

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

ISSN 2219-2654

**ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

№1(54) 2021

Сєверодонецьк 2021

**ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ**
№ 1(54) 2021

Збірник наукових праць
Засновано у 2001 році

Засновник:

**Східноукраїнський національний
університет**

імені Володимира Даля

Збірник зареєстровано

Міністерством юстиції України

Свідцтво про державну реєстрацію

серія КВ № 15358-3930P

від 05.06.09

**THEORETICAL AND
APPLIED PROBLEMS OF
PSYCHOLOGY**
№ 1(54) 2021

Collection of scientific works
It was founded in 2001

**The founder is
Volodymyr Dahl East-Ukrainian
National University**

Registered by the Ministry of
justice of Ukraine

Registration certificate

KB № 15358-3930P dated

05.06.09

Збірник наукових праць включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») за спеціальністю 053 Психологія. У науковому виданні можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата психологічних наук (доктора філософії, доктора наук з психології). Наказ МОН України від 17.03.2020 № 409 (додаток 1)

Збірник включено до міжнародної наукометричної бази IndexCopernicus

Збірник має наступний DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654>.

11(54) 2021

DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654>-

2021-54-1.

Голова редакційної колегії збірника: *Завацька Н.Є.*, д.психол.н., проф., Заслужений діяч науки і техніки України.

Редакційна колегія збірника: Блинова О.Є., д.психол.н., проф.; Борисюк А.С., д.психол.н., проф.; Бочелюк В.Й., д.психол.н., проф., Заслужений діяч науки і техніки України; Вержибок Г.В., к.психол.н., доц. (Білорусь); Генкова П., д.психол.н., проф. (Німеччина); Завацький В.Ю., д.психол.н.; Ковальчук З.Я., д.психол.н., проф.; Окулич-Казарин В.П., д.пед.н., проф. (Польща); Панов М.С., к.психол.н., доц.; Чавдарова В.А., д.психол.н., проф. (Болгарія); Шевяков О.В., д.психол.н., проф. (заступник голови); Щербак Т.І., к.психол.н., доц.

Відповідальний секретар: Завацький Ю.А., к.психол.н., доц.

Статті рецензовано членами редакційної колегії.

Рекомендовано до друку Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (протокол № 7 від 29 січня 2021 р.).

Матеріали друкуються мовою оригіналу в авторській редакції.

© Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2021

© Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University, 2021

ЗМІСТ

<i>Кічук А.В.</i> ДО ПИТАННЯ ПРО СТРУКТУРНО-ФЕНОМЕНОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ.....	5
<i>Бохонкова Ю.О., Пелешенко О.В., Кобиляцька М.В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВИДІВ АРТ- ТЕРАПІЇ В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ.....	15
<i>Бохонкова Ю.О., Савельєва Є.О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КЕРІВНИКІВ БАНКІВСЬКИХ УСТАНОВ ДО УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ.....	26
<i>Бочелюк В.Й., Застело А. О.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	37
<i>Гарькавець С. О.</i> ПРОБЛЕМА КОГНІТИВНИХ КОНФЛІКТІВ І ШЛЯХІВ ЇХНЬОГО ПОДОЛАННЯ	51
<i>Долинний С.С.</i> КОНФЛІКТОГЕННІСТЬ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНОМУ КІБЕРПРОСТОРІ.....	64
<i>Предко В.В.</i> СКЛАДНА ЖИТТЄВА СИТУАЦІЯ ЯК ПРОВІДНА УМОВА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	74
<i>Талдонова Л.О.</i> ПСИХОЛОГІЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ.....	100
<i>Шамич О.М.</i> ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ПАРАЛІМПІЙЦІВ ЗА РІВНЕМ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	116
<i>Волченко Є.Є., Завацький Ю.А.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ УМОВИ РОЗВИТКУ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ МЕДИЧНОЇ ГАЛУЗІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ВЗАЄМОДІЇ.....	130
<i>Робокіна Н.М., Zavatska N.Ye.</i> SOCIO-PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF SUCCESS OF PERSONALITY LIFE CHOICE.....	139

Спицька Л.В., Завацька Н.Є.

**ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ
РОЗЛАДІВ АФЕКТИВНОГО СПЕКТРУ ОСОБИСТОСТІ: МІКРО-, МЕЗО-
ТА МАКРОРІВНІ.....146**

Zavatska N.Ye., Zavatskyi V.Yu.

**MAINTAINING BEHAVIOR AND ABILITY TO ANTICIPATION IN YOUTH
IN SOCIAL NETWORKS.....153**

Жигаренко І.Є., Завацька Н.Є.

**РЕЗУЛЬТАТИВНО-ЗМІСТОВНІ ПАРАМЕТРИ ОСОБИСТІСНО-
ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ
ГАЛУЗІ.....162**

ДО ПИТАННЯ ПРО СТРУКТУРНО-ФЕНОМЕНОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

ORCID 0000-0002-2657-661X

У статті обґрунтовано актуальність проблеми розробки основ психоемоційного здоров'я здобувачів вищої освіти. В умовах відсутності чітких наукових уявлень про компонентно-структурний склад поняття «психоемоційне здоров'я особливості» дотично вікового стану її раннього дорослішання, загострюється проблематика психологічно значущих зв'язків між показниками вияву певних особистісних характеристик і досліджуваною інтегративною особистісною властивістю.

Найбільш тісний зв'язок параметрів психоемоційного здоров'я сучасного студентства прослідковується з показниками вияву стресостійкості, соціально-психологічної адаптованості, суб'єктивного благополуччя, емоційної зрілості, емоційним інтелектом.

Відповідно до набутих результатів емпіричного дослідження створюється можливість розширити наукові уявлення про феномен «психоемоційне здоров'я особливості студента» це дозволить спрямувати дослідницький пошук щодо створення навчально - розвивальної програми, яка має на меті визначити основи психоемоційного здоров'я здобувачів вищої освіти, забезпечити розвиток їх здатності до самопізнання, самовідновлення, самозбереження здоров'я у психоемоційній сфері життєдіяльності, також розробити і втілити в освітній процес закладу вищої освіти механізми психологічного супроводу процесу збагачення психоемоційного здоров'я студентів.

Ключові слова: *психічне здоров'я, психологічне здоров'я, емоційне здоров'я, психоемоційне здоров'я студентів.*

Постановка проблеми. Проблематика здоров'я відноситься до вічних екзистенціальних, а, відтак, найактуальніших для людства через самоцінність і довготривалість упродовж життєвого шляху особистості. Поняття «здоров'я» введене в систему теоретичних уявлень не лише медико-біологічних, філософських, соціокультурних наукових галузей; воно постає й однією з категорій психології. Адже питання про психічне, психологічне, емоційне здоров'я особистості нині набуває особливе загострення огляду на предметну

специфіку галузевих знань спеціальних та поведінкових наук в умовах викликів сьогодення, що фокусуються здебільшого на здоров'ї особистості у психоемоційній сфері буття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Незважаючи на досить широкий спектр проведених досліджень, в яких безпосередньо або опосередковано вивчалися проблемні питання, пов'язані із емоційним складником психологічного здоров'я особистості, високу затребуваність соціуму у виробленні практико – орієнтованого підходу до розвитку здатності, зокрема, молодій людині, до самопізнання, самозбереження, самовідновлення типового стану психоемоційного здоров'я, означена проблема є недостатньо теоретично вивченою.

Вивчення й аналіз наукових джерел засвідчу, що зберігає дискусійність, з одного боку, структурно – компетентний склад психоемоційного здоров'я, його визначеність дотично вікового періоду раннього дорослішання особистості (котрий здебільшого збігається із набуття нею статусу студента), а, з іншого – концептів «психоемоційне здоров'я» співвідношення із іншими його «пелюстками» (на кшталт психічне, психологічне, емоційне).

Ми поділяємо дослідницьку позицію вчених (Руль Ю., Руль Н., 2014) відносно правомірності осмислити психічне здоров'я (поряд із духовністю) в якості «вищого вияву людської реальності». Щодо психологічного здоров'я, то воно, стосується, як стверджує О.Штепа, особистості «в цілому», її психологічної ресурсності (Штепа, 2013). Суттєво пояснювального значення у цій площині набуває заувага фахівців, які досліджують феномен аномалій особистості: за Б.Братусь, все залежить від «мозкової організації психічної діяльності» (Братусь, 1988); психічне здоров'я має сенс розуміти не як діагноз, а як засіб існування людини в світі (Калитеєвська, 1997).

Прикметним убачаємо й те, що донині зберігає невизначеність і поняття «емоційне здоров'я». Його психологи трактують здебільшого розширено, оскільки дійсно, у віковий період раннього дорослішання саме емоційна регуляція виступає регулятором як об'єктивного, так і суб'єктивного благополуччя. До того учені (Савчин, 2019; Чебикін, 2009) найчастіше до емоційних явищ відносять і емоційність, емоціогенну ситуацію, і актуальні емоції, емоційні переживання; йдеться про широкий спектр психологічних явищ, що ускладнює визначення змістового наповнення поняття «емоційне здоров'я». Принагідно варто зазначити, що конструкт «психоемоційне здоров'я» особистості у віковий період раннього дорослішання» відноситься до недостатньо вивчених, адже бракує експериментально доведеного характеру взаємозв'язку параметрів психоемоційного здоров'я (ПЄЗО), зокрема із стресостійкістю, рівнем депресії та самотністю особистості.

Зазначене й встановлено мету нашого дослідження, досягнення якої забезпечувалось розв'язанням сукупності таких завдань: констатувати важливості стресостійкості, соціально – психологічні адаптивності, суб'єктного благополуччя, емоційної зрілості й емоційного інтелекту на параметри психоемоційного здоров'я студентів; встановити негативний вплив депресії та самотності на якісні ознаки психоемоційного здоров'я особистості у вищійшій період раннього дорослішання.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Дослідження підтвердило вже встановлену вченими (Кузнецов, Зотова, 2016) значущість стресостійкості у здоров'ї особистості, важливість профілактики виникнення стресів та її осмислення в якості основи укріплення емоційного здоров'я (Савчин, 2019).

У ракурсі нашого дослідницького задуму вбачається вмотивованою увага до визначення, зокрема, значущих кореляційних зв'язків між відповідними показниками окреслених психологічних явищ саме з компонентами (параметрами) котрі були визначені у попередніх дослідженнях щодо складу психоемоційного здоров'я (аксіологічний (АПЕЗ), когнітивно - афективний (КАПЕЗ), конативно – інструментальний (КІПЕЗ), соціально – визначальний (СВПЕЗ)).

Звернемося до більш докладного висвітлення результатів кореляційного аналізу. Передусім зазначимо, що цікавим фактом є відсутність кореляцій з СВПЕЗ, що потребує додаткового уточнення.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками стресостійкості, депресії, суб'єктивного відчуття самотності та параметрами психоемоційного здоров'я

	Показниками психоемоційного здоров'я				
	АПЕЗ	КАПЕЗ	КІПЕЗ	СВПЕЗ	ЗРПЕЗ
РСтр	233**	215**	171**	215**	314**
РД	-151**	-218**	-134**		-179**
Рсам	-172**	-225**	-151**	-145**	-218**

Примітка: РСтр – рівень стресостійкості; РД – рівень депресії; Рсам – рівень відчуття самотності.

Кореляційний аналіз параметрів ПЕЗО та показників соціально-психологічної адаптивності показав досить цікаву діагностичну картину, не дивлячись на загальновідомий факт, що адаптивність додатно зв'язана з різними аспектами здоров'я людини.

Таблиця 2

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психоемоційного здоров'я та параметрами соціально-психологічної адаптивності

		Показниками психоемоційного здоров'я				
		АПЕЗ	КАПЕЗ	КІПЕЗ	СВПЕЗ	ЗРПЕЗ
Параметри соціально-психологічної адаптивності	АД	235**	286*	318**	212**	377**
	ДА		-161**	-140**		-151**
	ПС	159**	197**	219**		228**
	НС		-151**		-129**	-139**
	ПІ	163**	331**	214**	215**	312**
	НІ		-248**	-195**	-214**	-267**
	ЕК	195**	263**	225**	167**	358**
	ЕД		-148**	-176**	-143**	-185**
	ВК	176**	219**	229**		240**
	ЗК		-187**	-132**		
	Д			125*		
	В		-225**	-193**		-197**
ЕСК		-165**	-123**	-212**	-251**	

Примітка: показники соціально-психологічної адаптивності: АД – адаптивність, ДА – дезадаптивність, ПС – прийняття себе, НС – неприйняття себе, ПІ – прийняття інших, НІ – неприйняття інших, ЕК – емоційний комфорт, ЕД – емоційний дискомфорт, ВК – внутрішній контроль, ЗК – зовнішній контроль, Д – домінування, В – веденість, ЕСК – ескапізм.

Як видно з таблиці, всі параметри психоемоційного здоров'я особистості додатно на 1% та 5% рівні значущості зв'язані з показниками, що відповідають за соціально-психологічну адаптованість. Від'ємні кореляції 1% рівня встановлено з дезадаптивністю (ДА), неприйняттям себе (НС), емоційним комфортом (ЕД), зовнішнім контролем (ЗК), веденістю (В) та ескапізмом (ЕСК).

Параметр «домінування» виявляє лише поодинокі кореляти з соціально-психологічною адаптивністю, що означає і домінантна і не схильна до домінування особистість може бути достатнім чином адаптована у соціумі, ймовірно за рахунок використання різних механізмів.

Потужний адаптаційний потенціал є важливою особливістю здорової особистості (Кузнецов, 2016), в студентському віці адаптація є вузловим моментом життєдіяльності задля забезпечення можливості ефективної взаємодії з середовищем, а також підтримання психічного здоров'я та нівелювання його порушень (Грицок, 2020), зниження адаптаційних можливостей людини позначається на особливостях її психоемоційної сфери: з'являється неадекватне вибіркове саме емоційне реагування, розширюється сфера економії емоцій, з'являється виснаження, емоційна відстороненість, напруга, тривога, депресивні тенденції (Завацька, 2012) тощо. Все це вказує на значущість адаптивності як підґрунтя психоемоційного здоров'я людини.

Таблиця 3

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психоемоційного здоров'я та параметрами суб'єктивного благополуччя

		Показниками психоемоційного здоров'я				
		АПЕЗ	КАПЕЗ	КІПЕЗ	СВПЕЗ	ЗРПЕЗ
Параметри суб'єктивного благополуччя	Ч	-214**	-346**	-204**	-187**	377**
	Пс	-243**	-265**	-190**	-162**	-212**
	Зн	-278**	-197**	-312**	-132**	-242**
	Зсо		-151**			
	Сз	193**	238**	318**	323**	296**
	Сзд	219**	288**	395**	214**	296**

Примітка: показники суб'єктивного благополуччя: Ч – чутливість/напруженість, Пс – ознаки психоемоційної симптоматики, Зн –

зміна настрою, Зсо – значущість соціального оточення, Сз – самооцінка здоров'я, Сзд – ступінь задоволення повсякденною діяльністю.

Перейдемо до розгляду співвідношення між ПЕЗО та параметрами суб'єктивного благополуччя.

Параметри ПЕЗО від'ємно корелюють на 1% рівні значущості з чутливістю/напруженістю, ознаки психоемоційної симптоматики, змінами настрою, а додатно – з самооцінкою власного здоров'я та ступенем задоволеності повсякденною діяльністю. Значущість соціального оточення (Зсо) демонструє лише поодинокий корелят з параметрами психоемоційного здоров'я.

Л. В. Тарабакіна зазначала, що становлення емоційно здорової людини можливо лише за умови збагачення соціального досвіду та здобуття емоційної зрілості (Тарабакіна, 2015). Тож розглянемо співвідношення психоемоційного здоров'я з емоційною зрілістю як важливою основою для його підтримання та становлення.

Таблиця 4

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психоемоційного здоров'я та параметрами емоційної зрілості

		Показниками психоемоційного здоров'я				
		АПЕЗ	КАПЕЗ	КІПЕЗ	СВПЕЗ	ЗРПЕЗ
Параметри емоційної зрілості	Ек	314**	146**	218**	112*	218**
	СР	287**	345**	329**	231**	256**
	Емп	134**	198**	241**	212**	205**
	ЕЗ	215**	256**	287**	187**	243**

Примітка: показники емоційної зрілості: Ек – експресивність, СР – саморегуляція, Емп – емпатія, ЕЗ – інтегративний рівень емоційної зрілості.

Як видно з таблиці, параметри ПЕЗО тісно додатно зв'язані з емоційним здоров'ям особистості (майже всі зв'язки $p \leq 0,01$ значущості), що свідчить про потужний вплив емоційної зрілості на психоемоційне здоров'я. Л. В. Тарабакіною встановлено і доведено, що емоційна зрілість є важливою для становлення не тільки власного емоційного здоров'я, а й суттєвою є емоційна зрілість вчителя у становленні емоційного здоров'я учня (Тарабакіна, 2020).

Розглянемо тепер співвідношення психоемоційного здоров'я та

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психоемоційного здоров'я та параметрами емоційного інтелекту

		Показниками психоемоційного здоров'я				
		АПЕЗ	КАПЕЗ	КІПЕЗ	СВПЕЗ	ЗРПЕЗ
Параметри емоційного інтелекту	ЕМОб	114*	296**	256**	187**	225**
	УпрЕм	237**	235**	229**	215**	242**
	Самм	234**		312**	159**	218**
	Емп	129**	212**	187**	196**	189**
	РозпЕм	125*	298**	177**	186**	215**
	ІнтРЕІ	217**	269**	257**	188**	234**

Примітка: показники емоційного інтелекту: ЕМОб – емоційна обізнаність, УпрЕм – управління своїми емоціями, Самм – самомотивація, Емп – емпатія, РозпЕм – розпізнавання емоцій інших людей, ІнтРЕІ – інегративний рівень емоційного інтелекту.

Встановлено взаємозв'язок параметрів психоемоційного здоров'я та емоційного інтелекту людини. Т. Маджид (2013), С. М. Ширко (2019) та ін. дослідники підкреслювали значущість емоційного інтелекту як умови, ресурсу, підґрунтя тощо у становленні різних аспектів здоров'я людини. Такі тісні додатні взаємозв'язки між параметрами феноменів, що вивчаються дають підстави для правомірності розгляду емоційного інтелекту в якості основи психоемоційного здоров'я людини.

Висновки. Проблема психоемоційного здоров'я однією з актуальних і, водночас, складних. Її конструктивне розв'язання лежить у площині чітко визначених методологічних орієнтирів, оскільки ще не склалась у психологічній науці теорії здоров'я особистості, залишаються дискусійними питання про науковий статус поняття «психологічне здоров'я» та його змістове наповнення. Запорукою успішної розробки психологічних основ психоемоційного здоров'я особистості на віковому етапі раннього дорослішання постає з'ясування кореляційних зв'язків параметрів психоемоційного здоров'я із показниками

вияву таких психологічних явищ соціально-психологічна адаптованість, стресостійкість, суб'єктивне благополуччя, емоційна зрілість, емоційний інтелект. Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямку вбачаємо в окремому дослідженні процесу психологічного супроводу психоемоційного здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах вищої школи.

Література

1. Братусь Б.С. Аномалии личности - М: Мысль, 1988. –304с.
2. Грищук О.В. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять // Теоретичні і прикладні проблеми психології : Зб.н.пр. /гол.ред.кол. Завацька Н.Є. - №2(52). – Северодонецьк. 2020.-С. 288-299с.
3. Завацька Н.Є. Соціально-психологічні аспекти адаптацій молоді до умов ринкової економіки: монографія – Северодонецьк : Вид-во СНУім. В. Даля, 2012. – 228с.
4. Калитеевская Е.Р. Психологическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М: Смысл, 1997. – С. 231-238.
5. Кузнецов М.А., Затов Л.Н. Жизнестойкость и образ здоровья у студентов: монографія. - Харьков, 2017. – 398с.
6. Руль Ю.В., Руль Н.Ю. Аліментарна валеологія навч. пос. "ДП: Вид. Дім «Персонал», Київ, 2014-444с.
7. Савчин М.В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри. – Дрогобич: ПП «ПРОСВИТ»,2019. – 232 с.
8. Тарабакина Л.В. Эмоциональное здоровье как предмет социально-психологического исследования // Теория и практика общественного развития .Психологические науки. – 2015. -№8,- С. 250–252.
9. Тарабакина Л.В. Эмоциональное здоровье школьника: теория и практика психологического сопровождения: автореф. дис... докт. психол. н: 19.00.07. -М, 2020.- 40с.
10. Чебикин О.Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови //Психологія і суспільство, 2016. - №3. – С.86-103.
11. Шпак М.М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодих школярів: монографія. - Тернопіль : ТНПУім. В. Гнатюка, 2016. -372с.
12. Штепа О.В. Особливості психологічної ресурсності осіб 20-25 років з різним статусом ідентичності // Наука і освіта. -2013. -№7. – С. 204-208.
13. Land A. Adolescent psychology: helping parents.- New York: ETN. 2018. –286р.

References

1. Bratus B.S. (1988) *Anomaly lychnosti [Personality anomalies]*. Moskva: «Мысль». [in Russian].
2. Hryshchuk O.V. (2020) Emotsiini stany zdobuvachiv vyshchoi osvity pid chas navchalnykh zaniat [Emotional states of higher education students during training sessions] *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*, 2(5), 288-299. [in Ukrainian].
3. Zavatska N.Ie. (2012) *Sotsialno-psykholohichni aspekty adaptatsii molodi do umov rynkovoï ekonomiky [Socio-psychological aspects of youth adaptations to market economy conditions]*. Sieverodonetsk: Vyd-vo SNUim. V. Dalia [in Ukrainian].
4. Kalyteevskaia E.R. (1997) Psykholohycheskoe zdorove kak sposob bytiya v myre: ot ob'iasneniya k perezhivaniyu [Psychological health as a way of being in the world: from explanation to experience] *Psykholohyia s chelovecheskym lytsom: humanystycheskaia perspektyva v postsovetskoï psykholohyy*. Moskva: Смысл. [in Russian].
5. Kuznetsov M.A. & Zaton L.N. (2017) *Zhyznestoikost y obraz zdorovia u studentov [Student resilience and health]*. Kharkov. [in Russian].
6. Rul Yu.V. & Rul N.Iu. (2014) *Alimentarna valeolohiia navch [Alimentary valeology]*. "DP: Vyd. Dim «Personal». Kyiv. [in Ukrainian].
7. Savchyn M. (2019) *Zdorov'ya lyudyny: dukhovnyy, osobystisnyy i tilesnyy vymiry [Human health: spiritual, personal and physical dimensions]*. Drohobych: PP «Posvit». [in Ukrainian].
8. Tarabakyna L.V. (2015) Эмотыональное здоровье как предмет соцыально-псыкхологыческoho yssledovanyia [Emotional health as a subject of socio-psychological research] *Teoryia y praktyka obshchestvennogo razvytyia*, 8, 250–252. [in Russian].
9. Tarabakyna L.V. (2020) Эмотыональное здоровье школыка: теорыя y практыка псыкхологыческoho soprovozhdenyia [Emotional health of a student: theory and practice of psychological support]: *Extended abstract of Doctor's thesis*. Moskva. [in Russian].
10. Chebykin O. YA. (2009) *Stanovlennya emotsiynoyi zrilosti osobystosti [Formation of emotional maturity of personality]*. Odesa: SVD Cherkasov. [in Ukrainian].
11. Shpak M.M. (2016) *Psykholohiia rozvytku emotsiinoho intelektu molodykh shkoliariv [Psychology of emotional intelligence development of young schoolchildren]*. Ternopil : TNPU im. V. Hnatiuka. [in Ukrainian].

12. Shtepa O.V. (2013) Osoblyvosti psykholohichnoi resursnosti osib 20-25 rokov z riznym statusom identychnosti [Features of psychological resourcefulness of persons 20-25 years old with different identity status] *Nauka i osvita*, 7, 204-208. [in Ukrainian].

13. Land A. (2018) *Adolescent psychology: helping parents.*- New York: ETN. 286p. [in English].

Kichuk A.V.

TO THE QUESTION OF STRUCTURAL AND PHENOMENOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PSYCHO-EMOTIONAL HEALTH OF STUDENTS

The article substantiates the urgency of the problem of developing the basics of psycho-emotional health of higher education. In the absence of clear scientific ideas about the component-structural composition of the concept of "psycho-emotional health features" in relation to the age of her early adulthood, exacerbates the problem of psychologically significant links between indicators of certain personal characteristics and the studied integrative personality trait.

The closest connection between the parameters of psycho-emotional health of modern students can be traced with the indicators of stress, socio-psychological adaptability, subjective well-being, emotional maturity, emotional intelligence.

According to the results of empirical research it is possible to expand scientific ideas about the phenomenon of "psycho-emotional health of the student" it will direct research to create a training and development program that aims to determine the basics of psycho-emotional health of higher education, to ensure their development ability to self-knowledge, self-recovery, self-preservation of health in the psycho-emotional sphere of life, as well as to develop and implement in the educational process of higher education institutions mechanisms of psychological support of the process of enriching the psycho-emotional health of students.

Key words: *mental health, psychological health, emotional health, psycho-emotional health of students.*

Кічук Антоніна Валеріївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Ізмаїльський державний гуманітарний університет.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВИДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ

Стаття присвячена теоретико-методологічному розгляду напрямку арт-терапія, психологічним особливостям використання видів арт-терапії в різні вікові періоди. У статті зроблено аналіз останніх досліджень і публікацій з зазначеної проблематики. Розглянуто науковий і прикладний зміст основ арт-терапії. Наведено опис видів арт-терапії, представлено теоретичний аналіз напрямків. Розглядаються методи психотерапевтичної, психодіагностичної, психокорекційної роботи з особливими психологічними запитами клієнтів. Проаналізовано завдання та функції арт-терапевтичної діяльності. Визначено основні специфічні особливості напрямку арт-терапії. Акцентується увага на використанні видів арт-терапії в різних вікових групах. В статті робиться акцент на практичне застосування арт-терапевтичного напрямку у вирішенні низки психологічних проблем. Зазначено можливості використання методів і технік арт-терапії в психології, медицині, педагогіці, соціальній роботі. Визначено можливості та переваги арт-терапевтичної діяльності в дитячій психології. Зроблено акцент на гармонізацію внутрішнього стану клієнта, відновлення його здатності знаходити рівновагу, стабілізувати емоційний стан за допомогою напрямку арт-терапія.

Ключові слова: арт-терапія, мистецтво, психокорекція, психотерапія, психодіагностика, психотерапія мистецтвом, ізотерапія, пісочка терапія, терапія пластичними матеріалами, казкотерапія, лялькотерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, мандалотерапія, МАК, фототерапія.

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування економічних, політичних, соціально-психологічних систем країни, постійного зростання вимог щодо професіоналізму та мобільності в різних галузях професійної діяльності, порушеннями рівноваги важливих систем особистості, динамізму сучасних соціальних процесів виникає необхідність психологічної підтримки особистості для забезпечення загального здоров'я соціуму та вільного, якісного розвитку особистості.

Дослідження в області застосування технологій арт-терапії показують, що мистецтво розвиває особистість, стабілізує емоційний фон, є методом

вирішення психологічних проблем, розширює загальний і художній кругозір, гармонізує розвиток особистості через розвиток здатності самовиражатися і розуміти самого себе.

Арт-терапія – це один з центральних сучасних психотерапевтичних напрямків, орієнтований на терапевтичну, корекційну, психодіагностичну та реабілітаційну дію. Арт-терапія являє собою активне терапевтичне використання образотворчої діяльності особистості, що передбачає трьохсторонню спрямовану взаємодію між особистістю, процесом / продуктом діяльності і психотерапевтом. Напрямок арт-терапії охоплює сукупність різноманітних прийомів, методів та технік, що надає можливість багатомірної, різнобічної, завдяки участі у творчому процесі, сприяти саморозвитку особистості.

На даному етапі сучасного розвитку психотерапевтичної діяльності, науковці стверджують, що метод арт-терапії – є найбезпечнішим, ефективним, екологічним, результативним та безболісним способом вирішення проблем особистості різного вікового періоду. Арт-терапія має численні види, форми і варіації, цей напрям психотерапевтичної діяльності використовують психотерапевти, психологи і педагоги-психологи, лікарі. Застосування методів арт-терапії для різних вікових груп має свою специфіку. Для кожного вікового періоду існують свої методи, техніки арт-терапії, а також існують універсальні методи, які можна застосовувати для більшості вікових груп. Це спонукає науковців прагнути до детального вивчення психотерапевтичного впливу на особистість даного напрямку психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження стародавніх вчених механізмів впливу на психіку особистості живопису, пластичних матеріалів, театру, музики, танця визначають роль і місце мистецтва як важливого процесу відновлення функцій організму, формування духовного світу особистості. Вплив мистецтва на людину як психотерапевтичний спосіб лікування використовувався в Древній Греції, Єгипті, Китаї і Індії. В ХХ сторіччі мистецтво було офіційно визнано терапевтичним засобом впливу на особистість, спираючись на конкретні позитивні результати наукових досліджень. В Великобританії М. Річардсон, Дж. Дебуффе використовували зображальне мистецтво для лікування психічних розладів, а в 1940-і роки малюнки, виконані різними людьми, використовувалися як інструмент дослідження несвідомих процесів [1].

На думку науковців, термін «арт-терапія» уперше був вжитий Адріаном Хіллом в 1938 році при описі своїх занять зображальною творчістю з туберкульозними хворими в санаторіях. Пізніше цей термін застосовувався до всіх видів терапевтичних занять мистецтвом (музикотерапія, драматерапія,

танцювальна терапія і т. п.). Як особливий напрям психологічної допомоги арт-терапія почала розвиватися в Великобританії з 1950 років в тісному зв'язку з психотерапією [1; 3].

У 1969 році була створена Американська арт-терапевтична асоціація, що об'єднувала арт-терапевтів-практиків. Подібні асоціації виникли згодом в Англії (БААТ, Британська Асоціація арт-терапевтів), Голландії, Японії тощо. У 1960-1980 рр. були створені професійні об'єднання, які сприяли державній реєстрації арт-терапії як самостійної спеціальності [1; 3; 4].

Міжнародна класифікація надає визначення терапії мистецтвом за допомогою чотирьох напрямів: власне арт-терапію (психотерапію за допомогою зображальної творчості), драматерапію (психотерапію за допомогою сценічної гри), танцювально-рухову терапію (психотерапію за допомогою руху і танця) і музичну терапію (психотерапію за допомогою звуків і музики) [4].

Е. Крамер вважала за можливе досягнення позитивних ефектів передусім за рахунок «зцілюючих» можливостей самого процесу художньої творчості, що дає можливість виразити, наново пережити внутрішні конфлікти і, зрештою, дозволити їх. А. Хілл зв'язує терапевтичні можливості зображальної діяльності передусім з можливістю відвернення пацієнта від «хворобливих переживань» [3]. На думку М. Наумбурга, особистість внаслідок художніх занять долає сумніви в своїй здатності вільно виражати свої страхи, виступає в зіткненні зі своїм несвідомим і «фрозмовляє» з ним на символічній мові образів [3]. М. Ессекс, К. Фростіг і Д. Хертз зазначають, що психотерапія мистецтвом є найбільш відповідним методом для роботи з неповнолітніми, і що довгострокові форми психокорекційної роботи можуть бути успішно реалізовані саме на базі шкіл [3]. Д. Буш і С. Хайттак вказують на переваги використання арт-терапії в школах і одна з них складається з кооперації різних шкільних працівників, включаючи педагогів, психологів і арт-терапевтів, а також у можливості тісного контакту арт-терапевта з батьками в інтересах збереження і зміцнення здоров'я дітей [6].

Л. С. Виготський у своїх дослідженнях виявив особливу роль художньої діяльності в розвитку не тільки психічних функцій, але і в активізації творчих виявів в різних видах мистецтва у дітей, що мають ті або інакші проблеми в розвитку. Розкриваючи психологічний механізм катарсису в своїй роботі «Психологія мистецтва», Л. С. Виготський відмічав: «Мистецтво завжди несе в собі щось долаюче звичайне почуття. Біль і хвилювання, коли вони викликаються мистецтвом, несуть в собі щось більше, ніж звичайний біль і хвилювання. Переробка почуттів в мистецтві полягає в перетворенні їх в свою протилежність, т. е. позитивну емоцію, яку несе в собі мистецтво» [2; 3]. Науковець вказував на необхідність створення спеціальних способів, методів і

умов, що забезпечують розвиток дітей з різними відхиленнями. Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, А. В. Запорожец, Е. І. Льєнков, М. С. Коган, Б. М. Неменський та інші вчені відводили мистецтву величезну роль в формуванні особистості дитини. Дослідники в своїх роботах зазначали, що залучення дитини до мистецтва, «занурення» її в мир єдності почуттів і думок, що перетворюють людину, збагачує її, розкриває творчий потенціал.

Першим радянським дослідником школи арт-терапії вважають психотерапевта А. І. Копитіна, який є президентом Арт-терапевтичної асоціації, керівником програми базової підготовки фахівців в області арт-терапії і інших напрямів терапії творчим самовираження. У його розробках метою застосування арт-терапії є збереження або відновлення здоров'я особистості, її адаптація до умов шляхом реалізації психотерапевтичного, психокорекційного, діагностичного і психопрофілактичного потенціалу. Послідовники арт-терапевтичної школи А. В. Копитіна намагаються з'єднати психотерапевтичні і освітні технології, пропонують цікаві практичні розробки. Застосування методів арт-терапії і арт-педагогіки в освіті розглядається в роботах Л. Д. Лебедевої, Є. А. Медведєвої, І. Ю. Левченко, Л. Н. Комісарової, Т. А. Добровольської. Автори розглядають арт-терапію як сукупність технік, побудованих на застосуванні різних видів мистецтва, що дозволяють шляхом стимулювання художньо-творчих виявів здійснювати психокорекційний вплив.

Представниками сучасної української школи арт-терапії є: О. І. Шпехт – президент Української Асоціації Арт-терапевтів; О. В. Тараріна – сертифікований арт-терапевт, бізнес-тренер, коуч, організатор Міжнародного фестивалю з арт-терапії; С. Васьковська – психотерапевт, спеціаліст в області сімейного консультування та терапії, арт-терапевт; О. Гаркавець – директор Інституту практичної психології, авторка і ведуча навчальних програм і курсів з арт-терапії, практикуючий психолог, психотерапевт, арт-терапевт, О. Вознесенська – арт-терапевт, сімейний психотерапевт, спеціаліст в області символдрами, танцювально-рухової терапії тощо.

Мета статті – теоретично обґрунтувати психологічні особливості використання видів арт-терапії в різні вікові періоди.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Останні роки збільшився інтерес фахівців до механізму впливу мистецтва на особистість в процесі виховання, навчання, психологічної допомоги та спілкування, тому сучасна психотерапія, психокорекція, спеціальна психологія і педагогіка значною мірою орієнтована на використання в терапевтичній роботі різних видів мистецтва, як важливого засобу виховання гармонійної особистості.

Арт-терапія виникла в контексті теоретичних ідей З. Фрейда і К. Юнга, а в подальшому набула більш широку концептуальну базу, включаючи гуманістичні моделі розвитку особистості К. Роджерса і А. Маслоу.

Адріан Хілл визначав арт-терапію як спеціалізовану форму психотерапії, засновану на мистецтві, в першу чергу на образотворчій та творчій діяльності. Едіт Крамер, видатна американська арт-терапевт, зазначала: "Арт-терапія, являє собою рідкісний простір, в якому мистецтво виконує одну зі своїх головних функцій – соціальну. Оскільки, як арт-терапія, так і психотерапія припускають пошук внутрішньої правди, їх устремління не суперечать мистецтву" [5].

Останнім часом виділяють декілька загально-теоретичних напрямів арт-терапевтичної роботи:

- психофізіологічний – корекція психосоматичних порушень;
- психотерапевтичний – вплив на когнітивну і емоційну сфери;
- психологічний – катарсичний, регулятивний, комунікативний;
- соціально-педагогічний – розвиток естетичних потреб, розширення загального і художньо-естетичного кругозору, активізація потенційних можливостей дитини в творчості.

Сутність арт-терапевтичного напрямку розглядається в терапевтичному і корекційному впливі мистецтва на суб'єкта, і проявляється в реконструюванні психотравмуючої ситуації за допомогою художньо-творчої діяльності, виведенні переживань, пов'язаних з нею, в зовнішню форму через продукт художньої діяльності, а також у створенні нових позитивних переживань, в народженні креативних потреб і способів їх задоволення. Традиційно терміном "арт-терапія" позначають сукупність видів мистецтва, що використовуються при психотерапії та психокорекції, так і власне метод або комплекс методик.

Основна мета арт-терапії – гармонізації розвитку особистості через самовираження і самопізнання. Головним механізмом корекційного впливу арт-терапії, з точки зору класичного психоаналізу, є механізм сублімації [7].

Основними завданнями арт-терапії на думку авторів Є. Медведевої, І. Левченко, Л. Комісарової, Т. Добровольської виступають:

1. Адаптація наявних арт-терапевтичних методик і використання їх в системі психокорекційної роботи.

2. Виявлення особливостей та визначення ефективності використання арт-терапії в психокорекційній роботі з особистостями різного віку з різними порушеннями особистісного розвитку.

3. Розробка арт-терапевтичних технологій і корекційних програм, що забезпечують корекцію різних порушень. Гармонізація психоемоційного стану особистості, соціальна адаптація в культурно-освітньому просторі.

Широке використання арт-терапевтичного напрямку обґрунтовано специфічними особливостями метода, його ефективністю та результативністю. Т. Колошина виділяє наступні специфічні особливості арт-терапії:

1. Метафоричність арт-терапії. Мистецтво є уособленням внутрішніх переживань людини (абстрактної людини взагалі). Будь-який витвір мистецтва, в тому числі і той, який створить клієнт в ході арт-терапевтичної сесії, буде свого роду відображенням його життя.

2. Тріадність арт-терапії. Відмінність арт-терапії виявляється її абсолютно винятковою перевагою перед усіма іншими психотерапевтичними напрямками. Тільки арт-терапія дозволяє замінити звичну діаду «терапевт-пацієнт» («Консультант-Клієнт») на тріаду «терапевт – витвір мистецтва – клієнт/пацієнт», тобто зробити психотерапевтичний альянс психотерапевтичним трикутником.

3. Ресурсність арт-терапії. Спосіб арт-терапевтичної взаємодії є ресурсним сам по собі, так як лежить поза сферою повсякденного життя клієнта. А все, що лежить за межами повсякденності, ресурсно за визначенням, бо розширює людський досвід [7].

Поширення та ефективність арт-терапевтичної практики в різних вікових групах та з різними психологічними запитами обумовлена варіативністю напрямку (багатомірністю різновидів). Сучасна психологічна практика виділяє такі основні види арт-терапевтичної діяльності:

1. Ізотерапія – малюночна терапія, найбільш популярний і доступний вид арт-терапії. На полотні чи папері можна висловити свої страхи, думки, надії, глибоко затаєні всередині людини.

2. Терапія пластичними матеріалами (глина, пластилін, кінетичний пісок, фольга) – корекція за допомогою ліплення з пластичних матеріалів.

3. Піскова терапія – це ігровий спосіб розповісти про свої проблеми, показати свої почуття, фантазії, страхи й позбутися їх, перебороти емоційне напруження у лотку з піском.

4. Анімаційна терапія – сучасна технологія соціальної реабілітації з метою зміни поведінки, міжособистісних і колективних відносин, в процесі якої відбувається, з одного боку, «розблокування» громадських зв'язків і встановлення теплих, довірливих відносин, з іншого – навчання та оволодіння навиками позитивного мислення, естетики і поезії.

5. Арт-синтезтерапія – комплексний метод групової психотерапії, що використовує синтез мистецтв. Розглядається в якості самостійного напрямку в

лікувально - корекційній роботі, де володіння технічними прийомами різних видів мистецтва поєднуються із знаннями психопатології і підпорядковані психотерапії мистецтв.

6. Бібліотерапія – лікування і виховання за допомогою книг.

7. Казкотерапія – програвання, створення і аналіз казок. Це терапія середовищем, особливою казковою атмосферою, в якій можуть проявитися потенційні можливості особистості.

8. Кінотерапія – терапія душі фільмом – це метафора, де можна побачити відображення певної життєвої ситуації, сюжет фільму має бути схожим із життєвою ситуацією, в яку потрапила людина, запропонувати вихід з неї.

9. Драматерапія – театр і акторська майстерність.

10. Ігротерапія – терапія через гру, ігрові ситуації.

11. Музикотерапія – використання музики, звуків як терапевтичного засобу.

12. Танцювальна терапія – використання танцювально-рухових елементів.

13. Орігамі – створення фігур з паперу.

14. Фототерапія – передбачає роботу з готовим фотоматеріалом, створення оригінальних авторських знімків, процес вибору предмета зйомки.

15. Мандалотерапія – малювання сакральних кіло-мандал, аналіз кольорової гами.

16. Паркотерапія, ландшафтотерапія – використання зцілюючого і рекреаційного впливу на організм людини таких природно-досугових монофункціональних комплексів, як сади і парення культури. Поєднання естетичних (ландшафтний дизайн, природне середовище, близьке до природної) і культурно-досугових форм впливу.

17. Тканева терапія, гудзикова терапія – інноваційний та універсальний напрямок в арт-терапії з використання тканинних відрізків та гудзиків.

18. Метафоричні асоціативні карти – використання колоди картинок з різними життєвими ситуаціями, персонажами, предметами і тваринами тощо. Допомагає проникнути в підсвідомість людини, кожен малюнок – асоціація або метафора думок, почуттів, спогадів або переживань [2].

Напрямок арт-терапії є вільним проявом особистості, в ньому не робиться акцент на цілеспрямоване навчання, оволодіння навичками і вміннями в будь-якому виді художньої діяльності.

Поширення використання в психологічній практиці арт-терапевтичного напрямку зумовлено універсальністю методів та технік фахової взаємодії. Але спеціалісти з психологічної допомоги зауважують, що потрібно враховувати

індивідуально-типологічні особливості особистості, специфічні вікові прояви та бажання клієнта працювати з тим або іншим видом арт-терапії.

Особливо цінний позитивний вплив арт-терапії визначається на дітей з проблемами розвитку. Терапія зображувальною діяльністю сприяє сенсорному розвитку дітей, формує мотиваційну компоненту, сприяє диференціації сприйняття, дрібних рухів руки, що впливає на розумовий розвиток дитини. Психотерапевтична робота з отриманим продуктом мистецтва допомагає дитині відволіктись від переживань, емоційного виплеску, почуття самотності, страхів, тривожності, конфліктних міжособистісних і сімейних відносин [9]. Практичні арт-терапевти надають загальні рекомендації по використанню видів арт-терапії в різних вікових групах:

- 4-6 років – рекомендовано використовувати МАК (якщо розвинена мова), пісочну терапію, ізотерапію, казкатерапію, лялькову терапію, музичну та танцювальну терапії;

- 6-9 років – рекомендовано використовувати МАК, пісочну терапію, ізотерапію, казкатерапію, лялькову терапію, музичну та танцювальну терапії, роботу з пластичними матеріалами (глинотерапія, кінетичний пісок, пластилін);

- 9-12 років – рекомендовано використовувати МАК, пісочну терапію, ізотерапію, казкатерапію, музичну та танцювальну терапії, роботу з пластичними матеріалами;

- 12-18 років – рекомендовано використовувати МАК, ізотерапію, мандалотерапію, калажування, фототерапію, кінотерапію та бібліотерапію (за бажанням), мовленнєві техніки;

- дорослі – можливе використання більшості видів арт-терапії, залежно від проблеми (запит), психологічних особливостей клієнта, бажання [6].

При роботі зі страхами, тривогою рекомендовано використовувати МАК, пісочну терапію, ізотерапію, казкатерапію, музичну та танцювальну терапії, робота з пластичними матеріалами (глинотерапія, кінетичний пісок, пластилін), мандалотерапію. При роботі з самооцінкою та невпевненістю клієнта рекомендовано використання казкатерапії, мандалотерапії, робота з МАК. При проблемах з комунікацією рекомендовано використання МАК, пісочної терапії, драматерапії, бібліотерапії та кінотерапії. При роботі з травмою рекомендовано використання пісочної терапії, мандалотерапії, МАК, робота з пластичними матеріалами, ізотерапія [8; 10].

Треба зазначити, що для кожного клієнта потрібно добирати свій вид роботи. Клієнт може не захотіти малювати, ліпити з глини, або працювати з картами, але не наважитись сказати про це. Потрібно уважно відстежувати психологічні прояви особистості під час психотерапевтичної сесії. Ефективність

арт-терапії виявляється у дбайливій та глибокій роботі з клієнтом. Дозволяє безпечно опрацьовувати проблеми клієнта, не травмуючи і не завдаючи болю і страждання. Завдяки напряму арт-терапії можна проробити найболючіший запит, пережити горе, травму і наповнити особистість ресурсом, нагадати клієнту, що саме він творець свого щастя.

Висновки. Мистецтво є, з одного боку, джерелом нових позитивних переживань особистістю будь-якого віку, що викликає креативні ідеї, способи задоволення в тому або інакшому вигляді, а з іншого боку є засобом реалізації психотерапевтичної та психокорекційної роботи. Науковці стверджують, що для вирішення актуальних проблем сучасності необхідно використовувати саме мистецтво – наймогутніший засіб виховання, освіти та психологічної допомоги. Значною виявляється допомога арт-терапевтів, діяльність яких виходить за рамки традиційної психології і психотерапії, та застосовується в освітніх та медичних установах. Це показує проблему подальшого розвитку використання арт-терапевтичних можливостей в арт-педагогіці, медичних закладах, соціальних службах. Образотворча діяльність є потужним засобом взаємодії між особистостями, зв'язком між психотерапевтом (психологом, лікарем, педагогом, соціальним працівником) і клієнтом. Зазначені переваги напряму арт-терапії перед іншими психокорекційними та психотерапевтичними напрямками, дають змогу використовувати методи і техніки арт-терапії практично зі всіма особистостями, незалежно від віку, культурного досвіду, соціального стану. Тому метод арт-терапії практично не має вікових обмежень у використанні, не має протипоказань до участі в арт-терапевтичному процесі. Отже, напрям арт-терапії є засобом вільного самовираження і самопізнання особистості, який заснований на мобілізації творчого потенціалу, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення, що дозволяє використовувати його в психотерапевтичній, психокорекційній діяльності з особистостями різних вікових груп.

Література

1. Арт-терапия / Сост. и общая редакция А.И. Копытина. – СПб. : Питер, 2001. – 320 с.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. – Київ-Тернопіль. : ЕЕАТА, 2018. – 224 с.
3. Власюк М. Арт-терапія : лікування мистецтвом / М. Власюк // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. – К. : 2008. – № 7/8. – С. 90.
4. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу / О. Вознесенська // Психолог. Шкільний світ. – 2005. – № 39. – С. 5–8.
5. Калька Н. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник / Н. Калька, З. Ковальчук. – Львів. : ЛьвДУВС, 2020. – 232 с.

6. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: рук-во для детских психологов, педагогов, врачей и спец-ов, работающих с детьми / Киселева М. В. – СПб. : Речь, 2007. – 336 с.
7. Колошина Т. Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации / Колошина Т. Ю. – СПб. : Питер, 2002. – 368 с.
8. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева – СПб. : Речь, 2007. – 256 с.
9. Оленів З. П. Арт-терапія в інклюзивній освіті / [Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: Зб. Наукових праць. – Випуск 11] / З. П. Оленів. – К. : Вид-во НПУ, 2013. – С. 24.
10. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера / Тарарина Е. – К. : АСТАМИР – В. : 2017. – 224 с.

References

1. Art-terapiya / Sost. i obshchaya redakciya A.I. Kopytina. – SPb. : Piter, 2001. – 320 s.
2. Art-terapiya. Innovacijni psihologichni tekhnologii / pid red. O. Tiunovoï, T. SHEjkinoï. – Kiïv-Ternopil'. : EEATA, 2018. – 224 s.
3. Vlasyuk M. Art-terapiya : likuvannya mistectvom / M. Vlasyuk // Vidkritij urok: rozrobki, tekhnologii, dosvid. – K. : 2008. – № 7/8. – S. 90.
4. Voznesens'ka O. Osoblivosti art-terapiï yak metodu / O. Voznesens'ka // Psiholog. SHkil'nij svit. – 2005. – № 39. – S. 5–8.
5. Kal'ka N. Praktikum z art-terapiï: navch.-metod. posibnik / Kal'ka N., Koval'chuk Z. – L'viv. : L'vDUVS, 2020. – 232 s.
6. Kiseleva M. V. Art-terapiya v rabote s det'mi: ruk-vo dlya detskih psihologov, pedagogov, vrachej i spec-ov, rabotayushchih s det'mi / Kiseleva M.V. – SPb. : Rech', 2007. – 336 s.
7. Koloshina T. Yu. Art-terapiya. Metodicheskie rekomendacii. / Koloshina T. YU. – SPb. : Piter, 2002. – 368 s.
8. Oleniv Z. P. Art-terapiya v inklyuzivnij osviti / [Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 19. Korekcijna pedagogika ta special'na psihologiya: Zb. Naukovih prac'. – Vipusk 11] / Z.P. Oleniv. – K. : Vid-vo NPU, 2013. – S. 24.
9. Lebedeva L. D. Praktika art-terapii: podhody, diagnostika, sistema zanyatij / L. D. Lebedeva – SPb. : Rech', 2007. – 256 s.
10. Tararina E. Praktikum po art-terapii: shkatulka mastera. / Tararina E. –K. :- ASTAMIR – V. : 2017. – 224 s.

Bohonkova Yu. O., Peleshenko O. V., Kobylatska M. V.

Psychological features of the use of types of art therapy in different age periods

The article is devoted to the theoretical and methodological consideration of the direction of art therapy, the psychological characteristics of the use of types of art therapy in different age periods. In the article we perform analysis of the latest researches and publications regarding this topic. The scientific and applied content of the foundations of art therapy is considered. The description of the types of art therapy is provided and a theoretical analysis of all directions is presented. Methods and techniques of psychotherapeutic, psychodiagnostic, psychocorrectional work are considered. The tasks and functions of art therapy activity are analyzed. The fundamental specific features of the direction of art therapy have been determined. Attention is focused on the use of types of art therapy in different age groups. The article focuses on the practical application of art therapy in solving a number of psychological problems. Possibilities of using methods and techniques of art therapy in psychology, medicine, pedagogy, social work are indicated. The possibilities and advantages of art therapy in child psychology have been determined. Emphasis is made on harmonizing the client's inner state, restoring his ability to find balance, and stabilizing his emotional state with the help of art therapy.

Key words: art therapy, art, psychocorrection, psychotherapy, psychodiagnostics, art psychotherapy, visual art therapy, sand therapy, therapy by the means of figurable materials, fairy tale therapy, puppet therapy, music therapy, dance therapy, mandala therapy.

Бохонкова Юлія Олександрівна – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Северодонецьк.

Пелешенко Олена Вікторівна – старший викладач кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Северодонецьк.

Кобиляцька Марина Вікторівна – асистент кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Северодонецьк.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КЕРІВНИКІВ БАНКІВСЬКИХ УСТАНОВ ДО УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

У статті проаналізовано особливості формування психологічної готовності керівників банківських установ до управління персоналом. Виокремлено два основних теоретико-методологічних підходи психологічної готовності керівника до професійної діяльності: функціональний та особистісний. Автор статті під психологічною готовністю до управління розуміє загальну схильність керівників банківських установ до керівництва собою та іншими в професійному та особистому житті. Для проведення дослідження застосовано теоретичні методи, які передбачали впорядкування та систематизацію знань про психологічні аспекти управління персоналом в банківських установах; узагальнення теоретико-методологічних підходів до проблеми; розробку та обґрунтування теоретичної моделі. Обґрунтовано теоретичну модель психологічної готовності керівників банківських установ до управління персоналом, основними компонентами якої є: когнітивний, операційно-діяльнісний, особистісний, мотиваційний. Розкрито зміст і структуру, обґрунтовано систему організаційно-психологічних чинників, які впливають на рівень психологічної готовності керівників банківських установ до управління персоналом та визначено організаційно-психологічні умови її формування. Психологічну готовність керівників банківської установи до управління персоналом можна розвивати в процесі самоосвіти та в умовах післядипломної освіти. Найбільш ефективними з них є тренінги, семінари, дистанційне навчання, наставництво, відео курси, стажування.

Ключові слова: психологічна готовність, управлінська діяльність, банківська установа, регіональні філії, теоретична модель.

Постановка проблеми. Психологічна готовність до управлінської діяльності виступає в якості одного з потужних, але поки ще недостатньо вивчених ресурсів підвищення ефективності підготовки керівників у всіх сферах професійної діяльності» [1, с. 55].

Як феномен, психологічна готовність, був предметом вивчення багатьох науковців у психологічній та управлінській науці. Вивчаючи сутність психологічної готовності керівників до управління персоналом, слід

підкреслити, що різні аспекти проблеми психологічної готовності до діяльності були предметом вивчення багатьох вчених, проте й досі єдиного погляду на зміст даного поняття немає.

У вітчизняній психології готовність керівників банківських установ до управління персоналом розглядається як один із видів психологічної готовності особистості до професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження психологічної готовності до діяльності здійснюється переважно у двох теоретико-методологічних підходах:

1) *функціональному* – психологічна готовність до діяльності визначається як певний стан психічних функцій, що забезпечує високу ефективність під час виконання діяльності (О. Ухтомський, Н. Левітов, А. Пуні, Ф. Генев, В. Нерсисян, Є. Ільїн та ін.).

2) *особистісному* – психологічна готовність до діяльності розглядається як результат підготовленості до професійної діяльності, успішності виконання професійних обов'язків, природи людини, синтез властивостей особистості, що визначає її придатність до діяльності, зумовлює домінування соціально-психологічних методів управління її поведінкою (Л. Балабанова, В. Воронкова, Л. Карамушка, Ю. Палеха, А. Перебийніс та ін.).

Необхідно зазначити, що згідно з поглядами С. Ільїна, психологічна готовність – складна і багаторівнева система психічних властивостей людини, які виступають в якості суб'єктивних умов його успішної роботи управлінцем. На його думку поняття «готовність до управління» включає в себе поряд зі здібностями інтереси, схильності, мотивацію, самосвідомість, самооцінку, окремі риси темпераменту, характеру та ін. [3].

Точка зору А. Фоміна, що збігається з нашою, психологічну готовність до управлінської діяльності можна розглядати як інтегративне системне утворення особистості, яке проявляється в діяльності, по-перше, як властивість психіки, по-друге, як інтегративну якість особистості, по-третє, як психологічний стан особистості, обумовлене конкретною управлінською ситуацією. У широкому сенсі психологічна готовність до управлінської діяльності повинна трактуватися, на його думку, як наявність у керівника не тільки відповідних установок, а й певних управлінських якостей [12, с. 95-96].

Аналіз різних точок зору [1; 3; 7; 9; 13] показав, що психологічна готовність до управління визначається, з одного боку, як стан готовності до певної діяльності, з іншого – як результат підготовленості особистості до діяльності. У даній роботі *під психологічною готовністю до управління* ми будемо розуміти загальну схильність людини до керівництва собою та іншими в професійному та особистому житті.

Мета статті – теоретичний аналіз психологічної готовності керівників банківських установ до управління персоналом; розробка теоретичної моделі психологічної готовності керівників банківських установ до управління персоналом; визначення змісту психологічної готовності керівників банківських установ до управління персоналом.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Головна мета системи управління персоналом банку – створення результативних мотивацій, забезпечення банківської установи висококласними кадрами, їх продуктивне використання, професійний і соціальний розвиток.

Наявність різних точок зору серед кола вітчизняних та зарубіжних дослідників щодо поняття “психологічна готовність до управлінської діяльності” дає змогу говорити про розширення меж його використання у психології. Зазначимо, вчені досліджують психологічну готовність до управлінської діяльності з різних теоретичних і практичних підходів.

Експериментальні дослідження Д. Узнадзе доказали, що готовність людини до певної діяльності в першу чергу залежить від її психологічної *установки* щодо мети і завдань діяльності, досягнення якої вимагає відповідних зусиль. Згідно з концепцією автора, установка не усвідомлюється особистістю, передуючи психічно свідомим процесам, які розвиваються на її основі. У його розумінні, даний феномен є цілісним утворенням, який характеризує особистісний стан суб'єкта, на основі якого виникає діяльність певного характеру і спрямованості [5].

Другим підходом щодо визначення сутності психологічної готовності до управлінської діяльності може бути дослідження психологами проблеми відносини як одного з регулюючих механізмів поведінки людини і його діяльності. Щодо визначення загальних і специфічних рис установки і відносини

В. Мясіщев зазначає, що вони не є вродженими, а набуваються в процесі індивідуального досвіду. Ставлення може бути розглянуто як один з показників готовності, оскільки воно виступає як активна, інтегрована, виборча готовність [6].

Згідно із поглядами М. Дяченко і Л. Кандибовича, психологічна готовність до діяльності розвивається в зв'язку з виробленням особистістю плану, установок, загальних моделей майбутніх дій. Сформована готовність реалізується в предметних діях, які відповідають певним засобам і способам діяльності. Вони запропонували *структуру психологічної готовності*: усвідомлення своїх потреб, вимог суспільства, колективу або поставленого завдання; усвідомлення цілей, вирішення яких задовольнить потреби виконання завдання; осмислення і оцінка умов діяльності [2].

Результати дослідження В. Моляко підтверджують справедливість того, що до структури психологічної готовності треба віднести психофізіологічні якості особистості такі як: динамічні стереотипи (І. Павлов), діяльність функціональної системи (П. Анохін), прояв домінанти (А. Ухтомський), виникнення і функціонування установки (Д. Узнадзе) та ін. При цьому основними психологічними компонентами готовності як стійкої характеристики особистості, на його думку, є знання, вміння, навички та мотиви діяльності [8].

Умовно виділяють три рівня готовності до професійної діяльності:

1) *непрофесійний рівень* (коли в діяльності бере участь не підготовлена до неї людина, яка ще не навчена в повній мірі виконувати спеціальні функції; у нього відсутній досвід практичної діяльності; відповідні показники знаходяться на дуже низькому рівні);

2) *передпрофесійний* рівень (характеризується незакінченістю підготовки до виконання спеціальних функцій);

3) *професійний* рівень, який має два підрівня-звичайний рівень (можливість здійснювати спеціальну діяльність) і рівень професійної майстерності (характеризується високою якістю діяльності, творчим підходом до її здійснення).

За нашим визначенням, психологічна готовність керівників банківських установ до управління персоналом є складним багаторівневим утворенням, що включає різноманітні особистісні, когнітивні і динамічні складові, поєднання яких сприяє успішної діяльності банку

Для дослідження було використано теоретичні методи дослідження. Вони передбачали впорядкування та систематизацію знань про банківські установи і регіональні філії як інноваційні організації, психологічні аспекти готовності керівників банківських установ до управління персоналом, специфіку психологічної готовності керівників банківських установ до управління персоналом.

Методика дослідження дає змогу розробити теоретичну модель психологічної готовності керівників банківських установ до управління персоналом.

Теоретичну модель психологічної готовності керівників банківських установ до управління персоналом розглянемо на прикладі акціонерного товариства комерційного банку «ПриватБанк» (далі Банк), який є державним банком, заснованим у 1992 році.

Перспективи розвитку ПриватБанку тісно пов'язані з активізацією регіональних філій та їх інноваційної діяльності. Саме інноваційність регіональних філій виступає впливовим чинником розвитку банківського бізнесу, без чіткого окреслення орієнтирів інноваційної діяльності регіональних

філій, визначення масштабів та методів впровадження інновацій в усій сфері їх діяльності стає неможливою. У зв'язку з цим ПриватБанку слід вирішити, на що буде націлена інноваційна діяльність регіональних філій – на радикальні чи модифікуючі інновації якою мірою він буде запозичувати досвід, а також на підвищення ефективності праці банківського персоналу. Орієнтація саме на людський фактор свідчить про те, що ставлення до людських ресурсів у забезпеченні якості банківських продуктів, прибуткової діяльності банку та конкурентоспроможності значно змінилося.

У багатьох роботах сучасних авторів розглядають банківський персонал дуже вузько – як професійну групу. Наприклад Н. Циганова в роботі «Система мотивації банківського персоналу: проблеми оцінювання та вдосконалення» визначає персонал банку як сукупність постійних працівників, що отримали необхідну професійну підготовку та (або) мають досвід практичної діяльності у фінансово-кредитній установі. При цьому ігнорується психологічна складова: входження в професійну групу і її роль у соціальній структурі суспільства, особливості застосування методик мотивування [11].

Під персоналом банку розуміється сукупність всіх людських ресурсів, якими володіє банківська установа. Необхідно зазначити, що у банківській сфері залежно від функціональної ролі, працівники поділяються на: *керівний персонал* – працівники, що очолюють центральні відділення та регіональні філії; *спеціалісти* – працівники, що виконують певні функції управління, аналізують зібрану інформацію і готують варіанти рішень для керівників відповідного рівня; *службовці* (технічні виконавці) – працівники, що обслуговують діяльність спеціалістів і керівників [11, с. 219-231].

З урахуванням законодавчих документів Конституції України, Цивільного кодексу України, Законами України «Про банки і банківську діяльність», «Про Національний банк України», «Про акціонерні товариства» іншими законами України, нормативно-правовими актами Президента України, положеннями Статуту, а також внутрішніми нормативними документами ПриватБанку, результатів вивчення наукової літератури та власного теоретичного аналізу проблеми, *регіональну філію визначено* нами як відокремлений підрозділ кредитної організації розташований поза місцем знаходження кредитної організації і здійснює від її імені всі або частину банківських операцій, передбачених ліцензією банку, виданої кредитної організації.

До вивчення проблеми роботи регіональних філій як інноваційних організацій в управлінні людськими ресурсами виділено два підходи:

1) раціоналістичний – високий ступінь адаптації банків до конкурентного середовища забезпечується гнучкістю форм контрактації персоналу, інтенсифікацією праці працівників і їх участю в розподілі прибутку;

2) гуманістичний – відповідальність за створення конкурентних переваг банку беруть на себе самі працівники, за рахунок таких чинників, як ефективна комунікація, висока мотивація і гнучке керівництво.

Визначено структуру філій ПриватБанку як інноваційних організацій. До неї входять такі компоненти: мета діяльності регіональних філій, суб'єкти регіональних філій, персонал філій по регіонам, технології забезпечення діяльності філій в регіонах

Мета діяльності регіональної філії – забезпечення повноти і якості банківських послуг, які відповідають європейським та національним фінансовим стандартам, враховуючи всі потенційні ресурси (соціальні, особистісні, інформаційні, матеріально-технічні та ін.).

Спираючись на підходи Л. Карамушки та М. Москальова стосовно чотирикомпонентної моделі психологічної готовності, виділено наступні її складові:

- *когнітивний компонент психологічної готовності* керівників банківських установ до управління персоналом – це система знань, необхідних для здійснення ефективного управління персоналом. Його зміст розкривається через систему знань, які можна об'єднати у дві групи: – система знань щодо управління ПриватБанком в цілому; – система знань щодо управління персоналом центральних відділень і регіональних філій;

- *операційно-діяльнісний компонент психологічної готовності* банківських установ до управління персоналом – це сукупність умінь та управлінського досвіду, що забезпечує успішне здійснення управління персоналом. Він розкривається через сукупність умінь які можна об'єднати у дві групи: – сукупність умінь та управлінського досвіду щодо управління банком в цілому; – сукупність умінь та управлінського досвіду щодо управління персоналом в центральних відділеннях та регіональних філіях

- *особистісний компонент психологічної готовності* банківських установ до управління персоналом – сукупності важливих для управлінської діяльності особистісних якостей, професійний потенціал керівника який впливає на процес управління персоналом. Ми вважаємо доречним виділити дві основні групи таких характеристик залежно від ставлення керівників до управління банком в цілому та до управління персоналом в центральних відділеннях та регіональних філіях;

- мотиваційний компонент психологічної готовності – сукупності мотивів, адекватних цілям та завданням управлінської діяльності і містить такі складові: 1) професійні потреби; 2) професійні мотиви [4].

Визначаючи *основні організаційно-психологічні чинники*, які впливають на формування психологічної готовності керівників банківських установ до управління персоналом в регіональних філіях зазначимо, що чинник згідно психологічного словника це рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або окремі його риси [10, с. 292].

На процес формування психологічної готовності керівників банківських установ до управління персоналом можна виокремити чинники які впливають на цей процес, прискорюючи чи гальмуючи його.

Перша група – організаційно-психологічні чинники відображають діяльність банківської установи: психологічні: організаційний розвиток банківської установи її культура та соціально-психологічний клімат.

Друга група – пов’язана з діяльністю керівника банківської установи: *психологічні* (управлінське спілкування, стиль керівництва), *організаційно-професійні* (посада; професійна освіта; стаж) та *соціально-демографічні* (стать, вік керівника).

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що психологічну готовність керівників банківської установи до управління персоналом можна розвивати в процесі самоосвіти та в умовах післядипломної освіти. Основними формами є:

1. Внутрішні семінари: інформаційно-консультаційні, практичні, проблемно-проектні;

2. Внутрішні стажування, спрямовані на практичне освоєння професійних технологій.

3. Тренінги, спрямовані на формування навичок ділової ефективності в роботі з клієнтами та управлінських навичок.

4. Дистанційне навчання. Воно, як правило, розглядається в банку в якості самостійного виду навчання.

5. Зовнішні семінари (як в Україні так і за кордоном), спрямовані на отримання інформації, необхідної окремим фахівцям за напрямками їх діяльності в інтересах банку, з метою вирішення конкретних завдань.

6. Сертифікаційні програми, спрямовані на отримання права ведення професійної діяльності в інтересах банку.

7. Самостійна підготовка, спрямована на освоєння нових знань і навичок.

Найбільш використовуваними методами навчання персоналу в банках є: тренінги, семінари, дистанційне навчання, наставництво, відео курси, практичні, стажування.

Висновки. Під психологічною готовністю керівників банківських установ до управління персоналом ми розуміємо як складає багаторівневе утворення, що включає різноманітні особистісні, когнітивні і динамічні складові, поєднання яких сприяє успішної діяльності банку. Психологічну готовність керівників банківських установ до управління персоналом ми об'єднали у три блоки: 1) психологічна готовність керівників банківських установ до управління персоналом в цілому, 2) психологічна готовність керівників банківських установ до управління персоналом певного напрямку управлінської діяльності, 3) психологічна готовність керівників банківських установ до вирішення певних труднощів у процесі взаємодії з працівниками. Визначено зміст і структуру психологічної готовності керівників банківських установ і розроблено її модель в основу якої покладено розуміння психологічної готовності керівників банківських установ до управління персоналом як результату цілеспрямованої підготовки керівників в межах підвищення кваліфікації працівників банку і самоосвіти. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми психологічної готовності керівників банківських установ до управління персоналом Перспективи подальшого дослідження можна віднести розробку критеріїв та обґрунтування процедури відбору персоналу в центральні відділення і регіональні філії.

Література

1. Балабанова Л. В. Управління персоналом: підручник / Л. В. Балабанова, О. В. Сардак. – К. : Центр учбової літератури, 2011. – 468 с.
2. Дьяченко М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – М., 1976. – 176 с.
3. Ильин С. С. Психологическая готовность специалиста к управленческим профессиям: содержание, структура, диагностика: автореф. дис. канд. психол. наук. – М., 1999.
URL: http://vwww.childpsy.ru/dissertations/ici/1_8593.php.
4. Карамушка Л. М. Актуальні напрямки організаційного розвитку вищих навчальних закладів / Л. М. Карамушка // Актуальні проблеми психології. – Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – 2009. – Ч. 23, Т. 1. – С. 3-9.

5. Карамушка Л. М. Психологія підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації / Л. М. Карамушка, М. В. Москальов. – Львів : Сполом, 2011. – 216 с.

6. Киричук О. В. Особливості внутрішнього світу особистості керівника / О. В. Киричук, Н. В. Яскевич // Психологія праці та управління: збірник наукових праць 5 Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Ч. 2. – К.: ІПК ДСЗУ, 2008. – 312 с.

7. Левадня М. О. Оценка психологической готовности руководителя к управлению в условиях кризиса: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2003.

8. Моляко В. А. Рейтинг уровня подготовки специалистов / Моляко В. А. // Среднее специальное образование. – 1991. – № 11. – С. 21-22.

9. Москальов М. В. Психологічні умови підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. – К., 2009. – 280 с.

10. Психологический словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – [2-е изд., испр. и доп.] – М. : Политиздат, 1990. – С. 292.

11. Савельєва Є. О. Психологічні особливості управління банківським персоналом на прикладі комерційного банку «Приватбанк» / Савельєва Є. О. // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. праць / Гол. редактор Г. П. Шевченко. – Вип. 4 (97). – Сєвєродонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля. – С. 219-230.

12. Фомин А. С. Проблемы формирования психологической готовности к управленческой деятельности (руководству организацией) / Фомин А. С. // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. – 2011. – № 2. – С. 95.

URL: <http://elibrary.ru/download/59693581.pdf>

13. Янкевич С. М. Теоретичний аналіз проблеми психологічної готовності до професійної діяльності / Янкевич С. М. // Збірник наукових праць Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – Т. XIII, ч. 6. – К., 2011. – С. 435–445.

References

1. Balabanova L.V. Personnel management: a textbook / L.V. Balabanova, O.V. Sardak. – Kyiv: Center for Educational Literature, 2011. – 468 p.

2. Dyachenko M.I. Psychological problems of readiness for activity / M. I. Dyachenko, L.A. Kandybovich. – Mn., 1976. – 176 с.

3. Pyin S.S. Psychological readiness of a specialist for management professions: content, structure, diagnosis: author's ref. dis. Cand. psychol. Science. M., 1999.

URL: <http://www.childpsy.ru/dissertations/ici/18593.php>.

4. Karamushka L. M. Actual directions of organizational development of higher educational institutions / L.M. Karamushka // Actual problems of psychology. - Vol. 1: Organizational psychology. Economic psychology. Social psychology: coll. Science. Proceedings of the Institute of Psychology. G.S. Kostyuk NAPS of Ukraine. – 2009. – Ch. 23, T. 1. – S. 3–9.

5. Karamushka L. M. Psychology of training future managers to manage change in the organization / L. M. Karamushka, M. V. Moskalyov. – Lviv: Spolom, 2011. – 216 p.

6. Kirichuk O.V. Features of the inner world of the leader / O.V. Kirichuk, N.V. Yaskevich // Psychology of labor and management: a collection of scientific papers 5 All-Ukrainian scientific-practical conference. – Part 2. – K.: IPK DSZU, 2008. – 312 p.

7. Levadnyaya M. O. Estimation of psychological readiness of the head to management in the conditions of crisis: author's ref. dis. ... cand. psychol. Science. – M., 2003.

8. Molyako V. A. Rating of the level of training of specialists // Secondary special education. – 1991. – № 11. – PP. 21-22.

9. Moskalyov M. V. Psychological conditions of preparation of future managers for management of changes in the organization: dis. for science. degree of Cand. psychol. Sciences / M. V. Moskalyov. – K., 2009. – 280 c.

10. Psychological dictionary / under common. ed. A.V. Petrovsky, M. G. Yaroshevsky. – [2nd ed., Ed. и доп.]. – M.: Political Publishing House, 1990. – C. 292.

11. Savelyva Y. O. Psychological peculiarities of bank personnel management at the application of the commercial bank "Privatbank" // Spiritual specialties: methodology, theory and practice: collection of scientific works / Goal. editor G.P.Shevchenko. – Vip. 4 (97). - Severodonetsk: view of SNU im. V. Dahl. – S. 219-230.

12. Fomin A. S. Problems of the formation of psychological readiness for management activities (management of the organization) // Modern social psychology: theoretical approaches and applied research. – 2011. – No. 2. – P. 95.

URL: <http://elibrary.ru/download/59693581.pdf>

13. Yankevich S. M. Theoretical analysis of the problem of psychological readiness to professional activity / S. M. Yankevich // Book of Science Practitioners of the Institute of Psychology of the Name of G. S. Kostyuk of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine / Ed. S. D. Maksimenko. – T. XIII, p. 6. – K., 2011. – S. 435-445.

Bokhonkova Y. O., Savelyeva Y.O.

Features of psychological readiness heads of banking institutions to management staff

The article analyzes the peculiarities of the formation of psychological readiness of heads of banking institutions for personnel management. There are two main theoretical and methodological approaches to the psychological readiness of the leader for professional activities: functional and personal. The author of the article understands the psychological readiness to manage the general tendency of the heads of banking institutions to lead themselves and others in professional and personal life. Theoretical methods were used to conduct the study, which provided for the ordering and systematization of knowledge about the psychological aspects of personnel management in banking institutions; generalization of theoretical and methodological approaches to the problem; development and substantiation of a theoretical model. The theoretical model of psychological readiness of heads of banking institutions for personnel management, the main components of which are: cognitive, operational, personal, motivational, is substantiated. The content and structure are revealed, the system of organizational and psychological factors that influence the level of psychological readiness of the heads of banking institutions for personnel management is substantiated and the organizational and psychological conditions of its formation are determined. The psychological readiness of the heads of a banking institution for personnel management can be developed in the process of self-education and in the conditions of postgraduate education. The most effective of them are trainings, seminars, distance learning, mentoring, video courses and internships.

Key words: *psychological readiness, managerial activity, banking institution, regional branches, theoretical model.*

Бохонкова Юлія Олександрівна – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Северодонецьк.

Савельєва Єлизавета Олександрівна – здобувачка вищої освіти третього (освітньо-наукового) рівня спеціальності 053 Психологія, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Северодонецьк.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті подано результати аналізу основних теоретичних підходів психології до дослідження проблеми стресостійкості особистості. Наведено основні поняття стресу та стресостійкості. Стаття присвячена розгляду причин утворення стресу на основі психологічних теорій стресу і конфлікту (як фактора стресоутворення) і адаптації до стресових ситуацій. Також в статті виявлені психологічні фактори і проаналізовані соціальні чинники, що впливають на формування стресостійкості. Виділені і охарактеризовані різні основні підходи до вивчення стресу і стресостійкості. Психологічні чинники стресостійкості розглядаються в ході кожного підходу, наголошуючи на необхідності розвитку особистості для стійкості до стресу. Аналіз фундаментальних досліджень стресостійкості показує, що більшість дослідників розуміють це як властивість психіки, що формується в онтогенезі і відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність в стресових умовах.

До вивчення стресостійкості, як цілісної системи, пропонується комплексний підхід до дослідження природи і чинників стресостійкості, що враховує всі взаємодоповнюючі підходи і описує один або кілька компонентів комплексного формування стресостійкості особистості.

За результатами теоретичного аналізу літератури виявлена часткова залежність стійкості до стресу від типу нервової системи, особливостей темпераменту та інших нейрофізіологічних показників; показані два типи психологічних механізмів: механізми психологічного захисту (компенсації) і механізми самоволодіння, психологічні механізми подолання стресу, які мають свідомі і несвідомі компоненти когнітивної сфери психіки, активні і пасивні варіанти, які існують паралельно і функціонують комплексно; пояснюються фактори і способи підвищення стійкості до стресу.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, стресоутворення, конфлікт, адаптація до стресових ситуацій, психологічні фактори, соціальні чинники.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство занадто суворе: висуває все більше вимог до людини і збільшує тиск на неї в особистій та сімейній

сферах, там, де люди живуть, навчаються або працюють. Бажання, прагнення, цілі, суперництво, розчарування, конфлікти, образи і багато іншого наповнюють наше життя. Ця серія нескінченна. Внутрішні кризи поглиблюються кризами зовнішніми: економічними, політичними та ін.

Сучасне суспільство живе в епоху стрімких економічних, політичних і технічних змін і відкриттів. Люди змушені постійно адаптуватися до мінливих умов, тому стрес міцно увійшов в наше життя. Внутрішня напруга викликає внутрішні психологічні скарги, які прориваються до зовнішнього світу через конфлікти, бійки, роздратування, гнів, агресію і/або проникають далі в психіку і викликають соматичні зміни і захворювання.

У сучасному суспільстві виникає необхідність вивчення стресостійкості як здатності людини протистояти впливу стресорів і розвитку патологічних станів. Однак це завдання вкрай складне, так як визначення «стресостійкість» неоднозначне. Дослідження стійкості до стресу діляться на дві області: природа походження, тобто розгляд його генетично успадкованим здатність людського організму протистояти впливу негативу Фактори і як навик формуються в життєвому процесі [3]. Обидві області дослідження стресу доповнюють один одного, тому що більшість людських здібностей, які генетично закладені тим чи іншим чином в життєвий процес, в деякій мірі змінюються (прогресують або залишаються на тому ж рівні, в залежності від факторів, що впливають на певні обставини).

Тому вміння людини долати стрес і труднощі без великої втрати психічного і фізичного здоров'я особливо важливо. Таким чином, обґрунтовується **актуальність** дослідження проблеми чинників розвитку і формування особистісної стійкості. Аналіз проблеми розвитку стресостійкості в першу чергу передбачає визначення основних наукових підходів до вивчення цього явища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема стресу і стресостійкості розглядалася різними вченими, серед яких Ф. З. Меерсон, А. В. Вальдман, Р. Лазарус, Т. Сох, П. Д. Горизонтова, Б. М. Федоров і Р. М. Баєвський – прихильники Фізіологічної (адаптаційної) теорії стресу. Фізіологічна (адаптаційна) теорія під стресом розуміє стан організму, що виникає при впливі незвичайних подразників і призводить до напруження неспецифічних адаптаційних механізмів організму.

Прихильниками психологічної теорії є З. Фрейд, Х. Г. Вольф, В. К. Вілюнас, Р. Лазарус, Г. Сельє, Е. Василюк, Наєнко М. І., Губачов Ю. М. та ін. Як зауважив Р. Люфт, «багато хто вважає стресом все, що відбувається з людиною, якщо він не лежить у своєму ліжку», а Г. Сельє вважає, що «навіть в

стані повного розслаблення спляча людина відчуває певний стрес», і пріврівнює відсутність стресу до смерті.

Дж Еверіл слідом за С. Селсом вважає сутністю стресовій ситуації втрату контролю, тобто відсутність реакції, адекватної даній ситуації, при значущості для індивіда наслідків відмови від реагування. П. Фресс пропонує називати стресом особливий вид емоціогенних ситуацій. Ю.С. Савенко визначає психічний стрес як «... стан, в якому особистість виявляється в умовах, що перешкоджають її самоактуалізації»

Отже, стійкість до стресу визначається в повному розумінні стресовим чинником і в найширшому сенсі – психічної або емоційною стабільністю людини.

Проблеми стресостійкості розглядалися як особистісний адаптаційний потенціал (А. Маклаков), стійкість особистості до стресів, стресостійкість (В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих, Т. Титаренко, О. Сафін, та ін.), психічної і психологічної стійкості (В. Бодров, В. Корольчук, І. Малкіна-Пих і ін.), емоційної стійкості (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих і ін.), емоційної і вольової стійкості (О. Тимченко та ін.), екстремальної стійкості (О. Столяренко та і ін.).

У той же час існує необхідність систематизувати й уточнити фундаментальні теоретичні підходи для розуміння стресостійкості як психологічного феномену з урахуванням поточної реальності.

Виходячи з актуальності дослідження, об'єктом дослідження є стресостійкість людини.

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості розвитку стійкості до стресу особистості.

Мета статті: виявити соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості.

Виходячи з поставленої мети, були визначені наступні завдання:

1. Дати визначення термінам «стрес» і «стресостійкість» в науковій літературі.
2. Розглянути причини стресу на основі психологічних теорій стресу.
3. Виявити психологічні чинники і проаналізувати соціальні чинники, що впливають на формування стресостійкості.

Методами дослідження стали аналіз, систематизація та узагальнення теоретичних даних щодо соціально-психологічних особливостей розвитку стресостійкості особистості.

Вклад основного матеріалу і результатів дослідження. Поняття «стійкість до стресу» не використовувалось перед терміном «стрес», але сам феномен стресу існував як первинне поняття, і його вплив на людський організм і реакція на нього не ігнорувалися. І. Павлов підкреслював принцип єдності

організму і навколишнього середовища як основний принцип розвитку, який особливо проявляється в балансі між організмом і навколишнім середовищем: ця рівновага постійно порушується коливаннями в навколишньому середовищі, а організм постійно намагається відновити втрачений баланс.

Термін «стрес» вперше використав Г. Сельє при розробці теорії «загального адаптаційного синдрому». В результаті цей термін поширився на різні наукові дисципліни і став більш популярним [24]. Можна стверджувати, що психічні граничні стани безпосередньо пов'язані з процесом адаптації, що виходять за рамки загальноприйнятої норми, але не можуть бути віднесені до патології і лежать між здоров'ям і хворобою. В рамках цієї групи він охоплює ряд психологічних явищ, включаючи невротичні стани, які вивчаються і вивчаються вченими протягом десятиліть [18].

На цьому етапі психології ми можемо виділити кілька основних підходів до опису стресу і стресостійкості, поясненню факторів і способів підвищення стійкості до стресу, кращі з яких найкраще підходять для подальшого аналізу і використання відповідно до нашої мета і завдання. У дослідженнях використовуються психоаналітичний, поведінковий, гуманістичний і системний підходи.

Власне, у психодинамічній моделі З. Фрейда [36] сучасний психоаналітичний підхід використовує концепцію конфліктної ситуації, яка сама по собі має значення, близьке до терміну «стресова ситуація», введеному Г. Сельє. Якщо розглядати поняття «опір стресу» як опір стресу, то психоаналітичний підхід відноситься до стабільності в конфліктних ситуаціях. На наш погляд, з урахуванням психоаналітичного підходу, «стійкість до стресу» можна розглядати як показник, позитивне значення, яке людина відчуває добре і гармонійно психічно, від'ємне значення («стрес»), є хворобливий стан істерії, або невротизм, що характеризується постійним недоречним страхом. Згідно С. Фрейду, причини невротизма можна розглядати як придушення природних імпульсів, які можуть викликати задоволення (секс і агресія) [27], [28]. Обмеження таких бажань пов'язано з освітою або соціальним осудом. Таке пригнічення викликає дискомфорт навіть тоді, коли зовні все добре, і призводить до розвитку невротизма. На перший план виходять внутрішні почуття, людина відчуває себе нещасним і ускладнює життя оточуючих.

Згідно з Фрейдом, психологічний захист, який поділяється на ситуативний та базовий [32], діють несвідомо в стресовій ситуації і захищають людську психіку від болю, сорому, страху, неспокою і амбівалентних почуттів, але руйнують або спотворюють різні аспекти реальності. Отже, це може мати негативні наслідки в майбутньому і, відповідно до закону примусового повторення, призвести до нового стресу [27] [32]. «Матеріал» стресовій ситуації

в цьому випадку «інкапсульованим». Людина постійно використовує свою психічну енергію для захисту від цього «матеріалу», наростає напруга, наростає страх. Сили використовуються для інкапсуляції і придушення хворобливих вражень, щоб передати їх в несвідоме. Знижує стресостійкість. Звідси і назви відповідних механізмів психологічного захисту: «пригнічення» і «витіснення». Фрейд вперше використав термін «захист» у своїй роботі «Захисні нейропсихози», і довгий час терміни «захист» і «зміщення» використовувалися як синоніми. Поняття «захисні механізми» вперше було використано А. Фрейд в класичній праці «Я і захисні механізми», в якій вона розкриває сутність і механізми десяти психологічних захисних механізмів, кількість яких зараз збільшилася. Істотно, але основна суть роботи залишилася без змін, маючи метою збереження психіки від болю і травм [26].

Отже, механізми психологічного захисту неоднозначні. З одного боку, вони захищають психіку і підвищують стресостійкість особистості, з іншого – викривлення реальності не дозволяє адекватно реагувати, а надалі, якщо проблема не вирішена, стійкість до стресу знижується. Ось детальна оцінка захисних механізмів Ф. Василюком в монографії «Психологія досвіду». Звичайно, людина може захистити себе за допомогою механізмів захисту, але людина платить за це високу ціну у вигляді автоматичної реакції, жорсткого несвідомого і відсутності регуляції. В цьому випадку стресостійкість зводиться до протилежного значення схильності до стресу, що призводить до неврозів або іншим психосоматичних розладів [5].

Коли переміщений матеріал стає доступним свідомості в результаті катарсису, вивільняється психічна енергія, і «его» може використовуватися для досягнення цілі або зовсім іншої мети [26]. Іншими словами, розкриваючи інкапсульований і витіснений матеріал, людина звільняється від неврозів, і водночас, поповнює запаси життєвої енергії, які все ще використовувалися для придушення несвідомих психотравматичних аспектів життя. В результаті такої роботи у людини підвищується стійкість до стресів. Якщо ми розглядаємо психологічний захист як засіб запобігання стресу і відновлення після нього, кращим захистом є «сублімація», тобто процес обробки негативної енергії соціально безпечними і корисними способами (творчість), який сприяє зростанню стійкості людини.

Таким чином, психологічний захист – це несвідомий захист від стресу, а стійкість до стресу є наслідком цих механізмів. Воно може бути як позитивним, коли стійкість до стресу збільшується, так і негативним, коли стійкість до стресу знижується або людина стає повністю вразливим.

При розробці такого підходу в потоці індивідуальної психології детермінантами «стресу» є придушення не тільки біологічних, а й соціальних

потреб. До останнього, на думку А. Адлера, відноситься прагнення до панування або прагнення до влади, яке проявляється в молодому віці і з віком зустрічає все більше перешкод. Вчений пропонує конструкцію «шкідливої компенсації», яка бере участь у формуванні психічних утворень невротичної природи, в якій реальне почуття неповноцінності трансформується в «комплекс неповноцінності», який накопичується у вигляді стійкої характерологічної схильності. Такий комплекс дитина набуває з постійним досвідом помилок у розв'язанні життєвих проблем і відсутності підтримки з боку оточуючих (батьків, сім'ї, школи і т. д.). Відчуття слабості перетворюється в комплекс неповноцінності, який людина відчуває надзвичайно болючим, роблячи його «схильним до стресу» і агресивною, нездатним чинити опір помилок і принижувати інших. Ці причини призводять до постійного внутрішнього дисбалансу [1].

На думку А. Адлера, вроджені конституціональні аномалії можна розглядати тільки як явище переродження, оскільки вони часто стимулюють компенсаторну активність і досягнення «суперрезультату», що значною мірою сприяє підвищенню розумової активності [1]. Стрес призводить до «надмірної реакції», яка змушує людину відкривати нові горизонти й демонструвати дивовижну винахідливість, гнучкість і рішучість. Почуття неповноцінності призводить до створення такої ментальної структури, як рівновага, за допомогою якого людина намагається захищати себе і/або працювати, тренуючись, щоб відновити життєві сили, щоб знайти щось, що принесе користь в житті. Все, що будь-яким чином відхиляється від норми, пояснює великі амбіції і обережність; всі хитрощі і аранжування, як невротичні риси, так і нервові симптоми проявляються в попередньому досвіді, переживаннях, напружених, почуттях і наслідування. А оскільки вони притаманні здоровій людині, на їх мові завжди можна сказати, що людина тут бореться за їх визнання і намагається його завоювати, людина постійно намагається вийти з невизначеності, втратити свою неповноцінність, домогтися бажаного управління своїм оточенням або спробувати ухилитися від вирішення проблем свого життя [1, с. 40].

У сучасній психоаналітичній теорії невротичного конфлікту причиною стресу є придушення жіночого «я» в світі, де домінують чоловіки. До такого висновку прийшла Карен Хорні, досліджуючи невротизм і невроз у жінок. Необхідність змагатися, щоб відповідати умовам, що накладаються чоловіками, часто створює стресові ситуації для жінок. Саме тому жінки більш емоційно неврівноважені, ніж чоловіки, страждають перепадами настрою і самооцінкою, за всяку ціну хочуть привернути увагу. На думку К. Хорні [38], протиріччя в людських відносинах знижують опірність жінки стресу, оновлюється почуття

«радикального страху», тому розвиваються неврози. Відносини з батьками в дитинстві грають особливо важливу роль у розвитку особистості, формуванні їх характеристик, в тому числі стійкості до стресів.

Гештальт-терапевт Фріц Перлз [19] вважав, що причина зниження стійкості до стресу призведе до невротизму обмеження соціальних умовностей. Придушення бажань зсередини і, як наслідок, соціальне нав'язування, проявляється в емоційній перевантаженні, яка призводить до емоційного вибуху, порушує психічну стабільність і руйнує особистість і соціальне життя людини.

Стресостійкість з урахуванням психоаналітичних концепцій різних шкіл: А. Адлер [1], М. Кляйн [10], А. Фрейд [26], З. Фрейд [26], [27], [28], [36]], К. Хорні [38], К. Юнг [30] та ін., Гештальт-терапія Ф. Перлза [19], психодрама Дж. Морено [15], транзактний аналіз Е. Берна [2] та ін., в яких формується здатність знаходити суб'єктивні значення для виявлення, розуміння і вирішення внутрішніх конфліктів припиняється через зміни цих цінностей, які виникли на ранніх етапах життя людини в стосунках, які надають йому його суб'єктивне значення, впливають на подальше життя і закон повторення Неодноразово відтворюються в більш пізньому віці, стійкість до стресу в цьому випадку знижується. Через вирішення конфліктів підвищується опірність людини стресу.

У течія поведінкового підходу (біхевіоризм), заснованого на теоріях І. Павлова [17] і Б. Скіннера [43], розвиток особистості повністю залежить від чинників середовища. Певні подразники, які впливають на людину, визначають формування різних якостей людини. Шляхом використання принципів теорії навчання змінюються поведінкові штампи. При використанні стимулу з навколишнього середовища: людина використовує адаптивну реакцію, встановлену стимулом, і підвищує стійкість до стресу; неадаптивна реакція, яка коригується стимулом, стійкість до стресу знижується через зміни в навколишньому середовищі, або систематичні втручання можуть бути скориговані за допомогою стимуляції та підтримки поведінки.

Отже, результати розвитку з віком можуть варіюватися в міру зміни зовнішніх умов і надання людям часу для навчання.

На відміну від психоаналізу, поведінковий підхід не спрямований на виявлення причин проблеми, конфлікту або симптому, а скоріше змінює спостерегаються поведінкові моделі і знижує стійкість до стресу. Докладний аналіз поведінки, описаного в спостережуваному, дозволяє отримати безліч предикатів для зниження стресу. Аналіз забезпечує розуміння того, як чинники викликають і підтримують симптом. Зміна поведінки автоматично змінює симптоми і рівень стресостійкості.

У руслі екзистенційно-гуманістичного підходу, який виходить з робіт його основоположників – А. Маслоу [14], Р. Мея [41], К. Роджерса [23] та інших, людина розуміється як неподільне, фундаментально цілісне. Це відноситься до цілісних переживань, таких як щастя, печаль, почуття провини, втрати і т. д., а не до поодиноких процесів або ізольованим аспектам і проявам. Категорії цього підходу включають ідею особистого «Я», сенсу життя, ідентичності, автентичності, самотності, самореалізації, самореалізації та свободи, які певною мірою впливають на стрес людини. Розчарування базовими потребами призводить до зниження опірності стресу і появи деструктивних сил в людській природі. Однак вроджений потенціал може дозволити людині підвищити стійкість до стресу і відчутти позитивний ріст і поліпшення. Успіх в задоволенні переважної потреби дозволяє виявити наявність і мотивацію попередніх потреб. У міру того, як людина рухається вгору по піраміді потреб, йому надається можливість індивідуального розвитку при переході з одного рівня на інший за умови, що потреба в стресі зростає і, як наслідок, поліпшується його психічне здоров'я [8].

Таким чином, стійкість до стресів людини залежить від гуманістичного і екзистенціального переосмислення життєвого досвіду.

Згідно з концепцією системного підходу, дослідники розглядають стресостійкість як необхідну характеристику цілісного процесу адаптації і пов'язують її з регулюванням емоційних станів. Під стресостійкістю вони розуміють здатність бути емоційно стійкою і психічно стійкою (П. Зільберман [7], Я. Рейковский і ін. [20]).

Наприклад, в роботі Б. Ломова [12], [13] закони зв'язку і взаємозалежності, регуляторні та комунікативні функції психіки, фізіологічні та інші функції і структури організму, а також явища, процеси і об'єкти з зовнішнього світу. Йдеться про ієрархію взаємин цих функцій в процесі формування і розвитку суб'єктно-об'єктних відносин, особливо тих, які створюють стрес, прояви факторів, що формують систему життя і діяльності, виникнення опору стрес як властивість системи випробуваного. Об'єкт роботи (наприклад, ефективність, професійна придатність), роль його структурних і функціональних характеристик в регуляції функціональних станів і діяльності [4], [6].

«Системний підхід до вивчення стресу і забезпечення його подолання визначає різні форми і позиції щодо взаємозв'язку форм і методів для досягнення необхідного рівня цього стану, складність зовнішніх факторів і умови, які присутні в його значеннях, відображають різні рівні і механізми регуляції психологічного стресу, можливість взаємної компенсації і стимуляції

різних компонентів системи психологічної діяльності з метою підтримки необхідного рівня функціональної надійності (стійкості)» [4].

Системний характер категорії стресу також заснований на осмисленні його як «внутрішніх» людських характеристик, що визначають і регулюють процес функціональної надійності та успішності діяльності, і як «зовнішніх» показників, що характеризують фінансовий потенціал праці суб'єкта (їх ресурси і резерви, знання, вміння, навички, досвід і т. д.), що забезпечують функціональний комфорт і виконання певних видів діяльності [4].

Коли людина знаходиться в складній ситуації, виникає психологічний стрес як своєрідне відображення предмета ситуації, коли вона повністю або частково значуща для людини, тобто її сенс і зміст за рахунок нереалізованих предикатів, що не тільки мають цілі, але також суб'єктивні характеристики і можуть не збігатися, так що поведінкові реакції випробовуваних в одній і тій самій складній ситуації мають безліч варіантів. Стрес (психологічне напруження) виникає в ситуаціях, коли людина стикається з важливими подіями свого життя, які визначаються його мотивами [15].

Таким чином, психологічна специфіка стресових станів (напруги) залежить головним чином від суб'єктивної особистої значущості, цілі діяльності, оцінки ситуації та чутливості до зовнішніх впливів [4].

Так, прихильники психоаналізу бачили причину зміни рівня стресу в блокуванні примітивних сексуальних потягів, гуманістичної психології – в проблемі особистісного зростання, самоідентифікації та самореалізації, а прибічники екзистенціальної психології вбачали причину в безглуздість життя, ментальній порожнечі, самотності, уникненні свободи.

Тому ми поділяємо думку Ф. Василюка про те, що «рішення цих проблем тісно пов'язане із загальним методологічним підходом дослідника. Прихильники психодинамічних концептуальних схем визначають конфлікт як стресор з одночасним оновленням двох або більше мотивів (мотивів) [38]; [39]. Дослідники поведінки стверджують, що про конфлікт можна розповісти тільки в тому випадку, якщо є можливі альтернативні відповіді [29] [33]. В кінцевому підсумку, з когнітивної точки зору, ідеї, бажання, цілі, цінності, феномени свідомості стикаються в конфлікті [25] [34] [35]. Ці три парадигми вирішення конфліктів зливаються у деяких авторів в компромісні фразові конструкції і якщо певні втілення таких комбінацій часто багатогранні, ідея такого синтезу здається дуже багатообіцяючою: дійсно, завдяки трьом парадигмам, їх легко вгадати в трьох основних категоріях для розвитку сучасної психології: мотив, дія, образ [31], які в ідеалі повинні органічно поєднуватися в будь-якої конкретної теоретичної конструкції» [5, с. 15].

Поняття «стресостійкість» також розглядається в контексті теорії міцності («перспектива міцності»). При такому підході стійкість означає «навички, здібності, знання і відкриття, які накопичуються з плином часу в результаті рішення проблем і подолання труднощів. Це означає, що під час і після надзвичайної ситуації благополуччя підтримується за рахунок ресурсів і навичок, які вже доступні і добре розвинені у конкретної людини чи спільноти, або які були успішно розвинені у важкій ситуації [3, с. 14].

Аналіз літератури з психологічним механізмам показує, що в основному існують два типи: механізми психологічного захисту, механізми компенсації (механізми захисту) з активними і пасивними варіантами і механізмами самоволодіння, психологічні механізми подолання стресу. У кожному з них є свідомі і несвідомі компоненти когнітивної сфери психіки [26]. Деякі автори розглядають «механізми захисту» як пасивний тип впорається поведінки, інші вважають, що «механізми психологічного захисту» і «механізми самоволодіння» співіснують і працюють разом (С. Фолкман, Р. Лазарус) [40].

Більшість авторів психологічних захисних механізмів і поведінкових механізмів копінга як засобу адаптації до стресової ситуації, в якій самоконтроль визначається як стратегія дій індивіда, спрямована на психологічне усунення загрозливої ситуації [9].

Узагальнюючи основні підходи до експериментального вивчення стресостійкості, пропонуємо комплексний підхід і спостерігаємо, що нам постає найбільш близька позиція, згідно з якою стресостійкість як властивість психіки відображає здатність успішно виконувати діяльність, необхідну в стресових умовах [21]. Нервова система, особливості темпераменту, інші нейрофізіологічні параметри, детермінанти стійкості до стресу – це ряд структурних компонентів особистості: нейродинамічний, психодинамічний, особистісний та соціально-психологічний. Як невід'ємна ознака психічного розвитку, стресостійкість формується в процесі онтогенезу людини на основі генетично детермінованих індивідуальних особливостей в певному соціальному середовищі, в основі яких лежать нейродинаміка, темперамент, психічні процеси, орієнтація, досвід, характер, самооцінка, навички і т. д. [22].

Висновки. Таким чином, виділені і охарактеризовані різні основні підходи до вивчення стресу і стресостійкості. Психологічні чинники стресостійкості розглядаються в ході кожного підходу, наголошуючи на необхідності розвитку особистості для стійкості до стресу. Аналіз фундаментальних досліджень стресостійкості показує, що більшість дослідників розуміють це як властивість психіки, що формується в онтогенезі і відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність в стресових умовах.

До вивчення стресостійкості, як цілісної системи, пропонується комплексний підхід до дослідження природи і чинників стресостійкості, що враховує всі взаємодоповнюючі підходи і описує один або кілька компонентів комплексного формування стресостійкості особистості.

За результатами теоретичного аналізу літератури виявлена часткова залежність стійкості до стресу від типу нервової системи, особливостей темпераменту та інших нейрофізіологічних показників; показані два типи психологічних механізмів: механізми психологічного захисту (компенсації) і механізми самоволодіння, психологічні механізми подолання стресу, які мають свідомі і несвідомі компоненти когнітивної сфери психіки, активні і пасивні варіанти, які існують паралельно і функціонують комплексно; пояснюються фактори і способи підвищення стійкості до стресу.

The article presents the results of the analysis of the main theoretical approaches of psychology to the study of the problem of personality stress. The basic concepts of stress and stress resistance are given. The article is devoted to the causes of stress on the basis of psychological theories of stress and conflict (as a factor of stress formation) and adaptation to stressful situations. The article also identifies psychological factors and analyzes social factors influencing the formation of stress resistance. Various basic approaches to the study of stress and stress resistance are identified and characterized. Psychological factors of stress resistance are considered in the course of each approach, emphasizing the need for personality development for resistance to stress. Analysis of basic research on stress resistance shows that most researchers understand this as a property of the psyche, which is formed in ontogenesis and reflects the ability of a person to successfully perform the necessary activities in stressful conditions.

To study stress resistance as a holistic system, a comprehensive approach to the study of the nature and factors of stress resistance, which takes into account all complementary approaches and describes one or more components of the complex formation of stress resistance of the individual.

According to the results of theoretical analysis of the literature revealed a partial dependence of stress resistance on the type of nervous system, temperament and other neurophysiological parameters; two types of psychological mechanisms are shown: mechanisms of psychological protection (compensation) and mechanisms of self-control, psychological mechanisms of overcoming stress, which have conscious and unconscious components of the cognitive sphere of psyche, active and passive options that exist in parallel and function comprehensively; factors and ways to increase resistance to stress are explained.

Key words: *stress, stress resistance, stress formation, conflict, adaptation to stressful situations, psychological factors, social factors.*

Література

1. А. Адлер, Практика и теория индивидуальной психологии., 2015, 240 с.
2. Э. Берн, Трансактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психотерапия., 2006, 320 с.
3. С. О. Богданов та ін., Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах., 2017, 208 с.
4. В. А. Бодров, Психологический стресс: развитие и преодоление., 2006.
5. Ф. Е. Василюк, Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций., 1984, 200 с.
6. Д. Н. Завалишина и В. А. Барабанщиков. Детерминация и развитие психики. Принцип системности в психологических исследованиях., 1990, с. 3–6.
7. П. Б. Зильберман, «Эмоциональная устойчивость оператора», 1970, 15 с.
8. В. М. Козубовский, Общая психология. Методология, сознание, деятельность., 2003, 224 с.
9. М. С. Корольчук, Психофізіологічні засади дослідження стресостійкості особистості. [Електронний ресурс]. Доступно: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Korol1.pdf
10. М. Кляйн, Детский психоанализ. Москва, Россия: «Ин-т общегуманитарных исследований», 2010.
11. А. В. Либина. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации., 2008.
12. Б. Ф. Ломов. Методологические и теоретические проблемы психологии., 1984.
13. Б. Ф. Ломов, «Системный подход и система детерминизма в психологии», Психологический журнал, № 4, с. 19–33, 1989.
14. А. Маслоу. Мотивация и личность., 2008.
15. Я. Л. Морено, Психодрама., 2001
16. Н. И. Наенко, Психическая напряженность., 1976, 112 с.
17. И. П. Павлов Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей деятельности (поведения) животных., 1973, 661 с.
18. А. Н. Певнева, Психические состояния личности: практическое руководство., 2011, 48 с.
19. Ф. Перлз, Гештальт-семинары., 2007, 352 с.
20. Я. Рейковский, Экспериментальная психология эмоций., 1979, 392 с.
21. Г. М. Ришко, «Методологічне обґрунтування експериментального дослідження стресостійкості», Проблеми сучасної психологічної освіти в нових термінах. Педагогіка і Психологія, № 1, с. 239–247, 2014.

22. Г. М. Ришко, «Основные методологические теории и подходы изучения стрессоустойчивости личности», Наука и образование в новых терминах. Педагогика и Психология, № 2(10), с. 139–142, 2014.

23. К. Р. Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека., 1994, 480 с.

24. Г. Селье, Стресс без дистресса., 2012, 66 с.

25. В. П. Трусов, Социально-психологические исследования когнитивных процессов., 1980, 143 с.

26. А. Фрейд, Психология Я и защитные механизмы., 1993, 144 с.

27. З. Фрейд, Введение в психоанализ., 1995, 456 с.

28. З. Фрейд, Исследования истерии. Собрание сочинений в 26 томах, т.

1 [Электронный ресурс]. Доступно: <https://www.e-reading.club/book.php?book=104158>

29. П. Фресс, Ж. Пиаже, Ред. Экспериментальная психология., 284 с., 1975.

30. К. Г. Юнг, Душа и миф: шесть архетипов., 1996, 384 с.

31. М. Г. Ярошевский, Психология в XX столетии., 1974, 447 с.

32. Т. С. Яценко, Активное социально-психологическое обучение: теория, процесс, практика., 2002, 79 с.

References

1. A. Adler, Praktika i teorija individual'noj psihologii., 2015, 240 s.

2. Je. Bern, Transaktnyj analiz v psihoterapii: Sistemnaja individual'naja i social'naja psihoterapija., 2006, 320 s.

3. S. O. Bogdanov. ta in., Pidgotovka vчителiv do rozvitku zhittestijkosti / stresostijkosti u ditej v osvitnih navchal'nih zakladah., 2017, 208 s.

4. V. A. Bodrov, Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie., 2006.

5. F. E. Vasiljuk, Psihologija perezhivanija. Analiz preodolenija kriticheskikh situacij., 1984, 200 s.

6. D. N. Zavalishina i V. A. Barabanshnikov. Determinacija i razvitie psihiki. Princip sistemnosti v psihologicheskikh issledovanijah., 1990, s. 3–6.

7. P. B. Zil'berman, «Jemocional'naja ustojchivost' operatora», 1970, 15 s.

8. V. M. Kozubovskij, Obshhaja psihologija. Metodologija, soznanie, dejatel'nost'., 2003, 224 s.

9. M. S. Korol'chuk, Psihofiziologichni zasadi doslidzhennja stresostijkosti osobistosti. [Elektronnij resurs]. Доступно: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Korol1.pdf

10. М. Кляйн, Детский психоанализ. Москва, Россия: «Ин-т обшчегуманитарных исследований», 2010.

11. А. В. Либина. Sovladajushhij intellekt: chelovek v slozhnoj zhiznennoj situacii., 2008.

12. B. F. Lomov. Metodologicheskie i teoreticheskie problemy psihologii., 1984.
13. B. F. Lomov, «Sistemnyj podhod i sistema determinizma v psihologi», Psihologicheskij zhurnal, № 4, s. 19–33, 1989.
14. A. Maslou. Motivacija i lichnost', 2008.
15. Ja. L. Moreno, Psihodrama., 2001
16. N. I. Naenko, Psihicheskaja naprjazhennost', 1976, 112 s.
17. I. P. Pavlov Dvadcatiletnij opyt ob#ektivnogo izuchenija vysšej dejatel'nosti (povedenija) zhivotnyh., 1973, 661 s.
18. A. N. Pevneva, Psihicheskie sostojanija lichnosti: prakticheskoe rukovodstvo., 2011, 48 s.
19. F. Perlz, Geshtal't-seminary., 2007, 352 s.
20. Ja. Rejkovskij, Jekspierimental'naja psihologija jemocij., 1979, 392 s.
21. G. M. Rishko, «Metodologichne obruntuvannja eksperimental'nogo doslidszhennja stresostijkosti», Problemi suchasnoї psihologichnoї osviti v novih terminah. Pedagogika i Psihologija, № 1, s. 239–247, 2014.
22. G. M. Rishko, «Osnovnye metodologicheskie teorii i podhody izuchenija stressoustojchivosti lichnosti», Nauka i obrazovanie v novyh terminah. Pedagogika i Psihologija, № 2(10), s. 139–142, 2014.
23. K. R. Rodzhers. Vzglyad na psihoterapiju. Stanovlenie cheloveka., 1994, 480 s.
24. G. Sel'e, Stress bez distressa., 2012, 66 s.
25. V. P. Trusov, Social'no-psihologicheskie issledovanija kognitivnyh processov., 1980, 143 s.
26. A. Frejd, Psihologija Ja i zashhitnye mehanizmy., 1993, 144 s.
27. Z. Frejd, Vvedenie v psihoanaliz., 1995, 456 s.
28. Z. Frejd, Issledovanija isterii. Sobranie sochinenij v 26 tomah, t. 1 [Jelektronnyj resurs]. Dostupno: <https://www.e-reading.club/book.php?book=104158>
29. P. Fress, Zh. Piazhe, Red. Jekspierimental'naja psihologija., 284 s., 1975.
30. K. G. Jung, Dusha i mif: shest' arhetipov., 1996, 384 s.
31. M. G. Jaroshevskij, Psihologija v XX stoletii., 1974, 447 s.
32. T. S. Jacenko, Aktivnoe sociaal'no-psihologicheskoe obuchenie: teorija, process, praktika., 2002, 79 s.

Бочелюк Віталій Йосипович – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи та психології Національного університету «Запорізька політехніка».

Застело Анна Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи та психології Національного університету «Запорізька політехніка».

ПРОБЛЕМА КОГНІТИВНИХ КОНФЛІКТІВ І ШЛЯХІВ ЇХНЬОГО ПОДОЛАННЯ

ORCID 0000-0002-2539-3838

У статті розглядається проблема когнітивних конфліктів індивідів у контексті сучасних умов їхнього існування. Зазначено, що когнітивні конфлікти базуються на наявних в особистості ірраціональних ідеях, переконаннях та установках, що інсталиуються у формі вибіркового акценту на вирваному контексті з певної ситуації, генералізації проблем, переоцінці або недооцінці важливості фактів, чорно-білій картині мислення, вірі у теорії змови, що призводять до помилкових інтерпретацій подій та викривленню сприйняття реальних ситуацій.

З'ясовано, що індивіди, які заперечують існування коронавірусу SARS-CoV-2 або відмовляються від вакцинації, мають високий рівень тривожності, ригідності та екстравертованості, інсталиують образливість як ворожість, агресію, помсту та поводяться неефективно.

Запропоновані шляхи щодо подолання когнітивних конфліктів та їхнього вирішення на конструктивній основі.

Ключові слова: екстравертованість, когнітивний конфлікт, образа, ригідність, тривожність.

Постановка проблеми. В останній час ми спостерігаємо зростання конфліктних проявів людей, що детерміновані деструктивним впливом різних соціальних чинників. Одним із таких чинників є пандемія COVID-19, що вже другий рік поспіль тримає людство «в облозі». У таких обставинах наявні конфлікти посилюються неспроможності багатьох із нас конструктивно діяти у складних ситуаціях, продуктивно їх розв'язувати та долати. Але зі спектра наявних інтрапсихічних конфліктів, як на нашу думку, найбільш артикульованими виступають когнітивні конфлікти, що пов'язані з функціональними вадами пізнавальної сфери особистості. Крім того, в умовах збільшення невизначеності, складності, інформаційного різноманіття та їхньої суперечливості, саме когнітивна сфера індивіда стає найбільш уразливою та нестабільною. Тому ми вважаємо, що невизнання реальної небезпеки коронавірусу, відмова від вакцинації, утворення в соціальних мережах груп так званих «ковід-дисидентів» – є показниками уразливості свідомості таких

індивідів у пізнавальній сфері, перебування їх у стані когнітивного конфлікту, який вони не спроможні конструктивно вирішити.

Отож, розгляд когнітивних конфліктів особистості, що виникають за сучасних умов її існування, ми вважаємо достатньо актуальною проблемою, яка потребує свого поглибленого психологічного вивчення та розгляду.

Аналіз наукових досліджень та публікацій. Когнітивний конфлікт, зазвичай, визначається як суперечність між інформацією, що отримує індивід із зовнішнього середовища та його поглядами, переконаннями, установками, що вже у нього сформовані та зафіксовані у свідомості у якості когнітивних карт або схем (*Хьелл & Зіглер, 1997; Гарькавець, 2020*). Це також можуть бути розбіжності, що виникають у розвитку когнітивних структур (знань, поглядів, точок зору тощо) суб'єктів міжособистісної взаємодії (*Фригіна, 1980*). Тобто, когнітивний конфлікт може розглядатися як в інтраперсональному, так й екстраперсональному вимірах.

Когнітивний конфлікт (інтрапсихічний вимір), розглядається як проблемна ситуація, що породжена двома конкурентними та несумісними когнітивними рішеннями. Як відомо, початок вивченню когнітивних конфліктних покладено у теорії поля К. Левіна (*2002*). Дослідник зробив висновок, що соціальні ситуації слід розглядати не с позиції спостерігача, а з позиції конкретного індивіда.

Л. Фестінгер (*2000*), який описав механізми продукування когнітивного дисонансу, зазначав, що конфлікт виникає у тому випадку, коли подолання когнітивного дисонансу сприймається індивідом як складна психологічна проблема, оскільки у нього виникає суперечність світоглядного або ціннісного виміру. Дослідник вважав, що підґрунтя конфлікту складає зіткнення несумісних і взаємовиключних когніцій особистості. Дисонанс породжує дуже сильну психічну напругу особистості, а тому один із когнітивних компонентів свідомості треба якось змінити. При цьому всі дисонантні відносини мають різний ступень інтенсивності й поки вони набирають максимальну амплітуду, в індивіда є час зменшити напругу за шляхом наявних психологічних захисних механізмів (сублімації, заміщення, раціоналізації тощо).

Також Л. Фестінгер вважав, що когнітивний дисонанс суб'єктивно зменшується у два способи – шляхом зменшення кількості та релевантності дисонантних елементів, і збільшення консонантних елементів. Будь-який когнітивний елемент може бути змінений індивідом шляхом ставлення до нього як до сумнівного. Тобто, зменшення когнітивного дисонансу пов'язано зі зміною інформації, що надходить зовні. При цьому значущість інформації залежить від суб'єкта, який забезпечує поінформованість індивіда та

спрямованості самої інформації, що підтримує або спростовує його первинне знання або ставлення.

Разом із цим, когнітивний дисонанс завжди виявляється фрустрацією певної соціальної потреби, що пов'язана з самооцінкою індивіда. Він може виникати на підставі впливу авторитарного оточення або культури, соціального тиску, що вимагає зовнішньої згоди, проявів інформаційного або нормативного конформізму (*Гарькавець, 2010*).

На думку Л. Фестінгера (2000) соціальна реальність виявляється сильним джерелом когнітивного дисонансу, а від так іноді реальними діями неможливо його позбавитися. Отримання інформації, що суперечить дійсності, посилює прагнення індивіда знайти додаткову інформацію, що спроможна підтримувати сприйняття себе на позитивному рівні. Це завжди необхідно для зниження сприйняття загрози або небезпеки.

Дж. Купер та Р. Фазіо (*Іванова, 2012*) вважають, що достатньою підставою для виникнення когнітивного дисонансу є наявність двох чинників: визнання індивідом власної відповідальності за небажані наслідки власної поведінки та сам факт реальних небажаних наслідків за власні дії. Індивід, з одного боку, усвідомлює власну відповідальність за те що трапилося, а з іншого – його самосвідомість не припускає уявлення про себе як про людину, яка спроможна викликати такі негативні наслідки. Такий конфлікт інтерпретується, як неможливість смирення з відчуттям провини, небажаним образом власного «Я».

Близькою до концепції Л. Фестінгера є позиція Ф. Хайдера (1958), який зазначав, що конфлікт є наслідком порушення структурного балансу взаємовідносин, коли виникає розбалансування між системою уявлень індивіда та тими знаннями, що він отримує про уявлення та вчинки іншої людини.

На думку автора теорії соціального порівняння у часі С. Альберта (2003), когнітивний дисонанс як суперечність у системі знань, є досить поширеним явищем, факт виникнення якого виступає функцією значущості особистих переконань індивіда, що підпадають під тиск нав'язливих ідей, з можливими наслідками – або винагороди за згоду, або покарання за непоступливість. Якщо когнітивний дисонанс формує мотивацію, що перевищує супротив до змін когніції, то виникає активність щодо усунення першого. При цьому, людина порівнює свою ідентичність не тільки з ідентичністю інших, але й з власною у різні проміжки часу свого життєвого шляху. Це стає можливим внаслідок життєвих криз, зміни соціальних ролей, професійного статусу, появи нових людей в особистій зоні спілкування тощо. Тому індивід прагне постійно підтримувати власну ідентичність, щоб уникнути появи когнітивного дисонансу.

М. Шериф (1956) розглядав внутрішній конфлікт як систему формування рішення щодо прийняття та відторгнення наявної інформації. Дослідник ввів три поняття: *сфера прийняття*, коли відсутні суперечності між власними установками та тією інформацією, що є в індивіда (інформація сприймається упевнено); *сфера відторгнення*, коли є суперечність між судженнями та установками, й індивід упевнено відхиляє перші; *сфера невизначення*, коли індивід не упевнений у тому, що власні судження є правильним (між «так» і «ні»). Саме потраплянням у сферу невизначення індивід суттєво збільшує ризик виникнення інтраперсонального конфлікту.

А. Лазарус (2001) розглядає інтраперсональні конфлікти як неузгодженість когніцій, емоцій та мотивації. Відповідно до розробленої дослідником теорії когнітивних чинників стресу, когнітивна оцінка індивідом подій грає важливу роль в амплітуді проявів стресу та обрання відповідної копінг-поведінки. Головна думка дослідника полягає у тому, що психіка як система повинна мати єдність та бути у розумному стиканні з навколишніми умовами, а дії індивіда повинні викати із цієї гармонії. Когнітивна оцінка індивідом навколишніх умов має двовимірність, що передбачає оцінку загроз, визначення копінг та власних ресурсів. Проте, там, де умови або ситуація не підвладні особистісному контролю, акцентується емоційний аспект і виникає неадаптивна поведінка. Така поведінка стає можливою й внаслідок інформаційної невизначеності, що пов'язана з оцінкою підвищених вимог з боку інших, що розглядаються як соціально-психологічний тиск.

Дослідники, які розглядають психологічні конфлікти як певні когнітивні схеми, що ґрунтуються на семантичному зв'язку несумісних уявлень та знань, наполягають на тому, що конфлікти завжди мають когнітивну зумовленість (Клар, Бар-Тель & Круглянски, 2001).

С. Епштейн (1994) зробив опис п'яти форм когнітивного конфлікту, що можуть переживатися як стресогенні: 1) несумісність між переконаннями людини та наявними подіями, що не відповідають цим переконанням; 2) несумісність між ідеальним «Я» та реальним «Я»; 3) несумісність між усвідомленими людиною уявленнями; 4) несумісність між думками про те, що є і тим, що повинно бути; 5) несумісність між переконаннями різного ступеню усвідомлення. Інтрапсихічний конфлікт дослідник описує через систему уявлень, що пов'язані з образом «Я» (Волченко & Гарькавець, 2016).

А. Еліс (2002) у раціонально-емотивній концепції психотерапії інтрапсихічні конфлікти розглядає крізь призму наявних в індивіда ключових ірраціональних ідей, переконань та установок. Науковець вважав за необхідне раціонально показати людині нелогічність її ідей, установок, інтерналізованих культурних забобонів, що підривають суб'єктивне благополуччя.

Згідно з концепцією депресивної тріади А. Бека (*Бек & Фрімен, 2019*), когнітивні аспекти інтраперсонального конфлікту інсталюються у формі негативного ставлення до власної персони, негативної інтерпретації наявного досвіду та песимістичного ставлення до власного майбутнього. На думку дослідника внутрішньоособистісний конфлікт і депресія з'являються внаслідок хибної обробки інформації. Так, вибірковий акцент на вирваному контексті з певної ситуації, генералізація проблеми, переоцінка або недооцінка важливості факту, схильність співвідносити негативні події з власним існуванням, абсолютизація та чорно-біла картина мислення призводять до помилкових інтерпретацій подій та викривленню сприйняття ситуацій. Бек вважає, що депресія виявляється невірешеним конфліктом, що проявляється у специфічних формах комунікації – використанні жорсткого когнітивного стилю, що супроводжується відчуттям ізоляції, відторгнення та втрати контакту з іншими.

Дж. Ротер (*Хьел & Зіглер, 1997*) розглядав когнітивні механізми як важливий чинник, що визначає діяльність індивіда, спрямовану на вирішення інтраперсонального конфлікту. Науковець вважав, що людина взаємодіє з навколишнім середовищем і спроможна передбачати події. Але це залежить від очікувань або когнітивних механізмів, які Ротер визначав як внутрішній (інтернальний) та зовнішній (екстернальний) «локус контролю». Саме розвинений інтернальний локус контролю забезпечує спроможність індивіда продуктивно долати інтраперсональні конфлікти.

Ф. Зімбардо та Дж. Бойд (*2010*) вважають, що людині когнітивний контроль над теперішнім потрібен для того, щоб досягти контролю над минулими та майбутніми подіями. Дослідники стверджують, що чим сильніше люди орієнтовані на фатальність, тим вони більше агресивні, тривожні, депресивні, володіють слабким Его-контролем та низькою самоповагою. Індивіди з підвищеною орієнтацією на теперішнє мають більше шкідливих звичок, менше оптимістичні, більш агресивні, депресивні, тривожні, ніж індивіди з орієнтацією на майбутнє. А, отже контроль і передбачуваність виступають двома важливими чинниками вирішення інтрапсихічних конфліктів, здолання стресу та зниження його впливу на розвиток психосоматичних захворювань.

Р. Karoly, D. McKeeman (*1991*) стверджують, що конфліктні мотиваційні системи можуть бути джерелом невдачі особистого когнітивного контролю над ситуацією та породжувати ригідність у сприйнятті соціальної дійсності.

Отже, зазначені когнітивні теорії відзеркалюють визнання того, що когнітивна оцінка ситуації формує психологічну реальність – мотивацію, емоції, сенси тощо. Когнітивні процеси забезпечують здібність індивіда передбачати

(проявляти антиципацію) загрозливі стимули, що одночасно слугують чинниками виникнення інтраперсонального конфлікту.

Мета статті – емпірично дослідити особистісні особливості індивідів, які випробовують когнітивні конфлікти за сучасних умов існування та розглянути шляхи щодо їхнього подолання.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Події останнього часу засвідчили, що серед українців існує значна частина тих, хто заперечує існування коронавірусу SARS-CoV-2, виступають або проти вакцинації, або всяко її уникають. Також, вивчення ставлення індивідів до пандемії COVID-19 показало, що шизоїдів вона збуджує (здебільшого заперечують існування пандемії), депресивних вганяє у ступор (втрачають віру у спроможність людства протистояти пандемії), індивіди з нав'язливими станами як завжди стають найбільшими прихильниками теорії змови, а істеричні особистості завзято та голосно коментують кризові події у віртуальних соціальних мережах (*Гарькавець, 2020*).

Можна стверджувати, що у таких індивідів є наявними інтрапсихічні конфлікти, що інсталюються внаслідок хибної обробки інформації або когнітивного викривлення їхньої самосвідомості. Як вже раніше зазначалося, помилкові інтерпретації подій та викривлення сприйняття ситуацій пов'язані з автоматичним дезадаптивним умовиводом за відсутністю реальних фактів, вибірковим акцентом на вирваному контексті з певної ситуації, генералізацією проблеми, схильність співвідносити негативні події з власним існуванням, продукуванням чорно-білої картини мислення тощо (*Бек & Фрімен, 2019*).

На підставі викладеного теоретико-методологічного обґрунтування зазначеної проблеми, ми спробували емпірично з'ясувати амплітуду перебігу когнітивних конфліктів у індивідів з негативним ставленням до вакцинації від коронавірусу SARS-CoV-2 та взагалі тих, хто заперечує пандемію COVID-19. З цією метою, на першому етапі емпіричного дослідження ми провели опитування серед респондентів (індивіди у віці 28-50 рр., жіночої та чоловічої статі) на предмет їхнього ставлення до проблеми COVID-19 та виявили групу з 35 осіб, що не сприймають загрози коронавірусу та не підтримують заходи з вакцинації населення. На противагу їм була сформована контрольна група з 30 респондентів того ж віку та статі, які мали протилежне ставлення.

Представникам експериментальної групи було поставлене запитання: «Чому ви заперечуєте необхідність проведення вакцинації від COVID-19?». 77% респондентів відповіли, що не вірять в існування коронавірусу, що це спеціально розроблена операція «сильними світу цього» з метою подальшого підкорення людства. Ще 15% респондентів вважали, що хворобу вигадали для того, щоб відвергти увагу людей від чогось важливого, що повинно трапитися у

світі. А 7% респондентів взагалі висловили думку, що вакцинація є змовою проти людства. Взагалі такі респонденти виявилися прихильниками теорії змови, здебільшого існують у власній реальності та готові заперечувати будь-які факти, що стосуються поширення хвороби та її тяжких наслідків.

Наступним етапом емпіричного виміру стало тестування респондентів експериментальної та контрольної групи за допомогою методики Д. Моудслі (2002) «Самооцінка тривожності, ригідності та екстравертованості». Результат дослідження засвідчив, що серед випробуваних з експериментальної групи 19 отримали середній рівень вираження показників тривожності, ригідності та екстравертованості, а 16 – високий. Випробуваних з низькими показниками виявлено не було.

У контрольній групі респонденти, які мали низькі показники вираження тривожності, ригідності та екстравертованості становили 22 випробуваних, а середні – 8. Випробуваних з високими показниками виявлено не було (див. табл. 1).

Таблиця 1

Результати емпіричних вимірів щодо самооцінки тривожності, ригідності та екстравертованості у групах випробуваних (N=65)

Субшкали	Експериментальна група (n=35)		Контрольна група (n=30)		Ф – кутове перетворення Фішера
	*Σк	у %	*Σк	у %	
Тривожність	≥43	54,29%	≤33	38,41%	3,95**
Ригідність	≥47	49,31%	≤27	73,33%	1,79***
Екстравертованість	≥51	45,71%	≤37	26,67%	2,24**

Примітка: *Σк – середній коефіцієнт субшкал; **p≤0,01; ***p≤0,05

Отже, ми отримали підтвердження того, що у респондентів з експериментальної групи переважають ірраціональні ідеї, переконання та установки, що підривають їхнє суб'єктивне благополуччя. Особливо це стало показовим, коли п'ятеро респондентів тяжко захворіли на COVID-19 вже після участі в емпіричному дослідженні.

На третьому етапі дослідження ми зіставили результати випробуваних з інсталяціями їхньої образливості (Гарькавець & Яковенко, 2017). З'ясувалося, що випробувані з експериментальної групи, переважно, демонструють

образливість як ворожість, агресію та помсту на відміну від випробуваних із контрольної групи (переважно страх або маніпуляція) (див. табл. 2).

Таблиця 2

Результати емпіричних вимірів інсталяції образливості у групах випробуваних (N=65)

Субшкали	Експериментальна група (n=35) (y%)	Контрольна група (n=30) (y%)	Φ^* – кутове перетворення Фішера
Образливість як ворожість або агресія	22,86%	13,33%	3,64*
Образливість як помста	22,86%	16,67%	2,24**
Образливість як упертість	20%	20%	-
Образливість як маніпуляція	22,86%	26,67%	1,94**
Образливість як страх	11,43%	23,33%	2,47**

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

Когнітивні конфлікти мають шляхи продуктивного вирішення та подолання. Так, у межах проведення групових дискусій, можна застосовувати техніку «самопродукуючого переконання», що свого часу була розроблена К. Левіном (*Гарькавець, 2010*). Дослідник на прикладі американських домогосподарок продемонстрував ефективність «собі-реклами» (англ. *self-sell*), що ґрунтується на особистій участі (самопереконанні). Під час групової дискусії (популяризації вживання м'ясних субпродуктів) дослідник констатував, що з домогосподарок, які брали участь у самопереконанні, більше однієї третини стали використовувати у приготуванні їжі тельбуху. Водночас, серед домогосподарок, які прослухали тільки лекцію фахівця про користь м'ясних субпродуктів, таких виявилось в десять разів менше. Тобто, самопродукуюче переконання виявляється дієвою технікою впливу, оскільки його джерелом є практично завжди надійне, що заслуговує на довіру, поважне та прийнятне власне «Я».

Ще один шлях – включення у дискусію при обговоренні проблеми третіх осіб із власною позицією (*Гарькавець & Волченко, 2020*). Зміна думки індивідів з ірраціональними підходами відбувається під впливом третіх осіб, які

виступають опонентами їхніх опонентів. Це щось на кшталт «ворог мого ворога – мій друг», але думка третіх осіб може зовсім не збігатися з думкою «ображених». Аргументи третіх осіб можуть цілком заперечувати позиції останніх, але головним тут виявляється те, що індивіди з «третім рішенням» заперечують позицію головних опонентів. Поява нових суб'єктів може сильно впливати на незгодних, а їхня думка може ставати об'єктом хоча й негативного, але все ж вимушеного вибору.

Також, когнітивний конфлікт долається на підставі розвитку інтернального локусу контролю, зміни певних неконструктивних моделей поведінки або через припинення румінації (Селігман, 2018) – нав'язливого аналізу думок, пов'язаних із запереченням існування хвороби та необхідності вакцинації від неї.

Отже, ми можемо зробити такі **висновки**.

1. Когнітивні конфлікти виступають особистісними проблемними ситуаціями, що породжуються двома конкурентними та взаємосуперечливими когнітивними установками або так званим когнітивним дисонансом. Такі дезадаптивні установки особистості як поділ світу на чорне та біле, генералізація проблем, схильність співвідносити негативні події з власним існуванням, віра у теорії змов тощо спроможні породжувати когнітивний дисонанс і викликати різні індивідуальні психічні розлади (невротизація, депресія тощо). При цьому, люди завжди прагнуть зберегти внутрішню єдність, а тому для подолання когнітивного дисонансу вони обирають різні форми психологічного захисту (раціоналізацію, заміщення тощо).

2. Інтрапсихічні конфлікти індивідів, що породжуються когнітивною оцінкою ситуації, яка розглядається ними як загрозна та наявним низьким когнітивним контролем власної поведінки відносно неї, підсилюються високим рівнем їхньої тривожності, ригідності та екстравертованості, а на рівні взаємодії з опонентами вони, зазвичай, інсталюють прояви образливості у формі ворожості, агресії або помсти.

3. Когнітивні конфлікти можуть продуктивно розв'язуватися, як з використанням власних зусиль індивідів (наявність інтернального локусу контролю, перегляд власної моделі поведінки тощо), так із залученням їх до конструктивної взаємодії у групі (дискусії, ігри тощо).

Перспективи подальших наукових студій ми вбачаємо у проведенні низки емпіричних пошуків у напрямку вікових, гендерних, професійних та інших вимірів інсталяції когнітивних конфліктів.

Література

1. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2019. 448 с.
2. Волченко Л. П., Гарькавец С. О. Особливості формування соціально-нормативних уявлень старшокласників в умовах суспільної кризи: [монографія]. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. 200 с.
3. Гарькавец С. О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення: [навчально-методичний посібник]. Харків: Друкарня Мадрид, 2020. 91 с.
4. Гарькавец С. О. Соціальні конфлікти: Словник-довідник. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. 120 с.
5. Гарькавец С. О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі: [монографія]. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2010. 343 с.
6. Гарькавец С. О. Форми віктимності особистості у ранньому юнацькому віці // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3(53). С. 62-78.
7. Гарькавец С. О., Яковенко С. І. Методики дослідження образи: науково-методичний посібник з «Психодіагностики». Северодонецьк: Вид-во «Петіт», 2017. 68 с.
8. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. СПб.: Речь, 2010. 352 с.
9. Иванова Е. Н. Когнитивные аспекты работы с конфликтом. СПб.: Издательский дом СПбГУ, 2012. 272 с.
10. Келли Дж. Теория личных конструктов. СПб.: Речь, 2003. 213 с.
11. Клар У., Бар-Тель Д., Круглянский А. Ситуация конфликта как когнитивная схема // Психология социальных ситуаций. СПб.: Питер, 2001. С. 216-226.
12. Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия. СПб.: Речь, 2001. 256 с.
13. Левин К. Типы конфликтов // Конфликтология: Хрестоматия / Сост. Н. И. Леонов. М.: Моск. психолого-социальный институт; Воронеж: НПО МОДЭК, 2002. 304 с.
14. Методика самооценки, тревожности, ригидности и экстравертированности Д. Моудсли / Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб.: Питер, 2002. С. 129-132.
15. Общественное животное. Исследования / Под ред. Э. Аронсона. Т. 1. СПб.: пройм-ЕВРОЗНАК, 2003. 488 с.
16. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. М.: Альпина Паблишер, 2018. 544 с.

17. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Речь, 2000. 320 с.
18. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Психология личностных конструктов и когнитивная психология Дж. Келли и А. Бек. СПб.: Прайм-Еврознак, 2007.
19. Фрыгина Н. И. Факторы превращения когнитивного конфликта в межличностный конфликт в условиях группового обсуждения : дис. канд. психол. наук. М., 1980. 168 с.
20. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер Пресс, 1997. 608 с.
21. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход. СПб.: Изд-во Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 272 с.
22. Carver C. S., Scheier M. F. Control Processes and Self-Organization as Complementary Principles Underlying Behavior // Personality and Social Psychology Review. 2002. V. 6. № 4. P. 304-315.
23. Epstein S. The self-concept, the traumatic neurosis, and the structure of personality // Perspectives in personality / Eds. D. J. Ozer, J. M. Healy, Jr. A. J. Stewart. 1991. London: Kingsley. V. 34. P. 63-98.
24. Epstein S. Integration of the cognitive and psychodynamic unconscious // American Psychologist. 1994. V. 49. P. 709-724.
25. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. N.Y., 1958. 354 p.
26. Karoly P., McKeeman, D. Interpersonal and intrapsychic goal-related conflict reported by cigarette smokers, unaided quitters, and relapsers // Addictive Behaviors, 1991. V. 16. P. 543-548.
27. Sherif M., Sherif C. W. Groups in harmony and tension. N. Y.: Harper & Brothers, 1953. P. 135-154.

References

1. Bek A., Frymen A. Kohnytnyvaia psykhoterapiia rasstroistv lychnosty. SPb.: Pyter, 2019. 448 s.
2. Volchenko L. P., Harkavets S. O. Osoblyvosti formuvannia sotsialno-normatyvnykh uiavlen starshoklasnykiv v umovakh suspilnoi kryzy: [monohrafiia]. Sievierodonetsk: Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2016. 200 s.
3. Harkavets S. O., Volchenko L. P. Konflikty v osvithnomu seredovyshchi: diahnostryka ta praktyka vyrishennia: [navchalno-metodychnyi posibnyk]. Kharkiv: Drukarnia Madryd, 2020. 91 s.
4. Harkavets S. O. Sotsialni konflikty: Slovnyk-dovidnyk. Sievierodonetsk: Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2020. 120 s.
5. Harkavets S. O. Sotsialno-normatyvnyi konformizm osobystosti u psykhoholichnomu vymiri: [monohrafiia]. Luhansk: Vyd-vo «Noulidzh», 2010. 343 s.

6. Harkavets S. O. Formy viktyvnosti osobystosti u rannomu yunatskomu vitsi // Teoretychni i prykladni problemy psykholohii: zb. nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnogo universytetu im. V. Dalia. Sievierodonetsk: Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2020. № 3(53). S. 62-78.
7. Harkavets S. O., Yakovenko S. I. Metodyky doslidzhennia obrazy: naukovo-metodychnyi posibnyk z «Psykhodiahnostyky». Sievierodonetsk: Vyd-vo «Petit», 2017. 68 s.
8. Zymbardo F., Boid Dzh. Paradoks vremeny. SPb.: Rech, 2010. 352 s.
9. Yvanova E. N. Kohnytyvnye aspekty raboty s konfliktyom. SPb.: Yzdatelskyi dom SPHU, 2012. 272 s.
10. Kelly Dzh. Teoryia lychnykh konstruktov. SPb.: Rech, 2003. 213 s.
11. Klar U., Bar-Tel D., Kruhliansky A. Sytuatsyia konflikta kak kohnytyvnaia skhema // Psykholohyia sotsyalnykh situatsyi. SPb.: Pyter, 2001. S. 216-226.
12. Lazarus A. Kratkosrochnaia multymodalnaia psykhoterapyia. SPb.: Rech, 2001. 256 s.
13. Levyn K. Typy konfliktyov // Konfliktoholohyia: Khrestomatyia / Sost. N. Y. Leonov. M.: Mosk. psykholoho-sotsyalnyi instytut; voronezh: NPO MODЭK, 2002. 304 s.
14. Metodyka samoosenyky, trevozhnosity, ryhydnosty y ekstravertyrovannosity D. Moudsly / Dyahnostyka emotsyonalno-nravstvennogo razvytyia. SPb.: Pyter, 2002. S. 129-132.
15. Obshchestvennoe zhyvotnoe. Yssledovanya / Pod red. E. Aronson. T. 1. SPb.: proim-EVROZNAK, 2003. 488 s.
16. Selyhman M. Kak nauchytsia optymizmu: Yzmenyete vzghliad na myr y svoiu zhyzn. M.: Alpyna Pablysher, 2018. 544 s.
17. Festynher L. Teoryia kohnytyvnogo dyssonansa. SPb.: Rech, 2000. 320 s.
18. Feidyemen Dzh., Freisher R. Psykholohyia lychnostnykh konstruktov y kohnytyvnaia psykholohyia Dzh. Kelly y A. Bek. SPb.: Praim-Evroznak, 2007.
19. Fryhyna N. Y. Faktory prevrashchenyia kohnytyvnogo konflikta v mezhlychnostnyi konflikt v uslovyakh hruppovoho obsuzhdenyia : dys. kand. psykhol. nauk. M., 1980. 168 s.
20. Khell L., Zyhler D. Teoryy lychnosity. SPb.: Pyter Press, 1997. 608 s.
21. Ellys A. Humanystycheskaia psykhoterapyia: Ratsyonalno-emotsyonalnyi podkhod. SPb.: Yzd-vo Sova; M.: EKSMO-Press, 2002. 272 s.
22. Carver C. S., Scheier M. F. Control Processes and Self-Organization as Complementary Principles Underlying Behavior // Personality and Social Psychology Review. 2002. V. 6. № 4. P. 304-315.

23. Epstein S. The self-concept, the traumatic neurosis, and the structure of personality // Perspectives in personality / Eds. D. J. Ozer, J. M. Healy, Jr. A. J. Stewart. 1991. London: Kingsley. V. 34. P. 63-98.
24. Epstein S. Integration of the cognitive and psychodynamic unconscious // American Psychologist. 1994. V. 49. P. 709-724.
25. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. N.Y., 1958. 354 p.
26. Karoly P., McKeeman, D. Interpersonal and intrapsychic goal-related conflict reported by cigarette smokers, unaided quitters, and relapsers // Addictive Behaviors, 1991. V. 16. P. 543-548.
27. Sherif M., Sherif C. W. Groups in harmony and tension. N. Y.: Harper & Brothers, 1953. P. 135-154.

Harkavets S.O.

The problem of cognitive conflicts and ways to overcome them

The article examines the problem of cognitive conflicts of individuals in the context of modern conditions of their existence. It is noted that cognitive conflicts are based on the personality's irrational ideas, beliefs and attitudes, which are installed in the form of a selective emphasis of the context torn from a certain situation, generalization of problems, overestimation or underestimation of the importance of facts, a black-and-white picture of thinking, belief in conspiracy theory that leads to erroneous interpretation of events and distortion of perception of real situations.

It was found that individuals who reject the existence of the SARS-CoV-2 coronavirus or refuse to be vaccinated have a high level of anxiety, rigidity and extroversion, instill resentment as hostility, aggression, revenge and do not act effectively.

Ways to overcome cognitive conflicts and their resolution on a constructive basis are proposed.

Key words: *cognitive conflict, resentment, rigidity, anxiety, extroversion.*

Гарькавець Сергій Олексійович – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Северодонецьк).

КОНФЛІКТОГЕННІСТЬ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНОМУ КІБЕРПРОСТОРИ

ORCID [0000-0003-3555-5818](https://orcid.org/0000-0003-3555-5818)

У статті зазначено, що процес навчання і виховання, як і будь-який процес, зумовлений розвитком особистості і міжособистісних взаємин та неможливий без суперечностей і конфліктів. Сучасна молодь інтегрована у світовий цифровий простір і відповідно зазнає різних загроз і негативних впливів, пов'язаних з розвитком кіберпростору. Конфронтація із учнями підліткового віку, умови життя яких сьогодні не можна назвати сприятливими, є звичайною складовою шкільної реальності. Природно, що в процесі цієї взаємодії постійно виникають труднощі, проблеми і суперечності. В аспекті цього визначено методики вимірювання проявів внутрішньої конфліктності, представлено і апробовано відповідний комплекс методів психодіагностики.

Аналіз проблеми дозволяє стверджувати, що характер перебігу конфлікту в межах кіберпростору визначають суперечності між суб'єктами взаємодії, які виражають інтенсивність наростання конфлікту. Будь-який конфлікт проявляється (імпліцитно чи експліцитно) на трьох рівнях: когнітивному, регулятивному та комунікативному.

Емпірично визначено, що існує зв'язок між типом акцентуації і стратегією поведінки підлітка в конфліктній ситуації (внутрішня конфліктність) а саме: така акцентуація, як гіпертимність пов'язана з суперництвом, екзальтованість пов'язана зі стратегією поведінки «компроміс», циклотимність пов'язана з униканням і пристосуванням, підтвердилася. Отже в основі підвищеної внутрішньої конфліктності підлітка є деструктивна акцентуованість у його характері та поведінці. Конфліктогенність як індивідуально-особистісна риса характеру визначається як соціально-психологічний та психолого-педагогічний феномен, якому притаманні такі ознаки: наявність суперечностей між інтересами, цінностями, цілями, поглядами, мотивами опонентів; протидія суб'єктів конфлікту тощо.

У висновках зазначено, що кіберпростір, з одного боку, призводить до розширення контактів, можливостей обміну соціокультурними цінностями, породження і реалізації нових форм символічного досвіду, розвитку процесів

уяви, інтенсифікації вивчення іноземних мов і ряду інших позитивних ефектів, з іншого боку, нажаль, він може привести до «залежності», сприяючи звуженню інтересів, відходу від реальності, захопленістю комп'ютерними іграми, соціальної ізоляції, ослабленням емоційних реакцій.

Ключові слова: конфліктогенність поведінки, підлітковий вік, кіберпростір, внутрішньоособистісний конфлікт, психологічний комфорт.

Постановка проблеми. Проблема поведінки людини в конфлікті – є однією з найважливіших в системі гуманітарних наук, тому конфлікт як предмет наукового дослідження фігурував у таких науках, як соціологія, соціальна філософія та психологія. Останнім часом проблему конфліктів стали вивчати такі науки, як педагогіка, менеджмент, історія, етика тощо. Сучасна молодь інтегрована у світовий цифровий простір і відповідно зазнає різних загроз і негативних впливів, пов'язаних з розвитком кіберпростору. Кількість користувачів мобільних телефонів та інтернету щодня невпинно збільшується, їх більшою частиною є саме молодь.

Вдосконалення інформаційних технологій створює умови для ефективного розвитку сучасного суспільства. Комунікаційні засоби стали невід'ємною складовою життя людей у всіх сферах діяльності. Мобільні телефони, комп'ютери та інтернет, розширивши комунікаційні, просторові й часові межі, розкрили нові можливості для спілкування, освіти, праці, відпочинку й творчої самореалізації особистості. Навчальна діяльність учня підліткового віку є тим середовищем, яке породжує велику кількість конфліктних ситуацій, що обумовлено самою специфікою відносин фахівця з оточенням. Суспільне життя та процеси, що в ньому відбуваються, так чи інакше знаходять своє безпосереднє відображення у психологічно-педагогічному процесі. Тому навчальна діяльність вчителя та учня, основою якої є система взаємовідносин «людина – людина», можуть мати місце морально-етичні проблеми та конфлікти. Сучасні форми поведінки, в тому числі і конфліктні, займають значну частину нашого життя та вимагають здобуття конкретних знань про закономірності конфліктної взаємодії, вміння керувати конфліктом, робити його конструктивним, уміння володіти своїми емоціями для гармонізації зовнішнього та внутрішнього світу.

Вчені Р. Дарендорф, Г. Зіммель, Л. Козер у своїх працях розглядали *конфлікт* як закономірну характеристику суспільних відносин. Г. Зіммель розглядав *конфлікт* як самостійну форму взаємодії, що займає дуже важливу, інтеграційну роль, адже конфлікт сприяє стабілізації і організації суспільства (Doskin VA, Lavrentyeva NA, Sharay VB & Miroshnikov MP, 2015).

У статті йдеться про необхідність концептуально зрозуміти нову безпекову (кібербезпекову) реальність та вирішити суто практичні питання

впорядкування внутрішнього психологічно-педагогічного забезпечення, загалом весь комплекс проблем, пов'язаних із конфліктністю підлітків у сучасному кіберпросторі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні теорії вивчення конфлікту ставили у центрі людину, як суб'єкта конфлікту, а також психологічні особливості її конфліктності. Представники даного підходу (А. Адлер, К. Хорні, З. Фройд, К.-Г. Юнг) вважали, що першопричина будь-якого конфлікту має особистісний характер, тобто конфлікт бере початок зі ставлення та поведінки конкретної людини, дії якої є наслідком внутрішніх психічних процесів. Психоаналітична теорія З. Фрейда стала основою психологічного підходу вивчення конфліктів, згідно з якою людина знаходиться в стані постійного внутрішнього і зовнішнього конфлікту з оточуючими і світом в цілому. Відповідно, людина має конфліктну природу, тому що в ній борються неусвідомлювані і усвідомлювані бажання, спрямовані на однакові об'єкти. Вони часто мають протилежний зміст, що і пояснює конфліктність людини (Calvete E., Orue I., Fernández-González L. & Prieto-Fidalgo A., 2019).

На відміну від З. Фрейда, К. Хорні заперечує, що конфлікт властивий людині від народження. Вивчаючи базисні конфлікти, вона вказує, що конфліктність людини формується під впливом зовнішнього оточення, а особливо батьків. А. Адлер розглядав поведінку людини в соціальному контексті. Сутність конфлікту людини з суспільством вчений вбачав у намаганні людини подолати свій комплекс неповноцінності. К.-Г. Юнг створив та запропонував типологію характерів особистості, які включають в себе пояснення деяких особливостей поведінки людини в конфліктній ситуації (Farrell A. & Vaillancourt T., 2020).

Результати досліджень науковців дозволяють розглянути явище конфлікту у таких трьох його формах, як: *внутрішньоособистісний конфлікт*, що являє собою зіткнення між приблизно рівними за силою, але протилежно спрямованими інтересами, потребами, потягами тощо; *міжособистісний конфлікт*, що визначається як ситуація, коли діючі особи або групи переслідують несумісні цілі і реалізують суперечливі цінності, або одночасно, у конкурентній боротьбі прагнуть до досягнення однієї і тієї ж мети, що може бути досягнута лише однією зі сторін; *міжгруповий конфлікт*, коли конфліктуючими сторонами виступають соціальні угруповання, що переслідують несумісні цілі і перешкоджають один одному на шляху їхнього здійснення. Фактично й у цьому випадку спостерігається прагнення конкретизації поставленого завдання і розгляду тільки частини проблеми в конкретних умовах взаємодії (Garandeanu C., Vermande M., Reijntjes A. & Aarts E., 2019).

У віртуальному середовищі підлітки прагнуть розслабитися і

абстрагуватися від психологічних проблем реального світу, дати вихід емоціям, цікаво провести час. Віртуальний ігровий простір дозволяє підліткам реалізовувати низку базових потреб: у грі, розвагах, досягненні поставленої мети, саморозвитку, розвитку позитивних якостей, сміливості, вмінні долати перешкоди, поразки і невдачі; потреби у повазі та самоповазі, потреби в автономії, у протесті проти існуючих правил, знятті соціальних табу; потреби у домінуванні; потреби в агресії та запобіганні небезпеки тощо. Саме відмова від міжособистійсної взаємодії, створює серед підлітків реальну небезпеку щодо підвищення рівня конфліктогенності в умовах кіберпростору підлітків.

Узагальнюючи наведені дані можна сказати, що *конфлікт* – це складне і комплексне явище, тому для його опису необхідно виділити коло понять, що найбільш повно характеризують даний феномен. При всьому різноманітті трактувань конфлікту всіх їх об'єднує уявлення про структуру конфлікту, яку М. Міріманова визначає як «сукупність характеристик, що забезпечують цілісність, тотожність самому собі, відмінність від інших явищ соціального життя. Без наявності цих компонентів зв'язків конфлікт не може існувати як динамічно взаємозалежна система і процес» (Viznyuk I., 2017).

Мета статті полягає в обґрунтуванні причин конфліктогенності поведінки підлітків у сучасному кіберпросторі. *Гіпотезою* дослідження є припущення про те, що однією із головних причин виникнення підвищеної конфліктності у суб'єктній взаємодії під час навчально-виховного процесу є внутрішньоособистісна конфліктність (як індивідуально-особистісна властивість характеру) школяра підліткового віку.

Кіберпростір – це віртуальний світ, який базується на реальному матеріальному фундаменті та з реальними наслідками свого «існування та розвитку». Кіберпростір є дуже складним явищем, що об'єднує в собі реальність і віртуальність, матеріальне і нематеріальне, абстрактність і дійсність (Forsberg S. & Horton P., 2020).

Підлітковий вік – це вік, коли відбуваються серйозні зміни, пов'язані як з фізіологічними змінами, так і психічним здоров'я дитини. Ці зміни безпосередньо пов'язані з проміжком статевого дозрівання. В даний проміжок не тільки входить корінна перебудова раніше сформованих психологічних конструкцій, а й виникають новоутворення, закладаються основи свідомої поведінки. Даний етап характеризується негативною поведінкою підлітка, дисгармонічністю в становленні особистості, проявляється протест по відношенню до оточуючих, а також агресивність, неприродна тривожність, безжалісність. Внаслідок складності і суперечливості в підлітковому віці можуть відбуватися ситуації, які порушують звичайний хід становлення особистості,

створюючи при цьому передумови для виникнення і прояви агресивності і конфліктності.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Для вирішення поставленої мети і перевірки вихідних припущень було використано такі методи: теоретичний аналіз літератури, присвячений питанню особливостей конфліктогенності поведінки підлітків у сучасному кіберпросторі, психодіагностична методика «Шкала інтернет-залежності» А. Жичкіної, опитувальник акцентуації характеру Леонгарда-Шмішека, тест опису поведінки К. Томаса (адаптація Н.В. Грішиної), методи кількісної та якісної обробки даних. Емпіричною базою дослідження була МБОУ ЗОШ №120 м. Києва. У дослідженні взяло участь 60 учнів 8-х класів у віці від 13 до 15 років, серед яких – 36 дівчат і 24 юнаків.

За результатами аналізу підвищеної конфліктності в підлітків головною ознакою згідно цих методик є відчуття психологічного дискомфорту. Психологічний комфорт може бути порушений з різних причин: внутрішнім і зовнішнім. У житті завжди трапляються перепади настрою, але кожна окрема людина по-різному сприймає ці стани і по-різному на них реагує. Один готовий протистояти труднощам, брати на себе відповідальність і приймати рішення, а інший насилу переносить навіть незначні зміни настрою і психофізичного тону. Такі люди мають низьку переносимість фрустрацій (Viznyuk I., 2017). В такому випадку, основними механізмами інтернет-адиктивної поведінки є втеча від реальності та прийняття «віртуальних» ролей, ховаючись за віртуальною маскою «ніком», придумуючи собі ідеальний образ, втрачаючи індивідуальність, (своє «Я»). І, відповідно, психологічні аспекти механізму формування залежності від кіберпростору ґрунтуються на природному прагненні підлітків позбутися різного роду проблем і неприємностей, пов'язаних з повсякденним життям.

Аналізуючи результати, за психодіагностичною методикою «Шкала інтернет-залежності» А. Жичкіної, ми дійшли до висновку, що у 46 досліджуваних (54%) наявна інтернет-залежність, у тринадцяти осіб (43%) було виявлено схильність до інтернет залежності і лише у одного досліджуваного (3%) не було виявлено інтернет залежності. Результати даної методики вказують на те, що більша половина підлітків на сьогоднішній день має уже сформовану інтернет залежність.

Наступним кроком дослідження було визначення взаємозв'язків між акцентуаціями характеру і стратегією поведінки в конфліктних ситуаціях. Розглянемо, яку стратегію обрали підлітки з тією чи іншою акцентуацією (табл. 1).

Відповідно до гіпотези передбачалося виявлення зв'язків між стратегіями поведінки в конфлікті з індивідуально-типологічними властивостями за

допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена і показника рівня статистичної значущості (r). Перевагою даного методу є те, що можна визначити не тільки силу взаємодії, а й характер зв'язку (прямий чи зворотній).

Прямий зв'язок показує, що високий рівень однієї вимірюваної величини відповідає досить високому рівню іншої вимірюваної величини. Зворотній зв'язок, навпаки, демонструє, що найбільш високим значенням першої величини відповідають найбільш низькі значення другої вимірюваної величини і, навпаки.

Таблиця 1

Співвідношення типу акцентуації і стратегії поведінки в конфлікті

	Гіпертимний	Дистимний	Циклотимний	Емотивний	Демонстративний	Застрагаючий	Педантичний	Тривожний	Збуджуваний	Екзальтований
Суперництво	11	1	2	2	4	0	2	0	1	21
Пристосування	1	1	2	5	0	0	0	1	0	4
Компроміс	1	0	2	4	0	0	1	0	0	8
Уникнення	1	5	3	2	0	0	1	0	0	2
Співпраця	2	2	3	2	2	0	1	2	2	3

Проводився розрахунок коефіцієнтів Спірмена для кожної з величин за формулою (1):

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum_i d_i^2}{(n-1)n(n+1)} \quad (1)$$

де r_s – коефіцієнт Спірмена,

d_i - різниця відповідних рангів величин X і Y,

n – обсяг вибірки.

Після отримання даних було проведено порівняння емпіричних результатів з табличними. Зв'язок прийнято вважати сильним, якщо $|rs| \geq 0,7$, середньої сили, якщо $0,3 < |rs| < 0,7$ і слабким, якщо $|rs| < 0,3$

Таким чином, можна зробити наступні висновки:

1. Суперництво в прямому зв'язку (тобто зі збільшенням індексу одного показника прямо пропорційно зростає інший) перебуває з таким типом акцентуації, як:

- гіпертимний ($r = 0.89, p \leq 0,05$);

2. Компроміс в прямому зв'язку перебуває з таким типом акцентуації, як:

- екзальтований ($r = 0.47 p \leq 0,05$);

3. Уникнення в зворотньому зв'язку перебуває з таким типом акцентуації, як:

- циклотимний ($r = -0.49 p \leq 0,05$);

4. Пристосування в прямому зв'язку перебуває з таким типом акцентуації, як:

- циклотимний ($r = 0.44 p \leq 0,05$);

Така манера поведінки в конфліктних ситуаціях, як співпраця, не виявилася кореляційно пов'язана ні з одним з типів акцентуації характеру. Найбільш яскраво виражений прямий зв'язок була виявлений між гіпертимним типом і суперництвом, тобто людям, які мають подібну акцентуацію, властива конкуренція і прагнення домагатися задоволення своїх інтересів на шкоду іншому в конфліктних ситуаціях.

Роблячи висновки за результатами дослідження, можна сказати про те, що в основному в групі не знаходять прояви агресивні манери поведінки серед підлітків, незважаючи на великий відсоток акцентуованих. Їм властива висока контактність, балакучість. У конфліктних ситуаціях підлітки бувають як активною, так і пасивною стороною. Якщо і виникає спірна ситуація, то у відкритий конфлікт вона не переростає.

Таким чином, можна зробити висновок, що суперництво в прямому зв'язку (тобто зі збільшенням індексу одного показника прямо пропорційно зростає інший) знаходиться з гіпертимним типом акцентуації ($r = 0.89, p \leq 0,05$), компроміс в прямому зв'язку знаходиться з екзальтованим типом ($r = 0.47 p \leq 0,05$), уникнення в зворотного зв'язку знаходиться з циклотимний типом ($r = -0.49 p \leq 0,05$), пристосування в прямому зв'язку знаходиться з циклотимний типом акцентуації ($r = 0.44 p \leq 0,05$). Така манера поведінки в конфліктних ситуаціях, як співпраця, не виявилася кореляційно пов'язана ні з одним з типів акцентуації характеру.

Отже, гіпотеза про те, що існує зв'язок між типом акцентуації і стратегією поведінки підлітка в конфліктній ситуації (внутрішня конфліктність) а саме: така акцентуація, як гіпертимність пов'язана з суперництвом, екзальтованість пов'язана зі стратегією поведінки «компроміс», циклотимність

пов'язана з униканням і пристосуванням, підтвердилася. Отож в основі підвищеної внутрішньої конфліктності підлітка є деструктивна акцентуованість у його характері та поведінці.

Саме тому в процесі психологічно-педагогічного забезпечення необхідне створення таких умов, у яких можливе підвищення активності підлітка. Основним завдання педагога є створення певних педагогічних умов, які б активували діяльність підлітків в організації навчально-виховної і дозвілєвої діяльності. Бажано доручати їх в організацію справ, розваг, де потрібно швидкість, різноманітність, винахідливість. Особливо корисні заняття спортом. З найбільш істотних видів спорту можна назвати плавання, яке знижує збудливість нервової системи, і східні єдиноборства, що формують навички самоконтролю і самодисципліни.

Висновки. Таким чином, кіберпростір, з одного боку, призводить до розширення контактів, можливостей обміну соціокультурними цінностями, породження і реалізації нових форм символічного досвіду, розвитку процесів уяви, інтенсифікації вивчення іноземних мов і ряду інших позитивних ефектів, з іншого боку, нажаль, він може привести до «залежності», сприяючи звуженню інтересів, відходу від реальності, захопленістю комп'ютерними іграми, соціальною ізоляції, ослабленням емоційних реакцій.

Зазначимо, що підлітки, які мають інтернет-адикцію, мають деякі особливості, серед яких: неможливість переносити дисфорію, тому переживання позитивних емоцій компенсують під час перебування в грі, де вони отримують ейфорію та радість; неможливість розслабитися поза межами віртуального простору, відчуття порожнечі і роздратування. У адиктів проявляються характерні стійкі негативні психічні стани, (тривожність, депресія, невдоволення оточуючими і собою), пов'язані із заниженою самооцінкою, низьким рівнем аутосимпатії, самоповаги, самоінтересу, самоприйняття.

Поряд з високим рівнем тривожності, підліткам властиві більш виражені прояви агресивності і фрустрованості. Також відзначається емоційна незрілість, що виражається в невмінні проявляти і приймати свої негативні емоції. Відзначимо, що адикти схильні до більш частого використання непродуктивних емоційних (емоційна розрядка, придушення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність) і когнітивних (розгубленість) копінг-стратегій, що може бути обумовлено зниженим загальним рівнем саморегуляції, ригідністю поведінки, емоційної незрілістю та низькою самооцінкою.

Результати, отримані в нашому дослідженні, не вичерпують всіх аспектів досліджуваної проблеми. Подальші перспективи дослідження ми бачимо в поглибленому погляді на питання інтернет-адикції у студентів та її психосоматичних наслідків. Також нам здається доцільним дослідити рівень

тривожності та емоційної напруги в осіб різних вікових категорій в залежності від кіберпростору.

References

1. Calvete, E., Orue, I., Fernández-González, L., & Prieto-Fidalgo, A. (2019). Effects of an incremental theory of personality intervention on the reciprocity between bullying and cyberbullying victimization and perpetration in adolescents. *Plos One*, 14 (11), e0224755. DOI: 10.1371 / journal.pone.0224755
2. Doskin, VA, Lavrentyeva, NA, Sharay, VB & Miroshnikov, MP (2015). SAN questionnaire: health, activity, mood. Retrieved from <https://bolcheknig.ru/uk/spravochnik/primer-issledovaniya-po-metodike-san-analiz-poluchennyh-dannyh-po/>
3. Farrell, AH, & Vaillancourt, T. (2020). Bullying Perpetration and Narcissistic Personality Traits across Adolescence: Joint Trajectories and Childhood Risk Factors. *Frontiers in Psychiatry*, 11. 483229. DOI: 10.3389 / fpsyt.2020.483229
4. Forsberg, C., & Horton, P. (2020). 'Because I am me': school bullying and the presentation of self in everyday school life. *Journal of Youth Studies*, 1-15. DOI: 10.1080 / 13676261.2020.1849584
5. Garandeau, CF, Vermande, MM, Reijntjes, AHA, & Aarts, E. (2019). Classroom bullying norms and peer status: Effects on victim-oriented and bully-oriented defending. *International Journal of Behavioral Development*, 016502541989472. DOI: 10.1177 / 0165025419894722
6. Viznyuk, IM. (2017). Psychological determinants of the development of hypochondrial disorders in humans by psychodiagnostic parameters. *Problems of modern psychology*. (35), K-P: Axiom, 55–67. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2017_35_7

Doliny S.S.

CONFLICTOGENICITY OF ADOLESCENT BEHAVIOR IN MODERN CYBERSPACE

The article states that the process of learning and education, like any process, is due to the development of personality and interpersonal relationships and is impossible without contradictions and conflicts. Today's young people are integrated into the global digital space and, accordingly, are exposed to various threats and negative impacts associated with the development of cyberspace. Confrontation with adolescents, whose living conditions today cannot be called favorable, is a common component of school reality. Naturally, in the process of this interaction there are always difficulties, problems and contradictions. In this aspect, the methods of measuring the manifestations of internal conflict are defined, the appropriate set of methods of psychodiagnostics is presented and tested.

Analysis of the problem suggests that the nature of the conflict within cyberspace is determined by the contradictions between the subjects of interaction, which express the intensity of the conflict. Any conflict manifests itself (implicitly or explicitly) on three levels: cognitive, regulatory and communicative.

It is empirically determined that there is a connection between the type of accentuation and the strategy of adolescent behavior in a conflict situation (internal conflict), namely: such accentuation as hyperthymic associated with rivalry, exaltation associated with the strategy of behavior "compromise", cyclothymic associated with avoidance and adaptation, was confirmed. Thus, the basis of increased internal conflict of the adolescent is a destructive emphasis on his character and behavior. Conflictogenicity as an individual-personal character trait is defined as a socio-psychological and psychological-pedagogical phenomenon, which is characterized by the following features: the presence of contradictions between the interests, values, goals, views, motives of opponents; counteraction of the subjects of the conflict, etc.

The conclusions state that cyberspace, on the one hand, leads to the expansion of contacts, opportunities for exchange of socio-cultural values, generation and implementation of new forms of symbolic experience, development of imagination, intensification of foreign language learning and a number of other positive effects. can lead to "addiction", contributing to the narrowing of interests, departure from reality, obsession with computer games, social isolation, weakening of emotional reactions.

Key words: *conflictogenicity of behavior, adolescence, cyberspace, intrapersonal conflict, psychological comfort.*

Долинний С.С. – аспірант Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

СКЛАДНА ЖИТТЄВА СИТУАЦІЯ ЯК ПРОВІДНА УМОВА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

ORCID 0000-0001-5160-7636

У статті розкрито поняття складної життєвої ситуації, визначено її психологічний зміст та основні сутнісні характеристики. Підкреслено її значення у актуалізації внутрішніх ресурсів та розвитку особистості. Доведено, що вона виступає провідним механізмом психологічної трансформації особистості, яка здатна реорганізувати життєвий простір, забезпечити новий якісний розвиток.

Продемонстровано її провідну роль у формуванні життєстійкості особистості. Проаналізовано значення феномену життєстійкості, наведені основні його структурні компоненти та рівні існування. Представлено основну психологічну роль життєстійкості у забезпеченні ефективної життєдіяльності особистості. Наведені основні її функції, зокрема формування внутрішньої єдності, сприятливого само ставлення, спроможності вибирати конструктивні життєві стратегії.

Таким чином, у статті визначається складний взаємозв'язок складної життєвої ситуації та життєстійкості особистості, який визначає, що життєстійкість детермінується ефективним вирішенням складних життєвих ситуацій й водночас вона забезпечує внутрішні ресурси, які є необхідними для її подолання.

Життєстійкість постає тою життєвою силою, яку здобуває людина, переживши складну життєву ситуацію. Вона відображає не лише можливість подолати подальші складні життєві ситуації, а й також надає змогу досягнути внутрішнього балансу та визначити нові життєві перспективи. Вона допомагає людині не лише здобути витривалість в кризових обставинах, а й забезпечує високий рівень подальшої соціальної активності, підсилює орієнтацію на позитивні життєві установки.

Ключові слова: *складна життєва ситуація, життєстійкість, особистість, розвиток, внутрішній потенціал.*

«Именно там, где мы беспомощны и лишены надежды, будучи не в состоянии изменить ситуацию, - именно там мы призваны, ощущаем

Постановка проблеми. Сучасність характеризується швидкими змінами у всіх сферах життєдіяльності, невизначеністю майбутнього та загальним прискореним ритмом існування. Такий стрімкий розвиток людства висуває нові вимоги до людини, накладаючи на неї додаткове навантаження, що своєю чергою позначається на необхідності підвищувати її адаптаційні можливості. Щоб пристосуватися до такої напруги та успішно реалізовувати себе людині необхідно виробити навички вирішення проблем, набутти таку якість, особистісну властивість, яка дозволила б ефективно самореалізовуватися, опанувати власну поведінку в усіх життєвих ситуаціях. Так, вивчення особливостей поведінки людини у окремих життєвих ситуаціях, виявлення її внутрішнього потенціалу, спроможності належно відповідати на пред'явлені виклики, здатності детермінувати власну життєдіяльність дозволить зробити значний внесок у розвиток сучасного суспільства, поліпшить його загальне психологічне благополуччя та підвищить життєстійкість кожної особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Було проведено численні дослідження щодо виявлення психологічних особливостей складних життєвих ситуацій (А. Я. Анцупов, Л. І. Анциферова, Є. В. Бітюцька, Ф. Є. Василюк, Т. М. Титаренко); окремих її аспектів та психологічних особливостей копінг-стратегій їх подолання (В. В. Барцалкіна, Л. В. Волкова, І. Ю. Кулагіна, П. Г. Вілліамс, Д. Дж. Вібе, Т. В. Сміт); психологічної ролі складних життєвих ситуацій у розвитку життєстійкості (Є. Ю. Баукіна, П. Н. Бланей, Р. Й. Ганеллен); сенсу життя та акме (В. Є. Чудновський, А. А. Реан); їхнього зв'язку з проблемою життєстійкості (Д. А. Леонтьєв, Т. Й. Рогерс); особистісно-ситуаційної взаємодії (Я. Р. Аминеєва, Є. Ю. Коржова, С. Ц. Кобаса), саморозвитку особистості (Н. Д. Володарська, Л. В. Куликов), саморегуляції її активності (А. Лібіна, Н. В. Чепелева, В. І. Моросанова). Значного поширення набули роботи дослідників щодо функціонування особистості в складних життєвих ситуаціях (Л. З. Сердюк, О. І. Купреєва, Л. Александрова, А. Ленгле, А. В. Махнач) та особливостей формування життєстійкості (Г. Е. Мосс, Р. Делахайї, А. В. Гаїллард). Однак, незважаючи на ці численні різноманітні дослідження, багато питань залишаються недостатньо вивченими, зокрема важливого значення набуває виявлення факторів, які активують внутрішні ресурси особистості у складних життєвих ситуаціях, сприяють подоланню негативних наслідків впливу зовнішнього середовища та забезпечують ефективну самореалізацію.

Мета статті – розкрити особливості складної життєвої ситуації як провідної умови формування життєстійкості особистості.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Будь-які ситуації в житті людини утворюються внаслідок складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Вони визначаються актуальним оточенням та продукують активність особистості. За визначенням В. А. Петровського, ситуація – це система зовнішніх умов, які спонукають і опосередковують життєдіяльність особистості. Вона містить суб'єктний компонент, який ґрунтується на вимогах і позиціях суб'єкта стосовно самого себе (Петровский, 1996). Згідно з соціально-психологічним підходом, життєві ситуації – це сукупність значущих подій для людини, які впливають на її поведінку та світогляд в певний проміжок часу. У роботах І. Г. Єрмакова, Д. О. Пузікова життєва ситуація розглядається як важливий епізод на життєвому шляху людини, який визначає подальший напрям життя, відображаючи динамічну взаємодію, взаємозв'язок переживань та подій внутрішнього світу людини із сукупністю зовнішніх обставин та умов, накопичених на певному етапі життєдіяльності (Єрмаков, 2007: 118). Змістовна характеристика життєвих ситуацій представлена у категорії життєвих подій С. Л. Рубінштейна, який визначав її вузловим моментом, поворотним етапом життєвого шляху, що визначає подальший життєвий шлях особистості (Рубинштейн, 1973). Тобто, життєва ситуація впливає на формування внутрішнього світу особистості, зумовлюючи зміст і напрями її розвитку, сприяє виникненню та в той же час розв'язанню проблем.

Життєва ситуація містить зовнішні – об'єктивні умови життєдіяльності особистості та внутрішні – суб'єктивні умови життєдіяльності. Вона функціонує на усвідомлюваному рівні та неусвідомлюваному, який існує об'єктивно, проте не помічається особистістю. Життєва ситуація, з одного боку визначається попередніми подіями життя особистості, а з іншого боку, стабільними умовами, які характерні для актуального періоду її життя. Життєва ситуація обумовлює процес усвідомлення особистістю значення своєї життєдіяльності («інсайт», «акт об'єктивації», «просвітління») (Панок, 2017). Так, життєвий шлях особистості пов'язаний з проходженням різних критичних ситуацій, які можуть змінити життя, надати йому сенс, зробити його більш повним і змістовним. Напрямок цих змін буде залежати від особистісних особливостей особистості та її спроможності інтегрувати психотравмуючий досвід у подальший розвиток (Предко, 2017). Життєві ситуації потребують гнучкого реагування, вони поділяються на повсякденні та складні. Протягом всього життя кожна людина, у різних сферах свого буття, опиняється у складній ситуації, яка є невід'ємною частиною її розвитку та здатна змінити сприйняття навколишнього світу.

Джерелом складної життєвої ситуації можуть бути як власні дії людини, так і зовнішні впливи. Складна життєва ситуація може викликати деформацію життєдіяльності індивіда (Битюцкая, 2013). Ці ситуації виникають або у разі неврівноваженості в системі відносин особистості та її оточення; або у разі невідповідності між цілями, прагненнями й можливостями їхньої реалізації та якостями особистості. Подібні ситуації висувають підвищені вимоги до здібностей особистості, її потенціалу, стимулюючи її активність (Битюцкая, 2011: 102). Загалом під складною життєвою ситуацією розуміється значима для людини ситуація з високим ступенем невизначеності. Складна життєва ситуація переважно погіршує умови життєдіяльності людини, при цьому, складною вона може бути лише суб'єктивно. Виникнення складної життєвої ситуації обумовлено сукупністю зовнішніх умов ситуації й індивідуальних особливостей людини, які впливають на оцінку ситуації як складної. На думку А. Я. Анцупова, зовнішніми, об'єктивними умовами складної життєвої ситуації, можуть бути: неадекватність алгоритмів звичної соціальної поведінки, порушення поточної соціальної діяльності, невизначеність перспектив розвитку подій, виникнення нової системи вимог до людини, виникнення стресових ситуацій (Анцыферова, 2005). До об'єктивних умов належать обставини, які людина контролювати не може, оскільки вони є незалежними від її волі. Внутрішніми умовами є суб'єктивні умови за яких складна життєва ситуація сприймається як перешкода для адекватного повноцінного здійснення життєдіяльності.

Значну роль у вирішенні складної життєвої ситуації відіграє її сприйняття. Якщо складна життєва ситуація сприймається особистістю як перешкода до досягнення мети й може викликати почуття дистресу, то вона характеризується почуттям тривоги, активацією психологічного захисту, фрустрацією, дезорієнтацією, а інколи і нервово-психологічним стресом. Надзвичайні складні ситуації, небезпечні для життя людини (наприклад, повені або землетруси) можуть викликати посттравматичний стресовий розлад (Либина, 2008). У людини, яка опинилася в об'єктивно або суб'єктивно складній життєвій ситуації, у зв'язку з сильними переживаннями та стражданням можуть виникати різні специфічні реакції — неадекватне сприйняття дійсності й поведінки, психосоматичні захворювання, невротичні розлади. Вони виникають в умовах нереалізованості призначення та характеризуються втратою сенсу життя, прийняттям патогенних цінностей і установок, трансльованих суспільством (Клиническая психология, 2010). Згідно з Н. Г. Осуховою складна життєва ситуація, у результаті зовнішніх впливів, порушує адаптацію людини до життя та перешкоджає задоволенню основних її життєвих потреб (Осухова, 2007). Варто зазначити, що складні ситуації породжуються не лише

негативними, екстремальними подіями, позитивні ситуації також формують у людини значні переживання, так, реалізуючи одну життєву необхідність, вони часто порушують хід реалізації інших, що своєю чергою породжує труднощі (Василюк, 1984). Складні життєві ситуації унеможливають вирішення проблем за допомогою звичних моделей поведінки, обумовлюючи необхідність змін задля повноцінної функціонування. Це вимагає, своєю чергою, підвищеної соціальної активності та вибору нових стратегій її подолання. Особистість здійснює активну діяльність задля пошуку оптимальних засобів, спрямованих на досягнення продуктивного результату (Клиническая психология, 2010). Так, значна кількість складних життєвих ситуацій, в яких опиняється людина, веде до того, що вони перестають бути чимось надзвичайним, перетворюючись на постійний супутник життєдіяльності (Пономаренко, 2008).

Однак, навіть ситуації максимального ступеню складності, які можуть травмувати особистість, здійснюють трансформаційний вплив на неї. Вони спричиняють психологічну реконструкцію особистості, яка проявляється у розвитку її життєстійкості (Магомед-Эминов, 2009: 14). Важлива роль належить індивідуальним відмінностям у реакціях на складні життєві ситуації та потенційно стресові події. Головними такими індивідуальними відмінностями є внутрішні ресурси, які визначають рівень життєстійкості особистості, роблячи її витривалою та стійкою до потенційно небезпечних наслідків стресу. Так, кожна складна життєва ситуація становить ту або іншу соціальну ситуацію, яка завжди містить у собі можливість розвитку особистості. Опиняючись у складній життєвій ситуації, спочатку людина сконцентрована на своїх первинних почуттях: страху та емоційній напрузі від невизначеності майбутнього та актуальних труднощів. Потім вона здійснює, глобальне переосмислення всього, що має для неї значення. Починається глибоке осмислення конкретної життєвої ситуації, її змісту, того, що має значення для людини. Пізніше настає протиставлення змісту ситуації й первісного почуття, викликаного ситуацією. Це є провідною й найважливішою складовою для людини стадією переробки складної життєвої ситуації, тому що особистість не завжди активна. Пасивна особистість зберігає лише первинне почуття та враження, яке викликає почуття напруги та образи, на протипагу цьому, активна особистість, коли веде «внутрішній діалог», формує нові почуття та позицію, нове розуміння ситуації. А. Ленгле називає цей процес знаходженням сенсу у «пережитому». У результаті «пережите» включається в життя людини, допомагаючи подолати протиставлення, первинних почуттів стосовно ситуації й здійснити інтеграцію пережитого у життєдіяльність особистості, що своєю чергою, створює умови для подальшого розвитку, спонукає до дії. Визначення позиції людини стосовно свого життя безпосередньо пов'язано із ціннісною складовою. А. Ленгле вводить

поняття фундаментальної позиції стосовно життя, яка виступає джерелом життєвої сили людини та переживається як фундаментальна цінність. Основним психологічним змістом такої позиції є активне проживання, яке пов'язано з переживанням фундаментально ціннісного ставлення до нього (Ленгле, 2005). Ця фундаментальна цінність і є та сила, яка підштовхує людину до пошуку та пізнання себе в складних життєвих ситуаціях. А. Ленгле зазначає, що у випадку відсутності переживання фундаментальної цінності з'являються важкі порушення: глибока депресія, неприємні почуття, ставлення до життя як до тягара. Життєва позиція такої людини — заперечення наявного буття, яке проявляється у відсутності внутрішньої рівноваги, гармонії з світом, собою та власним життям (Ленгле, 2006).

Складні життєві ситуації надають можливість ефективно відповідати на екзистенційні виклики, забезпечують самоактуалізацію й особистісне зростання. Вони є психологічним підґрунтям життєвої творчості особистості, надають глибокого осмислення життєвому шляху, власним цінностям та життєвим установкам (The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being, 2010). Головним позитивним наслідком вирішення складної життєвої ситуації є зростання особистості, так, А. Маслоу зазначав, що найбільш значущим досвідом у житті особистості, яка досягла самоактуалізації є трагедія, під впливом якої вона була змушена інакше поглянути на життя, змінити своє уявлення про світ (Маслоу, 2016). У логотерапії прийнято вважати, що саме страждання породжує в людині її кращі якості, змінює її, робить мудрішою, надає можливість осягнути сенс життя. Зв'язок між сенсом життя, вищими цінностями й самотрансцендентністю найбільш сильно проявляється у складній життєвій ситуації, адже заради наших цінностей ми готові змиритися зі стражданням і скорботою, можемо винести неминуче страждання й при цьому не зламатися (Batthyany, 2018: 196). Складна життєва ситуація актуалізує внутрішні ресурси особистості, мотивує її рухатись до мети, надає сили. Вона є провідною умовою життя особистості. Так, людина, опиняючись у складній життєвій ситуації запускає динаміку смисложиттєвих процесів, які супроводжуються необхідністю особистісних змін, переходом до нового етапу розвитку, пошуку нової ідентичності, переосмислення життєвого шляху й побудови нової картини буття.

Особистість здатна адаптуватися до несприятливих умов, зокрема, сформувавши механізм терпіння, рефлексії та творчості. Опора на рефлексію, здатність прийняти нестандартне, творче рішення, яке може подолати складну життєву ситуацію, супроводжується розвиненою свідомістю та високим рівнем ціннісно-сислової сфери особистості (Барцалкіна, 2019). Найважливішим аспектом в процесі самотворення особистості є її світогляд, що формується в різних сферах життєдіяльності. На думку Є. Ю. Коржової, «тільки коли життєва

ситуація сприймається людиною як проблемна, можна говорити про суб'єкт-об'єктну взаємодію людини й життєвої ситуації в процесі життєдіяльності. При цьому життєва ситуація стає для людини подією» (Коржова, 2002: 53). Людина протиставляє себе ситуації й виступає суб'єктом, а життєва ситуація стає об'єктом її роздумів, які задають контекст сприйняття людини, вносять впорядкованість у загальну картину світу. Життєві події залежно від психологічної переробки різних обставин життя викликають в особистості різні реакції, структурують дійсність відповідно до глибини проблеми. Постійний вибір особистістю звичних способів реагування у складних життєвих ситуаціях, зумовлений прагненням до комфорту і безпеки, через деякий час призводить до однозначності її відносин зі світом, до життєвої позиції, що характеризується відчуттям власного безсилля та перетворенням на жертву. І навпаки, вибір життєстійких стратегій, життєстійкого стилю подолання складних життєвих ситуацій, навпаки, говорить про сміливість, мужність, стимулює людину, сприяє постійному самооновленню, екзистенційному розвитку, розширенню своїх уявлень про світ і кращому розумінню своїх взаємин із ним та стимулює здатність до життєвої творчості (Маннапова, 2019). Конструктивне сприйняття складної життєвої ситуації часто залежить від особистісної самоефективності, сприятливого самоствавлення, переконаності особистості у власній спроможності подолати труднощі та досягнути мети (Bandura, 1977). Це, своєю чергою, впливає на загальну життєву стратегію особистості, яка долає обмеження, додає наполегливості та визначає не лише характер вирішення життєвого завдання, а й подальший життєвий шлях. У таких ситуаціях, людина здатна досягнути найвищого розвитку, оскільки вона реалізує комплекс суспільних функцій, який проєктує складну систему суб'єктивних властивостей (Ананьев, 2000: 202–209).

С. Горбач, стверджує, що складні життєві ситуації підштовхують людину до аномальної, ненормативної кризи, потребуючи від неї дій, які перевершують її адаптивні можливості та енергетичні ресурси. Така ненормативна криза здатна зруйнувати здобуті навички особистості. Негативна фаза, під час якої йде процес руйнації, триває набагато довше, ніж у межах кризи нормативної. Творча особистість, на відміну від особистості незрілої, нетворчої, може перетворити найтяжчі життєві обставини у плацдарм для формування нових «технік» життя та конструктивних життєвих стратегій. Вона не лише переживає неприємності, не лише страждає, а й сприймає їх як випробування, які навчають, дають необхідний досвід, загартовують (Горбач, 2010: 103). Складні життєві ситуації є важливим фактором розвитку для кожної особистості, вони формують людину, яка здатна протистояти труднощам, досягати намічених цілей, самореалізовуватися й самостійно вибудовувати свій життєвий шлях (Андрєєва, 2015). У працях Т. М. Титаренко розкриття складної

життєвої ситуації трактується через осмислення життєвої кризи особистості. Життєва криза – довгий період, протягом якого модифікується особистість, вона змінює спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторію життєвого шляху, тобто сценарій життя (Титаренко, 2003). Переживання складних життєвих ситуацій трансформує соціально-психологічний світ особистості, спонукає до побудови нової ієрархії цінностей, нових життєвих цілей. Весь життєвий шлях особистості пов'язаний з проходженням різних критичних ситуацій, саме вони змінюють ставлення особистості до життя, надаючи йому сенс, роблять його більш повним і змістовним (Предко, 2017).

Сьогодні спостерігається значне переміщення дослідницької уваги на проблеми проєктування людиною свого життєвого шляху та самої себе; на особистісні трансформації, саморозвиток та самопроєктування, адаптаційні можливості людини; на схильності особистості передбачити зміни в навколишньому середовищі та вживати відповідні випереджувальні дії; на творчу активність людини, як суб'єкта соціокультурних змін (Чепелева, 2017). Складна життєва ситуація містить унікальний специфічний досвід для людини, оскільки під час її інтерпретації суб'єкт не лише сприймає, але й творить цю ситуацію у своїй суб'єктивній реальності. Тобто, суб'єкт визначає і регламентує ситуацію, змінюючись під її впливом. Такий специфічний досвід складних життєвих ситуацій уможливорює духовне самопроєктування, розвиток індивідуальності, унікальних смислів, які стають системоутворюючими чинниками подальшого розвитку. Досвід долаття складних ситуацій, забезпечує мотивацію до розвитку та надає ефективні стратегії її здійснення. Вироблення широкого спектру ефективних способів вирішення складних життєвих ситуацій є необхідною умовою ефективної діяльності людини, яка загартовує особистість, забезпечує стан фізичного й психічного здоров'я та формує життєстійкість. Головним механізмом тут є бажання вирішити ситуацію, впоратися з нею, а не втекти, уникаючи негативних емоцій.

Таким чином, складна життєва ситуація — це ситуація, яку суб'єкт переживає як перешкоду до реалізації та досягнення своїх цілей, і в той же час, це ситуація, яка містить для нього прихований ресурс та потенціал, що дозволяє їх реалізувати. Опора на прихований ресурс може носити активний або пасивний характер. Розкриття потенціалу людини під час подолання труднощів відбувається у зв'язку з тим, що в архетипічній сфері особистості міститься певна психічна енергія – джерело спонтанної творчості. Частина цієї психічної енергії спрямована на асиміляцію впливу оточуючого середовища, а інша частина спрямовується на усвідомлення істинного свого покликання (Баукина, 2014). Д. А. Леонтьєв визначав особистісний потенціал базовою, інтегральною індивідуальною характеристикою, стрижнем особистості. Особистісний

потенціал показує рівень особистісної зрілості, основним його проявом є подолання особистістю несприятливих умов під час її розвитку. Ці несприятливі умови можуть бути задані генетичними особливостями, соматичними захворюваннями, а можуть бути зовнішніми несприятливими факторами оточуючої дійсності (Леонтьєв, 2003).

Феноменологію, що відображає різні аспекти особистісного потенціалу, у різних підходах у закордонній та вітчизняній психології позначено такими поняттями як воля, сила Его, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію та ін. Найбільш повно, згідно з Д. А. Леонтьєвим (Леонтьєв, 2003), цьому поняттю в закордонній психології відповідає феномен «життєстійкість», яка надає можливість розкрити особистісний потенціал задля оптимального саморозвитку, виконує функцію саморегулювання, самоконтролю, сприяє стабілізації внутрішньої єдності особистості, перетворенню складних життєвих ситуацій на нові можливості задля особистісного зростання.

На думку С. Мадді, життєстійкість — це система уявлень про себе, про світ, яка перешкоджає виникненню внутрішнього стресу в складних життєвих ситуаціях, а також сприяє подоланню стресу (Kobasa, Maddi, 1982). Д. А. Леонтьєв визначає її як здатність людини протистояти стресовій ситуації, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу, без шкоди для виконання актуальної діяльності (Леонтьєв, 2003). Психологічна сторона життєстійкості значною мірою пов'язана з особистісно-смысловим рівнем суб'єкта, його особистісними смислами, самоставленням, ставленнями до оточуючих, усвідомленим вибором, та рефлексією. Рефлексія надає можливість не лише критично оцінити себе, а й свою діяльність, стати суб'єктом власної активності, визначити й спрямувати свою поведінку в складній життєвій ситуації на зміни в самооцінці, розвиток особистісних якостей, на переоцінку самої ситуації й пошук причин її виникнення, на вирішення складної життєвої ситуації (Сердюк, 2017: 294-295). Прагнення людини вижити в складних життєвих ситуаціях, сформувати життєстійкість, стати сильною особистістю з стійкими психологічними установками, самоствердитися робить її адаптованою до життя (Ильинский, 1995), удосконалює взаємодію зі світом, розвиває та формує життєстійкість (Леонтьєв, 2003). Таким чином, життєстійкість є сукупністю особистісних характеристик, які функціонують як ресурс, опора при зіткненні зі стресовими життєвими подіями, вона пом'якшує виснажливі наслідки складних життєвих ситуацій.

Згідно з екзистенціальною теорією особистості, життєстійкість визначається як конструкція особистісної стійкості, а саме сукупність особистісних характеристик, які діють як ресурс опору під час зіткнення зі складною життєвою ситуацією (Kobasa, Maddi, 1982: 169). Життєстійкість – це

внутрішній ресурс людини, те, завдяки чому вона може змінити й переосмислити свої життєві переконання, те, що сприяє підтриманню її фізичного, психологічного, соціального здоров'я, та установка, яка надає життю цінності та смислу в будь-яких ситуаціях (Сердюк, 2017). Вчені вказували на важливі ролі життєстійкості у життєдіяльності людини, неодноразово було доведено, що життєстійкість стримує вплив стресу на фізичне й психічне здоров'я. Крім того, вона є обернено пропорційною депресії й тривозі, вона позитивно корелює із психологічним благополуччям людини (Waters, 2000). Життєстійкість забезпечує особистість постійною готовністю до конструктивної перебудови своєї поведінки. Так, людина, яка опиняється в складних життєвих ситуаціях, не лише успішно їх вирішує, а й формує нову поведінку, особистісно зростає, стає активним творцем свого життя. У вітчизняній психології проблема життєстійкості розглядалася у контексті дослідження стратегій подолання складних життєвих ситуацій. Л. А. Александрова розглядає життєстійкість як рису особистості, що свідчить про здатність до адаптації; як певний результат адаптаційної діяльності (Александрова, 2004). Загальна спрямованість феномену життєстійкості здійснюється за рахунок свідомої та несвідомої актуалізації життєвого досвіду, визначається складними життєвими ситуаціями, й водночас надає можливість їхнього подолання. Вона акумулює індивідуальні психологічні властивості людини.

С. Мадді у своїх дослідженнях підкреслював багатоаспектність життєстійкості. Він зазначав, що вона є цілісною особистісною характеристикою, загальним показником психічного здоров'я людини, провідною системою установок особистості стосовно себе та світу. Життєстійкість містить три компоненти: включеність, контроль та готовність до ризику (прийняття викликів життя). Всі компоненти є однаково важливими: «компоненти життєстійкості здійснюють синергетичний, інтерактивний ефект, виступають своєрідним буфером стресу» (Kobasa, Maddi, 1982). Включеність – активна залученість у власну життєдіяльність, яка супроводжується вірою в себе, повноцінним прийняттям оточуючої дійсності. Вираженість цього компоненту свідчить про наявність мети, яка надає додаткову мотивацію, сприяє загальній активності особистості. Так, людина з високим рівнем включеності може відчутти сильний стимул залишитися у складній ситуації та протистояти її вимогам і наслідкам. За словами Дж. Е. Мосса, відчуття причетності до оточуючої дійсності забезпечує ефективну життєдіяльність, натомість відчуженість робить людину вразливою та слабкою (Moss, 1973). Контроль – тенденція до систематизації своїх дій, що своєю чергою допомагає сприймати всі життєві ситуації як результат власних дій, а не як невизначені, несподівані й гнітючі переживання. Люди із сильно вираженим почуттям контролю можуть

самостійно впливати на те, що відбувається навколо них, вибирати ефективні способи подолання труднощів в складних життєвих ситуаціях. Вони вірять, що складні життєві ситуації сприяють їхньому розвитку, надають мудрість через отриманий досвід, а не легкий та комфортний шлях (Sinclair, 2000). Цей компонент допомагає узгодити складні ситуації з поточним життєвим планом. У складних життєвих ситуаціях включеність та контроль виконують взаємодоповнюючі функції: включеність дозволяє особистості залишатися залученою у ситуацію, а контроль спонукає її докладати активних зусиль для пошуку конструктивного способу їх вирішення. Таким чином, психологічний механізм, за допомогою якого, особистість трансформує складні життєві ситуації в більш сприятливі переживання містить комбінацію стратегій виживання, які пов'язані з компонентами включеності та контролю. Ці стратегії надають можливість людині залишатися в складній ситуації через її прихильність та відданість своїм цінностям та цілям і, у той же час, керувати ситуацією та її наслідками (Florian, 1995). Компонент виклику (прийняття ризику) надає можливість сприймати складну життєву ситуацію як виклик, добре реагувати на будь-які зміни. Компонент ризику сприяє знаходженню сенсу у власному житті та прагненню отримати досвід. Орієнтація на виклик виражається в переконанні, що зміни, а не стабільність є нормальним, конструктивним явищем в житті. Так, очікування змін є цікавим стимулом для особистісного зростання, а не загрозою небезпеки. Виклик знижує рівень сприйняття стресовості ситуації, він призводить до спроб трансформувати себе, самооновитися та самореалізуватися, а не зберігати минулий паттерн існування. Таким чином, спочатку людина знаходить для себе сенс в життєвій ситуації, потім формує ціль, яка відповідає її основним цінностям і, лише тоді, вона стає спроможною оцінити потенційні переваги складної життєвої ситуації та сприйняти її як провідну можливість для особистісного розвитку (Taylor, 1983). Життєстійкості особистості є багатокомпонентним особистісним утворенням, яке відображає психіку людини, актуалізуючи різноманітні властивості особистості в складних життєвих ситуаціях. Життєстійкі люди надають перевагу власній життєдіяльності, вірять, що в них є деякий контроль над причинами й можливість вирішити всі життєві проблеми, вони сприймають всі зміни в житті як виклики й можливості для розвитку, а не як загрозу. Дослідники дійшли висновку, що життєстійкість позитивно пов'язана із благополуччям особистості (Blaney, 1990). Феномен життєстійкості пов'язаний із внутрішнім, особистісним потенціалом подолання важких життєвих ситуацій, оскільки він відображає широкий соціально-психологічний потенціал особистості, його здатність долати несприятливі події в житті, спираючись на особистісні й соціальні фактори. Тобто, життєстійкість виступає реалізацією особистісного потенціалу в системі

соціальних відносин, проявом соціальних і психологічних ресурсів особистості у взаємодії із суспільством. Життєстійкість є важливим критерієм формування соціально-психологічної адаптації, служить основним фактором розвитку та самореалізації особистості. Вона пов'язана з такими особистісними якостями, як оптимізм, урівноваженість, адекватний рівень домагань та наявність самоконтролю (Осухова, 2007). Соціально-психологічним аспектом феномену життєстійкості є його системна якість, яка характеризує органічну єдність індивідуальної й соціально-психологічної здатності особистості до реалізації своїх ресурсів, загального потенціалу (Delahaij, 2010). Життєстійкість відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я. Життєстійкість перешкоджає появі гострої реакції на стресову ситуацію та є основним особистісним компонентом, що нівелює вплив стресогенних факторів. Життєстійка особистість здатна подолати всі труднощі з якими вона стикається щодня, і з тими, які носять екстремальний характер (Александрова, 2004: 5). Таким чином, життєстійкість є необхідною умовою виживання, здатність людини витримувати й долати важкі життєві ситуації. Протягом останніх років вчені все частіше звертають увагу на конструкцію життєстійкості як внутрішнього ресурсу, який може зм'якшити вплив негативних факторів на фізичне й психічне здоров'я (Kobasa, Maddi, 1982). Я. Р. Амінева у своєму емпіричному дослідженні щодо вивчення особистісних детермінант копінг-стратегій осіб, які перебувають в умовах складної життєвої ситуації, виявила, що ефективність використання певної копінг-стратегії залежить як від об'єктивних характеристик складної життєвої ситуації, так і від індивідуально-психологічних особливостей особистості, а саме: інтернальності локусу контролю, розвитку емоційного інтелекту, життєстійкості, толерантності до невизначеності, пластичності та психічного здоров'я (Амінева, 2012: 16). На кожному етапі свого онтогенетичному розвитку, особистість реалізує певні внутрішні ресурси, які дозволяють ефективно справлятися з життєвими труднощами, однак ці ресурси можуть залишитися нереалізованими, якщо вчасно не сфокусувати увагу на їхньому виявленні та розвитку. Вікові зміни в реалізації життєстійкості пов'язані, у першу чергу, із соціальністю особистості: розвитком соціального інтелекту, оволодінням своїм темпераментом, формуванням характеру, розвитком вольової сфери особистості. В. Л. Зливков вважає, що саме в юнацькому віці особистість, маючи недостатній досвід, зіштовхуючись з важкими, невідомими, несподіваними для себе ситуаціями, здатна знайти вихід, набувши життєстійкості та можливості до подальшого розвитку (Зливков, 2016).

Таким чином, різноманітні фактори зовнішнього середовища, внутрішнього психологічного життя, індивідуальні особливості психіки,

специфіка ситуацій взаємодії людини з світом сприяють розвитку й прояву життєстійкості, як інтегральної властивості особистості. Життєстійкість особистості розглядається дослідниками, як особистісний ресурс, а також як здатність у життєво важливих ситуаціях скористатися зовнішніми ресурсами (Рассказова, 2005: 176-179). Життєстійкість допомагає справлятися з складною життєвою ситуацією, і, завдяки цьому, забезпечує соціально-психологічну адаптацію, дозволяє розкрити та реалізувати загальний особистісний потенціал усієї психіки, спрямований на реалізацію позитивної орієнтації в житті (Ефімова, 2019). Життєстійкість є необхідним ресурсом особистості не лише для ефективної актуальної життєдіяльності, а і для планування майбутнього. С. Мадді зазначав: «людина постійно здійснює вибір: «вибір минулого» (звичного та знайомого) або «вибір майбутнього» (нового, невизначеного, непередбачуваного)». Постійний вибір на користь минулого призводить до безсилля та неосмисленості життя, (пошуку смислів поза звичною діяльністю). Вибір, який здійснюватиме людина обумовлюється її активністю, зацікавленістю та впевненістю у своїх силах долати труднощі (Kobasa, Maddi, 1982). Так, мотивація до самоактуалізації, дотримання цінностей та поставлених цілей, дозволяють людині визначати будь-яку ситуацію в більш сприятливому контексті й таким чином, підвищувати ефективність подолання труднощів.

Життєстійкість є ширшою ніж звичайна адаптивність, вона містить у собі певні когнітивні й поведінкові стратегії, які особистість використовує для життєдіяльності у несприятливих умовах. На основі аналізу дослідницьких робіт, пов'язаних з вивченням цього феномена, було виявлено, що існує шість особистісних якостей, які свідчать про життєстійкість: самоефективність, наполегливість, внутрішній локус контролю, адаптація, сімейно-соціальні відносини і духовність (Махнач, 2016). Людині властиво спиратися на зовнішню систему підтримки, яка часто є сімейно-соціальною ланкою. Духовність містить сукупність переконань людини в певній релігійній традиції, як метод непрямого звернення до Бога або іншої вищої сили (Ефімова, 2019). Самоефективність містить індивідуальні очікування, сприйняття й віру, які ґрунтуються на здатності мобілізувати мотивацію, когнітивні ресурси й дії задля подолання складної життєвої ситуації. Цей компонент є аналогічним компоненту контролю в структурі життєстійкості. Наполегливість свідчить про самодисципліну людини і її бажання продовжувати боротьбу за відновлення балансу після впливу несприятливих подій у її житті. Компонент наполегливості має взаємозв'язок з компонентом готовності до ризику в структурі життєстійкості. Внутрішній локус контролю пов'язаний зі здатністю особистості впливати на навколишнє середовище й спосіб життя, ця властивість пов'язана з усіма компонентами життєстійкості.

Життєстійкість – це якість особистості, яка дозволяє протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я й працездатність у різних випробуваннях (Куликов, 2004). Життєстійкість постає центральною характеристикою особистості, компонентом, який свідчить про особистісну зрілість, тенденцію до самовдосконалення, саморозкриття творчого потенціалу. Дослідники порівнюють її з категорією акме, особливий шлях становлення людини як особистості і професіонала, який спрямований на самореалізацію і сприяє досягненню вершин особистісно-професійного розвитку (Реан, 2017). Згідно С. С. Кобаса, життєстійкість зміцнює психічне здоров'я та формує нові конструктивні механізми для подолання життєвих труднощів. Вчений стверджував, що життєстійкість формує схильність сприймати потенційно складні життєві ситуації як менш загрозливі та небезпечні (Kobasa, Maddi, 1982). У кожної людини є внутрішня здатність усвідомлювати ті фактори свого життя, які в перспективі можуть завдати їй біль та змусити страждати, однак вона може перелаштуватися так, щоб подолати їх (Rogers, 2003). Результати досліджень показують, що життєстійкі люди, в подальшому так само, як і менш витривалі люди, стикаються з складними життєвими ситуаціями, проте вони оцінюють їх як менш стресові, зберігають оптимізм та віру у можливість впоратися з ними (Westman, 1990). Тобто, життєстійкість трансформує два компоненти сприйняття: вона знижує оцінку загрози й збільшує очікування успішного подолання труднощів. Життєстійкість пов'язана з вибором стратегії подолання складних життєвих ситуацій (Williams, 1992). Життєстійка особистість надає перевагу активним, трансформуючим копінгам. Вона перетворює всі труднощі у позитивний досвід за допомогою проблемно-орієнтованих стратегій, які спочатку формують у неї навички життєстійкості, а потім, за рахунок цих навичок, продовжує долати наступні виклики долі. Так, вона починає здійснювати самотворення, самопроектування, детермінувати свій розвиток та подальший життєвий шлях. Самопроектування артикулюється як процес ампліфікації і трансформації смислової системи особистості, що здійснюється шляхом розуміння та інтерпретації її досвіду і спирається як на внутрішні інтенції особистості, так і на соціокультурні дискурси (Анцыферова, 2005). Самотворення розширює межі фактичної дійсності, прориває людину у новий смисловий простір безмежних можливостей. Згідно поглядів М. К. Мамардашвілі, необхідною умовою для набуття особистістю нового досвіду є її відкритість та готовність виходити за межі знайомого, звичного, повсякденного (Мамардашвили, 2001). Формування нової особистісної у складній життєвій ситуації супроводжується змінами у суб'єктивній картині життєвого шляху.

В антропологічному підході Б. Г. Ананьєва підкреслюється провідна роль людини у власному особистісному розвитку, обґрунтовуючи це просторово-

часовими закономірностями. У часовому вимірі, особистість, впродовж життєвого шляху, здійснює перехід з об'єктної позиції в суб'єкту; а у просторовому вимірі, відбувається зростання ролі чинників власної активності в процесі розвитку, у зв'язку з підвищенням рівня організації особистісних властивостей людини від індивіда до індивідуальності (Ананьев, 2000). Таким чином, головною ознакою самотворення особистості є її дієвий характер, а саме цілеспрямована активність в усіх сферах життя. Самотворення особистості обумовлюється світоглядними позиціями, які є основою внутрішнього світу особистості (Володарська, 2015). Вони проявляються в процесі рефлексії, яка сприяє усвідомленню власного «Я» та свого місця в світі. Світоглядні позиції регулюють поведінку в усіх життєвих ситуаціях, впливають на взаємини з оточуючими, визначають соціокультурну спрямованість особистості. Відтак, усвідомлення особистістю себе, позитивне самоствавлення та стійкі світоглядні позиції становлять основу життєстійкості. Як зазначає М. Й. Боришевський: «Визначившись в основних напрямках власної активності, окресливши стратегію свого життєвого шляху, особистість як соціальна істота здатна з позицій усвідомлення провідних цілей щоразу по-новому оцінювати свої інтелектуальні можливості, моральні якості, систему ціннісних орієнтирів, що стали регуляторами її діяльності, поведінки. Формування власного образу (внутрішнього) і іміджу (соціального образу), створення свого уявлення про себе, свого образу створюють нові внутрішні можливості для самотворення» (Психологія самоактивності учнів у виховному процесі, 1999). Особистість формує бачення свого місця в цьому світі, здійснює самотворення, формує свій внутрішній образ (Тавровецька, 2020). Таким чином, особистість є активним учасником свого життєвого шляху, оперуючи світоглядними уявленнями, вона творить свою життєву реальність. В цій реальності акумулюється її соціальний досвід, який представлений в світоглядних універсаліях. Урахування усіх життєвих складнощів цього опанування в реальному житті впливає на формування життєстійкості, яка надалі буде формувати суб'єктивне сприйняття всіх життєвих ситуацій, детермінувати життєвий шлях та глибинні переживання людини. Світоглядні уявлення визначають життєву програму особистості, вони містять систему цілей, яка виконує роль своєрідних програм життєтворчості. Психологічний зміст цих програм характеризується смисловим наповненням, який утворює пізнавальний образ оточуючої дійсності.

Висновки. Отже, складна життєва ситуація є провідним психологічним механізмом трансформації особистості та основним стимулом до внутрішніх змін. Вона надає шанс переосмислити власне буття й вибудувати нову позицію щодо власної життєдіяльності. Здатна реорганізувати життєвий простір, забезпечивши новий якісний розвиток особистості. Переживаючи складну

життєву ситуацію людина спроможна переосмислити ціннісні орієнтації, віднайти особистісні смисли та краще пізнати себе.

Складна життєва ситуація формує нові психічні властивості, зміцнює афективну сферу та вдосконалює когнітивну, інтегруючи новий здобутий досвід, забезпечує якісно нове функціонування поведінки особистості. Зміцнює волю, загартовує психічний дух та розширює можливості для особистісного зростання. Складна життєва ситуація є психологічним регулятором, який інтеріоризуючись крізь зовнішні стимули у внутрішні, формує новоутворення особистості, допомагаючи вибудувати, конструктивні зв'язки між минулим, теперішнім та майбутнім, ефективно зорієнтуватися на нові звершення.

Складна життєва ситуація, не лише забезпечує особистісне зростання, а й відкриває індивідуальність в особистості, яка переломлюється через унікальний досвід вирішення проблеми. Так, переживаючи складну життєву ситуацію особистість крізь біль та страждання здатна зцілитися, сформувати життєстійкість. Вона, своєю чергою, дозволяє долати перешкоди, знаходити переваги в будь-якій ситуації, відчувати задоволення та ефективно вибудовувати життєдіяльність, надає відчуття внутрішньої рівноваги та загального психологічного благополуччя, сприяє розвитку креативності, відповідальному ставленню до життєвого плину.

Життєстійкість детермінується ефективним вирішенням складних життєвих ситуацій та обумовлюється процесом самопізнання, які спираються на знаходження необхідних внутрішніх ресурсів. Вона зароджується під час переломних моментів внутрішньої боротьби, надає відчуття осяяння. Лише сильна людина, яка пройшла життєве випробування, здатна сформувати життєстійкість, що надає сили мужньо приймати виклики долі, незважаючи на невизначеність майбутнього, орієнтує на нові звершення, сприяє адекватній самооцінці, сприятливому самооставленню та конструктивному розвитку. Тому, для повноцінного розвитку життєстійкості людина має побувати в складній життєвій ситуації, знайти необхідні ресурси для її вирішення, сформувати відповідне світобачення та бажання рухатися вперед. Особистість, відчувши власні сили, схильна реконструювати, переформувати та творити свій життєвий шлях. Таким чином, кожна складна життєва ситуація несе неймовірний шанс стати краще, мотивує до розвитку, допомагає віднайти ресурси для трансформації, здобути психологічну стійкість та розкрити власний потенціал.

Література

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии. *Сибирская психология сегодня*. 2004. Вып. 2. С. 82–90.

2. Аминова Я. Р. Эмпирическое изучение личностных детерминант копинг-стратегий у лиц, находящихся в условиях сложной жизненной ситуации. // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии* : сборник статей по матер. XXI междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск : СибАК. 2012. С. 10-17.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев ; отв. ред. А. В. Брушлинский, В. А. Кольцова. Москва : Наука, 2000. 351 с.
4. Андреева А. С., Качанова О. А. Роль семьи в самоопределении и социальной адаптации студента высшего учебного заведения // *Оздоровление общества на основе укрепления института семьи и семейных ценностей* : Сборник статей международной научно-практической конференции (25.09.2015). Челябинск : Край Ра, 2015. С. 12-18
5. Анцыферова Л. И. Гуманистически-экзистенциальный поход к мудрости: способы постижения истинного я и призвания человека. *Психологический журнал*. 2005. № 3. С. 5-15.
6. Барцалкина В. В., Волкова Л. В., Кулагина И. Ю. Особенности ценностно-смысловой сферы при переживании трудной жизненной ситуации в зрелости. *Консультативная психология и психотерапия*. 2019. №27(2). С. 69-81.
7. Баукина Е. Ю. Жизнестойкость как показатель психологического здоровья человека в профилактике суицидального поведения // Сборник материалов республиканской практической конференции Технологии работы по профилактике суицидального поведения в подростково-молодежной среде. Казань: Татграф, 2014. С. 5-8.
8. Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А. Н. Леонтьева. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. 2013. №2. С. 40-56.
9. Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями. *Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология*. 2011. № 1. С. 100-111.
10. Васильюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1984. 200с.
11. Володарська Н. Д. Розвиток світоглядних орієнтацій в процесі самотворення особистості // *Самотворення у розвитку особистості* : науково-методичний посібник / за редакцією Л. З. Сердюк. Київ : Педагогічна думка, 2015. С.27-40.
12. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 1. С. 94-103.

13. Єрмаков І. Г., Пузіков Д. О. Життєвий проект особистості : від теорії до практики : практико зорієнтований посібник. Київ : Освіта України, 2007. 212 с.
14. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
15. Ильинский И. М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальности России. Москва, 1995. Т 1. С. 55-56.
16. Клиническая психология / Под ред. А. Б. Холмогоровой. Т. 1. Москва: Издательский центр «Академия», 2010. 464 с.
17. Коржова Е. Ю. Психологическое познание судьбы человека. Санкт-Петербург, 2002. 334 с.
18. Куликов Л. В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. Санкт-Петербург, 2004. С. 87-115.
19. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. Москва, 2003. 487 с.
20. Либина А. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. Москва : Эксмо, 2008. 450 с
21. Лэнгле А. Person: экзистенциально-аналитическая теория личности: сб. ст. Москва: Генезис, 2005. 159 с.
22. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. Москва: Генезис, 2006. 235 с.
23. Магомед-Эминов М. Ш. Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности : автореф. дис. ... док. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2009. 53 с.
24. Мамардашвили М. К. Эстетика мышления. Москва : Моск. Школа полит. исследований. 2001. 416 с.
25. Маннапова Е. Р Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, Т. 2. С. 75-78.
26. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург.: Евразия, 1999. 478 с.
27. Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. Москва: Ин-т психологии РАН, 2016. 459 с.
28. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академия, 2007. 288 с.

29. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.
30. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности : учеб. пособ. для студ. вузов. Ростов на Дону : Феникс, 1996. 509 с.
31. Пономаренко В. А. Отношение в обостренной ситуации жизнедеятельности. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности. *Психологический журнал*. 2008. № 5. С. 38-46.
32. Предко Д. Є., Д. І. Ларін Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 2017. № 4(8). С. 76-86.
33. Психологія самоактивності учнів у виховному процесі: навч.-метод. посібник / за заг. ред. М. Й. Боришевського. Київ : Міленіум. 1999. 192 с.
34. Рассказова Е. И. Динамика смысла в процессе совладания с тревогой // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла): материалы международной конференции / под ред. Д. А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2005. С. 176-179.
35. Реан А. А. Психология личности. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 286 с.
36. Рубинштейн С. Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. Москва : Педагогика, 1973. С. 255-385.
37. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.
38. Тавровецька Н. І. Структурні складові характеристики життєвого шляху особистості. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/4190/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%A2%D0%B0%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%9D.%D0%86.%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 10.11.2020).
39. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
40. Чепелева Н. В. Теоретико-методологические основы разработки нормативной модели самопроектирования личности. // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том II : Психологічна герменевтика. 2017. Вип. 10. С. 4–20

41. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 1977. № 84. С. 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
42. Batthyany A. Die Überwindung der Gleichgültigkeit. Sinnfindung in einer Zeit des Wandels. Wien: Kösel bei Random House, 2018. 230 s.
43. Blaney P. H., Ganellen R. J. Hardiness and social support // Social support: An interactional view / I. G. Sarason, B. Sarason, G. Pierce (Eds.). New York: Wiley. 1990 P. 297-318.
44. Delahaij R., Gaillard A. W., van Dam K. Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual Differences*. 2010. № 49(5). P. 386-390. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.002>
45. Efimova O. I., Grinenko A. V., Kalinina N. V., Miroshkin D. V., Bazhdanova Y. V., Oshchepkov A. A., Ivleva S. A. Personality Hardiness as a Factor Determining the Interaction of a Person with the Environment (Psychological and Ecological Aspects). *Ekoloji Dergisi*. 2019. №28(107). P. 563-569.
46. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of personality and social psychology*. 1995. №68 (4). P. 687–695. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>
47. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. №42(1). P. 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
48. Moss G. E. Illness, immunity, and social interaction. New York: Wiley, 1973. 281 p.
49. Rogers T. J., Alderman B. L., Landers D. M. Effects of life-event stress and hardiness on peripheral vision in a real-life stress situation. *Behavioral medicine*. 2003. №29(1). P. 21-26. <https://doi.org/10.1080/08964280309596171>
50. Sinclair R. R., Tetrick L. E. Implications of item wording for hardiness structure, relation with neuroticism, and stress buffering. *Journal of research in personality*. 2000. №34(1). P. 1-25. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2265>
51. Taylor S. E. Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*. 1983. № 38. P. 1161-1173. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1161>
52. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity / A. S. Waterman, S. J. Schwartz, B. L. Zamboangac at al. // *The Journal of Positive Psychology*. 2010. № 1. P. 41–61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>

53. Waters E., Cummings E. M. A secure base from which to explore close relationships. *Child Development*. 2000. № 71. P. 164-172. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00130>

54. Westman M. The relationship between stress and performance: The moderating effects of hardiness. *Human Performance*. 1990. № 3. P. 141-155. https://doi.org/10.1207/s15327043hup0303_1

55. Williams P. G., Wiebe D. J., Smith T. W. Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*. 1992. № 15. P. 237-255. <https://doi.org/10.1007/BF00845354>

References

1. Aleksandrova, L. A. (2004). K koncepcii zhiznestojkosti v psihologii. [Towards the concept of hardiness in psychology] *Sibirskaja psihologija segodnja*, 4, 82-90. [in Russian].

2. Amineva, Ja. R. (2012). Jempiricheskoe izuchenie lichnostnyh determinant koping-strategij u lic, nahodjashhihsja v uslovijah slozhnoj zhiznennoj situacii. [Empirical study of personal determinants of coping strategies in persons in a difficult life situation]. Abstracts of Papers: *Lichnost', sem'ja i obshhestvo: voprosy pedagogiki i psihologii*. (pp. 10-17). Novosibirsk [in Russian].

3. Anan'ev, B. G. (1968). *Chelovek kak predmet poznaniya*. [Man as a subject of knowledge]. Moscow: Nauka. [in Russian].

4. Andreeva, A. S., & Kachanova, O. A. (2015). Rol' sem'i v samoopredelenii i social'noj adaptacii studenta vysshego uchebnogo zavedenija. [The role of the family in self-determination and social adaptation of a student of a higher educational institution] Abstracts of Papers: *Ozdorovlenie obshhestva na osnove ukreplenija instituta sem'i i semejnyh cennostej* (pp. 12-18). Chelyabinsk. [in Russian].

5. Ancyferova, L. I. (2005). Gumanisticheski-jekzistencial'nyj podhod k mudrosti: sposoby postizhenija istinnogo Ja i prizvanija cheloveka [Humanistic-existential approach to wisdom: ways of comprehending the true self and vocation of man]. *Psihologicheskij zhurnal*, 26(3), 5-14. [in Russian].

6. Barcalkina, V. V., Volkova, L. V., & Kulagina, I. Ju. (2019). Osobennosti cennostno-smyslovoj sfery pri perezhivanii trudnoj zhiznennoj situacii v zrelosti [Features of the value-semantic sphere in experiencing a difficult life situation in maturity]. *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija*, 27(2), 69-81. [in Russian].

7. Baukina, E. Ju. (2014). Zhiznestojkost' kak pokazatel' psihologicheskogo zdorov'ja cheloveka v profilaktike suicidal'nogo povedenija. Abstracts of Papers: *Tehnologii raboty po profilaktike suicidal'nogo povedenija v podrostkovomolodezhnoj srede*. (pp. 5-8) Kazan: Tatgraf. [in Russian].

8. Bitjuckaja, E. V. (2013). Kognitivnoe ocenivanie trudnoj zhiznennoj situacii s pozicij dejatel'nostnogo podhoda AN Leont'eva [Cognitive assessment of a difficult life situation from the standpoint of the activity approach of A. N. Leontiev.]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14. Psihologija*, (2), 40-56. [in Russian].
9. Bitjuckaja, E. V. (2011). Sovremennye podhody k izucheniju sovladanija s trudnymi zhiznennymi situacijami [Modern approaches to the study of coping with difficult life situations.]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14. Psihologija*, (1), 100-111. [in Russian].
10. Volodars'ka N. D. (2015). Rozvitok svitogljadnih orientacij v procesi samotvorennja osobistosti [Development of worldview orientations in the process of self-creation of personality]. In L. Z. Serdjuk (Ed.) *Samotvorennja u rozvitku osobistosti : naukovo-metodichnij posibnik* (pp 27-40). Kyiv : Pedagogichna dumka. [in Ukrainian].
11. Gorbach, S. (2010). Fenomenologichnij analiz kategorii, skladna zhitteva situacija'' [Phenomenological analysis of the category "difficult life situation"]. *Teorija ta metodika upravlinnja osvitoju*, (1), 94-103. [in Ukrainian].
12. Yermakov, I. G., & Puzikov, D. O. (2007). *Zhittevij proekt osobistosti: vid teorii do praktiki: Praktiko zorientovaniy posibnik [Life project of personality: from theory to practice]*. Kyiv: Osvita Ukraïni. [in Ukrainian].
13. Zlivkov, V. L., Lukoms'ka, S. O., & Fedan, O. V. (2016). *Psihodiagnostika osobistosti u krizovih zhittevih situacijah [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]*. Kyiv : Pedagogichna dumka [in Ukrainian].
14. Il'inskij, I. M. (1995). O vospitanii zhiznesposobnyh pokolenij rossijskoj molodezhi [On the education of viable generations of Russian youth]. *Gosudarstvo i deti: real'nosti Rossii*, 1, 55-56. [in Russian].
15. Holmogorovoj A. B. (Ed.) (2010). *Klinicheskaja psihologija [Clinical psychology]*. Moskva: Izdatel'skij centr «Akademija». [in Russian].
16. Korzhova, E. Ju. (2002). *Psihologicheskoe poznanie sud'by cheloveka [Psychological knowledge of human destiny]*. Sankt-Peterburg [in Russian].
17. Kronik, A. A., & Ahmerov, R. A. (2003). *Kauzometrija. Metody samopoznanija, psihodiagnostiki i psihoterapii v psihologii zhiznennogo puti [Causeometry: methods of self-knowledge, psychodiagnostics and psychotherapy in the psychology of the life path]*. Moskva: Smysl. [in Russian].
18. Kulikov, L. V. (2004). Psihogigiena lichnosti [Psychohygiene of the individual]. *Voprosy psihologicheskoy ustojchivosti i psihoprofilaktiki*. (pp. 87-115) .Sankt-Peterburg: Piter. [in Russian].
19. Leont'ev, D. (2003). *Psihologija smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoj real'nosti [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality]*. Moskva. [in Russian].

20. Libina, A. (2008). *Sovladajushhij intellekt: chelovek v slozhnoj zhiznennoj situacii [Coping intelligence: a person in a difficult life situation]*. Moskva : Jeksmo [in Russian].
21. Ljengle, A. (2005). *Person. Jekzistencial'no-analiticheskaja teorija lichnosti [Person: existential-analytical theory of personality]*. Moskva: Genezis [in Russian].
22. Ljengle, A. (2006). *Chto dvizhet chelovekom? Jekzistencial'no-analiticheskaja teorija jemocij [What motivates a person? Existential-analytical theory of emotions]*. Moskva: Genezis. [in Russian].
23. Magomed-Jeminov, M. Sh. (2009). *Dejatel'nostno-smyslovoj podhod k psihologicheskoj transformacii lichnosti [Activity-semantic approach to the psychological transformation of personality]*. Moskva. [in Russian].
24. Mamardashvili, M. K. (2001). *Jestetika myshlenija [Aesthetics of thinking]*. Moskva : Moskovskaja shkola politicheskikh issledovanij. [in Russian].
25. Mannapova E. R. (2019) *Rol' zhittestijkosti u podolanni skladnih zhittevih situacij [The role of resilience in overcoming difficult life situations]*. *Teorija i praktika suchasnoj psihologii*, 2(1), 75-78. [in Ukrainian].
26. Maslou, A. G. (1999). *Motivacija i lichnost' [Motivation and personality]*. Sankt-Peterburg.: Evrazija [in Russian].
27. Mahnach, A. (2016). *Zhiznesposobnost' cheloveka i sem'i. Social'no-psihologicheskaja paradigma [Viability of a person and a family: a socio-psychological paradigm]*. Moskva: In-t psihologii RAN. [in Russian].
28. Osuhova, N. G. (2007). *Psihologicheskaja pomoshh' v trudnyh i jekstremal'nyh situacijah [Psychological assistance in difficult and extreme situations]*. Moskva: Akademija. [in Russian].
29. Panok, V. G. (2017). *Prikladna psihologija. Teoretichni problem [Applied Psychology. Theoretical problems]*. Kiiv : Nika-Centr. [in Ukrainian].
30. Petrovskij, V. A. (1996). *Lichnost' v psihologii: Paradigma subektivnost [Personality in psychology: the paradigm of subjectivity]*. Rostrov na Donu : Feniks [in Russian].
31. Ponomarenko, V. A. (2008). *Otnoshenie v obostrennoj situacii zhiznedejatel'nosti. Jekstremal'nost' i problema otnoshenija k professional'noj dejatel'nosti i v professional'noj zhiznedejatel'nosti [Attitude in an aggravated situation of life. Extremism and the problem of attitude to professional activity and professional life]*. *Psihologicheskij zhurnal*, (5), 38-46. [in Russian].
32. Predko, D., & Larin, D. (2017). *Religijna vira jak chinnik podolannja kritichnih zhittevih situacij [Religious faith as a factor in overcoming critical life situations]*. *Psychological journal*, 3(4), 76-86. [in Ukrainian].

33. Borishevs'kij, M. J. (1999). *Psihologija samoaktivnosti uchniv u vihovnomu procesi: navch.-metod. Posibnik [Psychology of self-activity of students in the educational process]*. Kiïv : Milenium. [in Ukrainian].
34. Rasskazova, E. I. (2005). Dinamika smysla v processe sovladanija s trevogoj [Dynamics of meaning in the process of coping with anxiety]. In D. A. Leont'ev (Ed.) *Problema smysla v naukah o cheloveke (k 100 letiju Viktora Frankla* (pp. 176-179). Moscow: Smysl [in Russian].
35. Rean, A. A. (2017). *Psihologija lichnosti [Psychology of personality]*. Sankt-Peterburg : Piter [in Russian].
36. Rubinshtejn, S. L. (1997). *Chelovek i mir [Man and the world]*. Moskva : Pedagogika [in Russian].
37. Serdjuk, L. Z., & Kupreeva, O. I. (2017). Psihologichni zasadi pidvishhennja zhittestijkosti osobistosti [Psychological principles of increasing the vitality of the individual]. *Aktual'ni problemi psihologii. Zbirnik naukovih prac' Institutu psihologii imeni GS Kostjuka NAPN Ukraïni*. Vol. 10, 15, 481-491. [in Ukrainian].
38. Tavrovec'ka, N. I., & Tavroveckaja, N. I. *Strukturni skladovi charakteristiki zhittievogo shljahu osobistosti [Structural components of the characteristics of the life path of the individual]*. Retrived from: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/4190/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%A2%D0%B0%D0%B2%D1%80%D0BE%D0%B2%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%9D.%D0%86.%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [in Ukrainian].
39. Titarenko, T. M. (2003). *Zhittevij svit osobistosti [Life world of the individual]*. Kyiv: Libid'. [in Ukrainian].
40. Chepeleva, N. V. (2017). Teoretiko-metodologicheskie osnovy razrabotki normativnoj modeli samoproektirovanija lichnosti [Theoretical and methodological foundations of the development of a normative model of self-design of personality]. *Aktual'ni problemi psihologii*, 10, 4-20. [in Russian].
41. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
42. Batthyány, A. (2017). *Die Überwindung der Gleichgültigkeit: Sinnfindung in einer Zeit des Wandels*. Kösel-Verlag.
43. Blaney, P. H., & Ganellen, R. J. (1990). Hardiness and social support. In I. G. Sarason, B. Sarason, G. Pierce (Eds.) *Social support: An interactional view* (pp.297-318). New York: Wiley.

44. Delahaij, R., Gaillard, A. W., & van Dam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 386-390. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.002>
45. Efimova, O. I., Grinenko, A. V., Kalinina, N. V., Miroshkin, D. V., Bazhdanova, Y. V., Oshchepkov, A. A., & Ivleva, S. A. (2019). Personality Hardiness as a Factor Determining the Interaction of a Person with the Environment (Psychological and Ecological Aspects). *Ekoloji Dergisi*, 28(107), 563-569.
46. Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of personality and social psychology*, 68(4), 687-695. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687>
47. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168-177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
48. Moss, G. E. (1973). *Illness, immunity, and social interaction: the dynamics of biosocial resonance*. New York: Wiley.
49. Rogers, T. J., Alderman, B. L., & Landers, D. M. (2003). Effects of life-event stress and hardiness on peripheral vision in a real-life stress situation. *Behavioral medicine*, 29(1), 21-26. <https://doi.org/10.1080/08964280309596171>
50. Sinclair, R. R., & Tetrick, L. E. (2000). Implications of item wording for hardiness structure, relation with neuroticism, and stress buffering. *Journal of research in personality*, 34(1), 1-25. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2265>
51. Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American psychologist*, 38(11), 1161-1173. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1161>
52. Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., ... & Brent Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>
53. Waters, E., & Cummings, E. M. (2000). A secure base from which to explore close relationships. *Child development*, 71(1), 164-172. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00130>
54. Westman, M. (1990). The relationship between stress and performance: The moderating effect of hardiness. *Human performance*, 3(3), 141-155. https://doi.org/10.1207/s15327043hup0303_1

55. Williams, P. G., Wiebe, D. J., & Smith, T. W. (1992). Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of behavioral medicine*, 15(3), 237-255. <https://doi.org/10.1007/BF00845354>

Predko V. V.

DIFFICULT LIFE SITUATION AS A LEADING CONDITION FOR FORMING THE HARDINESS OF PERSONALITY

The article reveals the concept of a difficult life situation, defines its psychological content and basic characteristics. Its importance in the actualization of internal resources and personality development is emphasized. It is shown that difficult life situation acts as the leading mechanism of psychological transformation of personality, capable of reorganizing living space, providing new qualitative development.

It is demonstrated a leading role of a difficult life situation in the formation of the hardiness of an individual. The significance of the phenomenon of hardiness is analyzed, its main structural components and levels of existence are given. The main psychological role of hardiness in ensuring the effective life of the individual is presented. Its main functions are given, in particular: the formation of internal unity and a favorable self-attitude, the ability to choose constructive life strategies.

Thus, the article defines the complex relationship between a difficult life situation and the hardiness of the personality. It states that hardiness is regarded as an effective solution to difficult life situations and at the same time it provides the internal resources necessary to overcome it.

Hardiness arises as a power that a person acquires after experiencing a difficult life situation. It reflects not only the ability to overcome further difficult life situations but also makes it possible to achieve inner balance and define new life prospects. It helps a person not only gain endurance in crisis situations but also provides a high level of further social activity, strengthens the orientation towards positive life attitudes.

Key words: *difficult life situation, hardiness, personality, development, internal potential.*

Предко Вікторія Володимирівна – доктор філософії в галузі психології, асистент кафедри загальної психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка.

ПСИХОЛОГІЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ

ORCID 0000-0002-3476-5870

У статті йдеться про необхідність інноваційних технологій навчання, так як прогрес освіти йде в напрямку розробки різних варіантів його змісту, пошуку і наукового освоєння нових ідей і технологій. Розглядаються інноваційні методи, які вимагають відповідної перебудови в роботі вчителя, що забезпечить їх сталий професійний розвиток. Надано наочні приклади методів інтерактивного навчання, принципи та класифікацію нетрадиційних уроків. Інноваційні технології навчання – це об'єктивний процес, новий етап в еволюції освіти; складне явище, що потребує вдумливого і творчого ставлення. Наразі найголовнішим в роботі педагогів є те, що запровадження інноваційних технологій у шкільну практику дозволяє розв'язати типову для української освіти проблему: коли учні добре опанували теоретичні знання, але не здатні застосувати ці знання у конкретній життєвій ситуації. Сьогодні на порядку денному педагогічні працівники орієнтовані на те, щоб випустити із школи всебічно розвинену особистість, патріота з активною позицією, новатора, здатного змінювати навколишній світ і вчитися впродовж життя, а отже – компетентнісно сформованого фахівця. Тому в умовах реформи середньої освіти особливою значення набуває проблема вдосконалення технологій навчання. Актуальним стає компетентнісний підхід в освіті, який ґрунтується на особистості учня й може бути реалізованим і перевіреном тільки під час виконання конкретним учнем певного комплексу дій. Відтак, необхідний діалог різних педагогічних систем і технологій навчання, використання в сучасних умовах всього арсеналу педагогічних ідей минулого, сьогодення і майбутнього.

Ключові слова: *інновація, нововведення, інтерактивні методи, компетентності, нетрадиційні, нестандартні уроки, проекти, технології, дослідження.*

Постановка проблеми. Пізнання складного явища, нового етапу в еволюції освіти, що потребує вдумливого і творчого ставлення – інноваційних технологій навчання. Їх роль у розвитку ключових та предметних компетентностей на прикладі викладання предметів шкільного курсу.

Впровадження інноваційних технологій має оптимізувати участь особистості в самотворенні, саморозвитку, забезпечити індивідуальну

самодостатність. Інноваційні підходи передбачають, що критерієм результативності навчально-виховної діяльності є не рівень знань, а оволодіння знаннями, набуття індивідуального досвіду, розвиток здібностей особистості учня.

З'явилося безліч нових педагогічних течій, навчальних і виховних систем, технологій. Що ж таке інновація? Це нововведення, зміна ...

Інновації та традиції – складники сучасної школи. Отже, зміни – основа прогресу, а інновації – ключ до змін.

Відтепер освіта здебільшого орієнтується на створення таких технологій і способів впливу на особистість, які утворюють баланс між соціальними й індивідуальними потребами та запускають механізм саморозвитку (самовдосконалення, самоосвіти), готуючи особистість до реалізації власної індивідуальності та змін у суспільстві. Основою розвитку життєвих компетентностей мають стати такі технології навчання, які забезпечували б пізнавальну активність і самостійність учнів, сприяли б формуванню навичок застосовувати опановані знання на практиці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні бути педагогічно грамотним фахівцем не можна без вивчення великого арсеналу освітніх технологій. Вчителю, керівнику (технологу навчального процесу) необхідно орієнтуватись в широкому спектрі сучасних інноваційних технологій ідей, шкіл, напрямків, не витрачати час на відкриття вже відомого.

Викладач має оволодіти рефлексивним управлінням не лише на рівні технології, а й глибокого усвідомлення: не передавати знання, а підвести учнів до самостійного прийняття рішення, розв'язання задач.

Пізнання має здійснюватись через форму діалогу, інтеракції учасників навчально-виховного процесу, внутрішнього діалогу з самим собою тощо. У цьому варіанті істина не може бути єдиною – вона у кожного своя.

На уроках можна обійтись без традиційного навчання, однак *розумне поєднання традиційних і нестандартних уроків з інноваційними елементами* дає можливість викликати інтерес та поглибити знання з предметів.

Це цілком виправдано і своєчасно.

Всі уроки, які не вписуються в рамки класичного уроку, - нестандартні. Поняття «нестандартний урок» введено в методику в кінці ХХ століття.

У навчальному посібнику І. П. Подласого «Педагогіка» перераховано 36 типів нетрадиційних уроків, в тому числі уроки - ділові ігри, уроки - рольові ігри і т.д. Уроки такої форми складно класифікувати.

Ігрові технології навчання відрізняються винятковою різноманітністю. Основний мотив гри - не результат, а процес.

Класифікація нестандартних уроків, заснована на моделях Г. Шевчука і Г. Шеремета (стаття «Моделі нетрадиційних уроків»).

Модель №1	Модель №2
Інтегрований урок	Урок-аукціон
Урок-лекція	Урок-казка
Урок заочну подорож	Урок-диспут
Урок-новела	Урок-діалог
Урок-семінар	Урок-круглий стіл
Урок-есе	Урок-турнір
Урок-залік	Урок-форум
Урок-суд	Урок-телеміст
Урок-екскурсія	Урок-дуель
Урок-композиція	Урок-прес-конференція
Урок-огляд знань	
Урок-зустріч	

Інші дослідники подають розподіл уроків на типи за іншим принципом:

- уроки в формі змагань та ігор: конкурс, турнір, естафета, дуель, КВН, ділова гра, рольова гра, кросворд, вікторина;
- уроки, засновані на формах, жанрах і методах роботи, відомих у суспільній практиці: дослідження, винахідництво, аналіз першоджерел, коментар, мозкова атака, інтерв'ю, репортаж, рецензія;
- уроки, засновані на нетрадиційній організації навчального матеріалу: урок мудрості, откровення;
- уроки, що нагадують публічні форми спілкування: прес-конференція, аукціон, бенефіс, мітинг, регламентована дискусія, панорама, телепередача, телеміст, рапорт, діалог, «жива газета», усний журнал;
- уроки-фантазії: урок-казка, урок творчості, урок-твір, урок-сюрприз, урок ХХІ століття, урок-свято, урок-бенефіс, урок-реклама;
- уроки, засновані на імітації діяльності установ і організацій: суд, слідство, вчена рада, редакційна рада.

Розробку інноваційних елементів навчання ми можемо знайти в працях В. Сухомлинського, в творчості вчителів-новаторів Ш. Амонашвілі, В. Шаталова, Є. Ільїна та інших. Однак, в ті часи творчість окремих педагогів була скоріше винятком, ніж правилом.

Ільїн Євген Миколайович створив оригінальну концепцію викладання літератури як мистецтва і морально-етичного курсу.

Унікальні педагогічні технології та цікаві практичні поради щодо організації та проведення уроку ми спостерігаємо в роботі В. І. Садкіної в її книзі «Маленькі секрети учительського успіху. Навчаємо з радістю» та в роботі групи авторів: К. А. Дмитренко, М. В. Коновалової, О. П. Семіволос і С. В. Бекетової «Звичайні форми роботи – новий підхід: розвиваємо ключові компетентності».

Мета статті – розкрити особливості сучасних інноваційних підходів до організації педагогічного процесу та роль інноваційних технологій у розвитку ключових та предметних компетентностей, на прикладі викладання предметів шкільного курсу.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. Інтерактивні технології активно розвивались та вдосконалювались. Дослідження, проведені Національним тренінговим центром США, показують, що інтерактивне навчання дозволяє різко збільшити процент засвоєння матеріалу. Результати цих досліджень були відображені в схемі, що отримала назву «Піраміда навчання».

Схема 1.



Ці дані цілком **підтверджуються дослідженнями сучасних психологів**, за їхніми оцінками, старший школяр може, читаючи очима, запам'ятати 10% інформації, слухаючи – 26%, розглядаючи – 30%, слухаючи і розглядаючи – 50%, обговорюючи – 70%, особистий досвід – 80%, спільна діяльність з обговоренням – 90%, навчання інших – 95%. Для того, щоб зрозуміти цей механізм, пригадаємо як працює наш мозок. Наш мозок повинен пов'язати те, що нам викладають, з тим, що ми вже знаємо і як ми думаємо. Коли навчання пасивне, він не засвоює ці зв'язки і не забезпечує повноцінне засвоєння.

Сьогодні існує чимало захопливих інноваційних технологій: методів, прийомів, дидактичних ігор, вправ, пошуково-ситуаційних і проблемних завдань, які розвивають творчу особистість, інтерес до пізнання, самостійність мислення, вміння приймати конкретні рішення, реалізовувати власні міні-проекти. Такими є інтерактивні технології.

Схема 2.

Інтерактивні методи навчання:



Сутність інтерактивних технологій полягає в тому, що навчання відбувається шляхом взаємодії учасників навчально-виховного процесу. Це співнавчання (колективне, коопероване, навчання у співпраці), у якому вчитель та учні є суб'єктами навчання, тільки педагог виступає в ролі організатора процесу навчання, лідера групи учнів; навчальний процес відбувається за умови постійної активної взаємодії всіх учнів. Учень і вчитель на таких заняттях є рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання. Організація інтерактивного навчання передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільне вирішення проблеми на основі аналізу обставин та відповідної ситуації. Воно ефективно сприяє формуванню навичок і вмій, виробленню цінностей, створенню атмосфери співробітництва, взаємодії. Інтерактивна взаємодія виключає як домінування одного учасника освітнього процесу над іншим, так однієї думки над іншою. Під час інтерактивного навчання учні вчать бути демократичними, спілкуватися з іншими людьми, критично мислити, приймати продумані рішення.

Інтерактивна модель навчання – це спеціальна форма організації пізнавальної діяльності, яка має конкретну, передбачувану мету: створити комфортні умови навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність. Слово «Інтерактив» прийшло до нас з англійської, де Inter – взаємний і Act – діяти. Таким чином, інтерактивний – здатний до взаємодії, діалогу.

- Методи технології кооперативного навчання: робота в парах, «Два, чотири – всі разом», «Карусель», «Акваріум», робота в малих групах, ротатійні трійки.
- Методи технології ситуативного моделювання: громадські слухання, рольова гра, методи коєктивно-групового навчання, обговорення проблеми в загальному колі, «Мозковий штурм».
- Постановка й розв'язання окремих питань: аналіз ситуації, «Мікрофон», «Дерево рішень», «навчаючи учусь», незавершені речення.
- Методи опрацювання дискусійних питань: «Дерево рішень», «Метод ПРЕС», «Займи позицію», «Неперервна шкала думок», дискусія.

До нетрадиційних уроків перш за все відносяться інтерактивні уроки. Інтерактивний урок, урок із застосуванням технологій розвитку критичного мислення, активізації розумової діяльності учнів:

- інтегрований урок; бінарний; урок міжпредметних зв'язків;
- урок-поетичний турнір, урок-КВК, урок-огляд знань, урок-аукціон, урок-дуель, урок-екскурсія;
- урок-диспут, урок-прес-конференція;

- урок-композиція, урок з елементами дослідницької роботи, урок-розслідування;
- урок-презентація, урок-літературна вітальня тощо.

При цьому вчитель, вибираючи певну форму нестандартного уроку, повинен заздалегідь чітко поставити перед собою навчальні завдання, уявити собі структуру заняття, внутрішній часовий режим, охоплення аудиторії, мати відповідний інструментарій.

До творчих принципів нестандартних уроків дослідники відносять:

- відмова від шаблону в організації уроку, від рутини і формалізму в проведенні;
- максимальне залучення учнів класу в активну діяльність на уроці;
- цікавість і захоплення як основа емоційного тону уроку;
- підтримка альтернативності, множинності думки;
- розвиток функції спілкування на уроці як умова забезпечення взаєморозуміння, спонукання до дії, відчуття емоційного задоволення;
- «прихована» диференціація учнів за навчальними можливостями, інтересами, схильностями і уподобаннями.

Так, уроки з елементами проектної діяльності, групової роботи вимагають суворого дотримання тимчасового режиму. Учитель і учні повинні уявляти кінцевий результат проекту і його практичну значимість, вміти грамотно презентувати свою роботу. На відпрацювання цих навичок може піти не один місяць. Тому з елементами проектної діяльності доцільно почати знайомити учнів з 5 класу.

Метод проектів передбачає самостійну діяльність учнів на уроці або в позаурочний час. В процесі роботи над проектом розв'язується поставлене завдання та виготовляється певний навчальний продукт, який учні мають презентувати перед аудиторією. Учень, працюючи над проектом, проходить стадії:

- планування;
- аналізу;
- синтезу;
- активної діяльності.

Метод проектів розроблений у першій половині ХХ століття на основі педагогіки Джона Дьюї – видатного американського соціолога, філософа, педагога-реформатора (1859 – 1952). Він вважав, що основним принципом навчання є «навчання за допомогою діяння», освоєння знань через практичне застосування.

Організація роботи учнів за методом проекту може бути: індивідуальна, парна, групова. Це дає змогу набувати комунікативних навичок та змін. Завдяки проектному методу навчання учні усвідомлюють усю технологію розв'язання задач: від постановки проблеми до здобуття результату.

Відповідно до шляхів розв'язання завдань, проекти можна розподілити за видами:

- прикладні;
- дослідницькі;
- інформаційні;
- рольові-ігрові.

Звичайно, цей поділ проектів є умовним, бо в усіх проектах багато спільного, але кожний з них пробуджує пізнавальний інтерес учнів.

Вимоги до проекту:

- Назва проекту.
- Мета і завдання проекту.
- План презентації або публічного захисту.
- Зміст викладення проекту.
- Результати, висновки проекту.
- Використані ресурси.

Правила успішної проектної діяльності:

- у команді немає лідерів, усі члени команди рівні;
- команди не змагаються;
- усі члени команди мають отримувати задоволення від спілкування один з одним і від того, що вони разом виконують проектне завдання;
- усі мають проявляти активність і робити внесок в загальну справу;
- відповідальність за результат несуть усі члени команди, які виконують проектні завдання.

Метод «Перевернуте навчання». Сенс технології *«Перевернуте навчання»* полягає в тому, що пояснення вчителя школярі слухають удома, а домашні завдання виконують у класі.

Ідея перевернутого навчання виникла в США в першій половині 2000-х років. Піонерами, які втілили в практику перевернуті уроки, стали вчителі хімії Джонатан Бергман і Аарон Семс. В своїй книзі *«Перевернуті заняття, або Як достукатися до кожного учня на уроці»* вони розповідають про особливості цієї технології та її можливості. Вчителі почали записувати відеороліки своїх уроків і перетворювати їх на домашні завдання. Учні, зайшовши до класу, не прагнуть дізнатися нову інформацію, вони показують, як застосовувати те, про що вони дізналися вдома за допомогою відео.

Перевернуті заняття передбачають вищий ступінь відповідальності учнів: у них залишається не так багато можливостей ухилитися. Тепер вже не вийде списати домашнє завдання і здати його. Якщо учень щось не зробив, це вже не провина вчителя або школи. Учні змушені брати на себе таку відповідальність, і видно, як вони дорослішають.

Безумовно, позитивним у цій ідеї є те, що учень може переглянути та прослухати виклад нового матеріалу стільки разів, скільки їм потрібно, щоб зрозуміти його. Разом з тим він може звернутися до підручника і додаткових ресурсів.

Робота учнів на заняттях полягає у виконанні практичних завдань, спрямованих на закріплення тих теоретичних знань, які вони засвоїли вдома: вчитель допомагає застосовувати здобуті знання на практиці. Бажання отримати позитивну оцінку в класі створює додатковий мотив до вивчення теоретичного матеріалу вдома.

Ідея «перевернутого навчання» стала предметом бурхливих дискусій. Вважають, що її сильними сторонами є наступні:

- зацікавлені учні працюють один з одним;
- збільшується час на індивідуальне навчання;
- спілкування учня і вчителя виходить на новий якісний і кількісний рівень;
- учні, що добре вчаться, можуть поглиблювати свої знання, а слабші отримують набагато більше можливостей надолужити згаяне;
- батьки набагато глибше залучені до освітнього процесу.

Класифікаційні параметри системи Е. Н. Ільїна

Філософська основа: *гуманістична ...*

Методологічний підхід: соціокультурний, ситуативний, комунікативний.

Провідні чинники розвитку: соціогенні + психогенні.

Орієнтація на особистісні сфери і структури: емоційна сфера.

Характер змісту: навчальний + виховний, світський, гуманістичний, загальноосвітній.

Вид соціально-педагогічної діяльності: *соціалізація.*

Тип управління навчально-виховним процесом: система малих груп.

Організаційні форми: групова з елементами індивідуального підходу.

Переважаючі кошти: вербальні + практичні.

Переважаючі методи: пояснювально-ілюстративні з використанням ІКТ і з елементами діалогу, проблемності, творчості.

Напрямок модернізації: гуманізація і демократизація педагогічних відносин.

Цільові орієнтації

- Моральне і емоційне виховання особистості, в процесі якого здійснюється необхідне навчання.
- Викладання літератури як мистецтва.

Концептуальні позиції

- Принцип гуманізації: моральний потенціал книг породжує особливу систему гуманістичних знань - переконань.
- Художність: «про мистецтво - мовою мистецтва».
- У процесі навчальної діяльності у школярів можуть бути виховані моральні основи і найважливіші якості особистості, такі, як патріотизм, потреба в безперервному самоосвіті і саморозвитку, емоційна чутливість, естетичні смаки, повагу і готовність до праці.
- Йти до учнів не тільки з темою уроку, а з пекучим проблемою.
- Знання через спілкування і спілкування через знання - це двоєдиний процес морального розвитку.
- Педагогіка експресії: «слово + почуття».
- Формула особистісного підходу: любити + розуміти + приймати + співчувати + допомагати.
- Метод духовного контакту.
- Демократизм: спілкування з учнем як з особистістю, духовно рівної вчителю.
- Учитель - предметник, художник, лікар, творець найтоншої душевної культури дитини.

Особливості змісту. Питання-проблему, яка служить ядром уроку, Ільїн ставить так, щоб:

- питання було для сучасних учнів пекучим, злободенним, особистісно значущим;
- був по можливості звернений не взагалі до учнів, а саме до школярів даного класу або навіть до конкретного учня (учениці);
- відповідь на нього, дозвіл проблеми, що міститься в питанні, вимагали ретельного вивчення твору, підручника і додаткової літератури, ознайомлення з історією досліджуваного твору і з біографією автора

Особливості методики. Особливості методу викладання літератури Ільїна - увага до деталей. Цей свого роду дедуктивний метод дослідження літератури виявляється надзвичайно евристичним для учнів, активізуючи їх власний пошук і розуміння.

Спосіб введення учня в структуру матеріалу через «деталь» - «питання» - «проблему» універсальний і може бути використаний усіма вчителями для створення проблемних ситуацій. Відповідь на поставлені проблеми

організовується у формі колективного пошуку, розкутого обговорення, дискусії, організованих та ініційованих учителем.

Урок літератури - це:

- людиноформуючий процес; урок - спілкування, а не просто робота; це мистецтво, а не тільки навчальне заняття, життя, а не годинник в розкладі;
- своєрідний одноактний спектакль з декількома явищами, співтворчість двох моралістів - письменника і вчителя;
- відкриття, а не аргументи і факти;
- спільна діяльність вчителя і учня на творчій основі, духовній рівності і міжособистісному спілкуванні.

Надзавдання уроку: допомогти підлітку повірити в свої сили, розбудити в ньому кращі якості особистості, підвести до висот гуманізму і громадянськості.

П'ять дієслів особистісного підходу (за Є.Льїним).

Кохати! Розуміти! Приймати! Співчувати! Допомогати!

«Метод проєктів». Розвиває ключові компетентності:

комунікативні (навички роботи в групі, володіння різними соціальними ролями);

особистісного самовдосконалення (навички культури мислення).

соціально-трудова (уміння співпрацювати з партнерами в групі, виконувати різні форми і функції в колективі);

проектно-технологічні (уміння застосовувати знання, навички й особистий досвід у предметно-перетворювальній діяльності).

навчально-пізнавальні (уміння застосовувати різні методи пізнання);

Урок з російської мови, 6 клас

Тема «Лексикологія. Фразеологія. Повторення.»

Учитель заздалегідь, за тиждень до уроку дає завдання учням високого рівня навчальних досягнень підготувати проєкт: створити власний словник фразеологізмів.

Інструкція до створення індивідуального короткочасного проєкту:

1. Підібрати не менше 10 фразеологізмів
2. Дати їм тлумачення, використовуючи «Словник фразеологізмів»
3. Оформити книжку, проілюструвати її
4. Підготувати презентацію книги: уявити її, розповісти про її переваги. Можна в віршованому вигляді, у вигляді телевізійної реклами тощо.

Діти грамотно презентують свою роботу; представляють кінцевий результат проєкту і його практичну значимість.

«Карусель». Розвиває ключові компетентності:

ціннісно-сміслові (уміння визначати життєві цінності й мету, ухвалювати правильні рішення);

загальнокультурні (уміння застосовувати методи самовиховання, орієнтовані на загальнолюдські цінності);

Критерії оцінювання

Обкладинка	2 бала
Вступ від автора (теорія)	2 бала
Ілюстрації	2 бала
Обсяг	2 бала
Наявність сторінки «Зміст книги»	2 бала
Естетика (акуратність) виконання	2 бала

навчально-пізнавальні (уміння відрізнити факти від домислів, використовувати різні методи пізнання, володіння вимірювальними навичками);

інформаційні (уміння самостійно шукати, добирати, аналізувати й відтворювати інформацію);

комунікативні (навички роботи в групі, володіння різними соціальними ролями);

соціально-трудові (уміння співпрацювати з партнерами в групі, виконувати різні форми і функції в колективі);

особистісного самовдосконалення (навички культури мислення).

Урок зарубіжної літератури, 10 клас

Тема «Оскар Уайльд «Портрет Доріана Грея»

Учні утворюють два кола обличчям один до одного. Учасники внутрішнього кола стисло формулюють своє враження від роману «Портрет Доріана Грея». За сигналом учителя (ведучого) зовнішнє коло переміщується на один стілець за годинниковою стрілкою. Тепер учасники із зовнішнього кола стисло висловлюють свої враження від твору, зважаючи на власну та щойно почуту думку. Надалі, після кожного переміщення зовнішнього кола на одного, представники внутрішнього і зовнішнього кіл, по чергово роблять те саме, акумулюючи в стислому реченні власне й почуте враження. Коли кожен висловить свою думку, учасники обирають по одному представнику від внутрішнього та зовнішнього кіл, які узагальнюють почуте, а двоє чи четверо рецензентів оцінюють, на скільки у цих висновках враховано спектр думок усіх учасників.

«Мікрофон». Дає змогу кожному учневі швидко й лаконічно висловити власну думку чи позицію. Цей прийом можна проводити як під час підбиття

підсумку уроку, так і для розв'язання проблемних питань. Учитель звертається до учнів: «Уявіть, що у вас в руках мікрофон, і вам потрібно висловити свою думку. Говорить тільки той, у чиїх руках перебуває уявний мікрофон. Відповіді не коментуються й не оцінюються».

Розвиває ключові компетентності:

навчально-пізнавальні (уміння застосовувати різні методи пізнання);

загальнокультурні (уміння бачити й усвідомлювати засади соціальних та суспільних традицій);

ціннісно-сміслові (уміння визначати життєві цінності й мету; ухвалювати правильні рішення);

комунікативні (уміння спілкуватись усно й письмово).

Урок зарубіжної літератури, 9 клас

Тема «Роман Р. Д. Бредбері «451° за Фаренгейтом»

Учні отримують завдання підготувати промову на тему «Який він, світ без книжок?» та виголосити її в уявний мікрофон. Перед виконанням завдання учні ознайомлюються з пам'яткою «Як скласти промову».

«Броунівський рух». Прийом «Броунівський рух» передбачає пересування учнів класом з метою збирання інформації за запропонованою темою.

Розвиває ключові компетентності:

ціннісно-сміслові (уміння усвідомлювати своє місце в соціумі);

загальнокультурні (уміння вирізняти особливості національної й загальнолюдської культури; застосовувати методи самовиховання, орієнтовані на загальнолюдські цінності);

навчально-пізнавальні (уміння застосовувати знання, навички й особистий досвід);

комунікативні (уміння взаємодіяти з людьми);

навички роботи в групі (володіння різними соціальними ролями);

проектно-технологічні (уміння застосовувати знання, навички й особистий досвід у предметно-перетворювальній діяльності).

Урок зарубіжної літератури, 10 клас

Тема «Данте – видатний поет і мислитель Італії. Поема «Божественна комедія» - філософсько-художній синтез середньовічної культури».

Особливості «Божественної комедії».

Клас об'єднується у п'ять груп. Кожна отримує завдання: підготувати повідомлення за означеною темою:

картка № 1. Час створення поеми;

картка № 2. Жанр «Божественної комедії»;

картка № 3. Композиція поеми;

картка № 4. Уявлення про світ у «Божественній комедії»;

Після виконання вправи учні виконують інтерактивну вправу «Продовжити речення»:

- 1) Найвідоміші твори Данте –
- 2) Життя поета було нелегким, тому що... .
- 3) «Божественна комедія» має таку назву, тому що
- 4) Особливості композиції поеми Данте полягають у

Узагальніть вивчений на уроці матеріал. Виконайте завдання (в групах).

- Сформулюйте основні ознаки середньовічного мистецтва. (*Сильний вплив церкви, утвердження релігійних ідеалів, відображення суперечливості людини...*)

- Іван Якович Франко називав Данте «поетичним вінцем та увічненням того, що ми називаємо середніми віками»... Складіть своє речення про Данте.

Висновки. Інноваційні технології навчання – це об'єктивний процес, новий етап в еволюції освіти; складне явище, що потребує вдумливого і творчого ставлення.

Наразі найголовнішим в роботі педагогів є те, що запровадження інноваційних технологій у шкільну практику дозволяє розв'язати типову для української освіти проблему: коли учні добре опанували теоретичні знання, але не здатні застосувати ці знання у конкретній життєвій ситуації.

Сьогодні на порядку денному педагогічні працівники орієнтовані на те, щоб випустити із школи всебічно розвинену особистість, патріота з активною позицією, новатора, здатного змінювати навколишній світ і вчитися впродовж життя, а отже – компетентісно сформованого фахівця.

Тому в умовах реформи середньої освіти особливого значення набуває проблема вдосконалення технологій навчання. Актуальним стає компетентнісний підхід в освіті, який ґрунтується на особистості учня й може бути реалізованим і перевіреном тільки під час виконання конкретним учнем певного комплексу дій. Відтак, необхідний діалог різних педагогічних систем і технологій навчання, використання в сучасних умовах всього арсеналу педагогічних ідей минулого, сьогодення і майбутнього. Педагог має пам'ятати: дуже важливими є інтерес і захопленість самого вчителя, його готовність дивувати й самому дивуватися. «Щоб запалити, потрібно горіти», а запалюють сумлінна та всебічна підготовленість до уроку, емоційна щедрість учителя, його захопленість.

Taldonova L.

PSYCHOLOGY OF INNOVATIVE LEARNING TECHNOLOGIES

The article speaks about the need for innovative learning technologies, as the progress of education goes in the direction of developing different versions of its content, search and scientific development of new ideas and technologies. Innovative methods are considered, which require appropriate restructuring in the work of the teacher. Visual examples of interactive learning methods, principles and classification of non-traditional lessons are given. Innovative learning technologies are an objective process, a new stage in the evolution of education; a complex phenomenon that requires thoughtful and creative attitude.

Currently, the most important thing in the work of teachers is that the introduction of innovative technologies in school practice allows to solve a problem typical of Ukrainian education: when students have mastered theoretical knowledge, but are not able to apply this knowledge in a particular life situation.

Today on the agenda, teachers are focused on releasing from school a fully developed personality, a patriot with an active position, an innovator who can change the world around him and learn throughout life, and therefore - a competently formed specialist.

Therefore, in the context of secondary education reform, the problem of improving learning technologies becomes especially important. The competency approach in education becomes relevant, which is based on the student's personality and can be implemented and tested only when a particular student performs a certain set of actions. Therefore, a dialogue of different pedagogical systems and learning technologies, the use in modern conditions of the whole arsenal of pedagogical ideas of the past, present and future is necessary.

Key words: *innovation, innovations, interactive methods, competencies, non-traditional, non-standard lessons, projects, technologies, research.*

Література

1. Г.Шевчук, Г.Шеремет. Моделі нетрадиційних уроків // Завуч. Наша вкладка. – 2007. - № 9.
2. И.Л.Чельшева. Инновационные технологии на уроках русского языка и литературы. 5-11 классы // Харьков. Издательская группа «Основа», 2011.
3. С.В.Кульневич, Т.П. Лакоценина. Не совсем обычный урок: Практическое пособие // Воронеж. 2006.
4. О.М. Пехота Освітні технології: Навчально-методичний посібник // Київ, 2004.
5. К.А.Дмитренко. Звичайні форми роботи – новий підхід: розвиваємо ключові компетентності: методичний посібник // Харків, 2018.
6. В.І. Садкіна. Маленькі секрети учительського успіху. Навчаємо з радістю // Харків, 2018.
7. А.О.Гін. Прийоми педагогічної техніки: Свобода вибору. Діяльність. Зворотний зв'язок. Ідеальність: посібник для вчителя // Харків, 2019.

8. М.Л.Пелагейченко. Урок твоєї мрії: плануємо, мотивуємо, проводимо // Харків, 2019.
9. Обдарована дитина. Науково-практичний освітньо-популярний журнал // Київ. №5. 2008.
10. Г.А. Кирмач. Психологічний супровід навчально-виховного процесу (із досвіду роботи психологічної служби Луганської області): 2007.
11. Г.К.Селевко. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. Т. 1. // М., 2006.
12. О.І. Пометун. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: Науково-методичний посібник // Київ, 2004.

References

- 1.G. Shevchuk, G. Sheremet. Models of non-traditional lessons // Head teacher. Our tab. - 2007. - No. 9.
2. I.L. Chelysheva. Innovative technologies in the lessons of the Russian language and literature. 5-11 grades // Kharkov. Publishing group "Osнова", 2011.
3. S.V. Kulnevich, T.P. Lakocenin. Not quite an ordinary lesson: A Practical Guide // Voronezh. 2006.
4. О.М. Pohota Osvitni tekhnologii: Initial-methodical book // Kiev, 2004.
5. K. A. Dmitrenko. Special form robots - noviy pidhid: developing the keys to competence: methodical handbook // Kharkiv, 2018.
6. V.I. Sadkina. Little secrets of teacher's success. Navchaemo with radio // Kharkiv, 2018.
7. A.O.Gin. Acceptance of pedagogical technology: Freedom of choice. Dyalnist. Zvortny zvyazyk. Ideality: a guide for the reader // Kharkiv, 2019.
8. M.L. Pelageichenko. Lesson from your world: plan, motive, carried out // Kharkiv. 2019.
9. Ditina is blessed. Science and practice popular magazine // №5. 2008.
- 10.G.A. Kirmach. Psychological supervisor of the initial and violent process (from the notice of the robotic psychological service of the Luhansk region): 2007.
- 11.GK Selevko. Encyclopedia of educational technologies: In 2 volumes. Vol. 1. // М., 2006.
- 12.O.I. Litter. A terrible lesson. Interactive technologies of science: Scientific-methodical book // Kiev, 2004.

Талдонова Лілія Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля, директор Ліцею №1 м. Сєверодонецька Луганської області.

Шамич О.М.

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ПАРАЛІМПІЙЦІВ ЗА РІВНЕМ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ

ORCID 0000-0002-3941-2518

Мета. Порівняти емоційні стани спортсменів-паралімпійців за рівнем їх спортивних досягнень. Визначити психологічні особливості спортивної самореалізації паралімпійців за рівнем спортивних досягнень.

Результати: Встановлено, що група паралімпійців з найвищим рівнем результатів має істотно вищі показники задоволеності власною спортивною кар'єрою та самооцінки власної наблизеності до вершини досягнень у спорті за групу спортсменів, що поки не мають суттєвих спортивних досягнень. Паралімпійці з найвищим рівнем результатів мають істотно вищі за інших спортсменів показники самооцінки власного матеріального становища та побутових умов. У паралімпійців двох груп з вищим рівнем результатів є вищим, за групу без суттєвих спортивних досягнень, показник можливості чи перспективи закордонних поїздок. У групи з нижчим рівнем результатів є єдино вищі, за дві групи з вищим рівнем результатів, вияв такого стимулу як можливість виправити чи компенсувати недоліки здоров'я.

Висновки: Отримані результати можуть бути використані з метою підвищення ефективності та ставленню тренерів паралімпійських збірних команд в тренувально-змагальному процесі паралімпійців, а також для сприяння їх самореалізації. Перспективи подальших досліджень полягають у аналізі та осмисленні, чому для групи паралімпійців з нижчим рівнем результатів, в першу чергу, є єдино вищим, за дві групи з вищим рівнем результатів, вияв такого стимулу як можливість виправити чи компенсувати недоліки здоров'я.

Ключові слова: паралімпійці, спортивні досягнення, паралімпійський спорт, самореалізація.

Постановка проблеми. Сприяння повноцінному інтегруванню людей з інвалідністю у суспільство є однією із найбільш вагомих проблем різних соціальних інституцій. До її вирішення активно залучаються такі наукові та науково-практичні галузі як психологія, соціальна робота, фізична культура та спорт тощо. Зокрема, одним з найбільш ефективних способів вирішення цієї

проблеми вважається залучення людей з особливими потребами до занять адаптивною фізичною культурою і спортом. Це, на одностайну думку багатьох науковців, надає можливість істотною мірою забезпечити умови для самореалізації та соціалізації людей з інвалідністю, нівелювання негативних змін їх психоемоційного стану, створення передумов для фізичної і психологічної адаптації до нових умов життя (Абульханова, & Березина, 2001).

Нажаль, констатуємо факт, поки ще не створено належного наукового забезпечення не тільки повноцінного тренувально-змагального процесу паралімпійців, але й, що надзвичайно важливо, забезпечення засобами паралімпійського спорту повноцінного інтегрування їх к суспільства. У цьому контексті очевидна висока актуальність досліджень психологічного та соціально-психологічного спрямування, зокрема спрямованих на визначення психологічних особливостей паралімпійців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Паралімпійській спорт стає для людей з важкими недугами або травмами потужним стимулом для мобілізації резервних можливостей організму та усвідомлення перспектив до подолання своїх хвороб. Його соціалізуюча та інформуюча роль в сучасному суспільстві є непересічною. Адже він ефективно привертає увагу громадськості до проблем інвалідності, безбар'єрного середовища, підтримки гідності, прав і благополуччя людей, що мають статус людини з інвалідністю (Асмолов, 2007).

Так, серед психологічних відмінностей між людьми з інвалідністю, які займаються та не займаються спортом, називаються вищі рівні в перших: альтруїзму, готовності допомагати оточуючим, прагнення до співпраці, почуття відповідальності, незалежності від думки інших, доброзичливого ставлення до оточуючих, самоактуалізації, самооцінки, комунікабельності, впевненості в собі, конструктивізму, цілеспрямованості, якості життя та психосоціальної адаптації (Адлер, 2015).

Однак, тренувально-змагальний процес ставить й особливі вимоги до особистості паралімпійців, внаслідок вираженої організаційної та психологічної специфіки. Оскільки інвалідність обмежує здатність виконувати фізичні вправи, досягнення високих результатів потребує від спортсменів-паралімпійців дотримання чіткої регламентації як спортивної, так і інших видів діяльності, виключного та постійного прояву вольових зусиль, постійного дотримання цілої низки обмежень і заборон (Ахмедов, & Марцинковская, 2010).

Мета статті – порівняти емоційні стани спортсменів-паралімпійців за рівнем їх спортивних досягнень; визначити психологічні особливості спортивної самореалізації паралімпійців за рівнем спортивних досягнень.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. В останнє десятиліття став оформлятися відчутний соціальний запит на психологічні

дослідження людей з інвалідністю, хоча потреба в цьому існувала завжди – кількість людей, яким поставлено діагноз того або іншого ступеня інвалідності численна. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я десять відсотків повнолітнього населення світу живуть з інвалідністю, з яких від 2,2 % до 3,8 % мають складні форми захворювання. Відповідно перед сучасним суспільством гостро постає проблема інтеграції людей з інвалідністю в соціальне середовище, базуючись на принципі «рівний-рівному».

Аналіз проблеми інвалідності свідчить про різноманітність підходів до її розгляду – від неприйняття та ізоляції як «неповноцінних членів» до необхідності інтеграції осіб з інвалідністю в суспільство, створення для них безбар'єрного середовища. З точки зору сучасної дефектології особа, розвиток якої ускладнений дефектом, не просто менш розвинена, ніж інші, вона розвинена по-іншому. Коли така людина потрапляє в середовище здорових людей, у неї виникає новий досвід, як наслідок, нова інформація про себе, яка, можливо, не співпадає з минулим досвідом і оцінкою себе. Таким чином, інтеграція в середовище здорових людей та включення в соціальну взаємодію з ними – це принципово інша життєва ситуація, яка неминуче впливає на подальший особистісний розвиток.

У світі повної відмови від слова «інвалід» ще не відбулося. Зокрема, у Конвенції ООН про права інвалідів значиться саме поняття «інвалід». Тобто – це особи, які мають офіційний статус інваліда, визначений за певним ступенем важкості соматичного захворювання. Цей термін не ставить тавро на людині, фіксує її дефіцитарність, а проводить певну межу між людьми, принаймні офіційно, бо мало хто наважиться стверджувати, що можливості його здоров'я необмежені.

У нашому дослідженні, ми дотримувались термінів «людина з інвалідністю», «людина з особливими потребами». Людиною з інвалідністю вважається особа, яка має порушення здоров'я зі стійкими розладами функцій організму, зумовлене захворюванням, наслідками травми чи дефектами, що призводять до обмеженої життєдіяльності та потребують соціального захисту. Інвалідність – це обмеження в можливостях, спричинене фізичними, психічними, сенсорними, соціальними, культурними, законодавчими та іншими бар'єрами, які не дозволяють людині бути інтегрованою в суспільство і брати участь в житті сім'ї та держави на тих умовах, що й інші члени суспільства (Капська, 2000).

У англійській термінології переважно вживається поняття «challenged» (від challenge – виклик). Російські психологи (Леонтьев, 2002; Леонтьев, Калигеевская, & Осин, 2011) це поняття трактують як «виклик», що дозволяє по-іншому підійти до всієї проблематики інвалідності.

Апріорі несприятлива для людини ситуація інвалідності, навіть вродженої, відповідно до сучасних поглядів на психологію особистості і психологію здоров'я, не може розглядатися як така, що однозначно детермінує проблеми адаптації і соціалізації людини. Ще А. Адлером був описаний феномен компенсації, згідно з яким люди, які опиняються в певному сенсі «органічно неповноцінними», розвивають інші функції на більш високому рівні (Адлер, 2015).

Взагалі в природі не існує рівності можливостей, навіть безвідносно до проблеми інвалідності, і ця нерівномірність по-різному компенсується. Як, зокрема, показано в дослідженнях (Лебединский, 1985; Леонтьев, & Александрова, 2010; Николаева, 1987; Суворов, 1996), вихідне, несприятливе становлення може виявлятися у підсумку більш сприятливим, ніж у людей, що перебувають у повному фізичному і фізіологічному станах, проте, розслабляючись, вони втрачають згодом свою стартову перевагу.

До основних соціально-психологічних проблем, які виникають у осіб з інвалідністю, належать: відстороненість їх від світу, непотрібність на ринку праці, соціальна ізоляція. Наслідком цього є суттєві утруднення формування у них активної життєвої позиції, низький рівень «довіри до світу», тенденція до сприймання соціального оточення як ворожого, занижений рівень домагань і самооцінки (Іноземцева, 2007; Лебедева, 2009).

Відзначається, що найпоширенішою проблемою соціальної взаємодії людей з інвалідністю є порушення взаємовідносин, що виникають через стереотипні очікування. А це, зокрема, може стати пусковим механізмом для формування як внутрішньоособистісних, так і міжособистісних конфліктів.

У сучасних дослідженнях (Камінська, 2010) існує чимало підходів до теоретичного осмислення проблем соціалізації та адаптації осіб з обмеженими можливостями, які можна об'єднати в дві основні групи:

1) які впливають із соціоцентристських теорій і 2) які ґрунтуються на теоретико-методологічних основах антропоцентризму.

Однак особливості формування самоставлення Я-концепції людей з вадами фізичного здоров'я та інвалідністю залишаються в сучасній науці недостатньо розкритими. Немає ґрунтовних досліджень, які могли б пояснити механізми соціальної адаптації людини з інвалідністю, не розроблено конкретних методологічних засад сприяння процесам адаптації та самореалізації інвалідів у суспільстві. Незважаючи на численні дослідження з цієї проблеми, існуючі підходи до розв'язання проблем соціалізації та самореалізації людей з інвалідністю не характеризуються системністю, наступністю, ефективністю і потребують кардинальних змін.

Натепер в Україні відбувається перехід від суто медичного підходу щодо розуміння інвалідності до соціальної моделі, в межах якої реабілітація людини з інвалідністю розглядається як відновлення не лише працездатності, а й усіх соціальних функцій людини (Семигіна, 2008).

Учасники. В дослідженні брали участь 106 членів паралімпійської та дефлімпійської збірних команд України з різних видів спорту (віком 16–53 роки; з них – 84 чоловіки та 22 жінки) та різних нозологій.

Процедура та інструменти. В дослідженнях було використано, розроблений нами, опитувальник та шість психодіагностичних методик: Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової і Т.П. Фесенко), Шкала самодетермінації (Є.М. Осіна), Тест життєстійкості С. Мадді (переклад і адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової), Опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) О.Ю. Мандрикової, Тест “Смисложиттєвих орієнтацій” (СЖО) Дж. Крамбо та Л. Махоліка (адаптація Д. О. Леонтьєва).

Розроблений нами опитувальник, спрямований на визначення рівня та чинників самореалізації у спортивній діяльності. Ми використали його для досягнення поставлених перед емпіричним дослідженням завдань, за яким визначалися чинники спортивної самореалізації паралімпійців. Опитувальник може бути використано для роботи як зі спортсменами, які мають інвалідність, так і зі здоровими спортсменами (Шамич, 2020).

Перші чотири питання: задоволеність власною спортивною кар’єрою; як швидко після досягнення спортивної мети ставиться наступна; чіткість уявлення свого спортивного майбутнього; чи досяг вже вершини досягнень у спорті (Шамич, 2020), спрямовані на отримання загальної інформації про рівень самореалізації спортсменів.

Ще шість питань спрямовані на визначення основних чинників самореалізації спортсменів (стосунки з членами спортивної групи/команди, тренерами та допоміжним персоналом, зацікавленість у заняттях спортом, матеріальний стан та побутові умови).

За *рівнем спортивних досягнень* паралімпійці, які брали участь у дослідженні були поділені нами на три групи:

перша – чемпіони та призери Паралімпійських ігор і чемпіонатів світу та Європи, заслужені майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу ($n = 59$);

друга – чемпіони України та міжнародних змагань, майстри спорту ($n = 29$);

третья – інші спортсмени ($n = 18$).

Порівняння зазначених груп паралімпійців за першими чотирма питаннями опитувальника, які характеризують різні показники спортивної самореалізації, надало можливість визначити певні особливості цих груп.

Таблиця 1

Відмінності за показниками спортивної самореалізації між групами паралімпійців з найвищим рівнем результатів (n = 59) та тими, хто ще не має суттєвих спортивних досягнень (n = 18)

№	Показник	Варіанти відповіді									
		не задоволений		скоріше не-задоволений		важко відповісти		переважно задоволений		повністю задоволен.	
1	Задоволеність власною спортивною кар'єрою	а	в	а	в	а	в	а	в	а	в
		2%	30%	7%	-	3%	6%	42%	35%	46%	29%
		$p \leq 0,01$									
2	Як швидко після досягнення спортивної мети ставиться наступна	не ставиться		через тривалий час		через певний час		досить швидко		практично відразу	
		а	в	а	в	а	в	а	в	а	в
		-	-	2%	-	17%	29%	39%	59%	42%	12%
$p \leq 0,05$											
3	Чіткість уявлення свого спортивного майбутнього	відсутнє		практично відсутнє		у загальних рисах		в основному присутнє		чітко присутнє	
		а	в	а	в	а	в	а	в	а	в
		2%	%	3%	%	5%	29%	44%	42%	46%	29%
$p \geq 0,05$											
4	Чи досяг вже вершини досягнень у спорті	далеко не досяг		частково досяг		значною мірою		майже досяг		повністю досяг	
		а	в	а	в	а	в	а	в	а	в
		19%	70%	29%	12%	22%	6%	20%	12%	10%	-
$p \leq 0,001$											

Примітки: а – група з найвищим рівнем результатів; в – група без суттєвих спортивних досягнень.

Виявлено, що група спортсменів з найвищим *рівнем результатів* (перша група) має, в середньому, дещо вищі показники за всіма цими питаннями порівняно з другою групою, які однак дещо не досягають необхідного рівня статистичної достовірності ($p \geq 0,05$). Порівняння першої групи із третьою виявило досить значні та статистично достовірні відмінності за трьома показниками з чотирьох – лише показник ступеня

чіткості уявлення свого спортивного майбутнього у цих двох групах відрізняється не суттєво (табл.1).

Таблиця 2

Відмінності за показниками чинників, що можуть зумовлювати рівень спортивних досягнень між групами паралімпійців з найвищим рівнем результатів ($n = 59$), достатньо високим рівнем результатів ($n = 29$) і тими, хто ще не має суттєвих спортивних досягнень ($n = 18$)

№	Чинники	Оцінка														
		погане			не дуже хороше			нормальне			хороше			дуже гарне		
1	Матеріальне становище	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в
		2%	14%	6%	8%	21%	23%	59%	48%	59%	24%	14%	12%	7%	3%	-
		$p \leq 0,001$ між "а" і "б" та між "а" і "в"														
2	Побутові умови	погані			не дуже гарні			нормальні			хороші			дуже хороші		
		а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в
		3%	10%	6%	9%	41%	29%	41%	38%	29%	41%	3%	36%	7%	7%	-
		$p \leq 0,01$ між "а" і "б" та між "а" і "в"														

Примітки: а – група з найвищим рівнем результатів; б – група з достатньо високим рівнем результатів; в - група без суттєвих спортивних досягнень.

Достатньо логічно виглядає, на наш погляд, те, що група паралімпійців з найвищим рівнем результатів має істотно вищі показники задоволеності власною спортивною кар'єрою та самооцінки власної

наближеності до вершини досягнень у спорті за групу спортсменів, що поки не мають суттєвих спортивних досягнень.

Так, наприклад, у першій групі не задоволених спортивною кар'єрою лише 2 %, а у другій – 30 %. У першій групі вважають, що далеко не досягли вершини досягнень у спорті 19 %, а у другій – 70%.

Перша група відрізняється також швидшою постановкою нової спортивної мети після досягнення попередньої. Характерно, що нова мета ставиться майже відразу 42 % титулованими спортсменами порівняно з лише 12 % паралімпійців третьої групи (табл.1).

Порівняння трьох груп паралімпійців, виділених на основі рівня їх *спортивних результатів*, за відповідями на частину запитань опитувальника, пов'язаних з матеріальним становищем та побутовими умовами, виявило між ними наступні статистично достовірні відмінності (табл. 2). Вони, на наш погляд, є достатньо очевидними та легко пояснюваними. Паралімпійці з найвищим рівнем результатів (чемпіони та призери Паралімпійських ігор і чемпіонатів світу та Європи, заслужені майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу) мають від держави вищий рівень матеріального та житлового забезпечення. Тобто саме досягнення паралімпійцями високих міжнародних результатів і стало значною мірою запорукою покращення матеріального та побутового становищ.

Паралімпійці з найвищим рівнем результатів мають істотно вищі за інших спортсменів показники самооцінки власного матеріального становища та побутових умов, що природно пояснюється вищим рівнем державного матеріального та житлового забезпечення цієї групи досліджуваних.

Під час порівняння виділених нами за рівнем *спортивних результатів* трьох груп паралімпійців встановлено наявність між ними статистично достовірних відмінностей за шістьма з десяти показників (табл. 3).

Отримані результати виявилися, на наш погляд, достатньо цікавими і такими, що потребують поглибленого аналізу. Так, для групи паралімпійців з найвищим рівнем результатів (група а) істотно вищими суб'єктивними стимулами для занять спортом, за стимули спортсменів двох груп з нижчими досягненнями є чотири: можливість особистісної самореалізації, матеріальні стимули (зарплата, форма, премії та ін.), набуття досвіду, знайомства та ін., що може допомогти у подальшому житті, та можливість бути повноцінним членом суспільства. Також у паралімпійців груп а і б є вищим за групу без суттєвих спортивних досягнень показник можливості чи перспективи закордонних поїздок. А у групи в єдино вищі, за дві групи з вищим рівнем результатів, вияв такого стимулу як можливість виправити чи компенсувати

недоліки здоров'я.

Вважаємо, що вищий рівень зазначених суб'єктивних стимулів для занять спортом у групи паралімпійців з найвищими досягненнями закономірно пояснюється тим, що саме ці досягнення надали їм на власному досвіді переконатися у значущості таких символів.

Таблиця 3

Відмінності за показниками зовнішніх та внутрішніх чинників як стимулів для занять спортом між групами паралімпійців з найвищим рівнем результатів ($n = 59$), достатньо високим рівнем результатів ($n = 29$) і тими, хто ще не має суттєвих спортивних досягнень ($n = 18$)

№	Самооцінка		Група			$p \leq$
			а	б	в	
1	Можливість особистісної самореалізації	\bar{X}	89,2	82,3	83,7	0,01 а - б
		S_x	12,8	18,1	18,1	
2	Можливість чи перспектива закордонних поїздок	\bar{X}	85,2	86,7	62,7	0,001 а - в 0,01 б - в
		S_x	17,4	22,6	34,7	
3	Матеріальні стимули - зарплата, форма, премії та ін.	\bar{X}	86,0	77,2	51,1	0,01 а - б 0,001 а - в 0,01 б - в
		S_x	17,4	26,4	36,2	
4	Набуття досвіду, знайомств та ін., що може допомогти у подальшому житті	\bar{X}	82,2	68,7	72,0	0,001 а - б 0,1 а - в
		S_x	21,4	26,7	27,9	
5	Можливість виправити чи компенсувати недоліки здоров'я	\bar{X}	67,2	45,7	71,8	0,001 а - б 0,001 б - в
		S_x	27,1	28,9	31,5	
6	Можливість бути повноцінним членом суспільства	\bar{X}	88,6	74,8	73,9	0,01 а - б 0,01 б - в
		S_x	8,1	0,7	0,1	

Примітки: а – група з найвищим рівнем результатів; б – група з достатньо високим рівнем результатів; в - група без суттєвих спортивних досягнень.

У цих стимулах закладено і самореалізаційні аспекти (можливість

особистісної самореалізації), і матеріальні (матеріальні стимули), і соціальні (набуття досвіду, знайомств, можливість бути повноцінним членом суспільства, закордонні поїздки).

На користь висловленого умовиводу, на наш погляд, свідчить і те, що всі три виділені за рівнем результатів групи паралімпійців між собою майже не відрізняються за виявом стимулів, які мають виражено емоційне суб'єктивне забарвлення (задоволення від тренувань, фізичних навантажень; моральне задоволення від перемог на змаганнях; можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто; спілкування з друзями, знайомими).

Висновки

1. Група спортсменів з найвищим рівнем результатів має, в середньому, дещо вищі показники за рівнем спортивної самореалізації порівняно з групою без суттєвих спортивних досягнень. Порівняння групи з найвищим рівнем результатів із групою паралімпійців без суттєвих спортивних досягнень виявило досить значні та статистично достовірні відмінності за показниками досягнення вершини у спорті, швидкості постановки наступної спортивної мети та задоволеності власною спортивною кар'єрою. Лише показник ступеня чіткості уявлення свого спортивного майбутнього у цих групах відрізняється не суттєво. Група паралімпійців з найвищим рівнем результатів має істотно вищі показники задоволеності власною спортивною кар'єрою та самооцінки власної наближеності до вершини досягнень у спорті за групою спортсменів, що поки не мають суттєвих спортивних досягнень.

2. Паралімпійці з найвищим рівнем результатів мають істотно вищі за інших спортсменів показники самооцінки власного матеріального становища та побутових умов, що природно пояснюється вищим рівнем державного матеріального та житлового забезпечення цієї групи досліджуваних.

3. Чотири стимули: можливість особистісної самореалізації, матеріальні стимули (зарплата, форма, премії та ін.), набуття досвіду, знайомства та ін., є істотно вищими суб'єктивними стимулами для занять спортом для групи паралімпійців з найвищим рівнем результатів, як спортсменів двох груп з нижчими досягненнями. У паралімпійців двох груп з вищим рівнем результатів є вищим за групу без суттєвих спортивних досягнень показник можливості чи перспективи закордонних поїздок. А у групи з нижчим рівнем результатів є єдино вищі, за дві інші групи, вияв такого стимулу як можливість виправити чи компенсувати недоліки здоров'я.

Література

- 1.Абульханова К.А., & Березина, Т.Н. (2001) *Время личности и время жизни*. СПб.: Алетейя.
- 2.Адлер А., (2015). Теория и практика индивидуальной психологии. М.: Академический Проект.
- 3.Асмолов А.Г. (2007). Психология личности : культурно-историческое понимание развития человека. М. : Смысл : Издательский Центр «Академия».
- 4.Бріскін Ю. А. (2007). Теоретико-методичні основи спорту інвалідів як складової міжнародного олімпійського руху : автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; К.: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України.
- 5.Кокун О. М. (2004). Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум.
- 6.Марьясова Д. А. (2013). *Психическая адаптация спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата*: автореф. дисс... канд. мед. наук: 14.01.06; 14.03.11. Москва.
- 7.Маслов Д. В., Рудовский А. А. (2011). Женщины в паралимпийском движении, штрих к “психологическому портрету”. *Материалы I Всероссийского конгресса “Медицина для спорта”*. Москва, 269 - 276.
- 8.Сердюк Л. З. (2012). Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно синергетичний підхід : [монографія]. К.: Університет “Україна”.
- 9.Шамич О.М. Гендерні особливості самореалізації паралимпійців. Інсайт: психологічні виміри суспільства: Науковий журнал Херсонського державного університету. – Херсон 2020. Вип. 4. – С. 145-158.
- 10.Шуба Л. В. (2013). Педагогічні умови організації навчально-тренувального процесу паралимпійців з ураженням опорно-рухового апарату. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 112(1), 357-360.
- 11.Dač'ova K. (2007). *Introduction to adapted physical activities*. Prague: Charles University.
- 12.Ondrušova Z., Pitekova R., Bardiovsy M., Galikova, Z. (2013). Sport and doing sport s by the disabled posttraumatic return to life. *Clinical Social Work, 2(4)*, 65-70.
- 13.Oleg Kokun, Liudmyla Serdiuk, Oleksandr Shamykh (2020). *Personal characteristics supporting Paralympic athletes' self-realization in sport*. Journal of Human Sport and Exercise. 2021, 16(2), in press. doi:10.14198/jhse.2021.162.17 (<https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.17>)
- 14.Kokun O., Shamykh O. (2016). [Psychological characteristics of paralympic athletes' self-realisation](#). *Social welfare: interdisciplinary approach*. Vol 2. No 6.

P. 138-147. DOI: 10.21277/sw.v2i6.273 (база Web of Science Core Collection, Emerging Sources Citation Index)

15.Semerjian T. Z. (2010). Disability in Sport and Exercise Psychology. *The cultural turn in sport psychology. Fitness Information Technology* [Tatiana V. Ryba, Robert J.Schinke and Gershon Tenenbaum (Eds.)]. West Virginia: Fitness Information Technology, Inc, 257-265.

References

1.Abul'xanova K.A., & Bepezina, T.N. (2001) Vpemja lichnosti i vpemja zhizni. SPb.: Aletejja.

2.Adlep A., (2015). Teopija i ppaktika individual'noj psixologii. M.: Akademicheskij Ppoeht.

3.Asmolov A.G. (2007). Psixologija lichnosti : kul'tupno-istopicheskoe ponimanie pazvitija cheloveka. M. : Smysl : Izdatel'skij Centp «Akademija».

4.Briskin Ju. A. (2007). Teoretiko-metodichni osnovi sportu invalidiv jak skladovoï mizhnarodnogo olimpijs'kogo ruhu : avtoref. dis... d-ra nauk z fiz. vihovannja i sportu: 24.00.01; K.: Nacional'nij un-t fizichnogo vihovannja i sportu Ukraïni.

5.Kokun O. M. (2004). Optimizacija adaptacijnih mozhlivostej ljudini: psihofiziologichnij aspekt zabezpechennja dij'al'nosti: Monografija. K.: Milenium.

6.Mar'jasova D. A. (2013). Psihicheskaja adaptacija sportsmenov-invalidov s porazheniem oporno-dvigatel'nogo apparata: avtoref. diss... kand. med. nauk: 14.01.06; 14.03.11. Moskva.

7.Maslov D. V., Rudovskij A. A. (2011). Zhenshhiny v paralimpijskom dvizhenii, shtrih k “psihologicheskomu portretu”. Materialy I Vserossijskogo kongressa “Medicina dlja sporta”. Moskva, 269 - 276.

8.Serdjuk L. Z. (2012). Psihologija motivacii uchinnja majbutnih fahivciv: sistemno sinergetichnij pidhid : [monografija]. K.: Universitet “Ukraïna”.

9.Shamich O.M. Genderni osoblivosti samorealizacii paralimpijcev. Insajt: psihologichni vimiri suspil'stva: Naukovij zhurnal Hersons'kogo derzhavnogo universitetu. – Herson 2020. Vip. 4. – S. 145-158.

10.Shuba L. V. (2013). Pedagogichni umovi organizacii navchal'no-trenaval'nogo procesu paralimpijcev z urazhennjam oporno-ruhovogo aparatu. Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu. Serija: Pedagogichni nauki. Fizichne vihovannja ta sport, 112(1), 357-360.

11.Dađ'ova K. (2007). *Introduction to adapted physical activities*. Prague: Charles University.

12. Ondrušova Z., Pitekova R., Bardiovsky M., Galikova, Z. (2013). Sport and doing sport s by the disabled posttraumatic return to life. *Clinical Social Work, 2(4)*, 65-70.

13. Oleg Kokun, Liudmyla Serdiuk, Oleksandr Shamych (2020). *Personal characteristics supporting Paralympic athletes' self-realization in sport*. Journal of Human Sport and Exercise. 2021, 16(2), in press. doi:10.14198/jhse.2021.162.17 (<https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.17>)

14. Kokun O., Shamych O. (2016). [Psychological characteristics of paralympic athletes' self-realisation](#). *Social welfare: interdisciplinary approach*. Vol 2. No 6. P. 138-147. DOI: 10.21277/sw.v2i6.273 (база Web of Science Core Collection, Emerging Sources Citation Index)

15. Semerjian T. Z. (2010). Disability in Sport and Exercise Psychology. *The cultural turn in sport psychology*. *Fitness Information Technology* [Tatiana V. Ryba, Robert J. Schinke and Gershon Tenenbaum (Eds.)]. West Virginia: Fitness Information Technology, Inc, 257-265.

Features of self-realization of Paralympians by the level of sports achievements

The purpose: Compare the emotional states of Paralympic athletes by the level of their athletic achievements. To determine the psychological features of sports self-realization of Paralympians by the level of sports achievements.

Methods: It has been used the author's questionnaire and six methods of psychodiagnostics: General Self-Efficacy Scale (R. Schwarzer, M. Jerusalem), Ryff's Psychological Well-Being Scale (adapted by T. D. Shevelenkova and T. P. Fesenko), Self-Determination Scale (Ye. M. Osina), S. Maddi's Hardiness Survey (adapted and translated by D. O. Leontiev, O. I. Rasskazova), Questionnaire of Self-Organization of Activities by O. Yu. Mandrykova, Purpose in Life Test by J. Crumbaugh & L. Maholick (adapted and translated by D. O. Leontiev).

Results: It has been established that the Paralympians with the highest results have higher indicators of satisfaction with their own sports career than athletes who do not yet have significant sports achievements. Paralympians with the highest level of results have significantly higher indicators of self-esteem of their own material and living conditions than other athletes. Paralympians of the two groups with the highest level of results have a higher indicator of the possibility or prospects of foreign trips than the group without significant sports achievements. In the lower-performing groups, only two higher-performing groups have a higher incentive to correct or compensate for health problems.

Conclusions: The obtained results can be used to increase the efficiency and attitude of the coaches of the Paralympic teams in the training and competition

process of Paralympians, as well as to promote their self-realization. Prospects for further research are to analyze and understand why for a group of Paralympians with a lower level of results, in the first place, the only higher, for two groups with a higher level of results, is the manifestation of such an incentive as the ability to correct or compensate for health problems.

Key words: *Paralympians, sports achievements, Paralympic sports, self-realization.*

Шамич Олександр Миколайович – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури.

*Волченко Є.Є. (ORCID 0000-0001-9784-0230),
Завацький Ю.А. (ORCID 0000-0003-1860-9503)*

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ УМОВИ РОЗВИТКУ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ МЕДИЧНОЇ ГАЛУЗІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

У статті розкрито організаційно-управлінські умови розвитку конфліктологічної компетентності фахівців медичної галузі у професійній взаємодії. Серед особливо значущих організаційно-управлінських умов, що сприяють розвитку конфліктологічної компетентності фахівців медичної галузі у професійній взаємодії, виокремлено вивірену кадрову політику, високий авторитет керівника, наявність високої організаційної культури, як системи свідомих і несвідомих уявлень, цінностей, правил, заборон, традицій, що розділяються всіма членами колективу, престиж діяльності та організації, сприятливий соціально-психологічний клімат. Показано, що предметна неузгодженість у взаємодіях – перша за рангом обставина, що приводить до непродуктивного розгортання конфлікту, в тому числі і в тих випадках, коли він спеціально ініційований. Зіткнення дій, за якими стоїть істотно різна інтерпретація матеріалу, породжує конфлікти, що вимагають спеціальних перетворень у формальних характеристиках і у матеріалі для приведення їх у вирішувальний вигляд. Якщо цього не відбувається, то в результаті подібного конфліктування, зазвичай, спостерігається або ескалація конфліктної напруги з деструктивними наслідками для сторін, або псевдорішення за рахунок удаваного успіху, але неодмінно з подальшим відновленням зіткнень, причому з досить неясними підставами. Такі взаємодії називають «конфліктними монстрами».

Ключові слова: *фахівці медичної галузі, конфлікт, конфліктологічна компетентність, умови розвитку конфліктологічної компетентності, професійна взаємодія.*

Постановка проблеми. Процес надання медичної допомоги включає різні види взаємин у тріаді «лікар-пацієнт-суспільство» (інформаційні, економічні, правові, етичні та ін.), а також різні типи соціальної взаємодії – конкуренція, кооперація, конфлікт, з урахуванням набору функцій кожного з них (Вітенко, 2013; Галаян, 2016).

Однією з форм реалізації взаємовідносин соціальних суб'єктів в медичній сфері є конфліктологічна компетентність, яка виступає як інтерперсональний спосіб розвитку соціального інституту медицини.

Компетентність визначається як здатність адекватно діяти в певних ситуаціях, при цьому межі компетентності залежать від здатності особистості до навчання і готовності до адекватних даній ситуації дій. Компетентність є індивідуальною характеристикою людини. В організаційному контексті вона найбільш заохочується в рамках визначеної компетенції, проте може конкурувати з більш високим рівнем компетентності іншої людини.

Особливо важливим вбачається розкриття організаційно-управлінських умов розвитку конфліктологічної компетентності фахівців медичної галузі у професійній взаємодії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для позначення здатності особистості управляти конфліктними ситуаціями у психологічній літературі використовуються близькі за змістом поняття: «конфліктостійкість особистості» (А. Анцупов, А. Шипілов), «конфліктна компетентність» (Л. Петровська, Б. Хасан), «конфліктологічна компетентність» (А. Деркач, В. Зазикін, Л. Цой). Дані поняття не є тотожними. Конфліктологічна компетентність може розглядатися як вид комунікативної компетентності, що володіє її істотними якісними ознаками (А. Анцупов, А. Шипілов). Дані ознаки інтенціональні, тобто підкреслюють зв'язок понять. До їх числа можна віднести складність структурної організації, що має інтегральний характер; зв'язаність зі структурою процесу комунікації і його ефективністю; динамічність компонентів; можливість їх вдосконалення.

Слід зазначити, що конфліктна компетентність, на відміну від конфліктологічної, має на увазі не стільки глибоку теоретичну обізнаність фахівця-медика у питаннях конфліктології, скільки наявність у нього практичних умінь в галузі вирішення конфліктів. Перебуваючи в структурі конфліктного спілкування, вона включає в себе, на думку Л. Петровської, «Я-компетентність» і ситуаційну компетентність особистості. Таким чином, конфліктна компетентність передбачає, крім наявності у фахівця медичної галузі знань про конфлікти, готовність і практичну здатність до їх вирішення. Розглядаючи поняття конфліктологічної компетентності, більшість авторів сходяться в тому, що це складова частина комунікативної компетентності (Жигаренко, Новицька, 2017).

Мета статті – розкрити організаційно-управлінські умови розвитку конфліктологічної компетентності фахівців медичної галузі у професійній взаємодії.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Зупинимося на деяких особливо значущих організаційно-управлінських умовах, що сприяють розвитку конфліктологічної компетентності фахівців медичної галузі у професійній взаємодії.

У першу чергу слід назвати вивірену кадрову політику. Правильний підбір і розстановка кадрів з урахуванням не тільки кваліфікаційних анкетних показників, але і психологічних якостей медичного персоналу істотно зменшують ймовірність конфліктів. Основою психологічного супроводу є психологічна діагностика медичного персоналу при прийомі на роботу і розстановку.

Наразі психологічна діагностика здійснюється переважно за допомогою тестування, що надає можливість точно виявляти осіб, схильних до конфліктної поведінки, їх психологічні внутрішні умови, рівень конфліктності. Це дозволяє в разі необхідності провести психологічну корекцію, спрямовану на підвищення конфліктологічної компетентності. Психологічна діагностика допомагає прогнозувати можливі форми поведінки конфліктних фахівців, визначити способи ефективної взаємодії і спілкування з ними (Ковальчук, 2014).

Важливою організаційно-управлінською умовою розвитку конфліктологічної компетентності фахівців медичної галузі у професійній взаємодії є високий авторитет керівника. У психологічному плані авторитетна особистість завжди сприймається як така, що має незаперечні переваги. Це сприяє формуванню вертикально спрямованих відносин і обумовлює необхідність турботи про авторитет. Високий авторитет керівника, сформований на основі його особистісно-професійних і моральних якостей, є запорукою стабільності відносин в колективі.

Зростанню авторитета сприяють розвинені вміння конструктивно і справедливо вирішувати конфлікти. Такі вміння формуються з досвідом і спеціальною соціально-психологічною підготовкою керівників, навчання їх навичкам неконфліктної взаємодії, техніці безконфліктного спілкування, розвитку у них умінь конструктивно долати виникаючі протиріччя, що складає їх конфліктологічну компетентність (Комар, 2016).

Авторитетною особистість стає лише тоді, коли вона має явні переваги, що дозволяють досягати значущих, перш за все соціально-позитивних, результатів. Ці переваги можуть бути інтелектуальними, вольовими, характерологічними, пов'язаними з професійними вміннями або компетентністю. Головне, щоб завдяки їм досягалися корисні результати. Тому для будь-якого керівника дуже важливо мати свою індивідуальну програму випереджального особистісно-професійного розвитку. Її відсутність, небажання здійснювати зростання свого професіоналізму створюють сприятливий ґрунт

для виникнення псевдоавторитету. Практика свідчить: в організаціях, де керівник має високий авторитет, конфлікти виникають не часто, а конфліктні особистості поведуться дуже стримано (Попович, 2018).

Організований колектив відрізняється високою стійкістю завдяки своїй цілісності. Конфліктні особистості у високоорганізованих колективах, як правило, не мають реальних і переконливих приводів апелювати до наявності «об'єктивних протиріч» і загроз для них. Організованість є сильним стримуючим фактором, мобілізуючим їх функції самоконтролю. Слід зауважити, що конфлікти, чутки, плітки характерні для організації, де співробітники мало завантажені і у них багато вільного часу. Або навпаки, де перевантаження – регулярне явище. Це наслідок низької організованості.

Стабілізуючим фактором, що перешкоджає виникненню конфліктів в колективі, є наявність в ньому високої організаційної культури, як системи свідомих і несвідомих уявлень, цінностей, правил, заборон, традицій, що розділяються всіма членами організації. У контексті обговорюваної проблеми особливу увагу слід звернути на один аспект – наявність позитивних традицій, як важливих обмежувальних рамок для конфліктної особистості. Позитивні традиції виступають як додаткові норми соціальної регуляції поведінки. Їх слід всіляко заохочувати, але при цьому пам'ятати, що і в цій справі потрібна міра, інакше вони стануть самоціллю і тоді вже – консервативним фактором. Колективи з високою організаційною культурою відрізняються сформованою громадською думкою, що є також потужним регулятором поведінки фахівців.

Як показало проведене дослідження, конфліктність персоналу нижче в тих медичних закладах, де панує висока мотивація праці, професійних або статусних досягнень. Висока мотивація в ряді випадків елімінує навіть психологічну несумісність. Мотивація досягається різними способами: моральним стимулюванням, вираженими перспективами професійного або кадрового зростання, престижем, високим соціальним статусом посади тощо.

Значущим психологічним чинником, що знижує рівень конфліктних проявів у фахівців-медиків в умовах професійної взаємодії, є престиж діяльності та організації, внаслідок чого підвищується почуття відповідальності, що, безумовно, відбивається на поведінці і спілкуванні, підвищуючи в цілому конфліктологічну компетентність. При здійсненні діяльності, спрямованої на підвищення престижу, необхідно враховувати психологічні характеристики: престижно те, що обумовлює якісно інший рівень відносин і стимулювання, що пов'язано з високим рівнем професіоналізму, що має високу суспільну цінність і формує певну соціальну дистанцію.

Нарешті, сприятливий психологічний клімат є чинником, що істотно знижує рівень конфліктності медичного персоналу. Якість і продуктивність

професійної медичної діяльності багато в чому залежать не тільки від досконалості її організації, оснащеності, умов, але і від згуртованості колективу, від характеру взаємин у ньому, емоційної атмосфери. Часто саме дружельюбність, товариська взаємодопомога, взаємовиручка, переважання позитивних емоцій, простота відносин є основою для формування таких важливих соціально-психологічних феноменів, як трудовий ентузіазм. емоційний настрій, домінуючі настрої, емоційне забарвлення, що суттєво впливає на організованість та ефективність діяльності. На соціально-психологічний клімат впливає безліч факторів: стиль керівництва, мотиви діяльності, характер взаємин медичного персоналу, задоволеність, моральні норми, згуртованість, організованість, чисельність колективу, час спільної діяльності, статево-віковий склад, наявність неформальної структури та ін.

Важливою умовою підвищення конфліктологічної компетентності є орієнтація на високі, але об'єктивно обґрунтовані еталони діяльності або поведінки. В даному випадку еталонні моделі повинні мати структурований набір особистісних якостей, які забезпечують високу ефективність професійної медичної діяльності, високий рівень професіоналізму фахівця-медика або досягнення в діяльності значимого соціально-позитивного ефекту.

Такі основні організаційно-управлінські умови розвитку конфліктологічної компетентності фахівців медичної галузі у професійній взаємодії. Психологічний зміст їх схожий: вони є додатковими соціальними нормами регуляції поведінки, моральними і етичними «обмежувачами», що підвищують рівень рефлексивної організації діяльності та поведінки фахівця-медика. Як свідчать результати проведеного дослідження, ці організаційно-управлінські умови мають більш тісну кореляцію з конфліктністю особистості медичного працівника.

Якщо розглядати конфлікт як складну штучно-технічну конструкцію, призначену для досягнення цілей розвитку, необхідно займати позицію над конфліктною взаємодією, позицію, що враховує не тільки підстави і наслідки реалізованого зіткнення, але і його контекстуальні характеристики у безлічі їх зв'язків і відносин в умовах професійної діяльності. Конструктивно-вирішальна стратегія не обмежується психотехнічною провокацією конфлікту. Така конструкція має являти собою психотехнічно забезпечений завершений проект конфлікту: від ініціювання зіткнення при актуалізації протиріччя, через утримання конфліктної взаємодії у продуктивному руслі, до придбання ситуацією такої якості, яка відповідала б вимозі зняття вихідного протиріччя за рахунок появи і реалізації нових ресурсів.

Утримання конфліктної взаємодії у продуктивному руслі передбачає аналіз розриву; інвентаризацію ресурсів сторін; зіставлення цільових установок,

способів і характеру реалізації дій; вибір оптимального для вирішення протиріччя поєднання або звернення за відсутнім ресурсом; співвіднесення нової дії і протиріччя, що викликало конфлікт.

Складність реалізації подібної програми пов'язана з тим, що предмет конфлікту, навіть при однорідному матеріалі, може бути різним, і навпаки – один і той же предмет конфлікту може «експлуатувати» абсолютно різний матеріал, на перетворенні якого, власне, і являє себе феномен конфлікту.

Предметна неузгодженість у взаємодіях – перша за рангом обставина, що приводить до непродуктивного розгортання конфлікту, в тому числі і в тих випадках, коли він спеціально ініційований. Зіткнення дій, за якими стоїть істотно різна інтерпретація матеріалу (від перетворення умов завдання до самозвинувачень в нікчемності), породжує конфлікти, що вимагають спеціальних перетворень у формальних характеристиках і у матеріалі для приведення їх у вирішувальний вигляд. Якщо цього не відбувається, в результаті подібного конфліктування, зазвичай, спостерігається або ескалація конфліктної напруги з деструктивними наслідками для сторін, або псевдорішення за рахунок удаваного успіху, але неодмінно з подальшим відновленням зіткнень, причому з досить неясними підставами. Такі взаємодії називають «конфліктними монстрами».

У подібних випадках зіткнення важливою є поява як необхідного і бажаного (цікавого) технологічного компоненту взаємодії, а не прикрої випадковості, яка веде до руйнування відносин або загрозна для самооцінки і статусу.

Побудований таким чином конфлікт може бути і спеціальним предметом рефлексії для розвитку конфліктологічної компетентності фахівців медичної галузі. Це зауваження має особливе значення, оскільки є достатньо підстав для впевненості в тому, що конструювання продуктивно-орієнтованого конфлікту має виступати в освітньому процесі не тільки засобом, а й змістовним компонентом. Таким чином, можна формувати спеціальні здібності до вирішення конфліктів і розвивати конфліктологічну компетентність фахівця-медика.

Серед організаційно-управлінських умов розвитку конфліктологічної компетентності фахівців медичної галузі у професійній взаємодії та технологій нормалізації взаємин керівнику з самого початку потрібно звертати увагу не тільки на професійні якості медичного персоналу, а й на їх психологічну сумісність з колективом. Треба прищепити високу корпоративну культуру, а якщо конфлікт уже виник, важливо розібратися в історії розвитку взаємовідносин і з'ясувати, хто в нього включений. Відокремити фахівців, реально беруть участь в конфліктній ситуації, від співчуваючих, які можуть

підтримувати одну з ворогуючих сторін і побічно впливати своєю думкою на ставлення інших.

Конфлікти іноді мають й позитивні наслідки. Так, конфлікти дуже яскраво проявляють всі протиріччя у медичному закладі і дозволяють визначити, що необхідно змінити, щоб запобігти подальшим сутичкам, і нерідко сприяють переходу на новий якісний рівень розвитку. Конфлікти часто призводять до об'єднання однодумців, допомагають розставити пріоритети, у багатьох випадках відіграють роль запобіжного клапану для безпечного і навіть конструктивного виходу емоцій, призводять до виникнення нових ділових контактів, прискорюють процес самопізнання – допомагають по-іншому поглянути на себе і оточуючих.

Висновки. Розкрито організаційно-управлінські умови розвитку конфліктологічної компетентності фахівців медичної галузі у професійній взаємодії. Серед особливо значущих організаційно-управлінських умов, що сприяють розвитку конфліктологічної компетентності фахівців медичної галузі у професійній взаємодії, виокремлено вивірену кадрову політику, високий авторитет керівника, наявність високої організаційної культури, як системи свідомих і несвідомих уявлень, цінностей, правил, заборон, традицій, що розділяються всіма членами колективу, престиж діяльності та організації, сприятливий соціально-психологічний клімат. Показано, що предметна неузгодженість у взаємодіях – перша за рангом обставина, що приводить до непродуктивного розгортання конфлікту, в тому числі і в тих випадках, коли він спеціально ініційований. Зіткнення дій, за якими стоїть істотно різна інтерпретація матеріалу, породжує конфлікти, що вимагають спеціальних перетворень у формальних характеристиках і у матеріалі для приведення їх у вирішувальний вигляд. Якщо цього не відбувається, то в результаті подібного конфліктування, зазвичай, спостерігається або ескалація конфліктної напруги з деструктивними наслідками для сторін, або псевдорішення за рахунок удаваного успіху, але неодмінно з подальшим відновленням зіткнень, причому з досить неясними підставами. Такі взаємодії називають «конфліктними монстрами».

Література

1. Вітенко І.С. Психологічна адаптація сімейного лікаря до професійної діяльності: [монографія]. Вінниця: Нова кн., 2013. 132 с.
2. Галян А.І. Методичні аспекти вивчення особистісного адаптаційного ресурсу у процесі підготовки майбутніх медичних працівників до професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. Т. 9: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. С. 124 – 132.

3. Жигаренко І.Є., Новицька Л.В. До питання подолання міжособистісних конфліктів як засобу психопрофілактики афективних розладів особистості. *Virtus: Scientific Journal. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy.* Issue 11. Canada: Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers». 2017. С. 57 – 59.

4. Ковальчук З.Я. Особистісний та рольовий аспекти професійного спілкування. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* Т. 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 7. Ч. 1. Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2014. С. 443 – 451.

5. Комар Т.В. Становлення професійної зрілості фахівця соціономічного профілю: [монографія]. Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2016. 401 с.

6. Попович І.С. Вплив соціально-психологічних очікувань на професійне зростання та професійне здоров'я фахівців. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного ун-ту імені В. Даля.* Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ імені В. Даля, 2018. № 2 (46). С. 129 – 139.

Referens

1. Vitenko I.S. (2013). Psykholohichna adaptatsiia simeinoho likaria do profesiinoi diialnosti: [monohrafiia]. [Psychological adaptation of a family doctor to professional activity]. Vinnytsia: Nova kn. 132 s. [in Ukrainian].

2. Halian A.I. (2016). Metodichni aspekty vyvchennia osobystisnoho adaptatsiinoho resursu u protsesi pidhotovky maibutnikh medychnykh pratsivnykiv do profesiinoi diialnosti. [Methodical aspects of studying the personal adaptive resource in the process of preparing future medical workers for professional activity]. *Aktualni problemy psykholohii: zb. nauk. prats In-tu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. T. 9: Zahalna psykholohiia. Istorychna psykholohiia. Etnichna psykholohiia.* Vyp. 9. S. 124 – 132. [in Ukrainian].

3. Zhyharenko I.Ie., Novytska L.V. (2017). Do pytannia podolannia mizhosobystisnykh konfliktiv yak zasobu psykhoprofilaktyky afektyvnykh rozladiv osobystosti. [On the issue of overcoming interpersonal conflicts as a means of psychoprophylaxis of affective personality disorders]. *Virtus: Scientific Journal. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy.* Issue 11. Canada: Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers». S. 57 – 59. [in Ukrainian].

4. Kovalchuk Z.Ia. (2014). Osobystisnyi ta rolovyi aspekty profesiinoho spilkuvannia. [Personal and role aspects of professional communication]. *Aktualni problemy psykholohii: zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. T. 11. Psykholohiia osobystosti. Psykholohichna dopomoha osobystosti.* Vyp. 7. Ch. 1. Nizhyn: PP Lysenko M.M.. S. 443 – 451. [in Ukrainian].

5. Komar T.V. (2016). Stanovlennia profesiinoi zrilosti fakhivtsia sotsionomichnoho profilu: [monohrafiia]. [Formation of professional maturity of a

specialist of socio-economic profile]. Vinnytsia: TOV firma «Planer». 401 s. [in Ukrainian].

6. Popovych I.S. (2018). Vplyv sotsialno-psykholohichnykh ochikuvan na profesiine zrostannia ta profesiine zdorovia fakhivtsiv. [The impact of socio-psychological expectations on professional growth and professional health of professionals]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii: zb. nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho un-tu imeni V. Dalia*. Sievierodonetsk: Vyd-vo SNU imeni V. Dalia. № 2 (46). S. 129 – 139. [in Ukrainian].

Volchenko Ye., Zavatskyi Yu.A.

ORGANIZATIONAL AND MANAGEMENT CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF CONFLICTOLOGICAL COMPETENCE OF MEDICAL SPECIALISTS IN PROFESSIONAL INTERACTION

The article reveals the organizational and managerial conditions for the development of conflict competence of medical professionals in professional interaction. Among the especially important organizational and managerial conditions that contribute to the development of conflict competence of medical professionals in professional interaction, highlighted personnel policy, high authority of the head, the presence of high organizational culture as a system of conscious and unconscious ideas, values, rules, prohibitions, traditions, shared by all members of the team, the prestige of the activity and organization, a favorable socio-psychological climate. It is shown that the substantive inconsistency in the interactions is the first in rank circumstance that leads to the unproductive development of the conflict, including in those cases when it is specially initiated. The clash of actions, which is based on significantly different interpretations of the material, creates conflicts that require special transformations in the formal characteristics and in the material to bring them to a decisive form. If this does not happen, then as a result of such a conflict, there is usually either an escalation of conflict tensions with destructive consequences for the parties, or pseudo-solutions due to feigned success, but certainly with the subsequent resumption of clashes, with rather vague reasons. Such interactions are called "conflict monsters".

Key words: *specialists in the medical field, conflict, conflictological competence, conditions for the development of conflictological competence, professional interaction.*

Волченко Євген Євгенович – здобувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Северодонецьк.

Завацький Юрій Анатолійович – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Северодонецьк.

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF SUCCESS OF
PERSONALITY LIFE CHOICE**

The article reveals the socio-psychological components of the success of life choices. A multilevel socio-psychological program of optimization of the process of life choice of a person in early adulthood is proposed, which consisted of motivational-diagnostic, correctional-developmental and analytical-monitoring stages using methods and techniques of existential, cognitive, behavioral correction, creative self-therapy and therapy. It is shown that the correctional and developmental work carried out within the program had a positive effect on the semantic sphere of the participants. There is a significant positive dynamics of indicators on the subscales of semantic life orientations, which indicates an increase in understanding of life, the emergence of goals in life, confidence in achieving goals; favorable emotional perception of the life process as a whole. Changes in the semantic sphere of personality in early adulthood had a positive effect on its value sphere, which was expressed, in particular, in increasing the value of achievements, and indicated the growing importance of social recognition, success in life, competence, purposefulness and optimization of life choice. early adulthood.

Key words: *personality, life choice, socio-psychological correction, socio-psychological components of success of life choice.*

Formulation of the problem. Modern realities and socio-cultural factors, which have a global character, determine significant social transformations, fluidity of social roles, statuses, appropriate and acceptable forms of social behavior, as well as an increasing diversity of social values and value orientations shared by different social groups; transformations and changes in the attitude to the life choice of the individual (Assor, Vansteenkist, Kaplan, 2009). By flexibly changing the way of determining the processes of personal development, by changing the interpretive complex, life choices determine the further direction of self-organization of the individual as a complex open system (Kovalchuk, 2016). This process becomes most responsible in early adulthood, because the formation of personality passes at this time to a new level of life, accompanied by life choices, which directly correlates with the decision-making process, becoming an integral component.

Thus, the study of procedural and effective characteristics of life choices of the individual in early adulthood is an urgent task that arises in this article.

Analysis of recent research. In modern psychology, we can identify only some targeted relevant work of scientists on the problem of life choices, namely the disclosure of the psychology of conscious choice, the effectiveness of pedagogical decisions in situations of choice, the impact of early adolescence formation of personality through the prism of decisions of life choice, elucidation of socio-psychological features of self-limitation of personality in early adulthood, in particular in a professional crisis and others (Zhurba, Piletska, 2017).

It is stated that the phenomenon of life choice currently has a complex interpretive basis. In the process of ontogenesis, mastering, in particular, social experience, the individual transforms it into their own values, attitudes, meanings, orientations, and so on (Kusurkar, Croiset, Kruitwagen, 2011). One of the definitions of life choice is the mechanism of cardinal transformation of life meanings, as a source of personal transformations, the process of unfolding the life landmarks of the individual and structuring according to them their own life prospects. It is emphasized that it is at the age of early adulthood that a person already has a certain psychosocial structure, worldview, moral norms, etc.; in the future, these factors are one of the main in the decision-making process in life choices.

Thus, despite the diversity of research on life choices and life decisions, particularly in early adulthood, many issues of this complex topic are not fully structured into a single system, and the problem itself requires more careful empirical and theoretical elaboration, which will provide the opportunity to interpret more deeply the process of life choice of the individual, emphasizing the age of early adulthood, as its activities, focused on creating conditions that ensure the achievement of life goals, the formation of life meanings and life prospects.

The purpose of the study – to reveal the socio-psychological components of the success of a person's life choice.

Statement of basic provisions. To achieve the goal and solve problems in the study used methods of observation, conversation, questionnaires, psychodiagnostic techniques to determine the life position of the individual and his life tasks, the study of current life, values and system of life meanings; features of semantic life orientations, dominant personal orientation and level of social frustration, socio-psychological adaptability and specifics of gender roles and assessment of relationships with the social environment; methods of diagnosis of internal / external motivational orientation, basic needs, curiosity, responsibility of the individual, the parameters of his self-esteem (conscious and implicit), motivational induction and life orientations.

Theoretical and methodological analysis of approaches to the study of life choices has shown that life choices are an attributive socio-psychological phenomenon of personality, which is based on the subjective process of motivated ranking and

giving preference to objectively existing possibilities based on personality-specific mentality. her way of life. It is stated that life choice performs a number of important functions: life-creating, personality-forming, adaptive, gnostic, axial, regulatory, acmeological, through which it promotes self-realization and personal development, allows to significantly expand the vectors of life choice, and choose the most effective option. in terms of the results of its implementation. It is determined that life choices are made as a result of subjective perception, assessment and interpretation of the situation as elective through its categorization and identification, which, in turn, initiates the need for appropriate action in the form of knowledge, evaluation, choice (or rejection) and subsequent decision-making, which is most relevant in early adulthood, when fateful life tasks are solved (Richardson, Abraham, Bond, 2012).

It was found that the peculiarities of the implementation of life choices by respondents include the age characteristics of early adulthood, which are determined, in particular, life position and life tasks. Thus, it was found that 53.4% of respondents chose (according to E. Bern) a constructive life position, 15.5% - defensive, 31.3% - depressed; barren life position in the sample was not detected. The analysis of indicators on the main life tasks (according to T. Tytarenko and T. Larina), the solution of which testifies to the vital and professional self-realization of the subjects, showed that the achievement of material security and comfort, as the main life task, choose 30.7% of respondents; achievement of power and success - 64.7%; professional and personal self-development - 24.4%; starting a family - 17.6%; realization of life creation - 35.3%; the overall strategy indicator according to the method was 30.3%.

It is stated that the peculiarities of the implementation of life choices are determined by the degree of formation of the system of life meanings and the advantage of choosing the actual version of life. It was found that the system of life meanings acts as a psychological condition of life choice in a particular variant of life ("life as a preface" (26.9%), "life by the rules" (15.6%), "life as creativity" (13, 4%), "life as a dream" (2.9%), "life against life" (8.4%), "life as an achievement" (16.4%), "existential constructor" (life as a subject of creativity) (13.9%), "life as a waste of time" (2.5%)) and mediates the dialectical relationship between the individual and one of the variants of life, including which, the individual adapts to it through a kind of systematization of the structure of life meanings and making life choices.

It is shown that the implementation of life choices takes place in accordance with the stages: awareness of the importance of goals, choice of life alternatives, acceptance of preliminary choice, clarification and acceptance of the final choice, as well as its implementation. It is established that the readiness of the individual to make life choices in early adulthood is determined by psychological mechanisms (value-motivational, emotional-sensory, intellectual, volitional), which are actualized

depending on the direction of life choices (professional self-determination, determination of life position, choice of life partner etc).

It is established that in general the system of life meanings has meaningful connections with the terminal values of the respondents within the value-semantic relations. Revealed as obvious relationships (happiness of others - altruistic meanings ($r = 0.48$; $p \leq 0.05$), public recognition - status meanings ($r = 0.59$; $p \leq 0.01$), freedom - existential meanings ($r = 0.62$; $p \leq 0.01$), etc.), and relationships that require additional interpretation (life wisdom - hedonistic meanings ($r = -0.67$; $p \leq 0.001$), life wisdom - family meanings ($r = 0.58$; $p \leq 0.01$)).

It was found that the choice of a significant other is one of life's choices, which is significantly influenced by personal and social maturity. The effective indicators of the choice of significant other in men and women, reflecting the content and spatio-temporal perspective of the choice and expressed in the self-esteem of respondents.

The polar group method was used to analyze the obtained results. In the processing of empirical data used methods of nonparametric statistics (Friedman's criteria, Wilcoxon), the procedure of quartile, binomial criterion. The analysis of time intervals for selection was carried out taking into account the quartile values of individual indicators of time intervals noted by the respondents.

As a result, groups of respondents with their respective types of maturity stood out: "high social adaptability due to internal control" (21.4%); "Awareness of their social roles" (16.4%); "Self-expression" (15.6%); "Significance of creativity" (13.9%), which were attributed to the pole of "personal maturity", as well as groups: "emphasis on the values of individualization" (14.6%); "Non-constructive reflexivity" (12.6%); "Personal infantilism" (5.5%), which were attributed to the pole of "personal immaturity".

Using the method of polar groups, profiles of selected significant other "mature" and "immature" men and women were created. It is empirically established that the content of material values, education, religion, features of a way of life and professional activity, value-motivational spheres of significant other is similar to a choice of significant other for these groups of respondents. For "immature" subjects, in contrast to mature, it is important and the level of income of the selected significant other person.

The analysis of respondents' self-assessments of the time perspective of choosing a significant other revealed that the general pattern for all respondents is the choice of a significant person for a long period of time - more than 7 years.

At the third stage of the study, a study of socio-psychological resources and barriers to making life choices in early adulthood was conducted. For this purpose, the method of diagnosis of socio-psychological adaptation was used (K. Rogers, R. Diamond, in the adaptation of O. Osnitsky). A significant feature of this technique was the ability to act as an indicator of the inclusion of respondents in interaction with

society on the indicators of socio-psychological adaptation, as well as to determine the indicators of constructive and destructive interaction with him. To assess the relationship with the immediate social environment of the respondents used the method of N. Kuzmina, which revealed the importance of their immediate social environment and determine the desired relationship with him, influencing life choices.

The results of this stage of the study showed that the personal qualities of respondents in early adulthood, which characterize their personal and social maturity, can be not only a resource but also a barrier to active involvement in society when this interaction is seen as exceeding in terms of complexity, they have opportunities. One of the significant indicators of assessing situations of interaction with society, as excessively difficult, is the decline in self-acceptance and caution in the social environment, as well as a strong desire to shift solutions to their problems and life choices to others, especially if the social environment is seen as positive. attitude and willingness to support.

The obtained data lead to the understanding that the spontaneously formed readiness of respondents to interact with society is insufficient for active inclusion in the social context of life and self-realization and implementation of constructive life choices, which leads to purposeful socio-psychological work to support such readiness.

It was found that in the group of respondents who chose the actual option "life as a preface" transitional situational locus of control had a positive correlation with the parameters of the short term: with current events ($r = 0.66$; $p \leq 0.05$) and expected during the year ($r = 0.68$; $p \leq 0.05$). In the group of respondents who chose the relevant option "life as an achievement", the links of transsituational variability with motivational objects, which are expected in the second half of adult life ($r = 0.67$; $p \leq 0.05$). The scale of transsituational development of the inner world is negatively correlated with this period of life ($r = -0.73$; $p \leq 0.05$) and with objects of professional activity ($r = -0.70$; $p \leq 0.05$). Respondents who have chosen the current option of "living by the rules" have an internal trans situational locus of control, they feel responsible for the events of their lives and seek to manage them. This scale is correlated with the parameters of the short term, namely with the beginning of adult life ($r = 0.91$; $p \leq 0.01$) and the entire period of early adulthood ($r = 0.84$; $p \leq 0.01$). The scale of trans situational development of the world has strong connections with the parameters of the depth of time perspective. For respondents who chose the option of "life as a dream", the development of the outside world has a negative relationship ($r = -0.77$; $p \leq 0.05$) with the present. The same scale has a high correlation with motivational objects located in their time perspective for one or two years ($r = 0.82$; $p \leq 0.01$). Researchers are currently striving for self-realization in the outside world. All subsequent life (maturity and old age) interests them less ($r = -0.72$; $p \leq 0.05$). The connections of this scale with the content of the image of the future are also noted, the highest of which are with motivational objects that belong to some aspects of the

subject's personality ($r = 0.83$; $p \leq 0.01$). Self-realization in the outside world is seen by them due to their own personal characteristics. In the group of respondents who chose the relevant option "life as creativity", the least connections between the parameters and content of the time perspective and the scales of life orientations were found. Reliable connections of motivational objects located in the second half of adult life with transsituational stability ($r = -0.76$; $p \leq 0.05$), which characterizes the subject who seeks to realize the possibilities of today, are revealed. Each type of life orientations differed in the uniqueness of connections with the time perspective and influenced the life choice of the individual in early adulthood.

Conclusions. The article reveals the socio-psychological components of the success of life choices. A multilevel socio-psychological program of optimization of the process of life choice of a person in early adulthood is proposed, which consisted of motivational-diagnostic, correctional-developmental and analytical-monitoring stages using methods and techniques of existential, cognitive, behavioral correction, creative self-therapy and therapy. It is shown that the correctional and developmental work carried out within the program had a positive effect on the semantic sphere of the participants. There is a significant positive dynamics of indicators on the subscales of semantic life orientations, which indicates an increase in understanding of life, the emergence of goals in life, confidence in achieving goals; favorable emotional perception of the life process as a whole. Changes in the semantic sphere of personality in early adulthood had a positive effect on its value sphere, which was expressed, in particular, in increasing the value of achievements, and indicated the growing importance of social recognition, success in life, competence, purposefulness and optimization of life choice. early adulthood.

Prospects for further research are to study the psychological factors and mechanisms of the process of life choice of the individual at different stages of its ontogenetic development. An important area of further research is the study of the dynamics and ways of socio-psychological assistance to support the readiness to make life choices and increase the effectiveness of this process in people in resocialization / readaptation, people with disabilities and others.

References

1. Assor A., Vansteenkist M., Kaplan A. Identified versus introjected-approach and introjected-avoidance motivations: The limited benefits of self-worth strivings. *Journ. of Educational Psychology*. 2009. V. 101 (2). P. 482 – 497. [in English].
2. Kovalchuk Z.Ya. Reflexive activities of individual in crisis society. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. № 11. 2016. С. 71 – 78. [in English].

3. Kusrkar R., Croiset G., Kruitwagen C. Validity evidence for the measurement of the strength of motivation. *Adv. in Health Sci. Educ. Theory Pract.* 2011. V. 16 (2). P. 183 – 195. [in English].

4. Richardson M., Abraham C., Bond R. Psychological correlates of university students' academic performance: a systematic review and meta-analysis. *Psychological bulletin.* 2012. V. 138 (2). P. 353 – 387. [in English].

5. Zhurba A.N., Piletska L.S. Psychological resources of social and professional mobile identity through the prism of personal choice. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* Сєвєродонецьк : Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2017. № 1 (47). С. 220 – 228. [in English].

Побокіна Г.М., Завацька Н.Є.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ УСПІШНОСТІ ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ

В статті розкрито соціально-психологічні складові успішності життєвого вибору особистості. Запропоновано багаторівневу соціально-психологічну програму оптимізації процесу життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості, яка складалася з мотиваційно-діагностичного, корекційно-розвивального та аналітико-моніторингового етапів із застосуванням методів і технік екзистенціальної, когнітивної, поведінкової корекції, терапії творчим самовираженням та ін. Показано, що проведена у межах програми корекційно-розвивальна робота позитивно вплинула на смислову сферу учасників. Встановлена значна позитивна динаміка показників за субшкалами смисложиттєвих орієнтацій, що свідчить про підвищення осмислення життя, появу цілей в житті, впевненості у досягненні поставлених цілей; сприятливе емоційне сприйняття життєвого процесу в цілому. Зміни смислової сфери особистості в період ранньої дорослості позитивно вплинули на її ціннісну сферу, що виразилося, зокрема, у підвищенні цінності досягнень, і вказувало на зростання значущості суспільного визнання, успіху у житті, своєї компетентності, цілеспрямованості та сприяло оптимізації процесу життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості.

Ключові слова: *особистість, життєвий вибір, соціально-психологічна корекція, соціально-психологічні складові успішності життєвого вибору.*

Побокіна Галина Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Сєвєродонецьк;

Завацька Наталія Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Сєвєродонецьк.

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗЛАДІВ АФЕКТИВНОГО СПЕКТРУ ОСОБИСТОСТІ: МІКРО-, МЕЗО- ТА МАКРОРІВНІ

В статті проведено структурно-рівневий аналіз соціально-психологічних чинників афективних розладів особистості зрілого віку в кризові періоди життя та здійснено їх диференціацію на макро-, мезо- та мікрорівнях. Серед чинників макрорівня, які впливають на виникнення і розвиток афективних розладів особистості в цей період виокремлені: соціально-економічні та соціально-політичні (невисокий рівень соціально-економічного статусу, пасивна соціальна позиція); культуральні норми і цінності (патогенні цінності і установки культури, зокрема, стереотипи, пов'язані з культом стриманості, сили, успіху і досконалості); культивування високих перфекціоністських стандартів сучасного суспільства (щодо рівня освіти, зовнішності тощо). Серед соціально-психологічних чинників мезорівня превалюють: дисфункції структури сім'ї та сімейного функціонування; порушення мікродинаміки та ідеології сім'ї; стресогенність життєвій події, наявність вираженого психологічного стресу; обмеженість мережі соціальної підтримки та її ядра. Соціально-психологічними чинниками мікрорівня щодо афективних розладів особистості зрілого віку в кризові періоди життя виступають: соціально-демографічні (приналежність до жіночої статі, невисокий рівень освіти тощо); вразливість типології особистості (типологічний підхід); вразливість особистісних рис, установок і переконань (параметричний підхід); афективно-когнітивний стиль особистості (стильовий підхід); порушення соціально-психологічної регуляції поведінки та діяльності.

Ключові слова: *особистість зрілого віку, кризові періоди життя, афективні розлади, соціально-психологічні засоби корекції.*

Постановка проблеми. Показано, що наразі зростає інтерес до психології особистості в цей віковий період. Проблема розвитку особистості у зрілому віці, побудові її життєвого шляху присвячено низку психологічних досліджень, розкрито стратегії та стилі життя особистості зрілого віку, питання особистісної й професійної самореалізації та пошуку сенсу життя, побудови життєвого світу,

концепції життя, ментальної моделі, життєвого нарративу, її аксіогенезу, розвитку творчої активності (Beutel, Huber, 2008).

Встановлено, що у сучасній психології реалізуються нові гуманістичні технології розвитку особистості зрілого віку, яка спрямована на самоздійснення, саморозвиток, на формування ефективних стратегій взаємодії та засобів самовизначення у соціальних відносинах, політичній сфері, професійній діяльності (Dattilio, Salas-Auvert, 2000). За сприятливих умов саме в цей віковий період особистість досягає такого рівня, коли стає спроможною конструктивно та ефективно керувати власним життям, робити відповідальні життєві вибори, самостійно вирішувати протиріччя життєдіяльності (Duggan, Sham, 2000).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З'ясовано, що дискусійним науковому просторі залишається питання про кризи розвитку періоду зрілості і про їх нормативність. У сучасних підходах відзначається єдність у тому, що розвиток і пов'язані з ним психофізіологічні, особистісні та соціально-рольові перебудови відбуваються протягом усього життя і найбільш інтенсивно в критичні, кризові або перехідні періоди. Однак більшість дослідників використовують ці поняття або як рядоположні (Л. Виготський), або користуються одним з наведених термінів. Це створює суттєві труднощі як при побудові періодизацій, так і для розуміння логіки розвитку дорослого, інтерпретації емпіричних даних. Констатовано, що одним із перших поняття «криза» і «критичний період» запропонував розділити О. Леонтьєв, де останній розуміється як перехід з однієї стадії розвитку на іншу, і пов'язаний з якісними змінами у розвитку, а «криза» трактується як негативне явище, свідомство не здійсненого своєчасно переходу. О. Сергієнко також трактує ці поняття як різні, де критичний період – це еволюційний період ієрархічної реорганізації системи, а вікова криза – їх наслідок, прояв нового у поведінці.

Мета статті – провести структурно-рівневий аналіз соціально-психологічних чинників афективних розладів особистості зрілого віку в кризові періоди життя та здійснити їх диференціацію на макро-, мезо- та мікрорівнях.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. У дослідженні критичний період пропонується розглядати як нормативний період перебудови функціональних структур і системи відносин особистості зрілого віку. Поняття кризи, крім зрушень у розвитку особистості і функціональної перебудови, передбачає наявність певних негативних афективних станів і дезорганізації поведінки. В основі поняття «криза» лежить уявлення про розгортання соціально-психологічних протиріч, які є рушійними силами розвитку (Hautzinger, Meyer, 2002). Таким чином, поняття кризи розвитку включає інформацію про критичний період, як період перебудови сформованої системи; крім того, кризовий період являє собою й соціально-психологічне протиріччя, що супроводжується

негативними переживаннями і можливою дезорганізацією поведінки внаслідок змін і перебудов, що відбулися у критичний період (який усвідомлюється і переживається особистістю). Поняття переходу існує у західних концепціях, де передбачається, що розвиток людини характеризується послідовністю важливих, очікуваних подій, які можна передбачити і стосовно яких можна будувати плани. Дослідники визначають «завдання розвитку» або «життєві завдання» для кожного підперіоду, що включають проблеми і цілі соціально-психологічного характеру (Hawton, 2000; Neim, Owens, 2001). Модель переходу передбачає також певну психологічну перебудову особистості. Отже, поняття переходу використовується переважно в межах життєвого шляху особистості, і означає, по суті, критичний період життєвого шляху.

У даному дослідженні нас цікавили особистісні кризи, які викликані внутрішнім, природним і закономірним розвитком особистості. Для розуміння подальшого дослідження ми розглядаємо такі види криз даної категорії: вікові кризи, екзистенціальні кризи.

Констатовано, що глибина і сила переживання кризи залежать від низки чинників: рівня розвитку особистості (рівня розвитку свідомості); соціокультуральних особливостей, тобто особливостей соціуму, в яких перебуває дана особистість (моральні та етичні уявлення, соціокультурні установки, система цінностей, рівень розвитку суспільства тощо); особистісних і характерологічних особливостей, специфіки онтогенезу даної особистості; виду кризового стану; соціально-психологічних характеристик (соціальний статус, референтні групи, сім'я тощо).

Встановлено, що значущість досліджень у цій галузі пов'язана з тим, що саме дорослі люди визначають ідеологічний, політичний, правовий стан суспільства, рівень його духовного, психічного та фізичного здоров'я. В зрілому віці особистість виходить на рівень кульмінаційного розвитку, здійснює вагомі життєві досягнення. Однак, попри значну увагу дослідників до різних психологічних аспектів цього найтривалішого вікового періоду соціально-психологічні аспекти афективних розладів у осіб зрілого віку в кризові періоди життя залишаються найменш дослідженими.

Визначено, що до афективного спектру належить низка розладів, які у сучасній класифікації виділено в окремі кластери. Це афективні розлади настрою, тривожні, депресивні і соматоформні розлади, посттравматичний стресовий розлад, деякі форми психосоматичної патології з переважанням психовегетативного компоненту, а також субклінічні стани у вигляді різних емоційних порушень. Наголошується, що серед розладів афективного спектру у осіб зрілого віку в кризові періоди життя найбільш значимими є депресивні і тривожні розлади. Тривожні розлади, поряд із депресивними, є одним з

найсерйозніших чинників суїциду у осіб зрілого віку в період криз. Вони ведуть до значних психосоціальних порушень у вигляді трудової дезадаптації, міжособистісних проблем тощо.

З'ясовано, що наразі запропоновано психологічні моделі, які розводять тривожні і депресивні розлади за психологічними механізмами, які створюють відповідну базу для відмінностей у психокорекційних підходах. Згідно з зазначеною моделлю, депресія і тривожні розлади достовірно різняться за двома чинниками, а саме за факторами позитивного афекту (РА) і негативного афекту (NA). При цьому, якщо при депресивних розладах відзначаються високі показники за фактором NA і низькі за фактором РА, то для тривожних розладів характерним є підвищення значення за фактором NA, але значних відхилень від норми за фактором РА не відзначається. Крім того, якісний аналіз фактора NA показує, що для тривожних розладів більш характерний тривожний компонент, а для депресивних – печаль і апатія.

Підтверджено загальні психологічні чинники і їх подібний негативний вплив на соціальне функціонування осіб з депресивними і тривожними розладами: це, перш за все, подібні особливості раннього життєвого досвіду і особистісні риси. Проте, поза увагою дослідників залишилося виокремлення і диференціація соціально-психологічних чинників афективних розладів особистості зрілого віку в кризові періоди життя на макро-, мезо- та мікрорівнях.

Проведена диференціація соціально-психологічних чинників афективних розладів особистості зрілого віку в кризові періоди життя на макро-, мезо- та мікрорівнях показала, що серед макросоціальних чинників, які впливають на виникнення і розвиток афективних розладів особистості в цей період провідну роль відіграють соціально-економічні та соціально-політичні чинники; культуральні норми і цінності; культивування високих перфекціоністських стандартів сучасного суспільства; серед соціально-психологічних чинників мезорівня превалюють дисфункції структури сім'ї та сімейного функціонування; порушення мікродинаміки та ідеології сім'ї; стресогенність життєвий подій, наявність вираженого психологічного стресу; обмеженість мережі соціальної підтримки та її ядра; соціально-психологічними чинниками афективних розладів особистості зрілого віку в кризові періоди життя на мікрорівні виступають соціально-демографічні характеристики; вразливість типології особистості; особистісних рис, установок і переконань; афективно-когнітивний стиль особистості; порушення соціально-психологічної регуляції поведінки та діяльності.

Визначено, що корекція афективних розладів особистості зрілого віку, зокрема на фазах латентного та ініціального фракталів, має здійснюватися з

урахуванням соціально-психологічних чинників таких розладів на макро-, мезо- та мікрорівнях.

Наголошується, що конструктивною методологічною основою, яка не суперечить критеріям діагностики і психотерапії розладів афективного спектру у осіб зрілого віку в кризові періоди життя, є мультидисциплінарна синергетична методологія (синергетика), яка надає можливість подолати діагностичну і прогностичну невизначеність в структурі зазначених розладів. Саме методологія синергетики дозволяє запропонувати нові концептуальні підходи для вирішення багатьох складних проблем психічного здоров'я (В. Підлубний). Синергетичний підхід представлено тривимірними векторами біопсихосоціальної моделі: сомато-, психо- і соціогенезу. Соматогенез передбачає розвиток систем і функцій організму; психогенез – розвиток психічних функцій; соціогенез – розвиток соціальних ролей і відносин (Дж. Енгель). При цьому життєвий шлях розглядається як низка подій, між якими складається неієрархічний зв'язок, а кризові періоди життя постають як ризома численних варіантів вибору нових траєкторій. Застосування понятійно-термінологічного апарату синергетичної методології у дослідженнях соціально-психологічного напрямку дозволяє з'ясувати загальні процеси у міждисциплінарному дискурсі, визначити у них нові контексти, досягнути перспективи розвитку нового психологічного знання (В. Шебанова), зокрема, щодо розвитку афективних розладів особистості зрілого віку в кризові періоди життя.

Згідно системно-синергетичній концепції, запропонованій у дослідженні, розвиток афективних розладів має нелінійну динаміку, траєкторія якої включає фрактали предиспозиції (сімейний дезонтогенез) та результату, а також латентний та ініціальний фрактали, як інтервали розвитку дисипативної системи з внутрішніми механізмами самоорганізації і саморозвитку та різноманітними траєкторіями руху у багатовимірному просторі життєвого шляху особистості зрілого віку, зокрема в кризові періоди життя. Фрактальна динаміка розглядається як перехід системи з одного можливого стану в інший через біфуркацію, минаючи яку, дисипативна структура починає прагнути до нового аттрактору і нової структури, що відповідає розвитку афективних розладів або їх запобіганню та подоланню – в залежності від того який аттрактор виявляється більш актуальним.

Відзначається, що переважна більшість як зарубіжних, так і вітчизняних досліджень щодо афективних розладів, зокрема тривожного і депресивного спектру, були присвячені вивченню окремих факторів їх виникнення та перебігу; комплексні дослідження у психологічному науковому просторі майже не представлені. Водночас, більшість таких досліджень були проведені на дитячій та підлітковій вибірці. У зв'язку з цим перспективні емпіричні студії

були спрямовані на вивчення специфіки тривожних та депресивних кластерів афективних розладів, як найбільш поширених та суїцидонебезпечних у кризові періоди життя особистості зрілого віку.

Висновки. Проведено структурно-рівневий аналіз соціально-психологічних чинників афективних розладів особистості зрілого віку в кризові періоди життя та здійснено їх диференціацію на макро-, мезо- та мікрорівнях. Серед чинників макрорівня, які впливають на виникнення і розвиток афективних розладів особистості в цей період виокремлені: соціально-економічні та соціально-політичні (невисокий рівень соціально-економічного статусу, пасивна соціальна позиція); культуральні норми і цінності (патогенні цінності і установки культури, зокрема, стереотипи, пов'язані з культом стриманості, сили, успіху і досконалості); культивування високих перфекціоністських стандартів сучасного суспільства (щодо рівня освіти, зовнішності тощо). Серед соціально-психологічних чинників мезорівня превалюють: дисфункції структури сім'ї та сімейного функціонування; порушення мікродинаміки та ідеології сім'ї; стресогенність життєвих подій, наявність вираженого психологічного стресу; обмеженість мережі соціальної підтримки та її ядра. Соціально-психологічними чинниками мікрорівня щодо афективних розладів особистості зрілого віку в кризові періоди життя виступають: соціально-демографічні (приналежність до жіночої статі, невисокий рівень освіти тощо); вразливість типології особистості (типологічний підхід); вразливість особистісних рис, установок і переконань (параметричний підхід); афективно-когнітивний стиль особистості (стильовий підхід); порушення соціально-психологічної регуляції поведінки та діяльності.

References

1. Beutel M.E., Huber M. Functional Neuroimaging – Can It Contribute to Our Understanding of Processes of Change? 2008. *Neuro-psycho analysis*. Vol. 10(1). P. 5 – 16.
2. Dattilio F.M., Salas-Auvert J.A. Panic disorder: assessment and treatment through a wide-angle lens. Phoenix : Zeig, Tucker & Co. Inc. 2000. P. 312 – 320.
3. Duggan C., Sham P. Family history as a predictor of poor long - term outcome in depression. *British Journal of Psychiatry*. 2000. Vol. 157. P. 185 – 191.
4. Hautzinger M., Meyer T.D. Diagnostik Affektiver Storungen. Göttingen: Hogrefe, 2002. P. 56 – 65.
5. Hawton K. Sex and suicide. Gender differences in suicidal behavior. *Br. J. Psychiatry*. 2000. Vol. 177. P. 484 – 485.
6. Heim C., Owens M. Role of early adverse life events in the pathogenesis of depression. WPA Bulletin on Depression. 2001. Vol. 5 P. 3 –7.

Spytska L.V., Zavatska N.Ye.

DIFFERENTIATION OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF DISORDERS OF AFFECTIVE SPECTRUM OF PERSONALITY: MICRO-, MESO- AND MACRO-LEVELS

The article provides a structural-level analysis of socio-psychological factors of affective disorders of adulthood in crisis periods of life and differentiates them at the macro-, meso- and micro-levels. Among the macro-level factors that influence the emergence and development of affective personality disorders in this period are: socio-economic and socio-political (low level of socio-economic status, passive social position); cultural norms and values (pathogenic values and attitudes of culture, in particular, stereotypes associated with the cult of restraint, strength, success and perfection); cultivating high perfectionist standards of modern society (in terms of education, appearance, etc.). Among the socio-psychological factors of the meso level prevail: dysfunctions of the family structure and family functioning; violation of microdynamics and ideology of the family; stressfulness of life events, the presence of severe psychological stress; limited social support network and its core. Socio-psychological factors of the micro level in relation to affective personality disorders in adulthood in crisis periods of life are: socio-demographic (female gender, low level of education, etc.); vulnerability of personality typology (typological approach); vulnerability of personality traits, attitudes and beliefs (parametric approach); affective-cognitive style of personality (stylistic approach); violation of socio-psychological regulation of behavior and activities.

Key words: *adulthood, crisis periods of life, affective disorders, socio-psychological means of correction.*

Спицька Ліана Вікторівна – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Северодонецьк;

Завацька Наталія Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Северодонецьк.

MAINTAINING BEHAVIOR AND ABILITY TO ANTICIPATION IN YOUTH IN SOCIAL NETWORKS

The article proposes socio-psychological program for the development of anticipation of personality in terms of life changes, based on the principles of interconnection, continuous variability, dynamic equilibrium, irreversibility, relativity, self-organization, expansion, structuring, situational expediency, and differentiation in correctional development -, socio- and pathogenesis of the subjects.

A significant increase in the level of personal-situational, spatial, general anticipatory ability in groups of young people and youth, increase in their internality of subjective control, general meaningfulness of life, focus on goals and effectiveness of life and the positive impact of these variables on prognostic competence and level of social maturity. According to the results of approbation and implementation of the program, the increase of attachment capacity is determined by its personal-situational and general components; dynamics of semantic systems at the content, structural, value, functional levels; constructive life strategies and internality, as well as the flexibility of coping behavior of the subjects in middle and late adulthood, which helped to increase their psychological well-being.

The correctional and developmental work carried out within the program allowed to increase the level of anticipation ability in persons with manifestations of social maladaptation (according to the considered nosology), which ultimately affected the growth of achievement motivation, activity of life strategies; significant reduction of disintegration between value and accessibility in various spheres of life; multivariate forecasting and planning of events, in particular in the context of life changes, and to improve their social functioning in general.

Key words: *personality, mastery behavior, anticipation, social networks.*

Formulation of the problem. Anticipatory abilities are an integral characteristic and reflect the flexibility and relative stability of the human biopsychosocial system. However, the action of stressors, in particular in life changes, can lead to distortion of the anticipatory capacity of the individual and, consequently, to violations in the complex multilevel system of organization of his life and the development of psychosomatic decompensation of varying severity. In the current conditions of tense socio-political situation, natural and man-made disasters, increasing the number of illegal actions, acute conflicts in society and micro-society,

when young people are often in traumatic and / or extreme situations, studying the problem of mastery of youth and its ability to anticipate post-traumatic situation is relevant in both psychological and social aspects (Pribram, 2002).

Analysis of recent research and publications. Studies of the post-traumatic situation are mostly performed within the framework of medical and medical-psychological work. Clinical and psychopathological features in combatants and liquidators of the Chernobyl accidents; clinical typology of PTSD and issues of differential psychopharmacotherapy (Zaleski, Cycon, Kurc, 2001).

It is stated that most of the research concerns the epidemiology, etiology, dynamics, diagnosis and therapy of combatants, victims of various catastrophes and terrorist acts, and is mainly performed on the contingent of adult respondents. At the same time, there is a lack of research on the study of socio-psychological features of the development and overcoming in young people, despite the fact that scientists (Scheier, Carver, 1992) point to the specifics of the formation of manifestations and their correction in people of different ages. In addition, the existing experience of psychological care in young people requires in-depth scientific analysis, generalization and systematization.

The aim of the article to reveal the peculiarities of mastery behavior and the ability to anticipate in young people in social networks.

Presentation of the main material and research results. It is determined occurs as a delayed and / or prolonged reaction to a stressful event or situation (short-term / long-term) of extremely threatening or catastrophic nature, which can cause general distress in any person. It is proved that situations that are important for an individual can be extreme, such as acts of aggression, violence. It was found that the information on the problem differs in contradictions, connected, first of all, with the use of different methodological approaches. The role of individual-typological and personal characteristics that lead is ambiguously interpreted. In particular, these include hysterically excitable (M. Dzhishkariani, V. Lytkin) and asthenic (V. Vid, Y. Popov) traits of human character, emotional instability and increased anxiety (O. Epanchytseva). The importance of socio-demographic characteristics in the development of PTSD is shown (G. Kaplan, J. Murray, Y. Popov, B. Sedok). Mental traumas in childhood (O. Zagoruyko, Ts. Korolenko), dependence on psychoactive substances (I. Gurin, V. Litkin), mental retraumatization (R. Robinson), etc. are considered as predictors of such disorders. However, in our opinion, these predisposing factors may lower the threshold for the development or worsen their course, but they are not mandatory and are insufficient to explain the occurrence of such disorders in general in people of all ages.

It is shown that the main psychological concepts on the etiological principle are systematized as follows: reactive (residual) model of stress, the leading factors of

which are objective causes and neurobiological determinants; dispositional model, which includes psychodynamic and existential-humanistic concepts that emphasize personal and individual characteristics; interaction (personal-environmental) model that takes into account both personal and situational variables. The latter group includes the interpersonal concept (H. Sullivan), the concept of the system of relations (V. Myasishchev) and the multimodal theory (R. Lazarus).

The above necessitates the definition and differentiation of socio-psychological factors of PTSD in young people in modern society, as well as the development on their basis of a multilevel integrated program of psychological assistance in overcoming such disorders.

The sample consisted of 160 subjects (58.1% men, 41.9% women) of the experimental group (EG) with signs of PTSD and 128 respondents (51.6% men, 48.4% women) of the control group (CG) without manifestations of such disorders. The age of the subjects is from 20 to 30 years.

In the first stage of the empirical study, the analysis of structured interview data (SCID) with a scale for the diagnosis of PTSD (CAPS), documents, scale for assessing the impact of traumatic events (IES-R), traumatic stress questionnaire (UTS), which allowed to differentiate degrees and typology manifestations of PTSD in the subjects.

On the basis of a structured diagnostic interview, parameters such as frequency and intensity of traumatic situations and post-traumatic experiences, anxiety, excitability, oppositional behavior, sociophobia, social activity / passivity, reflection, self-attitude, ethnocultural features, religiosity were determined. Data from interviews and document analysis provided an opportunity to compare the subjective vision of the subjects and those parameters that were determined using the scale of impact assessment (IES-R) and the questionnaire of traumatic stress (UTS), in particular on scales: "intrusions" (re-experience of trauma), "avoidance" (prevention of memories of trauma), "hyperactivation", "depression"; "Distress", "maladaptation".

The use of cluster analysis by the method of K-means allowed the parameters of frequency, intensity of traumatic stressful situations and the level of distress to distinguish the manifestations of PTSD: low, severe and global. Kolmogorov-Smirnov and χ^2 tests were used to distribute the manifestations of PTSD studied in subgroups of different degrees, which showed that the sample belonged to the normal distribution with a high probability ($p \leq 0.01$). This confirmed the legitimacy of the use of data in selected subgroups to obtain statistically significant results in the subsequent application of methods of parametric statistics. Respondents of EG were divided into 3 subgroups: I - 55 (34.4%) people with a low degree of PTSD, II - 69 (43.1%) subjects with severe and III - 36 (22.5%) people with global the degree of manifestations of such disorders.

According to the results of regression analysis, the selection of significant parameters of PTSD - predictors of social maladaptation of the studied and identified the types of manifestations of these disorders in the subgroups of EG (active-protective, passive-protective and disharmonious).

It is shown that the active-protective (mostly adaptive) type of PTSD manifestations with adequate assessment of the traumatic situation (sometimes with a tendency to ignore it) prevailed in the studied I (20.0%) and II (11.9%) groups. Passive-protective type (maladaptation with intrapsychic orientation) with anxiety-depressive tendencies is mostly recorded in respondents of II (20.5%) and I (13.2%) groups. Disharmonious type (maladaptation with interpsychic orientation) with disorders of social functioning, internal tension, dysphoria was observed in 12.5% of people of group III, who were distinguished by interpersonal conflicts, explosiveness, brutality, autoaggressive tendencies, use of psychoactive substances.

A statistically significant relationship between the intensity of PTSD manifestations and socio-demographic characteristics of the subjects was revealed. In general, it can be argued that in young people aged 20 to 24 years with low educational level, the intensity of such manifestations was higher ($p \leq 0.01$). The deterioration of PTSD was also influenced by the family (single, divorced, widowed) and social (students, unemployed) status of the subjects ($p \leq 0.05$).

It was found that the differentiation of the disintegration coefficient according to the degree of manifestations of PTSD in the selected subgroups revealed statistically significant differences. In the majority (65.5%) of the studied group I, this coefficient was 32.3 ± 0.5 points, which corresponded to the normative data and indicated the absence of persistent internal conflicts and meant the coincidence of the categories of "value" and "accessibility" in the main spheres of life ($\varphi = 2.25$; $p \leq 0.01$). In 73.9% of respondents of the second group, the categories of "values" and "accessibility" differed significantly, and the average disintegration coefficient was 46.7 ± 0.3 points, which indicated a state of frustration and the presence of significant difficulties in achieving values. projects (in particular, in the field of material well-being, interpersonal relations, health) ($\varphi = 1.57$; $p \leq 0.05$). In 72.2% of persons of the III group of the category "values" and "accessibility" completely differed, and the disintegration coefficient was 65.2 ± 0.4 points, while when values prevailed over accessibility in their achievement there was a stable, deep internal conflict, and in the opposite relation - the state of internal devastation and a significant decrease in productivity ($\varphi = 1.61$; $p \leq 0.05$). The obtained results were compared with the data of the assessment of the state of internal discomfort of young people with PTSD. It was determined that the respondents of group I are characterized by the absence of pronounced subjective feelings of internal discomfort ($\varphi = 2.19$; $p \leq 0.01$). The subjects, who defined their inner feelings as severe discomfort, were 76.8% and

80.1% of people in groups II and III, respectively. Thus, the presence of tension in the value sphere of modern youth with PTSD, which is expressed in the unavailability of the most important values of life and finds its manifestation in internal discomfort, and causes conflicting emotional experiences, dissatisfaction with what is happening in life.

Significant relationships between internal conflict and self-esteem of EG respondents (in terms of self-acceptance, self-worth and self-commitment) were identified. Negative correlations between these indicators mean that with increasing internal conflict decreases interest in their inner world (on a scale of "self-worth" $r = -0.71$; $p < 0.05$), which in turn leads to a decrease in self-confidence, increasing dissatisfaction with themselves, the desire to change in accordance with the ideal ideas about themselves (on a scale of "self-commitment" $r = -0.66$; $p < 0.05$) and a decrease in openness, increased criticality in self-awareness (on a scale of "self-acceptance" $r = -0.76$; $p < 0.05$). A negative correlation was found between internal conflict and self-esteem (statistically significant is the relationship with the scale "self-management" $r = -0.61$; $p < 0.05$), which means a decrease in the ability to influence circumstances, reduce self-regulation and activity in achieving goals.

It is proved that with the increase of internal conflict the level of development of social competence of youth decreases. This is evidenced by the fact that all correlations are negative. Particularly significant indicators with a tendency to decrease were such signs of social competence as openness, development of logical thinking, control over their behavior and ability to obey the established rules, low values of which distinguished the youth of II and III groups ($p < 0.05$).

A high level of personal anxiety was noted in a significant part of the subjects in all groups of EG. At the same time, the majority of respondents found a predominance of personal anxiety over situational anxiety ($p < 0.05$). It was found that the severity of situational anxiety in respondents probably increased with increasing degree of manifestations of PTSD. At the same time, the share of people with high rates of personal anxiety increased - from 52.7% with a low degree of PTSD to 86.1% with a global degree.

It was found that depression was higher in groups II and III EG ($p < 0.05$). In the studied group I, the indicators of this parameter were within the norm ($\varphi = 1.86$; $p < 0.03$), but they were higher than in young CG. As the degree of PTSD increased, the rates of depression increased, and the number of people with higher levels increased.

It was determined that the order of color selection (M. Luscher test) in 43.6% of the studied group I indicates the absence of intrapersonal conflicts, unproductive tension, neuropsychiatric disorders ($\varphi = 2.22$; $p < 0.01$). In group II, the choice of colors indicates a desire to isolate themselves from unpleasant situations, to avoid

arousal, the desire for emotional independence, a negative attitude to limitations, complications ($\varphi = 2.05$; $p \leq 0.02$). The subjects of this group are characterized by a passive-protective psychological position, rigidity. For respondents of group III, the choice of colors indicated a long state of frustration, resistance to environmental influences, protest against bans, the tendency to limit social contacts, aggression, pessimistic forecast for the future ($\varphi = 2.11$; $p \leq 0.01$).

The use of E. Wagner's test revealed higher anxiety and emotional instability in persons of group II; respondents of group III - high scores of open aggressive behavior; social maladaptation. The level of aggression, expressed as the difference between the sum of "adaptive" responses and the sum of responses in the categories of "aggression" and "instruction", in group I indicated incontinence, insufficient control of aggressive tendencies ($\varphi = 2.16$; $p \leq 0.01$). The growth of aggressive tendencies and the predominance over tendencies that restrain aggressive behavior was found in persons of group II with a pronounced degree of manifestations of PTSD ($\varphi = 2.07$; $p \leq 0.01$). Qualitative analysis of the value and place of aggressive tendencies in the general system of dispositions indicates an increase in the number of aggressive responses in the complete absence of responses such as social cooperation and a high degree of hostility in the studied group III ($\varphi = 1.81$; $p \leq 0.03$). Indicators obtained by the test of E. Wagner, correlate with the data of the questionnaire A. Bass-A. Darki ($r = 0.73$; $p \leq 0.05$).

The study of individual-typological features of the studied showed the presence in young people of group III accentuations of the nature of dysthymic, excitable, exalted, cyclothymic types. This provides an opportunity to state the propensity of subjects to impulsive, risky, conflictual and antisocial actions. Among the studied group I, accentuations of the character of emotional, anxious, dysthymic types prevailed ($\varphi = 2.31$; $p \leq 0.01$). Respondents of groups II and III identified mosaic accentuations, namely such contradictory combinations of accentuated features as stuck with exciting features (34.3% of people), or a combination of demonstrative and stuck accentuated features in 17.4% of people of group II, as well as combinations of demonstrative and excitatory traits in 11.1% of persons of group III ($\varphi = 2.19$; $p \leq 0.01$).

Young people with PTSD have higher activity of such psychological protective mechanisms as displacement, regression, replacement, compensation, reactive formation. The determined difference in the subgroups of the experimental group according to the specified parameters indicates the choice of the least differentiated ineffective methods of psychological protection. This choice of protective mechanisms by the respondents of the first group emphasized the desire to get rid of the anxious situation, to divert attention from the perceived affective impulses and conflicts. In response, low or low self-esteem was formed. Psychological defenses

were manifested by the type of hypercompensation; the individual remained internally integrated. In young people of group II, the reaction of emotional and mental stress in the process of intrapsychic adaptation occurred, primarily, through such psychological mechanisms as regression, denial, when the individual is removed from the environment, becomes less emotionally involved; its disintegration with society occurs. Removal of affective impulses by subjects of group III was carried out mainly by means of actualization of expressive behavior in the form of aggression, hostility; the disintegration of the personality and the external environment and at the same time the intrapersonal disharmony intensified.

It is stated that the personal coping resources of young people affect the process of their social interaction, acquisition and application of adaptive skills, determine the conscious choice of strategies to overcome stress. It is established that the maladaptive mental state of the studied groups II and III with PTSD activates coping resources, which are either not formed or depleted (sharply reduced). This causes a pronounced dominance of maladaptive coping strategies (60.9% of people). It was found that the respondents of these subgroups have more emotionally-oriented options of coping strategies ("escape-avoidance", "emotional discharge", "ignoring"), which are considered less productive compared to problem-oriented coping strategies. Limited use of cognitive options for coping strategies has led to insufficient effectiveness of overcoming PTSD in young people.

It is determined that the subjects of the selected subgroups of the experimental group perceive differently the support coming from society. The youth of the II group to a greater extent than the studied I groups, subjectively more often felt loneliness, lack of care, attention, emotional involvement from loved ones. The subjects of group III, in comparison with the youth of groups I and II, also lacked practical, instrumental support from society. They identified the insufficiency of their social ties, denied their existence or pointed to their quantitative limitations.

Conclusions. The proposes an integrated socio-psychological program for the development of anticipation of the individual in social networks, based on the principles of interconnection, continuous variability, dynamic equilibrium, irreversibility, relativity, self-organization, expansion, structuring, situational expediency, and differentiation of corrective measures. onto-, socio- and pathogenesis of the subjects.

A significant increase in the level of personal-situational, spatial, general anticipatory ability in groups of young people and youth, increase in their internality of subjective control, general meaningfulness of life, focus on goals and effectiveness of life and the positive impact of these variables on prognostic competence and level of social maturity. According to the results of approbation and implementation of the program, the increase of attachment capacity is determined by its personal-situational

and general components; dynamics of semantic systems at the content, structural, value, functional levels; constructive life strategies and internality, as well as the flexibility of coping behavior of the subjects in middle and late adulthood, which helped to increase their psychological well-being.

The correctional and developmental work carried out within the program allowed to increase the level of anticipation ability in persons with manifestations of social maladaptation (according to the considered nosology), which ultimately affected the growth of achievement motivation, activity of life strategies; significant reduction of disintegration between value and accessibility in various spheres of life; multivariate forecasting and planning of events, in particular in social networks, and to improve their social functioning in general.

References

1. Pribram K.H. W. Edward Craighead (Editor), Charles B. Nemeroff (Editor). Third Edition. Vol. 3. Wiley, 2002. – P. 1241.
2. Zaleski Z., Cycon A., Kurc A. Future time perspective and subjective well-being in adolescent samples. Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving / P. Schmuck, K.M. Sheldon (Eds.). Goettingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers, 2001. P. 58 – 67.
3. Scheier M.F., Carver C.S. Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. Cognitive Therapy and Research, 1992. 258 p.

Завацька Н.Є., Завацький В.Ю.

ОПАНУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА ТА ЗДАТНІСТЬ ДО АНТИЦИПУВАННЯ У МОЛОДІ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

В статті запропоновано інтегровану соціально-психологічну програму розвитку антиципації особистості в соціальних мережах, побудовану на принципах взаємозв'язку, безперервної мінливості, динамічної рівноваги, необоротності, відносності, самоорганізації, експансії, структурування, ситуативної доцільності, та проведено диференціацію корекційно-розвивальних заходів з урахуванням онто-, соціо- та патогенезу досліджуваних.

Доведено значне зростання рівня особистісно-ситуативної, просторової, загальної антиципаційної спроможності у групах юнаків та молоді, підвищення у них інтернальності суб'єктивного контролю, загальної осмисленості життя, орієнтації на цілі й результативність життя та позитивний вплив цих змінних на прогностичну компетентність і рівень соціальної зрілості. За результатами апробації та впровадження програми визначено підвищення

антиципаційної спроможності за її особистісно-ситуативною та загальною складовими; динамічності смислових систем на змістовному, структурному, ціннісному, функціональному рівнях; конструктивності життєвих стратегій та інтернальності, а також гнучкості копінг-поведінки досліджуваних у віці середньої та пізньої дорослості, що сприяло підвищенню їх психологічного благополуччя.

Проведена в межах програми корекційно-розвивальна робота дозволила збільшити рівень здатності до антиципування у осіб з проявами соціальної дезадаптації (відповідно до розглянутої нозології), що в підсумку позначилося на зростанні мотивації досягнення, активності життєвих стратегій; суттєвому зниженні показників дезінтеграції між цінністю і доступністю у різних життєвих сферах; поліваріантності прогнозування та планування перебігу подій, зокрема в соціальних мережах, та на покращенні їх соціального функціонування в цілому.

Ключові слова: *особистість, опанувальна поведінка, антиципація, соціальні мережі.*

Завацька Наталія Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Северодонецьк;

Завацький Вадим Юрійович – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Северодонецьк.

РЕЗУЛЬТАТИВНО-ЗМІСТОВНІ ПАРАМЕТРИ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ ГАЛУЗІ

У статті розкрито результативно-змістовні параметри особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічної галузі. Визначено діагностичні маркери мотиваційно-ціннісної (мотиваційні диспозиції особистості (потреби, мотиви, установки, ціннісні переживання), генеративність, просоціальна мотивація (орієнтація на альтруїзм), як основа професійної спрямованості особистості фахівця, та її взаємозв'язок з ціннісними орієнтаціями і рівнем емоційного інтелекту); компетентісно-функціональної (професійна компетентність (соціально-перцептивна, соціально-психологічна, аутопсихологічна, комунікативна складові); специфіка особистісно-професійного саморозвитку та його зв'язок з самоефективністю, психологічною і комунікативною компетентністю, а також з рефлексією, саморегуляцією і самоставленням; параметри самоактуалізації; рефлексивні і регулятивні особливості фахівця; рівень і структура професійного вигорання (емоційне виснаження, напруженість у роботі, професійний перфекціонізм, професійний розвиток та самовдосконалення, інтегративний індекс вигорання тощо)); конативно-стильовими (специфіка індивідуального стилю професійної діяльності за стильовими (відмінності складу компонентів, умов і параметрів діяльності, ієрархія механізмів адаптації) і рівневими (діапазон параметрів, кількісний склад компонентів і характер їх взаємозв'язків) характеристиками; процесуальні показники діяльності за блоками професійної діяльності, професійного спілкування, особистості фахівця; рівні професійної культури; самооцінка індивідуального стилю діяльності за параметрами оригінальності і надситуативності, взаєморозуміння та можливостей корекції стилю діяльності) складових особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю. Проведено аналіз результативно-змістовних параметрів особистісно-професійної адаптації та виокремлено стадії (емпірично-репродуктивну, адаптивно-евристичну, результативно-продуктивну) цього процесу на різних етапах професіоналізації фахівців соціономічного профілю.

Ключові слова: *фахівці соціономічного профілю, особистісно-професійна адаптація, результативно-змістовні параметри особистісно-професійної адаптації, соціально-психологічні ресурси особистісно-професійної адаптації.*

Постановка проблеми. В умовах соціально-економічних і політичних змін, значного прискоренням темпу життя, зростання емоційних та інформаційних навантажень й професійних вимог гостро постає проблема адаптації особистості до умов професійної діяльності (Карпенко, 2013).

Особливої уваги у цьому аспекті потребує професійна діяльність фахівців соціономічного профілю, що відрізняється від інших видів праці умовами і кінцевим результатом, який може бути непередбачуваним і призводити до таких явищ як емоційне вигорання, стан постійної тривоги і невротизації тощо (Каширіна, 2017).

У зв'язку з цим адаптаційний потенціал представників цих професій має бути високим, дозволяючи їм ефективно виконувати свої професійні обов'язки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показав проведений теоретико-методологічний аналіз, у професійній діяльності фахівців соціономічного профілю визначилося протиріччя між наявністю та операційно-змістовними структурами професійного досвіду і новими соціокультурними вимогами до професій соціономічного типу. Суперечливість позиції обумовила концептуальні засади дослідження особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю на різних стадіях їх професіоналізації (Ковальчук, 2014).

Концептуальну основу дослідження особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю склали позиції детермінізму, системності, інтегративності та розвитку. Показано, що детермінація особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю ґрунтується на положеннях діяльнісного підходу про те, що, змінюючи реальний, незалежний від свідомості світ своєю професійною діяльністю, особистість змінюється й сама. Детерміністський характер професійних дій не виключає проактивної самоактуалізації особистості фахівця, його прагнення підтримати своє феноменологічне «Я» на максимально високому рівні (Луньов, 2016). Загальна система детермінант розвитку особистості фахівця соціономічного профілю стає складнішою: збільшується число її рівнів і вимірювань, зростає різноманіття зв'язків між причинами, умовами, факторами, передумовами (Комар, 2017). На різних стадіях професіоналізації специфічним чином складається певна міра співвідношення соціальної детермінації і самодетермінації фахівця соціономічного профілю (Г. Горелова).

Фундаментальні положення системності у контексті дослідження особистісно-професійної адаптації також стосуються концептуальної стратегії дослідження: фокусувати увагу на адаптаційних процесах, а не продуктивних;

вивчати процес особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю в природних умовах з урахуванням причин, чинників та умов особистісно-професійної адаптації, а також виявлених на цій основі зовнішніх і внутрішніх детермінант, що забезпечують стійкість функціонування фахівців соціономічного профілю (Попович, 2018).

Мета статті – розкрити результативно-змістовні параметри особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічної галузі.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Визначення когнітивно-змістовних резервів особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю показало, що прагнення до отримання соціально-психологічних знань (71,8% респондентів висловили зацікавленість в таких знаннях) можна розглядати як важливий ресурс їх особистісно-професійної адаптації. По-перше, як ресурс професійний: близько 41,2% фахівців соціономічного профілю готові до отримання наукової соціально-психологічної інформації з метою підвищення власної професійної компетентності; найбільші можливості з набуттям цих знань і своїм особистісним зростанням пов'язують вчителі та медичні працівники (фемп.=1,75; $p \leq 0,05$ і фемп.=2,22; $p \leq 0,01$ відповідно) ніж соціальні педагоги (фемп.=1,96; $p \leq 0,05$), які разом з тим також готові до їх професійного використання. Ще одним когнітивним ресурсом особистісно-професійної адаптації виступає звернення фахівців соціономічного профілю до проблем саморозвитку, рефлексії, самокорекції, що є актуальним для 28,5% респондентів. При цьому 44,1% респондентів відзначають універсальну природу соціально-психологічних знань, що дозволяє використовувати їх для вирішення широкого кола завдань поза професійною спеціалізацією у будь-якій сфері життєдіяльності.

Когнітивно-змістовні ресурси особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю визначалися також через дослідження психологічного часу респондентів. В результаті кореляційного аналізу були отримані зв'язки (при $p \leq 0,01$) психологічного віку з такими показниками, як реалізованість ($r=0,78$); самооцінка реалізованості ($r=0,56$); самооцінка психологічного віку ($r=0,76$); хронологічного віку ($r=0,89$); стажу роботи ($r=0,87$). Визначено кореляції психологічного віку з самооцінкою задоволеності в сьогоденні: роботою ($r=0,51$), сім'єю ($r=-0,04$), здоров'ям ($r=0,07$); з самооцінкою задоволеності в минулому: роботою ($r=0,29$), сім'єю ($r=-0,22$), здоров'ям ($r=-0,08$); з самооцінкою задоволеності в майбутньому: роботою ($r=-0,03$), сім'єю ($r=-0,34$), здоров'ям ($r=-0,17$). Отримані дані свідчать про те, що професійна діяльність є однією з головних сфер життя фахівця соціономічного профілю і найбільш значима задоволеність нею в сьогоденні, в чому знаходить підтвердження опора фахівця на генеративну функцію у соціономічній

діяльності. Отже, ресурсом особистісно-професійної адаптації фахівця соціономічного профіля є генеративність, тобто внутрішня мотивація, яка визначає і підтримує його адаптацію в професії і через професію. Показником цього стали такі деривати мотиваційного простору особистості фахівця соціономічного профілю, як співвідношення самооцінок задоволеності діяльністю і реалізованістю у вигляді психологічного часу особистості.

З'ясовано, що дієвими ресурсами особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю є творче переживання і самореалізація в професії, зокрема під час дії вікової, професійної, соціокультурної кризи.

Показано, що творче переживання і самореалізація в професії позначається на особистості фахівця, допомагає йому виразити себе, свій досвід, репрезентувати власний метод і стиль діяльності, певною мірою реалізувати свою генеративну функцію. Важливе й те, що, включаючись в творчу діяльність, фахівець відчуває переживання, пов'язані з процесом творчості і досягненням результату (йдеться про специфічну пошуково-пізнавальну мотивацію, як показник внутрішнього стимулу до прояву творчого пошуку, джерело розвитку активності, ініціативи, самостійності і логіки пізнання). Ці процеси супроводжуються яскраво вираженим індивідуальним стилем розумової діяльності. Відбувається процес заміщення і витіснення деструктивних переживань, пов'язаних, зокрема, з віковими, професійними і соціокультурними кризами, тому в даній ситуації розвитку особистості творча діяльність набуває характеру не просто провідного виду діяльності, вона стає для особистості адаптаційною діяльністю, виконуючи психотерапевтичні для суб'єкта функції.

З'ясовано, що значним ресурсом особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю виступає прагнення до самостійного особистісного та професійного розвитку. Наголошується, що прагнення до саморозвитку можна розглядати як особистісну і професійну цінність, що надає фахівцям можливість відчувати осмисленість життя, задоволеність його процесом і результатами, а також досягати поставлених особистих і професійних цілей.

Показано, що процес особистісно-професійного саморозвитку обумовлений змістовними компонентами, які визначають, як мотиваційну готовність до саморозвитку, так і цінності й смисли життя. Змістовний блок компонентів особистісно-професійного саморозвитку представлений показником осмисленості життя, як чинника, що впливає на цей процес, і пов'язаний з готовністю до самопізнання, а також співвідноситься з рівнем комунікативної компетентності фахівців соціономічного профілю ($p \leq 0,01$). Так, результати кореляційного аналізу показали, що найбільша кількість статистично значимих зв'язків (при $p \leq 0,01$) існує між інтегральним рівнем осмисленості життя і

показниками саморозвитку ($r=0,52$), готовністю до саморозвитку ($r=0,56$), рівнем самоактуалізації ($r=0,59$) і комунікативною компетентністю ($r=0,44$). Визначаються статистично значущі взаємозв'язки між рівнем саморозвитку і самоактуалізації ($r=0,39$), а також між рівнем саморозвитку і готовністю до саморозвитку ($r=0,45$). Статистично значущий взаємозв'язок виявлено між рівнем саморозвитку і самоставленням ($r=0,48$). Встановлено, що на особистісний та професійний саморозвиток фахівців соціономічного профілю впливає прагнення до творчої самоактуалізації. Ця властивість визначає усвідомлення фахівцем власних особистісних і професійних якостей і його спрямування до саморозвитку та самовдосконалення, що сприяє процесу особистісно-професійної адаптації.

Рефлексивний блок в структурі особистісно-професійного саморозвитку фахівців соціономічного профілю представлений готовністю до самопізнання і самоставлення, яке визначає рівень саморозвитку і впливає на прагнення до особистісного зростання і професійного самовдосконалення (при $p \leq 0,01$). Фахівець, який здійснює саморозвиток, більш позитивно ставиться до себе, володіє більш високим рівнем самоповаги і відчуває більшу осмисленість свого життя, а отже більш успішно відбувається процес його особистісно-професійної адаптації.

Дієво-практичний блок особистісно-професійного саморозвитку представлений комунікативною компетентністю, яка займає в його структурі одне з центральних місць, оскільки забезпечує гностичні і поведінкові основи для особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю. Респонденти з високим рівнем комунікативної компетентності більш активно розвиваються, оскільки володіють як рефлексивними, так і дієво-практичними способами особистісно-професійного саморозвитку, а отже є більш адаптованими у особистісно-професійному контексті.

Запропонована модель професійної успішності фахівців соціономічного профілю, розроблена на основі результативно-змістовних показників мотиваційно-ціннісної, компетентісно-функціональної та конативно-стильової складових їх особистісно-професійної адаптації:

$$Y = \text{Constant} + (-0,573)\text{ПМ} + 0,512\text{СПК} + 0,359\text{СТ} + 0,478\text{ГН} + e, \quad (1)$$

де Y – рівень успішності професійної діяльності фахівців соціономічного профілю; $\text{Constant} = 21,26$; e – помилка прогнозування ПМ – просоціальна мотивація; СПК – соціально-психологічна компетентність; СТ – самоактуалізація в творчості; ГН – генеративність.

Для побудови математичної моделі професійної успішності фахівців соціономічного профілю було проведено множинний регресійний аналіз із залученням респондентів з високим рівнем успішності професійної діяльності.

Значимо, що, окрім прогнозування та оцінки ступеня вірогідності, множинний регресійний аналіз дозволяє визначити і те, які показники (незалежні змінні) є найбільш важливими для прогнозування, а які змінні можна виключити з прогностичної моделі.

Таблиця 1

Вихідні дані процедури лінійної регресії

Coefficients(a)					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	SSig
	B	Std. Error	Betta		
(Constant)	21,26	12,02	-	2,340	,420
Соціально-психологічні установки	,488	,346	,369	,579	,731
Ціннісні орієнтації	1,2100 E01	,239	,446	,487	,603
Емоційний інтелект	,260	,424	,560	,416	,364
Просоціальна мотивація	-,573	,430	,185	1,705	,283
Соціально-психологічна компетентність	,512	,673	,462	,960	,769
Самопізнання	,335	,229	,335	,531	,410
Саморозвиток	,422	,215	,187	,697	,494
Загальна самоефективність	3,930E -02	,587	,186	,295	-
Емоційне виснаження	2,962E -03	,510	,447	,468	,457
Напруженість у роботі	-,120	,588	,238	,389	,549
Самоактуалізація в творчості	,359	,709	,449	,592	,570
Генеративність	,478	,539	,195	,456	,120
Самоставлення	,031	,512	,439	,469	,319

Саморегуляція	,371	,021	,341	,508	,370
Рефлексивність	,445	,423	,705	,195	,439
Професійний перфекціонізм	,313	,614	,398	,307	,285
Самооцінка якості роботи	,570	,539	,662	,442	,221
Задоволеність роботою	4,159E-01	,387	,106	,770	,616
Допомога та психологічна підтримка в роботі	,467	,799	,398	,363	,375
Професійна культура	3,176E-02	,373	,175	,102	,262
Інтегративний індекс професійного вигорання	,349	,931	,705	,392	,473
Комунікативні здібності	,480	,244	,487	,289	,410
Самооцінка індивідуальної діяльності	,346	,549	,380	,541	,474
a Dependent Variable: Y – високий рівень успішності професійної діяльності фахівців соціономічного профілю					

Спираючись на отримані результати (табл. 1), формула 1 набуває такого вигляду (2):

$$18,64 = 21,26 + (-0,573) \times 27,35 + 0,512 \times 5,89 + 0,359 \times 19,17 + 0,478 \times 6,36 + 0,11 \quad (2)$$

Слід зауважити, що вірогідність помилки при складанні такого прогнозу за представленою формулою – 0,11%. Отже, прогнозування успішності професійної діяльності фахівців соціономічного профілю за наданою формулою можна вважати цілком вірогідним.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що найбільш впливовими компонентами, які зумовлюють прогностичну цінність визначення успішності

професійної діяльності фахівців соціономічного профілю, є змістовний, рефлексивний і дієво-практичний блоки особистісно-професійного розвитку.

Забезпечення професійної успішності фахівців соціономічного профілю у представленій моделі передбачало з'ясування методологічних основ фахової підготовки і перепідготовки фахівців та визначення їх принципів, в якості яких виступали: принцип урахування індивідуально-типологічних і вікових особливостей, а також логіки професіогенезу (специфіки кожного з етапів становлення фахівця як суб'єкта професійної діяльності); принцип діалогізації; принцип інтеграції сучасних досягнень різних наукових галузей, практики професійної соціономічної діяльності; принцип розвитку рефлексивності, активності, ініціативності, відповідальності всіх учасників процесу на всіх його етапах; принцип варіативності (і в певній мірі регіональної обумовленості) профілів і змістовно-методичного базису підготовки та перепідготовки фахівців соціономічного профілю; принцип прогностичності (випереджального характеру) підготовки в контексті еволюції інституту соціального захисту і підтримки особистості в умовах сучасному соціуму.

Модель передбачала також проведення багатофакторного моніторингу результатів особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю в періоди навчання та самостійної професійної діяльності. Так, проведений відстрочений контроль самостійної професійної діяльності випускників закладів вищої освіти (учасників експерименту) підтвердив тенденцію успішності процесу їх особистісно-професійної адаптації ($p \leq 0,05$) та професійної діяльності і якості життя в цілому.

Виявлено, що актуалізації ресурсів особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю сприяють сучасні психотехнології (психологічно компетентне професійне консультування, коучинг, груповий психологічний тренінг, креативні техніки та розвиток творчості, методи транзактного аналізу та арт-терапії, поведінкові методи і техніки саморегуляції), задіяні в системі їх соціально-психологічного супроводу і спрямовані на профілактику професійного вигорання, негативної девіантності і деструктивних тенденцій.

Висновки. Визначено діагностичні маркери *мотиваційно-ціннісної* (мотиваційні диспозиції особистості (потреби, мотиви, установки, ціннісні переживання), генеративність, просоціальна мотивація (орієнтація на альтруїзм), як основа професійної спрямованості особистості фахівця, та її взаємозв'язок з ціннісними орієнтаціями і рівнем емоційного інтелекту); компетентісно-функціональної (професійна компетентність (соціально-перцептивна, соціально-психологічна, аутопсихологічна, комунікативна складові); специфіка особистісно-професійного саморозвитку та його зв'язок з самоефективністю,

психологічною і комунікативною компетентністю, а також з рефлексією, саморегуляцією і самоставленням; параметри самоактуалізації; рефлексивні і регулятивні особливості фахівця; рівень і структура професійного вигорання (емоційне виснаження, напруженість у роботі, професійний перфекціонізм, професійний розвиток та самовдосконалення, інтегративний індекс вигорання тощо)); конативно-стильової (специфіка індивідуального стилю професійної діяльності за стильовими (відмінності складу компонентів, умов і параметрів діяльності, ієрархія механізмів адаптації) і рівневими (діапазон параметрів, кількісний склад компонентів і характер їх взаємозв'язків) характеристиками; процесуальні показники діяльності за блоками професійної діяльності, професійного спілкування, особистості фахівця; рівні професійної культури; самооцінка індивідуального стилю діяльності за параметрами оригінальності і надситуативності, взаєморозуміння та можливостей корекції стилю діяльності) складових особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю.

Проведено аналіз результативно-змістовних параметрів особистісно-професійної адаптації та виокремлено стадії (емпірично-репродуктивну, адаптивно-евристичну, результативно-продуктивну) цього процесу на різних етапах професіоналізації фахівців соціономічного профілю.

Література

1. Карпенко Є.В. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації: монографія. Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2013. 271 с.
2. Каширіна Є.В. Застосування адаптивних стратегій поведінки у професійній діяльності фахівців соціономічного профілю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. № 3(44). Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. С. 95 – 104.
3. Ковальчук З.Я. Вплив формувального експерименту на комунікативну толерантність та рефлексійність особистості у професійній взаємодії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 121. Т. I. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 164 – 169.
4. Комар Т.В. Інтегративно-цілісний підхід до формування професійної зрілості спеціаліста в системі «людина – людина». *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць*. Вип. 5 (50). К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. С. 198 – 204.
5. Луньов В.Є. Психологія когнітивного становлення професіонала (на прикладі фахівців системи «людина-людина»): монографія. К.: Інтерсервіс, 2016. 250 с.

6. Попович І.С. Психолого-педагогічний аспект професійної підготовки фахівців соціономічного профілю. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Вип. 5. Херсон: ВД «Гельветика», 2018. С. 124 – 129.

Referens

1. Karpenko Ye.V. (2013). Samoaktualizatsiia i adaptatsiia: vid konfrontatsii do kooperatsii: monohrafiia. [Self-actualization and adaptation: from confrontation to cooperation]. Ivano-Frankivsk: Nova Zoria. 271 s. [in Ukrainian].

2. Kashyryna Ye.V. (2017). Zastosuvannia adaptyvnykh stratehii povedinky u profesiinii diialnosti fakhivtsiv sotsionomichnoho profilu. [Application of adaptive behavioral strategies in the professional activity of socionomics specialists]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii: zb. nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu im. V. Dalia*. № 3(44). Sievierodonetsk: Vyd-vo SNU im. V. Dalia. S. 95 – 104. [in Ukrainian].

3. Kovalchuk Z.Ia. (2014). Vplyv formuvalnoho eksperymentu na komunikatyvnu tolerantnist ta refleksiinist osobystosti u profesiinii vzaiemodii. [The influence of the formative experiment on the communicative tolerance and reflection of the individual in professional interaction]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka*. Vyp. 121. T. I. Chernihiv: ChNPU. S. 164 – 169. [in Ukrainian].

4. Komar T.V. (2017). Intehratyvno-tsilisnyi pidkhid do formuvannia profesiinoi zrilosti spetsialista v systemi «liudyna – liudyna». [Integrative-holistic approach to the formation of professional maturity of the specialist in the system "man - man"]. *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 12. Psykholohichni nauky: zb. nauk. prats*. Vyp. 5 (50). K.: NPU imeni M.P. Drahomanova. S. 198 – 204. [in Ukrainian].

5. Lunov V.Ie. (2016). Psykholohiia kohnityvnoho stanovlennia profesionala (na prykladi fakhivtsiv systemy «liudyna-liudyna»): monohrafiia. [Psychology of cognitive formation of a professional (on the example of specialists of the "man-man" system)]. K.: Interservis. 250 s. [in Ukrainian].

6. Popovych I.S. (2018). Psykholoho-pedahohichni aspekt profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv sotsionomichnoho profilu. [Psychological and pedagogical aspect of professional training of socionomic specialists]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky*. Vyp. 5. Kherson: VD «Helvetyka». S. 124 – 129. [in Ukrainian].

Zhygarenko I., Zavatska N.

EFFECTIVE-CONTENT PARAMETERS OF PERSONAL-PROFESSIONAL ADAPTATION OF SOCIONOMIC INDUSTRY SPECIALISTS

The article reveals the effective and meaningful parameters of personal and professional adaptation of specialists in the field of socionomics. Diagnostic markers of motivational-value (motivational dispositions of personality) (needs, motives, attitudes, value experiences), generativeness, prosocial motivation (orientation to altruism) as the basis of professional orientation of a specialist's personality, and its relationship with value orientations and level of emotional intent; competence-functional (professional competence (socio-perceptual, socio-psychological, autopsychological, communicative components); specifics of personal and professional self-development and its connection with self-efficacy, psychological and communicative competence, as well as reflection, self-regulation and self-regulation; and regulatory features of the specialist; the level and structure of professional burnout (emotional exhaustion, stress at work, professional perfectionism, professional development and self-improvement, integrative burnout index, etc.); conative-stylistic (specifics of individual style of professional activity by stylistic (differences in the composition of components, conditions and parameters of activity, hierarchy of mechanisms of adaptation) and level (range of parameters, quantitative composition of components and the nature of their relationships) characteristics; communication, personality of the specialist, levels of professional culture, self-assessment of individual style of activity on the parameters of originality and supersituationality, mutual understanding and possibilities of correction of style of activity) components of personal and professional adaptation of socionomic specialists. The analysis of result-content parameters of personal-professional adaptation is carried out and the stages (empirical-reproductive, adaptive-heuristic, result-productive) of this process at different stages of professionalization of socionomic specialists are singled out.

Key words: *specialists of socionomic profile, personal-professional adaptation, effective-content parameters of personal-professional adaptation, social-psychological resources of personal-professional adaptation.*

Жигаренко Ігор Євгенович – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Сєвєродонецьк;

Завацька Наталія Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Сєвєродонецьк.

**ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

№ 1(54) 2021

Відповідальний секретар випуску

Ю.А. Завацький

Підписано до друку 30.01.2021 р.

Видавництво Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля

Формат 70x108¹/₁₆. Папір офсетний. Гарнітура Times.

Умов. друк. арк. 21,5. Обл. вид. арк. 22,7.

Наклад 300 прим. Вид. №. Замов. №. Ціна вільна.