

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА
Лабораторія організаційної та соціальної психології
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«КИЇВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ»
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту освіти
УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ
ТА ПСИХОЛОГІВ ПРАЦІ



ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19: ПРОБЛЕМИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Матеріали

*XIV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції
з організаційної та економічної психології
(21 травня 2020 року)*

За науковою редакцією:

С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Н.М. Бендерець, А.М. Шевченко, О.В. Креденцер

Київ
Біла Церква
2020

DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/4.2020.1>

УДК 159.9

П 86

*Рекомендовано до друку
на засіданні Вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
(протокол № 8 від 25 червня 2020 року)
та на засіданні Вченої ради Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський
обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»
(протокол № 3 від 26 травня 2020 року)*

Рецензенти:

Сердюк Л.З., доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології особистості ім. П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України;

Бачинська Є.М., кандидат педагогічних наук, доцент, проректор Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»

За науковою редакцією:

С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Н.М. Бендерець, А.М. Шевченко, О.В. Креденцер

Редакційна колегія: **С.Д. Максименко**, академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **Л.М. Карамушка**, академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор; **Н.М. Бендерець**, кандидат педагогічних наук; **А.М. Шевченко**, кандидат психологічних наук; **О.В. Креденцер**, кандидат психологічних наук, доцент; **В.М. Івкін**, кандидат психологічних наук, доцент; **С.В. Ковальова**, кандидат педагогічних наук, доцент; **О.С. Ковальчук**; **В.І. Лагодзінська**, кандидат психологічних наук; **О.В. Матушевська**; **Д.І. Пащенко**, доктор педагогічних наук, професор; **К.В. Терещенко**, кандидат психологічних наук.

П 86 **Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: проблеми та технології забезпечення** : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції з організаційної та економічної психології (21 травня 2020 року) / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Н.М. Бендерець, А.М. Шевченко, О.В. Креденцер. Київ – Біла Церква, 2020. 130 с.

Збірка відображає найбільш актуальні проблеми та технології забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19 та у «звичайних» умовах діяльності організацій.

Збірка розрахована на науковців, аспірантів, викладачів вищої школи та системи післядипломної освіти, менеджерів та персонал організацій, організаційних та економічних психологів-консультантів, усіх, хто цікавиться сучасним станом розвитку організаційної та економічної психології.

УДК 159.9

© Лабораторія організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020
© Комунальний навчальний заклад Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів», 2020
© Українська Асоціація організаційних психологів та психологів праці, 2020

NATIONAL ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE
G.S. KOSTIUK INSTITUTE OF PSYCHOLOGY
Laboratory of organizational and social psychology
KYIV REGIONAL INSTITUTE OF POSTGRADUATE TEACHERS' EDUCATION
Department of Pedagogy, Psychology and Education Management
UKRAINIAN ASSOCIATION OF ORGANIZATIONAL AND WORK PSYCHOLOGISTS



THE IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON STAFF MENTAL HEALTH: PROBLEMS AND SUPPORT TECHNOLOGIES

Abstracts

*XIV International scientific-practical online conference
on organizational and economic psychology*

(May 21, 2020)

Editors:

S.D. Maksymenko, L.M. Karamushka, N.M. Benderets, A.M. Shevchenko, O.V. Kredentser

**Kyiv
Bila Tserkva
2020**

DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/4.2020.1>

UDK 159.9

P 86

Recommended for printing

*by a meeting of the Academic Council of G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine
(proceedings # 8 of June 25, 2020)*

*and by a meeting of the Academic Council of Kyiv Regional Institute of Postgraduate Teachers' Education
(proceedings # 3 of May 26, 2020)*

Reviewers:

Serdiuk, L.Z., DPsy, P Chamata Laboratory of Personality Psychology, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine;

Bachynska, Ye.M., PhD, Vice-President, Kyiv Regional Institute of Postgraduate Teachers' Education

Editors:

S.D. Maksymenko, L.M. Karamushka, N.M. Benderets, A.M. Shevchenko, O.V. Kredentser

Editorial Board: **S.D. Maksymenko**, Academician of the NAES of Ukraine; **L.M. Karamushka**, Academician of the NAES of Ukraine; **N.M. Benderets**, PhD; **A.M. Shevchenko**, PhD; **O.V. Kredentser**, PhD; **V.M. Ivkin**, PhD; **S.V. Kovalyova**, PhD; **O.S. Kovalchuk**; **V.I. Lagodzinska**, PhD; **O.V. Matushevsk**a, Professor; **K.V. Tereshchenko**, PhD.

P 86 The impact of COVID-19 pandemic on staff mental health: problems and support technologies : abstracts of the XIV International scientific-practical online conference on organizational and economic psychology (May 21, 2020) / Editors: S.D. Maksymenko, L.M. Karamushka, N.M. Benderets, A.M. Shevchenko, O.V. Kredentser. – K. – Bila Tserkva, 2020. – 130 pages.

The book of abstracts highlights the most pressing problems related to staff psychological health during the COVID-19 pandemic and in normal conditions as well as the psychological health maintaining technologies.

The book is meant for researchers, graduate students, teachers of higher and postgraduate education, managers and staff, organizational and economic psychologists, as well as all those who are interested in the latest developments in organizational and economic psychology.

UDK 159.9

© Laboratory of Organizational and Social psychology at G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, 2020

© Kyiv Regional Institute of Postgraduate Teachers' Education, 2020

© Ukrainian Association of Organizational and Work Psychologists, 2020

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19: НОВИЙ ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ТЕХНОЛОГІЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ	10
Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Креденцер О.В. Психологія здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: предмет та актуальні напрямки дослідження	11
Карамушка Л. М., Шевченко А. М. Діяльність психологів освітніх організацій в період карантину: результати дистанційного емпіричного дослідження	14
Бендерець Н. М., Матушевська О. В. Психологічні стратегії адаптації громадського здоров'я до нових суспільних викликів	18
Аносова А. В. Особливості самоусвідомлення і саморегуляції дорослої людини в умовах пандемії	22
Арефнія С. В. Психологічні особливості роботи журналістів та адаптація під час карантину у зв'язку з пандемією	25
Горбань Г. О. Особливості формування психологічної готовності здобувача освіти до самоорганізації в умовах карантину	29
Гура Т. В. Роль лідера в забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя персоналу закладу вищої освіти в умовах пандемії	32
Діденко М. С. Психологічне консультування у період пандемії: практичний аспект	35
Загурська С. М. Особливості взаємодії дорослих із дітьми в умовах пандемії	38
Мартиненко П. А. Соціальна ізоляція як передумова виникнення відстороненості та тривожності у особистості	40
Паньковець В. Л. Розробка електронних курсів для працівників організацій під час національного карантину	44
Паскевська Ю. А. Модель реагування на психологічні потреби працівників охорони здоров'я, які виникають унаслідок коронавірусної пандемії: індивідуальний, управлінський та організаційні рівні	47
Подшивалкіна В. І., Таценко А. О. Індивідуальність та здоров'я людини в контексті пандемії	50
Ткалич М. Г., Мисів Л. В. Динаміка психоемоційних станів українців на карантині: 3 хвиля дослідження	54

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В ОРГАНІЗАЦІЇ: ВИКЛИКИ ТА ПІДХОДИ ДО ЇХ ВИРІШЕННЯ	57
Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Комплекс методик для вивчення рівня, складових та чинників психологічного здоров'я персоналу організацій	58
Шевченко А. М. Технологія забезпечення психологічного здоров'я менеджерів та педагогічних працівників освітніх організацій як складова їхньої професійної компетентності	61
Балахтар В. В. Психологічне здоров'я фахівців з соціальної роботи в умовах сьогодення	65
Бондарчук О. І. Суб'єктивне благополуччя як індикатор психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій	69
Вихрестенко Ж. В. Структура готовності майбутніх учителів початкових класів до групової навчальної діяльності	72
Власов П. К., Кисилева А. А. Метод асесмента організацій по Г. Левинсону	75
Вознюк А. В. Психологічне благополуччя як основа успішного функціонування особистості	78
Дишлева І. М. Створення здоров'язбережувального середовища на заняттях з використанням інформаційно-комунікаційних технологій у початковій школі	82
Карамушка Л. М., Заїка І. В. Особистісна напруженість персоналу освітніх організацій як вид психологічної напруженості	87
Клименко Н. Г. Життєва позиція особистості як чинник формування ставлення до грошей	90
Ковальова С. В. Музикотерапія у збереженні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій	93
Коптіла Ю. М. Ціннісно-сміслова сфера як складова психологічного здоров'я педагогічних працівників	99
Креденцер О. В. Основні психологічні підходи до визначення поняття «здоров'я»	101
Лагодзінська В. І. Творчість персоналу освітніх організацій як чинник психологічного здоров'я	106
Малімон Л. Я. Взаємозв'язок психологічного благополуччя і задоволеності працею персоналу державної служби	109

Матвеев С. П. Сучасні фактори формування нефункціонального попиту в Україні	112
Пашенко Д. І. Джерела виявлення напрямів забезпечення психологічного здоров'я в сім'ях учнів у педагогічній системі В. О. Сухомлинського	114
Педько О. П. Баланс «робота – життя»: його значення та шляхи досягнення	116
Сняданко І. І. Психологічне обґрунтування впровадження у навчальний план підготовки студентів дисципліни «Психологія самоефективної поведінки»	120
Терещенко К. В. Чинники психологічного здоров'я персоналу організацій	123
Шелест Л. В. Вплив булінгу на психологічне здоров'я особистості	126

CONTENTS

SECTION 1. STAFF PSYCHOLOGICAL HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC: NEW EXPERIENCE, PROBLEMS, AND SUPPORT TECHNOLOGIES	10
Maksymenko, S.D., Karamushka, L.M., Kredentser, O.V. Psychology of staff health in the context of the COVID-19 pandemic: research subject and areas	11
Karamushka, L.M., Shevchenko, A.M. The work of sychologists in educational organizations during the quarantine: the results of remote empirical research	14
Benderets, N.M., Matushevskya, O.V. Psychological strategies of public health adaptation to new public challenges	18
Anosova, A.V. Self-awareness and self-regulation of adults during the pandemic	22
Arefnia, S.V. Psychological features of journalists' work and journalists' adaptation to the quarantine during the pandemic	25
Gorban, G.O. Formation of students' psychological readiness for self-organization in the conditions of quarantine	29
Gura, T.V. A leader's role in maintaining staff's mental health and well-being in higher education institutions during the pandemic	32
Didenko, M.S. Psychological counseling during the pandemic: a practical aspect	35
Zagurska, S.M. Adults-children interaction in the conditions of the pandemic	38
Martynenko, P.A. Social isolation as a prerequisite for the development of alienation and anxiety in the individual	40
Pankovets, V.L. Development of electronic staff's training courses during the national quarantine	44
Paskevskya, Yu.A. A model of response to health care workers' coronavirus pandemic-related psychological needs: individual, managerial and organizational levels	47
Podshivalkina, V.I., Tatsenko, A.O. Individuality and human health in the context of the pandemic	50
Tkalych, M.G., Mysiv, L.V. Dynamics of psycho-emotional states of the quarantined Ukrainians: the third wave of research	54

SECTION 2. PSYCHOLOGICAL HEALTH IN THE ORGANIZATION: CHALLENGES AND SOLUTIONS	57
Karamushka, L.M., Kredentser, O.V., Tereshchenko, K.V., Lagodzinska, V.I., Ivkin, V.M., Kovalchuk, O.S. A set of instruments for studying the levels, components of and factors in staff's psychological health	58
Shevchenko, A.M. A technology of maintaining managers' and teaching staff's psychological health as a component of their professional competence	61
Balakhtar, V.V. Social workers' psychological health in today's conditions	65
Bondarchuk, O.I. Subjective well-being as a teaching staff's psychological health indicator	69
Vykhrestenko, Zh.V. The structure of future primary school teachers' group teaching readiness	72
Vlasov, P.K., Kisileva, A.A. G. Levinson method of organizational assessment	75
Vozniuk, A.V. Psychological well-being as a basis for successful functioning of the personality	78
Dyshleva, I.M. Information and communication technologies for creating a healthy environment in the primary school classroom	82
Karamushka, L.M., Zaika, I.V. Teaching staff's personal tension as a kind of psychological tension	87
Klymenko, N.G. Life position of the individual as a factor in shaping their attitude to money	90
Kovalyova, S.V. Music therapy in maintaining teaching staff's psychological health	93
Koptila, Yu.M. Value-semantic sphere as a teaching staff's psychological health component	99
Kredentser, O.V. Basic psychological approaches to defining health	101
Lagodzinska, V.I. Teaching staff's creativity as a psychological health factor	106
Malimon, L.Ya. Relationship between civil servants' psychological well-being and job satisfaction	109
Matveev, S.P. Non-functional demand factors in Ukraine	112
Pashchenko, D.I. Sources of student families' psychological health in the pedagogical system of V.O. Sukhomlinsky	114
Pedko, O.P. Work-life balance: its significance and ways to achieve	116
Snyadanko, I.I. Psychological substantiation of the discipline "Psychology of self-effective behavior" for students' training	120
Tereshchenko, K.V. Staff's psychological health factors	123
Shelest, L.V. The impact of bullying on the psychological health of the individual	126

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19: НОВИЙ ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ТЕХНОЛОГІЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19: ПРЕДМЕТ ТА АКТУАЛЬНІ НАПРЯМКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

С. Д. Максименко

академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, академік-секретар Відділення психології, вікової фізіології та дефектології НАПН України, директор Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3592-4196>

Л. М. Карамушка

академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0622-3419>

О.В. Креденцер

кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4119-190X>

Актуальність дослідження. Ситуація пандемії COVID-19, яка виникла протягом останніх місяців в усьому світі, внесли багато суттєвих змін в діяльність організацій. Це потребує осмислення ряду проблем, які стосуються психології здоров'я, як в цілому організацій, так і в професійній діяльності персоналу, так і взаємодії з іншими сферами життєдіяльності персоналу в цих умовах.

Аналіз літератури свідчить про те, що в останні місяці ряд вчених і практиків представили публікації, які стосуються особливостей організації, професійної діяльності та навчання працівників в період пандемії COVID-19 [5; 7; 8]. Разом з тим, майже відсутні дослідження, які стосуються психологічних проблем психології здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19.

При осмисленні цих проблем ми опирались на наші попередні розробки [1; 2; 3; 4; 6] з проблеми психології здоров'я персоналу організацій та враховували реальний досвід діяльності організацій в цей період.

Мета дослідження: визначити предмет та основні завдання психології здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19.

Результати теоретичного аналізу проблеми. *Психологія здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19* є, на наш погляд, актуальним напрямком досліджень в організаційній та економічній психології, який спрямований на діагностику актуальних проблем психології здоров'я персоналу та організації в цілому, розробку психологічних технологій підтримки персоналу організації та забезпечення психолого-організаційних умов для ефективності діяльності в даний період.

Можна виділити, на нашу думку, такі **актуальні проблеми досліджень в сфері психології здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19:**

а) *в організаційній психології*: сутність психологічного здоров'я та благополуччя персоналу в організації у «звичайних» умовах та в умовах пандемії COVID-19; психологічні особливості діяльності персоналу в умовах самоізоляції; роль самоефективності персоналу в кризових умовах; психологічні і творчі ресурси персоналу організацій в умовах пандемії; забезпечення Work Life Balance в кризових ситуаціях; інноваційні стилі управління, лідерство та професійна кар'єра в організації в умовах пандемії COVID-19; психологія управління змінами в організації в умовах пандемії COVID-19 (адаптація до змін, введення нових форм напрямів роботи, командної взаємодії тощо); нові форми комунікацій персоналу в організацій під час пандемії COVID-19, психологічні проблеми в їх реалізації та можливості їх подолання; нові вияви конфліктів в організації в умовах пандемії COVID-19 та психологічні умови їх подолання; психологічні умови створення безпечного психологічного середовища, професійного та особистого простору для роботи персоналу в умовах пандемії COVID-19; профілактика професійного стресу та професійного вигорання у представників ризикових професій (військові, лікарі, пожежники тощо) та в інших професійних групах персоналу в період пандемії COVID-19; психологія поетапного виходу організацій з карантину та ін.

б) *в економічній психології*: психологія грошей, інвестицій та заощаджень в персоналу та організації в умовах пандемії COVID-19; психологічні особливості підприємницької діяльності в умовах кризи; психологічні аспекти вияву соціальної відповідальності бізнесу в період карантину; роль внутрішньоорганізаційного підприємництва для подолання соціальних та організаційно-психологічних проблем в організації в умовах кризи; психологічні основи здійснення маркетингу та реклами в нових соціально-економічних умовах; психологічні особливості різних типів споживчої поведінки в період карантину; психологічні аспекти економічної соціалізації різних категорій населення та професійних груп в умовах пандемії COVID-19; психологія безробітних, бідних та багатих: нові виклики та організаційно-психологічні підходи до їх вирішення; психологічні особливості здійснення меценатської та волонтерської діяльності для вирішення соціально-економічних проблем в період карантину;

в) *в сфері здійснення психологічно допомоги та психологічного навчання персоналу в організації*: дистанційне навчання персоналу в період пандемії COVID-19: можливості та обмеження; психологічні особливості використання основних форм психологічного навчання (сторінки в соціальних мережах, он-лайн конференції, вебінари, дистанційні курси та ін.); психологічна готовність персоналу до участі в дистанційному навчання в період пандемії COVID-19; психологічне онлайн-консультування (основні запити персоналу, вимоги до здійснення консультування; традиційні форми підготовки менеджерів, психологів до вирішення психолого-економічних проблем тощо).

Важливим, на нашу думку, є залучення *організаційних психологів*, що працюють в різних типах організацій (державних та приватних, громадсько-професійних, волонтерських) та в різних сферах (дошкільна, загальна середня, позашкільна, вища та післядипломна освіта, державна служба, промисловість, бізнес тощо), до діагностики проблем психологічного здоров'я в організації в пе-

ріод пандемії COVID-19 та надання відповідної психологічної допомоги персоналу організацій (проведення вебінарів, психологічних тренінгів, онлайн та «звичайного» психологічного консультування).

Також суттєвим є залучення аспірантів, докторантів, працівників вищої школи, співробітників наукових установ до проведення дисертаційних досліджень, виконання наукових та прикладних проектів з проблем психології здоров'я персоналу організацій та публікування результатів цих досліджень в провідних наукових виданнях з цього напрямку, зокрема, в науковому журналі «Організаційна психологія. Економічна психологія», засновниками якого є Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України та Українська Асоціація організаційних психологів та психологів праці.

Висновки. Означені підходи можуть бути покладено в основу наукових та прикладних емпіричних досліджень психології здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19, а також здійснення консультативної і тренінгової роботи з цього напрямку.

Література

1. Карамушка Л.М. Методики для дослідження психологічного здоров'я персоналу організацій. *Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми* : тези XV Міжнародної науково-практичної конференції (20 березня 2020 року, м. Київ) / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, О.І. Власової, Н.М. Дембицької, О.В. Лавренко. О.В. Креденцер. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. С. 113-115.

2. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Методики для дослідження «mental health» персоналу організацій. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 54. С. 15-22.

3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 55. С. 23-30.

4. Карамушка Л. М., Шевченко А. М. Аналіз індексу ставлення до здоров'я менеджерів освітніх організацій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2-3(17). С. 58-65.

5. Карташова, Л. А., Кириченко, М. О., & Сорочан, Т. М. (2020). Антикризисний менеджмент підвищення кваліфікації. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2020, Том 2, №1. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-9>

6. Креденцер О. В. Теоретичний аналіз основних підходів до визначення поняття «здоров'я» в психології. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН

України, Вип. 55. С. 44-50.

7. Малишиновська А.В. Про дистанційну форму діяльності Інституту обдарованої дитини НАПН України в умовах пандемії COVID-19. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2020, Том 2, № 1. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-6>

8. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В.Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченко», 2020. 243 с.

ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19: РЕЗУЛЬТАТИ ДИСТАНЦІЙНОГО ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Л. М. Карамушка

*академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник
директора з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків,
завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
Президент Української Асоціації організаційних психологів та психологів праці
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0622-3419>*

А. М. Шевченко

*кандидат психологічних наук,
завідувач кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти
Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний
інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»,
керівник місцевого осередку УАОППП в Київській області
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9644-969>*

Актуальність дослідження. Ситуація пандемії COVID-19 та введення карантину в нашій країні з 12 березня 2020 року, обумовила виникнення серйозних викликів в життєдіяльності персоналу організацій та населення. Тому виникає необхідність дослідження особливостей діяльності психологів організацій, зокрема, освітніх, які можуть надати психологічну допомогу працівникам своїх організацій та населенню в нових умовах життєдіяльності суспільства, визначення їх досягнень та обмежень.

Аналіз літератури засвідчує, що протягом останнього часу підготовлено ряд публікацій [4; 5; 6], які відображають соціально-психологічні проблеми, які виникли в період пандемії COVID-19, та підходи до їх вирішення. Разом з тим, особливості діяльності психологів освітніх організацій в період пандемії COVID-19 практично залишаються не вивченими.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати оцінку психологами освітніх організацій впливу пандемії COVID-19 на психологічне здоров'я учасників освітнього процесу та населення.

2. Дослідити особливості надання психологами освітніх організацій психологічної допомоги учасникам освітнього процесу та населенню в період пандемії COVID-19.

Методика та організація дослідження. Для проведення дослідження використовувалась анкета «Діяльність психологів в період карантину» (автор – Карамушка Л.), яка включала 10 відкритих та закритих питань. Питання було об'єднано у відповідні блоки питань, які стосувались завдань дослідження.

В опитуванні взяли участь понад 50 практичних психологів закладів загальної та дошкільної освіти Київської області. Дослідження проводилось у травні 2020 року (в період активного карантину) на дистанційних курсах підвищення кваліфікації психологів освітніх організацій Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів». Із розісланих анкет лише 2% залишились не заповненими.

Результати дослідження.

Що стосується *першого завдання дослідження*, – оцінки психологами впливу пандемії COVID-19 на психологічне здоров'я учасників освітнього процесу населення, – то тут отримано такі дані.

Встановлено, що переважно більшість опитаних вважають, що ситуація пандемії COVID-19 вплинула негативно на психологічне здоров'я учасників освітнього процесу та населення нашої країни. Так, 38,4% опитаних вказали на те, що ця ситуація вплинула негативно, 46,2% – відповіли, що ситуація вплинула скоріше негативно, ніж позитивно. Разом з тим, 12,4 % досліджуваних зазначили, що ситуація вплинула позитивно. І лише 3% опитуваних не змогли відповісти на поставлене питання.

Щодо *негативного впливу* ситуації пандемії COVID-19 на психологічне здоров'я населення нашої країни, то психологи вказали на такі його вияви: виникнення негативних емоційних станів (тривожність, роздратованість, агресивність, страх, депресія, розгубленість, гнів, паніка тощо) – 58,3 % опитаних; погіршення різних сфер здоров'я (психологічного, фізичного, професійного, духовного) – 18,0 %; невизначеність щодо майбутнього – 12,5 %; переживаннях щодо матеріальної нестабільності – 11,3 % та ін.

Позитивний вплив ситуації пандемії COVID-19 на психологічне здоров'я населення, проявився в тому, що така ситуація сприяла вирішенню таких завдань: спілкуванню з близькими людьми (виконання спільних завдань, покращення відносин між членами родини, спільний відпочинок тощо) – 32,3% опитаних; з'явився додатковий час для саморозвитку, реалізації творчих ідей (участь у різних он-лайн заходах, можливість доробити всі заплановані справи тощо) – 29,2%; виникла можливість для додаткового відпочинку та відновлення сил (релаксаційний час, виникло більше можливостей для приділення часу самому собі, можливість побути на самоті тощо) – 23,0%; відбулася переоцінка цінностей (розвиток вміння цінувати «звичні» речі тощо) – 15,3% та ін.

Далі проаналізуємо результати виконання *другого завдання* – особливостей надання психологами освітніх організацій психологічної допомоги учасникам освітнього процесу та населенню в умовах пандемії COVID-19.

У процесі дослідження встановлено, що переважна більшість психологів закладів загальної середньої та дошкільної освіти надають психологічну допомогу населенню під час пандемії COVID-19. Однак регулярність такої допомоги опитуваними є різною. Так, виявлено, що значна частина опитаних (69,2%) надають таку допомогу час від часу. Лише невелика частина психологів (15,4%) надають таку допомогу регулярно. І лише 15,4% вказали, що таку допомогу не надають взагалі. Це свідчить, на наш погляд, про те, що є певні резерви щодо посилення цієї діяльності психологів.

Було проаналізовано також основні категорії осіб, з якими працюють психологи. За словами опитаних, до них було віднесено: батьки учнів – 84,6%; педагогічні працівники – 70,0%; учні школи (всі вікові категорії) – 69,1%; батьки дітей дошкільників – 46,0%; адміністрації освітніх закладів – 23,0%; діти дошкільного віку – 23,0%; родичі, знайомі – 23,0%; учні старших класів – 23,0%; люди похилого віку – 7,6%. Як бачимо, в основному психологи надають допомогу учасникам освітнього процесу, оскільки це є їх прямим професійним обов'язком. При цьому звертає увагу на себе той факт, що серед споживачів послуг психологів адміністрація освітніх закладів займає незначне місце – не це вказала лише невелика частина опитаних (23,0%). Це відображає традиційну, але не зовсім адекватну, на наш погляд, ситуацію в школі, коли психологічна служба бачить своє основне завдання у психологічному забезпеченні навчання, виховання та розвитку учнів та надання психологічної підтримки батькам [1]. Однак, психологічна служба не надає достатньої уваги психологічному забезпеченню управлінської діяльності та управління освітньою організацією в цілому, особливо, в складних та кризових ситуаціях життєдіяльності організації та персоналу, що негативно позначається на діяльності освітніх організацій. Зазначимо, що окремі розробки з проблеми психологічного здоров'я менеджерів та працівників освітніх організацій, які можуть бути корисними у цій ситуації, представлено в наших попередніх публікаціях [3; 4].

Також звертає на себе увагу той факт, що зовсім невелика частина психологів надає психологічну допомогу іншим категоріям (родичам, знайомим та людям похилого віку тощо).

Отже, як і при аналізі відповідей опитаних на попереднє питання, тут виявлено певні резерви щодо оптимізації діяльності психологів, які стосуються більш активної взаємодії психологів з адміністрацією освітніх організацій в кризових ситуаціях їх діяльності, так і активізації надання психологічної допомоги населенню.

Учасниками дослідження був названий широкий спектр проблем, стосовно яких надається психологічна допомога. Ці проблеми було об'єднано нами в дві основні групи, залежно від учасників освітнього процесу, з якими взаємодіють психологи.

Так, щодо надання психологічної допомоги батькам та учням, то тут було названо такі проблеми: збереження психологічного здоров'я в період карантину учнів та їхніх батьків; забезпечення ефективної взаємодія батьків та дітей в умовах замкнутого простору; консультування батьків щодо ефективного роз-

поділу часу їхніх дітей в період карантину; профілактики та вирішення міжособистісних конфліктів в умовах запроваджених карантинних обмежень; забезпечення мотивації учнів до навчання в період карантину; *консультації з питань формування психологічної готовності дітей до школи*; психологічна підготовка старшокласників до складання зовнішнього незалежного оцінювання; перебування в соціальних мережах під час карантину (оцінка та аналіз «фейків», перевірка фактів тощо) та ін.

Стосовно *психологічної допомоги вчителям*, то тут було означено такі проблеми: консультації з *особистісного розвитку вчителів*; опанування педагогічними працівниками негативними психологічними станами (подолання тривожності, агресивності, смутку тощо); профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників та адміністрації закладів загальної середньої освіти та ін.

Опитуваними було визначено такі *форми психологічної допомоги*, які вони використовували в умовах пандемії COVID-19: відповіді на запити через електронну пошту – 53,8%; відповіді на запити через вайбер – 46,2%; ведення сторінок в соціальних мережах (Facebook) – 46,2%; проведення скайп-консультаування – 34,6%; надання консультацій по телефону – 30,7%; проведення вебінарів та дистанційних навчальних курсів – 23,8% та ін.

Висновки.

1. Отже, результати дослідження свідчать про те, що психологи освітніх організацій зайняли досить активну позицію щодо надання психологічної допомоги учасникам освітнього процесу та населенню в період пандемії COVID-19 та карантину, що заслуговує, без сумніву, позитивної оцінки.

2. Разом з тим, дослідження показало про наявність певних резервів, які існують у цьому процесі: а) необхідність надання такої психологічної допомоги не лише час від часу, а регулярно, в рамках спеціально створеної в освітніх організаціях системи роботи; б) взаємодія з цього питання не лише з учнями та їх батьками, але і з адміністрацією освітніх закладів, визначення стратегічної «психологічної» лінії з цього питання, що має позитивно вплинути на управління освітніми організаціями в цей складний період; в) розширювати спектр психологічних послуг для населення, зокрема, шляхом створення спеціальних телефонних служб, проведення регулярних опитувань, ведення інформаційних сторінок в соціальних мережах, проведення вебінарів тощо.

Література

1. Карамушка Л. М. Психологія управління закладами середньої освіти : монографія . К. : Ніка-центр, 2000. 332 с.

2. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Методики для дослідження «mental health» персоналу організацій. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 54. С. 15-22.

3. Карамушка Л. М., Шевченко А. М. Аналіз індексу ставлення до здоров'я менеджерів освітніх організацій. *Організаційна психологія. Економічна*

психологія. 2019. № 2-3(17). С. 58-65.

4. Максименко С. Д., Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Бендерезь Н.М., Шевченко А.М. Психологічне здоров'я персоналу організацій: проблеми та технології забезпечення. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2020, Том 2, № 1. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-10>

5. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В.Рибалка ; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченко», 2020. 243 с.

6. Слюсаревський М. М. «Онлайн-коло»: досвід психологічної підтримки і допомоги населенню під час пандемії COVID-19. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2020, Том 2, №1. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-8>

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я ДО НОВИХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Н. М. Бендерезь

*кандидат педагогічних наук, в.о. ректора Комунального навчального закладу
Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти
педагогічних кадрів»*

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7651-2182>

О. В. Матушевська

*методист відділу музейної освіти та бібліотечної справи, викладач кафедри
педагогіки, психології та менеджменту освіти Комунального навчального закладу
Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти
педагогічних кадрів»*

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-8147-0367>

Актуальність дослідження. Здоров'я людей є однією із найбільших соціальних цінностей, важливою умовою успішної адаптації до змін, які відбуваються в суспільстві, необхідною умовою для соціально-економічного розвитку країни. Питання збереження здоров'я відображено в низці нормативно-правових документів, зокрема: «Здоров'я – 2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави та суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя», Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Концепція розвитку системи громадського здоров'я [1; 3; 4].

Представники психологічної науки визначають такі показники громадського здоров'я: самооцінка здоров'я, ставлення до здоров'я, уявлення про здоров'я, поведінка та спосіб життя [5]. Дослідники В. Васютинський, В. Вінков, І. Губеладзе, І. Гусєв, Л. Коробка, В. М'яленко зазначають, що сучасні суспільні виклики актуалізували потребу осмислити і пояснити події, визначити і застосувати дієві

способи психологічного захисту, напрацювати практики протидії індивідуальній і колективній травмі та ефективні стратегії поведінки, забезпечити позитивні зміни на рівні особистості, спільноти, соціуму. Адаптацію спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту, пандемії, карантину та їх наслідків визначають як шлях від переживання соціальної травми до колективних відновлювальних зусиль і розвитку [2].

Мета дослідження – охарактеризувати психологічні стратегії адаптації громадського здоров'я до нових суспільних викликів, що сприятиме розвитку компетентності освітян щодо надання соціально-психологічної підтримки в процесі адаптації суб'єктів освітнього процесу до кризових умов.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Проблему громадського здоров'я, ставлення до нього, підтримання у кризових умовах досліджували В. Ананьєв, Р. Березовська, І. Бовіна, О. Богучарова, В. Васютинський, В. Вінков, І. Губеладзе, І. Гусєв, Л. Коробка, В. Мяленко, Г. Никифоров, Ю. Фролова та ін. На основі здійсненого теоретичного аналізу проблеми адаптації спільноти до суспільних змін визначено, що в процесі індивідуального і колективного пристосування формуються: рутинна модель адаптації, яка реалізується за допомогою самозбереження; проактивна модель адаптації, для якої характерні активний пошук нових можливостей, активізація адаптаційного потенціалу та ресурсів, готовність до розвитку [2].

Науковці обґрунтовують, що адаптація до умов нових суспільних викликів забезпечує активізацію процесів *емоційної саморегуляції*, що виявляється у подоланні спротивів, усвідомленні змін у власному становищі та в ситуації; *когнітивних зусиль*, що виявляється в орієнтації в нових умовах діяльності, зміні оцінювальних конструктів, подоланні когнітивних дисонансів; актуалізації *поведінкових патернів* (взірців, шаблонів), що виявляється у прояві взаємин, формуванні нових правил, моделей поведінки у процесі індивідуальної і спільної діяльності [2].

Визначено такі стратегії адаптації до нових суспільних викликів: консервативні переживання, консервативні міркування, консервативні діяння; трансформаційні переживання, трансформаційні міркування, трансформаційні діяння [2]. Вищезазначені стратегії увиразнили консервативно-рутинну і проактивно-трансформаційну інтегративні психологічні стратегії адаптації спільноти, які є засобами реалізації рутинної і проактивної адаптації.

До **консервативно-рутинних стратегій** відносяться: *консервативні переживання* (стабілізація емоційних станів, самоконтроль, емоційне відреагування, сконцентрованість на власних емоціях; самозвинувачення, втеча у свій внутрішній світ, пошук самовиправдання, безрезультативний аналіз проблем, егоцентричне усамітнення, емоційно-інтуїтивне користування медіапрактиками, витіснення негативних переживань); *консервативні міркування* (зануреність у власні роздуми, пошук винних у виникненні і наслідках проблем, самокритичність щодо власних дій і самозвинувачення, споглядальне ставлення до медіаконтенту, патерналістськи-негативістське ставлення до медіапрактик, виявлення ставлення до проблем у вигляді прихованих, фонових, малоусвідомлюваних ідей (концептів)); *консер-*

вативні діяння (пошук соціальної підтримки, втеча, конфронтація, уникання, агресивне уникання, покірність долі, вицікування, пошук психологічної підтримки у своєму оточенні) [2].

До **проактивно-трансформаційних стратегій** відносяться: *трансформаційні переживання* (емоційне відреагування, що забезпечує адаптацію; активізація адаптаційного потенціалу з метою послаблення емоційної напруги; інтроспективна сконцентрованість; посилення відповідальності за те, що відбувається; активне подолання негативних проявів свого емоційного стану; відмова від звичних переживань; зміна емоційних пріоритетів); *трансформаційні міркування* (планування рішення, позитивна переоцінка, планування розв'язання проблеми, позитивне переосмислення стосунків і прийняття інших, раціонально-емпатійне користування медіапрактиками, переосмислення своїх стосунків з оточенням, вироблення плану дій у складних життєвих ситуаціях, рефлексивне осмислення досвіду, контрольованість зовнішнього світу, політичне (осуд) або гуманістичне (співчуття) самовизначення щодо подій і проблем, вироблення чіткої позиції щодо проблеми); *трансформаційні діяння* (конструктивне подолання проблем, розв'язання проблеми та покладення на себе відповідальності за результат, нові способи організації життя, активне набуття соціального капіталу, активізація ресурсів і набуття навичок підвищення благополуччя, конструктивне служіння іншим людям, підвищення громадянської активності) [2].

Найчастіше суб'єкти обирають консервативно-рутинні стратегії, що поєднують консервативні переживання, консервативні міркування та консервативні діяння, які проявляються на індивідуальному і колективному рівнях.

На *індивідуальному рівні* особливостями прояву консервативно-рутинних стратегій є нарікання на труднощі, скарги, пошук самовиправдання, безрезультативний аналіз проблем; використання звичних стереотипних засобів психологічної саморегуляції; незмінність способу і стилю життя, прагнення зберегти свої звички та норми поведінки [2].

На *колективному рівні* особливостями прояву консервативно-рутинних стратегій є емоційно насичене проговорювання, обговорення проблем, пошук винних, критика влади, очікування змін на краще. Переважають негативні відчуття (напруженість, роздратованість, побоювання, недовіра, песимізм), орієнтація на цінності адаптації, стабільності, основою яких є мотивація нужди, виживання та безпеки; використовуються звичні, стереотипні засоби психологічної саморегуляції, стереотипізується та набуває ціннісного значення все те, що було раніше; визнається цінність взаємодопомоги, підтримки, хоча їх форми не змінюються [2].

Разом з тим виникає потреба в пошуку нових можливостей, способів розв'язання проблем і досягнення адаптованості, у виробленні та застосуванні проактивно-трансформаційних стратегій.

На *індивідуальному рівні* особливостями прояву проактивно-трансформаційних стратегій цих стратегій є потреба по-іншому поставитися до того, що відбувається в житті; змінити емоційні пріоритети; переосмислити досвід; активізувати готовність змінюватися; зростати, брати відповідальність на себе; посилити орієнтацію на розвиток нових сил і ресурсів адаптації; подбати про екзистенційну пе-

реоцінку, опанування знань і навичок, які сприяють підвищенню благополуччя та досягненню адаптованості [2].

На *колективному рівні* особливостями прояву проактивно-трансформаційних стратегій є вироблення нових способів організації життєдіяльності, а також істотне підвищення індивідуальної і колективної громадської активності [2, с. 299].

Вироблення інноваційно-трансформаційних стратегій зумовлює зміни в уявленнях про себе, свої здатності до самозмін і переструктурування. Результатом реалізації цих стратегій є модель преадаптації, яка базується на мотивації розвитку, готовності до змін [2].

Висновки. Вибір психологічних стратегій адаптації громадського здоров'я до нових суспільних викликів зумовлюється ступенем залучення в події, глибиною їх сприймання і переживання, втратами, рівнем суб'єктивного благополуччя та соціальної активності, прагненням соціально-психологічних трансформацій, критичною оцінкою влади, доступом до інформації, особливостями застосування медіапрактик, розвитком рефлексивних процесів, системою цінностей, обставинами життєдіяльності.

В українському суспільстві простежується перехід від застосування консервативно-рутинних стратегій адаптації до вироблення проактивно-трансформаційних психологічних стратегій, що реалізуються в ефективній індивідуальній і колективній поведінці в різних сферах життєдіяльності.

Реалізація психологічних стратегій адаптації до діяльності в умовах нових суспільних викликів сприяє зміцненню громадського здоров'я, опрацюванню травматичного досвіду, родинної взаємодії, трансформації соціального капіталу, застосуванню медіапрактик, ціннісному порозумінню.

Література

1. Здоров'я – 2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави та суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя». *Всесвітня організація охорони здоров'я, Європейське регіональне бюро* : офіц. сайт. 2013. URL: <https://cutt.ly/4oMkhIA>
2. Коробка Л. М., Гусев І. М., Мясенко В. В. та ін. *Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації* : монографія; за ред. Л. М. Коробки. Київ, 2018. 306 с.
3. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: указ Президента України від 09.06.2016 № 42. URL: <https://cutt.ly/zoMkRJj>
4. Про схвалення Концепції розвитку системи громадського здоров'я: розпорядження Кабінету Міністрів України від 30.11.2016 № 1002-р. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1002-2016-p>
5. Фролова Ю. Г. *Психология здоровья* : пособие. Минск : Вышэйшая школа, 2014. 255 с.

ОСОБЛИВОСТІ САМОУСВІДОМЛЕННЯ І САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

А. В. Аносова

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри суспільно-гуманітарних наук Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3293-0635>

Актуальність дослідження. В умовах пандемії відбувається переоцінка цінностей, переосмислення пріоритетів, особливого значення набувають цінності життя, здоров'я. Саморегуляція психоемоційної сфери актуалізована як одне з найважливіших завдань збереження внутрішньої рівноваги і психологічного здоров'я особистості. Адже лише в такому стані доросла людина може стати опорою і прикладом для своїх дітей, близьких, колег. Розумно мислячі сучасники, освічені, у звичайному житті зовнішньо миролюбні, достатньо правдиві і порядні, впевнені в собі і рішучі, які не повною мірою уміють керувати своїми думками, емоціями і бажаннями в неочікуваній екстремальній ситуації, можуть або підсилити потенціал своїх чеснот і вийти з пандемії з цілим переліком здобутків, або понизити потенціал чеснот, навіть до повної їх втрати.

Зважаючи на важливість і актуальність окреслених проблем, **метою дослідження** визначено розгляд особливості самоусвідомлення і саморегуляції дорослої людини в умовах пандемії та надання практичних рекомендацій у контексті самопізнавальної діяльності щодо збереження свого психологічного здоров'я.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Усвідомлення й оцінка людиною своїх думок, почуттів, інтересів, ідеалів, дій, їхніх мотивів, цілісна оцінка самого себе і свого місця у житті орієнтують її у власній особистості, допомагають не втратити себе у вирі подій. Завдяки самосвідомості людина усвідомлює себе як індивідуальну, відокремлену від природи й інших людей реальність. Саме самосвідомість зумовлює усвідомлення індивідом у непростих умовах пандемії потреби у самопізнанні, самовдосконаленні, в результаті яких відповідним чином корегується динамічна система уявлень особистості про себе, відбувається усвідомлення своїх дій та їх результатів, думок, почуттів, ідеалів і мотивів поведінки, цілісна оцінка самого себе і самовизначення свого «Я», що забезпечує збереження самоідентифікації особистості.

Для ефективної саморегуляції необхідно осмислити себе (своє місце і роль у процесі боротьби із пандемією), відслідкувати думки, які є зайвими і знесилоючими, скорегувати спосіб життя. Особлива ситуація, що склалась на планеті у зв'язку з появою коронавірусу, ставить перед кожною розумно мислячою людиною питання: Хто я в цій ситуації? Якою є моя роль? Де моя зона відповідальності? Якими є мої права і обов'язки?

Отримання достовірної інформації про хворобу, що спричинила пандемію, про хід її протікання, методи боротьби та профілактики захворювання наразі є надзвичайно важливим фактором захисту себе від панічних настроїв, розгубленості, надмірної тривоги. Для цього необхідно знати джерела достовірної інформації,

вміти аналізувати, порівнювати здобуту інформацію, робити власні висновки. Розвиток навичок мислення високого рівня, розширення сфери обізнаності та ерудованості допоможе підвищити рівень впевненості у можливості контролювати ситуацію, додасть холонокровності та тверезості мислення.

На даний час, коли вже пройшло більше трьох місяців карантину, багато людей скаржаться на втомленість більшу, ніж коли ходили на роботу, виконували звичайні повсякденні справи і сімейні обов'язки. Одна з причин – нові (або збільшені) соціальні функції і ролі (наприклад, вчителя для своїх дітей, постійного співрозмовника тощо), нав'язані обставинами (в даному випадку пандемією і спричиненим нею карантинном), але самою людиною небажані. Для подолання внутрішнього небажання підкоритися обставинам, на які суб'єктивно неможливо вплинути, слід визначити свій рівень відповідальності, турботливості, дружелюбності, рішучості тощо і дати собі оцінку: в чому я досяг успіху, а що необхідно в собі вдосконалювати. Переключення на вдосконалення внутрішнього ресурсу з марної боротьби із зовнішніми обставинами допоможе розвинути свою мультифункціональність, в одному просторі і часі вирішувати питання робочі, побутові, сімейні.

Допомогти може також логіка «від зворотного», коли намагаючись подолати негативні почуття від ізоляції, ставити собі питання: Мені набридла ізоляція (яка необхідна для того, щоб люди не хворіли і не вмирили від цієї малодослідженої хвороби) і незручності пов'язані з нею? Чи я хочу захворіти? Чому, з якою метою я хочу захворіти? Щоб вмерти? Щоб заразити ще когось? Щоб обтяжити собою, нещасним, оточуючих (рідних, колег, лікарів, уряд)? Щоб випробувати свою долю? Якщо так не думаєш, не думаєш і не збираєшся думати, то необхідно змінювати хід своїх думок у позитивне русло, трансформувати власний дух суперечностей, гординю та інші вади, які заважають примиритися зі складними життєвими обставинами, мобілізуватися, не втрачати оптимізм і життєві сили. Не зважаючи на усі видимі труднощі, необхідно зуміти порадіти унікальній можливості зайнятися улюбленою, або надовго відставленою у чергу через нестачу часу, справою у вільному режимі, більше поспілкуватися з близькими і рідними тощо. У такий спосіб розвивається дружелюбність, уміння бачити «добро у злі», коли в негативній, на перший погляд, ситуації, події зуміти віднайти раціональне, корисне зерно для себе.

Проявляючи законослухняність у дотриманні карантинних приписів, людина підвищує свою соціальну свідомість, адже саме прагнення не стати так званим «суперспредером» (людиною-носієм або хворим без ознак захворювання, який має велику кількість соціальних контактів) є проявом соціальної відповідальності і збільшує успіх у боротьбі з аерозолями коронавірусу.

Для проходження карантину з користю для фізичного і психологічного здоров'я необхідно на фізичному плані ретельно виконувати відповідні карантинні рекомендації МОЗ України, а у своєму житті – привчати себе постійно утримувати і примножувати слухняність у думках, самовладання – в емоціях, міру – в бажаннях і вдячність у пам'яті до тих, хто, не жалкуючи своїх сил, здоров'я і часу, створює умови для запобігання планетарного лиха, збереження здоров'я населення і життів співгромадян у кожній країні [3].

Сьогодні чимало експертів почали прогнозувати, що у зв'язку з пандемією COVID-19 слід очікувати на пандемію психічних розладів і навіть хвороб у світі [1], адже тривалий і масштабний за охопленням територій і людей стрес не може не спричинити психологічні травми. У зв'язку з цим питання саморегуляції і психологічного самозахисту набувають особливої важливості і необхідності.

Е. Пінковська зазначає, що прагнення відповідати характеристиці людини душевно і духовно здорової, якій притаманні вихованість, почуття власної гідності, стриманий прояв почуттів, контроль над вчинками, законослухняність; у якої людини нечасто виникають зовнішні, а ще рідше – внутрішні конфлікти; яка вміє самотійно вирішувати свої проблеми як у світі фізичному, так і душевному; є працелюбною і самотійною, з вираженим ментально-емоційним імунітетом, – убезпечить від потрапляння до категорії людей недостатньо самотійних у ментальному плані, наївно-довірливих – у душевному. Таких нестійких натур, якщо постійно і навмисно виводити з рівноваги (інформацією, що сіє паніку, підвищує відчуття небезпеки, тривоги), з метою викликати в них негативні думки і почуття (злобність, страх, безвихідь), можна довести до стану психічних розладів (зокрема, депресій, постравматичних розладів, obsesивно-компульсивних розладів, яким притаманний постійний страх чимось заразитися і патологічне дотримання чистоти).

Для протидії таким маніпулятивним зовнішнім діям для людей розумно мислячих захисними можуть бути слова «Не дочекаєтесь!», логіка яких полягає в тому, що якщо всі такі люди в місті, країні, на континенті одноставно чинитимуть опір стати божевільними, то і пандемії психічних розладів не буде. Для людей віруючих, крім попереднього пункту, підтримуючими здоровий глузд будуть думка «Все в руках Божих» та прохання «Порятуй і помилуй». Укріплення власного емоційно-вольового і ментального імунітету дозволить зберігати спокій, захищати, попереджати небажані наслідки для себе і тих, хто знаходиться поруч, ділячись з ними досвідом, знаннями, логікою, аналізом подій, що відбуваються [2; 3].

Частину наших співгромадян бентежать думки, що все, що відбувається в даний час на планеті у зв'язку з пандемією коронавірусу, є глобальною провокацією та засобом досягнення економічних і політичних цілей. Зважаючи на цілі статті, висловимо думку, що для збереження власного психологічного здоров'я, більш продуктивними є міркування не про тих (можновладців, магнатів тощо), на яких особисто не можна вплинути, а про засоби захисту для себе і своїх близьких, яких треба оберегти і рятувати від тих, хто може завдати їм шкоди.

Висновки. У цілому відзначаємо, що в період планетарних змін, які зараз ми спостерігаємо, відбуваються потрясіння різного масштабу (від свідомості однієї людини до потрясіння цілих націй і народів) та у різних сферах людської життєдіяльності. Здається, людство перевіряється на придатність до подальшого існування і виявлення того, в чому досягли успіху більше: у збереженні свого виду чи його знищенні. Вірус з «короною» виявляє наявність людяності, моральності та її відсутність у кожного із сучасників. І те, яким шляхом пройти це випробовування – шляхом пізнання потенціалу своєї особистості, урегулювання чи покращення взаємин у родині, колективі, збагачення себе знаннями і професійними вміннями, відпочинку та «перезавантаження» себе чи шляхом розпачу, втрати надії, нудьгу-

вання, знесилення, особистісного занепаду – кожен має вирішити для себе сам.

Література

1. Офіційна інформація і рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо коронавірусної інфекції COVID-19. *Всесвітня організація охорони здоров'я* : веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/YoMIE6i>
2. Пиньковская Э. А. Причины эпидемий. *Эгология*. Черкаassy, 2012. С. 176-181.
3. Пиньковская Э. А. Учусь рассуждать логично. *На пути к себе*. 2020. № 101. URL: <https://cutt.ly/0oMIDrn>
4. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. Київ, 2007. 274 с.
5. Самопізнання і самовдосконалення в схемах, формулах, таблицях : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Е. А. Піньковської, Т. В. Черкашиної; укл. А. В. Аносова. Черкаси, 2018. 156 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ЖУРНАЛІСТІВ ТА АДАПТАЦІЯ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ У ЗВ'ЯЗКУ З ПАНДЕМІЄЮ

С. В. Арефнія

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Міжрегіональної Академії управління персоналом»

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5565-8067>

Актуальність дослідження. Всесвітня пандемія 2020 року у зв'язку з коронавірусом вплинула на всі професійні сфери, організації та їх працівників, призвівши не тільки до економічної кризи, а й до психологічних труднощів, пов'язаних з адаптацією до карантину та кардинально нових умов життя. Засоби масової інформації як організація не виключення у цьому процесі.

Аналіз соціального досвіду показує, що істотну основу діяльності та розвитку суспільства складають такі соціальні утворення як організації, які відіграють роль своєрідного функціонального посередника, котрий, з одного боку, дозволяє особистості (групі) включитися в соціально-економічні процеси, а з іншого – забезпечує повноцінне життя особистості (групи). Значущість організацій особливо зростає сьогодні, в умовах індустріального, інформаційного суспільства та сучасних технологій, коли виникають складні завдання, непосильні одній людині, навіть геніальній [4].

Організації виконують як зовнішні (соціально-економічні), так і внутрішні (соціально-психологічні) функції, суттєві для особистості (групи) [4]. Зокрема, *соціально-економічними функціями організації є:* концентрація матеріально-фінансових ресурсів; вихід на ринок соціальних взаємодій; включення в макроекономічні структури; виробництво товарів та послуг; вихід на споживчий ринок. *До соціально-психологічних функцій належать:* об'єднання людських ресурсів;

розподіл людських зусиль; визнання та можливість самореалізації; забезпечення доходів та винагород; захист і гарантія майбутнього тощо.

Важливим показником діяльності організації є ефективне та продуктивне досягнення нею цілей. [4]. Під ефективністю діяльності організації розуміють ступінь її наближення до поставленої мети, який показує, наскільки така організація є успішною у виконанні своїх функцій, тобто у наданні споживачам необхідних товарів та послуг. Продуктивність діяльності організації відображає обсяг ресурсів, які вона використала для досягнення певної мети. До *основних ресурсів*, що використовують як комерційні, так і некомерційні організації, належать: люди (людські ресурси), капітал, матеріали, технології та інформація [4].

Одним з головних джерел постачання інформації і контролю над свідомістю людей є такі організації, як *засоби масової інформації (ЗМІ)*, а ресурсами, головними шукачами та провідниками інформації в маси – журналісти.

ЗМІ здійснюють публічне поширення різних даних і відомостей за допомогою різноманітних технічних засобів (телебачення, радіо, інтернет-ресурси, газети, журнали) [2]. Вони виступають посередником між журналістом, дослідником або експертом і аудиторією.

Теоретичні передумови психології ЗМІ були закладені водночас із становленням багатьох наукових напрямів у психології, які вже стали класичними, що забезпечує надійність, достовірність та науковість даної галузі. Особливого значення в цьому контексті набувають наукові парадигми загальної, соціальної психології, психології розвитку особистості та організаційної психології. У вітчизняній психології, зокрема, виділяються напрями, що створюють теоретичне підґрунтя для вивчення основних психологічних механізмів та закономірностей впливу ЗМІ на психіку, а саме: розуміння ЗМІ як організацій (Л.М.Карамушка) [4], провідні положення психології особистості та спілкування (М.Й. Боришевський, В.М. Бехтерев, О.О. Бодальов), культурно-історична концепція Л.С. Виготського, теорії діяльності (Б.Г. Ананьєв, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, Б.М. Теплов) та теорії установки Д.М. Узнадзе [3].

Аналізуючи сучасну діяльність ЗМІ, можна виділити такі їх функції: оперативне спостереження за подіями, що відбуваються у світі з подальшим інформуванням суспільства про них; редагування, яке полягає у відборі і висвітленні подій, що відбуваються в світі, з можливістю їх критики або подання інформації без коментарів; вироблення суспільної точки зору; просування культури; політичне просвітництво широких мас населення, а також ініціювання політичних змін [3].

Розглядаючи професію журналіста, як головного шукача і доповідача інформації, зауважимо, що його відповідальність досить висока, а під час екстремальних соціально-економічних та соціально-психологічних змін у зв'язку з всевітньою пандемією набагато зростає, що неодмінно впливає і на психологічний стан самих журналістів.

Мета дослідження. Здійснити теоретичний аналіз специфіки роботи журналістів та представити результати емпіричного дослідження психологічного стану журналістів, змін в організаційній, емоційній, особистісній сферах, рівня адаптації

в умовах карантину у зв'язку з пандемією, а також ресурсів та мотивації, які б полегшили адаптування до нових умов роботи.

Адаптація нами розглядається як пристосування до оточуючих умов, які різко змінилися у зв'язку з пандемією. Одночасно, ми підтримуємо думку багатьох науковців, що процеси адаптації завжди скеровані на підтримку та збереження гомеостазу, тобто на збереження необхідної для підтримки звичної життєдіяльності, відносно особливостей, пов'язаних з змінами зовнішнього середовища.

Результати дослідження. Емпіричне дослідження проводилось методом анкетування. Нами був створений авторський опитувальник, який включав в себе п'ять дослідницьких блоків: 1) специфіка роботи журналіста; 2) зміни в організаційній сфері у зв'язку з карантинном; 3) вплив на емоційну сферу у зв'язку з карантинном; 4) особистісні зміни у зв'язку з карантинном; 5) мотивація та ресурси, що допомагають адаптації та подоланню негативних переживань у зв'язку з карантинном.

В опитуванні взяло участь 30 працюючих журналістів з різних телевізійних каналів: 21 жінка та 9 чоловіків. Середній вік від 25 до 35 років. Опитувальник заповнювався в електронному вигляді та надсилався на електронну пошту.

Специфіка професійної діяльності журналіста має свої чіткі вимоги, які вона ставить перед особистістю. Вони полягають в тому, що журналісти повинні бути постійно включені в процес інформаційних змін і бути готовими за будь-яких умов швидко реагувати та намагаться отримати інформацію з міста подій. У журналіста особливий предмет праці – інформація, яку він збирає, обробляє, зберігає, створює, і водночас вона є засобом впливу на людей. Тому існують високі вимоги до особистісних та професійних якостей журналіста. Це його: витривалість, терпіння, швидка адаптованість, стресостійкість, підвищена увага, вміння налагоджувати контакт та входити в довіру, переконувати, домовлятися, гарні волеволі якості, здатність контролювати ситуацію, відповідальність, кваліфікованість, професіоналізм, правильна організація роботи тощо. Все це може призвести до виникнення у журналістів професійного стресу, емоційного напруження, фізичного та психологічного виснаження, нервових перевантажень тощо.

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що в організаційній сфері майже у 90,0% респондентів основними проблемами є: доступ до зустрічей з героями та експертами для інтерв'ю, постановка запитань та отримання відповідей, а також «задвоювання» задач (одна і та ж сама задача ставиться різним людям, що призводить до хаосу і зайвої роботи), за рахунок цього ускладнюється доступ до головного інструменту роботи – інформації. Також були підвищені вимоги до дедлайнів у 94,0% працівників. Все це неодмінно впливає на емоційну сферу більшості працівників (84,0%), що призводить до стресового стану (28,0%), підвищеної напруги (37,0%), тривожності (19,0%) та до виснаження і апатії (75,0%).

Стосовно особистісних змін, то деякі журналісти відчули задоволення (16,0%) від карантину і можливість просто виспатись, працювати вдома за допомогою он-лайн, отримуючи можливість «зупинитись», помітити себе та зустрітись зі своєю шизоїдною складовою. 40,0% працівників стикнулись з відчуттям

страху (24,0%) та розгубленості (16,0%) від невідомого майбутнього, відчуваючи себе ніби «викинутими з корабля», що перешкоджало адаптуванню до нових умов роботи та життя.

Але, не дивлячись на всі складнощі та переживання, були працівники ЗМІ, які знаходили мотивацію до роботи та ресурси на її виконання (44,0%). Це стосувалось: матеріального заохочення, стабільної заробітної платні (11,0%); схвальних відгуків глядачів після виходу сюжетів (9,0%); можливості зайнятись хатніми справами, приділити увагу близьким та рідним (12,0%); можливості займатись саморозвитком (7,0%); сподівань на краще (5,0%).

Отже, успішній адаптації журналістів в умовах карантину перешкождали особистісні зміни, а організація праці обумовлена високими вимогами до результатів та емоційними переживаннями.

Наприкінці опитування було задано питання: «Що б Ви порадили новим поколінням, якщо вони опиняться у схожій ситуації?». Відповіді були такими: запасайтеся харчами, розвивайтеся, використовуйте час з користю, тренуйте почуття гумору, займайтеся спортом, не панікуйте та дотримуйтеся правил карантину, не дивіться фільми про апокаліпсис, не витрачайте енергію на супротив.

Висновки. Як засвідчують результати теоретичного дослідження, специфіка роботи журналістів в організації ЗМІ характеризується високим рівнем відповідальності та складними умовами праці, що напряму впливає на психологічний стан працівників.

Емпіричне дослідження показало, що екстремальна ситуація щодо карантину у зв'язку з пандемією впливає на емоційну та особистісну сферу журналістів та перешкоджає їх успішній адаптації. Високі вимоги щодо організації результатів роботи також уповільнюють таку адаптацію.

Пошук ресурсів та мотивації, психологічна допомога та підтримка можуть допомагати журналістам краще адаптуватись до екстремальних змін в умовах праці та позитивно позначатися на їх психологічному стані.

Література

1. Емоційне вигорання / упоряд. : В. Дудяк. Київ : Главник, 2007. С. 128.
2. Демідова А. А., Ярова А. Б. Засоби масової інформації як «четверта неформальна гілка публічної влади»: способи медіа-маніпуляції, Електронний журнал «Державне управління: удосконалення та розвиток» включено до переліку наукових фахових видань України з питань державного управління (Категорія «Б», Наказ Міністерства освіти і науки України від 28.12.2019 №1643), № 4, 2018 р. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=1222>
3. Коваль А.Ш. Психологічні аспекти впливу засобів масової комунікації на свідомість громадян: безпека та збиток. *Наука і освіта*, 2015. № 11-12. С. 4
4. Технології роботи організаційних психологів : навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти / [за наук. редакцією Л. М. Карамушки]. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ ДО САМООРГАНІЗАЦІЇ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Г. О. Горбань

доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології

Запорізького національного університету

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7925-8754>

Актуальність дослідження. Ситуація загальнонаціонального карантину, пов'язаного з поширенням вірусу COVID-19, виявила широке проблемне поле щодо готовності економіки, суспільства, кожної конкретної людини діяти у незвичних умовах. Одна із специфічних характеристик цих умов – це неможливість безпосередньо контактувати у звичному колі соціальної взаємодії, адже саме тут криється серйозна психологічна проблема людини, яка перебуває в умовах карантину. Значуще обмеження безпосередніх контактів поставило перед освітньою галуззю завдання організації навчання за цих специфічних умов. Тут ми маємо відзначити, що це завдання не є новим, але воно з перспективного стало надактуальним, тобто потребує вирішення «тут і зараз».

Однією з проблем у цьому контексті виявилась проблема готовності здобувача освіти до самоорганізації власної діяльності за умов відсутності жорсткої зовнішньої організаційної системи. У реальній освітній взаємодії діяльність підпорядкована розкладу занять, консультацій, послідовності змін форм занять тощо, й хоча у звичній організації життєдіяльності здобувач може відхилитися від її унормування (не відвідувати заняття, не виконувати завдання), зовнішня система все одно опосередковано впливає на організацію його життя. В умовах карантину ця звична зовнішньо-організаційна система переструктурувалася, а рушійною силою активності здобувача стала його організаційна активність та відповідальність. Саме у цій точці виявилась проблема готовності до самоорганізації, перш за все навчальної.

Мета дослідження – визначення особливостей формування психологічної готовності здобувача освіти до самоорганізації в умовах карантину.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Проблемне поле нашого дослідження знаходиться на перетині загальнопсихологічних підходів до вивчення феноменів «психологічна готовність» та «самоорганізація». Для того, щоб конкретизувати ці два поняття, ми спиралися на основні положення системного й суб'єктного підходів, які мають свою історію й обґрунтування у вітчизняній психології. Саме з позиції системного підходу можна розгорнуто показати, що життєдіяльність людини здійснюється в різних системах відносин, виявляється на різних соціальних просторах і рівнях, тобто кожного разу відкриваються якості, які ми маємо можливість спостерігати лише за вияву однієї зі сторін системи. Суб'єктний підхід відзначає, що центром концептуальної схеми аналізу психічного є людина як суб'єкт діяльності, спілкування, відносини й переживання. Сьогодні більшість досліджень доводять, що саме суб'єктність є чинником, що відіграє системоутворювальну роль у процесі становлення та формування багаторівневої психічної організації людини. Системна організованість досліджуваних феноменів та їх суб'єктний зміст зумовлюють необхідність урахувувати під час дослідження їхню складну та інтегративну природу, яка специфічно виявляється в певних аспектах життєдіяльності людини.

Проблема психологічної готовності не є новою у вітчизняній психології, більшість досліджень підтверджує її комплексний та інтегральний характер, а межі її дослідження є достатньо широкими від оперативної передробочої психічної активності, яка спрямовує ефективні дії людини у визначеній сфері її життєдіяльності (психічний стан), до ціннісно-мотиваційної, особистісно-значущої зумовленості такої активності (психологічна властивість особистості).

Психологічна готовність за різноманітними підходами та напрямками активно вивчається у контексті готовності до шкільного навчання. У сфері вищої освіти більшість досліджень спрямовується на вивчення готовності до професійної діяльності. Психологічна готовність до здійснення майбутньої професійної кар'єри є сукупністю психологічних якостей, необхідних студентам для ефективної професійної кар'єри, що включає когнітивний, мотиваційний, операційний та особистісний компоненти [1].

Безумовно, дослідження психологічної готовності ґрунтуються на спрямованості у майбутню життєдіяльність, а, відтак, вважається, що на етапі вищої освіти готовність до самоосвіти, самоефективності, самоорганізації має бути певним чином сформована на попередньому етапі життя. Але в загальній освіті практично відсутнє завдання цілеспрямованого формування готовності особистості до самоорганізації в навчальній діяльності та у власній життєдіяльності загалом.

Ми вважаємо, що основу психологічної готовності здобувача освіти до самоорганізації становить стійка особистісна властивість, яка має бути завчасно сформована як передумова забезпечення успішної діяльності. Тобто психологічна готовність розуміється нами як складна інтегративна структура, що формується в досвіді успішної діяльності особистості, у нашому аналізі, перш за все, – навчальної діяльності. Причому цей досвід має бути зафіксований у форматі інтеріоризованих знань і виявлений у комплексі компетентностей, які забезпечують зняття бар'єрів між реальним і бажаним на усіх рівнях особистісної організації: когнітивному, мотиваційному, емоційно-вольовому, операційно-поведінковому.

Феномен самоорганізації особистості стосовно певної діяльності визначається як здатність особистості, пов'язана з умінням організувати себе, який проявляється у цілеспрямованості, плануванні особистістю своєї діяльності й поведінки, активності, самостійності, швидкості прийняття рішень і відповідальності за них, критичності оцінки результатів своїх дій, почутті обов'язку тощо [3]. Тобто феномен самоорганізації може бути розглянутий як послідовний (етапний) процес структурування суб'єктом своєї активності, що виявляється через створення (або відтворення) системи самостійних дій (функціональних компонентів), кожне з яких має своє функціональне навантаження, і вносить вклад в успішне самостійне досягнення мети [2].

У структурі психологічної готовності здобувача освіти до самоорганізації ми виокремлюємо такі складові: 1) готовність до цілепокладання; 2) готовність автономно перебудувати діяльність відповідно наявних організаційно-продуктивних прийомів її реалізації; 3) готовність акумулювати і використовувати минулий досвід у нових ситуаціях діяльності; 4) готовність до цілеспрямованого і свідомого управління процесами власної діяльності; 5) готовність прогнозувати «бажане майбутнє» (усвідомлення наслідків і відповідальності).

Запропонована система психологічних готовностей, що утворюють інтегративну готовність до самоорганізації власної діяльності наявно демонструє основні

напрями роботи щодо її формування. Специфіка здійснення психологічного забезпечення цього процесу виявляється в тому, що формування готовності до самоорганізації діяльності має здійснюватися в актуальній навчальній діяльності, тобто кожного разу ми маємо здійснювати оберг на вищий рівень самоусвідомлення, саморозвитку, самоздійснення стосовно діяльності, яку ми самі організуємо.

На жаль, досвід проживання карантину в шкільні роки сприймається як певна перерва (додаткові канікули) в навчанні, тобто відсутня необхідність самоорганізуватися в цей період. Така соціальна установка формується й закріплюється протягом всього шкільного навчання, а також закріплює установку на підпорядкованість власних дій зовнішнім організаційним вимогам, недостатньо сформованої відповідальності та домінування інфантильної позиції, яка зберігається щонайменше на початковому етапі навчання у закладі вищої освіти.

Ми вважаємо, що ефективне формування психологічної готовності здобувача освіти до самоорганізації в контексті досвіду має комплексний і цілеспрямований характер. Причому основні елементи цієї готовності мають опановуватися і упроваджуватися на усіх рівнях освітньої системи: від простого до складного. Таке опанування зумовлюється оволодінням рефлексією як механізмом самоусвідомлення процесів власної діяльності та організаційно-продуктивних прийомів її реалізації. Тобто простір освітньої діяльності має забезпечувати умови набуття досвіду рефлексування як ефективності/неефективності власної діяльності, так і способів і засобів самоорганізації в цій діяльності.

Пропедевтичною роботою з формування готовності до самоорганізації має стати систематична робота в межах нетривалих карантинів під час навчання в основній школі. Саме у ці періоди здобувачі освіти мають можливість самостійно відпрацьовувати власні способи організації самоосвіти, вибудовувати пізнавальну й пошукову діяльність, набувати самостійності.

Висновки. Проведений аналіз дає нам можливість зробити такі висновки щодо особливостей формування психологічної готовності здобувача освіти до самоорганізації в умовах карантину: 1) організація комплексної та цілеспрямованої роботи в закладах освіти з набуття досвіду цілепокладання та рефлексування стосовно власної навчальної діяльності; 2) створення умов опанування методами управління процесами власної діяльності на рівні навичок та умінь; 3) забезпечення організаційного простору задля формування та розвитку здатності до проєктного способу мислення; 4) сприяння формуванню та розвитку відповідальності.

Визначена нами система психологічних готовностей, що утворюють готовність до самоорганізації власної діяльності, потребує експериментального вивчення та уточнення чинників, які впливають на якості їх вияву. Саме в цьому ми бачимо перспективу наших подальших досліджень цього феномену.

Література

1. Карамушка Л. М., Канівець Т. М. Психологічна готовність студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри: зміст, структура, рівень і чинники. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2013. Вип. 16. С. 211–219. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pvuk_2013_16_34
2. Костромина С., Латушкина В. Психологические особенности самоорганизации деятельности аспиранта. *Credo New*. 2013. № 1. URL: <https://cutt.ly/Oo0EYwk>
3. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.

РОЛЬ ЛІДЕРА В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Т. В. Гура

кандидат педагогічних наук, професор кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами імені академіка І. А. Зязюна Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2323-3440>

Актуальність дослідження. Психологічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини зробити внесок у життя суспільства. Фізичне здоров'я неможливе без психологічного здоров'я. Людське тіло живе своїм власним життям, яке нерозривно пов'язане з життям психічним, хоч до нього не належить. Здоров'я, життєвий успіх і так зване щастя значною мірою залежить від набуття життєвої гармонійної цілісності психічного і тілесного компонентів. Наші почуття постійно впливають на наші тілесні функції. Між психічним і фізичним самопочуттям людини існує найтісніший взаємозв'язок, думки та вчинки людей можуть та безпосередньо впливають на їхній стан, фізичне та емоційне здоров'я, загальне благополуччя і якість життя. Фізичне здоров'я пов'язано з психологічним здоров'ям студентів, яке з кожним роком погіршується [1]. Тому існує необхідність приділяти увагу ролі лідера-керівника закладу вищої освіти у вирішенні проблеми психологічного здоров'я та благополуччя персоналу та студентів в умовах пандемії.

Мета дослідження – проаналізувати роль лідера в забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя персоналу закладу вищої освіти в умовах пандемії.

Результати теоретичного аналізу проблеми. З психологічної точки зору в перших рядах заляканих на пандемію сьогодні – COVID-19 виявляються низькокодиференційовані люди, тобто ті, хто не відрізняє зміст свого внутрішнього світу від змісту зовнішнього, не дуже здатні до рефлексії і критики. Вони сіють паніку, тому що так борються зі своїми страхами, не можуть володіти своєю тривожністю та тривогою, які в них достатньо високі. Коли вони розповідають про свої переживання в соціальних мережах, тривоги стає менше, і вони зможуть якимось справлятися з щоденними обов'язками. А уявіть, якщо ця людина з підвищеною тривожністю, страхом, низькою стресостійкістю захворіє на коронавірусну патологію, маючи низький імунітет, хронічні захворювання і літній вік. Обов'язково з'явиться людина, яка скаже, що його знайомий лікар розповів, що коронавірус у нас давно, і є вже померлі. Інший приклад, коли людина живе в очікуванні цього коронавірусу один-два місяці, а він все не виявляється, тоді проявляються зайвий тривалий стрес і тривога. Настає погіршення протікання психофізіологічних функцій, виникає дистрес: людина втрачає працездатність, можливість адекватно мислити, її імунітет знижується. Якщо коронавірусом ви не захворієте, може виникнути або посилитися психосоматика, яка супроводжується головними болями, виникненням безсоння, появою депресивного компонента тощо. Психологічне здоров'я – це рівень психологічного благополуччя, яке визначається не тільки від-

сутністю психічних захворювань, а й низкою соціально-економічних, біологічних факторів, а також факторів навколишнього середовища.

Психологічно здорова людина – це, перш за все, людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, а й відчуттями, інтуїцією, повністю приймає себе, визнає цінність і унікальність людей, які її оточують. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на себе, робить висновки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливе – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Отже, ключовим для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними й інтелектуальними, тілесними і психічними тощо.

У Міжнародному стандарті психологічного здоров'я представлено 10 ознак: інтелект, цілеспрямованість, гнучкість, логічність мислення, моральні якості, соціальна поведінка, особливості харчування, емоційність, ставлення до свого здоров'я, сексуальність. Для збереження психічного здоров'я важливо уникати скупості, мстивості, заздрощів, лицемірства, гордині, хворобливого самолюбства. На жаль, українці не звикли з власної ініціативи звертатися до психіатрів і психологів. Спеціалісти стурбовані тим, що звернення відбувається вже на кінцевих стадіях розвитку хвороби, коли її зупинити неможливо. Охорона психологічного здоров'я – це процес, який починається в кожній окремій родині, продовжується за місцем роботи та навчання людей, охоплює все місцеве співтовариство та інфраструктуру системи громадського здоров'я в цілому [3].

Лідер-керівник має знати основні складові психологічного здоров'я і благополуччя, уміти реалізувати їх в умовах пандемії, а саме: 1) прийняття себе як людини, гідної поваги (центральна ознака ментального здоров'я людини); 2) уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірливі стосунки з іншими; люди з такими якостями мають вищий потенціал до любові і дружніх відносин; 3) автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих; це здатність людини не дотримуватися колективних вірувань, забобонів і страхів; 4) екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає її психологічним умовам життя; 5) наявність мети в житті – упевненість у наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети; 6) самовдосконалення – мало досягти характеристик, описаних вище, важливо розвивати власний потенціал.

Поява у грудні 2019 року захворювань, викликаних новим коронавірусом (2019-nCoV), поставила перед фахівцями в галузі освіти та науки складні завдання, пов'язані з упровадженням дистанційних форм навчання та перевантаженням викладачів роботою за комп'ютером.

У збереженні та зміцненні психологічного здоров'я та благополуччя персоналу і студентів закладу вищої освіти важливе значення має роль лідера-керівника. Розглянемо детальніше умови, які повинен забезпечити лідер-керівник в

умовах пандемії:

1. Дотримання принципів психогієни в умовах пандемії – комплексу заходів з дотриманням культури міжособистісних стосунків; вміння керувати своїми емоціями; позитивно мислити, бути оптимістичним, доброзичливим [4].

2. Персонал та студенти ЗВО потребують підтримки, участі, співчуття та любові. За потреби необхідно звертатися до фахівців, щоб отримати індивідуальну, конфіденційну консультативну допомогу і підтримку. Для цього в кожному закладі вищої освіти ректоратом університетів на базі кафедр психології та педагогіки створені соціально-психологічні служби, які працюють постійно, а під час пандемії і карантину – і в онлайн-режимі. Так, з метою захисту психологічного здоров'я, соціального благополуччя студентів, викладачів і працівників у Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» (надалі НТУ «ХПІ») створена соціально-психологічна служба на базі кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами імені академіка І. А. Зязюна [2, С.134-138].

Працівники соціально-психологічної служби Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» під час коронавірусної пандемії проводять психолого-педагогічну діагностику стану студентів і сприяють адаптації до нових умов карантину в ситуації недостатньої комунікації; проводять психологічну діагностику і психолого-педагогічну корекцію девіантної поведінки персоналу та студентів; консультують з питань психології за допомогою індивідуальних і тренінгових програм тощо.

На основі проведеного дослідження нами було сформульовано такі **висновки**: 1) висвітлено основні складові психологічного здоров'я і благополуччя; 2) лідер-керівник має забезпечувати виконання положень Міжнародного стандарту психологічного здоров'я та благополуччя персоналу; 3) важливе значення під час пандемії має ефективне забезпечення лідером-керівником організації діяльності соціально-психологічної служби в університеті. Практичне використання отриманих результатів полягає в подальшій розробці та впровадженні сучасних інноваційних технологій для активізації роботи соціально-психологічної служби технічного університету.

Література

1. Актуальні проблеми здоров'я студентів: *Комунальне некомерційне підприємство «Міська студентська лікарня» Харківської міської ради* : вебсайт. URL: <http://studhosp.city.kharkov.ua>

2. Гура Т. В. Соціально-психологічна служба як необхідна складова закладу вищої освіти при формування лідерського потенціалу. *Особистість, суспільство, закон* : тези доповідей учасників міжнародної наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (24 квіт. 2020 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. Харків, 2020. С.136–137.

3. Коронавірус. «Наденьте захисні психологічні маски. *Белорусские новости* : вебсайт. URL: <https://naviny.by/about>

4. Психічне здоров'я – основа щасливого життя людини: *Біла Церква: офіційний сайт міської ради та її виконавчих органів* : вебсайт. URL: <https://bc-rada.gov.ua/node/9332>

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ: ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ

М. С. Діденко

кандидат психологічних наук, психолог-практик, старший викладач кафедри психології та особистісного розвитку ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8386-6755>

Актуальність дослідження. На початку 2020 року світова спільнота зіштовхнулася з періодом невизначеності через пандемію яка торкнулася більшість країн і загрожує не лише життю людини, а й економічним, соціальним та іншим сферам суспільного життя. Всі опинились в ситуації змін і невизначеності до якої не були готові. Як і всі інші значущі негативні процеси глобального масштабу, нинішня пандемія провокує у людей підвищення тривожності, дистресу і інших реактивних станів. Це ставить перед фахівцями в сфері психічного здоров'я нові завдання з психопрофілактики і кризового консультування широкого кола громадян.

Мета дослідження: надати практичні та методологічні рекомендації по індивідуальній роботі з клієнтами в онлайн форматі із забезпеченням екологічності психотерапевтичного процесу.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Режим пандемії в світі, введений Всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я (ВООЗ), тривожний інформаційний, підвищений психологічний тиск через несприятливу епідеміологічну ситуацію. Майже 40,0% людей на планеті є тривожними, тобто мають вище середнього рівень тривоги, кожна десята особистість страждає на розлади психічного спектру, з яким іноді важко справитись самостійно і потрібна кваліфікована допомога. За даними опитування населення США, проведеного Американською психіатричною асоціацією, майже половина опитаних відчують серйозний рівень тривоги, при цьому 40,0% побоюються, що вони самі або їхні близькі можуть захворіти COVID-19 у важкій формі і взагалі померти [4]. Симптоми фрустрації, страху, почуття розчарування і безперспективності, очікування загрози, почуття самотності, соціальної ізоляції і відчуження, пожвавлення негативних переживань з минулого життя (флешбеки), порушення сну і нічні кошмари, дратівливість і спалахи гніву – це лише приблизний перелік симптомів ПТСР, що спостерігаються у громадян США [3]. Схожі прояви ми можемо спостерігати і в Україні. І це лише невеликий перелік, станів з якими довелось працювати психологам та іншим фахівцям суміжних галузей.

Соціально-психологічні наслідки пандемії для особистості:

- втрата базового відчуття безпеки;
- підвищення тривоги і страху (наприклад, захворіти, втратити дієздатність, роботу);
- нові умови життя і роботи (віддалена робота в онлайн форматі);
- змішування соціальних ролей (наприклад, домашній офіс, коли потрібно одночасно поєднувати декілька ролей дружини-матері-фахівця/чоловіка- батька-

працівника тощо).

Але все ускладнилось введенням режиму соціальної ізоляції і соціального дистанціювання, що спричинило істотні обмеження для можливості спілкування психолога-клієнта. Звичний формат консультацій став не доступний для більшості фахівців і єдиним виходом стало налагоджування дистанційного відео зв'язку з клієнтом.

Навчаючи психотерапії спеціалістів завжди вчать певним принципам побудови процесу, як працює клієнт і психолог (психотерапевт). Але на даний момент, мало яка практична підготовка включає в себе специфічні моменти роботи психолога в онлайн форматі, хоч сучасний інтернет має для цього всі можливості. Тому багато із спеціалістів зіштовхнулись із невідомим простором, безкінечною кількістю пристроїв та додатків, а головне питаннями, а як же буде психотерапевтичний процес в режимі онлайн, коли фізично спеціаліст і клієнт знаходяться в різних місцях.

Думки практикуючих психологів і психотерапевтів під час карантину в Україні розділились, дехто відмічав збільшення запитів, інші ж говорили про звичний рівень клієнтського навантаження. Але можна відмітити наступні тенденції в клієнтських запитах до психологів та психотерапевтів під час Covid-2019:

– *екзистенційні питання*: ізоляція, безглуздість життя і того, що відбувається (позбавлення сенсу) суїцидальні думки тощо;

– *психоемоційні стани*: тривога, страхи (особливо страх смерті), неврози, стрес, панічні атаки, загострення фобій, депресій, імпульсивно-компульсивних розладів; відчуття загнаності у кут, підвищена емоційність, загострення невротичних станів тощо;

– *внутрішньоособистісні конфлікти*: пошук признання, ідентифікації та ідентичності, знайомство із собою та розвиток вміння жити із собою, зміна професії та стилю життя;

– *конфлікти в сім'ї*: батьки–діти, взаємодія зі своїм партнером партнеркою, розподіл хатніх обов'язків, неконфліктне спілкування тощо.

У процесі психологічної допомоги, створюється певна ситуація невизначеності, де накладається дві моделі існування (виживання). Одна належить психологу інша клієнту, і в момент безбар'єрної комунікації взаємодії спеціаліста і клієнта формується фундамент нового образу життя [1]. Як же досягнути цієї взаємодії в онлайн форматі? Розглянемо кроки, які потрібно врахувати психологу/психотерапевту для організації консультування онлайн.

Крок 1. Безпека і конфіденційність. Так, як консультація онлайн відбувається не в зручному кабінеті, де про безпеку потурбувався психолог, тут багато чого залежить від клієнта, якому потрібно знайти місце, де йому ніхто не буде заважати, відволікати, і це вдається не завжди. Обов'язково при першому контакті ви маєте обговорити формат роботи – з відео чи ні.

Крок 2. Обрати канал комунікації. На ринку сьогодні засилля різноманітних програм та застосунків. Для психотерапевтичного процесу краще обрати добре знайомий як психологу так і клієнту. Із найпопулярніших: Skype, zoom, google

meet тощо.

Крок 3. Домовитись про правила. Розпочати потрібно з того, хто кому телефонує, як відбувається комунікація між консультаціями тощо.

Крок 4. Якість зв'язку. На перебіг психотерапевтичного процесу і створення безпечного середовища впливають і такі технічні показники як якість звуку та зображення, швидкість інтернету. Дуже важливо щоб вам було гарно чути і видно клієнта, а йому вас. Також тут потрібно враховувати девайс, що використовує клієнт для зв'язку, чи може він зручно сісти і розслабитись, чи потрібно постійно тримати телефон, що обмежить використання психотерапевтичних технік.

Для створення робочого психотерапевтичного процесу з боку психолога потрібно врахувати наступні моменти:

– *робоче місце.* Краще щоб це був окремий кабінет без відволікаючих предметів на задньому фоні. Намагайтесь консультивати в одному і тому ж місці, щоб для клієнта це стало безпечним, знайомим місцем і було відчуття ніби він/вона приходять до вас в кабінет;

– *робоче приладдя.* Процес консультивання є двостороннім, тому так як і клієнта має бути гарно видно і чути, так і фахівця. Потурбуйтеся про додаткові канали або способи зв'язку якщо щось вийде з ладу, для екологічного завершення процесу.

Врахування вище перерахованих рекомендацій, дозволить створити керовану ситуацію надання вербальної підтримки та спільно виробити раціональну поведінку і стратегію подолання ситуації, що склалася і вирішити нагальні психологічні проблеми [2].

Звичайно, всі ці глобальні кризові процеси вимагають нових підходів не лише в індивідуальному психологічному консультиванні, а й в групових формах роботи, та у створенні психологічної підтримки персоналу організацій. Адже, працівники що знаходиться у стані тривоги втрачають концентрацію уваги, довше виконують завдання, важко приймають рішення і менш терплячі зі своїми клієнтами.

На рівні організації психологи можуть:

1. Організувати систему інформування персоналу, щодо заходів для профілактики і зниження ризику інфікування COVID, що в свою чергу сприятиме поверненню відчуття безпеки і знизить рівень тривожності працівників.

2. Провести тренінги або вебінари з питань організації роботи онлайн, де обговорюватимуться правила, переваги та труднощі з якими зіштовхнулись співробітники в період карантину, напрями подолання цих труднощів, введення системи наставництва.

3. Створення позитивного іміджу та прихильності до психологічного консультивання та звернення за психологічною допомогою.

4. Організація тимблдіingu, зустрічей, ритуалів-онлайн (наприклад, ранкові онлайн зустрічі за чашкою кави для стабілізації психоемоційного стану працівників).

Висновки. Таким чином, світова пандемія COVID-19 є новим викликом для вітчизняної психотерапії і ставить нові завдання перед фахівцями психологічної та

соціальної сфери. Основною метою психологічної підтримки і проведення психотерапії має бути збільшення стійкості особистості клієнта до кризових ситуацій та вироблення нових принципів життєдіяльності.

Література

1. Лушин П.В. О психологии человека в переходной период: Как выжить когда все рушится? 2-е изд. Киев : Наук. світ., 2007. 207 с.
2. Мосолов С.Н. Актуальные задачи психиатрической службы в связи с пандемией COVID-19. *Современная терапия психических расстройств*. 2020. No 2. doi: 10.21265/PSYPH.2020.53.59536.
3. London R.T. Is COVID-19 leading to a mental illness pandemic? Presented by ID Practitioner in MDedge Infectious disease [published online March 25, 2020]. URL: <https://www.mdedge.com>
4. Schwartz B.J. New APA survey on public anxiety over COVID-19. *High Anxiety in America Over COVID-19*. Medscape. March 28, 2020.

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ДОРΟΣЛИХ ІЗ ДІТЬМИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

С. М. Загурська

кандидат філософських наук, старший викладач кафедри суспільно-гуманітарних наук Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7109-3350>

Актуальність дослідження. Сьогодення є часом величезних змін і потрясінь для всіх, зокрема, і для дітей. Щоб впоратися з усіма викликами пандемії, їм потрібні мудрість і підтримка дорослих, адже коронавірус – це не тільки медична, але і психологічна хвороба, яка потребує свого вивчення та формування на цій основі адекватної поведінки щодо себе і людей, які оточують, заслуговують на підтримку і співчуття. Феномен пандемії як своєрідної епідеміологічної кризи виявився в поширенні нового захворювання у світових масштабах. За даними ВООЗ, пандемію оголошують, коли нова хвороба, до якої у людини немає імунітету, непередбачувано поширюється усім світом [1].

Подолання усіх цих труднощів – нагода стати з дітьми ближчими, допомогти їм зростати, ставати добрішими, співчутливішими та сильнішими. Щоб допомогти дітям, нам спершу потрібно потурбуватися про себе. Пам'ятаєте інструкцію з порятунку в літаку? Спочатку кисневу маску на себе, а потім – на того, хто поруч: лише так будемо ефективними у допомозі. Так само й тут: якщо ми виснажені, знервовані й роздратовані – нам буде важко підтримувати дитину і давати відчуття захисту [4].

Мета дослідження – проаналізувати особливості налагодження ефективної взаємодії дорослих з дітьми в умовах пандемії.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Батьки, зазвичай, намагаються максимально уберегти свою малечу від небезпечних ситуацій, прагнуть навчити дітей не потрапляти в такі ситуації та надають поради про те, як найкраще поводитися у складних обставинах. Але чи всі батьки розповідають і самі знають оптимальні способи попередження небезпеки? Чи всі батьки можуть критично оцінити ситуацію, інформацію, що надходить із ЗМІ, від друзів і знайомих? Чи всі батьки володіють достатнім рівнем саморегуляції, щоб не впасти у паніку? Це важливо тому, що існує прямий зв'язок між емоційним станом батьків і почуттям внутрішнього комфорту їхніх дітей.

Дистанціюючись від оточуючого світу, батьки зможуть більше часу і уваги приділити своїм дітям, створити родинне коло близькості. У процесі взаємодії з дітьми батькам доцільно здійснити декілька важливих кроків: надати психологічну підтримку тим, хто її потребує; допомогти дитині ефективно організувати вільний час у період карантину; використати шанс поліпшити стосунки з дітьми (якщо вони раніше були втрачені через певні причини). Тим, хто боїться, відчувається безпорадно, важливо надати впевненості. Як саме це можна зробити?

Потрібно надати дітям інформацію про нові поняття, що з'явилися в інформаційному просторі, наприклад, «карантин», «пандемія», «вірус», «коронавірус», «COVID-19» тощо, виявити джерело страху та використати арттерапевтичні прийоми: наприклад, розглянути зображення коронавірусу, намалювати або зліпити свій страх і подумати разом із батьками, як можна його перемогти; намалювати засоби, які допоможуть уберегтися від вірусу (медичну маску, мило, рукавички); подивитися і намалювати, як люди захищаються від вірусу на вулиці, в магазинах. Проговорити ситуацію, в якій опинилися, написати разом із дитиною, що потрібно робити, якщо захворіємо, кому телефонувати, за якими телефонами.

С. Ройз пропонує розказати дитині про ситуацію, що виникла в світі: «Зараз багато людей у різних країнах захворіли. Пам'ятаєш, коли ми хворіли, то, щоб не заразити інших і швидше відновитися, ми залишалися вдома. І навіть не ходили ні до кого на день народження. І в кіно. Щоб вірус не поширювався, щоб люди менше хворіли, особливо, щоб не хворіли діти, вирішили тимчасово закрити школи і садочки. Щоб про вас подбати. Ми в безпеці. Ти будеш вдома і ми придумаємо, чим займатися цими днями» [2].

Важливо поговорити з дитиною, особливо маленькою, що батьки її люблять, і те, що через дитину мамі потрібно залишитися вдома – це не провина дитини. Якщо батьки мають навички створення презентацій, відеороликів, мультфільмів і ваші діти досить дорослі для того, щоб створити творчий продукт такого формату, – створіть його разом. Важливо бути прикладом для дітей, але це не означає бути ідеальними, бо якщо ми помиляємося чи робимо щось не так, то стаємо гарним прикладом того, як уміти визнати помилку, просити вибачення. Більшості навичок діти вчать від нас із життєвих ситуацій, а не через уроки чи лекції. Тож пропонуємо спілкуватися на теми, які хвилюють дітей. Дітям важливо, що ми

слухаємо і чуємо їхні думки, запитання, почуття, ділимося з ними своїми думками, почуттями, говоримо з ними чітко, чесно і зрозуміло про те, що будемо поруч [3].

Висновки. В умовах карантину варто пам'ятати про дисципліну. Діти, як і дорослі, мають розуміти, що є певні правила, які гарантують безпеку і нашу відповідальність один за одного, а відтак є наслідки за їх дотримання/порушення. Розуміємо дисципліну не як покарання, а як засіб розвитку самоконтролю і відповідальності за себе й інших. Діти мають бути долучені до спільних зусиль, мати свою частку домашніх обов'язків, і не лише відчувати турботу, але й турбуватися про інших у відповідь. Розділена радість є найкращим способом відновлення від стресу, джерелом енергії, тому важливо проводити ігри та інші спільні ресурсні активності. Читати разом книжку, бавитися в хованки, дивитися гарний фільм, готувати їсти, малювати – список занять можна продовжувати і продовжувати. Ми зможемо разом пройти цей непростий час і вийти з нього мудрішими і сильнішими – і ми, і діти, і наші сім'ї, й суспільство загалом [5].

Література

1. Павлик Н. В. Гармонізація психологічного здоров'я особистості в умовах психічного напруження в суспільстві, пов'язаного з пандемією. URL: <http://surl.li/dwsy>

2. Ройз С. Адаптація до нової реальності. Як пережити карантин з дітьми. URL: <http://surl.li/dwta>

3. Романчук О. Подбайте спершу про себе та ще 9 дієвих порад для батьків на карантині. *Твоє місто* : вебсайт. URL: <http://surl.li/dwtb>

4. Як підтримати дітей під час карантину: *Сенсорія* : вебсайт. URL: <http://surl.li/dwte>

5. Як підтримати дітей під час карантину: *Школа I-III ступенів №170 м. Києва* : вебсайт. URL: <http://surl.li/dwtd>

СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА ВИНЕКНЕННЯ ВІДСТОРОНЕНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ОСОБИСТОСТІ

П. А. Мартиненко

аспірант Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8150-4934>

Актуальність дослідження. Вперше у новітній історії людської цивілізації виник безпрецедентний феномен добровільної соціальної ізоляції як способу дієвої боротьби із розповсюдженням вірусу COVID-19. Про пандемію захворювання було оголошено 12 березня 2020 року на засіданні Постійного комітету Європейського регіонального комітету ВОЗ і з того часу 210 країн і територій офіційно вважаються враженими вірусом COVID-19. Дослухаючись до рекомендацій ВОЗ, більшість урядів ввели міри карантину, що різко обмежили пересування громадян

і фактично призвели до їх самоізоляції. Суспільне, соціальне, професійне, наукове, релігійне життя людей змінило акцент у бік онлайн присутності. Користь технологічного прогресу кінця 20-го – початку 21-го сторіччя, фактично від винайдення Інтернету, мобільного зв'язку і Smart-phone до широкого впровадження соціальних мереж у повсякденне життя, все це стало невід'ємною складовою теперішнього карантину. У таких умовах, коли технології приносять неоціненні переваги Цивілізації постає питання, чи лише на користь ці зміни?

Мета дослідження: з'ясувати роль соціальних мереж у формуванні відчуття соціальної ізоляції. Виявити первопричини цього явища та співвіднести його із особливостями психіки людини. Дослідити розвиток та прояви тривожності у користувачів соціальних мереж у залежності від розуміння ними мети використання соціальних мереж як інструмента доступу до інформації.

Результати теоретичного аналізу проблеми. В умовах інформаційного суспільства кожна людина стала неперервно включена у інформаційне середовище де кількість інформації зростає у геометричній прогресії, і не в останню чергу завдяки соціальним мережам. З однієї сторони таке включення надає переваги: поінформованість, доступ до освітніх ресурсів, розважального контенту направленого на емоційну сферу і т.д. З іншої – засилля інформаційного контенту спрямованого на застереження перед загрозою захворювання, перед яким людина виявилась сам-на-сам, до того в умовах обмеженого функціонування, це породжує психологічні проблеми та тривожно-фобійні стани. Виявляється неочевидна на перший погляд закономірність – чим більше інформаційних ресурсів доступні людині, тим меншою стає зона психологічного комфорту людини.

Зосередження уваги саме на психологічному комфорті людини в умовах ізоляції спричиненою зовнішнім чинником являється основною нашою задачею. Однак ми вимушені визнати, що на даний момент не володіємо статистичними даними досліджень для обґрунтування можливого взаємозв'язку між інтенсивним використанням соціальних медіа і зниженням психологічного комфорту людини в умовах карантину. Тому розгорнемо нашу роботу у теоретичній площині із використанням досліджень вчених за попередні роки.

Очікувано, що найбільш дослідженим медіапростір виявився у США та країнах західної Європи, де вже із середини 20-го сторіччя у наукове використання увійшов термін «соціальна ізоляція». Одночасно із поглибленням процесів глобалізації, стрімким злетом технологічного прогресу цей термін все ширше використовується у західній психології, а для пояснення причин виникнення «соціальної ізоляції» виявляються все нові і нові причини. Складається враження, що зростаючі комунікативні можливості людини призводять до більш глибокої відстороненості людини від соціуму.

Патологічність цього явища описана у багатьох джерелах, суть його зводиться до втрати людиною соціальної приналежності [1]. Якщо «самотність» – це тимчасове відчуття відокремленості від соціуму, то «соціальна ізоляція» – тотальна психологічна відстороненість «Я» людини від соціуму. Розрізняють об'єктивну

і суб'єктивну соціальну ізоляцію. Перша зумовлена фактичним унеможливленням безпосередніх соціальних зав'язків добровільно, чи під дією зовнішнього примусу, як от тепер під час карантину. Суб'єктивна соціальна ізоляція – виникає як наслідок недостатньої взаємодії з іншими людьми. Проявляється як відсутність відчуттів і переживань до інших людей. Ранні теорії досліджували це явище у розрізі расових, політичних, демографічних чинників. Проте новітні дослідження спростовують ці чинники [2].

Новітній виклик соціальної єдності людства виник у зв'язку із пандемією вірусу COVID-19. Проблема поглиблюється об'єктивним чинником карантину, хоча роль соціальних медіа у цьому ще не достатньо глибоко вивчена. Соціальні медіа у віртуальному просторі Інтернет заміщують людям безпосереднє спілкування. Платформи на зразок Facebook, Twitter, Zoom, ВКонтакте, мають аудиторію від 100 Млн. до 1 Млрд. активних облікових записів кожен, а відеохостінг YouTube аудиторія перевищує 2 Млрд. користувачів у місяць. Такі показники мають не всі соціальні медіа, а в основному так звані «нові соціальні медіа», що виникли за останні 15 років і побудували новий формат комунікації по типу «лідерів думок». До цього додається можливість участі у спілкуванні у неписьмовій формі: «лайки», «дизлайки», «класи», «емоджі», «стікери», «голосові повідомлення», «відеозв'язок».

Онлайн-спілкування має беззаперечні переваги завдяки соціальним мережам, однак і виклики які виникають не менш значні. Із досліджень вчених Пітсбургського університету стають очевидними причини поширення соціальної ізоляції серед користувачів соціальних мереж. Як правило люди відчувають, що їх ігнорують, якщо друзі не відповідають, коли знаходяться онлайн. Хтось відчуває свою неповноцінність порівнюючи своє життя із фотографіями людей у Instagram, хтось докоряє себе за час витрачений на соцмережі замість ефективної роботи [3]. Однак, слід віддати належне соціальним мережам тому, що вони здатні допомагати людям справлятися із відчуттям самотності, наприклад у випадку об'єктивної соціальної ізоляції в умовах карантину. Особливо це може бути актуально для літніх людей позбавлених турботи близьких людей чи родичів. Цей феномен у дослідженнях розробників Facebook дістав назву «емоційне зараження» [4]. Суть полягає у налаштуванні алгоритму який буде показувати користувачеві психологічно позитивні пости, та пости що містять велику кількість психологічно позитивних слів.

Виходячи із наведених аргументів ми стикаємось із питанням двосторонньої дії соціальних мереж. Соціальні мережі спричиняють соціальну ізоляцію підмінюючи безпосереднє спілкування на онлайн формат у якому людина намагається подолати відчуття самотності за рахунок присутності у онлайн, і одночасно соціальні мережі здатні допомагати у подоланні об'єктивної самотності в умовах обмежуючих факторів, як от карантин.

Окремої уваги заслуговує питання інформаційного контенту до якого отримує доступ людина користуючись соціальними мережами. Загальновідомий факт, що такі платформи як медіа, Facebook, Twitter, Google+, YouTube, LinkedIn,

Instagram, та інші використовують внутрішні пошукові алгоритми пов'язані із контекстуальною рекламою та каналами новин, що мають за мету забезпечити постійний доступ до актуальної інформації яка найчастіше згадується у актуальних запитах користувачів. У своїй більшості ці алгоритми не відслідковують «емоційне зараження», за деяким виключенням, отже актуальні новини пересічного користувача переповнюються різноманітними змістами відповідно до ключових слів запиту. Як правило такий контент, при відсутності спеціальних навиків роботи у інформаційному середовищі, спричиняє підвищення тривожності у користувачів.

Об'єктивно розуміючи неможливість виключення із повсякденного життя, особливо у умовах карантину, технологічних інструментів соціальної взаємодії, якими для нас стали соціальні мережі необхідно визначити кордон між безпечним для психологічного здоров'я людини користуванням соціальними мережами і небезпекою соціальної ізоляції, що приховують ці соціальні мережі. Для роз'яснення цього питання скористуємось результатами дослідженням Масачусетського університету у якому прийняли участь 700 респондентів - користувачів Facebook. Підсумок дослідження полягав у тому, що для людини яка зосереджена на власних завданнях і не відволікається на спостереження життя решти користувачів (друзів) у Facebook, якість вирішення завдань значно вище ніж у контрольної групи [5].

Висновки. Отже, соціальні мережі відіграють неоднозначну роль у формуванні відчуття соціальної ізоляції. Патологічність цього явища укорінена у особливостях психіки людини, залежить від психологічної зрілості особистості. Розвиток та проявлення тривожності у користувачів соціальних мереж залежить від їх зосередженості на власних задачах та розумінні кінцевої мети використання соціальних мереж як інструмента доступу до інформації. Сучасні алгоритми соціальних мереж включають у себе «емоційне зараження», що дозволяє керувати емоціями користувачів через позитивні пости. Всебічне дослідження соціальної ізоляції набуває особливого значення у світлі загрози повторення карантину.

Література

1. Nicholson, R. A review of social isolation: an important but underassessed condition in older adults. *J Prim Prev.* 2012; 33: 137–152
2. Paolo Parigi, Warner Henson II. Social Isolation in America. *Annu. Rev. Sociol.* 2014. 40:153–71. URL: <https://cutt.ly/2o0JRws>
3. Miller, D., Costa, E., Haynes, N., McDonald, T., Nicolescu, R., Sinanan, J., Spyer, J., Venkatraman, S., Wang, X. *How the World Changed Social Media.* 2016.
4. Kramer, A. D., Guillory, J. E. and Hancock, J. T. 2014. 'Experimental Evidence of Massive Scale Emotional Contagion through Social Networks.' *Proceedings of the National Academy of Sciences.* 111(24): 8788–90. URL: <https://cutt.ly/ao0JC6V>
5. Nathan Hurst. *If Facebook Use Causes Envy, Depression Could Follow.* 2015. URL: <https://cutt.ly/so0J5Mt>

РОЗРОБКА ЕЛЕКТРОННИХ КУРСІВ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ ПІД ЧАС НАЦІОНАЛЬНОГО КАРАНТИНУ

В. Л. Паньковець

кандидат психологічних наук, доцент

доцент кафедри соціальної психології факультету психології

КНУ імені Тараса Шевченка

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6290-7511>

Актуальність дослідження. Навчання персоналу організації в сучасних умовах вимагає застосування всіх новітніх інструментів задля швидкого і ефективного його здійснення. Роботодавець очікує, що новий співробітник володіє мінімальним набором компетенцій для виконання ключових функцій відповідно до займаної посади. А іншими, необхідними, компетентностями для демонстрації найкращих результатів на робочому місці він оволодіє в ближчий період. З перших днів такий працівник проходить процес «онбордингу» (onboarding) [1], що дозволяє йому швидше адаптуватися до компанії де він починає роботу. Складовою цього процесу є навчання: історія компанії, продукт компанії, ключові вимоги до посади – це, найчастіше, перший список електронних курсів які проходить новачок з перших днів у організації. Більшість сучасних організацій цей блок інформації дає саме у форматі електронних курсів, так як це досить зручно з точки зору витрат ресурсів відділу навчання у організаціях з персоналом понад 500 осіб. Процес створення електронного курсу має свою технологію і особливість. Так, значна частина при його створенні була і залишається присвяченою отриманням ключових знань від експерта. Процес отримання такої експертизи, як правило, здійснюється під час особистого інтерв'ювання експерта методистом, який створює електронні курси. Коли почався національний карантин в Україні (березень 2020 року) робота в офісах була припинена і особисте контактування співробітників стало неможливим. Відповідно багато відділів навчання в організаціях зіткнулися з необхідністю адаптації процедури створення електронних курсів. Стаття присвячена опису процесу створення електронних курсів в умовах дистанційної роботи працівників відділу персоналу в комерційній організації в цих умовах.

Мета дослідження полягає в ознайомленні з реальним досвідом створення електронних курсів у організації під час національного карантину в березні-травні 2020 року.

Результати теоретичного аналізу проблеми. На початку карантину було систематизовано і описано процес створення електронного курсу. Загалом він складається з 5 ключових етапів. Коротко розглянемо ці основні етапи:

1. Запит на навчання – необхідність того чи іншого підрозділу організації у навчанні своїх працівників формулюється у вигляді запиту до методиста, розробника електронних курсів, створити той чи інший електронний курс для навчальних потреб.

2. Отримання експертизи – за допомогою певних методичних інструментів методист отримує ключові знання від носія експертизи. Як правило це досвідчений працівник, який дуже деталізовано розкриває зміст того чи іншого робочого процесу через призму його власного професійного досвіду.

3. Педагогічний дизайн – за допомогою інструментів педагогічного дизайну методист перетворює досвід експерта в працюючий навчальний матеріал [2].

4. Верстка курсу – створення електронного контенту за допомогою авторингових засобів [3] (*Articulate Storyline*, *iSpring Suite*, тощо), який можна завантажити на навчальну платформу (СДН, LMS) [4] для подальшого навчання і відстеження його ефективності.

5. Перевірка якості курсу – перевірка працездатності курсу (технічна) та збір зворотного зв'язку як від перших слухачів (споживачів) курсу так і експертів з цієї теми.

З огляду на ситуацію з національним карантинном здійснити 2 етап процесу створення курсу – отримання експертизи, попередніми способами стало неможливим. Нагальною постала потреба отримання необхідного контенту новими шляхами – дистанційно. Складність полягала в тому, що під час процесу отримання всього масиву знань, навичок, прикладів ефективного виконання робочих процедур від носія експертизи важливу роль грало відкрите інтерв'ю яке проводилося наживо, віч-на-віч, що давало можливість вести діалог і ставити цілі масиви запитань, які виникали відразу під час процедури інтерв'ювання. Тепер же експерт міг бути зайнятим, не готовим спілкуватися телефоном, відеозв'язком, тощо. Тобто, з'являлися психологічні обмеження зумовлені просторовим розмежуванням, потребою спілкуватися виключно за допомогою технічних засобів (звукових – телефон, відео-зв'язку – Skype, Zoom). На перший план вийшла потреба максимально систематизувати інструменти які дозволяють отримувати зміст майбутнього курсу у дистанційному форматі і в стислих термінах. Вся взаємодія будувалася тепер виключно за допомогою технічних засобів.

В першу чергу, було виділено ключовий методичний інструмент який дозволяв весь досвід діяльності вправного працівника оцінювати через призму ефективності отриманих знань і зразків поведінки. Так, на одному із перших етапів спілкування експерт повинен заповнювати Матрицю Курсу. Це таблиця яка розподіляє весь масив інформації на блоки. В одній площині потрібно розбити її на частини, пункти. Так, вимальовувалася структура, – зміст курсу. Як правило візуалізація цього процесу відбувається за допомогою інтелект карт (*mind map*) [5]. А в іншій площині всі ці змістовні блоки необхідно розмежувати через призму 2 критеріїв. Перший, що у підсумку слухач курсу має Знати (об'єм інформації) і, тут же, має бути представлена форма її контролю. Другий, що слухач повинен уміти (зразки поведінки) як результати засвоєння цього курсу, тут, також, мають міститися інструменти перевірки ефективності засвоєння цих умінь.

У такій фінальній таблиці в стовпчиках розміщені всі ці ключові елементи: зміст, що повинні знати? (об'єм інформації), форма контролю (рівень успішності), що повинні уміти? (навички), форма контролю (рівень успішності). А в рядочках

розміщуються пункти плану з яких складається електронний курс.

Все спілкування по процесу створення курсу було перенесено в дистанційну форму. Так створення електронного курсу стало нагадувати процедуру управління проектом. Кожен етап був зафіксований у часі і проміжних продуктах, які мають бути результатом закінчення того чи іншого етапу. Технічно, всю взаємодію стало зручно здійснювати через ПЗ Teams від Microsoft. Завдяки ньому можливо створити віртуальну групу учасників які задіяні у проекті виробництва курсу. Там же, за допомогою чатів у середовищі віртуальної групи можна вести перепису з того чи іншого питання. Є можливість прикріпляти будь-який файл і вставляти посилання на зовнішні ресурси. При потребі можна почати відео-чат і включити демонстрацію екрану. Вся історія взаємодії зберігається. Що важливо, – весь процес, ступінь виконання того чи іншого етапу вся команда може відстежувати на віртуальній канбан – дошці [6]. Таким чином вдається створювати курс в нових соціальних і організаційних умовах.

Висновки. У результаті обставин, пов'язаних із карантинном вдалося перенести всі процеси створення електронних курсів у дистанційний формат. Засвоєні нові технічні навички і вміння працювати у форматі проектної роботи. Є потреба і надалі вдосконалювати методичні інструменти з контентом задля максимальної систематизації роботи над електронними курсами у майбутньому.

Література

1. Леонова Е. Топ 10 помилок під час онбординга [Електронний ресурс] / Елена Леонова. 2019. URL: <https://cutt.ly/6o0XQkL>
2. Tamara Gumennykova, Vitali Pankovets, Mykola Liapa, Viktoriia Miziuk, Nadiia Gramatyk, Liudmyla Drahieva, Applying Instructional Design Methods to Improve the Effectiveness of Blended-Learning, International Journal of Management, 11 (5), 2020, pp. 31-42. DOI 10.34218/IJM.11.5.2020.004 URL: <https://cutt.ly/ho0XNl3>
3. Ворожбит А. В. Використання веб-орієнтованих технологій у навчанні інформатики в закладах загальної середньої освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «теорія та методика навчання (інформатика)». Київ, 2019. 24 с. URL: <https://cutt.ly/wo0CpnL>
4. Ткачук М. В., Сокол В. Є., Білова М. О., Космачов О. С. Класифікація, типова функціональність та особливості застосування систем електронного навчання та тренінгу персоналу в ІТ-компаніях Сучасні інформаційні системи ТОМ 2, № 4 (2018), С. 87-95 URL: <https://cutt.ly/vo0CUko>
5. Позднякова Т. Є. Візуалізація та структурування інформації за допомогою ментальних карт на уроках біології: [науково-методичний посібник] Рівне: РОППО, 2018. 50 с.
6. Kanban та Scrum: у чому полягають відмінності та як зрозуміти, що обрати для себе [Електронний ресурс]. 2020. URL: <https://bakertilly.ua/news/id48162>

МОДЕЛЬ РЕАГУВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ПОТРЕБИ ПРАЦІВНИКІВ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я, ЯКІ ВИНИКАЮТЬ УНАСЛІДОК КОРОНАВІРУСНОЇ ПАНДЕМІЇ: ІНДИВІДУАЛЬНИЙ, УПРАВЛІНСЬКИЙ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ РІВНІ

Ю. А. Паскевська

*кандидат психологічних наук, доцент, начальник відділу моніторингу прав людини у сфері психічного здоров'я ДУ «Центр психічного здоров'я і моніторингу наркотиків та алкоголю Міністерства охорони здоров'я України»
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9944-8555>*

Актуальність дослідження. Пандемія є викликом не лише для фізичного здоров'я, але й для психічного здоров'я. Генеральний секретар Організації об'єднаних націй А. Гутерреш закликав уряди країн, суспільство та органи охорони здоров'я негайно вирішити потреби психічного здоров'я, що виникають унаслідок пандемії коронавірусу, попереджаючи, що COVID-19 може спровокувати кризу в цій сфері. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [1].

Важливим напрямом для зміцнення стратегії психічного здоров'я під час спалаху COVID-19 є підтримка та психологічний супровід залучених до спалаху коронавірусної хвороби працівників охорони здоров'я. Стрес, пов'язаний з невизначеністю, загрозою для здоров'я, може мати негативні наслідки для добробуту і психічного здоров'я працівників, такі як депресія, емоційне виснаження і тривога. Виходячи із вищезазначеного, відновлення психічного здоров'я і психосоціальні аспекти під час спалаху COVID-19 є вкрай актуальними та потребують подальшого особливого дослідження.

Метою даної статті є розкриття дієвої моделі реагування на індивідуальному, управлінському та організаційному рівнях, залучаючи у відповідний спосіб психологів та інших фахівців із психічного здоров'я, передбачаючи можливі психологічні реакції працівників та розуміючи те, що вони потребують для психологічного відновлення.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Дана модель є як керівництво для керівників та управлінців закладів охорони здоров'я, які матимуть необхідність враховувати потреби всіх медичних працівників (клінічних і неклінічних), що виникають унаслідок коронавірусного спалаху.

Так, наразі за наявними дослідженнями, загальний стан психічного здоров'я медичного персоналу, який надає медичну допомогу пацієнтам із новою коронавірусною пневмонією, як правило, гірший, ніж у групі незалучених медичних працівників. У медичного персоналу в Китаї, загальний середній бал за шкалою самооцінки симптомів SCL-90 та середні значення для чинників (соматизація, obsесивність-компульсивність, тривожність, фобічна тривожність та психотизм) були значно вищими в групі залученого до лікування пацієнтів із COVID-19 персоналу

порівняно із ситуаційно незалученими ($p < 0,05$), тоді як показник міжособистісної чутливості – значно нижчим ($p < 0,01$) [3]. Автори дослідження наголосили на необхідності заходів щодо зменшення психологічного тиску на медичний персонал, який займається новою епідемією коронавірусу.

В основі моделі щодо задоволення психологічних потреб, які мають враховуватися керівництвом, покладено два принципи: 1) принцип «доброго» реагування під час активної фази для сталого добробуту працівників охорони здоров'я, 2) принцип «доброго» реагування під час фази «відновлення» для відновлення та підтримки добробуту працівників у майбутньому [2].

Принцип «доброго» реагування під час активної фази для сталого добробуту працівників охорони здоров'я. Працівники потребують від керівництва дій одразу із чітким лідерством, чіткою інформацією, з матеріальними та психологічними ресурсами. Психологічні реакції працівників є різними під час різних фаз спалаху, тому стадії можуть не йти послідовно. Під час активної фази для сталого добробуту працівників охорони здоров'я можна виділити наступні фази психологічного реагування: підготовча фаза, активна фаза, фаза відновлення.

Підготовча фаза характеризується тривогою, пов'язаною із очікуванням, а саме планування на вищому рівні може відбуватися у дуже швидкому режимі, що призводить до тривоги, пов'язаної із очікуванням невідомого та невизначеністю; при обмеженому часі для планування, і обмеженій інформації про підготовку, багато працівників можуть почуватися «не готовими» до спалаху. Варто відзначити, що багато закладів зараз проходять цю стадію.

Активна фаза умово розподіляється на два компоненти реагування: героїзм та сплеск рішень; розчарування та виснаження. Перший компонент реагування характеризується: зростає дружність по мірі того, як працівники долають межі та працюють разом; почуття спільної боротьби проти виклику; працівники можуть реагувати інстинктивно та схильні до помилок, у них може бракувати простору, щоб побачити всі варіанти дій, фрустрація та рольова плутанина, які виникають по мірі того, як люди намагаються швидко адаптуватися до нових умов, працівники стають свідками подій, яких раніше не бачили, і мають почуття втрати контролю; виникають непорозуміння між групами працівників навколо розуміння невідкладності. Другий компонент активної фази характеризується: період найбільшого психологічного ризику, працівники в режимі «повної швидкості» з високим рівнем адреналіну та на «автопілоті». Вони можуть переживати раптове виснаження, можуть нехтувати фізичною та психологічною самопідтримкою, оскільки це не відчувається пріоритетним. Дистрес та моральні травми є ймовірними по мірі того, як обмежуються можливості закладу та люди втрачають можливість діяти у відповідності власному моральному або етичному кодексу, і смерть або помирання не можуть відбутися у звичний спосіб (наприклад у присутності рідних тощо).

Фаза відновлення має віддалені психологічні наслідки такі як: працівники мають час, щоб почати рефлексувати; більшість працівників будуть готові успішно справлятися, використовуючи свої власні способи, індивідуальні ресурси та соціальну підтримку. Разом із тим, багато хто може змінитися у позитивному

напрямку, переживаючи особистісний розвиток та пост-травматичне зростання.

Визначимо *ключові блоки для керівництва та управлінців щодо забезпечення психологічних потреб працівників охорони здоров'я*:

1. Видиме лідерство: будьте видимими, доступними та підтримуючими; спостерігайте-слухайте-об'єднуйте працівників; не потрібно одразу мати усі рішення на усі випадки; проявляйте толерантність щодо невизначеності як для себе, так і для працівників; важливо дбати про власний добробут як керівника, формувати захищене середовище для працівників.

2. Наявність комунікаційної стратегії: спілкуйтеся із працівниками регулярно і часто у простий та зрозумілий спосіб. Використовуйте відео- та письмові засоби; активно заохочуйте висловлювати свої сумніви та страхи.

3. Забезпечення постійного доступу до задоволення потреб у фізичній безпеці: адекватні засоби індивідуального захисту (такі, які дозволяють покидати «гарячу зону» для перерв), відповідне навчання, захищене місце для відпочинку/розслаблення, їжі; створення централізованого хабу простих психологічних ресурсів для працівників.

4. Забезпечення зв'язків між людьми та розвинення вже існуючих методів взаємопідтримки працівників.

5. Надання психологічної підтримки пацієнтам та їхнім родинам є ключем до добробуту працівників: створіть системи комунікації між (1) рідними та близькими пацієнтів, та працівникам закладу, та (2) між рідними, близькими та пацієнтами.

6. Нормалізація психологічних реакцій: визначаєте ознаки стресу працівників, не змушуйте їх отримувати безпосередню психологічну допомогу, забезпечте доступність психологічної підтримки у різні способи. Перша психологічна допомога є методами першої лінії, а психологічні інтервенції використовуються під час кризового періоду. Надання психологічної допомоги здійснюється у по-кроковий спосіб: 1. Базові потреби і фізичні ресурси, 2. Надання інформації 3. Підтримка/перша психологічна допомога 4. Психологічні інтервенції.

Принцип «доброго» реагування під час фази «відновлення» для відновлення та підтримки добробуту працівників у майбутньому. Психологічні потреби працівників є тривалими, мають специфіку підтримки на етапі відновлення та включають наступні блоки: 1) створення простору для підведення підсумків, залучаючи психологів для фасилітації рефлексії та опрацювання досвіду 2) організація активних навчальних заходів на всіх рівнях; 3) надання подяк та винагород за щоденний «вихід за межі можливостей»; 4) оцінка потреб працівників – що було б їм допоміжним, який би внесок від закладу вони хотіли б зараз; 5) створення простору для постійної підтримки зі сторони колег.

Висновки. Таким чином, пандемія COVID-19 має певні виклики для керівників закладів охорони здоров'я і потребує більшої підготовленості щодо збереження психічного здоров'я працівників на індивідуальному, управлінському та організаційному рівнях. Критичними напрямками для зміцнення стратегії психічного здоров'я під час спалаху COVID-19 є: ідентифікація груп підвищеного ризику; поліпшений скринінг психічних станів; психологічні втручання; підтримка за-

лучених до спалаху коронавірусної хвороби медичних працівників; надання точної та повної інформації; інтеграція медичних і громадських ресурсів. Вищезазначена модель може практично втілюватися керівниками закладів охорони здоров'я, інтегруючи лікарів, психіатрів, психологів і соціальних працівників.

Література

1. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: розпорядження КМУ від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-p#Text>

2. Психологічні потреби працівників охорони здоров'я, які виникають внаслідок коронавірусної пандемії. URL: <https://cutt.ly/Ao03Yck>

3. Xing J., Sun N., Xu J. et al. Xu were co-corresponding J. Study of the mental health status of medical personnel dealing with new coronavirus pneumonia, 2020: <https://doi.org/10.1101/2020.03.04.20030973>.

ІНДИВІДУАЛЬНОСТЬ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ПАНДЕМІЇ

В. І. Подшивалкіна

доктор соціологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної і прикладної психології Одеського національного університету імені І.І.Мечникова

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2828-5928>

А. О. Таценко

аспірантка, викладачка кафедри соціальної і прикладної психології Одеського національного університету імені І.І.Мечникова

Актуальність дослідження. Пандемія COVID-19 постає як новий виклик до сучасного суспільств та до методологічних основ його повсякденної та наукової рефлексії. Карантинні умови життя поставили низку нових методологічних проблем наукових досліджень. З розвитком громадянського суспільства та також у зв'язку з ситуацією невизначеності, що обумовлено відсутністю уявлень щодо нового вірусу та засобів лікування, в особливу актуальність набуває відстоювання людиною свого життя та своєї індивідуальності. У зв'язку з цим все більш актуальним постає нетипове, унікальне, одиничне.

Мета дослідження – здійснити аналіз індивідуальності та здоров'я людини в контексті пандемії.

Результати дослідження. Спираючись на розуміння Б.Г.Анан'євим [1, с.175] індивідуальності як цілісної єдності різноманітних ознак конкретного суб'єкта: властивостей індивіда (сукупність природних властивостей), особистості (сукупність суспільних і інших відносин) і суб'єкта діяльності (сукупність видів діяльності та заходи їх продуктивності) нами були

запропоновані основні критерії існування індивідуальності як динамічного явища, а саме: критерій соціальної ефективності, часовий критерій, критерій множинності, критерій цілісності [2].

З нашої точки зору за критерієм **соціальних ефектів** для індивідуальності характерним є її зв'язок з конкретною ситуацією, зокрема історичною, а також принципова неадитивність проявів індивідуальності, тобто індивідуальність не є простою сумою будь-яких характеристик. За **часовим параметром** для індивідуальності є характерним, з одного боку, генетична обумовленість проявів індивідуальності у часі, а, з другого, її принципова мінливість у часі. Це визначає що людина може мати проблеми зі здоров'ям, які вона наслідує від батьків, але з другого боку - людина може сформувані свій стиль життя, якій враховує особливості стану здоров'я та дозволяє людині відстоювати свою індивідуальність та змінювати навколишнє середовище. Прикладом може бути пошуки індивідуального стилю життя в умовах пандемії COVID-19. За **критерієм множинності** для індивідуальності є характерним невизначеність та множинність проявів індивідуальності, що робить малопродуктивними сучасні новітні медичні технології на основі проявів типових захворювань, які сформовані на основі класичних наукових принципів стандартів здоров'я. За **критерієм цілісності** індивідуальність проявляється через неавтономність проявів індивідуальності та їхню залежність один від одного, та через унікальність та неповторність кожного з них, тому сучасні технології підтримки здоров'я стають все більш трансдисциплінарними та потребують консолідації зусиль різних спеціалістів іноді фізиків, хіміків, інженерів, психологів, медиків тощо.

Особливі можливості для прояву індивідуальності людини надають саме кризисні ситуації, зокрема карантинна, коли змінюються вектор повсякденного життя та зростає роль конструктивної діяльності людей. Саме в такі часи виникає необхідність у переосмисленні багатьох феноменів та підходів.

Ми провели пілотажне онлайн-дослідження щодо рефлексії особистісного досвіду життя в умовах карантинних обмежень. Було запропоновано п'ять питань, зокрема: 1. В умовах карантину щось суттєво змінилося у вашому житті? Якщо так, то що саме. 2. У кількох словах опишіть ваше загальний настрій і самопочуття останні 2-3 дня. 3. Що стало для вас особисто особливо проблематичним у карантинних обмеженнях? 4. Що особисто вам допомагає справлятися з проблемами життя в карантині? 5. Як ви думаєте, чи зміниться щось у вашому житті після карантину? Якщо так, то в чому саме?

Результати 12 вільних інтерв'ю були оброблені методами «обґрунтованої теорії» [3]. Результати пілотного проекту були спрямовані на пошук індивідуальних вимірів нової складної ситуації, що обумовлена введенням в країні карантину. Були визначені основна категорія «пошуки смислу» та три субкатегорії «потреба у безпеці», «рефлексія цінностей» та «переживання».

Крім того, були виявлені основні вимірювальні шкали, що розкривали особливості ставлення до них інформантів.

Субкатегорія «потреба у безпеці» була описана у таких вимірах як: вимушена – невимушена, достатня-недостатня, знижена-зростаюча, мінімальна-максимальна (за критерієм соціальних ефектів); визначена-невизначена (за часовим критерієм); реальна-нереальна, мінімальна-максимальна, усвідомлена-неусвідомлена (за критерієм множинності); рівноважна-нерівноважна (за критерієм цілісності).

До основних вимірів субкатегорії «рефлексія цінностей» були віднесені такі виміри: матеріальні-духовні, вимушені-невимушені, осмислені- безглузді (за критерієм соціальних ефектів); мінливі-постійні, перспективні-безперспективні (за часовим критерієм); визначені-невизначені, присутні-відсутні, реальні-нереальні, усвідомлені-неусвідомлені (за критерієм множинності); організовані-неорганізовані, відкриті-закриті, зовнішні-внутрішні (за критерієм цілісності).

Субкатегорія «переживання» була описана у таких вимірах як оптимістичні-песимістичні, (за критерієм соціальних ефектів); мінливі- постійні (за часовим критерієм); усвідомлені-неусвідомлені, неспонтанні- спонтанні (за множенням критерієм); відсутні-присутні, зовнішні-внутрішні (за критерієм цілісності).

На нашу думку, отримані нами результати свідчать про актуалізацію ключових потреб людини, а саме у безпеці, в адекватній системі цінностей та супроводжуються емоціями. Перш за все, інформанти підкреслюють вимушений характер загроз їхньої особистісної безпеки, недостатність можливостей уникнення зростаючих загроз здоров'ю; неповну їхню визначеність та рівноважність; реальний та віртуальний характер загроз, які важко усвідомлювати. Перебування на карантині сприяло вимушеній постійній переоцінці, переосмисленню, визначенню та усвідомленню життєвих цінностей, не тільки матеріальних, але й духовних, з точки зору їхніх нових перспектив в організації реальності, ступеню відкритості до соціуму. Пошук нових смислів життя супроводжується дуже мінливими та спонтанними емоційними переживаннями не завжди оптимістичними та усвідомлюваними.

Таким чином, вимушені карантинні умови сприяли конструктивній творчості людей у самозахисті від нових медичних загроз і в цих умовах більш продуктивним є, на наш погляд, використання поняття «індивідуальності» для розуміння нових тенденцій суспільного розвитку, зокрема у напрямку індивідуальної безпеці як умови загальної соціальної безпеки.

Ми зробили спробу розглянути виявлені виміри усіх субкатегорій за 4 критеріями індивідуальності.

Найбільша чисельність вимірів була виявлена за критерієм множинності проявів індивідуальності (12), зокрема вимушені-не вимушені, реальні-нереальні, усвідомлені-неусвідомлені (субкатегорія «потреба у безпеці»); матеріальні-духовні, вимушені-не вимушені, визначені-невизначені, присутні -

відсутні, реальні-нереальні, усвідомлені-неусвідомлені (субкатегорії «рефлексія цінностей») усвідомлені-неусвідомлені, неспонтанні-спонтанні (субкатегорія «переживання»). Тобто карантин в умовах непередбачених ризиків для життя сприяв пошуку спонтанних, вимушених іноді нереальних та неусвідомлюваних шляхів самозахисту своєї індивідуальності в матеріальній та духовній сферах.

Значно менше виявилось вимірів за критерієм цілісності (6) зокрема: рівноважні-нерівноважні (субкатегорія «потреба у безпеці»), організовані-неорганізовані, відкриті-закриті, зовнішні-внутрішні (субкатегорії «рефлексія цінностей») відсутні-присутні, зовнішні-внутрішні (субкатегорія «переживання»). Це визначає, на наш погляд, що множинність нових проявів індивідуальності в карантинних умовах поставило під загрозу цілісності індивідуальності, її рівноваги, організованості та відкритості.

За критерієм соціальних ефектів виявлено 5 вимірів: достатні-недостатні, знижені-зростаючі, мінімальні-максимальні (субкатегорія «потреба у безпеці»); осмислені-безглузді (субкатегорії «рефлексія цінностей») оптимістичні-песимістичні (субкатегорія «переживання»). На нашу думку, нові виклики невизначеності майбутнього сприяли пошукам нових форм соціальної самоефективності, які поки що сприймаються як недостатні та песимістичні.

За часовим критерієм виявилось 4 виміри індивідуальності: визначені-невизначені (субкатегорія «потреба у безпеці»); мінливі-постійні, перспективні-безперспективні (субкатегорії «рефлексія цінностей») мінливі-постійні (субкатегорія «переживання»). Тобто, часовий характер карантинних обмежень сприяв невизначеності, мінливості та проблемній перспективності будь-яких проявів індивідуальності.

Таким чином, пандемія COVID-19 як зовнішній виклик до біологічної та соціальної сутності кожної людини постає як умова переосмислення понятійного апарату психологічної науки. Поняття індивідуальності може стати, на нашу думку, конструктивним для психологічної рефлексії поведінки людини в обмежених умовах її існування.

Література

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Москва : Педагогика, 1980. Т. 1.
2. Подшивалкина В.И. Отстаивание индивидуальности как психологическая проблема //Личность и бытие: субъектный подход (к 80-летию со дня рождения А.В. Брушлинского): материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. (с иностранным участием) / под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. М., Краснодар : Кубанский гос. ун-т, 2013. С. 75–77.
3. Strauss, A., Corbin, J. Grounded Theory Methodology: An Overview // Handbook of Qualitative Research. 1st ed. / N. Denzin & Y. Lincoln. 1994. С. 273–284.

ДИНАМІКА ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ УКРАЇНЦІВ НА КАРАНТИНІ: 3 ХВИЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

М. Г. Ткалич

*доктор психологічних наук, професор кафедри психології Інституту
підготовки кадрів Державної служби зайнятості України*

ORCID ID: [https:// orcid.org/0000-0003-4101-9659](https://orcid.org/0000-0003-4101-9659)

Л. В. Мисів

*кандидат наук з державного управління, заступник директора соціологічної
групи «Рейтинг»*

ORCID ID: [https:// orcid.org/0000-0002-7512-5890](https://orcid.org/0000-0002-7512-5890)

Актуальність дослідження. Пандемія коронавірусу та пов'язаний із ним карантин, який передбачав соціальну ізоляцію (Klinenberg, 2016), викликали необхідність дослідити емоційні стани та переживання людини (В. Линджарди, Н. Мак-Вільямс, 2019; Пекрун, 2002) під час такої непересічної соціальної ситуації в країні та світі. Багато припущень стосувалося того, що під час карантинних обмежень у людини можуть з'являтися ознаки депресії, втоми, погіршуватися сон, на перших етапах може відчуватися паніка. Отже, перевірка подібних припущень потребувала наукового дослідження. Також цікавим, на наш погляд, було дослідження чинників цих емоційних станів: що саме спричиняє негативні стани та поглиблює, а що саме, навпаки, виступає підтримкою в цей непростий час.

Мета дослідження – емпірично дослідити динаміку психоемоційних станів особистості під час карантину з приводу Covid-19.

Методика та організація дослідження. Загалом у всіх 4 етапах дослідження взяли участь більше 5000 респондентів по всій Україні, репрезентативні за віком, статтю, доходами, регіоном та іншими важливими характеристиками. У 3 хвили взяли участь 642 респонденти. З урахуванням неможливості проводити дослідження face-to-face, воно було здійснено методом Computer-Assisted Self Interviewing (CASI) на основі випадкової вибірки мобільних телефонних номерів (інтернет-опитування в месенджері). Дослідження проведено Соціологічною групою «Рейтинг».

Метод дослідження – опитувальник емоційного самопочуття, призначений для вивчення емоційного стану людини на 5 шкал: депресія, тривога, паніка, розлади сну (Aluoja et al., 1999). Опитувальник адаптований нами для інтернет-дослідження (скорочено кількість питань). Зроблено валідацію та визначені референтні значення. Для оцінки тверджень застосовано шкалу Лайкерта (максимальна кількість балів – 5).

Результати дослідження. 3 хвиля зафіксувала наявність в респондентів ознак депресії, тривожності, паніки, втоми і розладів сну. Порівнюючи результати опитування з попередніми двома хвилями (I хвиля – 27-28.03.20, II хвиля – 3-4.04.20; III хвиля – 10-12.04.20) помітно незначне зростання депресії (2.4 проти 2.3) та падіння тривожності (2.6 проти 2.7). Рівні паніки (1.5), втоми (2.5) та розладів сну (2.5) залишилися на тому ж рівні, що і у попередні хвили.

Підвищення рівня депресії ймовірно пов'язане із фізичними обмеженнями (малорухливість, менша активність) та відсутністю достатньої кількості зовнішніх подразників: нових вражень, подій, інтенсивності взаємодії з іншими. Життя на

карантині – це часто «день бабака», – монотонна одноманітність, яка призводить до зниження настрою, млявості. До того ж депресія міцно пов'язана із втомою (чим вищий рівень втоми, тим вищий – депресії) та розладами сну (так само). Виявлена тривожність є ситуативною (виникає в наслідок дії незвичних стресових факторів середовища), на відміну від особистісної, яка є константною психологічною властивістю індивідів. Падіння такої тривожності вірогідно пов'язане із адаптацією до нових умов, зниженням відчуття невизначеності. Рівень паніки в цілому від початку карантину залишався на дуже помірних рівнях, а зараз її зростання видається вже малоймовірним, оскільки цей стан виникає у відповідь на реальну або вдавану серйозну загрозу, пов'язана із сильними негативними переживаннями щодо незвичної ситуації. До того ж паніка у психологічно здорової людини – це короткочасний стан – від декількох хвилин до декількох днів, які вже минули від початку карантину.

Щодо вікових відмінностей у психоемоційних станах: у динаміці помітне зростання розладів сну у представників середніх вікових груп (30-49 років) та втоми у респондентів передпенсійного віку (50-59 років) ($p < 0.01$). Попри це серед останніх фіксується зниження рівня тривоги. Така ж тенденція є і серед найстарших.

Гендерні відмінності також проявили себе. Жінки надалі демонструють вищий рівень усіх емоційних показників, аніж чоловіки. У динаміці за цей час жінок помітне зниження рівня тривоги, – вони краще адаптувалися та призвичаїлися до змін. У чоловіків фіксується зростання показників депресії та розладу сну, які міцно пов'язані між собою.

Також нами було вивчено, як саме зайнятість (працюю / працюю віддалено/не працюю) впливає на емоційні стани особистості. Серед тих, хто має роботу помітні нижчі показники розладів сну та депресії, аніж у тих, хто не працює хоча б віддалено ($p < 0.01$). Робота допомагає урізноманітнити життя на карантині, частково зберегти активність, спілкування та взаємодію, відволіктися від негативних думок та мати більш усталений розпорядок дня. Попри це в усіх категоріях практично однакові індекси втоми. Також серед тих, хто працює у віддаленому режимі рівень тривоги та паніки вищий, аніж в тих, хто ходить на роботу ($p < 0.01$), оскільки працювати віддалено – це незвична ситуація, яка потребувала адаптації, до цих пір багато процесів ще не налагоджені, є частина завдань, які загалом неможливо зробити віддалено, або якість виконання яких знижена. Ті, хто мають можливість ходити на роботу, зберегли більшу частину свого звичайного життя та робочої взаємодії, ніж ті, хто працює віддалено.

Ще одним з показників, які були дослідженні в цю хвилю, був локус контролю (досліджувався за допомогою окремих питань). Ставлення до життєвих обставин та контролю за ними має значний вплив на формування психоемоційного стану. Інтерналі, які беруть відповідальність за успіхи та невдачі, події у житті на себе, почуваються значно краще – в них нижчий рівень за всіма показниками, а особливо – за рівнем депресії ($p < 0.01$). В екстерналів, які відповідальність за своє життя віддають зовнішнім факторам, навпаки – рівні психоемоційної напруги достатньо високі ($p < 0.01$).

Важливим здалося дослідити стосунки в родині і як це впливає на психоемоційні стани, оскільки більшість під час обмежень перебувала вдома зі своєю

родиною. Отже, половина опитаних зазначили, що мають спокійні сімейні стосунки, 27,0% – охарактеризували їх як іноді спокійні, іноді напружені. Лише 9,0% – як переважно напружені. 13,0% зазначили, що не мають сімейних стосунків. Напруженість у родинних відносинах відносно частіше спостерігається у віковій групі 30-39 років, в яких зазвичай є діти дошкільного або молодшого шкільного віку, що створює додаткову напругу та навантаження – як саме організувати життя сімей з дітьми на карантині – їм вдається це важче. Натомість найбільш спокійними є представники передпенсійного віку (50-59 років). Серед наймолодших (18-29 років) та найстарших (60 і старше) частіше за інших фіксувалися ті, хто не перебуває у відносинах.

Атмосфера у сім'ї є важливим фактором впливу на психоемоційний стан опитуваних. Серед тих, хто характеризував сімейні відносини як спокійні, рівень негативних емоцій та станів значно нижчий, ніж у інших ($p < 0.01$). Сім'я у цьому випадку виступає ресурсом підтримки у ситуації карантину і допомагає знизити напругу та стрес. Психоемоційний стан тих, хто вважає, що його взаємовідносини у сім'ї мають різний характер, схожий до тих, хто не має взагалі відносин. Винятком є рівень тривоги, який у сімейних є вищим. Серед тих, хто не перебуває у відносинах, тривожність на такому ж рівні, як у в тих, хто вважає свої відносини спокійними. Серед тих, хто перебуває у напружених стосунках, рівень негативних психоемоційних станів дуже високий. У їхньому випадку сім'я навпаки є додатковим подразником та стресором, не створює підтримки, відчуття захищеності. До того ж на карантині, мало можливостей проводити менше часу в родині із напруженими стосунками – перебування всіх разом тривалий час є додатковим фактором погіршення і без того конфліктної атмосфери. Можна припустити, що саме ця група у пост-карантинні часи є групою ризику щодо зростання кількості розлучень.

Висновки. Дослідження психоемоційних станів українців на карантині у 3 хвилину показало, що всі показники (депресія, тривожність, розлади сну, паніка, втома) залишаються на помірному рівні. Серед вагомих чинників, які позитивно впливають на психоемоційні стани опинилися – атмосфера в сім'ї (спокійні доброзичливі стосунки), можливість працювати (збереження роботи та робочого місця), інтернальний локус контролю особистості.

Перспективи подальшого дослідження автори вбачають у вивченні психоемоційних станів у віддаленій перспективі – після закінчення карантину для перевірки гіпотези про можливе погіршення через адаптацію до звичайних умов в залежності від довготривалості карантинних обмежень.

Література

1. Пекрун Р. Эмоциональные расстройства. *Клиническая психология* / Под ред. М. Перре, У. Баумана. Санкт-Петербург : Питер. 2002. 1312 с.
2. Руководство по психодинамической диагностике PDM-2 / под ред. В. Линдгарди, Н. Мак-Вильямс. Москва : Класс, 2019. 792 с.
3. Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., Leinsalu, M. Development and psychometric properties of Emotinal State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. *Nordic Journal of Psychiatry*, 1999. 53, 6, 443-449.
4. Klinenberg E. Social isolation, loneliness, and living alone: Identifying the risks for public health. *Am J Public Health*. 2016. 106(5). 786 p.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В ОРГАНІЗАЦІЇ: ВИКЛИКИ ТА ПІДХОДИ ДО ЇХ ВИРІШЕННЯ

КОМПЛЕКС МЕТОДИК ДЛЯ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ, СКЛАДОВИХ ТА ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ

Л. М. Карамушка

дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0622-3419>

О. В. Креденцер

кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4119-190X>

К. В. Терещенко

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1149-2704>

В. І. Лагодзінська

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2691-1163>

В. М. Івкін

кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9642-8164>

О. С. Ковальчук

науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9980-8450>

Актуальність дослідження. Проблема психологічного здоров'я персоналу організацій є однією із актуальних тем сьогодення, в силу інтенсифікації професійної діяльності персоналу, посилення рівня конкуренції, підвищених вимог до персоналу з боку керівництва, незадоволення матеріальних та інших очікувань персоналу тощо. Осмислення цієї проблеми передбачає, зокрема, визначення методик для дослідження змісту та структурних компонентів психологічного здоров'я.

Аналіз літератури засвідчує, що вивчення психологічних аспектів здоров'я особистості знайшло відображення в роботах зарубіжних та вітчизняних учених, у яких розкрито сутність психологічного здоров'я та його види (І.В. Дубровіна, В.Е. Пахальян, Ж.В. Сидоренко та ін.). Також розроблено окремі методики для дослідження психологічного здоров'я (А.В. Козлов, А.М. Шевченко та ін.). Що стосується психологічного здоров'я персоналу організації, то ця проблема знайшла значно менше відображення, зокрема, в роботах вітчизняних учених.

Мета дослідження: визначити комплекс методик для дослідження рівня, складових та чинників психологічного здоров'я персоналу організацій.

Результати теоретичного аналізу проблеми. На основі аналізу літератури нами було підібрано *«Комплекс методик для дослідження рівня, складових та чинників психологічного здоров'я персоналу організацій»*, який включає дві групи методик, виділених та проаналізованих нами. Першу групу складають методики для вивчення рівня та складових психологічного здоров'я. До другої групи входять методики для дослідження чинників психологічного здоров'я персоналу організацій.

1. Методики для вивчення рівня та складових психологічного здоров'я.

Що стосується методик для вивчення рівня та складових психологічного здоров'я, то, насамперед, зазначимо, що до даної групи методик належить шкала *«Психологічне здоров'я»*, яка входить до опитувальника *«Оцінка способу життя та рівня здоров'я»* Р. Страуба в адаптації та модифікації Г.В. Залевського [3]. Шкала включає 8 питань і дає можливість діагностувати такі *показники*: наявність у житті людини чітких цілей; наявність повноти планів та надій стосовного майбутнього; позитивне ставлення до себе; здатність концентруватися на виконанні завдань на роботі або під час навчання; отримання задоволення від подолання перешкод; здатність знімати м'язове та емоційне напруження; здатність справлятися з стресами; здатність висловлювати свої почуття. Окрім того, вираховується індекс психологічного здоров'я (загального показника психологічного здоров'я) персоналу. Як окремі складові психічного здоров'я, так і загальний показник діагностуються за такими рівнями: критично низький, низький, середній, високий.

Суттєвим для вивчення психологічного здоров'я персоналу організацій є також використання опитувальника *«Шкала ставлення до психологічного здоров'я» (ШОПЗ) Н.Г. Артемцевої, Т.В. Галкіної [2]*, який є складовою визначеного комплексу. Опитувальник містить 14 питань і дає можливість виявити особистісні уявлення опитуваних про психологічне здоров'я та ставлення до таких його компонентів: позитивного мислення, оптимізму, впевненості в собі, адекватної самооцінки; здатності адаптуватися в сучасному світі, справлятися з проблемами, які виникають, відповідальності за себе, встановлення міжособистісних стосунків; переживання душевного спокою та благополуччя, переживання радості, забезпечення гармонії душі і тіла, гармонії фізичного, душевного та духовного здоров'я.

За результатами опитування обчислюється загальний рівень вираженості ставлення персоналу організації до психологічного здоров'я та відмінності в ставленні до його окремих показників.

Слід підкреслити, що *«Шкала ставлення до психологічного здоров'я» (ШОПЗ) Н.Г. Артемцевої, Т.В. Галкіної* доповнює та поглиблює результати, які отримані за попередньою шкалою *«Психологічне здоров'я»*.

2. Методики для вивчення чинників психологічного здоров'я персоналу організацій. На основі узагальнення наявних у літературі наукових результатів у лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України побудовано *модель детермінант забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості*, в якій розглянуто детермінанти психологічного здоров'я персоналу організацій на трьох рівнях: макро-, мезо- та мікрорівні. Розглянемо мето-

дики для дослідження чинників психологічного здоров'я персоналу організацій, що, відповідно моделі, відносяться до мезо- та мікрорівня.

Методики для вивчення чинників психологічного здоров'я персоналу організацій на мезорівні (рівні організації).

Західні вчені Ф.П. Моргесон та С.Е. Хамфрі [7] розробили *опитувальник характеристик роботи (The Work Design Questionnaire (WDQ))*, що, на наш погляд, можуть виступати чинниками забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій. Цей опитувальник включає такі шкали: характеристики завдань, характеристики знань, соціальні характеристики, взаємозалежність, контекст роботи.

Методики для вивчення чинників психологічного здоров'я персоналу організацій на мікрорівні (рівні особистості в організації).

1) *Методики для дослідження чинників, що пов'язані з потребо-мотиваційною сферою особистості.*

Опитувальник професійної мотивації (ОПМ-2) [4] складається із 20 питань, які об'єднані в 5 шкал: внутрішня мотивація, інтегрована мотивація, ідентифікована мотивація, інтроєцирована мотивація, екстернальна мотивація, амотивація. Також використовуються вторинні показники: автономна мотивація, мотивація, що контролюється, індекс відносної автономії.

2) *Методики для дослідження чинників, що пов'язані з емоційно-регуляторною сферою особистості.*

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової) [6] складається із 48 питань, які об'єднані в 5 шкал: копінг, зорієнтований на вирішення завдання; копінг, спрямований на емоції; копінг, що має за мету уникнення; шкала відволікання; шкала соціального відволікання.

3) *Методики для дослідження чинників, що пов'язані з когнітивною сферою особистості.*

Опитувальник «Креативність» Н. Ф. Вишнякової [1] дозволяє виявити рівень творчих схильностей особистості і побудувати психологічний креативний профіль. Опитувальник складається з 80 пунктів, згрупованих у 8 шкал: 1) творче дивергентне мислення; 2) допитливість; 3) оригінальність; 4) уява; 5) інтуїція; 6) емоційна емпатія; 7) відчуття гумору; 8) творче ставлення до професії.

4) *Методики для дослідження чинників, що пов'язані з комунікативною сферою особистості.*

Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» Г.У. Солдатової, О.А. Кравцової, О.Є. Хухлаєва, Л.А. Шайгерової [5] складається з 22 питань. Для кількісного аналізу підраховується загальний результат без поділу на субшкали. Індивідуальна або групова оцінка рівня толерантності здійснюється за наступними рівнями: низький рівень толерантності; середній рівень толерантності; високий рівень толерантності. Для якісного аналізу рівнів толерантності використовується розподіл на субшкали: етнічна толерантність, соціальна толерантність, толерантність як риса особистості.

Висновки. Розглянутий комплекс, який включає сім методик, дає можливість досліджувати рівень, складові та чинники психологічного здоров'я персоналу організацій. Такий комплекс методик може використовуватися організаційними психологами для дослідження психологічного здоров'я персоналу

організацій.

Література

1. Вишнякова Н. Ф. Тест «Креативність». *Вісник Сага*. Серія «Психологія». 2011. № 1 (9). С. 168-181.
2. Галкина Т. В., Артемцева Н. Г. Взаимосвязь между отношением к психологическому здоровью и самооценкой личности. *Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности* / [отв. ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлев]. Москва : Институт психологии РАН, 2018. С. 457–466.
3. Залевский Г. В., Кузьмина Ю. В. Психология здоровья студенческой молодежи : учеб пособие. Томск : Томский государственный университет, 2013. 144 с.
4. Осин Е. Н., Горбунова А. А., Гордеева Т. О., Иванова Т. Ю., Кошелева Н. В., Овчинникова (Мандрикова) Е. Ю. Профессиональная мотивация сотрудников российских предприятий: диагностика и связи с благополучием и успешностью деятельности. *Организационная психология*. 2017. Т. 7. № 4. С. 21-49. URL: <http://orgpsyjournal.hse.ru>
5. Психодиагностика толерантности личности / под ред. Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой. Москва: Смысл, 2008. С. 46-51.
6. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2002. С.442-444.
7. Morgeson, F. P., Humphrey, S. E. The Work Design Questionnaire (WDQ): Developing and validating a comprehensive measure for assessing job design and the nature of work. *Journal of Applied Psychology*. 2006. 91. P. 1321-1339.

ТЕХНОЛОГІЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МЕНЕДЖЕРІВ ТА ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ ЯК СКЛАДОВА ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

А. М. Шевченко

кандидат психологічних наук

завідувач кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти

Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»,

керівник місцевого осередку УАОППП в Київській області

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9644-969>

Актуальність дослідження. В ієрархії чинників творчого потенціалу, кар'єрного росту, активної життєдіяльності і самореалізації менеджерів освітніх організацій важливе місце належить його психологічному здоров'ю. Стан здоров'я менеджерів освітніх організацій позначається на результатах усієї управлінської діяльності, впливає на стабільність результатів праці, забезпечує високий рівень професіоналізму, визначає самоефективність його особистості.

Констатуючи наявність у науковій літературі дуже великого масиву досліджень у галузі здоров'я, варто відзначити їх недостатність у сфері психологічного здоров'я. Проблема підготовки менеджерів та педагогічних працівників

освітніх організацій до збереження психологічного здоров'я раніше не виступала предметом спеціального дослідження у межах організаційної психології.

У зв'язку з актуальністю теми дослідження нами було розроблено програму експерименту регіонального рівня «Забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій в умовах Нової української школи».

Мета дослідження: представити розроблену програму експерименту регіонального рівня «Забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій в умовах Нової української школи».

Результати дослідження. *Мета експериментальної роботи полягає у визначенні змісту, структури, рівня розвитку, психологічних чинників та умов забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій, а також розробленні технології забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій.*

Відповідно до мети і гіпотези було поставлено такі *завдання дослідження:*

1. Проаналізувати основні теоретико-методологічні підходи до вивчення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій.

2. Розробити теоретичну модель психологічного здоров'я та психодіагностичну карту показників психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій.

3. Емпірично дослідити рівень розвитку психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій, визначити типологію менеджерів відповідно до векторів реалізації психологічного здоров'я (стратегічний, просоціальний, творчий, духовний, інтелектуальний, сімейний, гуманістичний вектор, «я»-вектори).

4. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем розвитку психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій та чинниками *мезорівня*: а) *організаційно-функціональними*: тип навчального закладу; кількість працівників, які працюють у навчальному закладі; термін існування навчального закладу; б) *психологічними*: рівень організаційного розвитку навчального закладу; психологічний клімат у колективі; згуртованість колективу; мобінг-процеси в організаціях.

5. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем розвитку психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій та чинниками *мікрорівня*: а) *особистісними*: стресостійкість, тривожність, агресивність, фрустрація, ригідність, емоційна стійкість; б) *професійними*: креативність, мотиваційно-творча спрямованість особистості, інноваційність, саморозвиток, стиль управління; в) *соціально-демографічними*: вік, стать, сімейний стан; г) *організаційно-професійними*: посада в організації, рівень освіти, тип освіти, загальний стаж роботи, стаж роботи на посаді.

6. Розробити та апроувати технологію, спрямовану на збереження психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій.

Етапи та експериментальна база дослідження: Програма реалізується в чотири основні етапи: 1) організаційно-підготовчий етап: жовтень 2017 року – серпень 2018 року; 2) концептуально-діагностичний етап: вересень 2018 року – серпень 2019 року; 3) формувальний етап: вересень 2019 року – серпень 2020 року; 4) контрольо-узагальнювальний етап: вересень 2020 року – грудень 2020 року.

Програма охоплює 85 навчальних закладів Київської області.

Програма експериментальної діяльності базується на технологічному підході, розробленого в лабораторії організаційної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України Л. Карамушкою [10], який було покладено в основу програми тренінгу для менеджерів та практичних психологів організацій.

Загальний дизайн тренінгової програми поєднує три основні компоненти технології забезпечення психологічного здоров'я менеджерів та педагогічних працівників освітніх організацій в умовах Нової української школи: а) *інформаційно-смісловий*; б) *діагностичний*; в) *корекційно-розвивальний*.

Відповідно до технологічного підходу психологічна підготовка менеджерів та практичних психологів освітніх організацій до забезпечення психологічного здоров'я здійснювалася за таким загальним дизайном:

а) *змістовно-смісловий компонент* – використання методів і форм роботи, які сприяють розумінню менеджерами освітніх організацій сутності поняття «психологічне здоров'я»; компонентів психологічного здоров'я (емоційний, когнітивний, мотиваційний); векторів психологічного здоров'я (стратегічний, просоціальний, «я» вектор, духовний, інтелектуальний, сімейний, гуманістичний вектори); особливостей оцінювання здоров'я за такими шкалами як: самооцінка здоров'я, психосоціальний стрес, задоволеність життям у цілому, задоволеність умовами життя, задоволення основними життєвими потребами; типології та психологічних детермінант психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій тощо;

б) *діагностичний компонент* – використання методів і форм роботи, які забезпечують діагностику особливостей психологічного здоров'я менеджерів та педагогічних працівників освітніх організацій, зокрема: 1) методики спрямовані на дослідження особливостей психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій («Індекс ставлення до здоров'я» (С. Дерябо) [1], «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» (А. Козлов) [4], «Експрес-діагностика рівня психоемоційної напруги» (О. Копіна, К. Суслов, Е. Заїкін) [5]); 2) методики спрямовані на виявлення взаємозв'язків між рівнем розвитку психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій та чинниками мезорівня (анкета-«паспортичка», опитувальник «Як розвивається Ваша організація?» В. Зігерта, Л. Ланга (модифікація Л. Карамушки) [3], методика «Діагностика психологічного клімату в колективі» (В. Шпалінський і Е. Шелест) [13], методика «Визначення індексу групової згуртованості» (Сішор) [8], анкета «Психологічне здоров'я і мобінг процеси в організаціях» (А. Шевченко) [12]); 3) методики спрямовані на виявлення взаємозв'язку між рівнем розвитку психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій та чинниками мікрорівня («Визначення рівня стресостійкості особистості (І. Усатов) [11], «Діагностика самооцінки психічних станів» (Г. Айзенко) [6], «Карта педагогічної оцінки здібностей менеджера до інноваційної діяльності» (А. Шевченко) [12], «Здібності до творчого саморозвитку» (І. Нікішина) [7], «Діагностика схильності до певного стилю керівництва» (Е. Ільїн) [2], тест «Лідер або адміністратор?» (Е. Жаріков) [9]);

в) *корекційно-розвивальний компонент* – використання методів і форм роботи, необхідних для оволодіння менеджерами та педагогічними працівниками

освітніх організацій компетентностями щодо забезпечення власного психологічного здоров'я та створення здоров'язбережувального освітнього простору (програма експериментальної роботи регіонального рівня «Забезпечення психологічного здоров'я менеджерів та педагогічних працівників освітніх організацій в умовах Нової української школи» (2017-2021 роки) (наказ департаменту освіти і науки Київської обласної державної адміністрації від 14 листопада 2017 року №375); авторські курси підвищення кваліфікації з теми «Забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій в умовах Нової української школи» (протокол засідання вченої ради КНЗ КОР «КОПОПК» від 21 січня 2020 року №1).

Основними формами реалізації програми експерименту є: проведення діагностичних психологічних обстежень в експериментальних загальноосвітніх навчальних закладах; проведення методологічних сесій у формі тренінгів (з менеджерами, педагогічними працівниками та практичними психологами освітніх організацій); підготовка та проведення індивідуальних і групових консультацій з менеджерами освітніх організацій); підготовка публікацій за результатами експерименту; проведення науково-практичних конференцій та семінарів за результатами експерименту; представлення результатів реалізації програми експерименту на національних та міжнародних освітніх виставках тощо.

Нормативну базу експерименту становлять Положення про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 11 липня 2017 року №994 зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 22 вересня 2017 року за №1171/31039, наказ департаменту освіти і науки Київської обласної державної адміністрації від 09 листопада 2017 року №25 «Про організацію та проведення дослідно-експериментальної роботи регіонального рівня з теми «Забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій в умовах Нової української школи» на базі закладів освіти Київської області».

Висновки. Реалізація розробленої нами програми експерименту регіонального рівня з теми «Забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій в умовах Нової української школи» дозволить здійснювати ефективну психологічну підготовку менеджерів та педагогічних працівників освітніх організацій до збереження власного психологічного здоров'я.

Література

1. Дерябо С. Д. Диагностика образовательной среды / под ред. В. П. Лебедевой, В. И. Пановой. Москва: РАО Центр комплексного формирования личности. Черноголовка, 1997. С. 69-81.

2. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб. : Питер, 2004. 701 с.

3. Карамушка Л. М. Комплекс методик для вивчення особливостей та детермінант розвитку організаційної культури освітніх організацій / Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, А. М. Шевченко // *Актуальні проблеми психології* : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / [ред. кол. : С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. Київ – Алчевськ : ЛАДО, 2014. Т. I : *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія* / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. 2014. Вип. 40. С. 9-15.

4. Козлов А. В. Методика діагностики психологического здоров'я. *Журнал «Перспективы науки и образования»*. №6(12). 2014. С. 110 – 117.
5. Копина О. С. Экспресс-диагностика уровня психоемоционального напряжения и его источников / О. С. Копина, Е. А. Суслова, Е. В. Заикин. *Вопросы психологии*, №3, 1995. С. 119–132.
6. Методика діагностики самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк). *Психологу для роботи. Діагностичні методики* : збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
7. Никишина И. В. Инновационные педагогические технологии и организация учебно-воспитательного и методического процессов в школе: использование интерактивных форм и методов в процессе обучения учащихся и педагогов. 2-е изд., стереотип. Волгоград: Учитель, 2008. 91 с.
8. Определение индекса групповой сплоченности Сисшора / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 126 –127.
9. Тест «Лідер або адміністратор?» (Е. Жаріков) / Райгородский Д. Я. *Психодиагностика персонала. Методика и тесты* : учебное пособие для факультетов: психологических, экономических и менеджмента. В 2 т. Т.1. Самара : Издательский Дом Бахрах-М, 2007. 435 с.
10. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. Київ : Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
11. Усатов И. А. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности». *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. 2016. Т. 11. С. 681–685.
12. Шевченко А. М. Комплекс методик для дослідження психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. №2-3 (9-10) : *Організаційна психологія. Економічна психологія*. С. 109-118.
13. Шпалінський В. В. Соціальна психологія колектива : ученик / В. В. Шпалінський. Москва : Просвещение, 1978. 176 с.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ З СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

В. В. Балахтар

*доктор психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та соціальної роботи
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
ORCID ID: 0000-0001-6343-2888*

Актуальність дослідження. Проблема психологічного здоров'я фахівців

з соціальної роботи набуває особливої актуальності в умовах сьогодення. Економічна, моральна, духовна кризи, нові виклики (соціальні, політичні, ідеологічні, екологічні, фінансові та ін.), знищення або конфлікти між різними системами цінностей та багато інших причин і наслідків становлять для суспільства нелегке завдання. Соціальна робота як професійна діяльність призначена і спрямована на активізацію можливостей населення щодо задоволення нагальних потреб в цілому і кожної особистості зокрема, надання соціальних послуг, створення сприятливих передумов для життєвого самовизначення та самореалізації, вирішення нагальних проблем, реалізації творчого потенціалу, підтримки інноваційної діяльності та громадської активності [1, с. 6-8]. Це, у свою чергу, потребує, продуктивного виконання професійних завдань, творчих рішень і високого рівня професійної самоактуалізації, але з обов'язковим дотриманням цілей діяльності соціальної служби та основних напрямів державної політики у сфері надання соціальних послуг).

Багатофункціональність, постійне розширення та наповнення професійних функцій новим змістом і виконуваних відповідно до них соціальних ролей у відповідь на виклики перманентно змінюваних соціальних умов зумовлюють потребу фахівців завжди відчувати себе бадьорими, енергійними, здатними ефективно й творчо вирішувати складні життєві ситуації, постійно переживати радість життя тощо. Разом з тим, як показує досвід, фахівці з соціальної роботи у процесі своєї професійної діяльності зустрічаються з різноманітністю організаційно-управлінських та соціально-психологічних проблем, що можуть негативно впливати на їх психологічне здоров'я, особистісний розвиток, зумовити труднощі в якісній реалізації базисних та специфічних функцій тощо.

Метою статті є дослідження духовних загальнолюдських та професійних цінностей, сенсу життя і професійної діяльності як складових психологічного здоров'я фахівців з соціальної роботи в умовах сьогодення.

Методика та організація дослідження. Відповідно до мети роботи, проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 625 фахівців з соціальної роботи з різних регіонів України на різних стадіях професійного становлення: 1) професійної підготовки – студенти віком до 23 років (31,0%); 2) професійної адаптації – молоді фахівці віком до 30 років (15,0%); 3) формування професійної компетентності – фахівці віком від 30 до 40 років (16,3%); 4) формування професійної майстерності – фахівці віком від 40 до 50 років (11,3%); 5) вдосконалення професійної майстерності і передачі досвіду – фахівці віком від 50 до 60 років (14,7%); 6) післятрудова стадія – фахівці віком від 60 років і більше (11,7%) [2].

Результати дослідження.

1. Поняття «психологічне здоров'я» введено у науковий обіг І. Дубровіною (1991) як динамічну сукупність психічних властивостей, що сприяють забезпеченню гармонії між різними сторонами особистості людини, а також між людиною та суспільством, можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності [3].

На думку О. Шувалова, психологічне здоров'я поєднує два категоріальних словосполучення «психологія здоров'я» і «психологія людини». Ці галузі науко-

вого знання сприяли появі психологічних моделей і розглядали проблеми здоров'я з людинознавчої позиції. Науковець стверджує, що психологічне здоров'я фіксує суто людський вимір і слугує еквівалентом духовного здоров'я, його норми чи патології в духовному розвитку. Психологічне здоров'я свідчить про нормальний розвиток людини, а критеріями виступають спрямованість і характер актуалізації людського в людині [6, с. 87-101].

Вагомий доробок у вивчення сутності психологічного здоров'я зробили прихильники гуманістичного напрямку психології. К. Роджерс вважав, що людині властиве вроджене, природне прагнення до здоров'я та зростання, а це дозволить їй досягнути повноцінно функціонуючої особистості. На думку науковця, здорова особистість завжди відкрита для нового досвіду і чітко усвідомлює відповідальність за власне життя та особистісні дії і вчинки, сприймає інших людей як унікальних, характеризується творчим підхід до життя, об'єктивною й адекватно високою самооцінкою, усвідомлюючи власні безмежні можливості [7].

Науковці (І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич) виокремлюють такі критерії психологічного здоров'я усвідомлення відповідальності за особисте життя й власне здоров'я; самопізнання як аналіз власної особистості; саморозуміння та прийняття себе, процес внутрішньої інтеграції; уміння жити сьогоднішнім; свідомість індивідуального буття і, як наслідок, усвідомлено вибудована ієрархія цінностей; здатність до розуміння, слухання та прийняття інших [4].

2. *Психологічне здоров'я* фахівців з соціальної роботи передбачає гармонійне поєднання усіх особистісних та професійних якостей і властивостей, що визначають особистість, забезпечують її стійкість, урівноваженість та здатність протидіяти впливам, що прагнуть зруйнувати її цілісність. Професійна діяльність фахівців спрямована на реалізацію системи соціальних заходів у сприянні, підтримці і наданні соціальних послуг, реалізації соціальної політики держави, опанування професійними знаннями, вміннями і навичками, особистісними якостями, спрямованими на попередження і вирішення різноманітних проблем людей, які опинились у скрутних життєвих обставинах [5, с. 141-151].

При цьому особливу увагу варто звернути на духовні, загальнолюдські та професійні цінності, сенс життя і професійну діяльність фахівців з соціальної роботи. Сенс діяльності особистості фахівця – не тільки в тому, щоб отримати результат, сенс діяльності полягає в самому процесі діяльності, реалізації фізичної й інтелектуальної активності, оскільки і фізична, і розумова активність сама по собі приносить людині задоволення і є її специфічною потребою у реалізації власних ресурсів, забезпеченні самодетермінації і самоефективності.

3. За результатами емпіричного дослідження виявлено *недостатній рівень* сформованості духовних загальнолюдських та професійних цінностей, сенсу життя і професійної діяльності досліджуваних фахівців. Низький рівень виявлено у 56,1% опитаних, нижче середнього – у 10,2%, середній – у 24,1% і високий – лише в 0,8%.

За результатами дисперсійного аналізу виявлено, що сформованість духовних загальнолюдських та професійних цінностей, сенсу життя і професійної діяльності фахівців з соціальної роботи є *складним і суперечливим на різних*

стадіях професійного становлення.

Так, фахівців жіночої статі характеризує тенденція до зниження показника до стадії формування професійної компетентності (у середньому 0,17 бали), а потім зростання на стадії формування професійної майстерності, що потребує самоствердження і самовдосконалення його особистості (у середньому 0,51 бали) і подальше різке впродовж життєвого шляху ($p \leq 0,01$).

У фахівців чоловічої статі спостерігається в цілому тенденція до зростання показника, але при цьому варто звернути на надзвичайно різке зниження на стадії формування професійної майстерності (у середньому -1,22). Зниження показників підтверджує той факт, що, на думку фахівців чоловічої статі, вони не можуть реалізуватись як професіонали у сфері соціальної роботи, тобто соціальна робота не є характерною професійною діяльністю для чоловіків.

Висновки. Таким чином, узагальнення отриманих результатів за рівнем сформованості духовних загальнолюдських та професійних цінностей, сенсу життя і професійної діяльності фахівців з соціальної роботи демонструє у більшості досліджуваних фахівців з соціальної роботи низький рівень, що свідчить про недостатню сформованість психологічного здоров'я фахівців, їх духовних загальнолюдських та професійних цінностей, а це неминуче впливає на сенс життя і професійну діяльність фахівців з соціальної роботи.

До перспектив подальшого дослідження належить організація спеціального соціально-психологічного супроводу щодо формування психологічного здоров'я особистості фахівця з соціальної роботи на різних стадіях становлення.

Література

1. Балахтар В. В. Соціально-педагогічні засади реалізації державної молодіжної політики в Україні. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. (Психологія). Київ : Київський університет, 2016. Вип. 2 (5), С. 6-8.
2. Балахтар В. В. Психологія особистості фахівця з соціальної роботи. (Монографія). Київ : Талком. 384 с.
3. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики. Москва : Педагогика, 1991. 232 с.
4. Коцан І. Я. Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини ; за заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
5. Павлишина Н. Б. Структура готовності майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності у закладах соціального обслуговування людей похилого віку. *Освітологічний дискурс*, 2014, № 2, С. 141-151. Відновлено з http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys_2014_2_16
6. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека *Вестник ПСТГУ. IV. Серия : Педагогика. Психология*). Вып. 4 (15). С. 87–101.
7. Шульц Д. История современной психологии. 2-е изд., перераб. и испр. Санкт-Петербург : Евразия, 2002. 532 с.
8. Ellis A., Dryden W. *The Practice of Rational-Emotive Therapy* / A. Ellis. N. Y. : Springer Publishing Company, 1987. P. 18-20.

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ІНДИКАТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ

О. І. Бондарчук

*доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології управління
Центрального інституту післядипломної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3920-242X>*

Актуальність дослідження. Психологічне здоров'я особистості набуває особливого значення як вагомий чинник конструктивного проживання стресогенних і кризових ситуацій, «оздоровлення» суспільства через резистентність особистості до несприятливого впливу соціального середовища. Відповідно актуалізується питання індикаторів психологічного здоров'я, до яких, на наш погляд, можна віднести суб'єктивне благополуччя, переживання якого є однією з провідних умов і наслідків становлення, повноцінного функціонування, розвитку й самоактуалізації особистості в суспільстві. У зв'язку з цим набуває актуальності вивчення суб'єктивного благополуччя особистості фахівця (Л. Бурлачук, С. Карсканова та ін.) та його чинників у контексті саногенного особистісного потенціалу.

Особливу важливу роль відіграє суб'єктивне благополуччя для персоналу освітніх організацій, покликаною створювати сприятливі умови для розвитку особистості прийдешніх поколінь («сіяти розумне, добре вічне...»). Водночас, йдеться про основні суперечності у діяльності освітніх організацій, які негативним чином позначаються на суб'єктивному благополуччі освітян, зокрема, між:

– декларованими цінностями та реаліями сьогодення (проблеми «виживання» в умовах жорсткої зовнішньої конкуренції, дегуманізації стосунків, протиставлення людини та організації);

– вимогами глобального ринку, швидкими й безперервними організаційними й технологічними змінами і потенціалом організації і станом підготовки фахівців із жорсткою спеціалізацією та обмеженою відповідальністю;

– вимогами суспільства до особистості педагога в умовах освітніх інновацій і реальним станом особистісної готовності освітян до професійної діяльності, з одного боку, і недостатньо високим статусом вчителя в суспільстві, з іншого.

Слід зазначити, що окремі аспекти досліджуваної проблеми вже були предметом уваги дослідників. Так, цілу низку робіт (Н. Брудберн, А. Вайт, Е. Дінер та ін.) присвячено концептуалізації поняття суб'єктивного благополуччя, створено методики для оцінки як загального суб'єктивного благополуччя так і окремих його компонентів (А. Вотерман, А. Перуэ-Баду, Дж. Мендельсон та ін.), вивчено демографічні та інші зовнішні кореляти суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер, О. Кронік, К. Ріфф та ін.) тощо. Досліджено суб'єктивне і, зокрема, психологічне благополуччя як результат переживання особистістю успіхів чи досягнень у професійній реалізації, гармонії у особистому житті, реалізації особистістю власного потенціалу, самопізнання тощо (М. Аргайл, Е. Дінер, Г. Сковорода, П. Чамата, К. Ріфф, Г. Ложкін, Е. Носенко та ін.). Вивчено проблему психологічного забезпечення діяльності та розвитку фахівця загалом (К. Абульханова-Славська, Г. Балл, Г. Ложкін, С. Максименко, В. Моляко,

В. Татенко, Т. Титаренко, Ю. Швалб та ін.) і в освіті зокрема (О. Бондарчук, Л. Карамушка, Н. Коломінський, С. Максименко та ін.).

Разом з тим суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх організацій як індикатора психологічного здоров'я особистості, попри актуальність дослідження, вивчено недостатньо.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати сутність і чинники суб'єктивного благополуччя як індикатора психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій

Результати теоретичного аналізу проблеми. Психологічне здоров'я – інтегративна динамічна характеристика особистості, сутність якої полягає в поступовому усвідомленні та прийнятті особливостей свого психічного розвитку, своєї особистості, своєї індивідуальності, активній позиції самої людини, її зацікавленості у своєму психічному розвитку, особистісному та духовному зростанні, орієнтації не лише на зовнішні норми, але й на внутрішні орієнтири, гармонізації стосунків зі світом [2; 3 та ін.].

До основних принципів дослідження психологічного здоров'я віднесено:

– системність (П. Анохин, Б. Ломов, Р. Стернберг та ін.): відмова від трактування здоров'я як не хвороби, виокремлення системних, а не ізольованих критеріїв здоров'я, розгляд здоров'я як системи, що має складну, рівневу будову;

– холізм (К. Абульханова-Славська, Б. Анан'єв, Л. Анциферова та ін.): психологічне здоров'я як інтегративна характеристика особистості, що формується протягом всього її життєвого шляху;

– акмеологічний підхід (А. Брушлинський, С. Рубинштейн, А. Осницький та ін.): психологічне здоров'я як здатність і можливість особистості до активної творчої самореалізації в діяльності;

– генетичний підхід: (Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко та ін.) вивчення здоров'я у розвитку, його становлення та вдосконалення, прогнозувати перспективи її розвитку.

До основних критеріїв та індикаторів психологічного здоров'я відносимо такі: 1) психологічна грамотність, знання про внутрішній світ людини, умови та можливості його розвитку; 2) усвідомленість внутрішнього (власних потреб, мотивів, емоцій, думок, здатностей, способів дій, власного призначення в світі) та зовнішнього світу (реалістичне, вільне від забобонів та упереджень сприйняття дійсності); 3) детермінація поведінки мотивами особистісного та духовного розвитку, самовдосконалення, ціннісне ставлення до здоров'я загалом; 4) незалежність, самостійність і відповідальність вибору позиції, життєвого шляху, вчинків; 5) максимально творче використання суб'єктом своїх здібностей, схильностей у процесі просоціальної діяльності за покликанням; 6) конструктивне ставлення до негативного зворотного зв'язку та життєвих труднощів; 7) гуманістична спрямованість і асертивність; 8) здатність встановлювати гармонійні міжособистісні стосунки.

Разом з тим, науковці виокремлюють такі характеристики педагогічних працівників, що свідчать про загрозу їхньому психологічному здоров'ю:

– група ризику щодо можливості набуття психосоматичних і невротичних розладів через професійні стреси та дістрес (Л. Карамушка, В. Пахальян та ін.);

– велика ймовірність розвитку симптомів професійного вигорання, понад 30,0% педагогів мають його високий рівень (Т. Зайчикова, В. Орел та ін.);

– почуття незадоволеності своєю діяльністю (понад 50,0%) через невідповідність між внеском і очікуваною чи реальною винагородою, статусом, престижем професії в суспільстві тощо (Т. Ронгінська та ін.);

– нижчі порівняно з представниками інших професій показники соціальної адаптації (Л. Мітіна та ін.);

– актуалізація соціального аспекту в структурі ідентичності, переважання (понад 50,0 %) недостатньо аргументованих вимог (Н. Антонова та ін.), професійні деформації особистості (А. Маркова та ін.) тощо.

З іншого боку, за нашими даними, лише 28,7% освітян мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, а 21,0% – придатний, у той час, як понад половини освітян характеризуються його зниженням (31,4%) і низьким (18,9%) рівнями [1].

Нами виокремлено такі основні чинники суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій: 1) на макрорівні – соціально-економічна стабільність і ресурсність; орієнтація на сталий розвиток; політичні свободи; 2) на мезорівні: безпечне освітнє середовище; соціальна підтримка та якість стосунків з оточенням; 3) на мікрорівні: цінність саморозвитку; позитивне мислення; емоційна зрілість; адекватна самооцінка; здатність до самоконтролю та саморегуляції; професійна працездатність. Остання група чинників безпосередньо пов'язана з психологічним здоров'ям.

Висновки. Таким чином, йдеться про прямий зв'язок між суб'єктивним благополуччям і психологічним здоров'ям персоналу освітніх організацій. Відповідно моніторинг суб'єктивного благополуччя освітян є важливою складовою визначення й підтримки їх психологічного здоров'я.

Не меш важливим є вироблення єдиної медико-психолого-педагогічної програми сприяння здоров'ю людини, узгодження дій фахівців відповідних сфер суспільного життя, а також підготовка фахівців, здатних забезпечити умови для розвитку здоров'я людини та здійснення відповідного моніторингу.

Література

1. Бондарчук О. І. Суб'єктивне благополуччя як індикатор успішного життєвого шляху керівників освітніх організацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. пр. / Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. 2018. Вип. 3(3). С. 37–46.

2. Карамушка Л. М., Шевченко А. М. Психологічні умови підготовки менеджерів освітніх організацій до забезпечення психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Т.І : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 47. С.22–29.

3. Максименко С. Д., Максименко К. С. Психологічне здоров'я та його порушення. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Т.2. С. 1–13.

4. Diener E. New findings and future directions for subjective well-being research. *The American psychologist*. 2012. Vol 67(8). P. 590–597.

5. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, № 4. P. 719–727.

СТРУКТУРА ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ГРУПОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ж. В. Вихрестенко

викладач кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4737-693X>

Актуальність дослідження. Сьогодні в Україні триває реформування освіти, спрямоване на оновлення змісту, удосконалення педагогічних технологій професійної підготовки майбутніх фахівців, комп'ютеризацію освіти тощо. Основні положення національної освіти знайшли відображення у прийнятих державних нормативних документах: Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 рр. (2012), Законі України «Про вищу освіту» (2014), Законі України «Про освіту» (2017), Концепції «Нової української школи» (2016), Концепції розвитку педагогічної освіти (2018) та ін. Основні положення цих нормативних актів сьогодні впроваджуються в практику роботи закладів вищої освіти, систему професійної підготовки майбутніх фахівців, зокрема – вчителів первинної ланки освіти.

Мета дослідження – визначити та обґрунтувати структуру готовності майбутніх учителів початкових класів до групової навчальної діяльності.

Результати теоретичного аналізу проблеми. У структурі готовності майбутніх учителів початкових класів М. Марко визначає такі компоненти: мотиваційний, когнітивний та операційний. Причому, мотиваційний компонент відображає морально-психологічну готовність студента до педагогічної діяльності та характеризується мотивацією студентів до навчально-пізнавальної діяльності й участі в процесі формування цієї готовності, інтересом майбутнього вчителя до педагогічної діяльності з викладання шкільних предметів у початкових класах, а також самооцінкою професійної підготовки та її відповідності оптимальним професійним зразкам. Когнітивний компонент характеризує загальнопедагогічні, методичні та спеціальні (ігротехнічні) знання, а також педагогічні (термінальні та інструментальні) цінності. В операційному компоненті стрижневими складовими виступають загальнопедагогічні, методичні та спеціальні (ігротехнічні) вміння, необхідні для досягнення якості і високих результатів професійної педагогічної діяльності.

Т. Мієр у структурі готовності педагога до організації діяльності молодших школярів виокремлює такі компоненти: мотиваційний – визначається пізнавальними мотивами (спрямованість на пізнання нового) та професійними (професійне самовдосконалення, тобто досягнення успіху, отримання визнання серед колег, учнів та їхніх батьків); діяльнісний компонент передбачає сформованість знань про вид навчальної діяльності, спрямованої на відкриття учнями суб'єктивно нових знань і способів дій на основі пізнавальної самостійності та взаємодії з іншими; уміння організовувати діяльність молодших школярів; рефлексивний компонент виявляється в умінні здійснювати поточну рефлексію власної діяльності та діяльності учнів та в умінні здійснювати підсумкову рефлексію власної діяльності та діяльності учнів [4].

Отже, при визначенні структури готовності майбутніх учителів початкових

класів до різних видів діяльності науковці (Л. Костюченко, М. Марко, Т. Мієр, Т. Тесленко та ін.) [2; 4; 6] часто використовують три компоненти. Ґрунтовний аналіз компонентного складу готовності майбутніх учителів початкових класів до певного виду педагогічної діяльності надав можливість узагальнити наукові дослідження вчених та зробити певні висновки. Так, майже всіма авторами виокремлюється мотиваційний або мотиваційно-ціннісний компонент готовності, який передбачає визначення ціннісних орієнтацій, мотивації майбутніх учителів початкових класів, їх професійних настанов та інтересів, ставлення до професії тощо. Більшість науковців виокремлює когнітивний або когнітивно-операційний компонент, до якого належать формування знанневої бази (педагогічних теорій, концепцій, ідей), умінь оперування теоретичним матеріалом, система знань фахових, психолого-педагогічних і суспільних наук у поєднанні із сукупністю цілеспрямованих, взаємопов'язаних інтелектуальних і практичних дій, розвиток педагогічного мислення тощо. Проте зауважимо, що в авторському трактуванні ці компоненти або відокремлюються (М. Марко), або мають інше найменування, наприклад, змістовий компонент (С. Ратовська, О. Старовойтова, О. Чернякова) [5]. Операційний компонент готовності в інтерпретації різних авторів виступає як діяльнісний (Т. Мієр, В. Ушмарова), креативно-діяльнісний (О. Олійник) діялісно-технологічний (О. Будник), технологічний (О. Зосименко), процесуальний (Н. Бахмат) тощо [1; 4].

Обов'язковим компонентом готовності майбутніх учителів початкової школи до різних видів діяльності науковці визначають рефлексивний (Ю. Веклич, О. Котенко, Т. Мієр) [3; 4] або діялісно-рефлексивний (Т. Тесленко) [6], творчо-рефлексивний (Л. Костюченко) [2], рефлексивно-особистісний (В. Ушмарова), оцінно-рефлексивний (О. Олійник), рефлексивно-корекційний (М. Ковальчук) компонент, який включає цілепокладання, цілезабезпечення і ціледосягнення результатів навчально-професійної діяльності, оцінювання і самооцінювання стилю та результату суб'єкт-суб'єктної взаємодії, здатність майбутніх учителів початкових класів до саморозвитку та прогресивної самореалізації.

У процесі дослідження визначено структурні компоненти, критерії та показники готовності до групової навчальної діяльності майбутніх учителів початкових класів.

Мотиваційно-ціннісний компонент – критерій готовності: мотиваційні утворення особистості; показники готовності: мотивація навчальної діяльності, усвідомлення соціальних і педагогічних цінностей; орієнтація на ділову співпрацю.

Когнітивно-емоційний компонент – критерій готовності: наявність системних педагогічних знань, здатність до емпатії; показники готовності: теоретико-методична обізнаність щодо організації групової навчальної діяльності; здатність знаходити компромісні рішення у процесі групової роботи; емпатійність, схильність встановлювати товариські відносини з іншими.

Креативно-операційний компонент – критерій готовності: творча взаємодія учасників групової роботи, сформованість умінь групової навчальної діяльності, поведінкова гнучкість; показники готовності: здатність до педагогічної творчості; наявність комунікативних та організаторських умінь; здатність будувати власний алгоритм дій у процесі групової навчальної діяльності; уміння співпрацювати з різними партнерами в групі та команді.

Особистісно-рефлексивний компонент – критерій готовності: автономність, рефлексія власної діяльності; показники готовності: самостійність при плануванні

діяльності та поведінки в груповій навчальній діяльності, незалежність суджень, здатність до аналізу і самооцінювання стилю та результату суб'єкт суб'єктної взаємодії.

Висновки. Результатом проведеного дослідження є визначення та обґрунтування структури готовності майбутніх учителів початкових класів до групової навчальної діяльності, яка поєднує мотиваційно-ціннісний, когнітивно-емоційний, креативно-операційний, особистісно-рефлексивний компоненти. Визначено критерії і показники готовності кожного компонента, як-от: мотиваційні утворення особистості (мотивація навчальної діяльності, усвідомлення соціальних і педагогічних цінностей; орієнтація на ділову співпрацю; наявність системних педагогічних знань, здатність до емпатії (теоретико-методична обізнаність щодо організації групової навчальної діяльності; здатність знаходити компромісні рішення у процесі групової роботи; емпатійність, схильність встановлювати товариські відносини з іншими); творча взаємодія учасників групової роботи, сформованість умінь групової навчальної діяльності, поведінкова гнучкість (здатність до педагогічної творчості; наявність комунікативних та організаторських умінь; здатність будувати власний алгоритм дій у процесі групової навчальної діяльності; уміння співпрацювати з різними партнерами в групі та команді); автономність, рефлексія власної діяльності (самостійність при плануванні діяльності та поведінки в груповій навчальній діяльності, незалежність суджень, здатність до аналізу і самооцінювання стилю та результату суб'єкт суб'єктної взаємодії).

1. Зосименко О. В. Структура готовності майбутніх педагогів до педагогічної діяльності у контексті впливу проєктної технології. *«Неперервна освіта нового сторіччя: досягнення та перспективи»*: матер. Міжнарод. науково-практ. конф. (м. Запоріжжя, 20-27 квіт. 2015 р.). *Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти*. 2015. Вип. №1(19). URL: <https://cutt.ly/loVvVoG>

2. Костюченко Л. В. Формування готовності до майбутньої професійної діяльності вчителів початкових класів у комплексі «училище-університет»: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Переяслав-Хмельницький, 2013. 19 с.

3. Котенко О. В, Веклич Ю. І. Формування готовності майбутніх учителів початкової школи до іншомовно-навчальної діяльності. *Проблеми освіти*. 2013. № 74. С. 144–149.

4. Міср Т. Т. Дидактичні засади організації навчально-дослідницької діяльності молодших школярів: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.09. Київ, 2017. 594 с.

5. Ратовська С. В. Готовність майбутнього вчителя початкових класів до організації групової навчальної діяльності учнів. *Advanced technologies of science and education*: матер. XIV Міжнарод. наук. Інтернет-конф. (19-21 квіт. 2018 р.). URL: <https://cutt.ly/2oVbe1E>

6. Тесленко Т. В. Формування готовності майбутніх учителів початкової школи до розв'язання типових задач професійної діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2017. 297 с.

МЕТОД АССЕССМЕНТА ОРГАНИЗАЦИЙ ПО Г. ЛЕВИНСОНУ

П. К. Власов

*доктор психологических наук, директор
Института прикладной психологии «Гуманитарный центр»
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7991-1074>*

А. А. Киселева

*кандидат филологических наук, заместитель директора
Института прикладной психологии «Гуманитарный центр»
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2621-4627>*

Актуальность исследования. В настоящее время компании живут в условиях высокой неопределенности и изменчивости. С одной стороны, происходят глобальные изменения (изменение ценностей потребителей, способов взаимодействия с рынком, способов производства и обмена ресурсами компании с внешней средой), с другой стороны, динамику создают и неожиданные обстоятельства, такие как пандемия, техногенные аварии, а также связанные с различными внешними изменениями экономический кризис.

Безусловно, внешняя неопределенность и ее динамика предъявляют к бизнес-компаниям требования к адаптации, выживанию и, конечно, создают стресс, напряжение и необходимость преодолевать это напряжение конструктивно [1; 2; 3].

Как и у всех других организмов, у организаций есть свои собственные проблемы, связанные с адаптацией. Иногда их внутренние подсистемы плохо функционируют совместно, иногда их окружающая среда изменяется настолько, что предыдущие формы адаптации перестают быть эффективными, иногда системы становятся столь специализированными, что одновременно превращаются в системы, чуждые для организации, иногда компании должны развивать новые организационные роли и процессы, чтобы быстро адаптироваться.

Существуют разнообразные способы дисфункции организации, однако в контексте неопределенности и динамичности важны такие методы, которые позволяют обнаружить заранее неизвестные точки напряжения и дисфункции, с одной стороны, а с другой стороны, методы, которые позволяют применить адекватные интервенции. Таким методом мы считаем метод ассессмента организации, разработанный Г. Левинсоном [4]. Кроме разработки названного метода, о котором речь пойдет ниже, автор предложил целую группу важных и продуктивных понятий, которые нам представляются крайне востребованными в современных условиях, такие как, *эмоциональная первая помощь, психологический контракт, организационная диагностика, организационная антропология, потери в организационных изменениях.*

Подход Г. Левинсона включает несколько ключевых моментов, которые касаются основных составляющих этого процесса: 1) ассессор, который оценивает организации и обладает специальной профессиональной этической позицией, а также способность воспринимать оценивать и интерпретировать факты и отношения к ним участников организации; 2) источник проблемы или, по-другому, «точка боли», которая создает физическое напряжение и даже страдания участникам организации. Как правило, это проблема, которая требует безотлагательного ре-

шения; 3) технология ассессмента, которая проходит в форме обширного структурированного интервью, подкрепленного интерпретацией встречаемых фактов, феноменов, а также рекомендациями по организационным интервенциям [4].

Подход Г. Левинсона позволяет действовать от ситуации клиента и определять точки напряжения и объекты для конструктивных организационных изменений достаточно детально, структурированно и точно в неоднозначных, запутанных ситуациях, где есть участники с разными интересами, взглядами и интерпретациями. Он помогает ассессору сформировать независимую и обоснованную позицию и создать условия и способы организационного влияния.

Цель исследования. Мы ставили задачу разобраться в проблеме надежности и качества производства крупной электротехнической компании. Последствия этой проблемы связаны с существенными финансовыми и репутационными потерями, которые компания намеревалась исключить, поскольку резко расширила географию и продуктовую линейку поставок. Несмотря на самостоятельные попытки, проблема надежности и качества не была решена – причины в ее комплексности.

Метод и организация исследования. Для исследования проблемы надежности и качества мы применили метод ассессмента организации Г. Левинсона [4]. В данном случае необходим был метод, позволяющий разобраться в источнике и структуре проблемы, при этом извлечь эту структуру непосредственно из ситуации, поскольку уже известные применяемые конструкции в интерпретации не обладали объяснительной силой.

Для определения источника и структуры проблемы надежности и качества производства мы провели структурированное интервью с 36 руководителями, участвующими в производственном процессе (производство, снабжение и комплектация, оценка качества). Мы проводили интервью в соответствии с такими аспектами организации и ролью и функциями ассессора, которые отражены в опроснике для организационного ассессмента, включающего 38 открытых вопросов [4]. Вопросы касались таких функций ассессора и аспектов деятельности организации: 1) функции ассессора: запрос информации, интерпретация, оценка, вывод; 2) аспекты деятельности организации: как организация стала тем, кем она есть сейчас (история, положение на рынке, среда); анализ организации в целом: структура, система, коммуникации, способы обработки информации; 3) организационное восприятие, готовность, живость, точность, внешние и внутренние стимулы, диапазон внимания, организационные знания, язык, эмоциональная атмосфера, поведение, установки, взаимоотношения, полномочия, установки по отношению к себе; 4) отношения организации с внешней средой, благоприятные и вредные воздействия, внешняя и оценка, особые достоинства, установки по отношению к среде; интеграция организации, адаптивные свойства, прозрачность обучаемость, выживаемость.

Мы записали интервью на диктофон и затем транскрибированные данные обработали с помощью метода тема-рематического членения предложения [5], выделили наиболее частотные и значимые темы, а также определили их содержательную структуру.

Результаты исследования. В результате исследования мы получили следующую содержательную структуру тем, с помощью которых сотрудники описыва-

ли компанию и себя в компании (приведем их лишь вкратце).

В целом, сотрудники считают, что компания существует за счет упорного труда работников, развития и инноваций, а также примера, который показывает действующий президент. Она воспитывает и привлекает думающий и ответственный персонал, используя для этого наставничество, семинары, обеспечивает высокий уровень социальной заботы. Сотрудники считают, что напряженные времена – это отсутствие заказов и материалов; они выражают высокую готовность к решению проблем. Сотрудники узнают информацию из системы внутренней отчетности, целевых показателей, обратной связи от руководства. С другой стороны, по мнению сотрудников, система управления существует через формальные правила и отчетность, которые не способны отразить все разнообразие социальных отношений. Они считают, что компания почти не получает информацию о внешней среде и действует только через поставщиков и конкурентов, а не через исследования среды и прогноз, то есть всегда отстает.

В результате мы обнаружили противоречие между сильной социальной идентификацией с компанией (через отношения в коллективе и заботу) и отсутствием идентификации с мастерством и качеством. Это подкрепляется закрытостью от внешних воздействий и формальностью правил управления.

Как следствие, при возникающих проблемах, которые касаются качества производства, сотрудники испытывают социальное давление и умалчивают о проблемах, дорожа отношениями в коллективе и опасаясь потерять социальную привлекательность и динамику процессов. В связи с закрытостью и зарегулированностью компания не может отражать это в своей системе управления качеством. Существующее напряжение сотрудники реализуют в чувстве вины и, как следствие, в бездействии и дальнейшем росте внутреннего напряжения. Закрытость, бездействие, эмоциональное напряжение, социальное давление и явились причиной ненадежности и некачественного производства.

Выводы. В ситуации неопределенности, динамики и необходимости организационных изменений метод ассессмента организации Г. Левинсона позволил приблизиться к пониманию источника напряжения и организационных проблем с надежностью и качеством производства, а также определить проблемные зоны и области дисфункции, и, таким образом, сфокусироваться на значимых аспектах для организационных изменений. Применение данного метода, на наш взгляд, целесообразно в современных требованиях адаптации компании к внешним изменениям.

Литература

1. Власов П.К. Психология замысла организации. Харьков, 2003. 284 с.
2. Власов П.К. Психология организаций: проектирование на этапе замысла. Харьков, 2015. 338 с.
3. Киселева А.А. Продуктивная коммуникации. Харьков, 2016. 204 с.
4. Левинсон Г. Ассессмент организаций. Харьков, 2011. 423 с.
5. Матезиус В. О так называемом актуальном членении предложения. *Пражский лингвистический кружок: Сборник статей.* Москва, 1967. С. 239-245.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ОСНОВА УСПІШНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

А. В. Вознюк

доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4112-8612>

Актуальність дослідження. Розвиток сучасного суспільства характеризується трансформаційними процесами в усіх сферах життя, які впливають на особистість. Швидкий темп життєдіяльності сучасної людини спричиняє у неї високу емоційну напруженість, велику кількість факторів стресу та низьку задоволеність життям. Постійна нестача часу, робочі перевантаження, складність виникаючих життєвих ситуацій, рольова невизначеність, соціальна оцінка, невизначеність у житті негативно впливають на психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та ефективність життєдіяльності особистості в цілому. Суспільство ж потребує психологічно стійкої, успішної особистості, яка здатна нешаблонно мислити, проявляти креативність, мобільність, ухвалювати рішення в нестандартних ситуаціях. Важливою умовою успішного функціонування особистості є психологічне благополуччя.

Мета статті – розкрити особливості психологічного благополуччя особистості та виокремити основні фактори, які впливають на даний феномен.

Виклад основного матеріалу. У психології існують досить розрізнені концепції психологічного благополуччя. Зокрема, Т. Д. Шевеленкова та П. П. Фесенко [13] розуміють психологічне благополуччя як складне переживання задоволеності власним життям, яке відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості; А. А. Кронік та Р. А. Ахмеров [6] намагаються поєднати поняття індивідуальних засобів досягнення щастя та психологічне благополуччя із принципами саморегуляції людиною своєї мотивації у житті.

Більшість вітчизняних вчених визначають психологічне благополуччя як інтегральний психічний феномен. Так, зокрема К. О. Санько зазначає, що почуття психологічного благополуччя це інтегральний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає успішність функціонування індивіда в соціальному середовищі, що супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним самоствавленням та довірливим ставленням до світу [9].

Л. З. Сердюк наголошує, що психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення [10].

Ю. І. Кашлюк у своїх дослідженнях розглядаючи психологічне благополуччя, як інтегральний показник ступеня реалізованості особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеність життям та собою, можна виділити групу об'єктивних факторів, такі як економічний, соціокультурний та біологічний, що мають тісний зв'язок з психологічним благополуччям та впливають на його рівень. Але суттєвий взаємозв'язок рівень психологічного благополуччя має з суб'єктивним фактором – психологічним. Психологічний фактор визначає структурні та функціональні компоненти психологічного благополуччя [5].

П. П. Фесенко пропонує розуміти психологічне благополуччя як конструкт, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості [11]. При чому, структури актуального та ідеального психологічного благополуччя значимо різняться. У структурі актуального психологічного благополуччя найбільших величин досягають значення таких компонентів, як: «особистісне зростання», «позитивні взаємини з оточуючими», «ціль в житті»; ідеальне психологічне благополуччя найбільшою мірою пов'язане з високорозвиненим самоприйняттям, здатністю встановлювати і підтримувати довірчі взаємини з іншими, наявністю цілей у житті та вміннями їх ефективно реалізовувати [11].

Н. В. Волинець визначає психологічне благополуччя як багатомірний психологічний конструкт, який охоплює широку сферу переживань позитивних станів та властивостей особистості, внутрішньої комфортності, задоволення життям в різних його аспектах та рівня щастя при оцінюванні якості життя [1]. Психологічне благополуччя визначає потреби у саморозвитку в контексті переживання та відчуття власного розвитку як процесу самоудосконалення, сприяє осмисленості та цілеспрямованості розвитку та повноцінному функціонуванню особистості. Психологічне благополуччя особистості уявляється як багатомірне, емоційно пережите, усвідомлене, відрефлексоване переживання стосовно власного життя, що визначає систему уявлень людини про себе, своє життя, стосунки, діяльність тощо, яке формується на основі життєвого досвіду, володіє цілеутворюючими та цілепокладальними функціями актуалізації потреб і забезпечує динамічне розгортання процесу життєвого шляху в часі [1].

Привертає увагу концепція психологічного благополуччя вченої А. В. Вороніної, яка «психологічне благополуччя» розглядає як системну якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій. Воно проявляється у суб'єкта в переживанні змістовної наповненості та цінності життя у цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей та є умовою реалізації його потенційних можливостей та здібностей [2].

Один із дослідників психологічного благополуччя Р. М. Шамянов визначає його як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності [12].

Комплексний підхід до вивчення психологічного благополуччя запропонувала американська дослідниця К. Ріфф, яка узагальнила і виділила шість основних складників психологічного благополуччя, як-от: автономія, управлін-

ня навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні міжособистісні стосунки, самоприйняття, наявність життєвих цілей [3].

До структурних компонентів психологічного благополуччя Ю. І. Кашлюк відносить емоційний, когнітивний та конативний компоненти. Під емоційний компонентом розуміємо позитивне чи негативне відношення, що виникає при реалізації цілей, потреб і намірів особистості; під когнітивним – оцінку індивідом власного життя та задоволеність життям, як головний показник; під конативним компонентом розуміємо функціональні компоненти, що забезпечують позитивне функціонування особистості: автономію, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей і самоприйняття [5].

Компонентами психологічне благополуччя, на думку Л. М. Яворовської та Г. С. Хафізова є наступні: суб'єктивне благополуччя (баланс позитивного та негативного афекту, емоційний комфорт, оптимізм, задоволеність життям); компонент метапотреб (особистісний зріст, реалізація потреб в автономії, компетентності, зв'язках з іншими); трансцендентний аспект (наявність життєвих цілей, осмисленість минулого та майбутнього); особистісний аспект (прийняття себе та особистісний потенціал); міжособистісний аспект (компетентність у стосунках з оточуючими) [14].

Аналізуючи основні підходи до досліджень психологічного благополуччя, О. Гринів у своїх дослідженнях наголошує, що кожен з підходів розглядає психологічне благополуччя в умовній системі координат, де полюсами осі ОХ є діаметрально протилежні параметри: «збереження рівноваги» («спокій», «гармонія»), а також «розвиток» («рух», «реалізація»). Відповідно, полюсами осі ОУ є, з одного боку, «суб'єктивні переживання особистості», що відображають її задоволення/незадоволення власним життям, а з іншого, – «об'єктивні досягнення», так званий життєвий успіх, матеріалізований у доступній для сприйняття іншими формі. Таким чином, перша чверть відображає активну життєву позицію особистості, за якої людина не просто змінює свій внутрішній світ, а, перш за все, шукає шляхи та напрями «завоювання» і перетворення навколишньої дійсності. У першій чверті можна розмістити переважно ті підходи, які умовою психологічного благополуччя вважають постійний розвиток і реалізацію особистості в зовнішньому світі. У другій чверті, представленій інтеграцією об'єктивних досягнень і стану гармонії й спокою людини, визначальними для психологічного благополуччя вважаються збереження психофізіологічних функцій організму, фізичне, психічне, психосоматичне здоров'я. Третя чверть виражає суб'єктивні переживання особистості в стані збереження внутрішньої рівноваги, гармонії, спокою. Четверта чверть зображає суб'єктивні переживання особистості в процесі її розвитку, передбачає роботу над внутрішнім світом людини, включаючи самопізнання та визначаючи шляхи й напрями процесу самоактуалізації особистості [4].

Л. В. Куликов своє бачення проблеми психологічного благополуччя презентує, виділяючи такі його чинники: соціальні, духовні, фізичні, матеріальні, психологічні [7].

Ю. І. Кашлюк у своїх дослідженнях виокремлює такі основні чинники психологічного благополуччя, як: задоволеність життям як інтегральна когнітивно-емоційна оцінка; функціональний статус; ціннісно-мотиваційна сфера;

уміння використовувати наявні можливості для досягнення поставлених значущих цілей, а також загальну несуперечність потреб і можливостей; соціальне благополуччя вимагає соціальної підтримки, відкритості у взаєминах, відсутності конфліктів, сприятливого соціального оточення, а також благополуччя близьких і значущих людей, безпосередньо пов'язаних з широтою образу Я; самооцінка і самоствавлення; самоефективність, досягнення визначених цілей і наявність змістотворних перспектив [5].

Л. З. Сердюк виділяє такі соціально-психологічні фактори психологічного благополуччя: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радіощами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї [10].

Висновки. Психологічне благополуччя в сучасному світі неможливе без подолання життєвих труднощів, підґрунтям яких зазвичай є ситуації невизначеності, які можуть виникнути і виникають в будь-якому компоненті. Невизначеність в умовах постійних змін в усіх сферах життя сучасного суспільства є нормою часу. У контексті психологічного благополуччя невизначеність дозволяє особистості вибрати певний вектор, пам'ятаючи про те, що його можна змінити під впливом тих обставин, які можуть виникнути, актуалізуватися. Психологічне благополуччя – це інтегральне утворення, яке включає настанови щодо своїх можливостей подолання труднощів, які виникають у різних аспектах нашого життя. Психологічне благополуччя є центральною ланкою особистісного потенціалу, яке дозволяє оперативного ухвалення рішення в умовах новизни, невизначеності. За таких умов суб'єктна позиція особистості, яка характеризується низкою важливих якостей для прояву активності, подолання невизначеності та пристосування до нових умов, є істотною обставиною психологічного благополуччя особистості.

Література

1. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 1(1). С. 50–62.
2. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. канд. психол. наук. Томск, 2002. 24 с.
3. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 150–154.
4. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19(1). С. 25–34.
5. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
6. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2003. 284 с.
7. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворённости жизнью. *Общество и политика* / под ред. В. Ю. Большакова. СПб. : Изд-во С.-Петербургского ун-

та, 2000. С. 476–510.

8. Ревенко С. П. Аналіз наукових підходів до дослідження психологічного здоров'я та благополуччя особистості на сучасному етапі / С. П. Ревенко. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Херсон, 2015. Вип. 2(1). С. 85-89.

9. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42–45.

10. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.

11. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2005. 29 с.

12. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) [Электрон, ресурс]. Режим доступа: <http://www.myword.ru>

13. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности. *Психологическая диагностика*. 2005. №3. С. 95–129.

14. Яворовська Л.М., Хафізова Г.С. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2011. № 985. С. 46–49.

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗАНЯТТЯХ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНО- КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

І. М. Дишлева

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9036-7479>

Актуальність дослідження. В усіх сферах життєдіяльності українського суспільства відбуваються незворотні зміни, що вимагають нових підходів до вирішення проблем освітнього характеру, зокрема питання модернізації освітнього середовища, в якому здійснюється виховання гармонійно розвиненої особистості. Це, в свою чергу, передбачає широке використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності педагогічних працівників.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз питання створення здоров'язбережувального середовища на заняттях з використанням інформаційно-комунікаційних технологій у початковій школі.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Згідно з концепцією Нової

української школи, найціннішим результатом початкової освіти в особистісному вимірі є здорова дитина, вмотивована на успішне навчання, тож педагогу варто застосовувати на заняттях здоров'язбережувальні технології.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності закладу загальної середньої освіти з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Під «здоров'язбережувальними освітніми технологіями» потрібно розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів і створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у школі. Процес навчання у школі характеризується зміною звичного способу життя дитини та супроводжується збільшенням статичного компонента в режимі дня, наслідком чого є зниження тону м'язів, зростання частоти захворюваності, послаблення фізичної працездатності [1, с. 16].

Слабкий фізичний розвиток і недостатня рухова підготовка дітей значно ускладнюють включення першокласників у новий для них навчальний режим школи, який відрізняється зазвичай збереженням довготривалих статичних положень тіла (сидіння за партою, біля комп'ютера) та напруженою інтелектуальною діяльністю на заняттях. Крім того, тривале сидіння за партою в одноманітному положенні збільшує навантаження на певну групу м'язів та викликає їх перевтому. У результаті знижується сила і працездатність м'язів, що тягне за собою порушення постави, викривлення хребта, плоскостопість, затримку вікового розвитку рухових якостей [4, с. 56].

Ця проблема спонукає науковців і практиків до пошуку нових технологій, форм і методів освітньої діяльності та зумовлює необхідність нового бачення процесу розвитку гармонійної особистості. Такий процес трансформації вимог до педагогічної праці має постійний і неперервний характер, що потребує з'ясування інноваційних завдань, пов'язаних з діяльністю педагога відповідно до вимог суспільства і часу.

Дослідження теоретичних і прикладних аспектів проблеми збереження здоров'я молодого покоління перебувало в полі посиленої уваги вітчизняних і зарубіжних науковців (Н. Беседа, Л. Горяна, О. Дубогай, Л. Попова, С. Лапаєнко та ін.) Сутність валеологічної культури та застосування здоров'язбережувальних технологій вивчали В. Бабаліч, В. Бабич, О. Багнетова, В. Горащук, М. Гриньова, Т. Бойченко, С. Кондратюк, В. Горащук, Л. Ващенко, В. Климова та ін. Ґрунтовний аналіз чинників формування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладі загальної середньої освіти здійснили О. Ващенко, В. Звєкова, О. Клєстова, К. Оглоблін та ін. Однак, незважаючи на значну кількість досліджень, окреслена проблема є актуальною і значимою та потребує детального розв'язання в контексті застосування здоров'язбережувальних технологій з метою модернізації освітнього середовища закладу загальної середньої освіти.

Пропедевтична підготовка з інформатики та інформаційних технологій у початкових класах є цілісним комплексом організаційних форм та включає такі компоненти:

- власне урок інформатики;

– комп'ютерний урок (математика, українська мова, природознавство, музика та ін.), безпосередньо підтримує традиційне шкільне навчання і підвищує його ефективність у галузі автоматизації контролю рівня знань, тренує навчальну діяльність, моделює досліджувані процеси і явища, управляє процесом навчання;

– інтегрований урок (твір у текстовому редакторі, математичні розрахунки в електронних таблицях та ін.), що містить елементи навчання за новою інформаційною технологією. Інтегровані уроки проводяться спільно учителем інформатики, що підтримує технологічну лінію, й учителем початкових класів, що забезпечує змістове наповнення;

– позакласні заходи (екскурсії, вікторини, ігри) [2, с. 85].

Проведення уроку з використанням ІКТ вимагає від учителя умінь щодо ефективного упровадження ІКТ, здоров'язбережувальних технологій, знання методики застосування цих технологій у початковій школі, урахування вікових особливостей учнів. Вивчення основних навчальних предметів з використанням ІКТ потребує відповідної підготовки вчителя початкових класів до практичної реалізації цього процесу [3, с. 70].

Розглянемо вплив упровадження ІКТ в освітній процес початкової школи на діяльність учителя. У сучасних умовах можна виділити такі тенденції: педагог звільняється від деяких дидактичних функцій, у тому числі контрольних, залишаючи за собою творчі; значно змінюється його роль в освітньому процесі і розширюються можливості управління пізнавальною діяльністю учнів; оновлюються якісні характеристики навчальної діяльності. Інформаційно-комунікаційні технології набувають нових дидактичних функцій (представлення навчальної інформації, демонстрація процесів та явищ), підвищуються вимоги до комп'ютерної підготовки вчителя [6, с. 105].

Однак слід зазначити, що в умовах використання ІКТ роль учителя залишається провідною, ускладнюється його діяльність. Він добирає навчальний матеріал для діалогу, розробляє структуру і алгоритми взаємодії учнів у процесі використання ІКТ, визначає критерії управління діяльністю учнів тощо. Окрім цього, змінюється зміст праці вчителя початкових класів, що зумовлює необхідність постійного професійного зростання, оновлення знань, розвитку методичної компетентності.

Професійну діяльність учителя початкових класів можна розділити на такі складові: навчальну, виховну, діагностичну, організаційну, мотиваційну, розвивальну, управлінську, здоров'язбережувальну. Остання вимагає постійного підвищення компетентності в оволодінні сучасними здоров'язбережувальними технологіями, використання яких сприятиме створенню здоров'язбережувального середовища. При цьому важливим є здатність учителя набувати нові знання, займатися самоосвітою, що забезпечуватиме його подальший професійний розвиток [7, с. 180].

В інформаційному просторі, де кожна дитина володіє комп'ютером певною мірою, потрібно завжди пам'ятати, що здоров'я є основною життєвою цінністю людини і його треба берегти. Використовувати комп'ютерні технології на всіх етапах уроку є неприпустимим з точки зору здоров'я і безпеки учнів. Надмірне вико-

ристання ІКТ в освітньому процесі може призвести до фізіологічного, інформаційного та навчального перевантаження учнів початкової школи.

Учитель початкових класів повинен пам'ятати про санітарно-гігієнічні умови використання ІКТ. Комп'ютеризація освітньої та ігрової діяльності дітей може негативно впливати на їхнє здоров'я.

Визначимо чинники негативного впливу використання ІКТ на здоров'я учнів початкової школи:

- застосування ІКТ створює специфічний мікроклімат навколишнього середовища, що характеризується такими фізичними факторами, як шум, вібрація, електромагнітне поле, статична електрика, зміна температури, вологості та хімічного складу повітря;

- процес сприйняття матеріалу вимагає від учня зорової, емоційної, розумової та статичної напруги;

- сприйняття інформації з екрана монітора комп'ютера або інтерактивної дошки значно збільшує зорове навантаження; унаслідок роботи з комп'ютером страждає зір;

- розрізнення знаків з екрану, що світиться, чергується з погляданням на клавіатуру, що викликає напруження м'язів рухового апарату. Статична нерухома робоча поза викликає втому і біль у м'язах рук, ший, плечей і спини а також може призвести до порушень опорно-рухового апарату, погіршення стану здоров'я школярів, до зниження уваги та працездатності, головного болю та загального стомлення учнів.

В учнів молодшого шкільного віку – 6-7 років, процес формування зорового аналізатора не закінчено, тому навчання з використанням ІКТ має відповідати їхнім віковим можливостям. Першочерговим завданням педагога, який проводить заняття з використанням ІКТ, є запобігання негативному впливу ІКТ на здоров'я учнів.

Так, на кожному уроці доцільно використовувати оздоровчі технології з метою попередження навчального стомлення. Для цього виділяють п'ятихвилинні перерви, відриваючи учнів від роботи над досліджуваним матеріалом. У межах кількох хвилин здійснюються такі види діяльності:

- фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи (оздоровча рухлива діяльність);

- контроль і самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, роботи за комп'ютером тощо;

- вправи щодо профілактики сколіозу, запобігання гіподинамії;

- дихальні, кінезіологічні вправи;

- гімнастика для очей;

- пальчикова гімнастика [5, с. 4-5].

На сучасному етапі розвитку освіти все більше популярними стають ще й такі оздоровчі технології, як: аурикулотерапія (лікувальний вплив на точки вушної

раковини), ароматерапія (управління працездатністю і настроєм людини за допомогою запахів); музикотерапія (лікувальний вплив музики); хроматерапія (терапевтичний вплив кольорів на організм людини); імаготерапія (театралізація психотерапевтичного процесу); лялькотерапія (один із видів імаготерапії, заснований на ідентифікації дитини з образом улюбленого героя казки, мультфільма чи іграшки); образно-рольова драматерапія (реконструкція поведінкової реакції при розігруванні спеціально підбраного сюжету); психодрама (імпровізація поведінки героїв під керівництвом педагога); лібропсихотерапія (лікувальне читання); казкотерапія (психокорекція засобами казки) [8, с. 85].

Реалізація принципів збереження, зміцнення та формування здоров'я учнів молодшого шкільного віку залежить від оптимального поєднання вчителем форм, методів, прийомів, технологій, що створюють безпечні умови їхнього перебування на уроці (наприклад, ігрові технології, інтерактивні технології, технології рівневодиференційованого навчання, прийом шансу та ін.), попереджають стомленість, сприяють зміцненню потенціалу здоров'я, забезпечують рухову активність (фізкультхвилинки, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, дихальні вправи, релаксація, арт-терапія тощо), формують ціннісне ставлення до власного здоров'я, безпечної поведінки у віртуальному та реальному середовищі (змістове наповнення здоров'язбережувальною тематикою пов'язаних тем початкового курсу інформатики, групові, колективні вправління щодо правил техніки безпеки, опрацювання текстової, графічної, відеоінформації з проблеми здоров'язбереження засобами інформаційно-комунікаційних технологій).

Висновки. Отже, розвиток сучасного суспільства, значно молодша за віком аудиторія користувачів ІКТ є передумовами виникнення нових вимог до професії вчителя початкових класів закладу загальної середньої освіти. Сучасний учитель повинен знати тенденції інформатизації освіти (зокрема початкової), психолого-педагогічні умови використання ІКТ у роботі з дітьми; уміти використовувати інформаційно-комунікаційні технології в освітньому процесі; сприяти формуванню основ інформатичної компетентності та інформаційної етики учнів початкової школи, сприяти застосуванню комп'ютерних технологій як засобу отримання корисної інформації, загального розвитку та творчої діяльності; реалізувати інтегрований підхід у процесі використання інформаційно-комунікаційних і здоров'язбережувальних технологій для створення безпечного і комфортного освітнього середовища на заняттях у початковій школі.

Література

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 368 с.
2. Босова Л. Комбинированные уроки информатики. *Информатика и образование*. 2000. № 3. С.8–93.
3. Кивлюк О. Аналіз наукових досліджень з проблематики пропедевтики інформатики в початковій школі. *Информатика та інформаційні технології в навчальних закладах*. 2006. № 6. С. 69–72.
4. Марченко С. І. Особливості фізичного розвитку молодших школярів. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти* : матеріали II електронної наукової кон-

ференції (18 травня 2006 р, м. Харків) / Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. Харків : «ОВС», 2006. 96 с.

5. Моргулець С. О. Здоров'язберігаючі технології на уроках інформатики у початкових класах. 36 с. URL: <https://cutt.ly/7oVbktU>

6. Петухова Л. Є. Теоретичні основи підготовки вчителів початкових класів в умовах інформаційно-комунікаційного педагогічного середовища : монографія. Херсон : Айлант, 2007. 200 с.

7. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи : підручник для студентів педагогічних факультетів. Київ : Генеза, 2002. 368 с.

8. Цись В. В. Здоров'язбережувальні педагогічні технології у початковій школі. *Проблеми освіти: науковий збірник* / [редколектив: І. О. Вакарчук та ін.]. Київ, 2009. Випуск 59. С. 83–87.

ОСОБИСТІСНА НАПРУЖЕНІСТЬ ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ ЯК ВИД ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

Л. М. Карамушка

дійсний член (академік) НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0622-3419>

І. В. Заїка

науковий кореспондент лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, старший викладач кафедри практичної психології Київського університету імені Бориса Грінченка, практичний психолог центру здоров'я та розвитку «Коло сім'ї»
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4465-1345>

Актуальність дослідження. Сьогодні освітні організації в Україні функціонують в умовах соціальної напруженості, яка, з одного боку, обумовлена необхідністю активного включення в процес європейської інтеграції, що вимагає дотримання високих професійних стандартів та норм, а з іншого, необхідністю подолання тих складнощів, які виникають в освітніх організаціях у зв'язку з економічною кризою, воєнним конфліктом на сході України, переміщенням внутрішніх мігрантів тощо. Усе це обумовлює виникнення особистісної напруженості в персоналу освітніх організацій, що потребує вивчення її змісту.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність психологічної напруженості та основні підходи до її вивчення.

2. Визначити особливості особистісної напруженості персоналу освітніх організацій як виду психологічної напруженості.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Розпочнемо з аналізу сутності психологічної напруженості та основних підходів до її вивчення.

Що стосується змісту безпосередньо терміну «*психічна напруженість*», то

для розуміння цього феномену важливими, на наш погляд, є кілька положень, виділених нами на основі аналізу літератури і теоретичного узагальнення проблеми.

По-перше, суттєвим є усвідомлення *сутності психічних станів особистості*, під якими згідно одного із найбільш відомих фахівців у цій сфері М. Левітова [5], слід розуміти цілісні характеристики людської діяльності за певний період часу, що показує своєрідність перебігу психічних функцій, які протікають залежно від предметів і явищ дійсності, попереднього стану та психічних властивостей людини. Як підкреслює В. Юрченко [11], в роботах М. Левітова та його послідовників психічний стан розглядається як певний знімок, переріз психічної діяльності в якийсь певний момент часу.

По-друге, слід враховувати, що психічні стани особистості можуть класифікуватися за багатьма критеріями, залежно від особливостей параметрів життєдіяльності, в якій вони виникають. У контексті нашої проблеми суттєвим для нас є врахування того, що психічні стани можуть бути підрозділені на такі дві групи, як *стани оптимального функціонування, так і стани емоційної напруженості* (І. Аршава) [1]. Перший тип психічних станів розглядається як переважно такий, що характеризує емоційно стійких суб'єктів в екстремальних умовах діяльності, а другий, як притаманний емоційно вразливим особам [1].

По-третє, варто брати до уваги, що терміни «психологічна напруженість» та «емоційна напруженість» є достатньо близькими поняттями. Однак, слід враховувати, що тут існують різні підходи. Наприклад, як зазначає (І. Аршава) [1] для вивчення означених вище психічних станів доцільно використовувати термін «емоційна напруженість», оскільки стани, які виникають в екстремальних ситуаціях професійної діяльності і складних ситуаціях життєдіяльності, завжди є ускладненими емоційними переживаннями. Тобто, автор фактично використовує ці поняття, як синоніми. Воодночас, Л. Куліков [4] вважає зайвим додавати до слова «напруга» або «напруженість» «емоційне», оскільки важко уявити собі напругу без емоцій. Ми вважаємо, що для визначення названих вище психічних станів, краще використовувати як *базове поняття «психологічна напруженість»*, оскільки воно є, на наш погляд, більш «ємким», так як охоплює весь спектр виявів психіки (не лише емоційних), водночас, будемо враховувати виражену емоційну «насиченість» психологічної напруженості.

В-четвертих, слід брати до уваги, що психічна напруженість є реакцією особистості на стресогенний фактор, на її взаємодію із соціальним середовищем в складних умовах (Н. Наєнко) [7]. Як зазначається в літературі, *причинами виникнення психологічної напруженості* можуть бути різні чинники, наприклад, такі, як екстремальні умови професійної діяльності, втрата роботи, соціального статусу, виникнення конфлікту цінностей, наявність певних особистісних характеристик (наприклад ригідність, відсутність емоційної стійкості тощо), а також екстремальні кліматичні умови, екологічні техногенні катастрофи тощо (І. Аршава) [1]. Окрім того, вчені вказують на те, що до зовнішніх чинників психологічної напруженості автори відносять: ступінь несподіваного впливу; інтенсивність впливу, що перевищує індивідуальні психологічні можливості людини; дефіцит часу на оцінку ситуації і прийняття рішення щодо його реалізації; невизначеність ситуації. Внутрішні чинники включають: суб'єктивну оцінку небезпеки, загрози здоров'ю, життю, соціальному статусу, провідним ціннісним орієнтирам людини; суб'єктивну чутливість людини до самого фактору, або, іншими словами, особистісну

значимість впливу; тривалість впливу стресора при збереженні його особистісної значущості; конфліктний вибір між протилежними мотивами поведінки (К. Воробйова, І. Заворотня [2], М. Журавкова [3], Т. Немчин [8] та ін.).

Далі розглянемо **зміст особистісної напруженості персоналу освітніх організацій**. Проведений аналіз літератури дає підстави говорити нам про те, що окрім власне психологічної напруженості, варто говорити, на наш погляд, і про *особистісну напруженість*.

Це обумовлено, на наш погляд, тим, що М. Левітов [5]), аналізуючи психічні стани відносить до них, як актуальні емоції (страх, гнів), так і риси особистості (агресивність, ригідність). Останнє, як зазначає І. Аршава [1], є наочною ілюстрацією сучасних уявлень про розмитість між станом і властивістю особистості.

Суттєвим також при цьому є те, що дослідники виділяють, два види напруженості: *операційну* (пов'язану з процесом виконання завдання, наприклад, у процесі діяльності пілотів (В. Марищук) [6], операторів бойових розрахунків (Ю. Панфілов) [9] та ін.) та *емоційну* (характеризується вираженням негативним забарвленням особистісної поведінки, зниженням ефективної діяльності) тощо (Н. Наєнко) [7].

Ще одним аргументом щодо доцільності виділення особистісної напруженості також є те, що у виникненні психологічної напруженості певну роль відіграють особистісні характеристики, наприклад, професійний тип особистості (М. Журавкова) [3], а також те, що психологічна напруженість, наприклад, фрустрація, може впливати на актуалізацію моральних дилем особистості (В. Турбан) [10].

Отже, можна заключити, *окрім поняття «психологічна напруженість», доцільним є використання і поняття «особистісна напруженість» у тих випадках, коли мова йде про те, що психологічна напруженість, виявляється не лише в операційній напруженості у складних ситуаціях професійної діяльності чи життєдіяльності, але і у виражених особистісних «навантаженнях», які супроводжують таку операційну напруженість.*

Базуючись на наявних у літературі підходах, *особистісну напруженість персоналу освітніх організацій* можна визначити, як певний *психічний стан персоналу*, який характеризується загостренням внутрішньоособистісних протиріч об'єктивного і суб'єктивного характеру і проявляється в індивідуальній та груповій поведінці персоналу організації.

Висновки. Визначені теоретико-методологічні підходи можуть бути покладені в основу емпіричних досліджень з проблеми психологічної та особистісної напруженості персоналу в освітніх організаціях.

Література

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Донецьк : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Воробьева К. И., Заворотня И.А. Личностные детерминанты нервно-психической напряженности и их учет в профессиональной диагностике спасателей. *Психология в экономике и управлении*. – 2014. №1. URL: <https://cutt.ly/xoVbmAX>
3. Журавкова М. В. Профессиональный тип личности и развитие нервно-психического напряжения в педагогической деятельности : автореф. дисс. канд. психол. наук. Ленинград : ЛГУ, 1995. 21 с.
4. Куликов Л. В. Психические состояния. СПб. : Питер, 2000. 512 с.
5. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. Москва :

Просвещение, 2004. 343 с.

6. Марищук В. Л., Платонов К.К., Плетницкий Е.А. Напряженность в полете. М., 1969. 120 с.

7. Наенко Н. И. Психическая напряженность. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1976. 112 с.

8. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения. Ленинград : Изд-во Ленинградского университета, 1983. 167 с.

9. Панфілов Ю. І. Вплив психічних станів операторів бойових розрахунків на ефективність спільної діяльності залежно від їх психологічної сумісності. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2010. № 2. С. 132–137.

10. Турбан В. Фактор фрустрації як засіб актуалізації моральних дилем. *Навчання і виховання обдарованої дитини*. 2015. Вип. 1. С. 162 –167. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nivoo_2015_1_21.

11. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис : монографія. Рівне, 2006. 574 с.

ЖИТТЄВА ПОЗИЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ГРОШЕЙ

Н. Г. Клименко

психолог, організаційний консультант

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1897-3201>

Актуальність дослідження. Соціальні трансформації сьогодення вимагають від людини швидкості переключення уваги, адаптації до мінливих подій світу, активне вибудовування соціальних відносин та опанування нових форм організації праці. Виклики світового масштабу змінили життя багатьох людей. Пандемія COVID-19, яка охопила майже увесь світ, внесла нові жорсткі правила у повсякденну життєдіяльність населення багатьох країн. Економічні наслідки цієї пандемії потужно впливають на психологічний стан людей. Загострюються внутрішні конфлікти, тема «грошей» стає актуальною та майже найбільш обговорюваною.

Ставлення до грошей впливає на поведінку та внутрішній психологічний стан особистості в тому числі на стратегію подолання кризової ситуації. Адже, ставлення до грошей впливає на самооцінку та спосіб життя людей, реалізацію їх власних економічних та професійних ролей, впливає на форму реагування на ті чи інші економічні та професійні ситуації [3].

Разом із тим, недостатньо дослідженими є психологічні чинники формування ставлення людини до грошей, зокрема, потребує розробки тема впливу життєвого сценарію людини на її ставлення до грошей.

Мета дослідження: проаналізувати життєву позицію особистості як чинник формування її ставлення до грошей.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Аналіз психологічної літератури свідчить про те, що проблеми психології грошей знайшли відображення в роботах західних (Х. Гольдберг [5], Т. Тенг [6] та ін.) та українських (І. Зубіашвілі [2], Л. Карамушка [3], О. Ходакевич [3] та ін.) учених.

В психології гроші вивчаються в контексті суб'єктивного сприйняття їх як блага і як символу, формування певного ставлення до грошей, зокрема, аналіз значення грошей для особистості. Ставлення до грошей – це компонент цілісної системи ставлень особистості, що відображає її індивідуальний, суб'єктивно-оціночний, вибірковий підхід до грошей як об'єкту дійсності, який являє собою інтеріорізований досвід взаємодії з грошима та взаємодії з іншими людьми з приводу грошей у специфічній соціокультурній ситуації, та виявляється в ряді функціональних структур (потребах, інтересах, ціннісних орієнтаціях, соціальних уявленнях, соціальних установках, мотивах тощо) [3].

Згідно підходу Л. Карамушки, О. Ходакевич, слід говорити про три групи чинників, що впливають на ставлення людей до грошей: а) *чинники макрорівня* (мають відношення до суспільства); б) *чинники мезорівня* (мають відношення до організації); в) *чинники мікрорівня* (мають відношення до особистості). *Чинники мікрорівня*, в свою чергу, поділяються на «зовнішні чинники» (соціально-демографічні; соціально-економічні; професійно-організаційні) та «внутрішні чинники» (мотивація (загальножиттєва, ділова спрямованість, мотивація досягнення); орієнтація на процес праці та на заробляння грошей; локус контролю (екстернальний та інтернальний) тощо. [3]

Одним із важливих «внутрішніх» чинників мікрорівня, який може впливати на ставлення особистості до грошей, є, на наш погляд, життєвий сценарій людини, який включає в себе життєві позиції, батьківські заборони та директиви.

В основі життєвого сценарію людини лежить життєва позиція індивіда. Життєва позиція, виступаючи одним з основних регуляторів соціальної поведінки в конкретних умовах, забезпечує перспективу життєвого шляху і розвитку індивідуальності людини [4]. Життєва позиція – це стійка, внутрішньо усвідомлена система поглядів людини на життя як концепцію, на свою діяльність, а також система ставлень її до суспільства, до самої себе, зумовлена об'єктивним становищем людини у визначеній системі суспільних відносин. Водночас, життєва позиція є одним із способів соціалізації особистості, її своєрідною соціальною інтеграцією [4]. Е. Берн припустив, що на самих ранніх етапах формування життєвого сценарію маленька дитина вже має певні переконання щодо самої себе та оточуючих її людей. Ці переконання, які вона, як правило, проносить через усе життя, можна коротко сформулювати так: 1) «Я – ОК або»; 2) «Я не ОК»; 3) «Ти ОК або»; 4) «Ти не ОК» [1]. Ці чотири точки зору отримали назву «життєві позиції». Деякі автори називають їх «основними позиціями», «екзистенціальними позиціями», або просто «позиціями». Приймавши одну з цих позицій, дитина, як правило, починає підлагоджувати під неї увесь свій сценарій. Е. Берн зазначає, що в основі кожної гри, кожного сценарію і кожної людської долі лежить одна з чотирьох фундаментальних позицій [1].

Об'єднавши всі можливі комбінації цих переконань, ми одержуємо чотири твердження про себе та інших людей: 1) «Я – ОК, ти – ОК»; 2) «Я – не ОК, ти – ОК»; 3) «Я – ОК, ти – не ОК»; 4) «Я – не ОК, ти – не ОК». Отже, *життєву позицію* можна визначити, як сукупність фундаментальних переконань людини про себе та інших, що слугують їй для виправдання своїх рішень і своєї поведінки. Таким чином, кожна людина входить у «дорослий світ» із сценарієм подальшого життя, який написаний по мотивах однієї з чотирьох життєвих позицій. Проте ми не залишаємося у цій позиції весь час. Ми переходимо щохвилини з однієї позиції в іншу. Таким чином, життєвий сценарій як внутрішній чинник мікрорівня, може впливати на формування ставлення людини до грошей і закладається він ще в ранньому дитинстві. Досліджуючи цей чинник, ми можемо зрозуміти, які переконання про самого себе та оточуючих інших лягли в основу ставлення людини до грошей.

Пропонуємо розглянути *ставлення людини до грошей через призму чотирьох життєвих позицій*:

1) «Я – ОК, ти – ОК»: *включення у взаємодію*. «Здорова позиція. Позиція, що базується на реальності. Я беру участь у житті та вирішенні життєвих проблем. Я дію з метою досягнення бажаних для мене вирашних результатів. Я реалізую творчий підхід до вирішення завдань. Гроші як результат творчої взаємодії з оточуючим світом. Мій настрій і ставлення до самого себе не залежить від кількості грошей у моїй кишені. Якщо я прийму рішення мати певну суму грошей – я поставлю собі таку мету і почну взаємодію зі світом для досягнення цієї мети. Гроші – це помічники у задоволення моїх потреб»;

2) «Я – не ОК, Ти – ОК»: *вихід із взаємодії*. «Депресивна позиція. Я почуваюсь гірше, ніж інші люди. Несвідомо я буду обирати неприємні мені почуття і поведінкові прояви, «які стверджуватимуть», що своє місце у житті я визначаю вірно. Я не маю права на великі гроші, завжди є люди, які мають більше прав на гроші, ніж я. Мені необхідно постійно «підтягуватись» до когось. Мати гроші для мене означає бути ОК. Чим більше в мене грошей, тим більше прав я маю, але завжди є хтось кращий та більш гідний за мене. Мені потрібно постійно вдосконалювати себе. Я завжди щось комусь винний (маю борги). Я навіть винний грошам»;

3) «Я – ОК, ти – не ОК»: *позбавлення від взаємодії*. «Дитяча позиція. Оборонна позиція. Намагання піднятися над іншими людьми. При цьому вони будуть сприймати мене як агресивну, байдужу, гнітючу людину. Я маю всі права і саме тому мені всі все заборгували. Гроші дають мені більше сили і влади. Мені повинні платити більше, тому що я найкращий. Якщо заради грошей мені потрібно когось зрадити, звільнити, підставити – це не проблема. Я отримаю своє за будь яку ціну»;

4) «Я – не ОК, ти – не ОК»: *не включення у взаємодію*. «Марна позиція. Я вважаю весь світ та людей невдалими, – так само, як і себе самого. В мене халатне ставлення до більшості життєвих починань. Подарунків не існує. Гроші зло. Все марно. Гроші мене не люблять».

Висновки. Дослідження життєвих позицій, що впливають на формування ставлення людини до грошей, можуть сприяти розробці ефективних психоло-

гічних теоретико-практичних програм по роботі з теми «гроші», сприяти формуванню адекватного ставлення до грошей та свідомого вибору способів отримання грошей.

Література

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. Пер. с англ. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 1999. 480 с.
2. Зубіашвілі І. К. Проблема монетарних відносин особистісно зрілих людей у сучасній психології. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2007. Вип. 32. С. 116–123.
3. Карамушка Л. М., Ходакевич О. Г. Оцінка студентами ролі грошей у їх життєдіяльності. 2012. Т. 1, Вип. 35. С.111-117.
4. Стюарт Й., Джойс В. Основи ТА: Транзакційний аналіз. Київ: ФАДА, ЛТД, 2002. 393 с.
5. Goldberg, H. Money Madness: The Psychology of Saving, Spending, Loving and Hunting Money. London: Springwood, 1978.
6. Tang, T. The meaning of money: extension and exploration of the money ethic scale. *Journal of Organizational Behavior*. 1993. Vol. 14. P. 93-109.

МУЗИКОТЕРАПІЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ

С. В. Ковальова

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри суспільно-гуманітарних наук Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5181-9142>

Актуальність дослідження. Якісні інноваційні зміни і трансформації, які відбуваються на сучасному етапі реформування системи освіти в Україні, забезпечення суспільної потреби у професійному розвитку фахівців протягом життя посилюють значний інтерес науки і практики до розв'язання проблем збереження та відновлення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій, впровадження технологій запобігання синдрому «емоційного вигорання», здоров'язбереження та створення комфортних умов для емоційної саморегуляції, що в цілому є важливими чинниками досягнення успіхів у кар'єрному рості, самоактуалізації та самореалізації особистості.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та визначити роль музикотерапії у збереженні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Прискорення темпів життя сучасної людини, зростаючий потік інформації та інтенсивність комунікативних зв'язків закономірно сягають у площину психологічного здоров'я людини, оскільки мають відношення до якості її життя, душевного балансу і благополуччя, рівноваги і гармонії, здатності до подолання стресу, підтримки працездатності у

різних сферах життя і професійної діяльності.

Аналіз спеціальної наукової літератури свідчить про те, що категорія «психологічне здоров'я» немає однозначного трактування й усталеного змісту. Це зумовлює різноманітні наукові дискурси і підходи щодо відносного розмежування понять психічного та психологічного здоров'я, їх співвідношення, співзалежності чи автономності, визначення критеріїв тощо.

Як зазначає Н. Ярема, у науковий обіг поняття психологічного здоров'я ввела І. Дубровіна в 1991 році, обґрунтовуючи його сутність як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості людини, а також між людиною та суспільством, можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності [1].

Розглянемо певні позиції науковців щодо розкриття змісту проблеми, окреслені в публікації.

О. Завгородня виокремлює три основні підходи до трактування категорії:

1) психологічне здоров'я та психічне здоров'я вживають як синоніми, не визначаючи, у чому полягають відмінності;

2) психологічне здоров'я розглядають як аналог індивідуально-психологічних властивостей особи у контексті соціально-психологічної адаптації, самосвідомості, суб'єктивного благополуччя;

3) психологічне здоров'я трактують як аналог особистісної зрілості, своєрідний ідеальний гіпотетичний стан досконалості [3].

Вагомий внесок у розуміння поняття психологічного здоров'я та визначення його критеріїв здійснили представники гуманістичного напрямку психології. Г. Олпорт сформулював уявлення про пропріум (властиве) людської природи, визначивши образ психологічно зрілої особистості, яка прагне до розвитку і досконалості. К. Роджерс розкрив образ здорової особистості, відкритої новому досвіду, яка усвідомлює відповідальність за своє життя і власні вчинки, володіє високим рівнем самооцінки та усвідомлює свої колосальні можливості та потенціал. А. Маслоу на основі теорії мотивації особистості розкрив образ самоактуалізованої, психологічно здорової людини, здатної сприймати себе та інших, бути чутливою й творчою особистістю, яка володіє почуттям гумору, нестандартним гнучким мисленням і здатною до так званих містичних (пікових) переживань.

І. Галецька пояснює психологічне здоров'я як здатність адаптації до реальних мінливих умов та антиципації можливих наслідків і змін у поєднанні з самореалізацією і саморозвитком власної ідентичності. Дослідниця зазначає, що психологічне здоров'я можна розглядати як вияв і критерії внутрішньої свободи, яка містить водночас її граничні обмеження як «свободи для» на противагу «свободи від». Головними характеристиками внутрішньої свободи визначають розсудливість, духовну незалежність, самовладання; здатність віднаходити, підтримувати та розвивати інтрапсихічну й інтерперсональну рівновагу [2].

Отже, психологічне здоров'я є необхідною умовою активного гармонійного розвитку особистості, її психічних процесів, емоцій і інтелекту, механізму творчості тощо. Ми підтримуємо думку І. Галецької, яка переконливо доводить, що психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки це провідна потенційна передумова забезпе-

чення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної й оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням [2].

Закономірно виникає потреба у використанні таких здоров'язберезувальних технологій і засобів технологій, які адекватно підтримують і впливають на збереження і відновлення психологічного здоров'я персоналу в освітніх організаціях, урізноманітнення їхньої діяльності, підвищення резервів здоров'я і працездатності. Умови сьогодення спонукають до пошуку і впровадження інноваційних форм, методів і засобів роботи з персоналом. Однією з таких ефективних лікувальних профілактичних здоров'язберезувальних технологій, спрямованих на підтримку психологічного здоров'я персоналу, є музикотерапія.

У чому ж виявляються універсальні можливості впливу музикотерапії? Яким чином і як впливає музика на емоційну, психо-моторну та інтелектуальну сфери особистості, здатної до співчуття, співпереживання, емпатії тощо?

Сучасний етап у педагогічного та соціально-психологічного напрямку музикотерапевтичної практики пов'язаний із новою музикотерапевтичною парадигмою, розкриттям її унікальних психокорегувальних можливостей, апеляцією до універсальних підвалин буття. У працях Г. Побережної [6] здійснено аналіз та переосмислення праць педагогів, психологів і психотерапевтів (С. Генік, В. Драганчук, О. Жарінова, Л. Лебедева, Л. Паньків, В. Петрушин, Г. Тарасов, Т. Флоренська та ін.) і розкрито різні аспекти проблем, які мають безпосереднє чи опосередковане відношення до музикотерапії. Дослідниця вважає, що музикотерапія є універсальною виховною системою, завдяки якій суспільство може значно просунутись у розв'язанні проблем кризового стану, спроможна оптимізувати процес особистісного розвитку людини у складних умовах сучасного суспільного буття. «Музика як носій сакральної інформації і музична терапія як могутній інструмент впливу спроможні допомогти людині гармонізувати себе і свої стосунки зі світом... Саме поєднання педагогічних, психотерапевтичних методів із керованим музичним впливом може зробити переворот у долі як окремої людини, так суспільства загалом» [6, с. 16].

Існує загальновідома думка, що музикотерапія є унікальним суспільним і культурним явищем та має універсальні можливості впливу на здоров'я людини.

Музикотерапія як один з ефективних методів сприяє диверсифікації емоційно-інтелектуальної сфери особистості, підвищенню працездатності мозку, розвитку культури мислення фахівців у будь-якій галузі науки, виробництва, освіти, культури і необхідна кожній людині для гармонізації своїх ресурсів, емоційної стабільності, профілактики стресу тощо.

Витоки музикотерапії, яка базується на використанні музичного мистецтва в лікувальній практиці, є давніми. І якщо нині у психолого-педагогічній науці значно зріс інтерес до вивчення її релаксо-педагогічних і психотерапевтичних властивостей, цього не можна сказати про практику професійної діяльності, у якій недостатньо використовуються унікальні можливості музикотерапії у створенні власної зони комфорту, самозбереженні та саморегуляції емоційних станів тощо.

Термін «музикотерапія» має греко-латинське походження і в перекладі означає «лікування музикою». Німецьке товариство музикотерапії визначає її як «практично зорієнтовану наукову дисципліну», тісно пов'язану з медициною, су-

спільними науками, психологією, музикознавством і педагогікою. Значна частина учених вважають музикотерапію допоміжним засобом психотерапії, засобом спеціальної підготовки пацієнтів до застосування складних терапевтичних методів. Фізіологічний вплив музики на людину ґрунтується на тому, що нервова система, а з нею і мускулатура мають здатність засвоєння ритму. Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються ритмічно як у руховій, так і вегетативній сфері.

Ритми окремих органів людини завжди відповідні. Між ритмом руху і ритмом внутрішніх органів існує певний зв'язок. Ритмічні рухи є єдиною функціональною системою, руховим стереотипом. Використовуючи музику як ритмічний подразник, можна досягти підвищення ритмічних процесів організму й більш суворої компактності та економічності енергетичних витрат. Використовуючи різні типи музики, можна змоделювати різні психічні стани, що, у свою чергу, відобразиться на здатності до психічної, рухової і пізнавальної діяльності. Механізм такого впливу музики пов'язаний із діяльністю центральної нервової системи людини. У процесі прослуховування музичних стимулів у різних системах передачі сигналів у мозку відбуваються певні зміни. Наприклад, прослуховування неприємних звуків сприяє підвищенню секреції серотоніну – гормону, що має безпосередній стосунок до агресивності чи депресії.

У відомій книзі Д. Кемпбелла «Ефект Моцарта» розкрито результат впливу музики на організм людини [5]. Автор, який сам пережив важку хворобу, визначає, що музика має такі особливості: впливає на дихання; має вплив на сердечний ритм, пульс і кров'яний тиск; може стримати й урівноважити хвилі мозку; понижує м'язову напругу, підвищує рухливість та координацію тіла; впливає на температуру тіла; може підвищити рівень ендорфіну; регулює виділення гормонів, які знижують стрес; може поліпшити пам'ять і стимулювати навчання; підвищує продуктивність праці; впливає на психічні процеси і психологічні стани тощо.

Розрізняють два основні типи музики щодо її впливу на поведінку і стан людини, а саме, заспокійливу музику, що характеризується рівномірним ритмом, передбачуваністю динаміки й гармонійністю звучання, і музику стимулюючу, що підвищує енергійність людини, спонукає до діяльності і збуджує емоційність. Узбецький учений М. Норбеков встановив, що здоров'я залежить від емоційного центру людського організму. Дослідник підкреслює: «Хаос не у світі, він усередині нас». І саме музика перемагає цей хаос, гармонізує емоційну сферу людини. Враховуючи, що музика може знімати втому і заряджати людину енергією, позитивно впливати на системи кровообігу та дихання, розрізняють пасивну та активну музикотерапію. Для кожного конкретного реципієнта потрібно добирати індивідуальні мелодії. Існують мелодії-цілителі, мелодії-подразники. Певні звуки впливають на певні органи: звукова частота, що відповідає висоті ноти «до», впливає переважно на функції шлунка та підшлункової залози; «ре» – на жовчний міхур і печінку; «мі» – на органи зору і слуху; «фа» – на сечостатеву систему; «соль» – на функції серця; «ля» – легені та нирки; «сі» – на функцію енергообміну, зігріваючи тіло. Низькі звуки резонують більше з нижньою частиною тіла, високі – з верхньою (головою) [6].

Музикотерапевти відзначають, що для кожного конкретного пацієнта

важливо підбирати індивідуальні мелодії, але існують універсальні «мелодії-цілителі» для певного психічного стану чи захворювання.

Музикотерапія – це універсальна виховна система, здатна оптимізувати процес особистісного розвитку людини у складних умовах сучасного суспільного життя. Музика підвищує здатність організму до вивільнення ендорфінів – мозкових біохімічних речовин, що допомагають справлятися з болем і стресом. Всі музичні твори можна умовно розділити на такі, які активізують, тонізують і розслаблюють, заспокійливі. Сприйняття музики тісно пов'язано з розумовими процесами, тобто вимагає уваги, спостережливості, кмітливості. Музика, що сприймається слуховим рецептором, впливає на загальний стан усього організму, викликає реакції, пов'язані зі зміною кровообігу, дихання.

Українські вчені О. Жавініна, Л. Зац, Г. Шанських, Т. Яковенко, як зазначає В. Гриньова [4], розробили методики музикотерапії, які передбачають цілісне й ізольоване використання музики в якості основного та провідного чинника впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальне та групове музикування), доповнення музичним супроводом інших корекційних прийомів для посилення їх впливу й підвищення ефективності.

Нині музикотерапія визнана в багатьох країнах і вважається одним із найефективніших видів корекційно-розвивального впливу на особистість і збереження психологічного здоров'я (Р. Блаво, Д. Кемпбел, І. Брусіловський, В. Петрушин, О. Ворожцова, В. Зав'ялова, Г. Побережна, С. Шушарджан та ін.) [4].

Загалом музикотерапію вважають процесом міжособистісного спілкування, у якому музикотерапевт застосовує музичне мистецтво, яке впливає на фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну, духовну та вольову сфери особистості для її оздоровлення [4].

Визначають такі форми музикотерапії: активна, рецептивна, інтегративна. Активна музикотерапія є терапевтично цілеспрямованою, активною музичною діяльністю (відтворення, фантазування, імпровізація за допомогою людського голосу та обраних музичних інструментів).

Рецептивна музикотерапія пов'язує процес сприйняття музики з терапевтичною метою. Вона існує у трьох формах: комунікативній (сумісне прослуховування музики, спрямоване на підтримку взаємних контактів, взаєморозуміння й довір'я); реактивній (спрямована на досягнення катарсису); регулятивній (сприяє зниженню керованої психічної напруги).

Інтегративна музикотерапія поєднує психотерапевтичний вплив музики та інших видів мистецтва (малювання під музику, музично-ігрова діяльність, пантоміма, пластична драматизація під музику, творчість після прослуханої музики, застосування прийомів казкотерапії тощо) [4].

К. Щедролоєва у публікації «Музикотерапія та її лікувально-педагогічні можливості» [8] аналізує феномен музикотерапії, розкриваючи її особливості, пов'язані зі сприйманням звуку, який автор вважає матерією музики. У цьому спілкуванні частоту коливання різних звуків резонують з окремими органами чи системами організму людини, впливаючи на емоції та почуття. Поділяємо думку дослідниці, що саме звук є носієм інформації та моделює біоритми людини.

Ефективність музикотерапії зумовлюється не тільки емоційним впливом на

людину, але й біорезонансним сполученням музичних звуків із вібраціями окремих органів і систем організму. Вібрації музичних звуків активізують вегетативні механізми вищої нервової діяльності, викликають особливі вібраційні відповіді в підсвідомості людини. Відбуваються реакції, що сприяють більш швидкому одужанню пацієнтів. Музикотерапія сприяє насамперед успішному лікуванню різних видів психічних розладів: психозів, депресивних станів, шизофренії; оптимально допомагає також у терапії багатьох психосоматичних захворювань [7].

Передумовою використання музикотерапії у практиці діяльності вчителів є психофізіологічні дослідження почуттєво-емоційних реакцій особистості на музику у процесі її сприйняття.

Отже, для того, щоб правильно та цілеспрямовано використовувати музикотерапію у збереженні психологічного здоров'я персоналу, необхідно розуміти природу музичності особистості та природу музичного мистецтва, психофізіологічні властивості музичного звуку, особливості музичного сприйняття, у ході якого одночасно вибудовується образ та виникає суб'єктивне ставлення до музики й до самого процесу віддзеркалення у вигляді емоцій та переживань. Необхідно обирати музичний твір, який відповідає психічному стану людини, що визначає характер дії музичного твору, викликає значущі й інтенсивні переживання, сприяє вияву феномена катарсису (очищення). Сила емоційного впливу музичного твору на слухача залежить не лише від запасу його конкретних життєвих і музичних вражень, уявлень, уяви, а й від властивостей самої музики, її фізичних характеристик, рівня емоційної готовності до сприйняття музичного твору. Нам імпонує думка Л. Виготського про те, що музичне мистецтво, беручи свій матеріал із життя, володіє здатністю до складного перетворення почуттів. Найсумніші, найтяжчі, у край негативні переживання, переплавлені у витворі мистецтва, справляють позитивний емоційний вплив, дають особливу насолоду, глибоке естетичне задоволення.

Висновки. Підсумовуючи викладене вище, вважаємо, що музикотерапія є важливим ресурсом у збереженні та відновленні психологічного здоров'я людини, однак вона ще не посіла достойне місце у практиці роботи з персоналом освітніх організацій. Можливості адекватного впливу музикотерапії на цілісний розвиток особистості пов'язані із психо-емоційно-моторною природою музики, а також вродженою психо-емоційно-моторною природою музичних здібностей людини, її зв'язком з активністю психічних процесів. Дія музичної терапії спрямована на розвиток навичок міжособистісного спілкування, створення позитивного, емоційного, комунікативного середовища, зниження та регуляцію нервово-психічної напруги, стабілізацію функціонального стану персоналу, включення рефлексивних механізмів активізації мисленнєво-пізнавальних процесів. Тому вважаємо, що музикотерапія має стати життєвою і професійною потребою, необхідною кожній людині, незалежно від її віку, професії, музичних уподобань, готової до пізнання глибин своєї душі, самозбереження здоров'я, пошуку нових емоційних вражень, самоактуалізації. Адже як сказав Раві Шанкар: «Ти сам твір мистецтва, відкрий мистецтво в собі».

Література

1. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и

практики. Москва : Педагогика, 1991. 232 с.

2. Галецька І., Сосновський Т. Психологічне здоров'я. *Психологія здоров'я: теорія і практика*. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006 С. 89–122.

3. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1. С. 55–60.

4. Галецька І., Сосновський Т. Психологічне здоров'я : теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.

6. Ковальова С. В. Музикотерапія як ресурс збереження здоров'я та попередження синдрому «професійного вигорання» в педагогічних працівників. URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=5236

5. Кэмпбелл Д. Музыка для здоровья. Эффект Моцарта /пер. с англ. Л. М. Щукина. – Минск : Попурри, 2010. 416 с.

6. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України*. 2010. № 3. С. 87–97.

7. Цимбаляк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навч. посіб. Київ : ВД «Професіонал», 2005. 656 с.

7. Щедролосоєва К. Музикотерапія та її лікувально-педагогічні можливості. URL: www.kspu.edu/ashx/Щедролосоєва%20К.О.doc?id

ЦІНІСНО-СМИСЛОВА СФЕРА ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Ю. М. Коптіла

*викладач, методист відділу моніторингу якості освіти КНЗ КОР «КОІПОПК»
магістрантка Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8777-6981>*

Актуальність дослідження. Твердження про те, що здоров'я є найважливішою цінністю людини, завжди є актуальним. Адже саме здоров'я є необхідною умовою активної, продуктивної, креативної життєдіяльності людини. Сучасне суспільство ставить вимоги перед фахівцями, зокрема педагогами, виокремлюючи такі характеристики особистості як: активність, творчість, професіоналізм, система цінностей, володіння сучасними методами навчання, інформаційно-комунікативними технологіями тощо.

Батьківська спільнота переконана, що з молодим поколінням мають працювати оптимістичні та життєрадісні люди. Такі високі вимоги до педагогічних працівників зумовлюють значне емоційне та фізичне напруження, наявність необхідних сил і здоров'я [4].

Професія педагога залишається однією з найбільш стресогенних. Вплив стресових чинників педагогічної діяльності на здоров'я педагогів проявляється через перенасиченість стресогенами, а саме: відповідальністю за розвиток молодого покоління, активною міжособистісною взаємодією, підвищеною емоційною напруженістю, недостатньою соціальною оцінкою [7].

Мета дослідження полягає у визначенні ціннісно-сміслової сфери особис-

тості педагога як складової його психологічного здоров'я.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Результати теоретичного аналізу проблеми засвідчують, що духовний розвиток людини (педагога) визначає мету її існування, ідеали і життєві цінності [3].

Духовне благополуччя як складова здоров'я індивіда передбачає усвідомлення ним свого призначення і сенсу життя, сприйняття загальнолюдських цінностей, залученість до культурної спадщини людства [6].

Учені вважають, що здоров'я – це «стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів». Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я визначається різними складовими, які взаємопов'язані та впливають на здоров'я людини. Людину вважають здоровою тільки тоді, коли вона здорова фізично, соціально, психічно і духовно [3]. Лише здорова людина спроможна бути ефективною та затребуваною у відповідній сфері діяльності.

Важливим для психологічного (духовного) благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів [6].

Переосмислення проявів любові, самоаналіз зрілості, ресурсів долання складних життєвих ситуацій та особистісного зростання є надбанням духовного в особистості [2].

Важливого значення набуває й те, що професія педагога передбачає високий рівень розвитку духовно-моральних цінностей, самовіддачі, відданість своїй справі. Водночас для успішного творчого саморозвитку необхідна система базових особистісно значимих і професійних ціннісно-сміслових орієнтацій [5].

У процесі тривалої педагогічної діяльності відбувається переосмислення ставлення до професії, що сприяє наближенню до вершин реалізації своїх потенційних можливостей.

На зміну професійних підходів і духовної сфери особистості впливають зовнішні суспільні і внутрішні особистісні фактори. Формула «Нової української школи» поєднує дев'ять ключових компонентів, одним із яких є наскрізний процес виховання, завданням якого є культивування цінностей в учнів нового покоління. Тільки педагог з високим рівнем духовного благополуччя, який має сформовану систему цінностей, гармонію внутрішнього світу, дотримується морально-етичних норм суспільства, здатний прищепити базові цінності (морально-етичні та соціально-політичні) учням у процесі виховання.

Ціннісно-сміслова сфера педагога є осередком всіх життєво-визначальних центрів його особистості. Цінності і смисли життя відображають природу людини: її потреби, інтереси, прагнення, відношення, вибір різних видів діяльності та дій, тобто людина стає людиною тоді, коли вона здатна вибирати не тільки матеріальні, але й духовні цінності, які стають смислом її життя [1].

Процес становлення цінностей і смислів життя особистості пов'язаний із місцем (соціокультурний простір), часом (історико-культурний період) і образом людини, яка є носієм цінностей і смислів певного простору і часу. Водночас слід мати на увазі, що у будь-які історичні періоди, у будь-якому місці важливим є наявність вищих людських цінностей, які визначають духовний рівень розвитку

людства. Основна функція цінностей полягає в регуляції соціальної поведінки людини (у широкому значенні) і її професійної діяльності [1].

Висновки. Отже, ціннісно-смилова сфера особистості педагога є важливою складовою психологічного здоров'я, зокрема духовного благополуччя, через яке відбувається активне усвідомлення особистістю свого призначення і сенсу життя, сприйняття загальнолюдських цінностей і можливість їх культивування в процесі навчання та виховання молодого покоління. Встановлення педагогом психологічної рівноваги зумовлює гармонізацію психіки та надає можливість адаптуватися до стресів, що забезпечує баланс між різними аспектами особистості вчителя.

Література

1. Антоненко Т. Л. Ціннісно-смилова сфера особистості – фундаментальна основа її духовної безпеки. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2017. № 78. С. 25–26.

2. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя: матеріали наук.-практ. круг. столу. Київ, 2019. 58 с.

3. Грустілін О. О. Основні складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна, духовна. *Отримання знань: особистий чат*. URL: <https://cutt.ly/xoVbJPG>

4. Зайчикова Т. В. Соціально-психологіческие детерминанты синдрома “професійного вигорання” у учителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2005. 21 с.

5. Культура здоров'я вчителя. *Ірпінська вечірня ЗОШ II-III ступенів* : вебсайт. URL: <https://cutt.ly/joVbCc2>

6. Навчання учнів у галузі здоров'я, безпеки і соціальної інтеграції : вебсторінка. URL: <https://cutt.ly/AoVbMhW>

7. Особистісний і професійний розвиток дорослих: теорія і практика / Аніщенко О. В. та ін.; за ред. О. В. Аніщенко. Київ, 2016. 354 с.

ОСНОВНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'Я»

О. В. Креденцер

*кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник
лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України*

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4119-190X>

Актуальність дослідження. В сучасних умовах життєдіяльності суспільства проблема забезпечення здоров'я особистості та суспільства в цілому виходить на перші позиції. Досвід всесвітньої пандемії, пов'язаної з COVID-19, показав, як фактор здоров'я може відігравати вирішальну роль у розвитку економіки, політики, культури, освіти та інших сферах. Всесвітня пандемія висвітлила безліч проблем, в тому числі і психологічних, що виникають при пору-

шенні здоров'язабезпечення суспільства. Тому надзвичайно актуальним сьогодні постає завдання аналізу феномену «здоров'я» на всіх рівнях (національному, організаційному, особистісному) та інституцій, що з ним пов'язані (ставлення до здоров'я, система охорони здоров'я, просвіта тощо), всіма науками, що так чи інакше дотичні до цієї проблеми. Важливе місце в цьому контексті належить психології.

Отже, актуалізована соціально-наукова значущість проблеми, її недостатня розробленість у сучасній психології зумовили **мету** нашого дослідження: здійснити теоретичний аналіз основних психологічних підходів до визначення поняття «здоров'я».

Дослідження проведено в рамках виконання науково-дослідної теми лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості» (2019–2021 рр.), науковий керівник – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор Л. Карамушка.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Аналіз літератури показав, що поряд з медико-біологічними, філософськими, соціальними науками, досить широкого розповсюдження набули дослідження здоров'я особистості в **психології**.

Так, М. Чеснокова [8] вказує на те, що, як психологічна категорія, поняття здоров'я вимагає поглибленого загальнопсихологічного опрацювання. Авторка розглядає здоров'я людини як вищу психічну функцію (далі – ВПФ), розкриваючи це через наступні положення: 1) здоров'я людини є продуктом розвитку. Фізичне здоров'я як нормальне функціонування нормально сформованих органів і систем становить біологічну основу і вихідну точку такого розвитку; 2) як будь-яка ВПФ здоров'я людини проходить у своєму розвитку дві стадії: від інтерпсихічної до інтрапсихічної, від соціальної до індивідуальної, від зовнішньої вимоги суспільства до індивіда до власної потреби людини «бути здоровим»; 3) рівні здоров'я – фізичний, соціальний та духовний – виступають основними складовими факторами системи здоров'я як ВПФ; 4) здоров'я людини як ВПФ, що має соціальне походження, являє собою відкриту систему. Високий ступінь мінливості соціального фактора є основним джерелом внутрішнього руху і трансформації системи. З огляду на це, будь-яке захворювання (як психічне, так і соматичне) має включати в себе корекцію соціального вектора цієї системи; 5) з уявлення про здоров'я як ВПФ випливає, що здоров'я людини – динамічне утворення. Воно не може бути досягнуто/збережено раз і назавжди. На кожному новому етапі соціального і особистісного розвитку знаходження здорового балансу – оптимальної інтеграції різних складових системи (успішне розв'язання суперечностей різних рівнів) представляє для індивіда самостійне завдання; 6) формування здоров'я як ВПФ прямо пов'язане з розвитком самосвідомості людини. В індивідуальній свідомості уявлення про здоров'я проходить низку стадій: усвідомлення здоров'я як інструментальної цінності; усвідомлення здоров'я як цілі; усвідомлення здоров'я як способу існування. Остан-

ня стадія передбачає набуття людиною свого індивідуального життєвого стилю.

Розглядаючи здоров'я особистості як вищу психічну функцію, а не натуральну, М. Чеснокова робить висновок про те, що здоров'я людини не є якимось природним ресурсом, який тільки витрачається нею упродовж життя. Відповідно до цього, на її думку, мова повинна йти не про збереження або відновлення здоров'я, а про активне формування і підвищення вихідного рівня фізичних можливостей [8].

Розглядаючи здоров'я з психологічної точки зору, психологи пов'язують його з особистісно-психологічними особливостями особистості.

У цьому контексті І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич [3] говорять про те, що ключовим моментом у проблемі здоров'я людини в контексті психології є питання про критерії його оцінювання. Серед особистісних проявів автори називають такі критерії здоров'я: оптимізм; зосередженість (відсутність метушливості); урівноваженість; моральність (чесність, сумлінність й ін.); адекватний рівень домагань; почуття обов'язку; впевненість у собі; невразливість (уміння звільнитися від прихованих образ); відсутність ліні; незалежність; безпосередність (природність); відповідальність; почуття гумору; доброзичливість; толерантність; самоповага; самоконтроль. Серед психічних станів виділяють такі критерії здоров'я: емоційна стійкість (самовладання); зрілість почуттів відповідно до віку; вміння опанувати негативні емоції (страх, гнів, жадібність, задрість та ін.); вільний, природний прояв почуттів і емоцій; здатність радіти. Серед психічних процесів автори вказують на такі найбільш відомі критерії здоров'я: максимальне наближення суб'єктивних образів до певних об'єктів дійсності (адекватність психічного відображення); адекватне самосприйняття; уміння зосереджувати увагу на предметі; утримання інформації в пам'яті; здатність до логічного опрацювання інформації критичність мислення; креативність (здатність до творчості, уміння користуватись інтелектом); знання себе; дисципліна розуму (керування думками) [3].

Далі перейдемо до *аналізу основних психологічних підходів щодо визначення поняття «здоров'я»*.

Аналіз літератури із зазначеної проблеми дозволив нам узагальнити, систематизувати та класифікувати основні підходи до визначення поняття «здоров'я» (Н. Абаскалова, А. Зверкова [1], О. Васильєва, Ф. Філатов [2], О. Мирнова [4], М. Сокольська [6], Н. Світлична [5], О. Федько [7], М. Чеснокова [8] та ін.), кожний із яких вносить свої специфічні параметри у сутність цього феномену, і водночас вони тісно пов'язані між собою та є взаємодоповнюваними. Отже, нами виділено наступні змістовно-сміслові групи підходів.

Перша група підходів – філософсько-концептуальні. До цієї групи віднесено наступні підходи:

1. Феноменологічний. Проблеми здоров'я і хвороби трактуються як фундаментальні аспекти або варіації індивідуального, неповторного «способу буття в світі», вони включені в суб'єктивну картину світу і можуть бути досягнуті лише в її контексті.

2. Еволюціоністичний. Здоров'я розглядається як фундаментальна проблема пристосування людства як виду до навколишнього середовища.

3. Дискурсивний. Будь-яке уявлення про здоров'я може бути досліджено як продукт певного дискурсу, що має власну внутрішню логіку конструювання. Для ясного розуміння структури конкретного уявлення потрібний поглиблений дискурс-аналіз.

4. Диспозиційний. Тісно пов'язаний з дискурсивним. Здоров'я розглядається як продукт певних диспозицій. У рамках даного підходу здійснюється культурно-історичний і порівняльний аналіз різних диспозиційних моделей і практик.

Друга група підходів – соціальні, до яких включено такі підходи:

5. Крос-культурний, або соціально-орієнтований. Здоров'я розглядається як соціокультурне поняття, його характеристики відносні і детерміновані специфічними соціальними умовами, культурним контекстом, своєрідністю національного способу життя і образу світу.

6. Культурологічний. Здоров'я належить до сфери людської культури.

Третя група підходів – особистісно-орієнтовані. В цю групу входять наступні підходи:

7. Нормоцентричний. Здоров'я розглядається як сукупність середньостатистичних норм сприйняття, мислення, емоційного реагування і поведінки, в поєднанні з нормальними показниками соматичного стану індивіда. Це певний оптимальний рівень функціонування організму і психіки.

8. Аксиологічний. Здоров'я трактується як головна цінність життя, що займає найвище місце в ієрархії потреб людини.

9. Акмеологічний. Здоров'я розглядається як показник життєвого благополуччя людини, результат її саморозвитку, необхідна умова актуалізації вищих можливостей людини.

10. Компетентнісний. Здоров'я вивчається як компетентність (здатність) до самоаналізу, самозбереження, саморозвитку.

11. Діяльнісний. Здоров'я розглядається як результат власної діяльності людини.

12. Кількісний. Людина в кожен період часу має певну величину функціональних можливостей, що дозволяє їй реалізувати свою генетичну програму, тобто величину здоров'я. Це означає, що в якому б стані людина не перебувала, у неї є певний запас сил і енергії.

Четверта група підходів – комплексні. До цієї групи включено наступні підходи:

13. Системний. Здоров'я розглядається як багатовимірний феномен, що поєднує в собі гетерогенні якісно різні компоненти, що відображають фундаментальні аспекти людського існування.

14. Інтегративний. Здоров'я аналізується з точки зору інтеграції різних моделей і систем на єдиній концептуальній основі, з урахуванням їх ресурсів та обмежень, згідно з базовими принципами теорії систем. При цьому будь-які

принципи, моделі та системи визнаються адекватними способами вивчення здоров'я на різних рівнях людського буття.

15. Холістичний. Підхід ґрунтується на ідеї холізму (слово грецького походження, що означає «цілісність»). Здоров'я розглядається як цілісна система індивіда.

Висновки. Всесвітня пандемія показала всьому людству наявність низки проблем, пов'язаних зі здоров'ям як на особистісному, так і на державному рівнях. Тому постає актуальним завдання реформування, перебудови системи, пов'язаної зі здоров'ям, як в академічній, так і в прикладній площинах. Важливим у цьому контексті є переосмислення сутності власне поняття «здоров'я». Слід підкреслити, що комплексні підходи є сучасними та такими, що доводять свою ефективність та адекватність сучасним вимогам. Разом із тим, з огляду на сучасні світові тенденції, в тому числі пов'язані і з всесвітньою пандемією, комплексні підходи, на нашу думку, повинні бути розширені і доповнені. Цілісність здоров'я людини не має обмежуватись тільки «внутрішніми» складовими. Здоров'я людини повинно розглядатися в цілісній системі здоров'я організації та нації, в єдності внутрішнього та зовнішнього контекстів. Важливе місце в цьому контексті відводиться організаційній психології, зокрема, аналізу місця, ролі та функцій організації в здоров'язабезпеченні людини.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в проведенні емпіричних досліджень здоров'я в руслі організаційної психології з урахуванням сучасних тенденцій та специфіки постпандемічного періоду.

Література

1. Абаскалова Н.П., Зверкова А.Ю. Научный обзор: системный подход в педагогике здоровья. *Научное обозрение. Педагогические науки*. 2016. № 2. С. 5–24.
2. Васильева О. С. Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Академия, 2001. 352 с.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
4. Миронова Е. В. Теоретический подход к определению понятий здоровья и здорового образа жизни. *Известия ПГУ им. В.Г. Белинского*. 2006. №5. URL: <https://cutt.ly/CoVnqrG>.
5. Світлична Н.О. Історичні та сучасні наукові підходи до визначення здоров'я. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 9. С. 223–232.
6. Сокольская М.В. Личностное здоровье человека: теоретический анализ. *Сибирский психологический журнал*. 2008. №29. С. 69–73
7. Федько О.А. Багатоаспектність поняття здоров'я у сучасній науковій думці. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2009. № 4. С 3–5.
8. Чеснокова М.Г. Понятие здоровья в контексте ключевых категорий культурно-деятельностного подхода. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. 2015. №2. С. 23–36.

ТВОРЧИСТЬ ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

В. І. Лагодзінська

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології

імені Г.С. Костюка НАПН України

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2691-1163>

Актуальність дослідження. Серед ключових напрямів державної освітньої політики, визначених Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, є формування здоров'язбережувального середовища. У нових умовах життя суспільства проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців та компетентного персоналу освітніх організацій, набувають особливої значущості. Перед вищими навчальними закладами постає проблема формування такого типу фахівця, який відрізняється професійно значущими характеристиками, що відповідають новим соціальним умовам та вимогам часу. В ієрархії детермінант психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій важливе місце належить творчому потенціалу особистості. Результати вітчизняних і міжнародних досліджень свідчать, що потрібні нові педагогічні концепції освітнього середовища.

О. Креденцер [5], розглядаючи це питання, наголошує на тому, що важливе місце в цьому контексті відводиться організаційній психології, зокрема, аналізу місця, ролі та функцій організації в здоров'язабезпеченні людини.

Метою дослідження виступає теоретико-методологічний аналіз творчості як важливої детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Слід зазначити, що вивченню феномену творчості у контексті психологічного здоров'я особистості має достатню багатовекторність. У науковій літературі присвячено велику кількість робіт науковців психологів та педагогів, серед яких: О. Антонова, М. Алексюк, Б. Ананьєв, Д. Богоявленская, Г. Воллес, П. Горностай, Л. Карамушка, В. Лагодзінська, О. Лобода, Т. Любарт, А. Маслоу, В. Моляко, Я. Пономарьов, С. Рубінштейн, С. Сисоєва, Т. Яковишина, Н. Ярема та ін.

Поняття «психологічне здоров'я» розглядається, насамперед, у контексті психологічних аспектів психічного здоров'я, стосується особистості в цілому та перебуває в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу (І. Галецька, Ю. Никоненко, А. Шувалов та ін.). Окрім того, психологічне здоров'я визначається як функція підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватної регуляції поведінки і діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (Л. Карамушка, О. Креденцер, А. Петровський, К. Терещенко, М. Ярошевський та ін.).

Важливого значення набула проблема розвитку творчості *особистості* в контексті забезпечення психологічного здоров'я в освітній галузі, яка перебуває на шляху суттєвого реформування.

Тож у найпростішому варіанті слід говорити про феномен творчого

потенціалу як про ресурс творчих можливостей людини, здатність конкретної людини до здійснення творчих дій, творчої діяльності в цілому [6].

Термін «психологічне здоров'я» стосується особистості в цілому, знаходиться в тісному взаємозв'язку з вищими проявами людського духу і дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я, на відміну від медичного, соціологічного, філософського. Психологічне здоров'я робить людину самодостатньою.

За словами Н. Дідик, зріла особистість є активним суб'єктом життя і творцем власної долі [2]. Сьогодні у психології актуальним питанням є визначення змістовно-функціональних характеристик понять, які відображають особистісну зрілість людини. До таких понять ми відносимо поняття творчості як чинника психологічного здоров'я [2]. Л. Карамушка, Т. Дзюба зазначають, що у світовій і вітчизняній науці проблема здоров'я розглядається на перетині філософії, психології, соціології, медицини [3].

П. Горностай говорить про зв'язок між креативністю та особистісним зростанням про те що творчість потенційно можлива для будь-якої особистості, пов'язана з її здатністю до саморозвитку і самоактуалізації [1].

Л. Карамушка, Т. Дзюба, аналізуючи актуальні проблеми дослідження феномену здоров'я в організаційній психології зазначають, що розрізняють **три складові прояву феномену здоров'я в організації:**

- 1) *індивідуальне здоров'я окремого працівника;*
- 2) *здоров'я персоналу конкретної організації;*
- 3) *здорова організація як основа для профілактики організаційних патологій або організаційних дисфункцій [3].*

На думку дослідниць Л. Карамушки, А. Шевченко, психологічне здоров'я менеджерів освітніх організацій є необхідною умовою їх ефективної діяльності загалом і професійної зокрема [4].

К. Терещенко на основі вивчення літератури та теоретичного аналізу проблеми в лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України виділено такі групи особистісних детермінант психологічного здоров'я персоналу організацій: *детермінанти, що пов'язані з потребо-мотиваційною сферою особистості; детермінанти, що стосуються когнітивної сфери особистості; детермінанти, що пов'язані з емоційно-регулятивною сферою особистості; детермінанти, що стосуються комунікативної сфери особистості.* Окрім того, до детермінант мікрорівня відносять *організаційно-професійні та соціально-демографічні* характеристики персоналу організацій [7].

Отже, врахування вищезгаданої класифікації детермінант дасть змогу більш ефективно сприяти забезпеченню психологічного здоров'я персоналу та оптимально використовувати людський потенціал організації в умовах соціальної напруженості.

Проблема розвитку креативності в контексті забезпечення психологічного здоров'я набуває важливого значення в освітній галузі, яка перебуває на шляху суттєвого реформування.

У контексті нашого дослідження цікавим є підхід П. Горностая. Дослідник зазначає, що творчість сама по собі несе могутній психотерапевтичний потенціал. Можна навести багато прикладів, коли творчість допомагала людині долати тяжкі наслідки життєвої кризи, життєві драми, суспільні потрясіння, втрату перспективи вирішити важливі життєві завдання тощо [1]. Самоактуалізована особистість (як ідеал здорової і гармонійно розвинутої людини) – це творча особистість [1].

В умовах гуманізації суспільства в психолого-педагогічній галузі знань дедалі більше уваги приділяється вивченню проблеми всебічного гармонійного розвитку, становлення, зрілості, особистісного та професійного вдосконалення, здоров'я та благополуччя, необхідності підтримки психічної норми особистості. Усі ці складові слід розглядати в контексті психології здоров'я, що має багатовекторну спрямованість: збереження, зміцнення та цілісний розвиток духовного, психічного, соціального та соматичного компонентів здоров'я (О. Лобода) [6].

Отже, креативність – джерело особистісного росту людини. Творчість стимулює розвиток особистості людини. Креативність, за науковими дослідженнями багатьох авторів, є складовою особистісної зрілості людини. Існує група методів психологічної допомоги людині, в яку входить психотерапія творчістю, психотерапія творчим самовираженням, арттерапія. Творчість сама по собі несе могутній психотерапевтичний потенціал. Творчість у спеціально організованому терапевтичному процесі дає потужне джерело психотерапевтичної допомоги у розв'язанні психологічних проблем [2].

На наш погляд, концепція творчості і концепція здорової, зрілої, самоактуалізованої особистості є тісними та взаємодоповнюваними.

Висновки. Творчість виступає важливим чинником забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу. Розробка психологічних технологій розвитку творчості персоналу освітніх організацій сприятиме забезпеченню психологічного здоров'я особистості в закладах освіти.

Література

1. Горностай П. П. Креативність і гармонійність особистості (психотерапевтичний аспект). *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Психологічні науки: зб. наук. праць*. Серія № 12. К. НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2005. № 9 (33). С. 3–7.

2. Дідик Н. М. Співвідношення понять акме і креативність. *Збірник статей учасників XVII Всеукраїнської практично-пізнавальної конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього» (31 січня по 7 лютого 2018 року м. Кам'янець-Подільський)*. URL: <https://cutt.ly/9oVnoqj>

4. Карамушка Л. М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки*. 2019. № 1 (16). С. 22–33.

3. Карамушка Л. М., Шевченко А.М. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Том I : *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна*

психологія. Вип. 47. С. 22–29.

5. Креденцер О. В. Теоретичний аналіз основних підходів до визначення поняття «здоров'я» в психології. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* Вип. 55. С. 44–50.

6. Лобода О. В. Креативність як основа психічного здоров'я особистості. URL: <https://cutt.ly/eoVngOP>

7. Терещенко К.В. Детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* Вип. 55. С. 59–65.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ЗАДОВОЛЕНОСТІ ПРАЦЕЮ ПЕРСОНАЛУ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ

Л. Я. Малімон

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та соціальної психології і соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2964-6580>

Актуальність дослідження. Психологічне благополуччя визначає міру (ступінь) повноцінного (оптимального) функціонування особистості і розглядається в позитивній психології у контексті таких проблем, як задоволеність життям, щастя, осмисленість життя, внутрішня автономна мотивація, оптимізм, життєві цілі тощо.

Водночас, в організаційній психології низка праць присвячена професійному благополуччю, в структурі якого дослідники виокремлюють емоційний (суб'єктивне сприймання працівником емоційного стану, пов'язаного з роботою) та когнітивний (оцінка того, наскільки матеріальні, соціальні, духовно-моральні результати праці відповідають особистісним професійним очікуванням працівника, задовольняють його потреби) компоненти. Узагальненим поняттям тут виступає суб'єктивне відчуття задоволеності/незадоволеності працею, або окремими аспектами професійної діяльності. Можна припустити, що психологічне благополуччя як «суб'єктивна реальність, яка характеризується цілісністю та базується на інтегральній оцінці свого життя» (Шевеленкова, Фесенко, 2005) взаємопов'язане із професійним благополуччям, в основі якого лежить оцінка (емоційна та когнітивна) працівником своєї організації та умов праці, тобто ступінь задоволеності професійною діяльністю.

Мета дослідження: психологічний аналіз взаємозв'язку показників психологічного благополуччя та задоволеності працею.

Методика та організація дослідження. В дослідженні застосовано методики: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Шевеленкової,

П. Фесенко) та «Інтегральна задоволеність працею» (М. Фетискин, В. Козлов, Г. Мануйлов). Вибірку дослідження склали працівники державної служби (n=112).

Результати дослідження. Проблема набуття і підтримки психологічного благополуччя займає важливе місце в психологічних дослідженнях і характеризується великою різноманітністю поглядів науковців щодо його природи та сутності, структури, джерел та детермінант, що зумовлено складнощами опису тієї картини, яка формується в людини внаслідок сприймання та суб'єктивної оцінки реальності [1, 2]. Психологічне благополуччя розглядається з позицій різних підходів, зокрема, гедоністичного, як суб'єктивне відчуття щастя (співвідношення негативного та позитивного афектів) та задоволеності життям, якості життя (N. Bradburn, 1969; A. Campbell, 1976; E. Diener, 1983); евдемоністичного – сенсу життя, розкриття творчого потенціалу та самореалізації (C. Ryff, 1986; A.S. Waterman, 1993); теорії самодетермінації (R. Ryan і E. Deci, 2001), як спроможність задовольняти базові психологічні потреби: особистісної автономії (саморегуляції, самоконтролю й ініціації своїх дій), компетентності (самоефективності в соціально-когнітивній теорії А. Бандури) та включеності (відчуття зв'язку та близькості зі «значущими іншими») [1, 2, 3].

В окремих дослідженнях стверджується, що зовнішні події та об'єктивні умови життя незначно впливають на загальне благополуччя (D. Kahneman, A. Tversky, 2000; S. Lyubomirsky, 2007) порівняно із сформованими в процесі соціалізації стійкими рисами особистості (Keith Magnus & Ed Diener, 1991), однак більшість дослідників наголошують на взаємозв'язку суб'єктивних та об'єктивних чинників впливу, вивчаючи психологічне благополуччя в контексті економічної кризи (Шарапова, 2011), екстремальних умов життєдіяльності (Ширяєва, 2008), процесу міграції (Усова, 2012), саморегуляції (Олександров, 2010), соціального інтелекту та часової перспективи особистості (Яворська, Філоненко, 2014) тощо.

Найвідомішою концепцією в руслі особистісного розвитку й екзистенціальних проблем є багатомірна модель психологічного благополуччя С. Ryff [4], яка включає шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування людини: самоприйняття (позитивна оцінка себе і свого минулого життя), особистісне зростання (відчуття постійного зростання і розвитку як особистості), ціль у житті (усвідомлення значущості власного життя, наявність цілей), позитивні взаємовідносини (здатність будувати продуктивні стосунки з іншими), управління середовищем (спроможність ефективно керувати власним життям) та автономія (самовизначення і захист власного «Я»). Загальний показник психологічного благополуччя відображає суб'єктивне самовідчуття цілісності і осмисленості людиною свого буття в різних сферах, зокрема в професійній діяльності.

Аналіз отриманих результатів за методикою «Інтегральна задоволеність працею» засвідчив, що державні службовці найбільше задоволені (оцінки «вище середнього») взаєминами зі співробітниками (80,0%), власними досягненнями в роботі (78,0%) та умовами праці (70,0%), що свідчить про повагу та хороші стосунки в колективі, відсутність розбіжностей щодо професійних проблем (або

уміння їх конструктивно вирішувати), усвідомлення можливостей професійного вдосконалення й досягнення успіхів, схвальну оцінку умов праці. Середні оцінки (65,0%) були отримані за інтересом до роботи й задоволеністю взаєминами з керівництвом; дещо нижчі – за професійною відповідальністю (55,%), наданням переваги роботі, яка виконується, високому заробітку (50,0%) та рівнем домагань у професійній діяльності (48,0%), що є свідченням недостатньої внутрішньої мотивації держслужбовців, браку взаєморозуміння й довіри до керівництва, певної нездатності (неготовності) працівника брати на себе відповідальність (хоча це може детермінуватись й недосконалою організацією праці), важливості й недостатності матеріального забезпечення й певної незадоволеності державними службовцями своїм службовим становищем. Інтегративний показник визначає загальну задоволеність працею (65,0%) і знаходиться на середньому рівні, що свідчить загалом про задовільне сприйняття державними службовцями змісту і характеру професійної діяльності.

Водночас, внаслідок застосування процедури кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції Пірсона виявлено значну кількість взаємозв'язків показників психологічного благополуччя й задоволеності працею персоналу державної служби. Такий компонент психологічного благополуччя, як «управління оточенням», що засвідчує здатність людини впливати на інших, контролювати свою життєдіяльність, ефективно використовувати можливості, а також вловлювати або створювати умови й обставини, які сприяють задоволенню особистих потреб і досягненню цілей, позитивно корелює з інтересом до роботи ($p \leq 0,05$), професійними досягненнями ($p \leq 0,01$), взаєминами зі співробітниками ($p \leq 0,001$) і керівництвом ($p \leq 0,05$), більшою значущістю роботи порівняно із заробітком ($p \leq 0,001$), професійною відповідальністю ($p \leq 0,01$) і загальною задоволеністю працею ($p \leq 0,01$). Такі ж самі взаємозв'язки із різними аспектами професійної діяльності (за винятком взаємин із співробітниками і керівництвом) демонструє показник «особистісний ріст», який характеризує прагнення людини до безперервного розвитку, сприйняття себе «зростаючою» і здатною до самореалізації, відкритою до нового досвіду, спроможною змінюватися відповідно до своїх знань і досягнень. «Самоприйняття» як ознака позитивного ставлення людини до себе, розуміння і прийняття своїх хороших і поганих якостей, позитивної оцінки свого минулого і теперішнього, статистично значущо корелює із досягненнями в роботі ($p \leq 0,01$) та її значущістю ($p \leq 0,01$), взаєминами із керівництвом ($p \leq 0,01$) і загальною задоволеністю працею ($p \leq 0,05$), і негативно – з домаганнями у професійній діяльності ($p \leq -0,01$). Отже, результати демонструють, що високий (часто неадекватно завищений) рівень домагань не сприяє прийняттю себе, а також позитивним відносинам з іншими ($p \leq -0,05$), особистісному зростанню ($p \leq -0,05$) й загалом психологічному благополуччю особистості ($p \leq -0,05$). Така ознака позитивного функціонування людини, як «мета в житті», що характеризує особистісну цілеспрямованість й розуміння сенсу життя, демонструє взаємозв'язок із досягненнями в роботі ($p \leq 0,001$), взаєминами з керівництвом ($p \leq 0,01$) і важливістю професійної діяльності ($p \leq 0,001$). І найменшу кількість статистично значущих взаємозв'язків виявлено між задоволеністю

працею та «автономією» як показником психологічного благополуччя людини, що засвідчує її самостійність і незалежність, здатність протистояти суспільним і організаційним утискам, самостійно регулювати власну поведінку й оцінювати себе відповідно до особистісних критеріїв. Зокрема, «автономія» позитивно корелює лише з цінністю і значущістю праці порівняно із заробітком ($p \leq 0,05$) і негативно – із взаєминами з керівництвом ($p \leq -0,05$).

Висновок. Психологічне благополуччя відображає рівень позитивного функціонування особистості в усіх сферах її життєдіяльності, зокрема і в професійній, що тісно пов'язано із суб'єктивною оцінкою працівником умов професійної діяльності й можливостей професійного зростання.

Література

1. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 3. С. 105–117.
2. Яворовська Л. М., Хафізова Г. С. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету*. 2011. № 985. С. 46-49
3. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychol.* 2001. № 52. P.141–166.
4. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719-727.

СУЧАСНІ ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ НЕФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПОПИТУ В УКРАЇНІ

С. П. Матвеев

кандидат економічних наук, старший викладач кафедри правового забезпечення господарської діяльності Харківського національного університету внутрішніх справ

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7048-0017>

Актуальність дослідження. Сучасний стан соціально-економічного життя України характеризується глибокою кризою, що охоплює більшість галузей національної економіки. Це проявляється у падінні темпів економічного зростання, обсягів виробництва і відповідно скорочення сукупної пропозиції. Проблема виходу з кризи ускладнюється коронавірусною пандемією, яка з одного боку призвела до зупинення великої кількості підприємств та з іншого – до збільшення кількості безробітних, значного зниження рівня добробуту населення, зменшення споживчого попиту на національному ринку. Тому вихід з кризи, економічне пожвавлення, нарощування ділової активності невідривно пов'язано зі зростанням попиту населення на споживчі товари та послуги. А це, в свою чергу, вимагає більш ретельного аналізу всіх чинників, що впливають на прийняття рішень придбань благ

та розподіл витрат споживачами, на структуру споживчого попиту.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз факторів формування нефункціонального попиту в Україні.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Поряд із загальними принципами вибору раціонального споживача існують особливості, які визначаються впливом на нього смаків та уподобань. Американський економіст Х. Лейбенстайн характеризує споживчий попит за двома великими групами: функціональний і не функціональний [1].

Функціональним попитом є така частина попиту, яка зумовлена споживчими якостями, властивими економічному благу (товару чи послугі). Функціональний попит постійно знаходиться під впливом чинників ціни та доходів.

Нефункціональним попитом є така частина попиту, яка зумовлена такими чинниками, які безпосередньо не пов'язані з притаманними економічному благу якостями. До них відноситься і психологічний фактор поведінки споживача.

У нефункціональній попиті з певною часткою умовності можна виділити соціальний, спекулятивний і нераціональний чинники. Перший пов'язаний зі ставленням покупців до товару. Одні прагнуть витримати загальний стиль і купують те, що набувають ті, на кого вони рівняються. Інші прагнуть досягти винятковості, а не плисти за течією. Нарешті, треті досягли такого рівня життя, важливою стороною якого стає демонстративне споживання. Тому Х. Лейбенстайн виділяє три типові випадки взаємних впливів.

1. Ефект приєднання до більшості (bandwagon effect). Споживач, прагнучи не відставати від інших, набуває те, що купують інші. Він залежить від думки інших споживачів, і ця залежність пряма. Тому під ефектом приєднання до більшості розуміється ефект збільшення споживчого попиту, пов'язаний з тим, що споживач, дотримуючись загальноприйнятих норм, купує той товар, який купують інші.

2. Ефект сноба (snob effect). У цьому випадку у споживача домінує прагнення виділитися з натовпу. І тут окремих споживач залежить від вибору інших, але ця залежність зворотня. Тому під ефектом сноба розуміється ефект зміни попиту через те, що інші люди споживають цей товар. Зазвичай реакція спрямована в протилежний бік по відношенню до загальноприйнятої. Якщо інші споживачі збільшують споживання даного товару, то сноб його скорочує. Покупець-сноб ні за що не купить те, що набувають всі.

3. Ефект Веблена (Veblen effect). Іменем Т. Веблена (1857-1929) Х. Лейбенстайн називає престижне або демонстративне споживання, коли товари або послуги використовуються не за прямим призначенням, а для того, щоб справити незабутнє враження. Ціна товару в цьому випадку складається з двох складових частин: реальної і престижною. Тому під ефектом Веблена розуміється ефект збільшення споживчого попиту, пов'язаний з тим, що товар має більш високу (а не нижчу) ціну. Ефект Веблена схожий на ефект сноба. Однак принципова відмінність полягає в тому, що ефект сноба залежить від розмірів споживання інших, тоді як ефект Веблена залежить перш за все від ціни.

Поряд з соціальними ефектами, пов'язаними із зовнішніми впливами на корисність з боку окремих індивідів і груп, Х. Лейбенстайн виділяє спекулятивний і

нераціональний попит. Спекулятивний попит виникає в суспільстві з високими інфляційними очікуваннями, коли небезпека підвищення цін у майбутньому стимулює додаткове споживання (покупку) товарів у сьогодні.

Нераціональний попит – це незапланований попит, що виник під впливом миттєвого бажання, раптової зміни настрою, примхи чи забаганки, який порушує передумову про раціональну поведінку споживача. Слід, однак, зауважити, що багато людей більшою або меншою мірою схильні до спалахів нераціонального попиту і часто роблять покупки, про які нерідко шкодують надалі.

Висновки. Отже, аналіз попиту дає можливість, з одного боку, визначити ситуацію на споживчому ринку, будувати прогнози ринкової кон'юнктури, з іншого, – урахувуючи психологічний чинник, встановити таку номенклатуру товарів і послуг для населення, на яку б безпосередньо не впливав рівень доходів, який спадає. Стимулювання поставок на ринок таких благ прискорить зростання сукупного попиту в економіці та вихід з кризи.

Література

1. Лейбенстайн Х. Ефект приєднання до більшості, ефект сноба і ефект Веблена в теорії споживчого попиту. *Теорія споживацької поведінки і попиту*. СПб.: Економічна школа, 1993. 384 с.

ДЖЕРЕЛА ВИЯВЛЕННЯ НАПРЯМІВ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В СІМ'ЯХ УЧНІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СИСТЕМІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Д. І. Пашенко

доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти КНЗ КОР «Київський інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4659-5754>

Актуальність дослідження. Ознайомлення із спадщиною видатного вітчизняного педагога В. О. Сухомлинського, зокрема в питанні забезпечення оптимального психологічного здоров'я в сім'ї, неодмінно викликає запитання про джерела виявлення ним секретів щасливого родинного життя.

Мета дослідження – проаналізувати та описати джерела виявлення напрямів забезпечення психологічного здоров'я в сім'ях учнів у педагогічній системі В. О. Сухомлинського.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Важливим джерелом щодо виявлення напрямів забезпечення психологічного здоров'я в сім'ї учнів у педагогічній системі В. О. Сухомлинського був багаторічний довід роботи видатного педагога вчителем і директором школи. А враховуючи те, що в сільській місцевості про кілька поколінь кожного відомо багато подробиць, це джерело було справді невичерпним. Особливо впливовим було його спілкування з родинами уч-

нів у перші повоєнні роки, коли було дуже багато неповних сімей, наявність у сім'ях інвалідів, у тому числі й серед дітей. У творах В. О. Сухомлинського є безліч повчальних описів життєвих ситуацій, які дають підстави для глибоких роздумів над причинами виникнення у дітей проявів асоціальної поведінки та над шляхами їх запобігання. Зокрема, він переконливо показав, що однаково небезпечними для психологічного здоров'я сім'ї є і байдужість, і гіпертрофована любов до дитини.

Другим джерелом, яке підштовхувало його до пошуку ефективних шляхів забезпечення психологічного здоров'я в сім'ї як умови повноцінного виховання дитини, були тисячі листів з усього Радянського Союзу, у більшості з яких був крик душі, зумовлений, як правило, конфліктами в сім'ї, які часто призводили до біди. Писали не лише батьки. Зверталися за порадою до нього нерідко і діти. Найчастіше це були прояви нездорового психологічного мікроклімату в сім'ї.

Іноді за порадою до В. О. Сухомлинського зверталися молоді люди із-за проявів у їхніх сім'ях проблеми «батьки і діти», наприклад у ситуації з несхвалення батьками наміру сина чи доньки одружитися. Нерідко в цих листах відчувалися прояви юнацького максималізму, поверхових уявлень про малу значущість наявності або відсутності професійної освіти чи постійної роботи, намагання «вибивати» свої декларовані законом права, забуваючи про власні обов'язки.

У листах-відповідях Василь Олександрович намагався лаконічно, але переконливо донести до своїх дописувачів те, до чого наполегливо підводили своїх вихованців – юнаків і дівчат – учителі Павлівської школи, – до переконання, що моральне право на кохання має лише той, хто вміє відповідати за майбутнє – за своїх дітей.

І яка ж була радість Василя Олександровича, коли через кілька років (!) на один з таких листів він отримав фотокарточку щасливого подружжя з малим дитям. Було зрозуміло, що колишні юні дописувачі врахували поради В. О. Сухомлинського, завершили навчання, здобули фах і після служби юнака в армії (юнак на фото був у військовій формі) створили сім'ю.

Третім джерелом пошуку В. О. Сухомлинським ефективних джерел забезпечення психологічного здоров'я в учнівських сім'ях можна вважати створену ним картотеку життєписів (починаючи з раннього дитинства) тих підлітків та юнаків з різних міст і сіл, які вчинили серйозні правопорушення. Дещо дивно, на перший погляд, що такий архів життєписів створив не працівник пенітенціарної системи, а директор загальноосвітньої сільської школи. Ця картотека містила понад 460 папок з непростими долями молодих людей. Первинну інформацію про такі факти в районі, області, СРСР він брав, як правило, з газетних публікацій чи з листів, адресованих йому, а далі проводив серйозне власне розслідування кожного резонансного злочину за участю неповнолітніх правопорушників [1; 2].

Якось із досить плутаним і далеко не відвертим листом-сповіддю на 48-ми сторінках звернувся до нього 19-річний юнак, засуджений за тяжкий злочин до ... смертної кари (тоді ще не було мораторію на страту). В. О. Сухомлинський, переборюючи всі офіційні перепони, домігся особистої зустрічі з ним у камері смертників. Ця зустріч була дуже тяжкою, бо спонукала до гірких роздумів про

недопустимі упущення сім'ї, школи, суспільства у вихованні, які призвели до трагічного наслідку – вбивства іншого юнака виключно за те, що останній не уступив йому стежину в парку. У Павлиш приїжджала й мати засудженого юнака, про що писала «Комсомольська правда» 7 липня 1970 р. (менш як за два місяці до смерті видатного педагога) [3].

До глибокого аналізу кожного випадку злочину, вчиненого дитиною чи молододу людиною, він, як директор Павлиської середньої загальноосвітньої школи, активно залучав своїх колег. Зокрема, здійснювалося це шляхом детального розгляду різних аспектів проблеми на регулярних психологічних (теоретичних) семінарах, які були ще одним, тепер вже колективним, джерелом пошуку шляхів забезпечення психологічного здоров'я в учнівських сім'ях.

Література

1. Сухомлинський В. О. Народження громадянина. *Вибрані твори в п'яти томах*. Т 3. С. 281–582.
2. Сухомлинський В. О. Методика виховання колективу. *Вибрані твори в п'яти томах*. Т 3. С. 401–637.
3. Сухомлинский В. А. У чистого родника. *Комсомольская правда*, 1970, 7 июня.

ДОСЯГНЕННЯ БАЛАНСУ «РОБОТА – ЖИТТЯ» ЯК ВАЖЛИВИЙ НАПРЯМ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ

О. П. Педько

*старший викладач кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти
Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний
інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7468-1625>*

Актуальність дослідження. Баланс між роботою та особистим життям надзвичайно важливий у сучасному житті. Людина прагне реалізувати себе у всіх сферах власного життя, а відтак їй необхідно вміти балансувати. Коли співвідношення між роботою та особистим життям порушено, це неодмінно призводить до стресу, професійного вигорання, проблем у кар'єрі та в родині. І навпаки, збалансоване співвідношення роботи й особистого життя є запорукою успішності людини, що також позитивно впливає на якісні й кількісні показники її праці.

Проблема балансу «робота – життя» є одним з нових і перспективних напрямів досліджень в організаційній психології. В Україні наукові дослідження цього напрямку представлені у дослідженнях М. Ткалич [3; 4].

В інституціях Європейського Союзу політикам, роботодавцям, соціальним партнерам та усім зацікавленим сторонам пропонується вживати заходів з охорони психічного здоров'я на робочому місці, в тому числі таких, які стосуються

поліпшення організації праці, покращення організаційної культури і управління; впровадження практик зміцнення психічного благополуччя на роботі, в тому числі узгодження роботи і сімейного життя, створення умов для балансу між роботою та життям індивіда [3]. Звертається увага на практичне упровадження програм психічного здоров'я і благополуччя, оцінку та запобігання ризикам у ситуації, які можуть мати шкідливий вплив на психічне здоров'я працівників (стрес, образлива поведінка, насильство тощо) і їх попередження [3; 4].

Мета дослідження – проаналізувати теоретичні підходи щодо досягнення балансу між роботою та особистим життям.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Зростання ролі людини у системі факторів виробництва, яке зумовлене змінами значення творчих та особистісних елементів у трудових процесах, є ключовою характеристикою сучасного етапу розвитку економіки й суспільства. Тобто, у центрі соціально-економічної системи постають людина та її потенціал.

Сьогодні особливої актуальності набуває питання суб'єктивного сприйняття балансу між роботою та особистим життям, а також визнання його впливу на трудовий потенціал населення. М. Ткалич зазначає, що дослідження, розробка та впровадження програм балансу «робота – життя» на рівні кадрової політики та організаційної культури належить до одного з важливих напрямів реалізації психологічного супроводу персоналу організацій, підтримки психологічного благополуччя та психічного здоров'я персоналу [3]. Упровадження програм балансу «робота – життя» є важливими для відчуття задоволеності професійною діяльністю, підвищення продуктивності та мотивації персоналу, формування здорової та гармонійної організаційної культури організації та її іміджу [3].

Незважаючи на високий рівень популярності, питання балансу між роботою й особистим життям є одним із найменш досліджених. Наприкінці 1990-х років у зарубіжних спеціалізованих галузевих виданнях були опубліковані дослідження, в яких баланс між роботою та особистим життям розглядався як інструмент залучення до роботи. Зокрема, М. Messmer (1999) рекомендував роботодавцям дотримуватися «здорового балансу між роботою й життям, оскільки працівники зацікавлені у поєднанні їхньої кар'єри та особистого життя».

Дослідники Casner-Lotto и Hickey (1999) вказували на необхідність урахування цінностей і побажань працівників, які прагнуть забезпечити собі високу якість життя, що включає потребу в часі на дозвілля, хоббі та інші види активності. Було з'ясовано, що працівники хочуть більше часу проводити із сім'єю, а відповідно, заради кар'єрного росту не готові жертвувати сімейним та особистим часом.

Значимість проблематики балансу роботи й особистого життя підтверджує дослідження Кембріджського університету, яке виявило позитивний вплив «зорієнтованої на родину» політики як на прихильність (лояльність) працівників до організації, так і на збільшення виробництва праці [1].

Соціально-економічні, демографічні процеси, що мають місце у сьогоднішньому житті по-новому актуалізують питання балансу роботи й особистого життя. Трансформація сімейних цінностей, нестандартні типи трудової зайнятості (бло-

гери, фрілансери та ін.), дистанційні особливості режиму робочого дня впливають на якість особистого й професійного життя, змінюють вимоги до співвідношення даних сфер у загальному життєвому просторі людини.

Поняття баланс «робота – життя» розглядається науковцями як суб'єктивна загальна оцінка індивідом взаємодії між роботою та іншими сферами його життя, сім'єю, а також можливість гармонійно поєднувати ці сфери [3].

У наукових публікаціях використовується термін «інтеграція «робота – життя», який відображає задоволене, здорове, продуктивне життя, що поєднує роботу, кохання, розваги; інтегрує коло життєвих видів активності з увагою до власного Я, персонального та духовного розвитку. Інтеграція «робота – життя» є протилежною розбалансуванню на користь роботи, а не життя; зосередженості на виконанні зовнішніх вимог на шкоду внутрішньому розвитку, конфлікту роботи зі справжніми бажаннями індивіда [3].

Поняття «баланс» є суб'єктивно-індивідуальним, має різне змістове наповнення для різних людей, однак спільним є те, на що впливає баланс «робота – життя». Передусім це ментальне здоров'я. Можна дуже любити свою роботу і відчувати, що вона переповнює людину відчуттям досконалості й самореалізації, але у більшості це неодмінно буде пов'язане зі стресом і постійною напругою. Постійне включення у роботу тримає працівника у стані «боротьби», виклику, в напрузі.

На основі аналізу програм «робота – життя», які упроваджені в роботу з персоналом сучасних організацій за кордоном, М. Ткалич виокремлено такі основні складові балансу «робота – життя»:

- баланс навантаження (гармонійність розподілу часу та зусиль);
- соціальні контакти (задоволеність спілкуванням, взаємодією та ставленням);
- зміст і складність робочих завдань (рівень складності, кількість, відрядження);
- планування робочого часу (участь персоналу у плануванні) [3; 4].

Дослідники відзначають, що баланс допомагає працівникам відчувати себе цінними для організації; робоче середовище стає менш напруженим; підвищується конкурентоспроможність на ринку праці, збільшується число потенційних працівників, підвищується якість командної роботи, зростає персональна взаємодія, мотивація і комунікація; формується позитивний імідж організації [3].

Позитивні складові балансу «робота – життя» поліпшують взаємодію між різними сферами життя особистості, що виявляється у взаємодії в колективі, з керівництвом (соціальна підтримка на робочому місці), підтримці родини і друзів, задоволеності роботою [3].

Негативні складові балансу «робота – життя» (дисбаланс) виявляються у ненормованому робочому дні, нестачі часу на родину, особисте життя, відпустку, можливість взяти вільний день і здійснити поїздку, відпочити і перезавантажитися [3].

На наше життя й роботу постійно впливають зовнішні і внутрішні фактори. Складні умови, неочікувані ситуації можуть спричинити дисбаланс між роботою і життям. На досягнення балансу «робота – життя» позитивно впливає низка чин-

ників, у тому числі: турбота про фізичне здоров'я; продуктивність діяльності; хобі, захоплення.

Турбота про фізичне здоров'я. Стрес шкодить клітинам головного мозку й організму в цілому, а у довгостроковій перспективі може спричинити багато захворювань. Працівник втрачає можливість повноцінного сну, правильного харчування, достатньої рухової активності, що негативно впливає на загальний стан організму.

Продуктивність діяльності. Відпочинок є важливим для розвитку людини, передбачає «перезавантаження мозку» людини, переключення від вирішення проблемних завдань, щоб потім повернутися до них з новими силами.

Хобі, захоплення. Життя за межами роботи допомагає вийти за межі суто професійних інтересів, робить життя багатограннішим, допомагає отримати нові емоції. Різноманітність досвіду й широта світогляду розвивають особистість, роблять її цікавою для себе та інших. Окрім того, хобі, захоплення допомагають розвивати навички та якості, що в подальшому можуть стати професійно важливими і корисними.

Важливо формувати й розвивати особистісні уміння гармонійно і збалансовано організовувати власний життєвий простір так, щоб у ньому було зручно жити, працювати, розвиватися. Зокрема, це уміння:

- визначати основні життєві пріоритети;
- робити перерви у роботі та достатньо відпочивати;
- дотримуватися правил «тиші» та «цифрового детоксу»;
- чітко окреслювати межі й дотримуватися правил;
- планувати час на себе.

Висновки. Важливим є розроблення й упровадження програм балансу «робота – життя» на рівні кадрової політики та організаційної культури організації, які сприятимуть відчуттю задоволеності професійною діяльністю, підвищенню продуктивності та мотивації персоналу, формуванню здорової та гармонійної організаційної культури організації та її іміджу.

Література

1. Белехова Г.В. Баланс между работой и личной жизнью: субъективная оценка и влияние на трудовой потенциал. *Human Progress*. 2020. Том 6, Вып. 1. URL: <https://cutt.ly/EoBOOcN>.

2. Моспан А.Н. Взаимосвязь баланса между работой и личной жизнью с демографическими и трудовыми характеристиками личности и ее субъективным благополучием. *Организационная психология*. 2014, Т. 4, № 3. С. 95–107.

3. Ткалич М. Г. Баланс «робота – життя» персоналу: обґрунтування емпіричних показників. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 1. С. 85–90. URL: <https://cutt.ly/qoBO4ie>.

4. Ткалич М. Г. Психологія гендерної взаємодії персоналу організацій : монографія / за ред. М. Г. Ткалич. Київ – Запоріжжя, 2015. 315 с.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ У НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ САМОЕФЕКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ»

І. І. Сняданко

доктор психологічних наук, завідувач кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету “Львівська політехніка”
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4245-1443>

Актуальність дослідження. Впровадження дисципліни “Психологія самоефективної поведінки” для студентів ВЗО обумовлено сучасними вимогами щодо підготовки майбутніх спеціалістів. Зміст даного курсу спрямований на розвиток софт-скілз умінь та навичок.

Майбутній спеціаліст має володіти не лише професійними навичками та вміння, що дозволяють оцінити його рівень компетентності в роботі, а також має володіти неспеціалізованими надпрофесійними навичками.

Формування комплексу неспеціалізованих, надпрофесійних навичок в майбутніх спеціалістів дозволить їм набути самоефективної поведінки в навчально-професійній, майбутній професійній та інших сферах діяльності.

Мета дослідження: Психологічне обґрунтування впровадження у навчальний план підготовки студентів дисципліни «Психологія самоефективної поведінки».

Результати теоретичного аналізу проблеми. Крім володіння професійними знаннями, вміннями та навичками сучасного працівника оцінюють за його особистісними компетенціями. До особистісних компетенцій належить один з важливих комплексів навичок, які називають гнучкими навичками або софт скілами (від англ. Soft skills).

На сьогодні *софт скілз* вважаються універсальними навичками європейського рівня, які дозволяють людині краще адаптуватись в суспільстві та професійно реалізуватись. До базових софт скілзів належать:

- персональні (емпатія, емоційний інтелект, стресостійкість, управління емоціями, вміння управляти часом, організація простору, готовність до нового, здатність до саморозвитку, гнучкість та адаптивність);
- інтерперсональні (вміння виступати публічно, спілкуватись із колегами, володіти вміннями «сгол ток» (англ. Small talk – легка, коротка бесіда на приємну тему), вміння знаходити підхід до людей, вирішувати конфліктні ситуації, вміння працювати в команді, лідерські здібності, ведення переговорів).

Впровадження навчального курсу, що сприятиме розвитку софт-скілз умінь та навичок студентів, має включати розвиток психологічних основ підготовки студентів університетів до професійно-управлінської діяльності.

У наших попередніх розробках [4] виокремлено базові компетенції студентів, що необхідні для здійснення професійно-управлінської діяльності. Проаналізовано поняття «компетенція», її зміст та структура. Визначено види професійно-управлінських компетенцій студентів технічних університетів.

Обґрунтовано організаційно-психологічні чинники розвитку компетенцій студентів технічних університетів для здійснення професійно-управлінської діяльності.

З урахуванням зарубіжних та вітчизняних підходів наголошено, що існує відмінність між поняттями «компетенція» та «компетентність». Так, *компетенція* розуміється як можливість особистості ефективно виконувати діяльність, як впевненість у собі, своїх можливостях здійснювати цю діяльність, в той час, як *компетентність* являє собою рівень реалізації цих можливостей (А. Бандура, О. Бондарчук, Дж. Вінтертон, Ф. Деламає, В. Кальней, Д. Макклеланд, С. Перрі, Р. Уайт та ін.) [1; 3].

Відповідно під поняттям *компетенція майбутнього спеціаліста* розуміється їхня впевненість в собі, в своїх можливостях здійснювати різні види діяльності, зокрема професійно-управлінську діяльність, що забезпечується розвитком особистісної, навчальної, навчально-професійної, ціннісної та управлінської компетенцій.

Під поняттям *особистісна компетенція* розуміємо можливості студентів управляти собою, здійснювати саморегуляцію; *навчальна* – можливості студентів управляти своєю навчальною діяльністю, ефективно здійснювати навчання; *навчально-професійна* – можливості студентів управляти власною підготовкою до майбутньої професії; *ціннісна* – можливості студентів здійснювати різні види діяльності, спираючись на основні цінності; *управлінська* – можливості студентів здійснювати управління іншими людьми в процесі професійної діяльності.

Наголошено, що на основі наявних в літературі розробок (А. Бандура, А. Бек, А. Елліс та ін.) структуру професійно-управлінської компетенції студентів технічних університетів можна представити як взаємозв'язок таких складових: *когнітивної*, що містить когніції, тобто думки про себе, свої можливості здійснювати ту чи іншу діяльність; *емоційної*, яка містить емоційні характеристики, що впливають із оцінки себе та своїх можливостей здійснювати ту чи іншу діяльність; *поведінкової*, яка передбачає виконання певних дій, алгоритму поведінки, визначеного впливом когніцій та емоцій [1; 2].

Обґрунтовано *організаційно-психологічні чинники* розвитку професійно-управлінських компетенцій студентів технічних університетів, які відносяться до: а) *макрорівня*: напрями підготовки студентів; умови навчання в університеті (О. Бондарчук, Л. Карамушка, Н. Коломінський, Дж. Лейхиф, В. Луговий, П. Сенге, В. Співак, С. Титарьова та ін.); б) *мезорівня*: складові організаційної культури студентської групи; особливості навчально-пізнавальної взаємодії між студентами та викладачами (Е. Антухова, О. Винославська, В. Горбунова, Л. Жалдак, П. Лузан, Н. Міщенко, А. Михайлова, В. Пеньков, Ю. Самарин, О. Тадля, М. Тоба, І. Шевчук, О. Щотка та ін.); в) *мікрорівня*: спрямованість студентів на різні види інженерної діяльності (науково-дослідна, проектно-конструкторська, виробнича, організаторська); рівень задоволеності студентів навчанням та взаємодією з батьками; форма оплати за навчання; соціально-

демографічні особливості студентів (стать, місце народження) (Л. Власенко, О. Кичак, О. Левенець, О. Лавриненко, О. Леонтьєв, Д. Макклелланд, М. Маккей та ін.) [3; 4; 5].

З урахуванням визначених психологічних особливостей діяльності технічних університетів як освітніх організацій інноваційного типу, змісту професійно-управлінської діяльності, видів професійно-управлінських компетенцій студентів та організаційно-психологічних чинників їх розвитку розроблено модель психологічної підготовки студентів університетів до професійно-управлінської діяльності [4].

Дана модель включає основні складові, які стосуються: а) особливостей розвитку технічних університетів як освітніх організацій інноваційного типу; б) основних видів компетенцій студентів (особистісна, навчальна, навчально-професійна, ціннісна, управлінська) для підготовки їх до професійно-управлінської діяльності; в) організаційно-психологічних чинників розвитку професійно-управлінських компетенцій студентів, які стосуються макрорівня (особливості діяльності університетів), мезорівня (особливості діяльності студентської групи), мікрорівня (характеристики студентів); г) психолого-організаційних умов підготовки студентів університетів до професійно-управлінської діяльності (впровадження навчальних курсів та психологічного консультування, спрямованих на формування професійно-управлінських компетенцій, які розроблені на основі самоєфективного підходу та когнітивно-поведінкового методу).

Самоєфективний підхід базується на застосуванні психологічних технік і прийомів, що дозволяють подолати психологічні бар'єри, які заважають студентам бути самоєфективними у спілкуванні, навчанні, організації власної життєдіяльності. Впровадження самоєфективного підходу у розвитку софт-скілс в студентів забезпечить більш якісну підготовку до майбутньої діяльності.

Доцільність впровадження навчального курсу, що спрямований на розвиток самоєфективної поведінки студентів університетів, сприятиме їх кращій підготовці до здійснення у майбутньому професійно-управлінської діяльності. Розвиток базових професійно-управлінських компетенцій сприятиме розвитку професійних та надпрофесійних навичок (софт-скілз навичок). Розвитку софт-скілз навичок в працівників приділяється багато уваги в сучасних організаціях, але основну роль в їх розвитку слід надавати у процесі підготовки майбутнього спеціаліста в університеті.

Висновки. Впровадження навчальних дисциплін, що даватимуть можливість ознайомитись з психологічними основами поведінки, діяльності особистості та взаємодії з іншими людьми є актуальним завданням при підготовці студента в університеті.

Література

1. Бандура А. Теория социального научения. СПб. : Евразия, 2000. 320 с.
2. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб. : Питер, 2003. 304 с.

3. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія. К. : Наук. світ, 2008. 318 с.

4. Сняданко І.І. Психологія підготовки студентів технічних університетів до майбутньої професійно-управлінської діяльності: монографія. Львів : ПП Бадікова, 2016. 385 с.

5. Сняданко І.І. Про деякі підходи до визначення змісту та умов формування психологічної готовності студентів технічних університетів до майбутньої професійно-управлінської діяльності. *Актуальні проблеми психології* / за ред. С.Д. Максименка, Л. М. Карамушка. К. : А.С.К. 2012. Т.1. Ч. 33. С. 114-118.

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ

К. В. Терещенко

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології
імені Г.С. Костюка НАПН України*

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1149-2704>

Актуальність дослідження. У сучасних умовах соціально-політичної та соціально-економічної нестабільності дедалі більше уваги приділяється питанням забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. Отже, актуальним є пошук детермінант психологічного здоров'я особистості в організації.

У наукових дослідженнях психологічне здоров'я розглядають у термінах гармонії, балансу, рівноваги. Зокрема, І. Дубровіна розуміє психологічне здоров'я як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості людини, а також між людиною та суспільством, можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності [3].

Детермінанти психологічного здоров'я особистості аналізували у своїх працях А. Білоножко [1], І. Галецька [2], Н. Жигалкіна [4] та ін. Разом із тим, проблема пошуку чинників психологічного здоров'я персоналу організацій залишається недостатньо вивченою.

Мета дослідження полягає в аналізі чинників психологічного здоров'я персоналу організацій.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Психологічне здоров'я персоналу організацій є комплексним явищем, яке доцільно розглядати як на рівні персоналу організації в цілому, так і на рівні окремих працівників організації. На основі узагальнення наявних у літературі наукових результатів [1; 2; 4], попередніх наукових розробок, виконаних у лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України [5; 6] та попередніх авторських розробок у лабораторії організаційної та соціальної психології

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України побудовано *модель чинників психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості*, в якій розглянуто чинники психологічного здоров'я персоналу організацій на трьох рівнях: макро-, мезо- та мікрорівні.

До детермінант *макрорівня* (рівня суспільства) слід віднести національні та соціокультурні чинники, що являють собою об'єктивні умови в державі, які стосуються проблем забезпечення психологічного здоров'я (загальна соціально-політична та соціально-економічна ситуація, стан системи охорони здоров'я, законодавчі акти), а також культурні норми, загальноприйняті цінності та ставлення до збереження психологічного здоров'я.

На *мезорівні* (рівні організації) домінуючими є організаційно-функціональні та організаційно-психологічні чинники психологічного здоров'я персоналу організацій. До *організаційно-функціональних чинників* відносять умови праці та тип функціонування організації, до *організаційно-психологічних чинників* включають організаційну культуру, соціально-психологічний клімат, рівень організаційного розвитку, комунікацію в організації, стиль керівництва, а також наявність / відсутність таких явищ, як організаційна напруженість, організаційний стрес, професійне вигорання, булінг, мобінг тощо [5; 6]. Наприклад, у дослідженнях психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій Л. Карамушкою та А. Шевченко [5] серед чинників ризику для психологічного здоров'я названі висока емоційна затратність і стресовість діяльності, відсутність у школах умов для зняття психологічної втоми.

Західні вчені Ф. Моргесон та С. Хамфрі [7], досліджуючи дизайн організацій, виокремлюють такі організаційні характеристики, що можуть, на наш погляд, виступати чинниками психологічного здоров'я персоналу організацій:

- характеристики завдань (автономія, різноманітність завдань, чіткість завдань та ін.);
- характеристики знань (складність роботи, обсяг інформації, різноманіття вмінь і навичок та ін.);
- соціальні характеристики (соціальна підтримка, взаємозалежність, зворотний зв'язок та ін.);
- контекст роботи (ергономіка, фізичні умови праці, використання обладнання та ін.) [7].

На *мікрорівні* (рівні особистості в організації) слід виокремити індивідуальні особливості працівників, що є чинниками психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості.

Якщо звернутися до дослідження А. Білоножко [1], то в ньому функцію особистісних детермінант психологічного здоров'я виконують особистісні якості, що характеризують внутрішню інтегрованість особистості і прагнення до саморозвитку, які дослідниця поділяє на мотивуючі та стабілізуючі детермінанти. *Мотивуючими* детермінантами психологічного здоров'я особистості, на думку вченої, є такі якості, які характеризують ставлення особистості до себе і прагнення до саморозвитку та самовдосконалення: самоцінність, відкритість, самокерування,

довіра до власної інтуїції, психоенергетичний потенціал. *Стабілізуючими* детермінантами психологічного здоров'я особистості є особистісні якості, що характеризують внутрішню інтегрованість особистості: самоповага, впевненість у собі, життєстійкість, відбите самоставлення, низька внутрішня конфліктність і самозвиначення, кар'єрна стійкість, позиція «Дорослий» [1].

Вивчаючи окремі аспекти психологічного здоров'я особистості, зокрема соціальну адаптацію, І. Галецька акцентує увагу на тому, що психологічними чинниками, які визначають особливості соціальної адаптації, є психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації, копінг-стратегії та способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації [2].

Отже, на основі вивчення літератури та теоретичного аналізу проблеми в лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України виділено такі групи особистісних детермінант психологічного здоров'я персоналу організацій:

– *детермінанти, що пов'язані з потребо-мотиваційною сферою особистості* – мотивація та потреби у саморозвитку, самореалізації у професійній сфері, самоефективність;

– *детермінанти, що стосуються когнітивної сфери особистості* – когнітивні характеристики персоналу організацій (рівень творчого потенціалу персоналу, його толерантність до невизначеності та ін.);

– *детермінанти, що пов'язані з емоційно-регулятивною сферою особистості* – здатність працівників керувати своїми емоціями та адаптуватися до умов, що змінюються, використовувати активні та конструктивні копінг-стратегії та ін.;

– *детермінанти, що стосуються комунікативної сфери особистості* – здатність адекватно поводитися у ситуаціях професійного спілкування (емпатія, толерантність, здатність використовувати ефективні способи ділового спілкування та ін.).

Окрім того, до детермінант мікрорівня відносять *організаційно-професійні* та *соціально-демографічні* характеристики персоналу організацій.

Висновки. Чинники психологічного здоров'я персоналу організацій слід розглядати на трьох рівнях: макrorівні (рівні суспільства), мезорівні (рівні організації) та мікрорівні (рівні особистості в організації). Урахування наведеної класифікації детермінант дасть змогу більш ефективно сприяти забезпеченню психологічного здоров'я персоналу організацій та використовувати людський потенціал організації в умовах соціальної напруженості.

Література

1. Белоножко А. В. Исследование структурных компонентов и личностных детерминант психологического здоровья. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 1(46). С. 23–30.

2. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012.

№2(1). С. 49–58.

3. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики. Москва : Педагогика, 1991. 232 с.

4. Жигалкіна (Лебедева) Н. В. Основні детермінанти психологічного здоров'я особистості. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. Vol. 17. № 5. 2016. P. 144–149.

5. Карамушка Л. М., Шевченко А. М. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 47. С. 22–29.

6. Психологічні технології підготовки освітнього персоналу до розвитку організаційної культури в умовах соціальної напруженості : монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.] ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 240 с.

7. Morgeson F. P., Humphrey S. E. The Work Design Questionnaire (WDQ): Developing and validating a comprehensive measure for assessing job design and the nature of work. *Journal of Applied Psychology*. 2006. No 91. P. 1321–1339.

ВПЛИВ БУЛІНГУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Л. В. Шелест

*викладач кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9569-9384>*

Актуальність дослідження. Одним із аспектів проблеми насильства є жорстоке поводження з дітьми та нехтування їхніми інтересами, та, як наслідок, – насильство у стосунках між дітьми. Поведінка, спрямована на утвердження своєї влади над кимось або чимось, стає усе більш розповсюдженою.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз проблеми впливу булінгу на психологічне здоров'я особистості.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Проблему булінгу почали досліджувати у 60-70-х роках ХХ ст., коли суспільство замислилося над існуванням зв'язку між явищами девіантної та агресивної поведінки в соціумі та тим, як людина виховується, зростає і навчається протягом шкільних років. Важливим є вивчення причин і наслідків цього явища, вироблення механізмів впливу на ситуацію. Діти і підлітки є найбільш вразливою категорією, вони соціалізуються, формують власну систему сприйняття світу, систему цінностей і пріоритетів, навча-

ються різними моделями поведінки, і, на жаль, булінг стає однією з таких моделей. Упродовж останніх років у нашому суспільстві разом із кризовими явищами поширилися й прояви шкільного насильства.

Аналіз наукової і психологічної літератури засвідчує, що в закладах загальної середньої освіти спостерігається зростання кількості випадків свідомого жорстокого ставлення з боку старших і сильніших учнів та вчителів до менших і слабших членів шкільного колективу. Зовнішніми джерелами насильства над дітьми часто стають дорослі (батьки, родичі, сусіди, випадкові знайомі), які мають психологічні проблеми, а також педагоги. Тому одним із першочергових завдань психолого-педагогічної науки та освітньої практики є пошук дієвих засобів і методів його профілактики і корекції з метою попередження й послаблення впливу на освітнє середовище.

Законодавство України щороку поповнюється нормативно-правовими актами, спрямованими на захист дітей від насильства та попередження його проявів у родині, закладах освіти, на вулицях населених пунктів.

Захист дітей від цькування, попередження злочинів проти них є важливим, соціально значущим і актуальним завданням, вирішення якого має міждисциплінарний характер. Діяльність щодо припинення булінгу мають забезпечувати працівники правоохоронної системи, органів опіки та піклування, представники соціальної та педагогічної спільнот, працівники медичної і психологічної служб.

Визначають три основні сфери стосунків, у яких дитина підпадає ризику емоційного, психологічного і фізичного насильства: сім'я, сфера освіти і сфера мікросоціальних відносин.

Проблема полягає в тому, що прийнятність насильства в дитячому віці як засобу вирішення проблеми переростає у прийняття його як норми в дорослому житті. Відповідно дискримінація серед дітей трансформується у різні форми переслідування людей у дорослому віці. Тому важливу роль у виявленні фактів насильства відіграє спостережливість педагогів та інших працівників закладу освіти, їхнє уважне ставлення до учнів і здатність вчасно помітити симптоми неблагополучності в поведінці і настроях.

Ранньому виявленню ознак насильства в закладі освіти або класі (групі) сприяють соціометричні вимірювання (діагностика міжособистісних і міжгрупових відносин), вивчення психологічного клімату, за результатами яких можна виявити проблемні взаємини, конфліктні ситуації.

У процесі подолання шкільного насильства важливим є урахування вікових особливостей під час подолання булінгу. Так, якщо для молодших дітей більшу роль відіграють батьки, то відповідно – і основне завдання – це робота з батьками та батьків з дітьми. Для старших дітей більшу роль відіграють колективи, в яких вони беруть участь, тому для них впливовішими будуть групові заняття та пошук вирішень проблеми через запропоновані власні, контрольовані дорослими, алгоритми. Це не означає, що інші підходи не спрацюють. Це лише визначає, який з механізмів є ефективнішим для певного віку.

Жертви насильства страждають на депресію, нервовість, ізолюють себе від оточення або відгороджуються від інших своїми негативними очікуваннями. Взає-

модіяти із жертвою булінгу чи кривдником може і психолог, і педагог. Однак робота педагога має свою специфіку. Може скластись помилкове уявлення, що головне – це працювати із кривдниками, оскільки вони є джерелом конфлікту. Те, що кривдник провокує першим, не означає, що надалі жертва, дотримуючись стереотипу сприймання себе в класі, не буде провокувати однокласників до відповідних дій. Отже, «знешкодження» кривдника не гарантує того, що провокаційні дії самої жертви припиняться, і хтось із учнів, які були пасивними споглядачами конфліктної ситуації, не стане новим кривдником.

Робота педагога і психолога щодо подолання булінгу в класі має передбачати такі етапи: робота із жертвою булінгу; робота із кривдником/кривдниками; взаємодія з батьками; робота з колективом.

Мета психологічної допомоги жертвам насильства – зменшення негативного впливу пережитої дитиною травми на її подальший розвиток, попередження відхилень у поведінці, полегшення адаптації в суспільстві. Ця робота є складною, оскільки потребує виваженого методичного підходу, який ускладнюють такі фактори: дистанційність і недовіра, притаманні жертві булінгу; відчуття страху жертви бути покараною кривдниками за обговорення проблеми із педагогом/психологом; відчуття сорому через те, що кривдять саме її.

Визначимо основні шляхи попередження та подолання булінгу в закладах освіти:

- усі члени шкільної спільноти мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість у закладі освіти є неприйнятними;

- кожен має знати про те, в яких формах може виявлятися насильство й цькування і як від нього страждають люди; вивчення прав людини і виховання миролюбства має бути включено до шкільної програми;

- спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки у класі, а потім загальношкільні правила, сформульовані позитивно, «як треба», а не як «не треба» поводитися; правила мають бути зрозумілими, точними і короткими;

- дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер; осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил;

- жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги; учням важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є недопустимими; реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою у разі повторних випадків агресії;

- аналізуючи ситуацію, треба з'ясувати, що трапилось, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося; до такої розмови варто залучити шкільного психолога;

- залежно від тяжкості вчинку можна пересадити учнів, запропонувати вибачитися, написати записку батькам або викликати їх, позбавити учня можливості брати участь у позакласному заході;

- учням треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущанням і

бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії; свідки події повинні захистити жертву насильства і, якщо треба, покликати на допомогу дорослих;

– потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства; ці механізми мають забезпечувати учням підтримку і конфіденційність;

– для успішного запобігання та протидії насильству треба проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.

Висновки. У закладі освіти вирішальна роль у боротьбі з булінгом належить педагогічним працівникам. Проте впоратися з цією проблемою вони зможуть тільки за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади і громадських організацій.

Усунути булінг взагалі як явище практично неможливо. Цькування залежить від загальної системи нерівності людей (майнова, фізична, етнічна, інтелектуальна, гендерна). І проблема подолання знуцань симетрична проблемі подолання цієї нерівності. Навіть міжнародний досвід, досвід Скандинавських країн, де над подоланням цього явища працюють уже не один десяток років, свідчить, що факти насильства у дитячому колективі залишаються попри всі докладені зусилля. Тому, наше завдання – не стільки усунути булінг як явище, скільки – знизити його інтенсивність та зменшити кількість випадків крайніх проявів булінгу.

Література

1. Абсалямова К. З., Луценко О. Л. Булінг у середовищі молодшої школи – соціально-психологічні та особистісні аспекти. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2013. № 1046. С. 216-221.

2. Корабльова О. О. Вплив мобінгу на соціалізацію школяра. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна».* 2011. № 3. С. 79–83. URL: <https://cutt.ly/zoV3JMT>

3. Лушпай Л. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії). Київ, 2010. С. 126–131.

4. Насильство в школі: аналіз проблеми та допомога, якої потребують діти та вчителі у її розв'язанні / Дубровська Є., Ясеновська М., Алексеєнко М. Київ : ВГО «Жіночий консорціум України», 2009. 34 с.

5. Ожйова О. М. Шкільне насильство : сутність, види, профілактика: автореф. дис. ... канд. соціол. наук : спец. 22.00.04. Харків, 2012. 20 с.

6. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект : навч.-метод. посібник. Київ : ФОП Стеценко В.В. 2016. 192 с.

7. Стремецька В. О., Алексеєнко Г. О. Булінг у підліткових шкільних колективах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота.* 2014. Вип. 31. С. 177–179.

Наукове видання

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ
ПАНДЕМІЇ COVID-19: ПРОБЛЕМИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Тези

XIV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції

з організаційної та економічної психології

(21 травня 2020 року)

За науковою редакцією:

**С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Н.М. Бендерець, А.М. Шевченко,
О.В. Креденцер**