітей з порушенням інтелекту формується довільність психічних процесів: довільна увага та пам'ять. Ігрова ситуація і дія в ній активізують розумову діяльність вихованців. В грі діти навчаються діяти з предметами-замінниками, вони дають їм нову ігрову назву, вчаться адекватно діяти в уявній ситуації. Поступово ігрові дії скорочуються, дитина навчається мислити про предмети і діяти з ними у розумовому плані.

Отже, гра в будь-якій мірі сприяє поступовому переходу дитини від предметного мислення до мислення в плані уявлень. Гра виступає як діяльність, в якій виникає формування передумов до переходу розумових дій на більш високий рівень - рівень розумових дій з опорою на мовлення. Функціональний розвиток ігрових дій вливається в онтогенетичний розвиток, створюючи зону найближчого розвитку розумових дій.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Вивчення теоретичних тапрактичних аспектів проблеми становлення сюжетно-рольової гри у дошкільників з порушеннями інтелекту дозволяє виокремити головну причину труднощів - недорозвиток діяльності кори головного мозку, що призводить до запізнення в строках оволодіння статичними функціями, мовленням.Без спеціального навчання гра у дошкільників з порушеннями інтелекту не може зайняти провідне місце і, отже, здійснити психічний вплив на розвиток.

Найважливіше значення в ігровій діяльності дитини відводиться сюжетно-рольовим іграм, завдяки яким відбувається формування усіх психічних процесів дитини, без достатнього розвитку яких неможливе виховання особистості. Найбільш дійовим засобом виховання дитини, формування її особистісних якостей, творчих здібностей є творча сюжетно-рольова гра, яка показує наслідування, а не копіювання життя, перше випробування своїх можливостей. Виникнення і розвиток змісту творчих ігор знаходиться в прямій залежності від засвоєння дітьми конкретних знань, формування у них позитивного емоційного ставлення до діяльності людей і від рівня сформованості відносин між дітьми.

При впровадженні методики вивчення ігрової діяльності у дошкільників з порушеннями інтелекту ми використовували наступні методи, а саме: спостереження за дітьми під час сюжетно-рольової гри; вивчення ігрової діяльності дітей в процесі використання ігор з однаковим змістом; вивчення ігрової діяльності в процесі впровадження ігор з соціальним змістом; вивчення ігрової діяльності дітей за допомогою ігор, які поєднують різні методи впливу.

Найкраще дітьми засвоюється та гра, яка найбільш наближена до їх повсякденного життя. Сюжетно-рольова гра потребує участі декількох дітей, тому вона є одним з основних видів спільної діяльності дітей дошкільного віку і має значний вплив на розвиток їх

взаємовідношень, на засвоєння ними моральних норм, на розвиток особистості дитини в цілому.

У поведінці дошкільників з порушеннями інтелекту спостерігаються прояви агресивності, імпульсивності, або навпаки байдужості в силу їх психологічних і специфічних особливостей, що негативним чином впливають на розвиток ігрової діяльності, знижують їх інтерес до іграшок, до самого процесу гри та її результату.

Список використаних джерел

1. Айсіна Р. Соціалізація і адаптація дітей раннього віку / Р. Айсіна, В. Дідкова, О. Хачарутова // Дитина в дитячому садку. – 2003. – №5. – с. 49–53.
2. Божович Л.І. особистість і її формування в дитячому віці / Л.І. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400с.
3. Васильєва О. К. Образна іграшка в творчих ідеях дошкільнят / О. К. Васильєва. – СПб.: Детство-Пресс, 2003. – 143 с.
4. Ельконін Д.В. Психологія гри. / Д.В. Ельконін – М.: Педагогика, 1978. - С. 156.
5. Леонтьєв А.Н. Принципи психологічної дитини і проблеми розумової недостатності. В кн.: Проблеми розвитку психіки. / А.Н. Леонтьєв - М.: Просвещение, 1998. - 314с.
6. Мухіна В.С. Іграшка як засіб психічного розвитку дитини / В.С. Мухіна // Питання психології. – 1988. – № 2. – с. 123 – 128.
7. Фрейд З. Психологія несвідомого. / З. Фрейд – М: Просвещение, 1990.-448с.

References

1. Ajsina R. Socializacija i adaptacija ditej rann'ogo viku / R. Ajsina, V. Didkova, O. Hacharutova // Dytyna v dytjachomu sadku. – 2003. – №5. – s. 49–53.
2. Bozhovych L.I. osobystist' i i'i' formuvannja v dytjachomu vici / L.I. Bozhovych. – SPb.: Pyter, 2008. – 400s.
3. Vasyl'jeva O. K. Obrazna igrashka v tvorchyh idejah doshkil'njat / O. K. Vasyl'jeva. – SPb.: Detstvo-Press, 2003. – 143 s.
4. El'konin D.V. Psyhologija gry. / D.V. El'konin – M.: Pedagogyka, 1978. - S. 156.
5. Leont'jev A.N. Pryncypy psyhologichnoi' dytyny i problemy rozumovoi' nedostatnosti. V kn.: Problemy rozvytku psyhiky. / A.N. Leont'jev - M.: Prosveshhenye, 1998. - 314s.
6. Muhina V.S. Igrashka jak zasib psyhichnogo rozvytku dytyny / V.S. Muhina // Pytannja psyhologii'. – 1988. – № 2. – s. 123 – 128.
7. Frejd Z. Psyhologija nesvidomogo. / Z. Frejd – M: Prosveshhenye, 1990.-448s.

Резюме. В данной статье анализируются теоретические аспекты становления сюжетно-ролевой игры у дошкольников с нарушениями интеллекта. Также внимание уделено изучению особенности проявления игровой деятельности у дошкольников с нарушениями интеллекта и разработке методики формирования сюжетно-ролевой игры у дошкольников на 2-3 года обучения в Волынском центре социальной реабилитации детей-инвалидов.

Ключевые слова: дошкольный возраст, нарушения интеллекта, ведущая деятельность, игровая деятельность, сюжетно-ролевая игра.

Summary. Theoretical and practical aspects study of the plot-role-playing game problems of preschool children with intellectual disabilities allow to distinguish the main cause of problems - underdevelopment of the cerebral cortex, leading to a delay in terms of mastering static functions speech. Without special training game preschool children with intellectual disabilities can’t take the top spot and consequently carry psychological impact on development.

Crucial in the game of the child is given to a plot-role-playing games, which is due to the formation of all the mental processes of the child, without sufficient education of which individual is hardly be formed. The most effective means of raising a child, forming personal qualities, creativity is the creative plot-role-playing game that features imitation instead of copying life, the first test of its

capabilities. The emergence and development of creative content in games is directly related to the children mastering specific knowledge, forming their positive emotional relationship to human activity and the formation of relationships among children.

When introducing the study of playingmethods of preschool children with intellectual disabilities, we used the following methods: observation of children in the plot-role-playing game; study of play in the children's use of video games with the same content; study of play in the implementation of games with social content; study of children playingthrough games that combine different methods.

Most children prefer games that are closest to their daily lives. Plot and role-playing games require the participation of several children because it is one of the main joint of preschool children and has a significant impact on the development of their mutual relations, the assimilation of moral standards, the development of the child as a whole.

Key words: preschoolage, intellectualdisabilities, leadingactivities, gameactivities, role playing game.

УДК 159.954:316.6-057.874

О.В. СТОРОЖ

РОЛЬ ТРИВОЖНОСТІ У РОЗВИТКУ ТВОРЧОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Статтю присвячено дослідженню ролі тривожності у розвитку творчої соціалізації особистості. Здійснено аналіз наукової літератури, що розкриває зміст поняття «творча соціалізація». Обґрунтовано основні дослідження тривожності як прояву фрустрації в психологічній науці. Розкрито важливу роль тривожності у творчому розвитку особистості. Встановлено суть творчої соціалізації особистості.

Ключові слова: *тривожність, фрустрація, соціалізація, творча соціалізація особистості.*

Постановка проблеми. Стрімкі перетворення, що відбуваються в українському суспільстві під впливом активних трансформаційних процесів, пред'являють жорсткі вимоги до особистості через високу ступінь невизначеності, що збільшує прояв фрустрації в життєдіяльності людини. Так як розвиток особистості означає експансію: розширення «свого світу» в часовому, просторовому і соціальному вимірах. Способом експансії в зовнішньому світі може бути і любов, і творчість, і фрустрація, особливо різноманітні способи її прояву, такі як агресія, злість, тривога, страх, депресія та ін. Коли у людини відсутні моральні чи творчі здібності реагування на зовнішні труднощі, то фрустрація виступає як захисний механізм розкриття чи пригнічення внутрішньої напруги. Відчуття, які ведуть до фрустрації, як будь-які психологічні реакції, мають і позитивні сторони. Позитивною стороною страху виступає потреба в безпеці, гніву – прагнення до збереження своїх фізіологічних чи соціальних меж, ненависті – мотивації людини до дії тощо. Фрустрація як особливий психічний стан виникає тоді, коли людина не може ні досягнути бажаної цілі, ні відмовитись від неї в процесі соціалізації. Фрустрація, яка пов'язана з минулим, породжує страх, з теперішнім – гнів і тривогу, з майбутнім – сум і відчай. Тому на сьогодення продуктивне вирішення фрустраційних станів, і особливо тривожності, є актуальним і важливим питанням в процесі соціалізації і творчої реалізації особистості.

Мета статті. Здійснити теоретичний аналіз ролі тривожності у розвитку творчої соціалізації особистості.

Результати теоретичного дослідження. Зазначено, що провідні психологічні концепції і моделі соціалізації особистості сформувались зарубіжними і вітчизняними вченими у руслі трьох основних підходів: *культурантропології* (Ф. Боас, В. Малиновський, М. Мід та ін.), *соціології* (Дж. Дьюї, Е. Дюркгайм, В. Кукартц та ін.) *і психології* (Г. М. Андреєва, Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, Л. Колберг, А. Маслоу, В. В. Москаленко, Г. Олпорт, Ж. П'яже,

К. Роджерс, Дж. Роттер, З. Фройд, В. Т. Циба та ін.) [11]. На основі теоретичного аналізу наукових досліджень з проблем соціалізації особистості з'ясовано, що *соціалізацією* є процес засвоєння, набуття і активного відтворення індивідом соціального досвіду, групових норм, знань, цінностей, компетентності, системи соціальних ролей, зв'язків і відношень в умовах невизначених соціальних ситуацій, що призводить до систематизації, конструювання, інтегрування індивідом образу світу, частиною якого є уявлення про самого себе як частину цього світу, в результаті чого формується соціальна лабільність як головний результат соціалізації, в якій здійснюється творча діяльність людини, її самовизначення.

Аналіз основних підходів до проблем *творчого мислення* показав, що це процес створення суб'єктивно нового продукту, відкриття або прогнозування чогось суттєво нового через пізнання і пошук необхідних і нестандартних способів дій, через встановлення різноманітних зв'язків, комбінацій, аналогій, реконструкцій із багатьох можливостей, синтезуючи і пов'язуючи елементи новим оригінальним шляхом (Д. Б. Богоявленська, Е. де Боно, Ф. Вільямс, Дж. Гілфорд, Л. Я. Дорфман, Л. Б. Єрмолаєва-Томіна, В. В. Клименко, О. І. Кульчицька, О. М. Матюшкін, В. О. Моляко, М. Л. Смульсон, П. Торренс, О. Є. Тунік та ін.) [10; 11].

Значна увага наукової роботи приділяється змісту і дослідженню взаємозв'язку процесів соціалізації і творчого мислення: розмежування активної і пасивної соціалізації (Г. Алдер, Г. О. Балл, Г. С. Батищев, Н. Ф. Голованова, В. М. Дружинін, О. Г. Карпенко, Л. С. Смолінчук, В. Т. Циба, В. С. Юркевич) [11]; виявлення соціальної творчості, соціальної креативності, соціальної обдарованості (Т. Н. Балабанова, О. І. Власова, Л. Б. Єрмолаєва-Томіна, Е. Ландау, О. І. Ніколаєва, О. І. Кульчицька, Л. В. Попова, Р. О. Семенова, О. Ю. Тургенєва) [11], як одного з критеріїв вдалої соціалізації особистості з високим творчим потенціалом. Теоретичні пошуки також дозволили виокремити і довести існування процесів творчої адаптації, творчої адаптованості, що полягає у самозмінах і змінах, перебудовах соціальних ситуацій на підставі незахисних адаптивних механізмів та створення умов для нової цілеспрямованої, продуктивної, творчої діяльності, яка приймається і позитивно оцінюється соціумом, тобто нова швидка й оригінальна адаптація до швидкоплинного навколишнього світу (А. А. Налчаджян, К. Роджерс, В. М. Ямницький) що, в свою чергу, дає підстави для існування поняття творчої соціалізації особистості, яке недавно з'явилося у вітчизняних (О. А. Туріна) і зарубіжних (Л. В. Коломийченко) дослідженнях. Суть процесу *творчої соціалізації* виражається у найвищому щаблі соціалізації людини в середовищі – активне входження особи у світ суспільства шляхом творчо-перетворюючої дії задля позитивної зміни в процесі освоєння традицій, норм і цінностей культури [11].

Структуру творчої соціалізації особистості утворюють її складові, до яких належать: соціально-психологічна адаптація, соціальний статус, соціальне визнання, набуті творчі характеристики, вербальне і образне творче мислення, оригінальність тематична і *фрустрація* [12].

В психологічних словниках *фрустрація* (від лат. - марні сподівання, брехня) представлена як психічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження людини, зумовлений об'єктивно нездоланними (чи суб'єктивно уявлюваними) бар'єрами на шляху до поставленої мети або задоволення важливих потреб і бажань. Існує фрустратор – причина, що викликала фрустрацію, фрустраційна ситуація і фрустраційна реакція. Стан фрустрації супроводжується різними негативними емоційними переживаннями: розчаруванням, агресією, гнівом, роздратованістю, відчаєм, тривогою, які виникають в ситуації конфлікту, коли здійсненню важливих планів раптово починає перешкоджати певний фрустратор (Л. П. Гримак, Н. С. Лейтес, О. О. Реан, М. М. Силенок, С. С. Чшмаритян, В. А. Якунін) [10; 11].

Існують твердження, що фрустрація негативно впливає на розвиток особистості. Часте переживання фрустрації призводить до виникнення і закріплення негативних рис у поведінці людини: агресивності, підвищеної збудливості, пасивності, невпевненості в собі, і особливо *тривожності* тощо [10; 11].

Аналіз теоретико-методологічних підходів дослідження природи тривожності засвідчує, що *тривожність* це: по-перше, очікування людиною несприятливого розвитку подій, до яких вона причетна; по-друге, індивідуальна психологічна особливість, яка визначається в підвищеній схильності відчувати хвилювання в різноманітних життєвих ситуаціях, у тому числі і таких, які навіть не сприяють виникненню тривожності; по-третє, емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні недоброзичливого розвитку подій [1-2; 13; 14].

Підкреслено, що розуміння природи тривожності зарубіжними авторами відбувається в двох напрямках: розуміння тривожності як властивості людини і розуміння тривожності як реакції на ворожий людині зовнішній світ, тобто виведення тривожності із соціальних умов життя. Відповідно у вітчизняній психології більшість дослідників спільні у визнанні необхідності розглядати тривожність диференційовано: як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану і динаміки (В. М. Астапов, Л. І. Божович, Ж. М. Глозман, М. С. Корольчук, Б. І. Кочубей, М. Д. Левітов, Л. В. Марищук, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спілбергер, Т. М. Титатренко та ін.) [1-5; 9].

Обґрунтовано, що тривожність характеризується складною будовою, яка включає, когнітивний, емоційний і операційний аспекти. Тривожність як сигнал про небезпеку привертає увагу до можливих труднощів, перешкод для досягнення мети, дозволяє мобілізувати сили і тим самим досягти найкращого результату. Тому нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна тривога).

Розкрито основні види тривожності: *особистісна тривожність*, яка проявляється в постійній схильності особистості до переживань, тривоги в найрізноманітніших життєвих ситуаціях, в тому числі і таких, які об'єктивно до цього не провокують, і *ситуативна тривожність*, яка породжена деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає неспокій у особистості; *конструктивна тривожність*, яка надає оригінальність рішення, унікальність задумам, вона сприяє мобілізації емоційних, вольових та інтелектуальних ресурсів особистості, і *деструктивна тривожність* викликає стан паніки, зневіри, особистість починає сумніватися у своїх здібностях і силах (Г. Айзенк, Ф. Б. Березіна, Б. Вяткін, Е. Г. Ейдеміллєр, Е. Еріксон, О. І. Захаров, У. Морган, Ю. В. Пахомов, А. М. Прихожан, Е.Соколов, Ч. Спілбергер, Ю. Л. Ханін) [1-5; 9; 13; 14].

Тривожність багато в чому обумовлює поведінку особистості. Існує певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. Рівень тривожності показує внутрішнє ставлення особистості до певного типу ситуації і дає непряму інформацію про характер взаємин з оточуючими [5]. Коли ж цей рівень перевищує оптимальний, можна говорити про прояв підвищеної тривожності. Підвищений рівень може свідчити про недостатню емоційної пристосованості до тих іншим соціальним ситуацій. У особистості з даним рівнем проявляється ставлення до себе як до слабкої, невмілої. Тривожність забарвлює в похмурі тони ставлення до себе, інших людей і дійсність.

Невпевнена, тривожна людина завжди недовірлива, що породжує недовіру до інших. Вона побоюється інших, чекає нападу, глузування, образи, що сприяє утворенню реакції психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших, або у відмові від спілкування і уникнення осіб, від яких йде «загроза». Така особистість, як правило, самотня, замкнута, малоактивна. Це позначається на успішності навчальної діяльності, роботі та налагодженні контактів з оточенням [13]. Однак, у таких людей можна побачити помітну різницю в поведінці на заняттях, роботі і поза заняттями, роботи. Поза занять це живі, товариські і безпосередні люди, на заняттях вони затиснуті і напруженим.

Розглядаючи роль тривожності у розвитку творчої соціалізації особистості слід звернути увагу на сучасні дослідження цього впливу, зокрема праці Р. Мейя, в яких дослідник визначав чи правда, що творчі особистості частіше стикаються із зухвалими тривогу ситуаціями. С. Кьеркегор висловлювався про це так: раз тривога виникає у людини при зустрічі з можливістю власного розвитку і встановлення зв'язків з людьми, творчі особистості

частіше знаходять таку можливість; отже, вони частіше потрапляють в ситуації, що викликають тривогу. У тому ж дусі витримано і затвердження С. Гольдштейна: творча людина частіше наважується на шокуючи вчинки і, значить, частіше стикається з тривогою. Наш сучасник П. Е. Торренс описує творчих дітей, які постійно провокують тривожну ситуацію, сприяючі її самопроявленню [7; 8].

Дослідження Р. Мейя серед молодих людей при порівнянні кількості оригінальних відповідей і рівень тривожності розкривають те, що особистість з високою і помірно високою категорією по оригінальності потрапляє у високу або помірно високу категорію по тривожності. Дані результати свідчать на користь гіпотези про те, що люди з високими інтелектом, оригінальністю і рівнем диференціації випробовують сильнішу тривогу. Як сказав Б. Лідделл, «тривога слідує за інтелектуальною активністю, як тінь» [8].

Багато інших досліджень підтверджують положення С. Кьеркегора, С. Гольдштейна і інших про те, що чим більш креативна і продуктивна особистість, тим з великою кількістю тривожних ситуацій вона стикається. Індивіди, добре успішні в навчанні і, імовірно, найбільш обдаровані, випробовують сильнішу тривогу, тобто реагують тривогою на будь-який стрес. Індивіди із зниженою мотивацією змагання звинувачують в своїх невдачах себе або тих хто оточує і таким чином полегшують свою тривогу. Більш того, тривога може або знижувати, або підвищувати якість виконання дій залежно від своєї сили і творчого потенціалу людини. Більш творчі люди вирішують інтелектуальні завдання в ситуації стресу краще, ніж менш творчі. Багато психологів переконано, що тривога сприяє виконанню дій до деякої межі, після її досягнення тривога посилюється і стає всепоглинаючою, а діяльність «розсипається». Р. Мей погоджується з Дж. Денні в тому, що, можливо, у менш здібних людей тривогу викликає складність самої задачі. Інші люди, імовірно розумніші і творчі, звертаються за допомогою до тривоги, для того, щоб досягти кращих результатів [6-8].

З аналізу різноманітних досліджень Р. Мей засвідчує, що коли організм розбурханий, нехай навіть болем і незручностями, він функціонує краще. Для нас цікаво наступне: помірна кількість тривоги дає організму конструктивну дію. Іншими словами, проста задоволеність не є сенсом життя. Р. Мей вважає, що життєздатність, служіння цінностям і чуйність є адекватнішими цілями. Можливо, тому парашутисти і солдати, які не були «вільні від тривоги», але випробовували тривогу на реалістичному рівні, краще справлялися зі своїми завданнями, чим мало тривожні [6-8].

Здатність відчувати розрив між очікуваннями і реальністю і, відповідно, утілювати очікування в реальність є характеристикою будь-якого творчого устремління. Ця здатність виявляється у людини як здатність поводитися з «можливим» і «запланованим», підкреслює Р. Мей [7]. Дана здатність є умовою як для тривоги, так і для творчості. Ця пара ходить в одній зв'язці. По влучному виразу Б. Лідделла, тривога – тінь інтелекту і область, де є місце для творчості. Р. Мей підкреслює, що творчі можливості людини і її схильність до тривоги – дві сторони однієї унікальної людської здібності до усвідомлення прірви між очікуваннями і реальністю. Однак, між невротичними і здоровими проявами цієї здатності існує велика різниця. При невротичній тривозі розрив між очікуваннями і реальністю стає у формі суперечності. Очікування і реальність не співвідносяться між собою, і, оскільки переживання постійної напруги від цього розриву нестерпно, людина удається до невротичного спотворення реальності. Хоча спотворення служить захисту людини від невротичної тривоги, кінець кінцем воно робить суперечність між очікуваннями і реальністю більш ригідною, а значить, готує основу для сильнішої невротичної тривоги.

З іншого боку, за Р. Мейєм, якщо діяльність продуктивна, прагнення не суперечать дійсності, то відбувається творча трансформація. Таким чином, здатність людини долати невротичний конфлікт – це творча здатність – і в той же час здатність виходити за межі невротичної тривоги, пересилювати її і жити з нормальною тривогою [8].

Самореалізація, самопроявлення – тобто вираз і творче використання здібностей індивідуума – може відбуватися, тільки коли людина стикається із зухвалими тривогу переживаннями і рухається крізь них. Свобода здорової людини полягає в її здатності

отримувати користь з нових можливостей для зустрічі з потенційними погрозами існуванню і їх подолання. Рухаючись крізь зухвалі тривогу переживання, людина шукає і частково проявляє себе. Вона розширює сферу своєї діяльності і в той же час свій масштаб – масштаб «себе», свого «Я». Це також є передумовою опрацьовування тривоги і розвитку творчої соціалізації особистості.

Таким чином, чим більш творчою особою є індивідуум, тим більші можливості він має в своєму розпорядженні і тим частіше стикається з тривогою і пов'язаними з нею відповідальністю і відчуттям провини. С. Кьеркегор, зазначив, що позитивні сторони «Я», творчість розвиваються у міру того, як людина зустрічається з тривогою, рухається крізь неї і долає зухвалі тривогу переживання [7-8].

Теоретико-методологічний аналіз тривожності, як прояву фрустрації показав, що даний психічний стан не можливо розглядати лише з негативної точки зору. Зарубіжні і вітчизняні вчені довели, що тривожність приховує в собі творчий процес, який є активний, рушійний і його необхідно правильно спрямовувати для отримання продуктивних результатів і оригінальних ідей в процесі творчої соціалізації особистості.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, було проаналізовано фрустрацію як одну із складових творчої соціалізації особистості, завдяки якій відбувається спонукання особистості до творчої діяльності в повсякденному житті.

Аналіз наукових досліджень розкрив природу взаємодії тривожності з творчим мисленням особистості, що виражається у користі тривоги при зустрічі особистості з можливістю власного розвитку і встановлення зв'язків з людьми: творчі особистості частіше знаходять таку можливість потрапляючи в ситуації, що викликають тривогу, вони частіше наважуються на ризиковані вчинки і, значить, частіше стикаються з тривогою, а іноді навіть провокують тривожну ситуацію для свого розвитку.

Теоретично досліджено, що чим більш творча і продуктивна особистість, тим з великою кількістю тривожних ситуацій вона стикається. Більш того, тривога може або знижувати, або підвищувати якість виконання дій залежно від своєї сили і творчого потенціалу людини. Більш творчі люди вирішують інтелектуальні завдання в ситуації стресу краще, ніж менш творчі. Крім того, творчі особистості часто звертаються за допомогою до тривоги, для того, щоб досягти високих результатів у процесі творчої соціалізації.

Встановлено, що творча соціалізація особистості – це процес стійкої, загальної адаптованості на підставі активізації незахисних адаптаційних механізмів психіки, *конструктивної тривоги,* що призводить до систематизації, конструювання, інтегрування нею образу світу, який тісно пов'язаний з детермінуючими складовими творчого мислення, що проявляється у майстерності, винахідливості і творенні нових і корисних продуктів діяльності, а також у соціальній лабільності, в якій здійснюється творчість особистості, її самовизначення.

Здійснене дослідження відкриває *перспективи* для подальшої розробки та вивчення ролі *тривожності у розвитку творчої соціалізації особистості* на різних вікових етапах. Автор вбачає їх у розробці моделі психологічного консультування творчої молоді, а також у створенні програми підготовки шкільних психологів щодо надання психологічної допомоги дітям різних вікових категорій з проблеми творчої соціалізації у сучасному інформаційному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.М. Астапов // Тревога и тревожность. Хрестоматия [Сост. и общая редакция В. М. Астапова]. – М.: ПЕР СЭ, 2008.– С. 151–160.
2. Березин Ф. Б. Психическая адаптация и тревога // Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л., 1988. – С.13-21.
3. Захаров А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха / А. И. Захаров.- СПб.: Гиппократ, 1995. – 126 с.
4. Изард К. Страх и виды тревожности / К. Изард // Тревога и тревожность. Хрестоматия [Сост. и общая редакция В. М. Астапова]. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 104 – 117.

5. Імедадзе І. В. Тривожність як чинник навчання в дошкільному віці / І. В. Імедадзе. – Тбілісі, 2003.
6. Мей Р. Смысл тревоги / Р. Мей // Перевод с английского М. И. Завалова и А. И. Сибуриной. – Москва: Независимая фирма «Класс», 2001. – 384 с.
7. Мей Р. Смысл тревоги [Електронний ресурс] / Р. Мей – Режим доступу: http://psylib.org.ua/books/meyro02/txt12.htm.
8. Мей Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Р. Мей // Тревога и тревожность. Хрестоматия [Сост. и общая редакция В.М. Астапова]. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 208 – 216.
9. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд / А. М. Прихожан.– СПб.: Питер, 2009. – 192 с.
10. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2006. – 479 с.
11. Сторож О. В. Психологічні особливості творчої соціалізації старшокласників : дис. …канд.. психол. наук. : 19.00.01/ Олена Василівна Сторож. – К., 2011. – 358 с.
12. Сторож О. В. Складові творчої соціалізації особистості / О. В. Сторож // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К. : Видавництво «Фенікс», 2012. – Т.XII. Психологія творчості. – Випуск 15. – Частина ІІ. – С. 275-282.
13. Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008.– 240 с.
14. Ханин Ю. Л. Межличностная и внутри-групповая тревога в условиях значимой межличностной деятельности / Ю. Л. Ханин // Вопросы психологии. – 1993. – №5. – С. 56 – 64.

References

1. Astapov V.M. Funkcional'nyj podhod k izucheniju sostojanija trevogi / V.M. Astapov // Trevoga i trevozhnost'. Hrestomatija [Sost. i obshhaja redakcija V. M. Astapova]. – M.: PER SJe, 2008.– S. 151–160.
2. Berezin F. B. Psihicheskaja adaptacija i trevoga // Psihicheskaja i psihofiziologicheskaja adaptacija cheloveka / F. B. Berezin. – L., 1988. – S.13-21.
3. Zaharov A. I. Kak pomoch' nashim detjam izbavit'sja ot straha / A. I. Zaharov.- SPb.: Gippokrat, 1995. – 126 s.
4. Izard K. Strah i vidy trevozhnosti / K. Izard // Trevoga i trevozhnost'. Hrestomatija [Sost. i obshhaja redakcija V. M. Astapova]. – M.: PER SJe, 2008. – S. 104 – 117.
5. Imedadze I. V. Tryvozhnist' jak chynnyk navchannja v doshkil'nomu vici / I. V. Imedadze. – Tbilisi, 2003.
6. Mej R. Smysl trevogi / R. Mej // Perevod s anglijskogo M. I. Zavalova i A. I. Siburinoj. – Moskva: Nezavisimaja firma «Klass», 2001. – 384 s.
7. Mej R. Smysl trevogi [Elektronnij resurs] / R. Mej – Rezhim dostupu: http://psylib.org.ua/books/meyro02/txt12.htm.
8. Mej R. Kratkoe izlozhenie i sintez teorij trevozhnosti / R. Mej // Trevoga i trevozhnost'. Hrestomatija [Sost. i obshhaja redakcija V.M. Astapova]. – M.: PER SJe, 2008. – S. 208 – 216.
9. Prihozhan A. M. Psihologija trevozhnosti: doshkol'nyj i shkol'nyj vozrast. 2-e izd / A.M. Prihozhan.– SPb.: Piter, 2009. – 192 s.
10. Rean A. A. Psihologija adaptacii lichnosti. Analiz. Teorija. Praktika / A. A. Rean, A.R. Kudashev, A. A. Baranov. – SPb. : Prajm-Evroznak, 2006. – 479 s.
11. Storozh O. V. Psihologichni osoblivosti tvorchoї socializacії starshoklasnikiv : dis. …kand.. psihol. nauk. : 19.00.01/ Olena Vasilivna Storozh. – K., 2011. – 358 s.
12. Storozh O. V. Skladovi tvorchoi' socializacii' osobystosti / O. V. Storozh // Aktual'ni problemy psyhologii': Zbirnyk naukovyh prac' Instytutu psyhologii' imeni G. S. Kostjuka

NAPN Ukrai'ny. – K. : Vydavnyctvo «Feniks», 2012. – T.HII. Psyhologija tvorchosti. – Vypusk 15. – Chastyna II. – S. 275-282.
13. Trevoga i trevozhnost'. Hrestomatija / Sost. i obshhaja redakcija V. M. Astapova. – M.: PER SJe, 2008.– 240 s.
14. Hanin Ju. L. Mezhlichnostnaja i vnutri-grupovaja trevoga v uslovijah znachimoj mezhlichnostnoj dejatel'nosti / Ju. L. Hanin // Voprosy psihologii. – 1993. – №5. – S. 56 – 64.

Резюме. Статья посвящена исследованию роли тревожности в развитии творческой социализации личности. Осуществлен анализ научной литературы, раскрывающей содержание понятия «творческая социализация». Обоснованы основные исследования тревожности как проявления фрустрации в психологической науке. Раскрыто важную роль тревожности в творческом развитии личности. Установлено суть творческой социализации личности.

Ключевые слова: тревожность, фрустрация, социализация, творческая социализация личности.

Summary. The article deals with studying the role of anxiety in the development of personality creative socialization. The analysis of scientific literature which discloses contents of “creative socialization” concept is conducted. It is grounded theoretically that contents and structure of personality creative socialization are based on interrelation of socialization processes and creative thinking and are manifested in social creativity as the highest form of personality or society activity; creative adaptation as alteration process, reconstruction of social situations based on defenseless adaptive mechanisms; creative socialization as the highest stage of human socialization in the environment.

It is noted that structure of personality creative socialization is consisted of its components which include social-psychological adaptation, social status, social recognition, acquired creative characteristics, verbal and imaginative creative thinking, thematic originality and frustration. It is grounded that frustration state is accompanied by different negative emotional experience such as disappointment, aggression, anger, irritability, despair, anxiety which arise in the conflict situation. It is emphasized that anxiety is the emotional state which arises in the situations of unspecified danger and is manifested in the expectation of malevolent development of events. The main types of anxiety such as personal, situational, constructive and destructive anxiety are disclosed. It is studied theoretically that the more creative and productive personality is the more anxious situations he/she deals with. Moreover, anxiety may decrease or increase quality of performing actions depending on the strength and creative potential of personality. More creative personalities solve intellectual tasks in the stressful situations better than less creative personalities. Besides, creative personalities often apply to anxiety for achieving good results in the process of creative socialization.

It is established that personality creative socialization is the process of stable overall adaptability based on activation of defenseless adaptive mechanisms of psychics, constructive anxiety which leads to systematization, constructing, integration of world image by him/her which is closely related with determining components of creative thinking which is manifested in proficiency, ingenuity and creating new and useful products of activity as well as in social lability through which personality creativity and his/her self-determination are implemented.

The accomplished research opens prospects for further elaboration and studying role of anxiety in personality creative socialization development at the different age stages.

Key words: anxiety, frustration, socialization, personality creative socialization.

УДК 316.362:616.89-008.441.44:355.01 **Р.П. ФЕДОРЕНКО, Т.Л. ЛЕХ**

ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНИХ НАМІРІВ В УЧАСНИКІВ АТО, ДЕТЕРМІНОВАНИХ СІМЕЙНОЮ СИТУАЦІЄЮ

У статті пропонується аналіз особливостей прояву суїцидальних намірів учасників АТО, подається детальний аналіз сімейної ситуації бійців, вплив подружніх стосунків на задоволеність шлюбом та ризик суїцидальних дій військовослужбовців. Аналізуються конкретні діагностичні методи та методики, що застосовуються у роботі з подружніми парами учасників АТО.

Ключові слова: *емоційна нестійкість, сексуальні дисфункції, сімейна ситуація, суїцидальні наміри, психологічна напруга, конфліктна поведінка.*

Постановка проблеми. У зв'язкуз тимчасовою окупацією території Автономної Республіки Крим та проведенням антитерористичної операції на Сході України, з 2014 року на вирішення військових конфліктів залучено численну кількість військовослужбовців Збройних Сил України та військових за призовом під час мобілізації.

Як і при інших військових операціях, спроби вирішення надзвичайної ситуації на сході країни призводять до психологічних травм військовослужбовців, які, як наслідок, можуть проявитися у розладах психічної діяльності, а також до неможливості соціалізуватися у мирному суспільстві при їх поверненні із зони антитерористичної операції.

Більшість військовослужбовців психічно нездатні самостійно повернутися в систему соціальних зв'язків і норм мирного життя, тому постає потреба в спеціалізованому наданні соціальної та психологічної допомоги. Така соціально-психологічна реабілітація є різновидом психологічної допомоги, спрямованої на відновлення втрачених або порушених психічних можливостей і здоров'я військовослужбовців.

Заслуговує на увагу той факт, що головною особливістю повернення воїнів - учасників АТО - до мирного життя є специфічна ситуація: травма війни ще не послабилась, як на неї почали накладатися нові проблеми: безробіття, бюрократична тяганина з документальним оформленням участі у АТО, вирішення сімейних конфліктів, допомога сім'ям загиблих друзів та інші. Отже, проблема повноцінної інтеграції учасників бойових дій у суспільство є досить актуальною, а особливого значення набуває пошук методів полегшення їх соціалізації, що є пріоритетним завданням роботи сучасних психологів [2].

Значну роль науковці приділяють також особливостям перебування військовослужбовців у зоні АТО. На думку начальника НДЦ гуманітарних проблем ЗС України Назима Агаєва, серед українських військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, спостерігається дуже високий рівень психологічних проблем. Аналіз досвіду бойових дій, що відбуваються на території нашої країни, свідчить про значний ріст психогенних втрат серед особового складу ЗС України, у порівнянні з війнами інших періодів та в інших державах. За словами експерта, якщо середньостатистичний показник психогенних втрат в цілому складає 10-25%, то в даний час серед українських військових вони досягають практично 80% і приблизно у 30-40% випадків це можуть бути незворотні втрати, коли психологічні проблеми переходять у психіатричні.

Н. Агаєв відмітив, що максимальний термін для психологічного виснаження військовослужбовців при постійному перебуванні в зоні бойових дій складає 35-45 діб, а українські військовослужбовці перебували там по 4-5 місяців. Тривале перебування військових в умовах специфічного бойового стресу накладає свій негативний відбиток. В період бою дія стресу виконує певну позитивну функцію для бійця, однак після демобілізації вона стає негативним, руйнівним фактором в силу постстресових реакцій. На думку автора, відсутність своєчасної медико-психологічної допомоги нерідко викликає суїцидальні наміри в учасників бойових дій [2].

За даними Міністерства оборони, з 2014 року з життям покінчив 171 український солдат, однак добровольці, які працюють з ветеранами, вважають, що реальні цифри набагато вищі [1].

Глибоке висвітлення деструктивної людської поведінки, а саме вчинення самогубства, досить широко репрезентоване вже у творчості мислителів античного світу. Серед досліджень

цієї проблеми останніх десятиліть привертають увагу праці радянських і сучасних вітчизнянихвчених різних галузей знань, серед яких, зокрема, Р. З. Авакян, І. А. Алієв, С. В. Бородін, Є. М. Вроно, І. О. Кирилова, М. І. Ковальов, А. Г. Амбрумова, Л. І. Постовалова, А. Р. Ратінов, І. Паперно та ін. Самогубство та шляхи його попередження вивчали також українські науковці Ю. В. Александров, В. О. Глушков, В. Ф. Войцех, С. В. Жабокрицький, Р. П. Федоренко, М. П. Мелентьєв, В. П. Москалець, О. М. Моховиков, Г. Я. Пілягіна, В. В. Сулицький, А. П. Тищенко, А. П. Чупріков, В. О. Шаповалов, С. І. Яковенко, Н. М. Ярмиш та інші, котрі висловлювали доволі різні думки не лише щодо причин існування розглядуваного явища, способів його попередження, а й з приводу його дефініції та розуміння [3].

Мета статті передбачає визначення сімейної ситуації учасників АТО, що детермінує їхню суїцидальну поведінку.

Методика та процедура дослідження. Дослідженнямбуло охоплено 64 подружніх пари учасників бойових дій. Вивчаючи особистісну сферу військовослужбовців, зокрема, схильність їх до суїцидальних намірів, ми акцентували увагу на сімейній ситуації та її впливові на психологічний стан учасників АТО.

З цією метою нами було проведено низку психодіагностичних методик, зокрема, методику на задоволеність шлюбом, тест незакінчених речень (в авторській редакції), методику на виявлення типу реагування на сексуальні взаємини та інші методики (в міру потреби в діагностиці окремих додаткових параметрів).

З метою виявлення сімейної ситуації, яка передбачає вивчення подружніх взаємин щодо задоволеності шлюбом, особливостей спілкування в сім'ї, розподілом ролей між партнерами, емоційним кліматом в сім'ї, а також аналізу суїцидальних намірів учасників АТО проводилась низка вербальних та проективних методик [4].

Для діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари було використано тест-опитувальник *«Задоволеність шлюбом»*(В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)**.**Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття партнера і себе, думки, оцінки, установки тощо.

Для визначення типу реагування на сексуальні взаємини у шлюбі використовувалась методика*«Незакінчених речень»*(варіант Д.Сакса та Леві)**.**

З метою виявлення суїцидальних намірів та впливу на них аспектів сімейних взаємин проводились наступні методики:*«Карта ризику суїцидальності»(автор Н. Конончук)*, і *колірний тест взаємин Еткінда*– відносно недавній винахід, оскільки з'явився лише в кінці минулого століття.Колірний тест взаємин А. Еткінда успішно використовується в консультативній роботі з дорослими і дітьми. Ця методика передбачає зіставлення кольору до персонажів та об'єктів реального життяі до самого себе, а також колірну шкалу переваг, подібну до тієї, що створюється в колірному тесті відносин Люшера.

Результати свідчать, що задоволеність мотиву позитивних очікувань викликає позитивні емоції. З іншого боку, незадоволеність значущих потреб, неможливість реалізувати домінуючі прагнення викликають фрустрацію, роздратування, негативні емоції, спрямовані на запобігання або подолання перешкод. Особлива увага під час проведення тесту приділяється ставленню до партнера, майбутнього, сексуальних стосунків, життя вцілому.

Аналіз результатів дослідження. Працюючи з родинами учасників АТО, ми мали змогу пересвідчитись, що кожне повернення і з'єднання сім'ї – особливе. Часто родина, яка дочекалася повернення бійця, впевнена, що подальше функціонування сім'ї буде відбуватися за попереднім укладом. На жаль, нерідко ситуація складається таким чином, що, коли демобілізований повертається додому, складається відчуття того, що обоє партнери стали зовсім іншими. Як правило, для відновлення колишньої близькості, довіри і підтримки необхідно навчитися знову довіряти один одному і покладатися один на одного.

Як показали результати роботи з родинами учасників АТО, часто плани, мрії та очікування кожного з них змінювалися через ті зміни, що трапилися у зоні бойових дій, або ж у дома, або ж водночас і там і там.

Аналіз проведеної роботи дав змогу пересвідчитись, що чим гармонійнішими були стосунки між партнерами до мобілізації, тим вищою є готовність партнерів, особливо дружини, до прийняття чоловіка з урахуванням тих змін, які відбулися в ньому та його поведінці, а також власних змін. Виявлено, що 67% сімей з високим рівнем задоволеності шлюбом значно швидше, успішніше і з найменшими емоційними затратами справились із взаємним прийняттям. У цій ситуації дружини засвідчили відчуття гордості як за чоловіка, так і за те, що змогла справитись з усіма проблемами за час його відсутності. Отримані результати продемонстрували також, що у таких сім'ях з розумінням ставляться до внутрішніх переживань чоловіка , проявів гніву і злості, усвідомлюючи, що цей гнів спрямований не на неї чи на дітей. Такі сім'ї при потребі знаходять власні джерела підтримки та звертаються за допомогою, якої потребують.

Слід зазначити, що більшості дружин за час відсутності чоловіка довелось стикатись з різними проблемами і самостійно вирішувати їх. Ми побачили, що у 49% сім'ях, де задоволеність подружніми взаєминами була низькою, часто партнер звинувачувався в тому, що дружині довелося самій справлятись з проблемами за час його перебування в АТО. В таких випадках, як правило, накладається табу на тему АТО як одним, так і другим партнером, оскільки ця тема викликає агресію у дружини. Вона вважає, що розмови про АТО, як і перебування чоловіка в АТО, лишилися в минулому.

Оскільки більшість учасників АТО потерпають від загальних стресових реакцій під час і після реінтеграції, наше дослідження передбачало виявлення родин з нестабільною сімейною ситуацією. Як засвідчили результати, для 51% опитуваних сімей характерним є низький рівень задоволеності шлюбом, що має значний вплив на пидвищення психологічної напруги. Перебуваючи у стані сімейної напруги, учасники бойових дій не мають змоги відрефлексувати ті почуття і переживання, які були накопичені. Головним для них у цьому періоді є визволення від почуття пережитого страху й провини. Якщо люди бачать смерть своїх товаришів, то почуття провини - закономірне, при цьому об'єктивні причини для нього можуть бути відсутні. Також важливо вивільнити бійця від почуття власної безпомічності, якщо він перебував в оточенні чи під обстрілом, не маючи можливості змінити ситуацію. Оскільки 36% опитаних бійців із несприятливих сімейних ситуацій виявили низький рівень отриманої підтримки, розуміння та прийняття. При цьому для 29% з них характерним є загострене почуття провини та непотрібності.

Подальша наша робота з такою категорією бійців передбачала проведення тесту кольорових взаємин Еткінда. Аналіз отриманих даних засвідчив у 14% низький вибір таких пунктів тесту, як майбутнє, життя, сім'я. Разом з тим, ми звернули увагу на той факт, що при несприятливих сімейних взаєминах учасники бойових дій заперечують також сексуальні стосунки. Як свідчать дослідження учасників АТО, при поєднанні деяких негативних факторів, таких, як несприятливі особистісні особливості (емоційна нестійкість, роздратованість, неадекватна самооцінка), а також порушення партнерських взаємин призводять до розвитку сексуальних дисфункцій.

У таких випадках нами проводився тест незакінчених речень на виявлення ставлення до сексуальних стосунків у шлюбі. Аналіз отриманих даних дав змогу підтвердити, що у сім'ях з нестабільною сімейною ситуацією, низьким рівнем задоволеності шлюбом чоловіки мають схильність до сексуальних порушень які, в першу чергу проявляються у відторгненні сексуальних стосунків взагалі. Дані, отримані за тестом незакінчених речень для жінок, виявили, що наслідком даної ситуації є підвищення рівня вживання алкоголю, а також конфліктної поведінки. Результати проведеної роботи з подружніми парами у аналогічних ситуаціях засвідчили низьку мотивацію до життя в учасників бойових дій, що, при відсутній подальшій роботі з психологом, може призвести до суїцидальних дій.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Як показав аналіз проведеної роботи, професійна діяльність фахівців в сфері надання соціально-психологічної допомоги, як правило, оминає стороною питання внутрішньосімейних взаємин офіцера, воїна контрактної

служби, які відчули бойовий стрес, або лише у незначній мірі торкається цих стосунків. У цій ситуації негативні наслідки участі у бойових діях кадрового військовослужбовця члени його сім'ї намагаються запобігти, нейтралізувати або мінімізувати на інтуїтивному рівні. Це часто призводить до сімейного дискомфорту, конфліктів, уповільнення процесу гармонійного відновлення психічного і соціального здоров'я офіцера, прапорщика, воїна контрактної служби, а нерідко і до розриву сімейних взаємин. Наявність такого роду сімейних проблем у підсумку негативно відбивається на службовій діяльності кадрових військовослужбовців.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Перспективним та актуальним є пошук ефективних методів вивчення соціально-психологічних особливостей роботи з сім'ями кадрових військовослужбовців – учасників бойових дій, а також практичне вирішення питання формування професійного війська на контрактній основі з урахуванням мотиваційного компонента бійців та сприяння на державному рівні можливостям підтримки сімей військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Розанов В.А. Опыт организации системы суицидальной превенции в подразделениях Украинской армии / В. А. Розанов, А. Н. Моховиков, С.П.Тронько, Е.Е.Матвиевский; за заг. ред. С. І. Яковенка // Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика: зб. наук. праць. – К. : РВВ КІВС, 2000. – С. 161–164.
2. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колективна монографія / М. Мушкевич, Р. Федоренко, А. Мельник [та ін.] ; за заг. ред.. М. Мушкевич. - Луцьк : Вежа – Друк, 2015. – 260 с.
3. Федоренко Р.П. Психологія суїциду : навч. посіб. / Р. П. Федоренко.- Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 260 с.
4. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. / Р. П. Федоренко. – Луцьк : Вежа – Друк, 2015. – 364 с.

References

1. Rozanov V.A. Opyt orhanizaciji systemy suicydalnoyi prevenciyi v podrazdeleniyach Ukrayinskoyi armiyi / V.A.Rozanov, A. N. Moxovikov, S.P.Tronko, E.E. Matvievskiy; za zah.red. S.I.Yakovenka// Psycholohiya suicydalnoyi povedinky: diahnostyka, korekciya, profilaktyka:zb.nayk.prac.-K.:RVV KIVS,2000.-S.161-164.
2. Psychologichna dopomoga uchasnykam ATO ta yih sim'yam : kolektyvna monographiya / M. Mushkevych, R.Fedorenko, A.Mel'nyk [ta in.] ; za zag. red. M. Mushkevych. – Lutsk : Vezha-Druk, 2015. – 260 s.
3. Fedorenko R. Psychologiya suyicydu : navch. posibn. / Fedorenko R.P. – Lutsk : RVV "Vezha" Volyn. nac. un-tu im. LesiUkrayinky, 2011. – 260 p.
4. Fedorenko R. Psychologiya sim'yi : navch. posibn. / Fedorenko R.P. – Lutsk : Vezha-Druk, 2015. – 364 s.

Резюме. В статье предлагается анализ особенностей проявления суицидальных намерений участников АТО, подается детальный анализ семейных ситуаций бойцов, влияние супружеских отношений на удовлетворенность браком и риск суицидальных действий военнослужащих. Анализируются конкретные диагностические методы и методики, используемые в работе из супружескими парами участников АТО.

Ключевые слова: эмоциональная неустойчивость, сексуальные дисфункции, семейная ситуация, суицидальные намерения, психологическое напряжение, конфликтное поведение.

Summary. The specialties of suicidal intentions of ATO members are analyzed in the article. There are detailed analysis of fighters' family situation, the impact of marital relations on marriage satisfaction and risk of soldiers' suicidal actions. Specific diagnostic methods, which are used in cooperation with ATO members' families, are analyzed in the work.

The analysis of work shows that the more harmonious relations between the partners have been before mobilization, the higher partners', especially wife's willingness to perceive her husband' and her own changes is. According to the research families with a high level of marital satisfaction cope with mutual acceptance faster, better and more effectively.

And, vice versa, in families with an unstable family situation and low level of marital satisfaction husbands have a turn for sexual dysfunctions, predisposition to alcoholism and conflict behavior.

The results of work with couples show the low willing to life of ATO members. It can lead to suicidal actions without psychologist's help.

Key words: emotional instability, sexual dysfunctions, family situation, suicidal intentions, psychological stress, conflict behavior.

УДК [159.922:613]:[502/504:005.936.3] **О.Я. ФЕНИНА**

ЕКОЛОГІЯ БІЗНЕСУ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Дана стаття присвячена досить новим галузям психології – екології бізнесу, яка розглядає бізнес структуру як живий організм, який народжується, живе і вмирає і психології здоров'я, що пов'язана зі здоров'ям і якістю життя людини. Також у статті розглядаються питання екології стосунків у бізнесі, психічного здоров'я як комплексу понять, установок, навиків тощо, спрямованих на збереження і розвиток стосунків в різних аспектах життя людини.

Ключові слова: *екологія бізнесу, екологія стосунків, психічне здоров'я.*

Актуальність теми. Екологія бізнесу і екологія стосунків у бізнесі є досить складним питанням, яке практично не актуалізувалося до недавнього часу. За своєю суттю воно вимагає побудови в компанії повноцінної ідеології. При чому не декларативно-демонстративної, а такої, щоб її поділяли абсолютно всі працівники, від обслуговуючого персоналу до власників. Для більшості компаній екологія стосунків здається утопією. Але сучасна обстановка в суспільстві підштовхує нас до пошуку нових форм і методів управління.

З позиції екології бізнесу фірма – це жива істота, яка, ніби людина, народжується, живе і вмирає. Як від стану душі людини залежить її здоров'я і добробут, так і від стану «душі» бізнесу залежить його процвітання або занепад. Будучи живим організмом, фірма може захворіти, і тоді вона потребує спеціального «лікування». Екологія бізнесу покликана досліджувати процеси життєдіяльності фірми і шукати шляхи діагности, зцілення, а також профілактики порушень її нормальної продуктивної життєдіяльності.

Основна ціль екології бізнесу полягає у розробці методики успішного і ефективного ведення своєї справи. Адже в бізнесі діють ті ж самі закони, що і в повсякденному звичайному житті. Знання цих законів і вміння ними користуватися можна назвати психотехнологіями. Вони дозволяють успішно долати перешкоди, які встають на шляху як у новачків, так і у досвідчених бізнесменів.

Постановка проблеми. Метою нашого дослідження є прослідкувати і виділити основні теоретичні і практичні завдання екології бізнесу і розглянути суть і значення екології взаємостосунків у бізнесі.

Предметом дослідження є екологія бізнесу, як нова галузь психологічної науки і екологія взаємостосунків у бізнесі, як складова психології здоров'я.

Об'єктом дослідження є основні принципи і завдання екології бізнесу та психології здоров'я, як нових галузей психологічної науки і значення екології взаємостосунків у бізнесі для ефективної і успішної життєдіяльності кожної окремо взятої фірми і збереження психічн

На даному етапі існування суспільства досить велике значення надається тим рисам і властивостям особистості, як сприяють досягненню певного життєвого успіху. Зокрема

наявності лідерських якостей, підприємницьких здібностей, вмінню вести ділові переговори, переконувати тощо. Тих, кого природа наділила високим рівнем здібностей до підприємництва не багато – біля 5%. Ці люди практично не роблять помилок, знання законів успіху в них в крові.

Іншим 95% необхідно вчитися, розвивати в собі певні спеціальні здібності, активізовувати або притупляти прояв певних індивідуально-психологічних властивостей тощо. Для того, щоб вміти і знати як «вилікувати» свій бізнес, зменшити кількість проблем, необхідно вміти здійснювати діагностику, яка б дозволила побачити і визначити причину чи причини «захворювання» і шляхи зцілення фірми.

В кожній фірмі протікають свої бізнес-процеси як система розвитку бізнес-організації. Відповідно до одного із можливих способів класифікації [1, с. 27] бізнес-процеси включають в себе наступні етапи:

1. Створення і розвиток.
2. Організаційна структура.
3. Внутрішнє підприємництво.
4. Управління якістю. [2, с.128]

Всі ці етапи проходять однакові стадії в циклі свого розвитку:

1. Ріст.
2. Стабілізація.
3. Стагнація.
4. Криза.
5. Розпад або Реорганізація (перебудова). [5, с. 323]

І «занедужати» фірма може на будь-якому з цих етапів, але наймовірніше на етапі кризи. Вчасна реабілітація бізнес-процесів здатна врятувати її від розпаду, і перевести, перебудувати на нові щаблі розвитку.

Поруч з природними причинами невдач в бізнесі існують ситуації, коли причиною неуспіху є певні бізнес-структури, які за своєю суттю є вампірами і живуть за рахунок енергії чужого бізнесу. Вони підключаються до енергополя фірми і живляться її життєвою силою. Розроблені екологією бізнесу технології дозволяють виявляти таких хижаків, нейтралізовувати їх вплив на фірму і відновлювати втрачені енергоресурси. Цю стадію роботи з екології бізнесу можна назвати «зціленням».

Від якості циркуляції енергії в фірмі залежить і фінансовий оборот. Якщо фірма – це жива істота, то рух грошей можна порівняти з кровообігом, а порушення процесу «кровообігу» автоматично веде до порушення фінансового обороту. І якщо вчасно не прийняти міри, то фірма може загинути.

Тіло людини має певні зони, які пов’язані з енергією грошей. І якщо, наприклад, у керівника ці зона ослаблені, то у фірми можуть виникнути фінансові проблеми. Одна з таких зон – область сонячного сплетіння, яка відповідає за життєву енергію самої людини і її бізнесу.

Наступна стадія – це профілактика порушень цілісності організму фірми, створення системи психоенергетичного захисту. Адже у кожної фірми, як і у кожного живого організму є своє захисне поле. Від стану цього біополя залежить успіх бізнесу.

Не менш важливу роль відіграє і приміщення фірми, оскільки воно зберігає всю інформацію про те, що в ньому відбувалося.

Атмосфера приміщення залежить також від ситуації в колективі, оскільки взаємостосунки між людьми впливають на біополе фірми. Заздрість, конфлікти тощо – це негативні програми, які розбалансовують оптимальну життєдіяльність фірми.

В екології бізнесу є таке поняття як контактне поле. Це тонкі, невловимі енергії, які виникають під час спілкування людей. Це поле можна формувати і впливати на нього, що є досить важливим під час моделювання успішних ділових переговорів.

Окрім енергетичних особливостей в офісних приміщеннях варто враховувати так звані зони грошей, зони здоров'я, успіху в традиціях Феншуй. Певними помічниками в бізнесі можуть стати і талісмани.

Особливе значення має і вибір назви фірми. Врахування назви вулиці, на якій вона розташована, прилеглих будівель тощо.

Одним з питань, яке також розглядає екологія бізнесу є реклама, як особлива зона психоенергетичного впливу. Знання її законів і їх впливу на підсвідомість людей є необхідним для здобуття формули успіху.

Також в контексті екології бізнесу розробляються спеціальні психотехніки, які спрямовані на зміну особистісних якостей, які необхідні для успішного ведення бізнесу. Адже часто люди не усвідомлюють свої істинні можливості. Спеціальні тренінгові програми спрямовані на те, щоб дати можливість проаналізувати певні ситуації, виокремити включені в них механізми успіху, а потім застосувати певну індивідуальну «формулу успіху» в житті. Таким чином людям вдається заглянути в глибину своєї інтуїції і вміти управляти ходом подій.

Як ми вже згадували вище одним з важливих питань екології бізнесу є екологія стосунків в бізнесі. Не дивлячись на кризову ситуацію в нашому суспільстві на даному етапі, кадрові проблеми все ж мають місце. Цінні працівники можуть звільнятися, а на їх місце, навіть в умовах безробіття, досить складного знайти достойну заміну. Щоб розібратися у мікрокліматі в колективі, у проблемних питаннях, які виникають між працівниками варто враховувати екологію взаємостосунків.

Існує чотири критерії екологічних стосунків. Відповідно до конкретного співробітника фірми їх можна представити наступним чином:

1. Співробітник розуміє смисл своїх стосунків з фірмою. («Смисл» - це місія компанії (користь, яку вона приносить суспільству)).
2. Співробітник розуміє свою роль. (під роллю розуміється повсякденний внесок, який він робить для здійснення цієї місії. Ніби, як будівельник, який кладе цеглини, думаючи про те, як тепло і надійно будуть себе почувати люди в цьому будинку).
3. Співробітник розуміє свою ціль. (Тобто те, чому він вчиться у стосунках з компанією. Наприклад, ставити і вирішувати більш масштабні завдання, передавати іншим свій досвід, приймати рішення і брати відповідальність тощо).
4. Співробітник розуміє свою позицію (А саме, де в стосунках з компанією він є тим хто веде, а де ведуть його).

В будь-якій фірмі існують трудові відносини, які визначаються як стійкі зв'язки між людьми в процесі трудової діяльності. До них належать: відносини між роботодавцем і найманими працівниками, між керівниками і підлеглими, між працівниками і трудовим колективом, між адміністрацією і персоналом. Як складова частина цілісної системи відносин, трудові відносини формуються під впливом соціального середовища, і знаходяться у залежності від дій управлінських структур, завдання яких полягає у забезпеченні дотримання принципів конструктивного партнерства, побудови і постійній підтримці трудових зв'язків на основні взаємної ділової співпраці, допомоги і відповідальності. [1, с. 437]

Отже, у стосунках, як і багато в чому є поняття екології. Поняття це досить складне і комплексне, але і досить важливе та ключове. Коли у взаєминах є присутньою екологія, то всі учасникам процесу взаємодії комфортно. Тобто всі мотиваційні і ціннісні орієнтації людей включені в стосунки і реалізовуються.

Складність полягає в тому, що екологія повинна відповідати істинним цінностям, а не тим, які люди намагаються продемонструвати. А досить часто люди зовні показують зовсім не те, що знаходиться в них всередині. Зазвичай, люди не можуть демонструвати свої істинні цінності через те, що вони вважають, що з такими цінностями жити не пристойно.

Адже мало хто наважиться зізнатися, що вони в житті нічого не хочуть, а воліли б просто лежати на дивані. В суспільстві таких людей називають ледарями і до них негативно

ставляться. Але дехто саме про таке і мріє. І саме це його цінністю. І екологія стосунків з такою людиною працює лише тоді, коли саме ця глибинна цінність виконується і зберігається.

Екологія стосунків у бізнесі має різні полюси. Зокрема «матеріальне» в бізнес-стосунках забезпечується бажанням кожного заробити собі на життя і зробити певну кар'єру. Компанії, зазвичай, турбуються про цю сторону, дають працівникам більш-менш зрозумілі обов'язки і формують відповідні цілі.

Напротивагу матеріальній, існує ще і духовна частина, а саме, смисл і ціль самої компанії (що для працівників є місією, яка причислює їх до виконання певної великої цілі), часто залишається прихованою, незрозумілою і неусвідомленою. А це не сприяє розвитку людини, її особистісному росту.

Екологія стосунків також поділяється на внутрішню і зовнішню.

Ми говоримо про внутрішню екологію стосунків, коли стикаємося зі скукою («кожен день те ж саме») або безкінечним суперництвом. І такі ситуації в надмірній мірі пронизують наше і особисте і ділове життя.

Зовнішня екологія стосунків проявляється, коли людина в стосунках повинна відбиватися від критики друзів, знайомих, батьків, колег тощо. Стосунки досить складно зберегти, якщо вони не викликають визнання оточуючими.

Отже, можна сказати, що екологія стосунків – це комплекс понять, установок, навиків і досвіду, які спрямовані на збереження і розвиток стосунків в різних контекстах життя людини.

А основна мета-місія екології стосунків як наукового підходу – інтегрувати вертикаль і горизонталь, ієрархію і самостійність, тиранію і демократію. Безпосередньо у фокусі знаходяться люди і структури, які вони створюють: сім'ї, бізнес, громадські організації тощо.

Якщо говорити про основні принципи, які лежать в основі екологічного підходу до взаємостосунків, то тут, як і в будь-якій області знань, є базові припущення, які необхідно розділяти, щоб даний підхід був ефективним і працював.

Будь які стосунки, зокрема у бізнесі, є неможливими без взаємодії, яка визначається як форма організації й врегулювання дій людей по відношенню один до одного [4, с.16].

Виділяють наступні принципи екології стосунків:

1. Стосунки = Навчання.

Принцип, який показує, що стосунки не є ціллю, а засобом, не комфортним будинком, а транспортним засобом. Еволюція підштовхує людей до розвитку, ми шукаємо в інших ресурси, яких не вистачає нам самим, і вступаємо у стосунки керуючись неусвідомленою надією навчитися. Цей принцип допомагає вибудувати внутрішню екологію стосунків.

2. Стосунки = Обмін.

Даний принцип постулює, головним чином, емоційну рівновагу в стосунках, стверджуючи, що лише ті стосунки мають шанс на стабільність і розвиток, в яких кожен партнер по взаємодії отримує від іншого необхідні для нього ресурси в кількості не більшій і не меншій, ніж віддає сам. Це очевидний факт для ділових стосунків, але в особистісних стосунках його не так легко можна помітити. Цей принцип також в більшій мірі відноситься до внутрішньої екології стосунків, допомагає уникнути недоказаних речей, образи, ревнощів та інших емоційних перекосів. Але в стосунках із зовнішнім світом (наприклад, сім'я і суспільство, компанія і клієнти) також необхідно враховувати принцип обміну. Не обманювати, не забирати, але і не віддавати просто так.

3. Стосунки = Відповідь.

Даний принцип стосується самої суті екологічного підходу, а саме формули «Конкретна ціль + розподілена влада», якою керується кожен, хто займається екологією стосунків. «Конкретна ціль» - це місія стосунків. Та робота, яку виконують конкретні стосунки для людей, які не є безпосередніми учасниками. Тобто, це і є зовнішня екологія: світ позитивно ставиться до тих стосунків, які йому корисні. З екологічної точки зору ми розглядаємо будь-які стосунки, як відповідь на невисловлене питання «Як жити», яке іде від тих, хто є свідком цих стосунків. Іншими словами – стосунки повинні мати смисл, служити певній системі, частиною якої вони є. «Розподілена влада» - частина формули, яка спрямована

в середину стосунків. Згідно до неї, в стосунках немає і не може бути рівноправ'я. Адже навіть самий перший принцип говорить «стосунки це навчання», що саме собою дає зрозуміти те, що є ролі учня і вчителя, а навчання не передбачає рівності. Існує і інший момент: розділення функцій і повноважень. Стосунки складаються, коли цінності партнерів співпадають, а знання і навички доповнюють один одного. З цього можна зробити висновок, що в стосунках є той партнер, який веде, і той, кого ведуть. Той партнер, Хто веде, відповідає за зовнішню екологію, а той, кого ведуть – за внутрішню. Також існує певне притяжіння учня до вчителя. Люди, які є більш свідомими тягнуться до тих, хто менш свідомий. Саме тому, для кандидатури на роль того, хто буде вести, в стосунках більш привабливою є людина з «позитивними» ресурсами (наприклад, вміння управляти собою і іншими), а для кандидата на роль того, кого будуть вести, більш привабливими є «негативні» ресурси (наприклад, безконтрольна емоційність і маніпулювання оточуючими). Учень тягнеться до вчителя і навпаки.

4. Стосунки = Відповідальність.

Даний принцип базується на ідеї про системність світу і нагадує, що до нас повертаються через різні канали ті сигнали, які ми самі і відправили у світ. А сам світ – просто провідник. Дзеркало відповідає за відображення, а не за того, хто в ньому відображається. Тут можна навести приклад з бізнес-контексту: якщо підлеглий виконав поставлену задачу не так, як очікував керівник, то питання не до підлеглого, а до керівника. Адже він міг більш точніше вибрати кандидатуру з підлеглих, більш ретельніше провести відповідний інструктаж, яскравіше замотивувати або більше забезпечити необхідними ресурсами. Таким чином, якщо ми беремо у фокус уваги керівника, то вся відповідальність лягає на нього. А якщо взяти у фокус уваги, навпаки, підлеглого, то йому немає на що скаржитися, оскільки він міг вибрати якусь іншу роботу, міг задати більше питань, уточнити критерії результату тощо. В даному контексті, можна сказати наступне, що на кожному партнері лежить 100% відповідальності за стосунки, але у фокус уваги береться той, хто вважає себе ображеним (тобто той, хто знімає з себе частину відповідальності і хоче покласти її на партнера).

Висновки. Отже, на основі всього вищевикладеного, ми бачимо актуальність і значимість розвитку нових галузей психологічної науки – психології здоров'я і екології бізнесу. Адже продуктивне існування, успіх, психічне здоров'я тощо необхідне не лише кожній окремо взятій людині, але і кожній фірмі, організації.

Список використаних джерел

1. Балабанова Л. В., Сардак О. В. Управління персоналом: Навч. посіб. / Л. В. Балабанова, О. В. Сардак. – К.: ВД «Професіонал», 2006. – 512 с.
2. Данчева О. В., Швалб Ю. М. Практична психологія в економіці та бізнесі / О.В Данчева., Ю. М. Швалб – Київ: Лібра, 1998. – 270 с.
3. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини : навчальний посібник / І. Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
4. Максимов Б.В. Психология бизнеса и предпринимательства: Монография / Б.В. Максимов– Харьков-Севастополь: Изд.дом «Фактор», 2002. – 192 с.
5. Максимов Б. В. Психология бизнеса и предпринимательства: Учебное пособие / Б.В. Максимов– К. : ИД «Профессионал», 2005. – 256 с.
6. Пачковський Ю. Ф. Психологія підприємництва: Навч. Посіб. / Ю. Ф. Пачковський – К.: Каравела, 2006. – 408 с.

References

1. Balabanova L. V., Sardak O. V. Ypravlinnia persjnalom: Navt. Posibn. / L. V. Balabanova, O.V. Sardak. – K.: VD "Profesional", 2006. – 512 s.
2. Danteva O. V., Shvalb Iu. M. Praktutba psushologia v ekonomitsi ta biznesi. / O. V. Danteva, Iu. M. Shvalb– Kuiv: Libra, 1998. – 270 s.

3. Kotsan I. Y. Psuhologia zdorovia liudunu : navtalnui posibnuk / I. Y. Kotsan, G. V. Lozhkin, M. I. Myshkevut ; za zag. Red. I. Y. Kotsana. – Lutsk : RVV “Vezha” Volun. nats. yn-ty im. Lesi Ykrainku, 2009. – 316 s.
4. Psu[ologia biznesa I predprinimatelstva: Monografia. / B.V. Maksumov– Sharkov-Sevastopol: Izd. dom “Faktor”, 2002. – 192 s.
5. Maksumov B. V. Psu[ologia biznesa I predprinimatelstva: Ytebnoe posobie. / B.V. Maksumov– K. : ID “Probesional”, 2005. – 256 s.
6. Patkovskui Iu. F. Psushologia pidpruemnutstva: Navt. Posib. / Iu. F. Patkovskui– K. : Karavela, 2006. – 408 s.

Резюме. Статья отображает аспекты довольно молодых отраслей психологии - экологии бизнеса, которая рассматривает бизнес структуру как живой организм, который рождается, живет и умирает и психологии здоровья, которая тесно связана со здоровьем и качеством жизни человека. Также в статье рассматриваются вопросы экологии отношений в бизнесе, психического здоровья, как комплекса понятий, установок, навыков и т. д., которые направлены на сохранение и развитие отношений в разных аспектах жизни человека.

Ключевые слова: экология бизнеса, экология отношений, психическое здоровье.

Summary. In the article represents the aspects of the young directions of psychology - the business ecology, that examines a business structure as largeas life an organism that gives birth, lives and dies. And the psychology of health, that is closely related to the health and quality of life of the human. Also in the article the rise questions of the ecology of the relations are examined in the business, the psychical health, as complex of the concepts, options, skills, that is sent to maintenance and development of relations in the different aspects of the life of the human.

Was analyzed the main psychological conceptions of the problem of psychical health, singled out personal and professional qualities of a his psychical health as necessary condition of effectiveness of professional activity.

It was studied the main approaches to understanding of business ecology and psychical health of a personality, grounded the integrative nature of psychical health in development of all the components of self-regulation which are the determining in formation of self- development of a personality.

Key words: business ecology, ecology of relations, psychical health.

УДК 159.942.52:355.01–053.2/.5 **Ю.Ю. ХИЛЬЧУК, І.М. ГРИЦЮК**

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ДІТЕЙ УЧАСНИКІВ АТО

У даній статті розглянуто вплив нестабільної ситуації та військових дії, що тривають на сході України на не сформовану психіку дітей. Продемонстровані результати психологічного дослідження, що проводилося під егідою Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в зоні бойових дій. Обґрунтована необхідність тісної взаємодії керівників навчальних закладів та фахівців психологічної служби для подолання негативних психологічних наслідків подій, що відбуваються в нашій країні. Запропоновані навички, які необхідні, щоб надавати дітям емоційну підтримку та практичну допомогу.

Ключові слова: *дитячі страхи, військові дії, конфлікти, психологічна допомога.*

Постановка проблеми. Неспокійна ситуація та військові дії, що тривають на сході України, для багатьох родин мають наслідками втрату житла, загибель рідних та близьких, переселення, втрату стабільності та усталеного укладу життя. Усе це спричиняє зростання рівня тривожності, страху, а також актуалізує рівні почуття, які важко переживати, проговорювати дорослому, а надто дитині. До таких почуттів належать тривога, страхи різного рівня інтенсивності,фобії. Робота з такими почуттями має не лише важливе значення

для поліпшення емоційного стану дитини, ай для збереження її гармонійного життя та саморозвитку. Дитина реагує на різні події, особливо на ті, що травмують психіку, інакше, ніж дорослі. Її реакція на такі події залежить від різних чинників, важливу роль серед яких відіграють: вікові особливості, особливості взаємин дитини з батьками, індивідуальні особливості[1].

Інакше кажучи, подія, яка може здатися дорослому звичайною чи незначною, дитина може сприйняти надто болісно. Оскільки вразливість молодшого школяра обумовлена ще й емоційними та когнітивним розвитком.

Дитячі страхи - емоційні реакції дітей на ситуацію загрози (реальну або уявну), або на небезпечний в уявленні дітей об'єкт, що переживаються ними як дискомфорт, збудження, бажання втекти або сховатися.

Дитячі страхи різноманітні: діти бояться залишитися одні в темряві, діти бояться води або тарганів - схильність боятися у різних дітей розвинена різною мірою. І хтось боїться одного, хтось іншу, хтось усього потроху, хто-то майже нічого, крім одного Самого Страшного Жаху!

Страхи дітей зазвичай змінюються з віком: це нормально, хоча краще всього, якщо діти, підростаючи, будуть звільнятися від страхів в принципі. Страхи виправдані в дитинстві, дорослі люди в небезпечній ситуації повинні керуватися не почуттями, а розумом[2].

Мета статті:майже рік Україна переживає складну соціально-політичну ситуацію. Продовжуються бойові дії в Донецькій і Луганській областях, не зменшується потік біженців з окупованих Криму і Севастополя. Десятки тисяч людей змушені покинути свої домівки і тимчасово переміститися в інші регіони нашої держави. За останніми даними Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) понад 230 тисяч людей стали вимушеними переселенцями. Є сім'ї, що втратили житло, своїх близьких, є поранені.

Результати теоретичного дослідження: за даними психологічного дослідження, що проводилося під егідою Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) у Донецькій області, майже 40 % дітей віком 7-12 років та більше половини дітей віком 13-18 років стали безпосередніми свідками подій, що пов'язані з війною. Відповідно 14 % та 13 % бачили танки та іншу військову техніку, 13% та 22 % бачили бої та сутички, 4 % і 15 % побиття знайомих людей, 6% та 5% стали свідками погроз застосування зброї. Декілька дітей з опитаних бачили вбитих і поранених. 76 % дітей віком 7-12 років та 43% дітей віком 13-18 років відчували страх, коли ставали свідками вищеописаних подій[3].

У зв'язку з цим, суттєво підвищується роль та значення професійної діяльності працівників психологічної служби системи освіти: практичних психологів і соціальних педагогів.

Необхідна тісна взаємодія керівника навчального закладу та фахівців психологічної служби для подолання негативних психологічних наслідків подій, що відбуваються в країні, для всіх учасників навчально-виховного процесу (стресові та посттравматичні стани тощо).

Досвід країн, які перебували в конфліктних ситуаціях, показує, що значне зростання насильства в протистояннях призводить до збільшення випадків домашнього насильства, насильства стосовно жінок і дітей як у період розгортання самого конфлікту, так і по його завершенні.

Особливо вразливою групою вважаються жінки та діти із соціально незахищених категорій, сім'ї, члени яких загинули або були поранені в ході трагічних подій, зокрема, вдови, які залишилися єдиними годувальниками родин, сім'ї військовослужбовців, які стають внутрішніми мігрантами. Надзвичайної уваги потребують діти із сімей, в яких загинули їхні рідні та близькі, друзі і знайомі. Працівникам психологічної служби необхідно знати про такі сім'ї, своєчасно надати необхідну психологічну, соціально-педагогічну допомогу.

У цілому, на сьогоднішній день ситуація складна тим, що протистояння триває і важко передбачити час та спосіб його завершення. Це посилює тривожні настрої в суспільстві, страхи, розчарування і вимагає адекватної роботи працівників психологічної служби.

З метою попередження або мінімізації негативних наслідків конфліктних подій важливо формувати знання у дітей, батьків та педагогічних працівників про ситуацію, що склалася. Особливо це стосується необхідності відстеження нових законів та інших нормативно-правових актів, які активно зараз приймаються з метою захисту та надання допомоги особам у складних життєвих обставинах. Своєчасне донесення такої інформації до дітей, батьківта педагогічних працівників сприятиме зверненню по допомогу від осіб, які її потребують, водночас запобігаючи більш складним наслідкам перенесених подій[3].

Варто знати, що як би дітей не оберігати від інформації, вона до них буденадходити, оскільки діти відвідують дитячі садочки, школи, спортивні секції тагуртки і мають змогу спілкуватися з однолітками та отримувати від них новиничи іншу інформацію.

Тому краще за все, якщо дорослі будуть самостійно інформувати дітей, прицьому враховуючи вікові особливості спілкування.

Основною допомогою в надзвичайний ситуаціях для дітей є:

1. Відповідна до віку фактична інформація;
2. Зрозумілі, відкриті пояснення того, що відбувається і, можливо, буде потреба повертатися до цієї розмови не один раз;
3. Допомога у висловленні своїх почуттів через розмову, гру, малювання тощо;
4. Дитина може потребувати поради, як реагувати на запитання інших дітей(наприклад, якщо хтось із батьків постраждав чи загинув, чи, можливо, черезінші обставини);
5. Відпочинок, заняття улюбленими справами, що викликають задоволення;
6. Загальна підтримка як у сім'ї, так і в навчальному закладі;
7. Знайомий звичний розпорядок дня для відновлення відчуття спокою;
8. Регулярні запевнення, що все буде добре, що близькі люди піклуються і дбають про безпеку.

Діти молодшого шкільного віку продовжують відображати у грі все, щовідбувається навколо. Політичне протистояння, яке тривало декілька місяціввідразу ж було відображено в рольових іграх у школах та дитячих садках. Градля дітей – це можливість впоратися з ситуацією, яка вже склалася чи можемати місце. Гра для дитини – це дуже важлива «робота». Але робота особлива,вона одночасно приносить задоволення, розвиває та навчає, вводить усуспільство. У грі діти моделюють доросле життя і його конфлікти тавідображають суспільні конфлікти. Діти в одну й ту ж саму гру будуть гратистільки разів, скільки їм потрібно. Вони самі розподіляють, хто яку рольгратиме і добре орієнтуються в правилах, які створюють. З часом активність таактуальність гри буде знижуватися, і діти перейдуть до нової гри[4].

Емоційна підтримка. Це перше, що спадає на думку, коли ми думаємо про підтримку, яку нам надають інші люди. Якщо в дорослих виникають проблеми на роботі, члени сім'ї або друзі будуть кожного дня питати, як себе людина почуває та казати їй, що підтримують її. Це ж саме можна робити і з дітьми. Інколи діти настільки переживають за своїх близьких, що бояться ставити їм запитання або не звертаються за підтримкою, тому що вважають, що цим вони засмутять близьку їм людину. Тому вчителям потрібно бути уважними до своїх учнів і бачити, хто з них потребує особливої уваги. Можна запропонувати таку вправу, щоб кожен учень склав список усіх учнів класу, поміркував і написав навпроти кожного з прізвищ, що найбільш подобається в цій особі, які її чесноти. Вчитель збирає написане, опрацьовує і наступного тижня роздає кожній дитині аркуш з перерахованими рисами, які помітили однокласники.

Навички, які необхідні, щоб надавати дітям підтримку:

1. Активне слухання. Допомагаємо дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття приймали та поважали:
   - можна спокійно та уважно вислухати дитину;
   - можна визнавати почуття дитини словами «так», «хм», «зрозуміло»;
   - можна назвати почуття: «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий».

2. Покажіть, що розумієте бажання дитини. Надайте її можливість уявити це: «Я б хотіла, щоб такого не було, щоб все у нас було спокійно і не потрібно було переживати за батьків/чи за цю ситуацію» (як приклад).

3. Вміння ставити питання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю.», «Це важливо, що ти розповідаєш.», «Міг би ти розповісти про це більше.».

4. Встановлення відносин, що базуються на довірі.

5. Надання корисного та заохочувального зворотного зв'язку.

6. Вміння концентрувати увагу на можливостях та рішеннях, а не на проблемах.

7. Спостерігати за поведінкою дитини тривалий час.

8. Розуміння та правильне використання невербальних засобів вияву почуттів; терпиме та неупереджене ставлення.

9. Чуйність та співчуття.

Практична допомога. Допомогти впоратися з різними завданнями повсякденного життя. Інколи події так впливають на дитину, що їй важко концентрувати увагу на завданні. Розуміння цього та допомога у виконанні складних завдань є важливим елементом підтримки[4].

Чому дітям часом важко спілкуватися? Багато дітей не звикли розповідати дорослим про те, що вони відчувають, і на це можуть бути різні причини. У багатьох дітей може бракувати досвіду говорити просебе, і вони просто не знають слів, якими могли б описати, як і що вони відчувають. Дітям, які зазнали тяжких випробувань, зазвичай важко про них говорити.Вони бояться, що деякі почуття будуть сильніші за них. Діти, які дуже гостро відчули ворожнечу, можуть бути підозріливими, вони можуть не бажати спілкуватися тому, що побоюються, що їх за це будуть сварити. Деяким дітям буває соромно від того, що сталося. У такому випадку варто дуже тактовно запрошувати дітей до діалогу.

Висновки та перспективи подальшого дослідження.Діти почувають себе краще, коли бачать, що дорослі створюють середовище, в якому є повага та моральність. Якщо ж демонструвати повагу до дітей та послідовність у своїх відносинах з дитиною, то цим дорослий доводить, що йому можна довіряти. Це дуже важливо, бо інакше діти не напрацюють позитивних почуттів до свого оточення і до свого майбутнього. Інколи можна допомогти, просто вислухавши дитину.

Потрібно підтримувати віру в дитини, що ситуація вирішиться на краще. Мине час, і замість розпачу та печалі прийде розуміння та досвід.

Список використаних джерел

1. Галіцина Л. Застосування арт-терапевтичних технік для зниження тривожності у дітей журнал/ Л.Галіцина //Практичний психолог : Дитячий садок. – 2015. – № 10. – С.16 –24.
2. Дитячі страхи [Електронний ресурс].– Режим доступу: http://psychologis.com.ua/detskie_strahi.htm. – Назва з монітора.
3. Методичні рекомендації щодо організації психолого-педагогічного супроводу дітей, які потребують додаткового захисту та опинилися в складних життєвих обставинах [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http: // colegium. mk. ua/publ/vikhovna_robota/statti/metodichni_rekomendaciji_shhodo_organizaciji_psikhologo_pedagogichnogo_suprovodu_ditej_jaki_potrebujut_dodatkovogo_zakhistu_ta_opinilisja_v_skladnikh/11-1-0-71. – Назва з монітора.
4. Рекомендації класним керівникам щодо соціально-педагогічної підтримки учнів в умовах конфліктних та пост конфліктних ситуаціях [Електронний ресурс]. – Режим доступу :rosvita.rv.ua/dokupr/psuhologichna_slugba/consultation_for_teacher/recomendation_for_class_teacher.pdf. – Назва з монітора.

References

1. Zastosuvanniaart-terapevtychnyhtehnikdliaznyzhenniatryvozhnostiuditei / L. Galicyna // Praktychnyipsyholog :Dytiachyisadok. – 2015. – № 10. – S. 16 – 24.

2. Dytiachi strahy [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : http://psychologis.com.ua/detskie_strahi.htm. – Nazva z monitora.
3. Metodychni rekomendacii shchodo organizacii psyhologo-pedagogichnogo suprovodu ditei, iaki potrebuiut dodatkovogo zahystu ta opyneles v skladnych zhyttevyh obstavynah [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : http://colegium.mk.ua/publ/vikhovna_robota/statti/metodichni_rekomendaciji_shhodo_organizaciji_psikhologo_pedagogichnogo_suprovodu_ditej_jaki_potrebujut_dodatkovogo_zakhistu_ta_opinilisja_v_skladnikh/11-1-0-71. – Nazva z monitora.
4. Rekomendacii klasnym kerivnykam shchodo socialno-pedagogichnoi pidtrymky uchniv v umovach konfliktnyh sytuacii [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu:rosvita.rv.ua/dokupr/psuhologichna_slugba/consultation_for_teacher/recomendation_for_class_teacher.pdf. – Nazva z monitora.

Резюме. В данной статье рассмотрено влияние нестабильной ситуации и военных действия, продолжаются на востоке Украины на несформированную психику детей. Продемонстрированы результаты психологического исследования, которое проводилось под эгидой Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в зоне боевых действий. Обоснована необходимость тесного взаимодействия руководителей учебных заведений и специалистов психологической службы для преодоления негативных психологических последствий происходящих в нашей стране. Предложенные навыки, которые необходимы, чтобы предоставлять детям эмоциональную поддержку и практическую помощь.

Ключевые слова: детские страхи, военные действия, конфликты, психологическая помощь.

Summary. Restless situation and hostilities, which continuing in the East of Ukraine for many families are consequences of loss of home, loss of kindred, displacement, loss of stability and sustainable way of life. All this causes increase anxiety, fear, and also updates the level of feelings that are hard to survive, to discuss among adult, especially among children. These feelings include: anxiety, fear of different levels of intensity, phobias. Working with these feelings is not only important to improve the emotional state of the child, but also to saving its harmonious life and self-development. The child responds to different events, especially those that injure the psychics. The psychics' reaction to such events depends on various factors, such as: age characteristics, features relation among parents and children, individual characteristics.

In order to prevent or minimize the negative effects of conflict events ii is very important to form knowledge among children, parents and teachers about the situation, which has consist. In this regard, significantly increases the role and importance of professional activity of educational psychological service, psychologists and social workers.

Children feel themselves better when they notice that adults create an environment where respect and morality present. If an adult shows the respect for children and consistency in relations with the child, with these actions he proves that he can be trusted. This is important thing, because otherwise children will not have positive feelings towards their environment and their future. Sometimes we can help children only listening to them..

Key words: children's fears, hostilities, conflicts, psychological assistance.

УДК 159.942.52:159.98–057.874

О.М. ХЛІВНА

ТРИВОЖНІСТЬ ТА СТРАХ В ПСИХОДІАГНОСТИЧНОМУ ПОЛІ КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК

У статті розкрито можливості підвищення ефективності психологічної роботи з категорією тривожних учнів, попередження психічних деструкцій та психічних травм в

молодшому шкільному віці. Описано та оцінено психодіагностичні засоби виявлення шкільної тривожності в процесі психоконсультативної та психокорекційної практики.

***Ключові слова**: тривожність, страх, шкільна тривожність, молодший шкільний вік, психодіагностичні методики, психоконсультування.*

Постановка проблеми. Аналіз наукових поглядів в сучасній клінічній психології засвідчив активізацію досліджень проблеми тривожності, тривоги та страху. Посилена увага до поглибленого вивчення даної проблематики зумовлена загальним поширенням серед дорослого та дитячого контингенту стійких тривожних станів, формування тривожного типу особистості, невротичної поведінки та психосоматичних розладів тощо. Наша увага зосереджена на вивченні дитячої тривожності та страхів, шкільної тривожності молодших школярів в плані виявлення психічних змін деструктивного характеру та їх попередження.

Задоволення емоційних потреб дитини – у любові, увазі, доброзичливих і теплих контактах, емоційній опорі – надзвичайно важливі як для успішності навчальної діяльності, так і для гармонійного особистісного розвитку молодшого школяра. Сильні емоційні переживання, емоційний дискомфорт школяра визначають його загальний стан, який характеризується почуттям тривоги, занепокоєності, невпевненості, зниженням працездатності та пізнавального інтересу тощо. Поведінкові прояви тривоги та її деструктивний характер пильно вивчалися і вивчаються психологами-науковцями, практикуючими в галузі освіти психологами, педагогами. Як свідчать спеціальні експериментальні дослідження [4], тривожність у молодших школярів постійно зростає і змінює свою ”якість” у часовому вимірі: зросло неприйняття школи та вчителя, посилилось відчуття неблагополуччя в спілкуванні з ровесниками та почуття власної неповноцінності, також зріс страх фізичного насилля.

Дана тема є досить актуальною з кількох причин: консультативна практика останніх років та аналіз звітної документації шкільних психологів показали зростання звернень батьків з приводу стійкої тривоги та інтенсивних страхів у дітей; психодіагностична і психотерапевтична функція консультативних бесід не завжди вдало реалізовується психологами – початківцями, що послаблює їх ефективність і вимагає навіть від досвідчених практичних психологів певного знання і майстерності.

Мета статті – розкрити можливості підвищення ефективності психологічної роботи з категорією тривожних учнів, попередження психічних деструкцій та психічних травм в молодшому шкільному віці. Відповідно до мети були поставлені такі задачі дослідження:

1. Проаналізувати окреслені провідними психологами характерні для сучасного етапу труднощі визначення методологічних засад розвитку практичної психології, в тому числі психодіагностичної та консультативної діяльності.
2. Проаналізувати відомі розробки проблеми тривоги та страхів у молодших школярів і виділити пакет класичних методик як можливу діагностичну частину практичного процесу допомоги.
3. Дати оцінку використання можливості проективних методів в консультативній роботі з тривожними школярами.

Результати теоретичного дослідження. Досить широкого висвітлення у наукових публікаціях набула проблема сучасного стану та методології вітчизняної практичної психології (Н.В.Чепелева, О.Ф.Бондаренко, В.В. Рибалка, З.Г.Кісарчук, В.Г. Панок, І.Є.Вінов та ін.). Науковці вказують на складнощі розвитку практичної психології в Україні, на основні методологічні підходи вітчизняних психологів, співвідносять психотерапію і практичну психологію, детально аналізують специфіку вітчизняного клієнта, дають характеристику психологічних технологій тощо. Розробка і обґрунтування концептуальних підходів до організації психологічної допомоги забезпечує практичним психологам орієнтири у консультативній, психокорекційній та психотерапевтичній діяльності.

На думку З.Г.Кісарчук, найпродуктивнішими підходами з методологічної точки зору є такі: діалогічний підхід; психотехнічна теорія, що визначена, за Л.С.Виготським,як "філософія практики"; осмислення психотерапевтичної теорії і практики в контексті православного християнства; структурно-синтетичний підхід у практичній психології [3].

Діалогічний підхід у психоконсультуванні і психотерапії базується на методологічних ідеях літературознавця, філософа М.М. Бахтіна, який, розробляючи гуманітарний проект ("методологію гуманітарних наук"), заклав основи діалогічної стратегії розуміння особистості. Творчий спадок М.М.Бахтіна активно аналізується сучасними науковцями [1]. Різні аспекти діалогічного підходу особливо активно розвиваються в практичній психології (О.Ф.Бондаренко, О.В. Варфоломієва, Н.Ф. Каліна, А.Ф.Копйов, О.Т.Соколова). Всі вищеназвані дослідники більшою чи меншою мірою підкреслюють важливість розуміння психологом клієнта в ситуації спілкування з ним, специфіку організації консультативної взаємодії, необхідність вироблення психологом певної моделі спілкування з іншою людиною – монологічної, діалогічної, поліфонічної та організації ефективного навчання навичкам професійної взаємодії. В нашій практиці по наданню психологічної допомоги молодшим школярам і, особливо, школярам з стійкою тривогою і страхами, методологічним орієнтиром виступили положення про діалогічну активність (за М.М. Бахтіним активність запитуюча, провокуюча, відповідаюча, погоджуюча, заперечуюча) та свободу стосунків клієнта в реальності консультативної бесіди [1].

Методика та процедура дослідження. Як свідчить проаналізований нами досвід практичної роботи психологів та власне дослідження проблеми, оптимальним комплексом діагностичних засобів виявлення тривожності у молодшому шкільному віці виступає поєднання тесту шкільної тривожності Філліпса, модифікованої методики Є.Амен, групи проективних методик та заповнення експертами карти спостережень. Спрямовані на виявлення різних аспектів тривожності, вищеперелічені засоби спрямовані не тільки на психодіагностику тривожності, але й слугують засобом встановлення психологічного контакту та розгортання консультативної бесіди з учнем.

Аналіз результатів дослідження. Тенденція до поглиблення тривожності у дітей та школярів обумовлює необхідність ефективних психологічних методів діагностики та індивідуального консультування, детальну проробку конструктивного діалогу у консультативному процесі, учасником якого виступає молодший школяр і його батьки. Основними завданнями психодіагностики тривожності в молодшому шкільному віці нами виділено наступні: виявлення молодших школярів з тривогами і страхами; визначення виду і рівня тривожності (ситуативна чи особистіна, легка чи тяжка форма тривожності і т. д.); оцінка інтенсивності та змісту страхів і тривог дорослого оточення школяра, в першу чергу матері; порівняння страхів батьків і страхів дітей; виявлення зони психотравмуючих тривожних переживань.

Психологам добре відомий тест шкільної тривожності Філліпса [6]. Проведення методики дозволяє вивчити рівень та характер тривожності пов'язаної із школою у дітей молодшого шкільного віку. Тест включає 58 запитань, які можуть зачитуватись школярам або пропонуватись у письмовому вигляді. Аналізу підлягає вісім факторів тривожності: загальна тривожність в школі, переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх перед ситуацією перевірки знань, страх невідповідності очікуванням оточуючих, низький фізіологічний опір стресу, проблеми і страхи в стосунках з учителями.

Вивчаючи проблему особистісної тривожності, дослідники модифікували для виявлення шкільної тривожності учнів початкових класів методику Є.Амен [4]. За цією методикою тривожність дитини оцінюється за двома критеріями: 1) вибір зображення обличчя (веселого чи сумного) для намальованого на картинці ровесника; 2) інтерпретація учнем зображуваної на малюнку ситуації. За першим критерієм визначається наявність тривожності, за другим – її причини.

Найбільш адекватними щодо поставлених психодіагностичних задач є методики проективної техніки. За допомогою проективного методу досліднику вдається прогнозувати індивідуальний стиль поведінки, переживання і афективне реагування в значимих або конфліктних ситуаціях, виявляти неусвідомлені аспекти особистості. В основу цього класу методик покладено феномен проекції особистісних змінних через сприймання стимульного матеріалу. З історії проективного методу відома суперечлива позиція і різноманітні підходи дослідників як в підтримку такого напрямку психодіагностики і подальшу його розробку (А.Біне, В. Анрі, Л.Беллак, Ф.Е. Рибаков, В.М. Блейхер, Л.Ф. Бурлачук, О.Т. Соколова та ін.), так і з песимістичною оцінкою (Б. Мюрстейн, Р. Праєр, Л. Кеттел та ін.). Один із провідних українських фахівців в галузі психодіагностики та клінічної психології Л.Ф. Бурлачук оцінює проективні методи, зокрема, тест Роршаха як один з основних психологічних інструментів пізнання особистості [5, 9].

Не дивлячись на те, що наукова дискусія про концептуальну слабкість, надійність і валідність проективних методик продовжується, практикуючі психологи активно використовують ці техніки, набуваючи багаторічного досвіду роботи з ними. Так, шкільні психологи вищої категорії м.Луцька (О.С.Матвійчук, Т.Л.Фурман, І.В.Федорчук, В.І.Романенко, Н.В.Матвіюк) розділяють позицію А.М. Раєвського про найбільшу адекватність малюнкових проб для психологічної діагностики розвитку особистості дитини в освітній практиці. „Ці проби є найбільш зручним діагностичним засобом особистісних особливостей дітей з декількох причин: а) вони достатньо інформативні; б) при повторенні вони можуть показати динаміку психічного стану дитини; в) малювання - звична діяльність для дітей” [2, 138].

А.М.Раєвський звертає особливу увагу на дотримання обов’язкових правил виконання діагностичної процедури. Він формулює чотири вимоги-застереження, але ми процитуємо дві з них, оскільки вони виражають нашу позицію щодо діагностичної частини, зокрема, і методологічної бази консультативної діяльності загалом: „...1) сприятлива атмосфера під час проведення психологічної діагностики і взаємодії діагноста з обслідуваною дитиною. Тільки в умовах позитивних емоційних відносин дитина може розкритися, бути природньою, що й дозволить отримати і найбільш об’єктивно виконати дані по виконанню тестових завдань; 2) наявність елементів психологічної корекції в кожній взаємодії психолога з дитиною, навіть якщо вона має суто психодіагностичні цілі. Доброзичлива і спокійна атмосфера , серйозне і уважне ставлення дорослого до дитини зміцнює віру дитини в свої сили, вчить її конструктивному спілкуванню” [2, 138 -139].

Таким чином, проективні методики якнайкраще дозволяють реалізувати діалогічний підхід в консультуванні тривожних школярів, оскільки виступають: засобом встановлення індивідуального контакту консультанта з молодшим школярем; засобом переключення уваги учня з напруженого і настороженого стану на цікаву і несподівану діяльність, в якій відсутній „неуспіх“ і не виникає низька негативна самооцінка; засобом рівноправного діалогу, який допомагає учневі здобути віру в себе, в дорослих , посилює його загальний настрій і бажання ще раз зустрітися з консультантом; засобом початкового формування комунікативних навичок і потреби у вербалізації внутрішніх станів, переживань і почуттів.

Висновки. Досвід роботи і аналіз відповідних досліджень дозволяють сформулювати окремі практичні настанови для підвищення ефективності психологічної роботи з категорією тривожних учнів, попередження психічних деструкцій та психічних травм в молодшому шкільному віці, а саме: 1) з поміж раціональної та натуралістичної методологічних установок в психоконсультуванні домінує перша, оскільки психологічна служба початкової школи, як правило, ставить завдання психодіагностики, формулювання практичних рекомендацій педагогам і батькам, проведення психокорекції; 2) стратегія поведінки психолога в консультативній ситуації з тривожним клієнтом молодшого шкільного віку полягає, в першу чергу, у встановленні довірливої дистанції спілкування та

ослаблення напруги школяра; 3) оптимальним комплексом діагностичних засобів виявлення тривожності у молодшому шкільному віці виступає поєднання тесту шкільної тривожності Філліпса, модифікованої методики Є.Амен, групи проективних методик та заповнення експертами карти спостережень.

Список використаних джерел

1. Бахтин М.М. К методологии гуманитарных наук / М.М. Бахтин // Эстетика словесного творчества – М.: Искусство, 1979. – С.361-373.
2. Гуревич К. М. Введение в психодиагностику: Учебное пособие [для студ. сред. пед. учеб. заведений] / под. ред. К. М. Гуревича, Е.М. Борисовой – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр “Академия ”, 1998. – 192 с.
3. Кісарчук З. Г. Особливості розвитку практичної психології на сучасному етапі / З.Г. Кісарчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. -№ 3. – С.10 - 12.
4. Прихожан А.М. Тревожность и страх у младших школьников / А.М. Прихожан. Психоческое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / - Под ред.. И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – С.84-94.
5. Психологія / Загальнодержавна наук.- популяр.газета №1 (16-17). – Донецьк, 2000. – 24с.
6. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом “БАХРАХ-М”, 2000. – 672с.

References

1. Bahtin M.M. K metodologii gumanitarnyh nauk / M.M. Bahtin // Jestetika slovesnogo tvorchestva – M.: Iskusstvo, 1979. – S.361-373.
2. Gurevich K. M. Vvedenie v psihodiagnostiku: Uchebnoe posobie [dlja stud. sred. ped. ucheb. zavedenij] / pod. red. K. M. Gurevicha, E.M. Borisovoj – 2-e izd., stereotip. – M.: Izdatel'skij centr “Akademija ”, 1998. – 192 s.
3. Kisarchuk Z. G. Osoblyvosti rozvytku praktychnoi' psyhologii' na suchasnomu etapi / Z.G. Kisarchuk // Praktychna psyhologija ta social'na robota. – 2001. -№ 3. – S.10 - 12.
4. Prihozhan A.M. Trevozhnost' i strah u mladshih shkol'nikov / A.M. Prihozhan. Psihocheskoe zdorov'e detej i podrostkov v kontekste psihologicheskoj sluzhby / - Pod red.. I.V. Dubrovinoj. – 4-e izd. – Ekaterinburg : Delovaja kniga, 2000. – S.84-94.
5. Psyhologija / Zagal'noderzhavna nauk.- populjar.gazeta №1 (16-17). – Donec'k, 2000. – 24s.

Резюме. В статье раскрыто возможности повышения эффективности психологической работы с категорией тревожных учеников, предупреждения психических деструкций и психических травм в младшем школьном возрасте. Описано и оценено психодиагностические средства выявления школьной тревожности в процессе психоконсультационной и психокорекционной практики.

Ключевые слова: тревожность, страх, школьная тревожность, младший школьный возраст,психодиагностические методики, психоконсультирование

Summary. The article represents the efficiency results of psychological categoryof anxious students study. Pointing to the advisability of giving preference to the prevention of mental destruction in formation of the emotional sphere of juniour student, by focusing attention on the study of school anxiety and fear, namely intense emotional experiences, emotional discomfort states of concern, uncertainty, tension, frustration and others. Mental changes in two spheres - psychodiagnostic and psychocorrectionalare presented.

Psychodiagnostic techniques for determining anxiety and fear states in the early school years are offered. The estimate of the projective techniques use in psychoconsultative and

psychocorrectionalwork with juniour students as the main instruments of psychological knowledge for cognizing personality in the process of formation is given.

School psychologists documentation analysis reports, experience of their work in a primary school, counseling practice of beginners and experienced psychologistsin recent years. Psychodiagnostic and psychotherapeutic function of consultative conversationis highlighted. Dialogical approach to consultative interaction with an anxious client is described.

Key words: anxiety, fear, school anxiety, junior school age, psychodiagnostic techniques, psychoconsultancy.

УДК 159.923.3

Т.Л. ЦЕЛЮК

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті проаналізовано погляди західних, українських та російських учених на проблему взаємозв'язку психологічного благополуччя та стресостійкості особистості. Здійснено теоретичний огляд поняття психологічного благополуччя та поняття стресостійкості. Наведено статистично значущі результати досліджень закордонних вчених щодо взаємозв'язку психологічного благополуччя та стресостійкості особистості.

Ключові слова: *благополуччя, психологічне благополуччя, стійкість, стресостійкість, саморегуляція.*

Постановка проблеми. Проблема психологічного благополуччя особистості у сучасних складних умовах української держави постає досить гостро та актуально. Економічні, політичні, воєнні виклики стають постійними стресогенними факторами, що знижують рівень задоволеності, щастя, психологічного благополуччя, натомість підвищуючи показники тривоги й депресії. Формування стресостійкості особистості у таких складних умовах допомогло би їй ефективніше протистояти стресу та якісніше з ним справлятися. Припускаємо, таким чином, що стресостійка особистість, відчуваючи у собі впевненість і силу боротися з несприятливим обставинами, характеризується високим рівнем психологічного благополуччя.

Ґрунтуючись на теоретичних та емпіричних напрацюваннях у цьому напрямку, маємо **на меті** проаналізувати взаємозв'язок психологічноблагополуччя та стресостійкості особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові розвідки в царині психології стосуються не лише окремо узятих психологічних властивостей, станів чи явищ, а всієї особистості, як цілісної структури. Наразі активно розробляються такі цілісні теорії та вчення в рамках позитивної психології та гармонійного розвитку людини. Однією із проблем позитивного функціонування особистості виступає психологічне благополуччя. Цей феномен почали досліджувати західні вчені ще у середині XX ст. Теоретичну основу для розуміння поняття психологічного благополуччя заклали розробки N. Bradburn. Він розглядає психологічне благополуччя в термінах щастя/нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності чи, відповідно, незадоволеності життям. Погляди N. Bradburn стали підґрунтям для подальшого розвитку інших теорій щодо розуміння відповідного поняття [6].

Сучасні підходи, які розглядають феномен психологічного благополуччя, можна умовно виокремити в декілька груп. Перша з них містить у собі дві течії: гедоністичну та евдемоністичну. Прихильники гедоністичного вчення визначають психологічне благополуччя в рамках задоволення/незадоволення і стверджують, що воно будується на балансі позитивного та негативного афектів. Зменшення негативних переживань і збільшення рівня задоволення сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя та щастя особистості (N. Nradburn, E. Diener) [6, 7].

Основним постулатом евдемоністичного підходу є особистісне зростання, як головний та найнеобхідніший аспект психологічного благополуччя. Ці погляди представлені у працях A. S. Waterman. Характеристиками психологічного благополуччя, згідно з евдемоністичною течією, виступають реалізація свого істинного Я, здатність відповідати на екзистенційні життєві виклики, самоактуалізація та особистісне зростання. Також психологічне благополуччя пов'язують із переживаннями повноти буття, самореалізацією особистості. Складні життєві ситуації та труднощі виступають стимулом для життєвої творчості особистості, провокують глибоке осмислення і переоцінку її цінностей [9].

В основі другої групи поглядів на психологічне благополуччя лежить проблема позитивного функціонування особистості (теорії A. Maslow, C. Rogers, G. Allport, C.-G. Jung, E. Erikson). Узагальнивши напрацювання даного напрямку, C. D. Ryffвиокремила шість елементів, які входять у структуру психологічного благополуччя [9]:

- самоприйняття;
- позитивні стосунки з оточуючими;
- автономія;
- управління навколишнім середовищем (компетентність);
- наявність цілей у житті;
- особистісне зростання.

До третьої групи належать теорії, які розглядають психологічне благополуччя на основі психофізіологічного збереження функцій та впливу генетичних факторів на індивідуальні відмінності у психологічному благополуччі (R. M. Ryan, E. L. Deci) [10].

Четверта група об'єднала у собі погляди на психологічне благополуччя як на цілісне переживання, яке проявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям, а також пов'язане з базовими людськими потребами й цінностями. Цей підхід підтримують російські вчені П. П. Фесенко і Т. Д. Шевеленкова [5].

Результати теоретичного дослідження. Якщо співвіднести описані характеристики психологічного благополуччя з поняттям стресостійкість, то стає очевидним, що ці феномени мають точки дотику та певний взаємозв'язок. Стійкість, у розлогому сенсі, необхідно розглядати як функцію двох змінних – довкілля і внутрішньої структури системи. Далі можна припустити, що всі існуючі види стійкості є складовими компонентами такого цілісного явища, якпсихічна стійкість особистості, але характеризують його з різних точок зору. Стійка людина навіть складні, негативно забарвлені ситуації буде сприймати менш болюче, ніж нестійка особистість. У психологічному плані стійкість відображає функціональні характеристики професійно значущих психічних процесів, станів та властивостей особистості, а також ступінь адекватності психологічної системи діяльності вимогам конкретних робочих ситуацій [1].

Виходячи з цього, можна стверджувати, що стресостійкість виступає окремим випадком психічної стійкості, що виявляється при дії стрес-факторів, специфічність яких визначатиметься конкретним видом діяльності.Таким чином, стресостійкість є складною та об'ємною якістю особистості, де об'єднаний цілий комплекс здібностей, широке коло різнорівневих явищ.

Проведений аналіз наукових джерел продемонстрував, що єдиного підходу до формулювання визначення стресостійкості немає, і різні авторитрактуютьйогопо-своєму. С.В. Суботін, наприклад, стверджує, що стресостійкість – це комплексна індивідуальна психологічна особливість, яка полягає у специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний та психологічний гомеостаз системи й веде до оптимальної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем в різних умовах життєдіяльності [3].

До даного визначення приєднується О. О. Баранов, відзначаючи, що даний феномен (якість, риса, властивість) розглядається, в основному, з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності; те ж саме зазначає пізніше й Н. В. Суворова [2, 4].

У працях Б. Х. Варданяна та С. В. Суботіна простежується ідея про подвійну природу стресостійкості як властивості, що впливає на результат діяльності (успішність-неуспішність), і як характеристики, що забезпечує гомеостаз особистості як системи, на підставі чого стресостійкість можна розглядати і як діяльнісний, і як особистісний показник [1, 3].

О. В. Лозгачева у своїй роботі з формування стресостійкості на етапі професіоналізації під поняттям стресостійкості характеризує комплексну властивість людини, що характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до впливу екстремальних і / або кумулятивних зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності, зумовлену рівнем активації ресурсів організму та психіки індивіда, що виявляється у показниках його функціонального стану і працездатності [2].

Західні дослідники теж вивчали взаємозв'язок психологічного благополуччя і стресостійкості особистості. Зокрема, H. R. Winefied, T. K. Gill, A. W. Taylor та R. M. Pilkington провели дослідження і встановили, що високий рівень психологічного благополуччя корелює з низьким рівнем дистресу, а низький рівень психологічного благополуччя корелює, відповідно, з високим рівнем дистресу. Отримані результати є статистично значимими й означають, що існує взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та рівнем дистресу. H. R. Winefied, T. K. Gill, A. W. Taylor та R. M. Pilkington також стверджують, що респонденти з високим рівнем психологічного благополуччя мають високі показники стресостійкості й навпаки [8].

C.M. Siddique та C. D'Arcy досліджували зв'язок саморегуляції, як складової стресостійкості, з психологічним благополуччям та виявили, що низький рівень саморегуляції має зв'язок із низьким рівнем психологічного благополуччя, а високий рівень саморегуляції – із високим рівнем психологічного благополуччя [11], що вписується у загальні психологічні закономірності функціонування особистості.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Аналіз наукових даних щодо взаємозв'язку психологічного благополуччя та стресостійкості особистості підтвердив, що такий взаємозв'язок існує, як і передбачалося на початку теоретичного дослідження. Опираючись на погляди західних, українських та російських учених, можемо стверджувати, що стресостійкість – це риса, яка притаманна психологічно благополучній людині; у свою чергу, складові психологічного благополуччя є характеристиками стресостійкості.

На нашу думку, перспективною сферою подальших наукових розвідок виступає дослідження співвідношення психологічного благополуччя та копінг-стратегій. Попередньо припускаємо, що, оскільки психологічно благополучна особистість є стресостійкою, то, ймовірно, вона використовує адаптивні й оптимальні копінг-стратегії подолання стресових станів.

Список використаних джерел

1. Варданян Б. Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. – М.: Наука, 2008. – 380 с.
2. Реан А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей / А. А. Реан, А. А. Баранов. // Вопросы психологии. – 1997. – №1. – С. 45–54.
3. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук / С. В. Субботин– Пермь, 1992. – 152 с.
4. Суворова Н. В. Устойчивость к психическому стрессу как мета индивидуальная характеристика руководителя тушения пожаров :автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук / Н. В. Суворова– Пермь, 2006. – 163 с.
5. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности / Т. Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко. // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–129.
6. Bradburn N. The structure of psychological well-being. / N. Bradburn. – Chicago: Aldine, 1969. – P. 318.

7. Diener E. Subjective well-being / E. Diener. // Psychological Bulletin. – 1984. – №95. – P. 542–575.
8. Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? / H.R.Winefied, T. K. Gill, A. W. Taylor, R. M. Pilkington. // Psychology of Well-Being: Theory, Research and PracticeTheory. – 2012. – №2. – P. 123–145.
9. Ryff C. D. Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C. D. Ryff, B. Singer. // Psychotherapy and Psychosomatics. – 1996. – №65. – P. 14–23.
10. Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci. // American Psychologist. – 2000. – №55. – P.68–78.
11. Siddique C. M. Adolescence, stress, and psychological well-being / C. M. Siddique, C. D'Arcy. // Journal of Youth and Adolescence. – 1984. – №13. – P.459–473.

References

1. Vardanjan B. H. Mehanizmy samoreguljacii jemocional'noj ustojchivosti / B.H. Vardanjan. – M.: Nauka, 2008. – 380 s.
2. Rean A. A. Faktory stressoustojchivosti uchitelej / A. A. Rean, A. A. Baranov. // Voprosy psihologii. – 1997. – №1. – S. 45–54.
3. Subbotin S.V. Ustojchivost' k psihicheskomu stressu kak harakteristiki metaindividual'nosti uchitelja: avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. psih. nauk / S. V. Subbotin– Perm', 1992. – 152 s.
4. Suvorova N. V. Ustojchivost' k psihicheskomu stressu kak meta individual'naja harakteristika rukovoditelja tushenija pozharov :avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. psih. nauk / N. V. Suvorova– Perm', 2006. – 163 s.
5. Shevelenkova T. D. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti / T. D. Shevelenkova, P.P. Fesenko. // Psihologicheskaja diagnostika. – 2005. – №3. – S. 95–129.
6. Bradburn N. The structure of psychological well-being. / N. Bradburn. – Chicago: Aldine, 1969. – P. 318.
7. Diener E. Subjective well-being / E. Diener. // Psychological Bulletin. – 1984. – №95. – P. 542–575.
8. Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? / H.R.Winefied, T. K. Gill, A. W. Taylor, R. M. Pilkington. // Psychology of Well-Being: Theory, Research and PracticeTheory. – 2012. – №2. – P. 123–145.
9. Ryff C. D. Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C. D. Ryff, B. Singer. // Psychotherapy and Psychosomatics. – 1996. – №65. – P. 14–23.
10. Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci. // American Psychologist. – 2000. – №55. – P.68–78.
11. Siddique C. M. Adolescence, stress, and psychological well-being / C. M. Siddique, C. D'Arcy. // Journal of Youth and Adolescence. – 1984. – №13. – P.459–473.

Резюме. В статье проанализированы взгляды западных, украинских и российских ученых на проблему взаимосвязи психологического благополучия и стрессоустойчивости личности. Осуществлен теоретический обзор понятия психологического благополучия и понятия стрессоустойчивости. Приведены статистически значимые результаты исследований ученых о взаимосвязи психологического благополучия и стрессоустойчивости личности.

Ключевые слова: благополучие, психологическое благополучие, устойчивость, стрессоустойчивость, саморегуляция.

Summary. This theoretical study aimed toestablishconnection between psychological well-being and stress resistance. The theoretical comparative overview of the main trends helps to understand the phenomenology of psychological well-being. Psychological well-being is viewed in different ways. One views it according to the hedonic and eudaimonicapproaches of early philosophers. Subjective well-being was coined by Ryan and Deci (2001) as composed ofperception of pleasure, displeasure, satisfaction and happiness which runs along the hedonic approach. Anotherway is the eudaimonic approach or the psychological well-being model that takes into account the mechanisms ofhealthy functioning and adjustment. Psychological well-being (PWB) is said to be more stable than subjectivewell-being, which could fluctuate with life experiences. It is also argued that PWB could lead to adaptive humanfunctioning and positive life experiences. Other recent proposal take on the existential approach of psychologicalwell-being that argues that the good life is not being free of pain and difficulties but one that is lived in spite of it.More recent model of psychological well-being is that of Carol Ryff (Ryff& Singer, 1998) that proposes a sixfactor model of psychological well-being. Ryff used the various views such as the developmental approach of Erikson, Buhler's basic life tendencies, Neurgarten's personality changes, Maslow's conception of selfactualization,Allport's conception of maturity, Roger's conceptualization of fully-functioning person and Jung'sdescription of individuation to come up with her integrated model of psychological well-being. Western researches investigated connection between psychological well-being and stress resistance.PD and PW are just mirror reflections of each other, high levels of factors associated with high PD might predict low PW and vice versa. On the other hand if PD and PW are independent (albeit overlapping) constructs they might be associated with different predictor variables.The separate and the composite measures of PW are internally reliable, reasonably well correlated with each other, and negatively correlated with PD as expected.

Key words: well-being, psychological well-being, stress resistance, self-regulation.

УДК 159.923.2

І.М. ШАПОВАЛ

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

У статті розкривається психологічна сутність феномена професійної ідентифікації. Визначено, що факторами конструктивного формування професійної ідентичності студентів-психологів є психологічний супровід розвитку професійного Я-образу майбутніх фахівців у галузі практичної психології на основі цілеспрямованого формування у них рефлексивності, позитивного самоставлення, адекватних смислових орієнтацій і здатності до саморозвитку.

***Ключові слова**: професійна ідентичність, професійний Я-образ студента, рефлексивність, самоставлення, смисложиттєві орієнтації, саморозвиток, самоактуалізація.*

Постановка проблеми. Головне актуальне завдання підготовки практичних психологів полягає у визначенні пріоритетів: що є визначальним у їхній навально-професійній підготовці – навчання певній соціальній ролі чи розвиток особистості майбутнього фахівця. Очевидно, що вимоги до психолога-професіонала, які висуваються сучасними умовами життя, зумовлюють знаходження точок стикання у формуванні професійної ідентичності, що детермінує якість та ефективність як професійної діяльності, так і професійного становлення психолога.

Мета статті. Однією з умов розвитку професійної ідентичності є навчально-професійна підготовка, в ході якої відбувається якісний стрибок у професійному розвитку майбутнього фахівця. Саме у студентському віці починають формуватись основні ідентифікаційні характеристики, що виражають приналежність людини до певної професії. Для того, щоб такі

ідентифікаційні характеристики розвивались більш інтенсивно та закріплювались на особистісному рівні, необхідне створення спеціальних психологічних умов протягом навчання студентів у ВНЗ.

У дослідженнях, присвячених загальній проблемі ідентичності було визначено поняття ідентичності, визначені деякі особливості формування і розвитку професійної ідентичності, проаналізовано особливості професійної ідентичності студентів ВНЗ. і зокрема, специфіку професійної ідентичності психолога. Аналіз досліджень, присвячених вивченню ідентичності майбутніх психологів, виявив, що визначені механізми, закономірності етапи та організаційні умови процесу професійної ідентифікації студентів-психологів. На наш погляд, також потребують подальшого вивчення саме психологічні умови формування професійної ідентичності психологів в період навчання у ВНЗ.

Результати теоретичного дослідження. Професійна ідентичність розуміється у психології як складний інтегративний феномен, що є провідною характеристикою професійного розвитку людини і свідчить про ступінь прийняття обраної професійної діяльності як засобу самореалізації та розвитку; як усвідомлення людиною своєї тотожності з професійною групою та оцінка значущості членства у ній. На думку багатьох дослідників, професійна ідентичність – продукт тривалого особистісного і професійного розвитку, що виявляється на достатньо високих рівнях оволодіння професією. Так, Л. Б. Шнейдер виділяє механізм усвідомлення як центральний компонент професійної ідентичності, визначаючи її як «психологічну категорію, що відноситься до усвідомлення особистістю своєї приналежності до певної професії і певного професійного співтовариства» [8, с. 113]. О. П. Єрмолаєва [4] максимально розширює рамки професійної ідентичності, розглядаючи її у контексті системи «людина – професія – суспільство», що дозволяє розглядати професійну ідентичність як системну характеристику суб'єктно-соціально-діяльнісної відповідності, тобто трактувати її як гармонійну ідентифікацію з діяльністю (інструментальна ідентичність), соціумом (зовнішня ідентичність) і самим собою (внутрішня ідентичність). Ж. П. Вірна [2] трактує професійну ідентичність як усвідомлення своєї тотожності з професійною спільнотою, її оцінку, психологічну значущість членства в ній, своєрідну ментальність, відчуття своєї професійної компетентності, самостійності і самоефективності, тобто переживання своєї професійної цілісності і визначеності. Тут акцент зміщується з ділової і соціально-психологічної, трудової вираженості до самоставлення, до образу «Я-професійне». В. І. Осьодло [6] вказує, що досягнення професійної ідентичності припускає самостійну і відповідальну побудову свого професійного майбутнього, високу готовність смислових і регуляторних основ поведінки в ситуаціях невизначеності професійного майбутнього, що наближається, здійснення особистісного і професійного самовизначення і самоорганізації (набуття досвіду), інтеграцію в професійне співтовариство, наявність сформованого адекватного образу «Я», в якому актуалізовані відповідні професійно важливі якості.

Отже, процес формування професійної ідентичності виступає як передумовою так і показником професійного розвитку особистості, що виявляється у становленні професійної Я-концепції, розвитку професійно важливих якостей та здійсненні професійного самовизначення особистості як суб'єкта професійної діяльності. Обов’язковою умовою формування професійної Я-концепції студента і, відповідно, його професійної ідентифікації, є формування позитивного образу обраної професії: історія та значення професії в даний час, предмет, умови, засоби праці, вимоги професії до людини, перспективи розвитку професії. Студент повинен мати уявлення про вимоги до сучасного професіоналу, позитивні зразки для наслідування у професійній діяльності (У. С. Родигіна [7]). На основі зіставлення образу професії з образом «Я» у студента формується професійний образ «Я» і складається усвідомлення своєї тотожності з обраною професією, формується позитивне ставлення до себе як суб'єкта теперішньої навчально-професійної та майбутньої професійної діяльності. Г. В. Гарбузова [3] виділяє три основні етапи у процесі формування професійної ідентичності у студентів:

Перший етап – адаптаційний, тобто період осмислення професійної ідентичності (I курс), коли на основі входження в нове соціальне та професійне середовище зовнішньо задана професійна ідентичність, яку студент на даний момент пізнав та зрозумів, переходить у внутрішньо прийняту, усвідомлену, емоційно забарвлену характеристику. Цей етап має нестабільний характер, він пов'язаний з адаптацією до нової соціальної ролі студента. Суть його полягає в становленні студентської ідентифікації («Я – студент») і передбаченні майбутньої професійної ідентичності.

Другий етап – стабілізаційний, тобто період усвідомлення вимог нової соціально-професійної ролі та власних здібностей і можливостей (II-III курси), на основі чого відбувається усвідомлення досягнень, які зроблені завдяки власним зусиллям. У цей період конструктивні схеми саморозвитку знаходяться в досить стабільному стані, оскільки студент починає отримувати задоволення від сприйняття себе як суб'єкта майбутньої професійної діяльності («Я – майбутній фахівець»).

Третій етап – уточнюючий – тобто період, коли на основі усвідомлення спектру ролей, засвоєних у ході професіоналізації, відбувається формування нових професійних цілей і перспектив (IV-V курси). Це другий нестабільний період, суть якого полягає в переосмисленні та уточненні різних варіантів професійно-творчого саморозвитку, працевлаштування та побудови професійної кар’єри («Я і моя професія і кар'єра»).

Виходячи з суперечливого характеру процесу формування професійної ідентичності, зумовленого внутрішніми (особистісними) та зовнішніми (організаційно-педагогічними, інформаційними) протиріччями, визначаються відповідно зовнішні та внутрішні детермінанти процесу професійної ідентифікації студентів. Як вказує Т. М. Буякас [1], на перших етапах формування професійної ідентичності зовнішні детермінанти відіграють пріоритетну роль. Основою подальшого розвитку професійної ідентичності стають внутрішні умови і детермінанти: емоційно-позитивний фон ставлення до професії; позитивне сприйняття себе як суб'єкта професійної діяльності; емоційно-позитивне прийняття своєї приналежності до професійного співтовариства; успішне засвоєння (присвоєння) прав і обов'язків, норм і правил професійної діяльності; готовність майбутнього фахівця прийняти на себе професійну відповідальність; характер вираженості і самоприйняття професійного образу «Я» студента; мотиваційна активність студента щодо перспективної реалізації себе на обраному професійному терені.

Таким чином, у період навчання у ВНЗ в майбутніх фахівців реалізується первинний етап професійної ідентифікації студентів, внаслідок якого складаються та починають формуватись основні особистісні уявлення про професію, професійні вимоги, система ставлень до професій та до себе як суб'єкта професійної діяльності. Отже, можна стверджувати, що у студентів при наявності відповідних внутрішніх та зовнішніх умов відбувається формування професійної Я-концепції, яка базується на механізмах становлення позитивної та усвідомленої професійної ідентичності.

Очевидно, що формування певного ставлення особистості та відповідної активності щодо навчально-професійної діяльності забезпечується рефлексією останньої та себе як її суб'єкта, що зумовлюється рівнем сформованості рефлексивності, як здатності особистості виходити за межі власного «Я», усвідомлювати, вивчати, аналізувати будь-що через порівняння образу свого «Я» з будь-якими подіями чи особистостями; як здатності до самосприйняття змісту своє власної психіки та його аналізу, до розуміння психіки інших людей, що є особливо важливим для студентів-психологів. Образ «Я-професійне» включає в себе різноманіття знань суб'єкта про себе різного ступеню усвідомленості, диференційованості й узагальненості. які репрезентують цілісне самоставлення індивіда. Останнє розуміється в контексті формування самосвідомості особистості, зокрема її уявлень про сенс «Я» як узагальнене вираження цього сенсу та узагальнене почуття щодо власного «Я». У змісті образу «Я» виділяється ідентичність як приєднуюча складова, тобто знання про ті закономірні риси і характеристики, які об’єднують суб'єкта з іншими людьми, та відчуття

своєї унікальності і неповторності як диференціююча складова, тобто знання, які виділяють «Я» суб'єкта у порівнянні з іншими людьми.

Для професійної діяльності психолога специфічним є те, що його особистість виступає певним професійним інструментом, тому у процесі навчання майбутніх психологів формування адекватного самоставлення постає як необхідна умова розвитку професійної ідентичності. Також сформоване самоставлення фахівця зумовлює орієнтацію на свої власні здібності і можливості, і тим самим реалізує процес формування як загальних смисложиттєвих орієнтацій, так і професійних смислів, які відображають спрямованість особистості, наявність життєвих цілей, усвідомленість виборів та оцінок, задоволеність життям і здатність брати за неї відповідальність, тим самим, впливаючи на її хід. Згідно з думкою Д. О. Леонтьєва [5], смисложиттєві орієнтації слід розглядати у двох аспектах. По-перше, це сфери життя, в яких дана конкретна людина з найбільшою ймовірністю може знайти сенс свого життя. По-друге, це зв'язок сенсу життя з майбутнім, теперішнім і минулим людини.

Узгоджена і несуперечлива система смисложиттєвих орієнтацій, яка полягає в основі формування змістовно і хронологічно узгоджених життєвих і професійних планів, є важливою передумовою успішної професійної самоактуалізації фахівця. Поняття самоактуалізації синтетичне, воно включає всебічний та неперервний розвиток творчого і духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію усіх її можливостей, адекватне сприйняття оточуючих людей, світу і свого місця в ньому, багатство емоційної сфери і духовного життя, високий рівень психічного здоров’я і моральності. Самореалізація виявляється у здатності людини до саморозвитку і реалізується у побудові і коригуванні Я-концепції, включаючи світогляд і життєвий план, усвідомлення результатів минулих діяльностей (формування концепції минулого). Акт самоактуалізації – це деяка кількість дій, які суб'єкт виконує на підставі свідомо поставлених перед собою в ході самореалізації цілей та виробленої стратегії їх досягнення.

Таким чином, виходячи з наведених теоретичних положень, можна стверджувати, що формування професійної ідентичності студентів-психологів має бути реалізоване у спеціально створеному освітньому просторі, що дозволить здійснити психологічний супровід розвитку образу «Я професійне» через самопізнання та професійну ідентифікацію. Причому це передбачає цілеспрямоване розвиток у студентів-психологів наступних психологічних властивостей, що виступають як чинники формування професійної ідентичності: рефлексивності, позитивного самоставлення, адекватних смисложиттєвих орієнтацій та здатності до саморозвитку.

Тому підготовка практичного психолога вимагає цілеспрямованого та планомірного формування професійної ідентичності в умовах спеціально організованого освітнього простору, що передбачає відповідний психологічний супровід професіонального становлення майбутніх фахівців.

Психологічний супровід розглядається як система професійної діяльності психолога, спрямована на створення соціально-психологічних умов успішного навчання і психологічного розвитку студента, на формування орієнтаційного поля розвитку, де відповідальність за діяльність несе сам суб’єкт розвитку. Щодо психологічного супроводу формування професійної ідентичності студентів-психологів, то тут має місце певна специфіка, зумовлена особливостями змістового та процесуального аспектів професійної діяльності психолога. Метою психологічного формування професійної ідентичності студентів-психологів ми вбачаємо створення цілісного освітнього середовища, в якому активізуються процеси професійного саморозвитку та професійного самовизначення студентів, внаслідок чого в них формується професійна самосвідомість, професійна Я-концепція і, відповідно стабільна професійна ідентичність. Категорія освітнього простору передбачає єдність місця, де відбувається навчально-професійна підготовка, середовища, яке наповнює цей простір, та навчально-виховних впливів, в результаті яких відбувається формування професійної теоретико-практичної компетентності, становлення професійної суб’єктної позиції та засвоєння професійних цінностей.

Цілісність освітнього простору ми розуміємо як його здатність забезпечити інтеграцію трьох його складових: навчального, освітньо-рефлексивного, соціально-практичного. Відповідно до нашого концептуального положення, процеси освітньої рефлексії, що призводять до активації та саморегулювання процесів просування у професії, розглядаються нами як провідні, тобто такі, що забезпечуватимуть свідомий характер процесів професійного навчання та професійної соціальної практики.

У зарубіжних освітньо-професійних системах підготовки фахівців, зокрема психологів, існує практика тьюторського супроводу – психолого-педагогічної діяльності по індивідуалізації освіти, спрямованої на виявлення та розвиток освітніх мотивів та інтересів студентів, пошук освітніх ресурсів для створення індивідуальної освітньої програми, на роботу з освітнім запитом студента, на формування його навчальної та освітньої рефлексії. Відповідно завдання тьютора – розширення існуючого освітнього простору кожного тьюторанта до перетворення цього простору у відкритий, тобто обраний та визначений самим студентом. Інакше кажучи, завданням тьюторського супроводу є поєднання особистісного та академічного змісту навчально-професійної підготовки. Ми вважаємо, що такий світовий досвід може бути застосований у вітчизняній практиці підготовки фахівців-психологів у реалізації таких напрямів психологічного супроводу:

1) супровід-співробітництво, який передбачає спільне планування викладача і студента (тьютора і тьюторанта), аналіз, співтворчість, рефлексію; вимагає дій, необхідних для наступного самостійного подолання проблем, які виникли, тобто прояву особистої відповідальності, творчості, власних унікальних якостей студента;

2) супровід-ініціювання, який передбачає створення викладачем студентові (тьютором тьюторанту) необхідних умов для вільного, індивідуального, самостійного вибору шляху та засобів вирішення навчально-виховних завдань і, тим самим, створення умов для самопізнання, саморозвитку, самовизначення, реалізації свого особистісного і творчого потенціалу і водночас збереження при цьому своєї індивідуальної своєрідності.

В якості основних характеристик психологічного супроводу виступають його процесуальність, пролонгованість, недирективність, зануреність у реальну практику професійної діяльності психолога, особливі відносини між учасниками цього процесу. Психологічний супровід являє собою цілісну систему, і як будь-яка система, складається з елементів, які одночасно є інваріантними етапами. У супроводі, як у процесі, що розгортається в часі, можна виділити три основних компоненти: діагностика (відстеження), що служить основою для постановки цілей і напрямів професійного розвитку; відбір і застосування методичних засобів професійної підготовки та просування у професійній діяльності; аналіз проміжних і кінцевих результатів, що дає можливість коректувати хід навчально-професійної підготовки.

У процесі супроводу викладач (тьютор) повинен допомогти студенту у вирішенні таких основних завдань: 1) визначити «місце», на якому в даний момент знаходиться студент, виявити, в чому полягає його проблема, яка суть і причини його труднощів, які його індивідуальні можливості та недоліки; 2) встановити «місце», куди студент хоче прийти, спільно з ним створити образ того стану, якого він хоче досягти, тобто визначити напрямок і намітити шляхи саморозвитку; 3) допомогти студенту дістатися до своєї мети, тобто досягти запланованих результатів саморозвитку.

Критеріями успішності психологічного супроводу виступають: зі сторони супроводжуваного – показники його розвитку; зі сторони умов навчально-професійної підготовки – їх позитивність для розвитку. Тому психологічний супровід формування професійної ідентичності студенів-психологів – це особлива форма здійснення пролонгованої навчальної, освітньо-рефлексивної і соціально-практичної допомоги, яка передбачає не виправлення недоліків і перебудову (на відміну від корекції), а пошук прихованих ресурсів розвитку студента, опору на власні можливості і створення на цій основі психологічних умов для саморозвитку і самовизначення. У кожному конкретному випадку завдання супроводу визначаються особливостями особистості студента, якому надається психологічна допомога, і

тієї ситуації, в якій здійснюється супровід. Суттєвою характеристикою психологічного супроводу є створення умов для переходу особистості до самодопомоги. Умовно можна сказати, що в процесі психологічного супроводу фахівець (викладач, тьютор) створює умови і надає необхідну і достатню (але ні в якому разі не надлишкову) підтримку для переходу від позиції «Я не можу» чи «Я не знаю» до позиції «Я можу сам справлятися зі своїми життєвими та професійними завданнями і труднощами», що може бути інтерпретовано як сформованість стабільної, досягнутої професійної ідентичності.

Висновки та результати подальшого дослідження. Процес підготовки студентів не передбачає розгортання повноцінної професійної діяльності, а тільки підготовку до неї та реалізацію її окремих елементів, внаслідок чого відбувається усвідомлення професійних цілей; з'являється прагнення зрозуміти професію та її вимоги до фахівця, оволодіти нею; починається процес оволодіння професійними знаннями, інструментальними і поведінковими функціями; усвідомлюються власні наявні можливості щодо професійної діяльності; формуються актуальні та перспективні цілі професійного розвитку. Отже, умовами формування професійної ідентичності студентів-психологів є створення освітнього простору, орієнтованого не тільки на теоретико-практичну підготовку, але і на професійно-рефлексивну апробацію майбутньої діяльності. у такому освітньому просторі має бути організований психологічний супровід розвитку образу «Я професійне» та реалізовані наступні психологічні чинники через самопізнання та професійну ідентифікацію. Причому це передбачає цілеспрямоване формування у студентів-психологів рефлексивності, позитивного самоставлення, адекватних смисложиттєвих орієнтацій та здатності до саморозвитку.

Перспективні напрями дослідження ми вбачаємо у розробці та практичній апробації змісту, методів і програмно-методичного забезпечення системи психологічного супроводу навчально-професійної підготовки студентів-психологів, спрямованої на формування особистості професіонала та становлення професійної ідентичності.

Список використаних джерел

1. Буякас Т. М. О проблемах становления чувства самоидентичности у студентов-психологов / Т. М. Буякас // Вестник МГУ, Серия 14. Психология. - 2000. – №1. – С. 5662.
2. Вірна Ж. П. Самоставлення як імперативний модус професійної ідентифікації особистості / Ж. П. Вірна // Психологічні перспективи. – 2011. – Випуск 17. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – С. 28-38.
3. Гарбузова Г. В. Процесс формирования профессиональной идентичности студентов [Електронний ресурс] / Г. В. Гарбузова // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2007. – №44. – Режим доступу: http://cyberleninka.ru/ article/n/protsess-formirovaniya-professionalnoy-identichnosti-studentov.
4. Ермолаева Е. П. Психология социальной ренализации профессионала / Е. П. Ермолаева. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 347 с.
5. Леонтьев Д. А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего / Д. А. Леонтьев, Е. В. Шелобанова // Вопросы психологии. – 2001. – №1. – С. 57-66.
6. Осьодло В. І. Ідентичність та професійний розвиток особистості / В. І. Осьодло // Психолог. – 2003. – №14. – С. 16-21.
7. Родыгина У. С. Психологические особенности развития профессиональной идентичности студентов – будущих психологов: диссерт. ... канд. психол. н.: 19.00.07 [Електронний ресурс] / У. С. Родыгина. – Киров: КГГУ, 2007. – 215 с. – Режим доступу: http://www.dissercat.com/ content/psikhologicheskie-osobennosti-razvitiya-professionalnoi-identichnosti-studentov-budushchikh-psikhologov.
8. Шнейдер Л. Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: Теория и методы диагностики / Л. Б. Шнейдер. – М. : Изд-во МПСИ, 2007. – 128 с.

References

1. Bujakas T. M. O problemah stanovlenija chuvstva samoidentichnosti u studentov-psihologov / T. M. Bujakas // Vestnik MGU, Serija 14. Psihologija. - 2000. – №1. – S. 56-62.
2. Virna Zh. P. Samostavlennja jak imperatyvnyj modus professijnoi' identyfikacii' osobystosti / Zh. P. Virna // Psyhologichni perspektyvy. – 2011. – Vypusk 17. – Luc'k : RVV «Vezha» VNU im. Lesi Ukrai'nky, 2011. – S. 28-38.
3. Garbuzova G. V. Process formirovanija professional'noj identichnosti studentov [Elektronnij resurs] / G. V. Garbuzova // Izvestija RGPU im. A. I. Gercena. – 2007. – №44. – Rezhim dostupu: http://cyberleninka.ru/ article/n/protsess-formirovaniya-professionalnoy-identichnosti-studentov.
4. Ermolaeva E. P. Psihologija social'noj renalizacii professionala / E. P. Ermolaeva. – M. : Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2008. – 347 s.
5. Leont'ev D. A. Professional'noe samoopredelenie kak postroenie obrazov vozmozhnogo budushhego / D. A. Leont'ev, E. V. Shelobanova // Voprosy psihologii. – 2001. – №1. – S. 57-66.
6. Os'odlo V. I. Identychnist' ta profesijnyj rozvytok osobystosti / V. I. Os'odlo // Psyholog. – 2003. – №14. – S. 16-21.
7. Rodygina U. S. Psihologicheskie osobennosti razvitija professional'noj identichnosti studentov – budushhih psihologov: dissert. ... kand. psihol. n.: 19.00.07 [Elektronnij resurs] / U. S. Rodygina. – Kirov: KGGU, 2007. – 215 s. – Rezhim dostupu: http://www.dissercat.com/ content/psikhologicheskie-osobennosti-razvitiya-professionalnoi-identichnosti-studentov-budushchikh-psikhologov.
8. Shnejder L. B. Lichnostnaja, gendernaja i professional'naja identichnost': Teorija i metody diagnostiki / L. B. Shnejder. – M. : Izd-vo MPSI, 2007. – 128 s.

Резюме. В статье раскрывается психологическая сущность феномена профессиональной идентификации. Определено, что факторами конструктивного формирования профессиональной идентичности студентов-психологов является психологическое сопровождение развития профессионального Я-образа будущих специалистов в области практической психологии на основе целенаправленного формирования у них рефлексивности, положительного самоотношения, адекватных смысловых ориентаций и способности к саморазвитию.

Ключевые слова: профессиональная идентичность, профессиональный Я-образ студента, рефлексивность, самоотношение, смысложизненные ориентации, саморазвитие, самоактуализация.

Summary. Professional identity is understood in Psychology as a complicated integrative phenomenon, that is the principal characteristic of a person’s professional development and affirms the degree of a chosen professional activity as a means of self-actualization and development, as a person’s comprehension of his or her identity with the professional group and an appraisal of the affiliation value in it. Professional identity is the product of a long-term personal and professional development, the mechanisms of which are a person’s realization of belonging to a certain profession and a certain professional community, a person’s acceptance on social and psychological levels of professional value positions corresponding to norm for a particular professional field.

Attainment of a professional identity is the process of transition from external to internal professional activity motivation sources. Attainment of professional identity provides for an independent and responsible construction of the professional future, a high sense and regulator behavior basis readiness in the situations of uncertainty of approaching professional future, realization of personal and professional self-determination and self-organization (achieving an experience), availability of a generated adequate self-image, in which appropriate professionally important qualities are actualized.

Student's professional identity is based on his or her self-concept as a future professional, who potentially belongs to a certain professional group, about his or her professional and educational-professional goals as well as the concept of opportunities of their realization.

In such a way, during a student's professional self-knowledge and professional consciousness the regulation of a professional self-image is realized. Development of students' professional identity has to be carried out via constant activiation of the identification processes as a process of self-identification with a professional group on basis of an emotional connection.

Peculiar for a professional activity of a psychologist is that his or her personality serves as a certain professional instrument, that is why during the process of teaching of would-be psychologists it is important to form an adequate self-attitude which determines orientation toward their own abilities and potential, thus fulfilling the process of building general life-meaningful orientations and professional senses. Moreover, a coordinated and consistent system of life-meaningful orientations underlies in the basis of formation meaningfully and chronologically coordinated life and professional plans and is an important premise for a professional's successful self-actualization which reveals itself in a conscious and self-regulated activity and is realized in a self-concept building and correcting.

In this way, pshychological factors for professional identity formation in would-be psychologists is a development in students of an adequate professional self-image with reflexive perceiving and actualization of self-actualization mechanisms and self-making.

Key words: professional identity, student's professional self-image, reflexivity, self-attitude, life-meaningful orientations, self-development, self-actualization.

УДК: [373.5.016:613 (07)]:159.923

О.А. ШЕВЧУК

ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОГЕННОСТІ ТА ПЕРЕВТОМИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАГАЛЬНО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ В ПСИХОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНОМУ КОНТЕКСТІ

У статті зроблено аналіз стану дослідження проблеми збереження психічного здоров'я старшокласників ЗНЗ. Звертається увага на зв'язок рівня успішності старшокласників ЗНЗ і способу життя та інших чинників як психологічної та валеологічної основи здоров'я.

***Ключові слова**: валеологія, втома, перевтома, психологія здоров'я, старшокласники, стресогенність.*

Постановка проблеми. Найцінніше, що має людина – її здоров'я. На сучасному етапі бурхливого розвитку науки і техніки в умовах реформи освіти виникла потреба у засвоєнні великого об'єму інформації, що сприяло підвищенню вимог до психофізіологічних можливостей організму школярів загально навчального закладу (ЗНЗ), які виконують довготривалу розумову роботу значної складності та інтенсивності. Нервово-психічні перевантаження школярів, постійні стреси призводять до стану втоми та перевтоми, розвитку психосоматичних захворювань, погіршення загального стану здоров'я. Тому виникла необхідність перевірити рівень обізнаності старшокласників ЗНЗ щодо профілактики стресогенності, перевтоми, їхньої поінформованості про формування, зміцнення, збереження, відновлення (ФЗЗВ) психічного здоров'я в контексті формування психічного та валеологічного світогляду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою психічного здоров'я школярів ЗНЗ, у ракурсі психічної структури особистості, займалися педагоги-класики, дослідники СНД, вітчизняні та зарубіжні дослідники, зокрема Л. Божович, Л. Виготський, Д. Ельконін, Г. Костюк, О. Леонтьєв, І. Павлов, А. Петровський, Ж. Піаже, О. Раєвський, К. Ушинський, А. Хрипкова [10; 18, с. 37-47]. Теорію та практику навчання й виховання школярів ЗНЗ щодо

ведення здорового способу життя (ЗСЖ) як складову валеологічних знань обґрунтували педагоги-класики (Я.А. Коменський, А. Макаренко, В. Сухомлинський), сучасні дослідники (Т. Бойченко, О. Вакуленко, Р. Валецька, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Грибан, В. Колбанов, О. Шевчук) [2-6; 9; 15-18].

Мета статті. Обґрунтувати й перевірити рівень сформованості знань старшокласників ЗНЗ щодо їхнього валеологічного і психологічного світогляду про профілактичні заходи ФЗЗВ психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. В умовах соціально-еколого-економічної та політичної кризи в Україні спостерігається різкий спад соціального та індивідуального здоров'я молоді. Майже 90 % школярів ЗНЗ мають відхилення у здоров'ї. За останні 10 років на 41 % збільшилася кількість школярів, які мають спеціальну медичну групу. На 60 % зросла кількість неповнолітніх, які курять, вживають алкогольні суміші та інші наркотичні речовини [13, с. 230].

Здоров'я – основна умова реалізації фізичних і психічних можливостей та здібностей особистості; рівень резервних можливостей людини; здатність організму перебувати в рівновазі з оточенням; процес збереження, розвитку фізіологічних, психологічних функцій, працездатності, соціальної активності людини при максимальній тривалості її активного життя; найбільша цінність, неоціненний феномен для людини [2, с. 15; 3, с. 12; 16, с. 7; 17, с. 42].

Погіршення здоров'я індивіда на шкільній лаві спричиняють різноманітні чинники (С. Кириленко, В. Оржеховська, В. Шахненко): непідготовленість дітей до школи, негативне ставлення школярів до навчання, страх покарання та отримання незадовільної оцінки, нездатність засвоїти шкільний матеріал, втома та перевтома, вживання школярами наркотичних речовин психотропної та нейротропної дії, стресові ситуації тощо [5, с. 37, 53, 57-58, 67, 93; 18, с. 11, 24]. Погіршується безпосередньо психічне здоров'я: безпричинна агресивність, депресія, шкільний невроз, синдром згорання, відмова відвідувати уроки, занижена самооцінка, зниження адаптаційних можливостей організму, очікування поганого відношення до себе як з боку вчителів, так і школярів.

Психічне здоров'я – внутрішній стан людини, що забезпечує адекватну дійсності регуляцію поведінки; стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів; самовиховання особистості. Для розуміння поняття «психічне здоров'я», його покращення допоможе вивчення тем про мозок, психіку, емоції, стрес, темперамент людини, психологію спілкування тощо [2, с. 61; 3, с. 122; 14, с. 24; 18, с. 109, 123-124].

Сучасна наука – психологія здоров'я, що займає центральне місце у науці про здоров'я, звертає увагу на психологічні причини здоров'я, методи і засоби його розвитку, зміцнення та збереження [14, с. 18].

Наука про здоров'я – валеологія до основної умови нормального психосоціального розвитку людини відносить спокійне і сприятливе середовище проживання. Проте у процесі життя людина постійно знаходиться під впливом певних несприятливих ситуацій, що викликають порушення емоційної сфери, поведінки загалом (психічна складова здоров'я). Зазвичай ці порушення мають тимчасовий характер [15, с. 15; 16, с. 12-13].

У др. пол. XX – поч. XXI століття розпочалося стрімке вивчення проблеми ФЗЗВ соціального та індивідуального здоров'я школярів ЗНЗ на державному (Конституція України, Закони України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю», «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», «Про дошкільну, загальну середню та позашкільну освіту», Державний стандарт початкової, базової та повної загальної середньої освіти, Національна доктрина розвитку освіти України у XXI ст., Концепція формування позитивної мотивації на ЗСЖ у дітей та молоді», міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002-2011 роки [7-8; 11]) і науковому рівнях, що підтверджується низкою робіт дослідників з питань організації валеологічної навчально-виховної роботи у школі, застосування корекційних заходів з метою підвищення резистентності організму й стійкості

психіки, нервової системи, активізації захисних механізмів організму школярів ЗНЗ та молоді [1-3; 4, с. 17-80; 6; 10; 14]. Почала налагоджуватися просвітницька робота серед батьків з питань ведення ЗСЖ, гігієнічного виховання учнів.

Проте сучасні школярі ЗНЗ надмірно завантажені, знервовані, мають низку не вирішених проблем в поєднанні з недостатньою обізнаністю про шляхи вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів тощо. Тому порушення умов праці, неміцність сімейних стосунків, біологічні передумови (схильність до захворювань, слабка нервова система), зовнішнє середовище (забруднення повітря, води), не вміння спілкуватися призводять до стресів.

Стресор – подразнювач (агент, чинник), що викликає стрес. Рівнозначний йому термін – стрес-чинник [9, с. 204].

Стрес – неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; стан особливої хворобливої напруженості організму, спричинений надміру сильними захисними фізіологічними реакціями; реакція напруги неспецифічних адаптаційних механізмів організму, що супроводжуються комплексом захисних фізіологічних реакцій у відповідь на дію надзвичайно сильних або тривало діючих стресорів. Термін запропоновно у 1936 р. канадським патофізіологом Гансом Сельє. Є три фази стресу: чекання (вихід в кров адреналіну й норадреналіну); стрес (еустрес – корисний стрес та дистрес – «зрив», негативний стрес); післястрес (нормалізація роботи організму) і три стадії (небезпека, резистентність, виснаження). Є стадії емоційного стресу: ігнорування психотравмуючого чинника; збудження; стадія депресивного стану; стадія концептуалізації. Він є головною причиною серцево-судинних уражень, неврозів, неплідності, імунодефіциту. Порушення психічного стану при стресі проявляється швидкою втомою, роздратованістю, порушенням сну, депресією, неврозом, потребою в штучних стимуляторах психічних процесів (вживання наркотичних речовин). Ознаки стресового стану: втрата гнучкості, пластичності діяльності; порушення процесу вибору цілей, дій, чіткості та послідовності інтелектуальних навичок і рухових актів; помилки у сприйнятті; зменшення обсягу уваги, провали у пам’яті; утруднення розуміння ситуацій [3, с. 126-128; 9, с. 203-204; 12, с. 347; 17, с. 128].

Стресогенність – властивість нервової системи адаптуватися до дії стресових ситуацій, схильність людини реагувати на стрес (тимчасовий емоційний стан людини до зовнішніх подразників). Є люди зі слабкою нервовою системою та люди із сильною нервовою системою, що пов’язано з індивідуальними особливостями гормональної діяльності у момент стресу, що є індивідуальним рівнем стресостійкості, стресогенності людини [3, с. 128-129].

М. Гончаренко охарактеризувала схему механізму дії, причини та управління стресом, описала втому і причини перевтоми [5, с. 67, 93].

Втома – стан, що спричиняється інтенсивною, тривалою роботою і характеризується тимчасовим зменшенням працездатності, зниженням кількості та якості роботи; підвищення межі збудливості сенсорних систем, порушення ритмічності, погіршення уваги; тимчасове зниження працездатності під впливом довготривалої дії навантаження на організм людини [9, с. 210].

Перевтома – це патологічний стан, що розвивається у людини внаслідок хронічної фізичної чи психологічної перенапруги; характеризується зниженням працездатності та якісними змінами ряду фізіологічних функцій у результаті порушення режиму праці, відпочинку. Ознаки перевтоми: неадекватність реагування на подразнювач, головний біль, сонливість вдень та безсоння вночі. Виникає після довготривалого навчального навантаження без достатнього відпочинку (кінець півріччя), зберігається після літніх канікул [9, с. 159].

Пам’ять – процес ВНД, здатність зберігати, накопичувати та відтворювати інформацію; закарбування, збереження та наступне впізнавання та відтворення слідів минулого досвіду. Ця здатність людської психіки дає змогу накопичувати інформацію, не втрачаючи при цьому попередніх знань, відомостей, умінь та навичок. Є декілька видів та типів пам’яті. Пам’ять має характеристики: швидкість, точність, міцність, готовність. Визначивши якість пам’яті, її можна розвивати, поліпшувати разом з увагою за допомогою певних вправ, рекомендацій.

Необхідно постійно дотримуватися гігієни пам'яті та розумової праці, тренувати пам'ять тощо [12, с. 214, 220-227; 16, с. 115-123].

Мислення – є вищим ступенем людського пізнання; психічний процес, що ґрунтується на увазі, сприйняття, пам'яті, відтворенні й дає можливість робити висновки, планувати, прогнозувати своє життя [12, с. 244; 16, с. 118].

Виникнення стану втоми залежить від віку учнів, індивідуальних особливостей стану їхнього здоров'я, організації дозвілля, в якому проходить навчальна робота, легко відновлюється через відпочинок, прогулянки на свіжому повітрі, дотримання режиму дня, сну, харчування тощо. Перевтома відновлюється досить складно та займає довготривалий час і тому потребує госпіталізації до медичного закладу для відновлення розумового здоров'я.

Розумове здоров'я – сукупність знань, умінь, розумових дій, які сформувались при їхньому засвоєнні; вільне оперування ними в процесах мислення, що забезпечують засвоєння в певному обсязі нових знань і умінь. Розумове і емоційне – складові психічного здоров'я [16, с. 14, 106-107].

Емоції – це конкретний прояв почуттів або їх безпосереднє переживання людиною; внутрішнє позитивне чи негативне реагування людини на щось, що сприяє чи заважає задоволенню людських потреб. Є позитивні (радість, любов) і негативні (гнів, страх) емоції. Є порушення емоцій: афект, апатія, депресія. Протилежний стан – гарний настрій [15, с. 138-139]. Отже, у процесі навчально-виховної роботи ЗНЗ кожен має створити такі умови для реалізації оздоровчого середовища, де буде ФЗЗЗВ здоров'я школяра.

Ми вирішили визначити рівень сформованості валео-психологічних знань школярів 8-9-х класів ЗНЗ Костопільського району щодо профілактики стресу і перевтоми, рівня розумового здоров'я, успішності, уміння дотримуватися режиму дня, сну тощо. Спочатку ми перевірили їхній рівень успішності у жовтні 2015 р. Вони навчалися за 12-ти бальною системою, ми перевели її у 5-ти бальну. На початку І-го півріччя після тематичного оцінювання шкільних дисциплін старшокласники мали такі оцінки (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Рівень успішності школярів 8-9-х класів Костопільської ЗОШ І-ІІІ ст. № 4 та Гуманітарної гімназії м. Костополя

ЗОШ І-ІІІ ступенів № 4,	К-ть учнів	Жовтень 2015 р.				Гуманітарна гімназія	К-ть учнів	Жовтень 2015 р.			
		2	3	4	5			2	3	4	5
8-А клас	**20**	36	26	27	11	**8-Б клас**	**20**	28	25	31	16
9-А клас	**20**	21	28	34	17	**9-Б клас**	**20**	25	18	39	18

У Костопільській ЗОШ достатній рівень успішності виявили школярі 8-А (27 %) та 9-А (34 %) кл. і високий рівень – 8-А (11 %) та 9-А (17 %) кл. У Гуманітарній гімназії достатній рівень успішності виявили 8-Б (31 %) та 9-Б (39 %) кл. і високий – 8-Б (16 %) та 9-Б (18 %) кл. Мали достатній рівень: 4 % (8-мі кл.) та 5 % (9-ті кл.) і високий рівень знань – 5 % (8-мі кл.) та 1 % (9-ті кл.).

У процесі інтерв'ювання ми з'ясували, що старшокласники періодично перебували у стані втоми, а іноді й перевтоми у процесі навчально-виховної роботи. Стан втоми починався у період атестації з різних дисциплін. Школярі скаржилися, що не встигають виконувати домашні завдання або витрачають на це багато часу. Його не вистачало на відпочинок під час перерви. 85 % учнів були дратівливі та пов'язували це із навчанням, вчителями, однокласниками, батьками, які їх не розуміли. На психічне здоров'я погано впливали: конфліктні ситуації серед однокласників, батьків сім'ї. Режиму дня намагалися дотримуватися у 9-х класах. 28 % школярів 8-х класів не дотримувалися шкільного розпорядку, постійно спізнювалися на уроки, пропускали їх.

Після атестації тих самих навчальних дисциплін у школярів 8-9-х класів (грудень 2015 року) було здійснено порівняння рівня успішності (табл. 1.2).

Таблиця.1.2

Рівень успішності школярів 8-9-х класів Костопільської ЗОШ І-ІІІ ст. № 4 та Гуманітарної гімназії м. Костополя

ЗОШ І-ІІІ ступенів № 4	К-ть учнів	Грудень 2015 р.				Гуманітарна гімназія	К-ть учнів	Грудень 2015 р.			
		2	3	4	5			2	3	4	5
8-А клас	**20**	41	32	19	8	**8-Б клас**	**20**	34	30	29	7
9-А клас	**20**	24	30	34	12	**9-Б клас**	**20**	27	24	33	16

У Костопільській ЗОШ достатній рівень успішності мали школярі: 8-А кл. (19 %) та 9-А кл. (34 %) і високий рівень – 8-А кл. (8 %) та 9-А кл. (12 %). У Гуманітарній гімназії достатній рівень успішності мали школярі: 8-Б кл. (29 %) та 9-Б кл. (33 %) і високий рівень – 8-Б кл. (7 %) та 9-Б кл. (16 %). Школярі мали достатній рівень знань: 10 % (8-мі кл.) та 1 % (9-ті кл.) і високий рівень знань мали 1 % (8-мі кл.) та 4 % (9-ті кл.). Порівняно з жовтнем, у грудні 2015 р. рівень успішності старшокласників погіршився на 6 % (8-мі кл.) та 4 % (9-ті кл.) – достатній рівень і 4 % (8-мі кл.) та 3 % (9-ті кл.) – високий рівень знань.

Згідно спостереження медичних працівників у школярів 8-9-х класів було виявлено ознаки втоми і первинні ознаки перевтоми: дратівливість, зниження точності і швидкості робочих рухів, помилки у роботі, тобто погіршення роботи пізнавальної сфери діяльності (уваги, пам’яті, мислення, відчуття, сприйняття). Вони не вміли протидіяти стресогенним чинникам, правильно організовувати працю й відпочинок, жити шкільним життям, що залежить від навчального дня, тижня, розкладу уроків, суспільно-корисної праці, відпочинку, канікул тощо.

Н. Бучак вважає, що час виникнення втоми залежить від віку учнів, індивідуальних особливостей стану їх здоров’я, організації довкілля, в якому проходить навчальна робота. Значне зниження рівня працездатності у школярів 8-9-х класів настає після 4-го уроку і різко знижується на 6-му уроці. Протягом тижня найнижчий рівень працездатності буде в понеділок і п’ятницю. На кінець навчального року (І-ІІ півріччя) – втома школярів 8-9-х класів буде значною. Згідно рангової шкали важкості шкільних предметів за Н. Гребняковим кожен предмет має різний бал складності. Керівництво ЗНЗ має впроваджувати таку рангову шкалу важкості, щоб забезпечити більш точну оцінку розподілу навчального навантаження у відповідності до гігієнічних вимог [1, с. 59-60].

Тому ми проаналізували розклад уроків школярів, де сумарна кількість годин на тиждень перевищує допустиму норму. П’ятиденний навчальний тиждень не повинен перевищувати 33-х уроків, але у 8-Б-9-Б кл. кількість годин становила 34-38 год., у 8-А-9-А кл. – 32–35 годин.

Найвища активність розумової діяльності школярів 8-9-х класів буде з 10-ї до 12-ї години дня. Цей час характеризується найбільшою ефективністю засвоєння матеріалу при найменших психофізичних затратах організму. Тому уроки з шкільних дисциплін, що вимагають значного розумового напруження для школярів 8-9-х класів повинні стояти на другому та четвертому місцях.

Коливається розумова активність школярів щодень. Її рівень зростає до середини тижня і залишається низьким у понеділок і п’ятницю. Найвищий його рівень має припадати на вівторок і середу. Розклад не правильно складений, якщо найбільша кількість балів за день припадає на 1-й та 5-й дні тижня або коли він однаковий у всі робочі дні.

Під час аналізу розкладу уроків Гуманітарної гімназії було виявлено: найбільша кількість балів у понеділок – 8-й клас (27,3), у вівторок – 9-й клас (25). Найменше навантаження – у середу і четвер. Розклад занять складено без урахування віку, індивідуального здоров’я школярів Під час аналізу розкладу уроків ЗОШ було виявлено ряд недоліків. У 9-му класі найбільше навантаження припадає на середу, але сумарна кількість балів у п’ятницю була більшою, ніж у вівторок. Велика перерва має бути після 2-го уроку і тривати до 30 хв. або замість однієї великої перерви після 2-го і 3-го уроків можна влаштовувати перерви по 20 хвилин. Оптимальним є варіант для школярів 8-Б-9-Б кл.: більшість перерв триває по 10 хв., велика – 25 хв. Розклад дзвінків у 8-А-9-А кл. складений без

врахування санітарно-гігієнічних вимог. Під час перерв їм необхідно перебувати на свіжому повітрі та харчуватися. Вони мають бути звільнені від розумової праці. На перервах має переважати рухова активність, але школярам не вдається відпочити, сходити до туалету та поїсти за 5 хвилин маленької перерви, вони не встигають відновити сили, тому втомлені [1, с. 60].

В обох ЗНЗ існуюча система навчання, згідно вимог потребує розміщення кабінетів у межах 1-2-го поверхів таким чином, щоб перехід з класу в клас займав не більше 2-х хвилин. Кабінети ЗОШ розташовані в трьох корпусах, тому старшокласники не встигали відпочити за 5 хвилин.

Велика перерва повинна проводитися після 2-го уроку, а інші – надто короткі. Кількість уроків упродовж дня в Гуманітарній гімназії перевищує норму, так як сумарна кількість уроків на тиждень більша допустимої. Складений розклад уроків для 8-9-х класів ЗНЗ не сприяє збереженню високої працездатності упродовж навчального дня, тижня, чверті тощо. Отже, умови організації навчально-виховного процесу ЗНЗ не були сприятливими для підвищення рівня успішності школярів 8-9-х класів, що є стресовим чинником, який викликає порушення розумової складової їхнього психічного здоров'я.

Для визначення рівня розуміння школярами 8-9-х класів Костопільської ЗОШ І-ІІІ ступенів № 4 та Гуманітарної гімназії м. Костополя поняття «психічне здоров'я» та його складових було запропоновано опитувальник на 21 запитання. Школярі 8-9-х класів відповіли, що знають про психічне здоров'я і його ознаки (64-85 %), але не знають способів його збереження (16-50 %), складали режим дня (29-56 %) і дотримувалися його (32-61%), уміли відпочивати (86-100 %), найважливішим відпочинком назвали сон 38-85 % 8-А-9-А кл. та 34-42 % 8-Б-9-Б кл.? вели «Паспорт самоконтролю» (4-12 %/ 27-52 %), знали показники, що входять до «Паспорта здоров'я» (39-54 %/42-58 %), але погано вирішували конфлікти у школі, хоча зверталися до вчителів (26-46 %), психолога – 9 %, ігнорували ситуацію – (44-56 %, 52-65 % школярів). Знали, що таке стрес (72-74%/72-82 %), перевтома (82-28%/79-92 %), намагалися їх не допустити, тренували пам'ять (15-23 %/7-24%), дотримувалися режиму дня, сну (10-17 %). 2 %-5 % школярів, не знали та не вміли запобігати перевтомі і стресогенності, 25-38 % знімали втому, коли слухали музику, 14 %-17 % спілкувалися з друзями, інші – йшли на прогулянку, їли улюблені страви. Школярі 8-9-х кл. виявили низький рівень обізнаності про стресогенність, перевтому, незначні відхилення у психічному здоров'ї.

Відомо, що найважливішими чинниками збереження розумової складової психічного здоров'я є: дотримання навчально-виховного режиму в школі та вдома, ведення ЗСЖ тощо. Тому ми рекомендували старшокласникам скласти режим дня на кожен день навчального тижня, враховуючи зразок розроблених таблиць «Режим дня» та «Розподіл режимних моментів у годинах протягом доби» і дотримуватися його упродовж навчального року, зважаючи на першу та другу зміни навчання в школі, а також почати вести ЗСЖ, «Паспорт здоров'я» та «Щоденник самоконтролю»; розповіли про систему профілактичних заходів щодо стресогенності та перевтоми [15, с. 11-12, 109; 16, с. 20, 23-25, 63-65].

Старшокласники ЗОШ стали менш дратівливі, більш організовані, швидкий темп роботи був для них стабільним, рівень успішності (8-А-9-А кл.) став кращим (табл. 1.3). Вони мали: достатній рівень успішності 8-А кл. (22 %) та 9-А кл. (35 %) і високий – 8-А кл. (11 %) та 9-А кл. (14 %). У Гуманітарній гімназії мали: достатній рівень успішності 8-Б кл. (29 %) та 9-Б кл. (33 %) і високий рівень – 8-Б кл. (8 %) та 9-Б кл. (16 %). Вони почали вести ЗСЖ.

Таблиця.1.3

Рівень успішності учнів 8-9-х класів Костопільської ЗОШ І-ІІІ ст. № 4 та Гуманітарної гімназії м. Костополя

ЗОШ І-ІІІ ступенів № 4	К-ть учнів	Березень 2016 р.				Гуманітарна гімназія	К-ть учнів	Березень 2016 р.			
		2	3	4	5			2	3	4	5
8-А клас	**20**	30	37	22	11	**8-Б клас**	**20**	34	29	29	8
9-А клас	**20**	19	32	35	14	**9-Б клас**	**20**	27	24	33	16

Висновки. Отже, порівняно з груднем 2015 р., у березні 2016 р. рівень успішності школярів 8-9-х класів став кращим на 3 % (8-мі кл.) та 1 % (9-ті кл.) – достатній рівень і 2 % (8-мі кл.) та 2 % (9-ті кл.) – високий рівень знань. Розумовий розвиток школярів 8-А-9-А кл. був на стадії прогресії, їхнє розумове здоров'я не погіршилося, хоча більшість перебувало в стані лабільності і нервова система була напружена, потребувала відпочинку. Отже, для покращення рівня успішності та розвитку розумового здоров'я старшокласники повинні вести ЗСЖ, вивчати психологію здоров'я та дотримуватися психогігієни праці й відпочинку, що сприяє створенню оздоровчого середовища, у якому школярі зможуть ФЗЗВ повністю індивідуальне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бучак Н. В. Вікова фізіологія та валеологія. Навчальний посібник для студентів спеціальності 6. 070 800 (Екологія) / Н. В. Бучак, М. Г. Макогончук, Е. Ф. Кучерук. – Рівне: РДГУ, 2003. – 90 с.
2. Вакуленко О. В. Сучасне розуміння здоров'я людей як соціальна умова їх розвитку/ О.В. Вакуленко // Соціалізація особистості: Зб. наук. праць. – К. : НПУ, 2000. – Вип. 1. – С. 93–99.
3. Валецька Р. О. Основи валеології. Підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – 348 с.
4. Ващенко Л. С. Основи здоров'я: Книга для вчителя / Л. С. Ващенко, Т. Є. Бойченко. – К. : Ґенеза, 2005. – 240 с.
5. Гончаренко М. С. Валеология в схемах / М. С. Гончаренко. – Харьков, 2003. – 187 с.
6. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В. Г. Грибан. – К. : Центр навчальної літератури, 2008. – 214 с.
7. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю» / Відомості Верховної Ради України (ВВР). – К., 2001, № 42, ст. 213; 2005, № 10, ст. 191; 2006, № 12, ст. 104. – № 23, із змінами і доповненнями від 15.01.2009 р. № 878–VI.
8. Закон України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» / Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1993, № 16, ст. 167, із змінами і доповн. від 28.12.2014, № 76–VIII (76-19), 2015, № 6, ст. 40.
9. Колбанов В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. – СПБ. : Издательство ДЕАН, 2001. – 256 с.
10. Костюк Г. С. Умови психічного розвитку / Г. С. Костюк // Соціальний педагог. – 2007. – № 9. – С. 61–63.
11. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI ст. – К. : Шк. світ, 2001. – 21 с.
12. Павелків Р. В. Загальна психологія. Підручник / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2009. – 576 с.
13. Полька Н. С. Актуальні проблеми психогігієни дітей і підлітків: шляхи та перспективи їх вирішення / Н. С. Полько, І. В. Сергета // Журнал НАМН України. – 2012. – № 2. – С.223–237.
14. Тимофієва М. П. Психологія здоров'я: Навчальний посібник / М. П. Тимофієва, О.В. Двіжона. – Чернівці : Книги – XXI, 2009. – 296 с.
15. Шевчук О. А. Валеологія. Розробки уроків для 5-7 класів : метод. посібник для вчителів та учнів / О. А. Шевчук. – Рівне : Ліста, 2001. – 200 с.
16. Шевчук О. А. Основи здоров'я: конспекти уроків: 9 клас / О. А. Шевчук. – К.: Шкільний світ, 2009. – 136 с.
17. Шевчук О. А. Словник з безпеки життєдіяльності : навч.-метод. посібник для студентів гуман. і природ. спеціальн. ВНЗ України І- IV рівнів акредитації / О. Шевчук. – Вид., 2-ге, доповн. і перер. – К. : Видавн. Дім «Слово», 2014. – 184 с.

18. Шевчук О. А. Формування системи валеологічних знань учнів основної школи у процесі навчання основ здоров'я: дис… канд. пед. наук : 13.00.02 / Олена Анатоліївна Шевчук; Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. – Харків, 2011. – 217 с.

References

1. Buchak N. V. Vikova fiziologija ta valeologija. Navchal'nyj posibnyk dlja studentiv special'nosti 6. 070 800 (Ekologija) / N. V. Buchak, M. G. Makogonchuk, E. F. Kucheruk. – Rivne: RDGU, 2003. – 90 s.
2. Vakulenko O. V. Suchasne rozuminnja zdorov'ja ljudej jak social'na umova i'h rozvytku/ O.V. Vakulenko // Socializacija osobystosti: Zb. nauk. prac'. – K. : NPU, 2000. – Vyp. 1. – S. 93–99.
3. Valec'ka R. O. Osnovy valeologii'. Pidruchnyk / R. O. Valec'ka. – Luc'k : Volyns'ka knyga, 2007. – 348 s.
4. Vashhenko L. S. Osnovy zdorov'ja: Knyga dlja vchytelja / L. S. Vashhenko, T.Je. Bojchenko. – K. : G'eneza, 2005. – 240 s.
5. Goncharenko M. S. Valeologyja v shemah / M. S. Goncharenko. – Har'kov, 2003. – 187 s.
6. Gryban V. G. Valeologija: pidruchnyk / V. G. Gryban. – K. : Centr navchal'noi' literatury, 2008. – 214 s.
7. Zakon Ukrai'ny «Pro vnesennja zmin do Zakonu Ukrai'ny «Pro social'nu robotu z dit'my ta moloddju» / Vidomosti Verhovnoi' Rady Ukrai'ny (VVR). – K., 2001, № 42, st. 213; 2005, №10, st. 191; 2006, № 12, st. 104. – № 23, iz zminamy i dopovnennjamy vid 15.01.2009 r. №878–VI.
8. Zakon Ukrai'ny «Pro spryjannja social'nomu stanovlennju ta rozvytku molodi v Ukrai'ni» / Vidomosti Verhovnoi' Rady Ukrai'ny (VVR), 1993, № 16, st. 167, iz zminamy i dopovn. vid 28.12.2014, № 76–VIII (76-19), 2015, № 6, st. 40.
9. Kolbanov V. V. Valeologija: osnovnye ponjatija, terminy i opredelenija / V.V. Kolbanov. – SPB. : Izdatel'stvo DEAN, 2001. – 256 s.
10. Kostjuk G. S. Umovy psyhichnogo rozvytku / G. S. Kostjuk // Social'nyj pedagog. – 2007. – № 9. – S. 61–63.
11. Nacional'na doktryna rozvytku osvity Ukrai'ny u HHI st. – K. : Shk. svit, 2001. – 21 s.
12. Pavelkiv R. V. Zagal'na psyhologija. Pidruchnyk / R. V. Pavelkiv. – K. : Kondor, 2009. – 576 s.
13. Pol'ka N. S. Aktual'ni problemy psyhogigijeny ditej i pidlitkiv: shljahy ta perspektyvy i'h vyrishennja / N. S. Pol'ko, I. V. Sergeta // Zhurnal NAMN Ukrai'ny. – 2012. – № 2. – S.223–237.
14. Tymofijeva M. P. Psyhologija zdorov'ja: Navchal'nyj posibnyk / M. P. Tymofijeva, O.V. Dvizhona. – Chernivci : Knygy – XXI, 2009. – 296 s.
15. Shevchuk O. A. Valeologija. Rozrobky urokiv dlja 5-7 klasiv : metod. posibnyk dlja vchyteliv ta uchniv / O. A. Shevchuk. – Rivne : Lista, 2001. – 200 s.
16. Shevchuk O. A. Osnovy zdorov'ja: konspekty urokiv: 9 klas / O. A. Shevchuk. – K.: Shkil'nyj svit, 2009. – 136 s.
17. Shevchuk O. A. Slovnyk z bezpeky zhyttjedijal'nosti : navch.-metod. posibnyk dlja studentiv guman. i pryrod. special'n. VNZ Ukrai'ny I- IV rivniv akredytacii' / O. Shevchuk. – Vyd., 2-ge, dopovn. i perer. – K. : Vydavn. Dim «Slovo», 2014. – 184 s.
18. Shevchuk O. A. Formuvannja systemy valeologichnyh znan' uchniv osnovnoi' shkoly u procesi navchannja osnov zdorov'ja: dys… kand. ped. nauk : 13.00.02 / Olena Anatolii'vna Shevchuk; Rivnen. derzh. gumanit. un-t. – Harkiv, 2011. – 217 s.

Резюме. В статье сделан анализ состояния исследования проблемы сохранения психического здоровья старшеклассников общего учебного заведения. Обращается внимание на связь уровня успеваемости старшеклассников общего учебного заведения и образа жизни, и других факторов как психологической и валеологической основы здоровья.

Ключевые слова: валеология, усталость, переутомление, психология здоровья, старшеклассники, стрессоустойчивость.

Summary. The article presents an analysis of the research problems of preservation of mental health of senior pupils of general educational institutions. Attention is drawn to the connection between the level of academic achievement of high school students of general educational institutions and the lifestyle and other factors such as psychological and valeological basis of health. The essence of conception: health, mental health, valeology, stressor, stress, stress resistance, fatigue, exhaustion, memory, thinking, mental health, emotions, wellness. It is also about the level of understanding of pupils of 8-9 classes the concept of "mental health" and its components. The author of the article theoretically determines the level of the formation of valeological and psychological knowledge and outlook of senior pupils of general educational institutions for the prevention of stress and fatigue, the improvement of conditions of mental health by effective education, by the ability to respect the day, sleep, rest, food, friendly intercourse, by the avoidance of conflict situations in the process of educational work, at home, and the like. The article also draws attention to the use of a rank scale of difficulty of school subjects in the distribution of teaching load in accordance with hygienic requirements, organisation of training and education to raise activity, mental activity, efficient absorption of the material at the lowest psychological and physical costs of high school students.

Key words: valeology, fatigue, overwork, health psychology, high school students, stress resistance.

УДК 159.98:331.54 **К.І. ШКАРЛАТЮК**

ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПРОФЕСІЙ

У статті розглядаються особливості проведення психологічної експертизи фахівців екстремального профілю діяльності. Здійснений теоретичний аналіз підходів визначення особливостей, інструментів і засобів експертизи професійної діяльності спеціалістів екстремальних професій.

Ключові слова: *психологічна експертиза, професійна придатність, екстремальні професії, професійна орієнтація, експертна оцінка.*

Постановка проблеми. Діяльність в екстремальних умовах передбачає підвищений фактор ризику, дефіцит інформації і часу, необхідність прийняття адекватного рішення, високу відповідальність за виконання завдання, наявність неочікуваних перешкод. Підвищені емоційні та фізичні навантаження створюють передумови до виникнення соматичних та психічних розладів. Для надання допомоги таким людям потрібно враховувати зміни в структурі особистості, що відбулися в результаті перебування в екстремальних умовах.

Вимоги професії визначають особливості постановки цілей та особливостіпроведенняекспертизи. Серед основних завдань експертизи, пов'язаної з різними видами професійної діяльності – визначити придатність особистості до виконання певного виду трудової діяльності в порядку професійної консультації.

Для вирішення прогностичних завдань трудової експертизи використовуються різні методи. В одних випадках вивчаються тільки документальні дані, в інших - проводяться бесіди з абітурієнтом або кандидатом на посаду, в деяких - здійснюються лікарські та психологічні дослідження фахівцями та експертними комісіями.

Найбільш чітко організаційно оформлена система лікарсько-трудової експертизи, що вирішує свої завдання за допомогою оцінки стану здоров'я. При цьому лікарсько-трудова експертиза передбачає участь психолога для здійснення експертної оцінки стану психологічної готовності до певного виду професійної діяльності, професійно важливих особистісних здібностей, самооцінки, адаптивності та стресостійкості до складних умов праці.

Прогностична психологічна трудова експертиза на основі психодіагностики вирішує питання передбачення, психопрогностики особливостей професійної діяльності досліджуваного.

Прогностична цінність (інформативність, прогностичність) окремих методик та інтегрального показника професійної придатності може визначатися залежно від цілей психодіагностики: за одниміз критеріїв професійної успішності, ефективності реальної діяльності, їхньою сукупністю або за головним критерієм (оцінкою професійних здібностей).

Мета статті – дослідити особливості проведення експертизи професійної спрямованості особистості через виокремлення таких векторів професійної реалізації:

- соціальні можливості реалізації цінностей і досягнення значимих цілей;
- психологічна відповідальність, яка виражається у відповідальності, реалістичності щодо власного життя та соціуму, стабільності і несуперечливості обов'язків;
- соціально-психологічна захищеність з визначенням сфер безпеки життя особистості і дотримання її прав;
- вимушеність як форма негативної адаптації особистості до несприятливих соціальних умов життя.

Результати теоретичного дослідження. Для створення адекватної самооцінки особистості та її упевненості у майбутній професійній діяльності важливо здійснити діагностичне обстеження і за його результатами провести корекційну роботу. Для цього можна використати загальний алгоритм, опис методів аналізу, обробки та інтерпретації результатів експертизи та корекції дослідження сформованості психологічної готовності до професійної діяльності й адаптивності особистості.

Діагностично-інтерпретаційний та прогностичний компоненти дослідження передбачають оцінку професійно важливих якостей, які пропонуються для ранжування з метою складання професійних прогнозів підекспертних осіб:

1. Загальна професійна компетентність.
2. Уміння на практиці застосовувати одержані знання.
3. Творча самореалізація в праці.
4. Особиста відповідальність, добросовісність, дисциплінованість.
5. Висока культура та виконавча дисципліна.
6. Аналітичний склад розуму та широта мислення.
7. Комунікабельність, товариськість, емотивність.
8. Скромність, тактовність, витримка.
9. Мотивованість професійної діяльності.
10. Самостійність, вміння відстоювати свою позицію.
11. Критичність і об'єктивність у самооцінці.
12. Чутливість до проблемних ситуацій, до дефіциту знань, навичок або інших важливих якостей [3].

Однією з причин зниження професійної придатності фахівців є розвиток стійких функціональних розладів організму і психіки в результаті впливу несприятливих умов діяльності і істотних професійних ускладнень при виконанні трудових завдань. Серед психотравмуючих факторівпрофесійної діяльностіє ризики виникнення небезпечних ситуацій,хронічний невротичний конфлікт, пов'язаний з переживанням критичних, екстремальних ситуацій.

Ю. Александровський зазначає, що можливість виникнення і характер психогенних порушень, їх частота, вираженість і динаміка залежать від багатьох факторів: характеристики екстремальної ситуації, готовності до діяльності в несприятливих умовах, наявність наочних прикладів подолання труднощів [1].

Емоційні умови праці викликають коливання працездатності людини або її спад, особливо при сильній емоційній напрузі. В деяких випадках відбувається втрата трудових навичок.

Так, у осіб з професійними захворюваннями нервової та серцево-судинної систем ще до появи клінічних симптомів відзначаються порушення професійної працездатності, основними

проявами яких є підвищена дратівливість, запальність і стомлюваність, невпевненість в професійних діях, погіршення самопочуття. При таких розладах спостерігаються порушення процесів образного й імовірнісного прогнозування, зниження можливостей аналізу інформації в умовах обмеженого часу тощо.

Професійна придатність людини в значній мірі залежить від функціонального стану організму і психіки. Стійкі порушення здоров'я, виражені функціональні розлади знижують рівень працездатності й витривалості людини, її стійкість до впливу чинників діяльності, адаптивні можливості різних органів і систем. Зміна професійно важливих психічних функцій і якостей, пов'язаних із захворюваннями різного характеру, порушення їх відповідно до вимог конкретної трудової діяльності супроводжуються, як правило, зниженням рівня професійної придатності фахівця. Саме тому для визначення працездатності та ступеня професійної придатності фахівців екстремальних видів діяльності (військові, пожежники, охоронці, шахтарі, спортсмени) після перенесених ними захворювань або за медичними і професійним показами вони проходять психологічне обстеження в системі медико-соціальної експертизи.

Різні індивідуально-психологічні якості можуть або сприяти, або заважати успішній професійній діяльності та ефективному виконанню професійних завдань. Серед якостей особистості, що є несприятливими у екстремальних умовах професійної діяльності,потрібно зазначити:

- особливості темпераменту, в яких проявляються риси слабкості, інертності, неврівноваженість нервових процесів;
- нестійкість інтересів, особливо у професійній діяльності;
- нерішучість, відсутність сміливості;
- низька стійкість в роботі при дефіциті часу,
- підвищена емоційна нестійкість;
- уповільненість і некритичність мислення;
- нестійка концентрація уваги, уповільнене її переключення і розподіл;
- зниження обсягу пам'яті, тривалості збереження і швидкості відтворення матеріалу;
- уповільненість і неточність сенсомоторної координації;
- зниження здатності оперування просторовими уявленнями[2].

Деякі з перерахованих якостей можуть бути не тільки індивідуально-психологічними особливостями здорової людини, але і симптомами психосоматичного захворювання, перевтоми, перенапруги тощо. У випадку професійних невдач через недостатню придатність до професійної діяльності виникають конфліктні ситуації, які призводять до неврозу та інших розладів. Внаслідок цього дослідження функціональних можливостей психічної сфери є необхідним для визначення професійної працездатності та придатності.

Значення і особливості проведення психологічного обстеження з метою лікарсько-трудової експертизи професійної придатності досить повно обґрунтовані у праці одного з провідних фахівців у цій галузі К.К. Іоселіані. Автором були виявлені особливості психічних функцій і працездатності військових при наявності деяких відхилень в стані здоров'я. При таких розладах здоров'я як, наприклад, неврози, наслідки закритої черепно-мозкової травми, гіпертонічна хвороба, виразкова хвороба шлунка і 12-палої кишки відбувається порушення динаміки і структури вищих мозкових функцій і працездатності, причому ступінь порушення залежить від характеру та стадії розвитку патологічного процесу, з одного боку, та індивідуально-психологічних особливостей особистості, з іншого.

Так, особи з вираженими відхиленнями в стані здоров'я (неврастенія, гіпертонічна хвороба II ступеня, виразкова хвороба в стадії загострення) показали низькі результати клініко-психологічного дослідження, які мали спільні для всіх нозологічних форм особливості, і специфічні для кожної з форм. Із загальних особливостей - це, наприклад, відсутність необхідної готовності до поточної роботи, припинення роботи в результаті погіршення самопочуття, «провали» пам'яті при роботі в умовах дефіциту часу, труднощі знаходження адекватного способу виконання завдання, зниження рівня пізнавальної діяльності. Серед специфічних психологічних особливостей можна відзначити наступні:

-для неврастеніків - емоційна нестійкість,конфліктність, вибуховість, підвищена стомлюваність;

-для хворих на гіпертонічну хворобу II ступеня - повільний і аритмічний темп роботи, утруднене формування робочої установки;

-для хворих на виразкову хворобу - депресивність і тривожність, тривалий латентний період включення в роботу, надмірна чутливість до висловлювань інших осіб, велика залежність від думки оточуючих[4].

Виокремлюють три основних напрямки психологічної експертизи фахівців екстремальних професій:

1) надання допомоги у виявленні осіб з несприятливими індивідуально-психологічними особливостями, що перешкоджають успішному навчанню і виконанню професійної діяльності;

2) отримання даних, що уточнюють діагноз захворювань і характер експертної постанови;

3) встановлення функціонально-психологічних можливостей особистості з метою визначення професійної придатності в конкретному виді діяльності.

Результати експериментальних досліджень свідчать про те, що зазначена патологія (в явній або прихованій формі), її провісники або залишкові явища від перенесених захворювань, а також порушення ефективності та якості діяльності, пов'язані з їх впливом на професійно важливі психічні функції і якості, особистісні характеристики людини можуть розглядатися як умови, що визначають ступінь професійної придатності фахівця.

Висновки та перспективи подальшого дослідження.Таким чином, завдання підвищення ефективності і безпеки діяльності, збільшення професійного довголіття визначають необхідність розробки і вдосконалення методів ранньої діагностики, експертної оцінки і корекції функціональних розладів, заснованих на використанні закономірностей діяльності людини в екстремальних ситуаціях.

Перспективою подальших наукових пошуків є дослідження психодіагностичних засобів і критеріїв професійної діяльності фахівців, проблем стандартизації корекційно-розвивальних програм спеціалістів екстремальних видів діяльності, здійснення їх цілеспрямованої психологічної підготовки. Для особистісно-професійного розвитку спеціалістів важливим є впровадження тренінгових програм з метою оптимізації психологічного здоров'я, вміння адаптуватися до складних екстремальних умов діяльності.

Список використаних джерел

1. Александровский Ю.А. Психогении в экстремальных условиях / Ю.А. Александровский, О.С.Лобастов, Л.И.Спивак, Б.П.Щукин. – М.: Медицина, 1991. – 470 с.
2. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : кол. моногр. / М. Мушкевич, Р. Федоренко, А. Мельник [та ін.] ; за заг. ред. М. Мушкевич. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 254 с.
3. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 588 с/
4. Федоренко Р.П. Психологічна практика в клініці : [навчально-методичний посібник для студентів внз] / Р.П.Федоренко, К.І.Шкарлатюк. – Луцьк : Східноєвроп. нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – 230 с.

References

1. Aleksandrovskij Ju.A. Psihogenii v jekstremal'nyh uslovijah / Ju.A. Aleksandrovskij, O.S.Lobastov, L.I.Spivak, B.P.Shhukin. – M.: Medicina, 1991. – 470 s.
2. Psyhologichna dopomoga uchasnykam ATO ta i'h sim'jam : kol. monogr. / M. Mushkevych, R. Fedorenko, A. Mel'nyk [ta in.] ; za zag. red. M. Mushkevych. – Luc'k : Vezha-Druk, 2015.

– 254 s.
3. Psyhologija profesijnoi' bezpeky: tehnologii' konstruktyvnogo samozberezhennja osobystosti : kol. monogr. / O. Lazorko, Zh. Virna, L. Akimova [ta in.] ; za zag. red. Zh. Virnoi'. – Luc'k : Vezha-Druk, 2015. – 588 s/
4. Fedorenko R.P. Psyhologichna praktyka v klinici : [navchal'no-metodychnyj posibnyk dlja studentiv vnz] / R.P.Fedorenko, K.I.Shkarlatjuk. – Luc'k : Shidnojevrop. nac. Un-t im. Lesi Ukrai'nky, 2013. – 230 s.

Резюме. В статье рассматриваются особенности проведения психологической экспертизы специалистов экстремального профиля деятельности. Проведенный теоретический анализ подходов определения особенностей, инструментов и средств экспертизы профессиональной деятельности специалистов экстремальных профессий.

Ключевые слова: психологическая экспертиза, профессиональная пригодность, экстремальные профессии, профессиональная ориентация, экспертная оценка.

Summary. The article reviewspeculiarities of psychological expertise realized for specialists of extreme activities. The theoretical analysis of approaches to define features, techniques and meansof extreme professionsspecialists expertise is carried out.

Activities in extreme conditions involve an increased risk factor, lack of information and time, the need for adequate solutions, high responsibility for the task, the presence of unexpected obstacles. Increased emotional and physical activities set the stage for the emergence of physical and mental disorders. To assist such people one needs to take into account changes in the structure of the individual, as a result of being held in extreme conditions.

Requirements of profession define features of goal setting and peculiarities of an expertise. Among the main objectives of expertise related to various types of professional activities is to determine the suitability of the individual to perform a certain type of work by means of professional consultation.

Clinical psychological research uses complex methodology to assess the basic human mental functions and features that reflect the state of professionally significant activity for a particular personality traits.

Thus, the task of improving the efficiency and safety of activities, professional longevity increase determine the need for development and improvement of early diagnosis, peer review and correction of functional disorders based on the use of human activity in extreme situationspatterns.

The prospect of further scientific research is the study of psychodiagnostic methods and criteria of specialists,standardization of correctional and developmental programs of extreme activitiesspecialists, focused on psychological training. For personal and professional development of specialists it is important to implement training programs in order to optimize mental health, ability to adapt to difficult conditions of extreme activities.

Key words: psychological expertise, professional suitability, extreme professions, professional orientation, expert evaluation.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

1. **Августюк М.М.** – аспірант кафедри психології та педагогіки, викладач кафедри міжнародної мовної комунікації, диспетчер деканату факультету романо-германських мов Національного університету «Острозька академія».
2. **Бедюк М.В.** – студентка Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.
3. **Безушко С.А.** – аспірантка кафедри практичної психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені І. Франка.
4. **Беньокевич Г.А.** – викладач кафедри іноземних мов та технічного перекладу Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.
5. **Бігунов Д.О.** – здобувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.
6. **Борейчук І.О.** – викладач кафедри загальної психології та психодіагностики Рівненського державного гуманітарного університету.
7. **Воробйов А.М.** – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології та психодіагностики Рівненського державного гуманітарного університету.
8. **Грицюк І.М.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.
9. **Демчук О.О.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики Рівненського державного гуманітарного університету.
10. **Дзвінчук Ю.В.** – аспірантка кафедри загальної та соціальної психології Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.
11. **Дучимінська Т.І.** – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.
12. **Жарікова С.Б.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного аерокосмічного університету імені М.Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».
13. **Івашкевич Е.З.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики Рівненського державного гуманітарного університету.
14. **Івашкевич І.В.** – здобувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.
15. **Кихтюк О.В.** – доцент кафедри загальної і соціальної психології Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.
16. **Корчакова Н.В.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету, докторант Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.
17. **Коширець В.В.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.
18. **Крюкова Л.В.** – здобувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.
19. **Кулаков Р.С.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.
20. **Кулакова Л.М.** – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.
21. **Лех Т.Л.** – студентка Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.
22. **Литвин Н.І.** – вчитель дефектолог Волинського центру соціальної реабілітації дітей-інвалідів Міністерства соціальної політики України.

23. **Лісова О.С.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича.
24. **Луцик Г.О.** – викладач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.
25. **Лянцевич А.В.** – викладач кафедри психології розвитку Брестського державного університету імені О.С. Пушкіна.
26. **Магдисюк Л.І.** – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.
27. **Мовчанець В.І.** – студент психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.
28. **Мушкевич М.І.** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.
29. **Назар Х.Г.** – студентка Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.
30. **Нечидюк М.В.** – студентка психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.
31. **Новак-Мазепа Х.О.** – викладач Луцького базового медичного коледжу.
32. **Ногачевська І.О.** – старший викладач кафедри загальної психології та психодіагностики Рівненського державного гуманітарного університету.
33. **Оксентюк Н.В.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри суспільних дисциплін Національного університету водного господарства та природокористування.
34. **Павелків В.Р.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.
35. **Павелків Р.В.** – доктор психологічних наук, професор, перший проректор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології, директор Інституту психології та педагогіки Рівненського державного гуманітарного університету.
36. **Павлинська Є.О. –** студентка Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича.
37. **Павлов І.В.** – старший викладач кафедри психології розвитку Брестського державного університету імені О.С. Пушкіна.
38. **Пастрик Т.В.** – кандидат психологічних наук, викладач Луцького базового медичного коледжу.
39. **Пилипака Ю.І.** – студентка психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету
40. **Романюк В.Л.** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики Рівненського державного гуманітарного університету.
41. **Рудь Г.В.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психотерапії Рівненського державного гуманітарного університету.
42. **Савенко Д.О.** – аспірантка кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету, викладач кафедри психології РІ ВМУРоЛ “Україна”.
43. **Сойко О.В.** – практичний психолог Волинського центру соціальної реабілітації дітей-інвалідів Міністерства соціальної політики України.
44. **Сторож О.В.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психотерапії Рівненського державного гуманітарного університету.
45. **Федоренко Р.П.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.

46. **Фенина О.Я.** – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.
47. **Хильчук Ю.Ю.** – студентка Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.
48. **Хлівна О.М.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.
49. **Хупавцева Н.О.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики Рівненського державного гуманітарного університету.
50. **Целюк Т.Л.** – аспірантка кафедри загальної та соціальної психології Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.
51. **Шаповал І.М.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет».
52. **Шевчук О.А.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біології Рівненського державного гуманітарного університету.
53. **Шкарлатюк К.І.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки.

З М І С Т

Передмова
Павелків Р.В. Роль рефлексивного механізму та особливості його функціонування у сфері моральної свідомості та самосвідомості
Августюк М.М. Особливості прояву ілюзії знання в метакогнітивному моніторингу навчальної діяльності
Бедюк М.В. Особливості реалізації програми «Психологічна допомога бійцям ато та їхнім сім'ям»
Безушко С.А. Психологічний аналаз уявлень про самореалізацію сучасної молодої жінки:гендерний аспект
Бенькевич Г.А. Здоров'я і хвороба в античному і сучасному розумінні
Бігунов Д.О. Принципи комунікації, необхідні для уникнення комунікативного конфлікту
Борейчук І.О., Нечидюк М.В. Комунікативна толерантність як умова профілактики ксенофобії
Демчук О.О., Воробйов А.М. Психологія життя як парадигма життєтворчості
Дзвінчук Ю.В. Професійна мобільність медичних сестер як фактор їх успішної професійної діяльності
Дучимінська Т.І. Психологічна діагностика особистісної безпорадності
Жарікова С.Б. Концептуальные основы организации психологических служб в лечебных учреждениях
Івашкевич Е.З., Хупавцева Н.О. Визначення структури соціального інтелекту педагога в парадигмальному просторі соціо-культурного психологічного підходу
Івашкевич І.В. Характеристика підструктур особистості та визначення складових професійної компетентності юриста
Кихтюк О.В., Пастрик Т.В. Психологічні проблеми осіб із віл-позитивним статусом
Корчакова Н.В. Истоки длительных форм просоциального поведения
Коширець В.В. Психологічна підготовка населення до надзвичайних ситуацій в системі основних заходів цивільного захисту
Крюкова Л.В. Емоції першокласника як умова збереження психічного здоров'я школяра
Кулаков Р.С. Психологічні засоби оптимізації процесу професійного самовизначення у ранньому юнацькому віці
Кулакова Л.М. Засоби та прийоми формування почуття власної гідності у молодшому шкільному віці в умовах навчальної діяльності
Лісова О.С., Павлинська Є.О. Індивідуально-психологічні фактори здорового сну сучасних студентів
Луцик Г.О. Структурний аналіз готовності майбутніх психологів до роботи з девіантними підлітками
Лянцевич А.В. Кризисные переживания в условиях депривации потребностных оснований личности
Магдисюк Л.І. Якість життя особистості в період виходу на пенсію
Мушкевич М.І. Практична психологія в роботі із учасниками ато
Назар Х.Г. Дослідження психологічних особливостей здоров'я студентської молоді відповідно до основних аспектів спрямованості їхньої діяльності
Новак-Мазепа Х.О. Профілактика синдрому емоційного вигорання у роботі медичної сестри
Ногачевська І.О. Асоціативне сприймання поетичного тексту як особливий сугестивний вплив на читача
Оксентюк Н.В. Становлення психологічно здорової особистості: роль позитивної психології
Павелків В.Р., Мовчанець В.І. Вплив субкультур на агресивність особистості
Павлов І.В. Образ отца и идентификация с ним у юношей и девушек из полных и неполных семей

Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості
Рудь Г.В. Психологічні особливості переживання особистістю кризи середнього віку
Савенко Д.О. Фактори формування світосприйняття жінки-матері
Сойко О.В., Литвин Н.І. Роль гри в психолого-педагогічній реабілітації дітей з особливими потребами
Сторож О.В. Роль тривожності у розвитку творчої соціалізації особистості
Федоренко Р.П., Лех Т.Л. Особливості виникнення суїцидальних намірів в учасників ато, детермінованих сімейною ситуацією
Фенина О.Я. Екологія бізнесу і психічне здоров'я
Хильчук Ю.Ю., Грицюк І.М. Особливості прояву страхів у дітей учасників ато
Хлівна О.М. Тривожність та страх в психодіагностичному полі клінічної психології: молодший шкільний вік
Целюк Т.Л. Взаємозв'язок психологічного благополуччя та стресостійкості особистості
Шаповал І.М. Психологічні чинники формування професійної ідентичності студентів-психологів
Шевчук О.А. Профілактика стресогенності та перевтоми старшокласників загально навчального закладу в психолого-валеологічному контексті
Шкарлатюк К.І. Психологічна експертиза фахівців екстремальних професій
Відомості про авторів