

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА**



ОСОБИСТІСНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Матеріали III Науково-методичного семінару

26 вересня 2022 року

м. Київ

УДК: 159.922:159.938

Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості: Матеріали ІІІ Науково-методичного семінару (м. Київ, 26 вересня 2022 року). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. 61 с.

ISBN 978-617-7745-15-9

Збірник містить матеріали доповідей учасників ІІІ Науково-методичного семінару "Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості", який відбувся на базі лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України 29 вересня 2022 року. У представлених матеріалах висвітлено широке коло питань, дотичних до проблем загальної та професійної життєстійкості людини, а також особистісних та психофізіологічних ресурсів, які забезпечують життєстійкість в стресових умовах воєнного стану.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, фахівцям у галузях психології праці, психології особистості та психофізіології.

Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 13 від 29 вересня 2022 року)

ISBN 978-617-7745-15-9

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022

Бахмутова Л. М.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Інститут психології ім. С. Г. Костюка НАПН України*

Неска А.

Інститут геофізики Польської Академії Наук

ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ – ГОЛОВНИЙ ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У ПОЛЬЩІ

У результаті широкомасштабного російського вторгнення в Україну в лютому 2022 року світ отримав найсерйознішу кризу з біженцями в Європі після закінчення Другої світової війни. Від 24 лютого 2022 року польсько-український кордон перетнули понад 6,56 млн. біженців з України. 91% – складають жінки та діти. Більшість з них (3,37 млн.) знайшла прихисток у Польщі. Ці дані регулярно публікуються й оновлюються безпосередньо польською Прикордонною Службою (<https://www.strazgraniczna.pl/>) та Центром досліджень і аналізу Союзу польських метрополій (<https://metropolie.pl/>).

Термін «біженець» використовується для визначення особи, яка була змушена покинути країну свого громадянства та жити за її межами через страх, загрозу, насильство або переслідування та війну (Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR)).

Більшість серед психологів, що працюють з біженцями, фокусує свою увагу на травматизації психіки різного ступеня і характеру, як наслідок негативних подій, що відбулися в житті цих людей (Gemignani, 2011; Tiong, 2006; Watters, 2001). Окрім того, біженці зазнають багатьох випробувань і до прибуття в іншу, безпечну країну, і під час перебування там, позаяк стикаються з постійними проблемами, пов'язаними з повторним поселенням. Незважаючи на такі труднощі, здебільшого біженці демонструють величезну психологічну силу та життєстійкість, що полегшує процес їхньої адаптації. Це часто не помічається і не використовується у психологічній практиці фахівців з біженцями (American Psychological Association, 2009).

Визначення життєстійкості у різних авторів відрізняються, часто це асоціюється зі здатністю людини відновлюватися після труднощів і викликів. Такі якості свідчать про внутрішню силу, компетентність, оптимізм, гнучкість і здатність ефективно справлятися з труднощами (Wagnild & Collins, 2009).

Визначенню наявного стану та значенню життєстійкості для збереження психічного здоров'я різних верств населення України в умовах війни присвячена робота О. М. Кокуна (2022). Ми ж, у свою чергу, звернули увагу, що для українських біженців, які залишились у Польщі, професійна життєстійкість виявилась провідним особистісним ресурсом. Про це свідчать наступні факти. У перші дні і навіть години війни в Україні звичайні поляки проявили величезну згуртованість. Вони спонтанно і безкорисно усіма

доступними способами допомагали українцям, що рятувалися від жахів війни. Проте виявилось, що коли справа доходила до допомоги, то найголовнішою для українців виявилась можливість стати фінансово і матеріально незалежними. Для українців, що zostались у Польщі, першочерговими були пошук житла та роботи. У травні 2022 року 70% біженців не працювали, проте 54% цих людей активно шукали роботу. (<https://www.gdansk.pl/wiadomosci/Ukraincy-w-12-najwiekszych-polskich-miastach-raport-liczba-stosunek-do-uchodzcow-dzieci-ukrainskie-w-szkolach,a,223535>). Люди, що вже працювали, фінансово допомагали українській армії.

Представлені дані говорять про те, що для українських біженців характерним є досить високий ступінь життєстійкості. Деякі біженці говорили: «Рятує робота... як стабільність в цьому нестабільному світі. Це життєвий ресурс». Тож головним особистісним ресурсом українських біженців для відчуття благополуччя, самоефективності, оптимізму, соціальних зв'язків виступає саме професійна життєстійкість.

Насправді дуже складно професійно реалізувати себе в іншій країні без знання мови, законів, правил та звичаїв. Біженцям потрібен час, щоб освоїтися в новому середовищі та отримати можливість знайти свій професійний шлях і використати наявні ресурси та особистісні сильні сторони. Для того, щоб працювати за фахом, або просто знайти біль-менш фахову роботу, українці активно давали запит на нові знання, а саме вивчення польської мови. Польський уряд, університети, школи, курси та звичайні шкільні вчителі миттєво відреагували на цей запит і надали можливість мільйонам українців, незалежно від віку, статі, освіти та професії, вивчати мову на безоплатній основі. Це дало можливість зменшити мовні бар'єри між українцями та поляками, полегшити інтеграцію українців у польське суспільство, зняти відчуття страху перед спілкуванням, що значно розширило можливості самостійного вирішення проблем соціального, інформаційного, професійного і побутового характеру.

Українські діти, які вимушено прибули до іншої країни, також яскраво продемонстрували життєстійкість на рівні продовження навчання, але вже в польських школах. Молодшим школярам було легше, бо вивчали разом з польськими дітьми основи знань і мови. Старшим було складніше, але більшість українських дітей успішно адаптувалася у нових реаліях. Деякі школярі також продовжували паралельно навчатися онлайн в українських школах. Щоденні уроки, домашні завдання, спілкування з однолітками стали психологічним рятувним колом, що відволікало дітей від жахливих спогадів та інформаційного стресу; упорядковувало їхній день, давало відчуття захищеності, поступово зменшувало рівень стресу не тільки у дітей, а й у їхніх батьків.

Важливо відзначити, що завдяки працьовитості і професійній життєстійкості вперше у світовій історії саме українським біженцям було надано рівні права з поляками та іншими європейцями. Раніше сирійців, лівійців, афганців та інших біженців відправляли переважно до таборів для

біженців у Туреччині чи Лівані. Вони мешкали там роками, без можливості працевлаштування, з обмеженими можливостями для здобуття освіти, без мобільності. Ті, хто діставався Європи, теж не мали таких прав, як сьогоднішні українці – процедура тимчасового захисту дозволяє їм здобувати освіту, працевлаштовуватися, мати медичне обслуговування. Українці, на відміну від біженців з інших країн ще до війни своїм тісним професійним співробітництвом переважно з поляками, працьовитістю, професіоналізмом, завзятістю до роботи продемонстрували себе як націю розумних, освічених і працелюбних людей.

Отже, яскраво виражена професійна життєстійкість біженців виявлена вперше в світі саме серед українців у Польщі. У Польщі не існує регулярних соціальних виплат біженцям, на які вони могли б жити тривалий час, не працюючи. Проте, як показала приведена вище статистика, найбільше українських біженців залишилось саме в цій країні. Це свідчить про те, що українці переважно покладаються на свій головний особистісний ресурс – професійну життєстійкість. Цей ресурс допомагає українським біженцям позитивно протистояти життєвим негараздам, адаптуватися і оправитися від стресів, викликаних війною та вимушеним переміщенням, впоратися з тягарем різноманітних існуючих факторів за кордоном, повернутися до здорового психологічного стану, зберегти дітей, родинні зв'язки, врятувати Україну. Це може бути унікальним досвідом психологічного переживання складних обставин життя і потребує подальшого, більш детального емпіричного дослідження.

Список використаних джерел

- Кокун, О. М. (2022). *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 46 с.
https://lib.iitta.gov.ua/731505/1/Препрінт_Кокун.pdf
- American Psychological Association. (2009). *Working with refugee children and their families: An update for mental health professionals*. Retrieved April 15, 2011, from <http://www.apa.org/pubs/info/reports/refugees-health-professionals.pdf>
- Gemignani, M. (2011). The past if past: The use of memories and self-healing narratives in refugees from the former Yugoslavia. *Journal of Refugee Studies*, 24(1), 132-156. doi: 10.1093/jrs/feq050
- Tiong, A. (2006). *Health needs of newly arrived African refugees from a primary health care perspective*. Retrieved, April 10, 2011, from www.health.vic.gov.au/healthstatus/downloads/dhsreport20060922.pdf
- Wagnild, G., & Collins, J. (2009). Assessing resilience. *Journal of Psychosocial Nursing*, 47(12), 28-33. doi:10.3928/02793695-20091103-01
- Watters, C. (2001). Emerging paradigms in the mental health care of refugees. *Social Science & Medicine*, 52(11), 1709-1718

Бацилєва О. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Астахов В. М.

Донецький національний медичний університет МОЗ України

Пузь І. В.

Донецький національний медичний університет МОЗ України

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Життєстійкість як феномен, виступає предметом численних досліджень, що є цілком зрозумілим, оскільки, з одного боку, виклики сьогодення ставлять перед кожною людиною та суспільством в цілому безпрецедентні завдання, коли щоденною вимогою став пошук шляхів ефективного існування в екстремальних умовах, які є тривалими, непередбачуваними, некерованими та торкаються всіх сфер життєдіяльності. З іншого боку, одним із провідних ресурсів особистості, що визначає ступінь її готовності до активної та ефективної діяльності в невизначених, складних ситуаціях, зберігаючи при цьому оптимальну працездатність та внутрішню гармонію, є саме життєстійкість [1]. Враховуючи цей факт, особливої актуальності набувають питання, пов'язані із дослідженням різноманітних чинників, які є підґрунтям для формування життєстійкості як вміння пристосовуватися до складних умов, досягати успіху у ситуаціях, які є потенційно стресогенними, перетворюючи їх на такі, що надають можливості для особистісного зростання та самореалізації. При цьому особливого значення розвиток даного утворення набуває у молодому віці, оскільки, будучи одним з провідних завдань цього вікового періоду, забезпечує не тільки ефективне функціонування у теперішньому, а й реалізацію власного потенціалу особистості у майбутньому.

Мета цієї роботи полягає у виявленні психологічних особливостей студентської молоді з різним рівнем життєстійкості.

Аналіз наукової літератури показує, що на сьогодні не має загальноприйнятого визначення поняття життєстійкості. Так, життєстійкість прийнято розглядати як особистісний потенціал, як здатність зберігати внутрішній баланс за складних обставин, ефективно існувати супереч перешкодам та труднощам, як стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів [2, 3]. Життєстійкість особистості часто ототожнюється з успішністю людини в різних сферах діяльності, особливо на фоні стресу, із загальним психологічним благополуччям, а також провідним показником психічного здоров'я особистості. Саме життєстійкість передбачає суб'єктивну готовність особистості до будь-яких непередбачуваних зовнішніх змін, що можуть мати несприятливий характер, при цьому її головною функцією є можливість будувати ефективну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку особистості у складних життєвих обставинах [1]. Виходячи з такого розуміння даного утворення, можна

побачити, що певний рівень життєстійкості нерозривно пов'язаний з особливостями копінг-поведінки особистості, та ступінем прийняття нею відповідальності за те, що відбувається в її житті.

Відповідно до мети нашої роботи, нами було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення психологічних особливостей молоді з різним рівнем життєстійкості. Дослідження було проведено на початку поточного навчального року серед здобувачів Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди та Донецького національного медичного університету МОЗ України. Загальна кількість досліджуваних склала 76 осіб. Середній вік досліджуваних 22 ± 2 роки. На початку дослідження усіх було проінформовано про мету та отримано згоду на участь у ньому.

У якості психодіагностичного інструментарію було використано тест життєстійкості М. Маді (адаптація Д. Леонтьєва); методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (адаптація Т. Крюкової); методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (адаптація Е. Бажина).

На першому етапі дослідження вибірку було поділено на три групи відповідно до результатів за тестом життєстійкості М. Маді. Так, до складу I групи увійшло 22,4% здобувачів з рівнем життєстійкості вище середнього, при якому характерним є схильність самостійно обирати власну діяльність та отримання задоволення від неї, відсутність значного напруження у стресових ситуаціях, прагнення до активного набуття нових знань та досвіду. До II групи увійшло 35,5% досліджуваних з низьким рівнем життєстійкості, характерним для яких є переживання власної безпорадності, невпевненості в собі, неготовності до дій у невизначеній ситуації. До III групи – 42,1% здобувачів з середнім рівнем життєстійкості.

Другим етапом нашого дослідження була діагностика психологічних особливостей серед досліджуваних з різним рівнем життєстійкості, зокрема виявлення копінг-стратегій та типу локус-контролю. Так, аналіз результатів за методикою діагностики особливостей вибору копінг-стратегій, показав, що досліджувані I групи найчастіше обирали стратегію, яка орієнтована на розв'язання задач (70,6%). Більшість досліджуваних II групи орієнтовані на стратегію уникнення (59,3%) та стратегію, орієнтовану на емоційне реагування (37,0%). Досліджувані III групи здебільшого обирають стратегії, орієнтовані як на розв'язання задач (40,6%), так і на уникнення (53,1%).

Виявлення домінуючого типу локус-контролю (за методикою Дж. Роттера) свідчить про те, що серед більшості досліджуваних I групи (52,9%) переважає інтернальний тип локус-контролю, що свідчить про готовність приймати на себе відповідальність за власну діяльність та власне життя, вони демонструють послідовність у поведінці, навчанні, встановленні стосунків із оточенням. У більшості досліджуваних II групи (66,7%) переважає екстернальний тип локус-контролю, що свідчить про схильність перекладати відповідальність за те, що відбувається в їхньому житті, на інших людей та зовнішні обставини ситуацій, в яких вони опиняються.

Притаманним для більшості досліджуваних III групи (68,8%) є переважання змішаного типу локус-контролю.

Отже, узагальнюючи отримані результати дослідження, можна зробити висновок, що у студентської молоді з різним рівнем життєстійкості відмічаються відмінності у виборі копінг-стратегій та домінуючого типу локус-контролю. Так, характерним для молоді з високим рівнем життєстійкості є переважання інтернального типу локус-контролю та конструктивних копінг-стратегій у вирішенні стресових ситуацій. Молодь з низьким рівнем життєстійкості переважно обирає копінг-стратегії на уникнення та має екстернальний тип локус-контролю. Враховуючи значущість життєстійкості у процесі функціонування особистості, зокрема у молодому віці, практично значущими є питання подальшого всебічного вивчення даного особистісного утворення, у тому числі визначення шляхів підвищення рівня життєстійкості, що набуває особливого забарвлення саме у сучасних умовах життєдіяльності, що є перспективою наших подальших досліджень.

Список використаної літератури

- Бацилева О. В., Пузь І. В., Єрмишев В. О. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. *Габітус*. 2021. № 22. С. 52-56.
- Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том V. Випуск 20. С. 68-81.
- Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистостями. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Випуск 42. С. 211-231.

Болотнікова І. В.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ КЕРІВНИКА

Здатність керівника керувати собою, здійснювати планування власної діяльності та діяльності підлеглих, ефективно вирішувати робочі задачі навіть у стресових ситуаціях свідчать про високий рівень його емоційної стійкості, що значною мірою обумовлює високий рівень ефективності його професійної діяльності, а відтак, і його професійної життєстійкості. Дослідження емоційної стійкості як професійно важливої якості керівника, а також важливого фактора його професійної життєстійкості недостатньою мірою висвітлена у науковій літературі. Незважаючи на те, що численну

кількість праць вітчизняних та зарубіжних вчених було присвячено проблемі дослідження емоційної стійкості, вчені досі не дійшли єдиної точки зору щодо визначення та характеристики даного поняття.

Дехто з вчених під поняттям «емоційна стійкість» розуміє певну особистісну властивість, що визначає ефективність професійної діяльності. Ряд авторів розглядає емоційну стійкість як «функціональну стійкість людини перед емоціогенними впливами» (Аболин, 2007; Зильберман, 1974). Інші дослідники визначають емоційну стійкість як сталість та стабільність емоційного фону людини (Платонов, 1985; Черникова, 1971).

Найбільш оптимальним серед великої кількості наукових концепцій та теоретичних підходів, з нашої точки зору, є інтегративний підхід. Такий підхід найповніше дає характеристику особливостей та взаємозв'язків компонентів емоційної сфери особистості, а також точно розкриває зміст поняття «емоційна стійкість».

Сучасне соціально-політичне життя характеризується значною стресогенністю та великою кількістю надзвичайних ситуацій (О.М. Кокун & О.В. Нічик, 2007). Ось чому великого значення та актуальності набувають теоретичне та практичне значення дослідження особливостей емоційної стійкості та розробка шляхів її підвищення. Емоційна стійкість як один з важливих чинників ефективності професійної діяльності керівника та значущий фактор його професійної життєстійкості є одним з важливих напрямків дослідження у психології.

Особистісні властивості керівника, його професійно важливі якості є такими, що визначають ефективність його професійної діяльності та відіграють значну роль у формуванні його професійної життєстійкості (Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу "людина-людина", 2013).

До таких професійно важливих особистісних властивостей відносять так звані «менеджерські характеристики», а саме:

- суто особистісні властивості успішного керівника;
- загально соціальні властивості: вікові, статеві, соціокультурні, освітні і т.ін.

Існує ряд важливих понять в сучасній психології праці, які широко використовуються під час дослідження тих психологічних властивостей керівника, які становлять його професійно важливі якості. Центральним об'єктом вивчення вважається професійна придатність до керівницької діяльності. Також акцент робиться на вивченні психологічної готовності особистості до праці.

Численні роботи вітчизняних та зарубіжних авторів свідчать про те, що індивідуальні особистісні властивості відіграють не менш важливу роль у професійній життєстійкості керівника, ніж загально соціальні. Разом з рівнем інтелектуального та когнітивного розвитку індивідуальні психофізіологічні властивості також є важливими чинниками професійної життєстійкості (Болотнікова, 2021). Ряд дослідників вважає, що від індивідуальних

особливостей залежить не лише ефективність професійної діяльності керівника, а й взагалі можливість виконання керівницьких обов'язків.

Невирішеність питань щодо особистісних факторів, які впливають на професійну життєстійкість керівника, обумовлюють цю тему як актуальну для її ретельного вивчення.

Список використаних джерел

- Болотнікова І.В. Взаємозв'язок психофізіологічних особливостей з професійною життєстійкістю. *Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості*: Матеріали II Наукового семінару (м. Київ, 16 вересня 2021 року). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. С. 10-11. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727435/>
- Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора / под ред. Е. А. Милеряна. – М.: Наука, 1974. – С. 138–172.
- Кокун, О. М. & Нічик О. В. (2007). Психофізіологічна оптимізація діяльності фахівців в особливих та екстремальних умовах. Актуальні проблеми психології, Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, Київ: ІВЦ Держкомстату України, Вип. 6, 183–190.
- Платонов К. К. Структура и развитие личности. – М.: Наука, 1985. – 297 с.; *Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу "людина-людина": монографія*. (2013). [О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка, О.Р. Малхазов та ін.; за ред. О.М. Кокуна]. Кіровоград : Імекс-ЛТД.
- Черникова О. А. Активная самореализация эмоциональных состояний спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 47 с.

Войтович М.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ГОРЕ ЯК РЕАКЦІЯ НА ВТРАТУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Повномасштабна російсько-українська війна, яка розпочалася масованими ракетними ударами РФ удосвіта 24 лютого 2022 року по всій території України, стала гіперекстремальною подією, тобто такою, що вийшла за межі звичайного людського досвіду. Об'єктами травмування в цьому випадку стали всі громадяни України і загалом суспільство. Наразі відомо, що внутрішні навантаження в українців, які викликала і продовжує викликати війна, часто перевищують людські можливості, руйнують звичну поведінку, спричиняють небезпечні наслідки.

У кожної людини і впродовж мирного життя з'являються втрати. До втрат, крім смерті, належать також ситуації чи явища різкої зміни способу життя внаслідок втрати чого-небудь із сильним суб'єктивним переживанням такої втрати. Можна виокремити наступні типи втрат: соціальні втрати

(наприклад, втрата роботи чи навчання); психічні й фізичні (втрата відповідних здатностей і можливостей, наприклад, непрацездатність внаслідок інвалідизації, майже завжди пов'язані з фізичними стражданнями); духовні (розчарування в вірі чи її втрата); матеріальні (наприклад, втрата домівки внаслідок стихійного лиха, техногенних катастроф, військових дій та ін.); психологічні втрати (переважно стосується різких змін у сприйнятті Я-образу людиною). Іноді одна людина може переживати водночас декілька втрат одночасно (Войтович, 2018; 2019).

Під час російсько-української війни більшість населення України зазнала комплексних втрат. І позаяк будь-яка втрата завжди супроводжується психологічними переживаннями, а найтрагічніші для людини події життя завжди пов'язані із втратою близьких людей, то будемо акцентувати увагу на особливостях переживання горя як реакції на смерть, загибель, вбивство близьких людей.

Горе – це універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату значущого об'єкта, що включає душевний біль, смуток, гнів, безпорадність, почуття провини і розпач. Горе має надзвичайно важливе значення для психологічної адаптації людини. Воно дозволяє їй змиритися із втратою, адаптуватися до неї навіть в умовах війни, що триває.

Потрібно розрізняти депресію та горе. Горе вміщує багато різних почуттів – гнів, смуток, образу, провину, і навіть, зрештою, радість. Натомість депресія характеризується відсутністю почуттів, що унеможлиблює повноцінне «горювання». Але позбавитись від страждань можна лише переживаючи страждання. Тобто, страждання або «робота горя» – це природний процес, необхідний для того, щоб оплакати смерть близької людини і пережити втрату, стати незалежним від втрати, пристосуватись до реалій життя і знайти нові стосунки з людьми й світом (Ліндемман, 1984).

Існує ряд теоретичних моделей, які описують процес горя. Це теорії Еріка Ліндеммана, Елізабет Кюблер-Рос, Ваміка Волкана, Джона Боулбі, Коліна Паркеса, Джорджа Поллока та ін.

Узагальнюючи відомі теоретичні моделі процесу горювання та опираючись на результати спостережень деякі дослідники виокремлюють наступні критичні періоди процесу горювання.

Перші 48 годин. Шок від перенесеної втрати й відмова повірити в те, що сталося, може проявлятися в перші години. Емоційно це іноді виражається в страху втратити когось із членів сім'ї та друзів (можливий також сильний страх втрати самого себе і в фізичному, і в психічному сенсі).

Перший тиждень. Необхідність у проведенні похорону та інші клопоти заповнюють всі думки, тому почуття втрати може переноситись автоматично. Воно може супроводжуватися почуттям «занепаду», емоційним чи фізичним виснаженням.

Від 2 до 5 тижнів. Тут переважає почуття покинутості з боку сім'ї і друзів, що повернулися до своїх справ після похорону.

Від 6 до 12 тижнів. На цій стадії знімаються всі наслідки шокowego стану й усвідомлюється реальність втрати. Спектр пережитих у цей час емоцій досить широкий; людина відчуває втрату і погано контролює себе.

Від 3 до 4 місяців. Починається цикл «гарних та поганих днів». Людина стає дратівливою та нетерплячою щодо фрустрації. Здебільшого з'являється гнів, почуття емоційної регресії, внаслідок зниження імунної системи зростають соматичні скарги, особливо інфекційного і простудного характеру.

6 місяців. Починається депресія. Слабшає тяжкість пережитого, але не емоції. Дні народження, свята особливо важко переносяться і можуть знову викликати депресію.

12 місяців. Перша річниця з дня смерті може бути травматичною або переломною, залежно від наслідків пережитих за рік страждань.

Від 12 до 24 місяців. Це час «розсмоктування». Людина, що пережила втрату, повільно повертається до колишнього життя. Саме в цей період зникає зі словникового запасу слово «важка втрата» та «горе»; життя бере своє.

Критичні періоди у процесі горювання людей під час війни можуть змінюватись у часі, посилюватись за рахунок трагічних подій, коли гине вся сім'я, (а таке буває у ході ведення бойових дій) чи неможливості захоронення останків, трапляється, що люди пропадають безвісти і немає можливості їх знайти під час ведення гарячої фази війни. Всі ці та інші важкі обставини (втрата домівки, вимушена зміна місця проживання та ін.) поглиблюють і без того процес горювання як реакції на втрату близьких.

На відміну від нормальної моделі переживання горя і скорботи після важкої втрати патологічне горе характеризується надмірною інтенсивністю переживань і довгою тривалістю.

Формами ускладненого горя є:

1. Хронічне горе. Переживання горя носить постійний характер. Найменше нагадування про втрату викликає інтенсивні переживання навіть через тривалий час після втрати.

2. Конфліктне горе (перебільшене). Одна чи декілька ознак горя спотворюються або занадто посилюються, насамперед почуття провини і гніву. Виникають подвійні почуття. З'являється хибна ейфорія, що переходить у затяжну депресію з ідеями самозвинувачення.

3. Пригнічене (масковане) горе. Прояви горя незначні або повністю відсутні. Натомість з'являються соматичні скарги, ознаки хвороби, яка була в померлого. Усвідомлення зв'язку з утратою відсутнє.

4. Несподіване горе. Раптовість майже унеможливує прийняття й інтеграцію втрати. Переважають інтенсивні почуття тривоги, самозвинувачення, депресія, які ускладнюють повсякденне життя. Характерними є думки про самогубство.

5. Відкладене горе. Його переживання відкладають на потім. Відразу після втрати виникають емоційні прояви, але потім «робота горя» припиняється. У подальшому нова втрата чи нагадування про попередню втрату запускають механізм переживання. Людина може неодноразово

говорити про втрату, дома ж не бажає нічого змінювати. Або діє прямо протилежно.

6. Відсутнє горе. Відсутні будь-які зовнішні прояви горя, начебто втрати не було. Людина повністю заперечує втрату або залишається в стані шоку.

В умовах воєнних дій та їхніх наслідків перебіг горя, у тому числі й ускладненого, може посилюватись приєднанням ознак посттравматичного стресового розладу.

Типові симптоми горя (прояви): порушення сну; анорексія чи втрата ваги; дратівливість; проблеми з концентрацією уваги; втрата інтересу до новин, роботи, друзів, церкви та ін.; пригніченість; апатія й відчуження; намагання усамітнитись; плач; самозвинувачення; суїцидальні думки; соматичні симптоми; втома.

Патологічні симптоми: тривале переживання горя (кілька років); затримка реакції на смерть близької людини (немає вираження страждань протягом 2-х і більше тижнів); сильна депресія, що супроводжується безсонням, почуття самозвинувачення, напруга, гіркі докори на свою адресу і необхідність самобичування; стійка відсутність ініціативи або спонукань; інертність; хвороби психосоматичного характеру (виразковий коліт, ревматичний артрит, астма і т. ін.); галюцинації, ототожнення з померлим або відчуття його присутності; іпохондрія: розвиток симптомів, від яких страждав померлий; надмірна активність: людина, яка переживає втрату, починає розвивати бурхливу діяльність, відчуваючи біль втрати; ворожість, спрямована проти конкретних людей, часто супроводжувана погрозами, проте тільки на словах; поведінка не узгоджується з нормальним соціальним й економічним буттям; різкі переходи від страждань до самозадоволення упродовж коротких проміжків часу; зміна ставлення до друзів і родичів; дратівливість, небажання набридати, відхід від соціальної активності; прогресуюча самотність; виношування суїцидальних планів. Розмови про суїцид, возз'єднання з померлим, про бажання з усім покінчити; у випадку особливо сильних переживань горе може стати причиною важкої хвороби і навіть смерті людини, що переживає втрату.

Для кращого розуміння стану людини, що перебуває у скорботі, виокремлюють комплекси симптомів горя, з якими можна згодом працювати.

Комплекси симптомів горя.

– Емоційний комплекс – печаль, гнів, тривога, безпорадність, байдужість;

– когнітивний комплекс – нав'язливі думки, невіра, відчуття присутності померлого;

– поведінковий комплекс – порушення сну, безглузда поведінка, уникнення

речей і місць, пов'язаних із померлим, фетишизм, гіперактивність, відхід від соціальних контактів, втрата інтересів;

– можливі комплекси фізичних відчуттів і алкоголізація як пошук комфорту.

Описані вище проміжки часу, стадії кризи горя – не стандартні, вони не переживаються з дотриманням всіх нюансів, а також характерних особливостей, які прописані у класифікаціях, і можуть змінюватися. Якщо людина готова до втрати, межі цих етапів можуть бути настільки розмиті, що вона їх просто не помічає; в інших випадках ці етапи можуть чергуватися в хаотичному порядку.

Переживання, що виникають на тій чи іншій фазі, пізніше завжди повертаються. І так багато-багато разів. Часові періоди, відчуття, емоції переживання горя іноді можуть повертатися на стадію перших часових періодів, а потім перестрибувати назад у реальність, оскільки кожна людина по-своєму переживає і проживає втрату близьких, але психологу, працюючи з клієнтом, чи тим людям, які хочуть допомогти, необхідно знати ці критичні періоди та фази.

Під час війни ми всі розуміємо, а в час скорботи тим більше людина розуміє, що життя вже ніколи не буде таким, яким воно було раніше, проте у переживанні й прийнятті власних, часто амбівалентних складних почуттів триває рух у майбутнє.

Психолог, соціальний працівник здатний допомогти людині по-справжньому пережити втрату, здійснити роботу горя, не зменшуючи гостроти душевних переживань. Горювання, оплакування є адекватною реакцією на смерть, воно прийнятне і необхідне і припиняти його не можна. Робота горя триває стільки, скільки конкретній людині потрібно, щоб справитися із важкою втратою.

Теоретична розвідка уможлиблює перспективу подальшого дослідження, спрямованого на вивчення чинників професійної життєстійкості соціальних працівників, практичних психологів, які працюють з темою втрати та супроводжують клієнтів у процесі переживання важкої втрати.

Список використаних джерел

- Войтович М.В. Горе як природна реакція на втрату. Особливості процесу горювання//Основи реабілітаційної психології і подолання наслідків кризи. Т.2 /за заг. ред. Л.Г. Царенко, Київ, ОБСЄ, 2018. - С.78-87.
- Войтович М.В. Особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том V. Випуск 19. - С. 10-23.
- Линдемманн Э. Клиника острого горя / Э. Линдемманн // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М., 1984.

ПРОФІЛАКТИКА ВИНИКНЕННЯ У КЕРІВНИКІВ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Професійні деформації становлять серйозну небезпеку не тільки для професійного розвитку фахівця, але й для розвитку його особистості в цілому. Вони є негативними особистісними змінами, здобутими фахівцем внаслідок тривалого виконання певної професійної діяльності.

Виникнення професійних деформацій має досить складну динаміку. Спочатку певні несприятливі умови праці викликають негативні зміни в професійній діяльності, у поведінці. Далі, внаслідок повторення важких ситуацій, ці негативні зміни можуть накопичуватися й в особистості, призводячи до її перебудови, що далі виявляється в повсякденній поведінці і спілкуванні. Спочатку виникають тимчасові негативні психічні стани й установки, потім починають зникати позитивні якості. Пізніше на місці позитивних властивостей виникають негативні психічні якості, що змінюють особистісний профіль фахівця. При повторенні ситуацій негативні стани закріплюються і витісняють позитивні якості, питома вага яких зменшується. Настає стійке перекручування конфігурації особистісного профілю працівника, що і є деформацією.

Специфічні особливості професійної діяльності керівників роблять їх однією із найбільш ризикованих, щодо виникнення професійних деформацій, професійних груп. До найбільш вагомих чинників, які, «переломлюючись» через особистісні особливості, можуть зумовлювати виникнення в керівників професійних деформацій, можна віднести: перевантаження, професійні стреси, конфлікти у колективі, необхідність перебувати тривалий час у стані напруженості та невизначеності, високий рівень відповідальності, «випробування» владою над іншими та, часто, безкарністю тощо.

Нижче ми викладемо найхарактерніші для керівників професійні деформації, які було визначено у наших дослідженнях:

- *авторитарність* керівника може виявлятися в жорсткій централізації управлінського процесу, одноосібному здійсненні керівництва, переважному використанні розпоряджень, рекомендацій, вказівок, у зниженні саморефлексії і самоконтролю, прояві зарозумілості і деспотизму;
- *професійний догматизм* виникає внаслідок повтору одних і тих же ситуацій, типових професійних завдань; це зумовлює формування схильності до спрощення проблем, застосування вже відомих прийомів без урахування всієї складності управлінської ситуації, схильності до ігнорування управлінських теорій, зневажливого ставлення до інновацій;

- *професійний консерватизм* виявляється в упередженості щодо нововведень, схильності до усталених технологій, настороженому ставленні до творчих працівників;
- *домінантність* зумовлюється виконанням владних функцій, при задоволенні «потреби у владі», в притисканні інших, самоствердженні за рахунок своїх підлеглих;
- *надконтроль* виявляється в надмірному стримуванні своїх почуттів, орієнтації на інструкції, підозрливій обачності, униканні відповідальності, скрупульозному контролі діяльності підлеглих;
- *соціальне лицемірство* виникає внаслідок необхідності виправдовувати високі моральні очікування підлеглих і колег, пропагувати моральні принципи і норми поведінки; це з роками зумовлює збільшення дистанції між декларованими і реальними життєвими цінностями керівника;
- *демонстративність* виявляється в емоційно забарвленій поведінці, бажанні подобатися, прагненні бути на виду, проявити себе; вона реалізується в оригінальній поведінці, нарочитих перебільшеннях, у демонстрації своєї переваги, у позах та вчинках, розрахованих на зовнішній ефект;
- *професійна індиферентність* характеризується емоційною сухістю, ігноруванням індивідуальних особливостей підлеглих; побудові професійної взаємодії з ними без урахування їхніх особистісних особливостей.

Саме професійні деформації можна розглядати в якості провідного негативного для належного рівня професійної життєстійкості фахівця чинника (Психофізіологічне забезпечення, 2013; Психофізіологічні закономірності, 2021; Serdiuk et. al, 2019). У зв'язку з цим, нами запропоновано комплексну програму, спрямовану на профілактику виникнення у керівників професійних деформацій, як спосіб підвищення їхньої професійної життєстійкості, що складається із чотирьох послідовних етапів:

- перший етап (діагностичний) – діагностика професійно-важливих та ін. особистісних якостей керівників; визначення на цій основі в них наявності та ступеня виявлення професійних деформацій;
- другий етап (інформаційний) – інформування керівників про професійно-важливі якості, про появи і шляхи попередження деформацій, про способи самовдосконалення для запобігання їхнього виникнення;
- третій етап (корекційно-розвивальний) – цілеспрямована індивідуалізована гармонізація особистості керівника, оволодіння керівниками ефективними способами діяльній та особистісної саморегуляції;
- четвертий етап (оцінний) – визначення ефективності заходів попередніх етапів.

Список використаних джерел

- Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу "людина-людина":* монографія. (2013). [О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка, О.Р. Малхазов та ін.; за ред. О.М. Кокуна]. Кіровоград : Імекс-ЛТД.
- Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій:* монографія. (2021). [О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка та ін.; за ред. О. М. Кокуна]. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська.
- Serdiuk, L, Danyliuk, I., & Chykhantsova, O. (2019). Psychological factors of secondary school graduates' hardiness. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*, 9(1), 93-103.

Гуменюк Г.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЛЮДИНИ: ОСОБИСТІСНА ТА ПРОФЕСІЙНА НЕОБХІДНІСТЬ

Соціальне напруження сьогодення змушує людину ефективно жити і працювати в екстремальних умовах, в умовах нескінченного пошуку своїх завдань, своїх смислів, у відстоюванні права на своє існування. На часі – бути особистістю, яка спроможна відповідати викликам життя. Напружене соціальне та професійне життя все частіше вимагає від кожного з нас вміння максимально ефективно використовувати не лише адаптаційний потенціал, а й резервні регулятивні ресурси. Пріоритетом останніх є не лише адаптація до непередбачуваних змін з відчуттям власної цілі та контролю над тим, що відбувається у житті, а й набуття резилентності під впливом складних особистісних обставин. Соціальний запит на активного суб'єкта свого життя одночасно є і сигналом від суспільства, і зверненням до системи суспільства або до її елементів. Такого роду сигнали є відображенням гострої потреби у новій моделі особистості, нового патерну її відносин із світом та самим собою.

Цю нову конфігурацію яскраво уособлює в собі феномен життєстійкості, вивчення якого є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень, які ставлять собі за мету – підвищити якість життя людини, її задоволеність собою, своєю працею, своїми взаєминами із світом, особливо за наявності несприятливих зовнішніх обставин.

Життєстійкість особистості – це комплексна особистісна характеристика, яка відповідає за здатність особистості протистояти тиску стресових обставин і запобігати розвитку фізичної або психологічної дезадаптації (за Д. Леонтьєвим). Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно та повноцінно. Балансуючи між намаганням здобути стабільність та захиститися в екстремальних життєвих умовах чи подолати професійні

перешкоди (труднощі) людина, спираючись на внутрішні та зовнішні ресурси, відшукує індивідуальний шлях ефективного життєвого та професійного балансування.

У даному контексті принциповою опорою у збереженні балансу є ресурси. У свій час С. Хобфолл (Hobfoll, 1998) охарактеризував ресурси, як те, що є цінним для людини та допомагає їй пристосовуватися до стресових ситуацій. Він поділяє їх на зовнішні – соціальні та внутрішні – «душевні» (психологічні). Їхня втрата переживається людиною як суб'єктивне неблагополуччя і стан психологічного стресу. За Т.Б. Партико (2019) внутрішні ресурси окреслюються як «погодженість ідеального та реального Я-образу, відповідність досягнень домаганням, відчуття сенсу життя, екстернальність, екстравертованість, веселість і добродушність, добре фізичне здоров'я і витривалість. Зовнішніми ресурсами є підтримка і допомога близьких, друзів, співробітників». На думку Л.Е. Завалкевич (2004), однією зі складових гнучкості поведінки людини є ресурсність – показник мотивації «можливостей», що полягає в умінні особи знаходити максимальні можливості у будь-якій ситуації; «процес і результат, здатність повноцінно й ефективно застосовувати внутрішні резерви». Дослідник сформулював *принципи ресурсності*:

- розкутість, що характеризує вільний обмін ресурсами між елементами системи (на погляд Л.Е. Завалкевич людина є адаптивною, керуючою, ресурсною системою);
- досвід і відкритість, тобто здатність приймати, накопичувати та використовувати ресурси; конгруентність, цілісність, гармонійність, що вказують на ресурсну узгодженість.

Особливо дієву роль у ресурсозабезпеченості людини відіграє життєстійкість, яка спроможна забезпечити співвідношення між величиною ресурсів людини та величиною їхнього використання, виступаючи своєрідним стабілізуючим особистісним утворенням. Стабільність, які забезпечує життєстійкість проявляються в збереженні здатності особистості функціонувати, здійснювати саморегуляцію та самоорганізацію, адаптовуватися та розвиватися. Задіюючи механізм саморегуляції життєстійкість збалансовано впорядковує – стабілізує (зміцнює, надає стійкості, сталості) функціональні стани, дії та ресурси людини для їхнього якомога раціональнішого витрачання та своєчасного і максимального відновлення.

Натомість знижена стійкість призводить до того, що, опинившись у ситуації ризику або суб'єктивної невизначеності, людина долає її з негативними наслідками не лише не досягаючи поставленої мети, а й для психічного та соматичного здоров'я, для особистісного розвитку, для сформованих міжособистісних відносин тощо. Іншими словами, життєстійкість дозволяє особистості протистояти життєвим та професійним труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність у самих різних ситуаціях. Подібна функціональність досягається злагодженою взаємодією всіх компонентів цього утворення.

Особлива регуляторність цієї взаємодії забезпечує необхідну *адаптивну стійкість* результатів їхнього функціонування за параметром – довге зберігання і виявлення здатності витримувати психікою людини зовнішнього/внутрішнього негативного впливу, не знижуючи рівня життя чи праці.

С. Мадді (S. Maddi, 2005), який ввів цей термін у науковий обіг, структуру життестійкості представив наступним чином:

1. *Включеність* (commitment) характеризує здатність бути чи залишатись в активній життєвій позиції; це своєрідна впевненість у тому, що все, що відбувається, дає максимальний шанс знайти дещо потрібне та цікаве для людини. Її протилежність – відстороненість, ізолюваність, відчуженість..
2. *Контроль* (control) являє собою переконання, що активні дії людини здатні впливати на ситуацію, своє оточення, на вектор і результат того, що відбувається. Цей вплив помітний навіть тоді, коли він є не абсолютним, і успіх зовсім не гарантовано. Його протилежність – відчуття власної безпорадності, безсилля, бути «жертвою» обставин.
3. *Прийняття виклику* (challenge) – це переконання людини у тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку, який відбувається за рахунок знань, отриманих з досвіду (неважливо – позитивного чи негативного). Ситуація сприймається як така, що потрібно вирішити, як можливість для особистісного зростання. Такі люди не бажають легкого комфорту та безпеки, натомість готові діяти, навіть за умови, коли відсутні стовідсоткові гарантії успіху, на свій страх і ризик. Це робить їх гнучкими та адаптованими до потенційно стресових ситуацій.

На думку С. Мадді саме ці порівняно автономні компоненти дозволяють людині одночасно не лише розвиватися, реалізовувати свій потенціал, але і долати стрес. Отже, для збереження оптимальної працездатності, активності у стресовій ситуації важлива розвинутість кожного з трьох компонентів життестійкості.

Торкаючись питання з'ясування взаємозв'язків між структурними компонентами цього феномена, нами було здійснено відповідне емпіричне дослідження. Вибірку склали фахівці соціономічних професій ($n = 63$). На підставі аналізу отриманих результатів можна стверджувати, що між усіма складовими феномена, що вивчався, суттєві розбіжності відсутні, проте середнє значення вираженості складової «прийняття виклику» з-поміж решти вирізняється найбільшою величиною свого впливу ($\mu = 21,9$), натомість середнє значення «включеності» ($\mu = 21,2$), «контролю» ($\mu = 20,1$).

Щодо з'ясування тісноти взаємозв'язків між компонентами життестійкості, то:

- «включеність» найбільше пов'язана з «прийняттям виклику» ($r = 0,718$, $p \leq 0,01$), найменше – з «контролем» ($r = 0,469$, $p \leq 0,01$);

- «контроль» найбільше пов'язаний з «прийняттям виклику» ($r = 0,540$, $p \leq 0,01$), найменший зв'язок встановлений із складовою «включеність» ($r = 0,469$, $p \leq 0,01$);

- «виклик» найбільшу тісноту зв'язку має зі складовою «включеність» ($r=0,718$, $p \leq 0,01$), найменший зв'язок встановлено з «контролем» ($r=0,540$, $p \leq 0,01$).

Наостанок слід зазначити, що феномен життєстійкості значно розширює пояснювальний потенціал феноменології становлення, адаптації та саморозвитку людини. Особливо цінним воно є в ракурсі вивчення проблеми оптимізації і збереження потенційності ресурсів людини. Подальші наукові розвідки цієї проблематики сприятимуть вирішенню проблеми констатації тих психологічних засад, які конкретизуються в закономірностях, принципах і механізмах функціонування життєстійкості у професійній сфері. Їх вивчення і розкриття дозволить, з одного боку, оптимізувати якість життя та продуктивність праці, вивівши її на якісно новий рівень здійснення, а з іншого, сприяти особистісному та професійному зростанню людини, істотно підвищуючи її життєспроможність та конкурентоспроможність у сучасних реаліях життя і праці за умов дотримання наступних принципів оптимізації і збереження потенційності ресурсів:

- принцип ресурсозабезпеченості, резервних можливостей та досягнення балансу між використанням наявних ресурсів та розвитком нових;
- принцип диференціації – цільове планування розподілу ресурсів і прогнозування виникнення несприятливих станів та профілактика їх виникнення;
- принцип варіативності – врахування різних видів ресурсів (внутрішніх та зовнішніх);
- можливість гнучкого розподілу і перерозподілу особистістю власних ресурсів між різними каналами регуляції власної діяльності з акцентом на емоційний і вольовий самоконтроль.

Список використаних джерел

- Завалкевич Л. Е. Развитие психологической гибкости как фактор эффективности менеджерской деятельности. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 1. С. 15–29.
- Партико Т. Б. Потенціал внутрішньої ресурсності у позитивній динаміці особистісних трансформацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р., № 1, Т. 1. С. 84-89.
- Штепа О. С. Ресурсний стан: психологічний аналіз та інтерпретація. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2017. Вип. 1. С. 142–149. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/05/Resursnyy-stand-SHtepa.pdf>
- Maddi S. R. Hardiness: an operationalization of existential courage. *J. Hum. Psychol.* 2004. Vol. 44. P. 279–298.

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

Вивчення екстремальної ситуації ґрунтується на визначенні характеристик таких об'єктивно складних умов, що викликають психічну напруженість. Для розуміння екстремальної ситуації важливим є фактор небезпеки, який, насамперед, пов'язаний із безпосередньою загрозою для здоров'я та життя людини, або такий, що ставить під загрозу виконання діяльності задля вирішення життєвих завдань. Іноді людині потрібна перемога в життєво небезпечній або екстремальній ситуації, що певним чином діагностує наявність необхідних ресурсів для протидії. З набуттям певного досвіду у подоланні складних ситуацій людина швидше може оцінити загрозу або небезпеку та виробити ефективні стратегії опанування (Кокун та ін., 2019).

В різних життєвих ситуаціях людина проявляє як духовні, моральні, так і психофізіологічні якості, які забезпечують подолання екстремальної ситуації. Екстремальність не тільки сприяє розгортанню потенціалу виживання, формуванню системи захисно-приспосувальних механізмів виживання, механізмів адекватної оцінки особистої загрози та небезпеки, а й обумовлює можливість людини утримувати рівновагу, зберігати віру у контрольованість та передбачуваність подій. Саме така рівновага дає відчуття стабільності та захищеності навіть в екстремальній ситуації. Однак, екстремальна ситуація не тільки мобілізує захисно-приспосувальні механізми, але й внутрішньо мобілізує особистість. Це такі вищі оціночні механізми, як духовність, моральність, честь, достоїнство, порядність, почуття обов'язку наряду з відповідальним ставленням до себе та людей. Саме завдяки такій внутрішній мобілізації усіх адаптаційних ресурсів особистості можливо подолати власні стереотипи, фіксовані настанови та набуті мужності й життєстійкості (Ларіна, 2003).

Для визначення власних можливостей взаємодії з небезпекою вагоме значення має суб'єктивна оцінка екстремальності ситуації. Завдяки індивідуальним особливостям сприйняття та оцінки для кожної людини однакові ситуації наповнені різною мірою екстремальності. Одні ситуації оцінюються як складні, при цьому вони можуть мати і негативне, і позитивне забарвлення, інші ситуації оцінюються як загрозові. Екстремальна ситуація має не тільки різні ступені вираженості, але і різні наслідки для людини (негативні чи позитивні). Так, викликаючи негативні відчуття, екстремальна ситуація може актуалізувати потребу людини у безпеці. І навпаки, позитивні відчуття актуалізують потребу у нехтуванні цією ж небезпекою (Кокун та ін., 2018). Сучасне уявлення про екстремальність не має однозначного зв'язку з екстремальністю ситуації, з її небезпечністю для людини. З одного боку, коли людина свідомо взаємодіє з небезпекою, вона завжди отримує певний

заряд екстремальності. Але не кожна екстремальна ситуація є об'єктивно небезпечною для людини. Реальну небезпеку несуть тільки ті ситуації, які людина неспроможна подолати сама або навіть за допомогою інших (Кокун та ін., 2018).

Існують ситуації, що несуть в собі ресурс для розвитку особистості і не можуть бути дійсно небезпечними. Ці ситуації виникають в умовах професійної або учбової діяльності, пов'язані із конкуренцією чи змаганням, ситуації вибору між декількома формами поведінки, які вимагають від людини проявити власну самостійність та ініціативність. Високий рівень екстремальності часто пов'язаний з різкими життєвими змінами, новими нестандартними умовами, тривалою інтенсивною дією негативних обставин. Для того, щоб своєчасно виробити адекватну відповідь на загрозливі впливи, необхідно швидко опанувати власну екстремальність, мобілізувати власні ресурси подолання. Якщо людина тривалий час не може мобілізувати особистісні ресурси для побудови оптимальної взаємодії з ситуацією, то швидше всього вона потрапить у полон руйнівних негативних впливів. Така затримка може дуже ускладнювати ефективне розв'язання нових, неочікуваних проблем і заважатиме набуттю життєстійкості (Ларіна, 2003).

Ефективність взаємодії з небезпекою залежить не тільки від мужності особистості, а й від особливостей її поведінки в екстремальних ситуаціях. Надмірна екстремальність та прагнення врятуватися від інтенсивних негативних емоцій, бажання зняти тривогу та остаточно подолати свій страх найчастіше призведе до виснаження механізмів психологічного захисту. Екстремальна ситуація, залежно від індивідуально-психологічних властивостей особистості, здатна викликати сильні емоційні переживання. Свідоме прагнення до екстремальних ситуацій може бути і засобом самоствердження, і формою зняття надмірної психологічної напруги. Екстремальна ситуація як *самоствердження* дає можливість людині відчувати перемогу над власним страхом, здобути чуттєвий досвід, відчувати дійсну межу між життям та смертю. Екстремальна ситуація як спосіб *зняття психологічної напруги* особистості може формуватися в умовах життєвої кризи. Кожна життєва криза супроводжується неприємними, травмівними переживаннями, внутрішньою тривогою та дискомфортом. Якщо криза є досить тривалою й адаптаційні ресурси майже вичерпано, людина обирає певні засоби зняття психологічної напруги задля покращення власного емоційного стану і таким чином прагне екстремальних ситуацій.

Схильність особистості до випробування себе в екстремальних ситуаціях обумовлена не тільки зовнішніми чинниками, кризовою ситуацією, а й такими індивідуальними особливостями, як песимістичне ставлення до себе, до свого життя взагалі. Негативне ставлення до себе звужує життєву перспективу. Для песимістичної людини актуальним стає пошук смислу власного існування, своєї необхідності в житті та свідомо шукає смисл життя. Людині необхідна підтримка у складних життєвих ситуаціях, щоб відчувати психологічну безпеку та захищеність. Отже, тільки почуття

безпеці життя дає можливість людині займати активну, життєстійку позицію та досягати особистісного розвитку.

Список використаних джерел

- Коқун О.М., Агаев Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2019. 288 с.
- Коқун О.М., Агаев Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
- Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичк агентствo», Том 2, вип. 5, 2007. – С. 131-138.

Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В.
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

МІСЦЕ ПРОЖИВАННЯ ЯК ЧИННИК СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Актуальність дослідження. Повномасштабне вторгнення рф в Україну призвело до суттєвих соціальних, політичних, економічних та психологічних змін в Україні. Зокрема, негативного впливу зазнало психічне здоров'я та благополуччя населення.

В зв'язку з цим важливим та актуальним завданням сьогодення для психологів постає дослідження благополуччя населення в умовах війни.

Мета дослідження. Проаналізувати відмінності суб'єктивного благополуччя різних груп населення, які виділені за характеристиками місця проживання респондентів.

Методика та організація дослідження. У дослідженні, що проводилось в травні 2022 року, взяли участь 344 респондентів з центральних регіонів України. Вибірка включала 80,8 % жінок та 19,2 % чоловіків, віком від 18 до 75 років. Щодо місця знаходження під час війни 62,5 % відповіли, що перебували у своєму місті (селі), 20,9 % переїхали у більш безпечне місто (село) в межах України і 16,6 % переїхали у більш безпечне місце за кордоном.

Вивчення суб'єктивного благополуччя здійснювалось за допомогою «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, 2013). Опитувальник включає три субшкали:

«психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Вивчення соціально-демографічних характеристик респондентів та характеристик їхнього місця проживання під час війни здійснювалось за допомогою спеціально розробленої авторами анкети.

Результати дослідження. Встановлено, що в цілому по масиву переважає середній рівень суб'єктивного благополуччя. Звертає увагу на себе той факт, що *показники суб'єктивного благополуччя* за субшкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» є значно нижчими порівняно з показниками, які отримані за субшкалою «психологічне благополуччя» та субшкалою «стосунки». Отримані дані свідчать про те, що лише у 19,2 % респондентів виявлено високий рівень суб'єктивного благополуччя за субшкалою «фізичне здоров'я та благополуччя», в той час, як за субшкалою «психологічне благополуччя» та субшкалою «стосунки» високий рівень вираженості показників виявлено у значно більшій кількості респондентів (по 31,1% по кожній із названих шкал).

За результатами дослідження можна говорити про наявність відмінностей показників суб'єктивного благополуччя між групами залежно від їхнього *територіального розміщення* по всіх субшкалах: субшкалі «психологічне благополуччя» ($F = 6,86, p < 0,001$), субшкалі «фізичне здоров'я та благополуччя» ($F = 4,01, p < 0,019$), субшкалі «стосунки» ($F = 3,15, p = 0,044$). Окрім того, такі відмінності виявлені і за загальним показником суб'єктивного благополуччя ($F = 6,23, p = 0,002$).

Суть виявлених відмінностей полягає в тому, що найвищий рівень суб'єктивного благополуччя спостерігається в осіб, які перебували на своїй «рідній» території, тобто у своєму місті (селі), де вони постійно проживають. Далі за рівнем вираженості суб'єктивного благополуччя (в сторону його зменшення) слідує особи, які переїхали на «чужу» територію (більш безпечне місто (село) на території України). І на останньому місці за рівнем суб'єктивного благополуччя знаходяться особи, які також виїхали на «чужу» територію, але більш віддалену (в більш безпечне місто (село) за кордоном). При цьому звертає увагу на себе той факт, що показники за субшкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» є найнижчими з усіх показників у тих осіб, які знаходяться за кордоном.

Зміст виявлених відмінностей полягає в тому, що за всіма проаналізованими даними простежується така закономірність: чим більше респонденти віддалені від своєї «рідної» території, тим більше у них спостерігається зниження суб'єктивного благополуччя. І особливо це стосується осіб, які виїхали за кордон.

Пояснити, на наш погляд, це можна тим, що в ситуації переїзду в інше місце проживання в умовах війни, навіть більш безпечне, людина втрачає всі стабільні основи її життєдіяльності, які мають відношення, насамперед до задоволення її базових потреб (в житлі, їжі, медичному обслуговуванні, навчанні дітей, гарантованому отриманні заробітної плати, якщо людина працює тощо), а також потреб вищого рівня (спілкування із значущими

людьми, самореалізації тощо). І вона змушена проходити складний процес адаптації в нових соціально-культурних та соціально-економічних умовах.

Отримані дані, на наш погляд, руйнують наявні в нашому суспільстві серед деяких категорій населення певні стереотипи щодо більш спокійного та комфортнішого життя тих, хто під час війни переїхав із свого рідного міста (села) на більш безпечні території, особливо, за кордон.

Висновки. Виявлено помірний рівень суб'єктивного благополуччя населення під час повномасштабної російсько-української війни, при цьому показники за субшкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» є найнижчими.

Встановлено відмінності суб'єктивного благополуччя різних груп населення, які виділені за місцем проживання респондентів.

Виявлені закономірності будуть корисними для роботи працівників місцевого самоврядування, соціальних служб, волонтерських організацій, психологічних центрів, а також для представників описаних категорій населення з метою підвищення суб'єктивного благополуччя населення під час повномасштабної російсько-української війни в Україні.

Кокун О.М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Вступ. Серед чисельних негативних наслідків війн негативний вплив на психічне здоров'я цивільного населення вважається одним із найбільш значимих. До таких наслідків відносять істотне підвищення рівнів депресії, тривоги, посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та дисоціативних розладів. Масштабна агресія Російської Федерації проти України, що почалася 24 лютого 2022 року призвела до загибелі та поранень тисяч цивільних українських громадян. А мільйони українців вимушено стали біженцями. Тому важливим є постійний моніторинг рівня психічного здоров'я населення України з метою розробки та запровадження системи науково обґрунтованих заходів, спрямованих на збереження та відновлення щодо психічного здоров'я населення в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення.

Нижче ми коротко викладемо результати, що характеризують рівень психічного здоров'я дорослого населення України, отриманих у ході Всеукраїнського опитування «*Твоя життєстійкість в умовах війни*» (червень-липень 2022 р.).

Організація та методи досліджень. Всеукраїнське опитування «*Твоя життєстійкість в умовах війни*» було проведено з 7 червня по 10 липня 2022 р. з використанням Google Forms. В опитуванні взяло участь 1257 респондентів (67,7% жінок і 32,3% чоловіків) віком від 18 років зі всіх регіонів України. Залучення респондентів здійснювалося за допомогою

інструментів Facebook. Майже 80% учасників дослідження отримали негативний особистий життєвий досвід, пов'язаний із війною (від вимушеного переїзду з постійного місця перебування у межах України до особистої участі у бойових діях). У 13,8% отримали поранення чи інші фізичні ушкодження внаслідок війни хтось із близьких. А 2,1% такі поранення чи ушкодження отримали самі. Більше половини респондентів (55,7%) зазначили, що вони зазнали різного ступеню небезпеки для власного життя (від епізодичної до надзвичайно сильної). Слід зауважити, що надзвичайно сильної небезпеки зазнали 9,1%.

У дослідженні було використано шість психодіагностичних методик: Шкала психофізіологічної стійкості Коннора-Девідсона-10, Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна, Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу Н. Бреслау та ін., Гіссенський опитувальник соматичних скарг, Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема та Опитувальник пост-досвідного зростання С. Блайт та К. Норріс–Р. Також використано авторський опитувальник, спрямований на отримання всебічної інформації про демографічні характеристики респондентів та вплив на них подій воєнного часу (14 запитань).

Результати дослідження. За *Шкалою психофізіологічної стійкості Коннора-Девідсона-10*, належний рівень психофізіологічної стійкості (30–40 балів), що відповідає діапазону відповідей від «часто вірно» до «вірно майже у всіх випадках», властивий лише для 22,6% досліджуваних. Знижений рівень психофізіологічної стійкості досліджуваної вибірки також підтверджує порівняння наших результатів з даними Школіної та ін. (2020), отриманими за цією методикою у довоєнний період. Так, у вибірці практично здорових осіб ($n = 43$) цими авторами було зафіксовано суттєво вищий, ніж у нас ($p < ,001$), рівень психофізіологічної стійкості ($M = 28,8$). А близький до нашого показник ($M=23,8$) виявився властивим для групи хворих на анкілозивний спондиліт ($n=38$).

Результати за *Опитувальником професійної життєстійкості О. Кокуна* в цілому є близькими до отриманих на різних вибірках українських фахівців у мирний час (Психофізіологічні закономірності..., 2021). Слід лише відзначити певне переважання такої складової, як прийняття виклику над контролем і включеністю, що у мирний час було властиво лише для вибірки військовослужбовців.

Результати за *Шкалою самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема* показали, що рівень самоефективності досліджуваної вибірки є достовірно нижчим ($p < ,001$), ніж той, що було зафіксовано на вибірці 1027 фахівців у довоєнний період ($M = 31,34$; Кокун, 2012).

За *Опитувальником для скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) Н. Бреслау та ін.* встановлено, що середній показник симптомів ПТСР за вибіркою склав 3,55. Це виявилось суттєво більшим ($p < ,001$), ніж у військовослужбовців ($n = 43$), які мали досвід участі в АТО/ООС, серед яких показник кількості симптомів ПТСР склав 1,50 (Кокун et al., 2022). В інших наших дослідженнях з військовослужбовцями ($n = 188$), які

брали активну участь в АТО терміном від 4 до 16 місяців у період з травня 2014 р. по лютий 2016 р (Kokun et al., 2020), лише 20,2% мали 4 та більше позитивні відповіді на показники опитувальника. У цьому дослідженні кількість таких осіб виявилася суттєво більшою, склавши 50,4%.

Порівняння отриманих за *Гіссенським опитувальником соматичних скарг* даних з результатами 192 військовослужбовців, які у 2017-2018 рр. виконували завдання в зоні АТО/ООС (Кокун & Пішко, 2019) показує суттєво більшу кількість соматичних скарг в учасників даного дослідження ($p < ,001$). Зокрема, якщо після шести місяців виконання завдань у зоні АТО/ООС середній показник скарг складав, залежно від підвибірки військовослужбовців, від 11,06 до 17,38, то у нашому дослідженні він досяг рівня 28,62 у чоловіків і 35,22 у жінок.

За *Опитувальником пост-досвідного зростання С. Блайт та К. Норріс–R*, найвираженіші зміни у респондентів відбулися за шкалою поцінування життя ($M = 13,19$). Вони є достовірно вищими ($p < ,001$) порівняно з величиною змін за іншими чотирма шкалами. Якщо порівнювати наші дані з даними, що були отримані на різних вибірках в зарубіжних дослідженнях (Blight & Norris, 2018), то зафіксований на вибірці наших співвітчизників рівень посттравматичного зростання приблизно відповідає рівню зростання учасників Антарктичних експедицій, є вищим за показник діючих космонавтів, і нижчим за показник космонавтів, які вже завершили свою професійну діяльність.

Висновки. Загальний аналіз результатів психодіагностики свідчить про суттєво знижений у досліджуваній вибірці рівень психофізіологічної стійкості та самоефективності порівняно з результатами досліджень довоєнного часу. Також у респондентів наявний виражений прояв ознак ПТСР та соматичних скарг. Зокрема, близько 50% мають результати, які вказують на ймовірність у них діагнозу ПТСР. Серед показників пост-досвідного зростання найбільш виражені зміни у респондентів відбулися за шкалою поцінування життя. А серед трьох складових професійної життестійкості зафіксоване переважання прийняття виклику над контролем і включеністю, що у мирний час було властивим лише для військовослужбовців.

Перспективою подальших досліджень є продовження психодіагностичного моніторингу рівня психічного здоров'я населення України, а також розробка на цій основі пропозицій, спрямованих на збереження та відновлення психічного здоров'я населення в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення.

Список використаних джерел

- Кокун, О. М. (2012). Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012.
<https://lib.iitta.gov.ua/1651>
- Кокун, О. М., & Пішко, І. О. (2019). Особливості динаміки психофізіологічного стану військовослужбовців впродовж шести

місяців виконання завдань в районі АТО. *Психологічне здоров'я*, 1(2), 132–152. <http://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/issue/view/4/7>

- Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій. (2021). За ред. О. М. Кокуна. Київ–Львів: Видавець Вікторія Кундельська. <http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Kokun.pdf>
- Школіна, Н. В., Шаповал, І.І., Орлова, І.В., Кедик, І.О., & Станіславчук М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2, 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
- Blight, S. & Norris, K. (2018). Positive psychological outcomes following Antarctic deployment. *The Polar Journal*, 8(2), 351–363.
- Kokun, O., Agayev, N., Pischko, I., & Stasiuk, V. (2020). Characteristic impacts of combat stressors on posttraumatic stress disorder in Ukrainian military personnel who participated in the armed conflict in Eastern Ukraine. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 20(3), 315–326. <https://www.ijpsy.com/volumen20/num3/554.html>
- Kokun, O., Pischko, I., & Lozinska, N. (2022). Military personnel's stress reactivity during pre-deployment in a war zone. *Psychology, Health & Medicine*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2104882>

Корніяка О.М.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ВПЛИВ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА ПРОФЕСІЙНУ ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ

В нинішніх складних умовах інформаційної і комунікативної «невизначеності» воєнного часу, ослаблення економіки, зниження рівня фахової підготовки, різних професійних втрат, емоційного перенасичення під впливом множини стресогенних чинників набуває дедалі більшої ваги вирішення проблеми збереження психологічної стійкості й професійної ефективності особистості. В цьому контексті особливо актуальним стає питання встановлення найбільш дієвих чинників впливу на підвищення рівня професійної життєстійкості фахівця – зокрема, викладача.

Як відомо, діяльність викладача, котрий належить до комунікативного типу професій, є однією з найбільш інтелектуально, комунікативно та емоційно напружених (Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу "людина-людина", 2013). Через свою багатовекторність ця діяльність вимагає від свого суб'єкта, крім всебічної професійної результативності, ще й високої професійної стійкості у складних ситуаціях науково-педагогічної взаємодії.

Тому дослідження й мало на *мети* з'ясування особливостей впливу особистісно-професійних характеристик на загальний рівень професійної життєстійкості викладача вищої школи, а також на розвиток її структурних складових та компонентів.

Психологічне дослідження здійснювалося за допомогою регресійного аналізу. В ньому взяли участь 55 викладачів закладів вищої освіти України віком від 25 до 77 років різної статі, які перебувають на різних етапах професійної зрілості – від ранньої до пізньої. Дослідження тривало протягом 2020 – 2022 років.

В емпіричному дослідженні використано «Опитувальник професійної життєстійкості», розроблений О.М. Кокуном (Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій, 2021) на змістовій основі трьох взаємопов'язаних складових професійної життєстійкості: *це включеність у діяльність, прийняття ризику та контроль*, що були визначені в роботах S. Maddi та ін. Крім того, враховувався ступінь вираження цих складових через визначення особливостей прояву в діяльності *емоційного, мотиваційного, соціального і професійного* компонентів професійної життєстійкості.

Діагностування професійно-особистісних характеристик викладача здійснювалося за допомогою таких методик: «Опитувальника професійного самоздійснення фахівців» О.М. Кокуна; методики «Мотивація професійної діяльності» (методика К. Замфір у модифікації А. Реана); «Опитувальника на професійне «вигорання» та деформацію» – МВІ (модифікація О.Б. Полякової); шкали самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема; методики шкалової самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна; тестів: «Чи умієте Ви слухати» й «Уміння викладати свої думки» та методики «Діагностика комунікативної компетентності у сфері ділового спілкування» А.Г. Самохвалової.

Згідно з результатами психологічного дослідження, в регресійній моделі предикації показника *«загальний рівень професійної життєстійкості»* показниками психодіагностичних методик найбільш прогностичним й високоінформативним виявився показник шкалової самооцінки психофізіологічного стану *«інтерес до роботи»*. Цей чинник виступає мотиваційною спонукою до професійної діяльності й свідчить про цінність та високу значущість для викладача процесів та результатів справи, якою він займається. Зауважимо також, що інтерес викладача до роботи пов'язаний (за даними дослідження) з емоційною складовою професійної взаємодії, яка виражається у різних афективних переживаннях її суб'єктів під час різних – нерідко конфліктних та проблемних – міжособистісних контактів, що впливає на їхнє психофізіологічне самопочуття (див. детальніше: Корніяка, 2021).

Істотно посилює вплив показника *«інтерес до роботи»* на загальний рівень професійної життєстійкості показник *«комунікативна компетентність у сфері ділового спілкування»* – зокрема, складові її мотиваційного, когнітивного та інструментального критеріїв. І це очікуваний результат. Адже комунікативна компетентність як багаторівнева

інтегративна якість особистості викладача є не лише інструментом ділової комунікації. Згідно з даними регресійного аналізу, вона має й статус психологічного предиктора стосовно професійної життєстійкості, що виявляється у складних ситуаціях міжособистісної взаємодії. Вагомо підвищує вплив показника «інтерес до роботи» на загальний рівень професійної життєстійкості й такий мотиваційний чинник, як особливий *інтерес до сфери ділового спілкування*. Цей чинник свідчить про вельми стійке бажання викладача брати участь у ділових комунікаціях у просторі професії, підґрунтям чого виступає його психофізіологічний стан. В цілому ж розглянута регресійна модель має високу інформативність: коефіцієнт множинної кореляції: $R = 0,83$ і кількість поясненої дисперсії: $R^2 = 0,70$.

Наразі охарактеризуємо регресійні моделі, побудовані щодо кожної зі структурних складових професійної життєстійкості викладачів: включеності у діяльність, професійного контролю і професійного прийняття виклику.

В регресійній моделі предикації показника «*рівень професійної включеності*» викладачів показниками методик найбільший, вельми виразний, вплив справляють такі чинники: *креативність у сфері ділового спілкування, переважаюче задоволення власними професійними досягненнями* (внутрішньо професійне самоздійснення), *визнання досягнень фахівця професійним співтовариством* (зовнішньо професійне самоздійснення), а також *мотиваційний критерій* комунікативної компетентності у сфері ділового спілкування. Ці чинники є високоінформативними – коефіцієнт множинної регресії: $R = 0,84$ і кількість поясненої дисперсії: $R^2 = 0,74$.

Особливо виразним є вплив на професійну життєстійкість креативності фахівця у сфері ділового спілкування. І це не є випадковим. Адже креативна діяльність і творчість мають бути присутні повсякчас у професійній діяльності викладача для забезпечення дедалі більшої його стійкості до професійних та комунікативних випробувань, для здійснення подальших прогресивних змін у просторі професії.

Регресійна модель впливу особистісно-професійних характеристик викладачів на *рівень професійного прийняття ризику* представлена лише одним, мотиваційно спрямованим, чинником: *”бажання працювати”*. Цей психологічний чинник свідчить про позитивне настановлення особистості на роботу та її готовність діставати задоволення (у формі позитивного емоційного стану) від власної професійної діяльності. Проте цей предиктор є помірно інформативним: він має порівняно невисокий коефіцієнт множинної регресії: $R = 0,49$ та кількість поясненої дисперсії: $R^2 = 0,24$.

Стосовно регресійної моделі впливу на *рівень професійного контролю* викладачів зазначимо таке: найбільш прогностичним тут є психологічний чинник *«інтерес до роботи»*, що являє собою вияв стійкого бажання викладача брати участь у педагогічних та міжособистісних комунікаціях й інших видах професійної діяльності. Саме цей чинник – через постійний конструктивний вплив на професійний самоконтроль, на свідоме регулювання важливих аспектів праці – дає змогу викладачеві забезпечувати якісний перебіг і позитивні результати діяльності. Далі, за значущістю

впливу на професійний контроль викладачів, йдуть *мотив самовдосконалення у сфері ділового спілкування та зовнішня негативна мотивація*. В сукупності ці чинники мають коефіцієнт множинної регресії: $R = 0,66$ і кількість поясненої дисперсії: $R^2 = 0,43$. І хоча інформативність цих мотиваційних спонук не є надто високою, але сам факт впливу цих чинників на професійний контроль викладача, а відтак, на перебіг та результат його діяльності має неабияке значення.

Зауважимо також, що зовнішня щодо діяльності негативна мотивація може справляти досить помітний деструктивний вплив на рівень професійного контролю викладачів, а відтак, перешкоджати їх адаптації у складних умовах професійної діяльності. Проаналізуємо також особливості впливу особистісно-професійних характеристик викладача на рівень кожного з чотирьох основних компонентів його професійної життєстійкості: *емоційного, мотиваційного, соціального і професійного*.

У регресійній моделі предикації *емоційного компонента* професійної життєстійкості показниками психодіагностичних методик найвищу прогностичну силу має показник *«переважаюче задоволення власними професійними досягненнями»*, підсилений впливом показника *«наявність проєкту власного професійного розвитку»*. Ці показники характеризують внутрішньо-професійну форму самоздійснення викладачів. Вони спроможні нейтралізувати певною мірою негативний вплив на рівень професійної життєстійкості й ефективність діяльності фахівців такого чинника, як *«виразність професійної деформації»*. Зауважимо, що сумарне значення цього чинника отримане через врахування кількісних показників емоційного виснаження, деперсоналізації й редукції особистих досягнень у ситуації професійного «вигорання» та деформації фахівця.

Достатньо інформативним чинником у цій моделі виступає *вміння слухати*. В сукупності всі чинники, що входять у структуру цієї регресійної моделі, забезпечують високу її інформативність: $R = 0,87$; $R^2 = 0,75$.

Регресійна модель впливу на рівень *мотиваційного компонента* професійної життєстійкості викладачів детермінується лише показником *«самоефективність»*. Цей предиктор відображає потенційну здатність викладача організувати та здійснювати власну діяльність: транслювати знання, забезпечувати якісну фахову підготовку студентів, освоювати нові алгоритми і технології навчання тощо. Він є достатньо інформативним: $R = 0,44$; $R^2 = 0,20$.

У регресійній моделі впливу особистісно-професійних характеристик на рівень *соціального компонента* професійної життєстійкості викладачів найбільш інформативним є показник *«мотиваційний критерій комунікативної компетентності у сфері ділового спілкування»*. Цей психологічний предиктор прогнозування рівня розвитку соціального компонента професійної життєстійкості викладача пов'язаний з реалізацією ним свого «спонукального» потенціалу, зі стійким прагненням до подолання передусім комунікативних проблем, з виявом у процесі спілкування індивідуальних комунікативних особливостей для забезпечення

результативності педагогічного взаємодії і самореалізації в професії. На другому місці за значущістю перебуває показник *«переважаюче задоволення власними професійними досягненнями»*, що виступає як одна з ознак внутрішньо-професійної форми самоздійснення викладача у професії. Третю позицію займає показник *«зовнішня позитивна мотивація»*, що так само має достатню спонукальну силу. В сукупності названі показники зумовлюють досить високу інформативність цієї регресійної моделі: $R = 0,76$; $R^2 = 0,58$.

Нарешті, в регресійній моделі впливу особистісно-професійних характеристик на рівень *професійного компонента* професійної життєстійкості викладачів найбільш інформативним є показник *«інтерес до роботи»* як ознака цінності, значущості роботи в їх життєдіяльності. Далі йдуть (за значущістю) такі показники: *«редукція особистих досягнень»*, *«вміння викладати думки»* і *«мотив самовдосконалення у сфері ділового спілкування»*. В сукупності всі ці показники зумовлюють вельми високу інформативність цієї регресійної моделі: $R = 0,81$; $R^2 = 0,66$.

Особлива роль у структурі цієї регресійної моделі належить вмінню викладати свої думки, тобто здатності викладача до професійно-мовленнєвої комунікації. Висловлення своїх думок не тільки виступає в педагогічній взаємодії головною формою *«інтелектуальної»* комунікації викладача і студента, а й є одним з психологічних предикторів щодо професійної стійкості цього фахівця: опосередковує його спроможність до побудови ефективних комунікативно-мовленнєвих програм, грамотного планування вербальних комунікацій та якісної їх реалізації у процесі розв'язання конкретного професійного завдання.

В результаті дослідження ми дійшли таких основних висновків:

- Найбільшою мірою значущим для процесу розвитку професійної життєстійкості викладача є такий психологічний чинник, як *«інтерес до роботи»*, що виступає також мотиваційною спонукою до професійної діяльності і фахового зростання. Встановлено, що цей показник виявляє високу прогностичну силу і стосовно таких складових професійної життєстійкості, як професійний контроль та професійний компонент.

- До того професійна життєстійкість викладача істотною мірою детермінується показником *«комунікативна компетентність у сфері ділового спілкування»* – складовими її мотиваційного, когнітивного й інструментального критеріїв. Достатньо вираженими чинниками сприяння розвитку професійної життєстійкості є також низка показників професійного самоздійснення викладача.

- Водночас такі професійно-особистісні характеристики, як зовнішня негативна мотивація, редукція особистих досягнень і показник *«виразність професійної деформації»*, можуть справляти досить помітний деструктивний вплив на розвиток професійної життєстійкості викладача.

Список використаних джерел

Корніяка, О.М. (2021). Психофізіологічні закономірності професійної життєстійкості викладачів закладів вищої освіти (С. 122–147).

Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій [О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка та ін.; за ред. О. М. Кокуна]. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська.

Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу "людина-людина": монографія. (2013). [О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка, О.Р. Малхазов та ін.; за ред. О.М. Кокуна]. Кіровоград : Імекс-ЛТД.

Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій: монографія. (2021). [О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка та ін.; за ред. О. М. Кокуна]. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська.

Maddi, S.R.& Koshaba, D.M. (2005). *Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you.* New York: AMACOM.

Купрєєва О. І.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК РЕСУРС СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Вступ. Одним із понять, яке відображає індивідуальний спосіб взаємодії особистості із складною, потенційно стресогенною ситуацією, є копінг-стратегії [3]. Копінг-стратегії застосовуються людиною не тільки у випадках, коли складність завдання перевищує адаптаційні можливості людини та його нормативне пристосування вимагає нових ресурсів, але й за необхідності змінити поведінку у складних життєвих ситуаціях, за хронічного впливу стресорів, під час негативних повсякденних подій [4]. Копінг-стратегії, як правило, спрямовані на пошук шляхів відновлення балансу в системі «людина-середовище», на зниження емоційних переживань, пов'язаних із складними, стресовими ситуаціями [2]. Саме копінг-стратегії можна розглядати в якості найважливішого ресурсу, здатного забезпечити збереження психічного та фізичного здоров'я в несприятливих умовах життєдіяльності, до яких відносять ситуацію інвалідності [1].

Мета дослідження: дослідити специфіку копінг-стратегій студентів з інвалідністю та здорових студентів.

Методи дослідження: Для дослідження копінг-стратегій студентів ми використовували «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазарус, С. Фолкман). Було досліджено 345 студентів з інвалідністю та 325 здорових студентів, які навчалися в інтегрованих групах ЗВО м. Києва.

Результати дослідження. У структурі копінг-стратегій, як усвідомлених засобів цілеспрямованого управління складними ситуаціями життєдіяльності, студентів з інвалідністю найбільш вираженими є *активно-*

діяльнісні копінги: пошук соціальної підтримки (27,6%), позитивна переоцінка (12%); *захисні*: самоконтроль (13,7%) та *автоматизовані*: втеча-уникнення (8,7%), прийняття відповідальності (10,6%), дистанціювання (15,5%) (див.табл.).

Таблиця 1.

Фактори копінг-стратегій студентів інтегрованих груп

Копінг-стратегії	Студенти з інвалідністю (n=345)		Здорові студенти (n=325)	
	1 фактор (33,8% дисперсії)	2 фактор (25,4% дисперсії)	1 фактор (38,5% дисперсії)	2 фактор (23,4% дисперсії)
Конфронтація	0,39	0,43	0,18	0,60
Дистанціювання	0,02	0,78	0,14	0,69
Самоконтроль	0,76	0,23	0,42	0,16
Пошук соціальної підтримки	0,76	0,10	0,69	0,05
Прийняття відповідальності	0,35	0,60	-0,03	0,59
Втеча-уникнення	0,07	0,85	-0,03	0,79
Планування вирішення проблем	0,79	-0,02	0,69	-0,07
Позитивна переоцінка	0,78	0,28	0,74	0,10

Пошук соціальної підтримки є важливим у життєдіяльності студентів з інвалідністю. Цей зовнішній ресурс має бути інтеріоризований особистістю, тоді він працює як ефективний копінг та сприяє особистісному розвитку. Очевидно, що захисні та автоматизовані копінги є ефективними переважно в нескладних, типових ситуаціях. Перехід від захисних копінгів до цілеспрямованої внутрішньої діяльності подолання вимагає усвідомлення зв'язку між складною ситуацією та особистістю, активною діяльністю, спрямованою на раціональне розв'язання проблемної ситуації та взяття на себе відповідальності за результат.

Структура копінг-стратегій здорових студентів характеризується поєднанням *діяльнісних* (позитивна переоцінка, планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки), *автоматизованих* та *захисних* копінгів (втеча-уникнення, конфронтація, дистанціювання).

Висновки. Одні й ті самі стратегії подолання можуть мати різний психологічний сенс для студентів, а ефективність їхнього використання зумовлена системними взаємозв'язками між складними життєвими ситуаціями, адекватністю ситуації психологічним ресурсам та доступними стратегіями в динамічній структурі життєдіяльності особистості.

Список використаних джерел

Купреєва О. І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. К.: Талком, 2021. 407 с.

Сердюк Л., Петрученко Н. Зміст та структура психологічної готовності до професійної діяльності студентів з інвалідністю. Освіта Регіону, 2011, № 5. С. 140-144.

Folkman S., & Lazarus R. S. Manual for the ways of coping questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1988.

Reuman L.R., Mitamura C., Tugade M.M. Coping and Disability. The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability. 2013.

Лільчицький О. В.

Національна академія образотворчого мистецтва і архітектури

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Для сучасного фахівця важливість розвитку особистісно-професійних якостей зумовлюється об'єктивними тенденціями розвитку суспільства, котрі потребують все глибшої реалізації інноваційного потенціалу особистості, створення стійких смисложиттєвих орієнтирів у мінливому світі, розвитку вміння ставити нові життєві цілі, здатності їх домагатися, усвідомлювати та відстоювати власну творчу індивідуальність (Кружева, 2006). Відповідно, актуальним є удосконалення науково-практичних основ сприяння розвитку особистісно-професійних якостей фахівців різних професій.

Підготовка фахівців до професійної діяльності є головним завданням ЗВО. В умовах динамічних змін соціально-економічної ситуації в країні, зокрема кардинальної зміни ринку праці та інтенсивного розвитку нових форм організації економіки, об'єктивно виникає необхідність зростання професійної мобільності та конкурентоспроможності працівників (Сердюк, 2011, 2014). Особистісне зростання в якості обов'язкового компоненту професійного розвитку майбутнього фахівця розглядається як головна мета сучасної вищої освіти (Завадська & Гомонюк, 2021). А це змінює становище і місце суб'єкта навчання на всіх етапах професійного освітнього процесу і передбачає підвищення суб'єктної активності студента, який має навчитися «сам творити себе».

Однак недостатній рівень особистісного та інтелектуального розвитку сучасного студента-першокурсника, його «особистісна невизначеність», емоційна нестійкість, невпевненість у собі, низький рівень самоорганізації і самоконтролю зумовлюють необхідність посиленої уваги до розвитку в процесі навчання певних якостей особистості, необхідних для успішної професійної підготовки та подальшого професійного становлення (Кокун, 2002).

Важливою складовою вищої освіти має стати професійний розвиток майбутніх фахівців у процесі організації активної взаємодії всіх суб'єктів навчання і з урахуванням їхнього попереднього досвіду, особистісних особливостей, специфіки учбового матеріалу і конкретного учбово-просторового середовища (Дзвоник, 2007).

На початкових етапах професійної освіти основним джерелом професійного розвитку стає рівень особистісного розвитку (Кружева, 2006). На подальших стадіях професійного становлення співвідношення особистісного і професійного розвитку набуває характеру динамічної нерівномірної цілісності. На стадії професіоналізації професійний розвиток особистості починає домінувати над особистісним і визначати його.

Реалізація професійного потенціалу розвитку майбутнього фахівця залежить від багатьох чинників: біологічної організації людини, соціальної ситуації, характеру професійної діяльності, активності особистості, її потреби в саморозвитку і самоактуалізації. Але провідним чинником професійного становлення особистості, вважаємо, є система об'єктивних вимог до неї, детермінованих професійною діяльністю, в процесі виконання якої і виникають нові властивості та якості. Зміна або перебудова способів її виконання, зміна ставлення до провідної діяльності обумовлюють стадійність розвитку особистості.

Висновки. Забезпечення успішного професійного становлення студента передбачає розробку і використання у ЗВО сукупності засобів професійного та соціально-спрямованого впливу на особистість, включення студента в різноманітні професійно-значущі види діяльності (пізнавальну, учбово-професійну та ін.) з метою формування у неї системи необхідних професійних якостей, знань та індивідуальних способів виконання професійної діяльності.

Список використаних джерел

- Дзвоник, Г.П. (2007). Методи оптимізації та корекції психофізіологічного стану студентів. *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 6, 131-140
- Завадська, Т.В., & Гомонюк, В.О. (2021). Показники нейродинаміки студентів як ознака їхньої потенційної професійної життєстійкості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 21, 61-68.
- Кокун, О.М. (2002). Фізична культура і спорт як фактор підвищення адаптаційних можливостей студентів. *Вісник Технологічного університету Поділля. Ч. 3. Суспільно-гуманітарні науки*, 2(5), 47–50.
- Кружева, Т.В. (2006). Професійна готовність студентів до педагогічної діяльності. *Актуальні проблеми психології. Т. V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія*, 5, 105 – 111.
- Сердюк, Л.З. (2011). Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. *Освіта регіону*, 1, 277-280.
- Сердюк, Л.З. (2014). Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету*, 687, 151-159.

Лелюк М. Г.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ КОМБАТАНТА ДО ЖИТТЄТВОРЧОСТІ В УМОВАХ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Українське суспільство постало перед складним викликом – сучасною збройною повномасштабною війною. Праця фахівців у військовій справі набула абсолютної актуальності й значущості. У цій новій реальності існування нашого соціуму, як ніколи раніше, актуалізувалась потреба ефективного функціонування різних прошарків соціуму. Зокрема, безпосередніх учасників бойових дій – комбатантів, а також наслідків їхньої участі у бойових діях, розуміння змін, які відбуваються в індивідуально-психологічному вимірі життєтворення кожного учасника збройного конфлікту.

Змісти життєтворчості особистості в умовах посттравматичного зростання мають прояв в її спрямованості: а) на себе – позитивна зміна в сприйнятті й ставленні до себе та зростанні емоційної експресивності; Я-концепція, яка містить не лише усвідомлення персональної сили та опірності негативним подіям, а і краще розуміння власних обмежень та вразливості; б) на інших – зміна в міжособистісних відносинах, а саме: більш тісні стосунки з родиною та іншими значущими людьми, зростання цінності стосунків, альтруїзм і відданість, здатність приймати допомогу, підвищена чутливість до інших та відкритість до нових форм поведінки; в) інтегральна – поява більш цілісної життєвої філософії, світогляду, що містить підвищення значущості власного існування, зміну пріоритетів, зміцнення переконань і смислів, оновлення світосприйняття (Осьодло & Зубовський, 2017).

Грунтуючись на теоретико-методологічній основні функціонально-дескриптивної моделі посттравматичного зростання, яка розроблена на основі теоретичних поглядів соціально-когнітивного підходу до посттравматичного стресу, вважається, що у своєму функціонуванні людина керується загальним набором базисних уявлень (basic assumptions) про світ та себе. Вони спрямовують людські дії, допомагають зрозуміти причино-наслідкові зв'язки між подіями та формують розуміння сенсу й мети життя. У цій науковій традиції вважається, що травматична подія завдає руйнівного впливу всім основним базисним уявленням. В особи руйнується більшість схематичних структур, які керували розумінням, прийняттям рішень і осмисленням світу. Відбувається повне нівелювання значення фундаментальних уявлень про доброзичливість, передбачуваність та контрольованість останнього (Calhoun et al., 2010).

У цьому контексті посттравматичне зростання розглядається як потенційний наслідок когнітивної спроби переоцінити та реконструювати початкові, дотравматичні уявлення про світ. Посттравматичне зростання, першою чергою, відображає якісну трансформацію функціонування людини. Змістом феномену посттравматичного зростання є перебудова світоуявлення,

що похитнулося внаслідок пережитої травми, з акомодациєю набутого досвіду. Шлях від травматичної події до травматичного зростання пролягає насамперед через когнітивну обробку набутого досвіду.

На цій теоретико-методологічній основі сформульовано поняття психологічної готовності особистості комбатанта до життєтворчості в умовах посттравматичного зростання, як особистісного утворення, ієрархічної структури рис, властивостей і станів, які зумовлюють успішне функціонування людини як суб'єкта своєї життєдіяльності. Психологічна готовність до життєтворчості є інтегрованою рисою особистості, що спрямована на коректне розв'язання універсальних життєвих задач засобами здобутих вмінь і навичок; співвідношення розвитку складових готовності особистості утворює відповідний субвид психологічної готовності до життєтворчості в умовах посттравматичного зростання.

Ступінь психологічної готовності комбатанта до життєтворчості в умовах посттравматичного зростання відбивається на основних сферах його життєдіяльності: професійній, міжособистісній, особистісній, дозвіллевій та ін.

Психологічна готовність до життєтворчості в умовах посттравматичного зростання як системне психологічне утворення формується в часі і містить складові – функціонально-особистісну, когнітивну, комунікаційну, емоційно-вольову, мотиваційну, креативну, – співвідношення яких утворює відповідні її субвиди.

Список використаних джерел

- Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи // *Український психологічний журнал*. 2017, № 1 (3). С.63–80.
- Calhoun L., Cann A., Tedeschi R. The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. In: *Posttraumatic growth and culturally competent practice*. Hoboken, NJ: Wiley and Sons, 2010. pp. 1–14.

Лупанець О.М.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ДО ПИТАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МЕДИЧНОЇ СФЕРИ

Надзвичайну актуальність проблема професійної життєстійкості фахівців допомагаючих професій набула з початком повномасштабної російсько-української війни 24 лютого 2022 року.

Медичні заклади в Україні продовжують надавати допомогу всім, хто цього потребує. Жодна хірургічна чи травматологічна бригада не залишила заклади охорони здоров'я незалежно від того, що відбувалося поряд із цим закладом. Є зруйновані медичні заклади, в яких не можна надавати медичну допомогу. Працівники цих закладів виїхали і дислокуються в інших місцях.

Якщо говорити в цілому, то багато медичних працівників переїхали зі сходу в центр або на захід і надають медичну допомогу в закладах, в яких вони тимчасово працевлаштовані.

Частину медичних працівників було мобілізовано. Відбувається ротація і наразі медичні працівники, які мають бажання, призиваються до лав Збройних Сил України. Хто не може потрапити до ЗСУ, можуть у ротації поїхати в заклади, які поруч або на лінії фронту, щоб допомагати і підміняти тих медичних працівників, які працюють там постійно.

Під час війни з РФ українські медики стикнулися з великою кількістю поранених та травмованих, серед яких є діти. Часом наші медики працюють у надзвичайних умовах. За словами Міністра охорони здоров'я України В. К. Ляшка українські лікарі рятують життя цілодобово. Після хвили пацієнтів, яким треба терміново надати допомогу, вони часто засинають на робочому місці (<https://medicine.rayon.in.ua/news/506714-voni-pratsyuyut-u-nadzvichaynikh-umovakh-lyashko-pro-geroizm-medikiv-pid-chas-viyni>).

Отже, професійна життєстійкість працівників сфери медицини має величезне значення, оскільки крім виконання професійних обов'язків, медикам доводиться мати справу з важкими моральними випробуваннями, бо лікувати приходиться поранених і дорослих, і дітей, і тих, хто пройшов катування, і людей, що втратили не тільки здоров'я, але й часто взагалі все, що в них було. Такі негативні наслідки, як надмірний і тривалий вплив перевтоми, перенапруження, великий потік постраждалих та зростання інтенсивності міжособистісних комунікацій, психотравмуючі чинники та, як наслідок, емоційне спустошення є причиною різноманітних порушень професійного здоров'я працівників медичної сфери.

Позаяк професійна діяльність медичних працівників потребує чимало інтелектуальних, фізичних та – особливо – емоційних зусиль, то важливим показником їхнього професійного здоров'я і є життєстійкість як своєрідний бар'єр і захист фахівців від впливу несприятливих чинників.

Життєстійкість – поняття, яке характеризує здатність людини витримувати всі складнощі життя й протистояти життєвим проблемам та труднощам. Життєстійкість ґрунтується на трьох складових, які визначають взаємодію людини зі світом – включеність, контроль та виклик (прийняття ризику) (Maddi & Harvey, 2005).

До війни, у 2018-2021 рр. співробітниками лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України було проведено дослідження психофізіологічних закономірностей професійної життєстійкості фахівців соціономічних професій, яке показало, що в середньому по вибірці «довоєнні» характеристики здебільшого варіювали у межах середнього, вищого за середній та високого рівнів, що свідчить про наявність високої професійної життєстійкості, яка сприяє ефективній професійній діяльності і в ситуаціях досягнення успіху, і в стресових ситуаціях (Психофізіологічні закономірності..., 2021).

Наразі метою нашого подальшого дослідження є аналіз наявних наукових й інших джерел для обґрунтування переліку особистісних,

психофізіологічних та ін. чинників життєстійкості працівників медичної сфери в умовах воєнного часу.

Список використаної літератури

Maddi S.R. & Harvey R.H. Hardiness considered across cultures / Handbook of multicultural perspectives on stress and coping, New York, NY: Springer, 2005, pp. 403-420.

Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій. (2021). За ред. О. М. Кокуна. Київ–Львів: Видавець Вікторія Кундельська. <http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Kokun.pdf>

Мороз В. М.

НДЦ гуманітарних проблем ЗСУ

Лозінська Н. С.

НДВ воєнно-психологічних досліджень НДЦ гуманітарних проблем ЗСУ

Пішко І. О.

НДВ воєнно-психологічних досліджень НДЦ гуманітарних проблем ЗСУ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ОФЦЕРСЬКОГО І РЯДОВОГО СКЛАДУ ЗС УКРАЇНИ

Триває героїчний спротив українських військовослужбовців російському агресору. Наші воїни демонструють гідний опір, незважаючи на тривалість та жорстокість бойових дій. Разом з тим, продовжується навчання тих військовослужбовців, які тільки збираються приєднатися до підрозділів, що знаходяться на передовій. Для цієї категорії військовослужбовців особливої актуальності набуває питання психологічної стійкості до бойових умов.

Психологічна стійкість є цілісною, інтегральною характеристикою особистості та визначається в адаптаційних реакціях щодо несприятливого впливу зовнішніх і внутрішніх факторів; оптимальній моделі поведінки відповідно до об'єктивних вимог; саморегуляції, саморозвитку та самокорекції. Функціональною ознакою психологічної стійкості є продуктивність (успішність) діяльності. Відповідно, професійною стійкістю є здатність особистості витримувати специфічні (стресові) психологічні впливи професійної діяльності зі збереженням високої ефективності її виконання [2, 6].

У керівних документах Збройних Сил України, в Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України, психологічна стійкість визначена, як здатність особи підтримувати необхідний рівень психологічної готовності протягом визначеного часу у конкретних умовах обстановки та швидко відновлювати свій психоемоційний стан після екстремальних (кризових) ситуацій [3].

Результати емпіричних досліджень вказують на те, що психологічна стійкість військовослужбовців значною мірою зумовлена її структурними компонентами та рівнями їхньої сформованості, які впливають на адекватність дій військовослужбовця в умовах надзвичайної ситуації [4, 5].

Нами було проведено дослідження з метою з'ясування особливостей психологічної стійкості військовослужбовців офіцерського і рядового складу та виявлення можливих відмінностей серед цих категорій.

Дослідження проводилось з використанням “Опитувальника психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій” (О. Коцун, І. Пішко, Н. Лозінська), який надає можливість визначити актуальний рівень психологічної стійкості окремих військовослужбовців та підрозділу в цілому. Опитувальник може застосовуватися в підрозділах, які беруть участь в бойових діях, або безпосередньо перед відправкою підрозділів до зони бойових дій [1].

Оцінювання здійснювалось за 24 показниками психологічної стійкості військовослужбовців, що відповідають 6-ти компонентам психологічної стійкості (морально-психологічний, мотиваційний, когнітивно-оцінний, емоційний, вольовий та індивідуально-особистісний) [1]. Вибірку досліджуваних склали 60 військовослужбовців (офіцерського і рядового складу) Сил територіальної оборони Збройних Сил України, чоловіки віком від 20 до 58 років, серед яких 5% мали бойовий досвід в минулому.

Порівняння середніх значень за показниками Опитувальника психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій двох вибірок досліджуваних подано в таблиці.

Результати дослідження показали, що в обох вибірках досліджуваних середні показники за всіма компонентами психологічної стійкості виявилися високими або вищими за середній рівень (таблиця 1).

Проте за морально-психологічним, когнітивно-оцінним компонентами і за загальним рівнем психологічної стійкості в групах досліджуваних середні показники мають значущі відмінності ($p \leq 0,05$).

Так, рівень морально-психологічного компонента ($3,60 \pm 0,61$) серед офіцерів (вбірка 1) характеризується як «високий», в той час, як рядовий склад (вбірка 2) за цим компонентом має середній показник $3,09 \pm 0,50$ – «вищий за середній».

Незважаючи на те, що в обох вибірках когнітивно-оцінний компонент має рівень “вищий за середній”, середні показники груп досліджуваних мають значущі відмінності ($p \leq 0,05$): у групі офіцерів він дорівнює $3,49 \pm 0,64$, що майже наближається до високого рівня (від 3,51); у групі солдатів цей показник дорівнює $2,70 \pm 0,84$, що є ближчим до середнього рівня (в межах від 1,51 до 2,50)

Подібна ситуація спостерігається і за загальним рівнем психологічної стійкості військовослужбовців: в обох груп він знаходиться на рівні “вищий за середній”, при цьому середні показники мають достовірні відмінності між групами досліджуваних на рівні $p \leq 0,05$ (вбірка 1 – $3,50 \pm 0,52$; вбірка 2 – $3,11 \pm 0,44$)

Таблиця 1.

Порівняння середніх показників компонентів психологічної стійкості військовослужбовців офіцерського і рядового складу

№	Компонент	Вибірка	n	M	p≤
1	Морально-психологічний	1	27	3,60±0,61	0,05
		2	33	3,09±0,50	
2	Мотиваційний	1	27	3,67±0,54	-
		2	33	3,46±0,39	
3	Когнітивно-оцінний	1	27	3,49±0,64	0,05
		2	33	2,70±0,84	
4	Емоційний	1	27	3,72±0,57	-
		2	33	3,52±0,42	
5	Вольовий	1	27	3,35±0,53	-
		2	33	3,01±0,64	
6	Індивідуально-особистісний	1	27	3,16±0,72	-
		2	33	2,86±0,81	
7	Загальний рівень психологічної стійкості військовослужбовця	1	27	3,50±0,52	0,05
		2	33	3,11±0,44	

*Примітка. Вибірка 1 – військовослужбовці офіцерського складу;
вибірка 2 – військовослужбовці рядового складу.*

Висновок. Психологічна стійкість до бойових дій досліджуваних військовослужбовців офіцерського і рядового складу знаходиться на вищому за середній і високому рівнях. Значущі відмінності між двома групами досліджуваних було виявлено за такими компонентами, як морально-психологічний і когнітивно-оцінний, а також за загальним рівнем психологічної стійкості. Отримані результати свідчать про те, що наявний рівень психологічної стійкості досліджуваних дозволяє підтримувати необхідний рівень психологічної готовності до виконання завдань в бойових умовах та швидко відновлювати свій психоемоційний стан після екстремальних (кризових) ситуацій.

Список використаних джерел

- Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посібник.* (2022). [О.М. Кокун, В.В. Клочков, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська]. Київ-Одеса: Фенікс, 128 с.
- Левенець А.Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. *Вісник пенітенціарної асоціації України.* 2017. № 2. С. 62–69.
- Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України №305 від 18.10.2021 р. “Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України”.
- Неурова А.Б. Емпіричне дослідження особливостей психологічної стійкості

- військовослужбовців – учасників операції Об'єднаних сил. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 4. 2019. С. 23–29.
- Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: метод. посібник*. (2019). [О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська]. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 310 с.
- Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: метод. посібник*. (2019). [О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, Л.В. Корня]. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 288 с.

Музика О. Л.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ЦІННІСНА ПІДТРИМКА СМИСЛОЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Процес розвитку обдарованої особистості триває все її життя. Очевидно, що мають існувати такі регулятори розвитку, які забезпечують особистісну стійкість і підтримання спрямованості на розвиток обдарованості незалежно від мінливих життєвих ситуацій. Таким регулятором, на наш погляд, є система особистісних цінностей, які в обдарованих осіб є специфічними як за змістом, так і за структурою. Саме вони забезпечують кризову резистентність обдарованих осіб (Музика О.Л., 2016).

Змістом розвитку обдарованої особистості є динаміка діяльності й особистісних якостей у їх взаємозв'язках. У цьому розумінні розвиток обдарованих осіб цілком можна зіставити з особистісно-професійним розвитком, а їхню життєстійкість – з професійною життєстійкістю. Остання розглядається як «особистісно–професійна властивість, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладу здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання» (Кокун О. М., 2020, с.75).

Життєстійкість – це комплексне психологічне утворення, яке переважно більшість часу існує латентно і актуалізується лише тоді, коли життєві цінності особистості піддаються певним випробуванням. Очевидно, що в житті осіб із ознаками обдарованості бувають моменти, коли вони сумніваються у правильності обраного напрямку розвитку, вагаються стосовно того чи варті віддалені, а через це й непевні, цілі тих колосальних зусиль, яких доводиться докладати для їх досягнення. Творчі невдачі, помилки, неможливість реалізувати задумане, ціннісні відмінності з контактним оточенням та інші стресогенні події можуть спричинити навіть інволюцію обдарованості.

З-поміж шести виокремлених нами груп особистісних цінностей, що регулюють розвиток обдарованої особистості, можна виокремити смисложиттєві цінності як такі, що підтримують її життєстійкість (Музика О.Л., 2019). Загальні цілі життя, життєві плани, якщо вони спираються на ціннісний досвід людини і є реалістичними, здатні підтримати її спрямованість на розвиток обдарованості навіть у складних життєвих ситуаціях. Якщо ж під тиском тих чи інших життєвих обставин ці зв'язки порушуються, то життєстійкість людини знижується, що може призвести до кризових явищ чи викликати погіршення психічного здоров'я загалом.

Одним із ефективних видів психологічної допомоги у подібних випадках є ціннісна підтримка (Музика О.Л., 2019). Однією з ефективних форм активізації особистісно-ціннісних ресурсів обдарованих осіб є рефлексійна бесіда (Музика О.Л., 2022), загальну схему якої наведено на рис. 1.

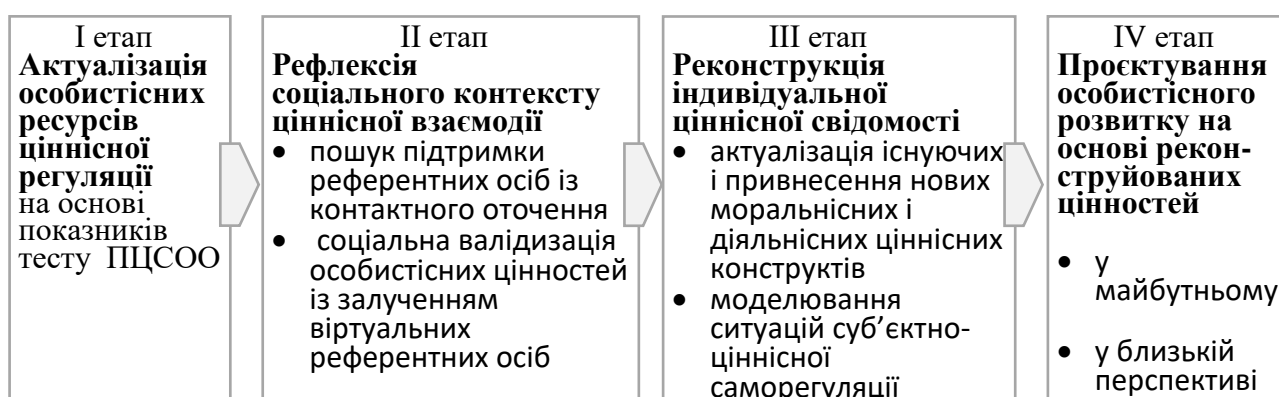


Рис. 1. Етапи рефлексійної бесіди для надання ціннісної підтримки особам із ознаками обдарованості

Загальний зміст кожного етапу конкретизується завданнями ціннісної підтримки регуляційного потенціалу однієї або кількох груп цінностей обдарованої особистості (належності, визнання, пізнавальних, творчих, самоідентичності і смисложиттєвих).

Основне **завдання першого етапу** ціннісної підтримки смисложиттєвих цінностей полягає у встановленні довірчих стосунків; актуалізації життєвих цілей і етичних засад, на яких можливе їх досягнення; рефлексії близьких і далеких перспектив розвитку; переведення у план свідомості витіснених конструктів та формулювання нових із використанням висловлювань досліджуваних.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) чи задумувались ви про смисл життя? Пригадайте коли це було, з якими подіями це пов'язано;
- 2) які життєві цілі ви перед собою ставите? Чи досягали ви вже намічених важливих цілей? Опишіть ці випадки. Чи коригували ви життєві цілі? Якщо так, то чому? Чи виробили ви для себе приблизний план досягнення ваших життєвих цілей? Наскільки він реалістичний?

3) чи маєте ви моральні принципи вашого життя? Чи задумувались ви над моральними правилами, порушення яких для вас є неприйнятним? Якщо так, то які події чи випадки цьому сприяли?

Завдання другого етапу ціннісної підтримки смисложиттєвих цінностей полягає у соціальній валідизації смисложиттєвих цінностей осіб із ознаками обдарованості, які не підтримуються контактним соціальним оточенням, із залученням контактних і віртуальних референтних осіб.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) чи розмовляли ви про смисл життя з вашими однолітками, зі старшими людьми? Пригадайте конкретні ситуації. Чи відрізняються ваші життєві цілі від тих, які ставлять перед собою ваші однолітки? У чому полягає ця різниця? Як ви ставитеся до цих відмінностей?
- 2) хто зі знайомих вам людей знаходиться найближче до вас у питаннях смислу та цілей життя? Чи реалізували вони свої життєві цілі? Якщо не повністю, то що їм завадило? У чому ви подібні, а в чому відмінні? Які випадки про це свідчать? Як вони реагують у ситуаціях, коли їх не розуміють і не поділяють їхніх ідеалів? Чи готові ви вчитися на їхніх помилках? Кого з них ви готові взяти за взірць для планування свого життя? Хто з них міг би підтримати вас, якби така потреба виникла? А ви підтримали б його?
- 3) чи зауважували ви свою схожість із кимось із видатних людей? Що є у вас подібного у контексті сенсу життя, життєвих цілей та планів? А в плані життєвих труднощів та негараздів? Ви намагаєтесь вирішувати свої непорозуміння з оточенням подібно до них чи обираєте свої шляхи? Чи мотивують вас життєписи видатних людей на досягнення амбітних життєвих цілей? Можливо, хтось із них є ідеалом для вас?

Завдання третього етапу ціннісної підтримки смисложиттєвих цінностей полягає в закріпленні у свідомості відрефлексованих особистісних цінностей, що базуються на персональному ціннісному досвіді, і тих ціннісних конструктів, які були отримані при обговоренні референтних осіб.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) спробуймо ще раз проговорити всі виокремлені вами позиції, які співвідносяться зі смислом вашого життя і досягненням вами життєвих цілей. Які зі згаданих вами цінностей значимих для людей, яких ви знаєте особисто, ви могли б додати, щоб згодом орієнтуватися на них також?
- 2) які погляди на смисл життя і життєві вибори видатних людей допомагають вам краще бачити власне майбутнє життя? Чи можна сказати, що це також і ваші погляди чи, принаймні, можуть стати ними у майбутньому?
- 3) Які ваші особистісні риси допоможуть вам досягнути життєвих цілей? Які ще потрібно розвивати? Які здібності й уміння ви маєте, щоб реалізувати ваші життєві плани? А чи є такі, які хотілося б розвинути? Чи плануєте ви це робити і як саме?

Завдання четвертого етапу ціннісної підтримки полягає у поновленні регуляційного потенціалу смисложиттєвих цінностей через вироблення

індивідуальної програми діяльнісного ствердження ціннісних конструктів та інтеграції їх у ціннісну свідомість особистості.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) спробуймо ще раз відтворити ваші уявлення про смисл життя, ваші життєві цілі та плани. Чи зазнали вони якихось змін у результаті нашої бесіди? Чи виглядають вони досяжними, рельєфними, наповненими деталями?
- 2) спробуймо окреслити ваші життєві плани з певною періодичністю (п'ять, десять років чи іншою). Як ви думаєте виконувати ці плани, що вам потрібно для цього? Які моральні принципи, особистісні якості, уміння, здібності?
- 3) що ви можете зробити для реалізації своїх життєвих планів у найближчому майбутньому? У цьому місяці, році? Наскільки реальним є ваш план і чи готові ви докласти зусиль для його виконання? Чи справді він є сходинкою для досягнення віддалених життєвих цілей? Чи були у вас вже подібні реалізовані плани? Чи вважаєте ви, що покрокова реалізація подібних планів є єдиним шляхом для особистісного зростання, досягнення найважливіших життєвих цілей і життєвого успіху загалом?

Викладені тут міркування є спробою теоретичного обґрунтування психологічної допомоги, спрямованої на підвищення життєстійкості осіб із ознаками обдарованості за допомогою ціннісної підтримки – методу, спрямованого на підвищення регуляційного ресурсу особистісних цінностей.

Список використаних джерел

- Коkun О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т.V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20., 2020. С. 68-81.
- Музика О. Л. Методика «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості»: теоретичні передумови й результати апробації. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т.VI: Психологія обдарованості. Вип. 15. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 123-137.
- Музика О. Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року)*. Київ, 2016. С. 167-175.
- Музика О. Л. Ціннісна підтримка самоідентичності обдарованої особистості в освітньому просторі. *Проектування розвитку та психолого-педагогічного супроводу обдарованої особистості: в умовах воєнного стану: матеріали науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 23-25 червня 2022 р.)*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2022. С. 219-231.

Панасенко Н.М.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ІЗОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна в Україні є безумовно руйнівною подією і для країни в цілому, і для кожного громадянина, оскільки має психотравмівний вплив на психоемоційний стан людини. Але навіть у найскладніших умовах війни, переживаючи наслідки руйнівного впливу сильного стресу, українці намагаються не тільки вижити, але й ефективно діяти з метою пошуку нового сенсу, нових себе, нових знань, нових життєвих і професійних пріоритетів.

Проблема подолання особистістю життєвих та професійних труднощів у психологічній науці розглядається через призму поняття життєстійкості (С. Кобейса, С. Мадді), що трактується як вміння конструктивно долати важкі життєві ситуації, залишатися активним та перешкоджати негативним наслідкам стресу. Отже, за С. Мадді, базовими цінностями життєстійкості є кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity).

Життєстійкість розглядається як динамічний процес, що по-різному впливає на людину на різних етапах її життя. Одна й та ж людина може встояти перед негативним впливом однієї події, але значно постраждати від іншої (Панасенко, 2020).

Останнім часом все частіше у процесі роботи зі стресом і тривожними станами активно використовують арт-терапевтичні методи. Зокрема, А.А. Осипова визначає арт-терапію як спеціалізовану форму психотерапії, що базована на мистецтві, насамперед образотворчому, та творчій діяльності. Схожим є визначення О. Будза, який називає арт-терапію сучасним напрямом у психіатрії, медицині й біоенергетиці, що використовується як терапевтичний засіб – творчий процес, у якому перебуває пацієнт, і результати цього процесу – картини, вірші, музика тощо (Колпакчи, 2018). У лікувальній та психокорекційній практиці – найчастіше це сукупність методик, базованих на застосуванні різних видів мистецтва у своєрідній символічній формі, які дозволяють за допомогою стимулювання художньо-творчих проявів здійснити психокорекцію порушень психосоматичних, психоемоційних процесів і відхилень в особистісному розвитку.

Для підвищення рівня життєстійкості ми рекомендуємо використовувати такий арт-терапевтичний метод як ізотерапія. Ізотерапію назвають різновидом і фундаментом арт-терапії, це найпоширеніший вид терапії мистецтвами. В ізотерапії можуть використовуватися різні засоби для зображення: фарби (гуаш, акварель, акрил, олія), олівці, олійна та художня пастель, фломастери, крейда. Загалом усе, що може залишати сліди на папері. Хоча малювати можна не лише на папері, а й на полотні, дерев'яних, скляних поверхнях, тканинах.

Ізотерапія застосовується у роботі з людьми, які мають різні психологічні труднощі: депресії, фобії, різного роду залежності, внутрішні конфлікти, підвищену тривожність тощо. Заняття можуть відбуватися індивідуально, а також у малих чи великих групах.

Ізотерапія поділяється на два види:

- *пасивну*, коли виконується робота з вже створених творів мистецтва (срисовка, створення копій);
- *активну*, коли відбувається створення чогось нового, свого бачення на світ і предмети.

Ізотерапія допомагає людині проявити свої почуття, емоції, переживання, страхи та мрії. Тут важливу роль відіграє те, який художній матеріал, кольори, розміщення предметів на аркуші, розміри та форми використовує клієнт. Важливими є характеристика та опис малюнка. Ізотерапія дозволяє вивільнити і позбутися негативних почуттів за допомогою таких видів малювання, як мазання, штриховка, малювання листям, малювання на склі, малювання пальцями та ін.

Існує безліч технік ізотерапії. Наприклад такі, як:

1) *Техніка «Пальчикові фарби»*. Пальчикові фарби – це досить незвичайний засіб для творчості: замість пензля, олівця або ручки використовуються пальці. Цей метод особливо ефективний при роботі з дітьми молодшого віку. Але для дорослих цей метод також підходить. Можливість свободи дій дозволяє розслабитися, абстрагуватися від правил і дати волю фантазії без страху і почуття провини.

2) *«Проективний малюнок»*. Дана техніка виявляє і допомагає усвідомлювати проблеми і переживання людині, які їй важко висловити. Темі, запропоновані для малювання проективного малюнка, можуть бути самими різними. Можна запропонувати людині намалювати своє минуле, майбутнє, сьогоднішнє або якісь абсолютно абстрактні поняття [2].

3) *Техніка «Мандала»*. Мандала – це абстрактний малюнок в колі. Кругла форма символізує погляди людини на життя, його внутрішній світ, думки і почуття в даний момент. Малювання мандали допомагає людині знайти себе, вирішити внутрішні конфлікти, зняти стрес і позбутися страхів. Після малювання потрібно дистанціюватися від мандали і подивитися на неї збоку. Для кожної мандали можна придумати специфічний сенс. Наприклад, «взаємовідносини в сім'ї», «любов», «страх» і т. ін. Після того, як людина закінчить малювати «тему», малюнок можна досліджувати і обговорити з ним.

Ізотерапія дозволяє людині зрозуміти, що вона може бути творчою особистістю, дотичною до мистецтва, що своєю чергою підвищує її самооцінку. Образотворче мистецтво є зрозумілим і доволі простим для людини видом творчої діяльності. Заняття ним допомагає не тільки висловити свої думки, а й відчути і зрозуміти себе. Заняття допомагають дізнатися більше про свої здібності, максимально розкрити свій творчий потенціал. Однак це не створює будь-якого напруження, а зовсім навпаки.

Творчий процес призводить до того, що людина повністю розслабляється, відчуваючи лише легкість і впевненість у своїх силах.

Ізотерапія допомагає людині заспокоїтися, пізнати себе, оскільки будь-які заняття з фарбами сприяють зціленню. Колір у малюнку передає емоції й почуття:

- Синій – колір впевненості та спокою.
- Зелений – передає відчуття надійності, прийняття.
- Чорний – вказує на пригніченість, важкі переживання, якщо його надто багато в малюнках.
- Жовтий – активність, гарний, позитивний настрій.
- Рожевий – відчуття ніжності, чутливість.
- Червоний – емоційне напруження, роздратованість, конфлікт.

Під час інтерпретації малюнка слід звертати увагу передусім на ті кольори, присутність яких перебільшена або невиправдана.

Гра уяви (Imagination) як спосіб подолання кризи апелює до наших творчих здібностей і є одним з шести ресурсних каналів подолання стресу в моделі BASIC-Ph (багатовимірній моделі подолання стресу та внутрішньої стабільності, розробленої професором Мулі Лаадом – директором Ізраїльського Центру попередження стресу). Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, мінятися, шукати рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле.

Отже, ми дійшли висновку, що ізотерапія як арт-терапевтичний метод є одним з потужних інструментів психологічної діагностики, а також ефективним методом підвищення рівня життєстійкості людини в умовах війни.

Список використаних джерел

- Колпакчи О.С. (2018). Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Цент учбової літератури, 288 с.
- Панасенко Н.М. (2020). Дослідження психологічних особливостей професійної життєстійкості журналістів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* Вип. 20. С. 120-131.

Петренко І.В.

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ СУБ'ЄКТІВ – НОСІЇВ ГРОМАДСЬКОЇ ДУМКИ В СИСТЕМІ «СІМ'Я-ШКОЛА» У КОНТЕКСТІ ПІДВИЩЕННЯ ЇХНЬОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Дослідження соціально-психологічних умов підвищення ролі сім'ї як виразника громадської думки щодо реформування освіти, залишається питанням, що потребує особливої уваги. У цьому аспекті результати, розпочатої цього року лабораторією психології спілкування Інституту соціальної та політичної психології НАПН України наукової розробки, слугуватимуть обґрунтуванню необхідних умов для підвищення ролі сім'ї як суб'єкта реформування освіти і носія громадської думки щодо освітніх інновацій, підвищуватимуть рівень життєстійкості учасників освітнього процесу, а також сприятимуть розробленню на цій основі відповідного соціально-психологічного інструментарію.

Громадська думка як соціальна реальність, що піддається конструюванню, має смисловий вимір. Циркуляція змістів передбачає їх розуміння і фіксацію у мові як особливий символічній системі. Зміст соціальної реальності і її усвідомлення виникають в процесі міжсуб'єктної взаємодії – суспільної згоди з приводу того, «що» і «як» розуміти в соціальному контексті (Lock, Strong, 2010). При конструюванні соціальної реальності, якою є громадська думка, необхідно враховувати і те, що людина представляє собою систему, здатну до самовизначення, а людська природа є пластичною й здатною до змін (Glynn, Ostman, & McDonald, 1995). Окрім того, форми міжособистісних стосунків – як на рівні соціальних інститутів, так і на рівні дискурсу в символічних системах – відтворюють структури влади і домінування.

Серед основних структурних елементів громадської думки визначаються: суб'єкти формування громадської думки – її творці; соціальні суб'єкти – виразники сформованого ставлення до соціальних процесів; об'єкт громадської думки – інформація, що впливає на формування ставлень до соціальних проблем; дискурс – основа комунікативного простору; оціночне судження – результат комунікативної взаємодії соціальних суб'єктів; комунікативний простір – арена для вільного висловлювання думок суб'єктами громадської думки; соціальний простір – середовище для реалізації та зміни оціночних суджень під впливом суспільного досвіду в окремий історичний період (Стариковська, 2017).

Громадська думка як квінтесенція виявлення почуттів, уявлень, очікувань, настроїв, поглядів людей виконує у соціальному середовищі ряд функцій: ідентифікуючу – уподібнення, асимілювання соціального суб'єкта з іншими; інтегруючу – об'єднання соціальних суб'єктів; виховну – успадкування засобів та способів діяльності, трансляція, фіксація і передача життєвого досвіду; пізнавальну – інформування, зміна, оновлення знань про

особливості функціонування суспільства; управлінську – організація взаємодії громадян і органів влади; консультативну – продукування підходів до розв'язання соціальних проблем; регулювальну – генерування цінностей, норм, традицій, що регулюють активність соціальних суб'єктів; оцінну – артикуляція оцінних суджень суб'єктами соціального буття; консенсусну – формування порозуміння між соціальними суб'єктами; конденсаторну – вироблення ідей, думок, що закріплюються в законодавчих актах (Стариковська, 2020). Відзначимо також адаптивну роль громадської думки, що розкриває можливість людині оптимально використовувати свої внутрішні ресурси для здійснення активності всупереч утрудненням і перешкодам.

Найбільш поширеними науковими підходами, що активно розробляються в сучасній науці у контексті вивчення особливостей громадської думки визначаються концепція «ефекту першої особи» (Gunther & Thorson, 1992), концепція «ефекту другої особи» (Neuwirth & Edward, 2002), концепція «ефекту третьої особи» (Davison, 1983; Perloff, 1993), концепція «спіраль мовчання» (Noelle-Neumann, 2004; Dominick, 2011), концепція «упередженого оптимізму» (Gunther & Mundy, 1993). На підґрунті цих розвідок з'ясовано типи взаємодії соціальних суб'єктів – виразників громадської думки, як-от: «Я – ми», «Ти – ви», «Він, вона – вони».

З метою вивчення особливостей взаємодії суб'єктів в системі «сім'я-школа» створено динамічну модель розгортання громадської думки, що охоплює такі етапи: формулювання актуальної соціальної проблеми – ідеї; усвідомлення того, що вирішення проблеми стає потребою; виникнення інтересу до вирішення проблеми; формування усталеної думки – переконання; повторюваність та розповсюдження переконання у соціальному середовищі; оцінка переконання у відповідності до соціального буття; стабілізація оцінного судження; готовність суб'єкта до дії, реалізація ідеї на практиці.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у поглибленні уявлень про зміст та сутність ролі сім'ї як виразника громадської думки щодо реформування освіти, здійсненні емпіричного дослідження особливостей взаємодії соціальних суб'єктів – виразників громадської думки в системі «сім'я-школа». Отримані результати розкриють роль сім'ї як носія громадської думки щодо реформування освіти, послуговуватимуть ефективній міжсуб'єктній взаємодії, а також підвищуватимуть рівень життєстійкості учасників освітнього процесу.

Список використаних джерел

- Стариковська, О.О. (2017). Сутність громадської думки. *Нова парадигма: філософські науки*, 131, 79-86.
- Стариковська, О.О. (2020). Основна передумова гармонізації процесу функціонування громадської думки в Україні. *Humanities Studies*, 3 (80), 65-77.

- Lock, A., Strong, T. (2010). *Social Constructionism: Sources and Stirrings in Theory and Practice*. New York: Cambridge University Press.
- Glynn, C. J., Ostman, R. E., & McDonald, D. G. (1995). Opinions, perception, and social reality. In T. L. Glasser & C. T. Salmon (Eds.). *Public opinion and the communication of consent*, 249-277.
- Gunther, A. C., & Thorson, E. (1992). Perceived persuasive effects of product commercials and public service announcements: Third-person effects in new domains. *Communication Research*, 19(5), 574-596.
- Neuwirth Kurt & Frederick Edward (2002). Extending the Framework of Third-First-, and Second- Person Effects. *Mass Communication and Society*, 5(2), 113-140.
- Davison, W. P. (1983). The third-person effect in communication. *Public Opinion Quarterly*, 47, 1-15.
- Noelle-Neumann, E., & Petersen, T. (2004). The spiral of silence and the social nature of man. In L. L. Kaid (Ed.), *Handbook of political communication research*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 339-356.
- Dominick, J. R. (2011). Social Effects of Mass Communication. The dynamics of mass communication: Media in the digital age. *McGraw-Hill Higher Education*, 442-466.
- Gunther, A. C., & Mundy, P. (1993). Biased optimism and the third-person effect. *Journalism Quarterly*, 70(1), 58–67.

Савченко Т. Л.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ – ТЕОРЕТИЧНІ УЗАГАЛЬНЕННЯ

Вступ. Професійний розвиток особистості – ключове питання і завдання в умовах Євроінтеграції України і адаптації фахівців до нових складних і швидко змінюючихся професійних вимог і умов життя (Коқун, 2002); Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу "людина-людина", (2013). У цьому контексті *професійна життєстійкість* розглядається нами як системна особистісно-професійна властивість, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам в роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання (Савченко, 2020).

Основні завдання дослідження: визначення особливостей професійної життєстійкості, мотивації, самоздійснення, самоефективності та вигорання викладачів. Отримані результати передбачається використати з метою науково обґрунтованої розробки системи загальних заходів,

спрямованих на сприяння особистісно-професійного самоздійснення викладачів та підвищення рівня їхньої професійної життєстійкості.

Організація та методи дослідження: 1) Опитувальник професійної життєстійкості (Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій, 2021); 2) Опитувальник професійного самоздійснення; 3) Шкала самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема; 4) Методика «Вивчення задоволеності своєю професією та роботою»; 5) «Мотивація професійної діяльності» (методика К. Замфір у модифікації А. Реана); 6) Модифікація опитувальника на професійне «вигорання» та деформацію – МВІ.

Опитувальник професійної життєстійкості надає можливість визначити загальний рівень професійної життєстійкості, а також ступінь вираженості трьох її складових (рівня професійної включеності, контролю, прийняття ризику) та чотирьох компонентів (емоційного, мотиваційного, соціального та професійного компонентів). В дослідженнях, які проводились упродовж жовтня-листопада 2019 року, взяли участь 35 викладачів ДВНЗ «Київське вище професійне училище технологій та дизайну одягу».

Результати дослідження.

Основні результати дослідження подаємо у таблиці 1.

Таблиця 1.

Середні значення показників професійної життєстійкості викладачів

<i>№</i>	<i>Показники</i>	<i>Діапазон</i>	<i>Середнє знач.</i>
1	Загальний рівень професійної життєстійкості	0 - 96	59,2
2	Рівень професійної включеності	0 - 32	19,1
3	Рівень професійного контролю	0 - 32	20,8
4	Рівень професійного прийняття ризику	0 - 32	19,4
5	Рівень емоційного компонента	0 - 24	14,8
6	Рівень мотиваційного компонента	0 - 24	15,9
7	Рівень соціального компонента	0 - 24	14,1
8	Рівень професійного компонента	0 - 24	14,4

Дослідження проводилося з використанням діагностичного сайту лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України <http://prof-diagnost.org>.

Висновки. Переважна більшість викладачів мають середній або вищий за середній рівень професійної життєстійкості. З трьох складових професійної життєстійкості найбільшу вираженість має рівень професійного контролю, а з чотирьох компонентів – рівень мотиваційного компонента. Близько половини викладачів мають середній рівень професійного самоздійснення, і приблизно третина з них – вищий за середній та високий. Наявний баланс між зовнішньо- та внутрішньо-професійним самоздійсненням.

У переважної більшості викладачів (70%) наявний належний рівень професійної самоефективності – вищий за середній та високий. Практично всі досліджувані викладачі (92%) задоволені своєю професійною діяльністю. Лише 8% з них мають певний (низький) ступінь незадоволеності. Менше чверті досліджуваних (23%) мають рівень внутрішньої професійної мотивації низький або нижчий за середній. Близько 40% викладачів мають певні прояви професійного “вигорання” та деформації (від середнього рівня і вище). При цьому, найбільш вираженою є така складова вигорання як «емоційне виснаження».

Загалом, отримані результати є достатньо типовими для колективів різних сфер педагогічної діяльності (рівнів освіти), що достатньо давно склалися і є відносно стійкими. Яскраво виражених «сигналів тривоги», що потребували б нагального реагування, не спостерігається.

Найбільшої уваги має потребувати профілактика професійного “вигорання”, оскільки близько 40% досліджуваних викладачів мають певні його прояви. Також слід індивідуально шукати резерви щодо підвищення рівня професійних самоздійснення та самоефективності викладачів, оскільки у 20-30% він є недостатнім. Спрямовані на це заходи спроможні також сприяти підвищенню у викладачів рівня професійної життєстійкості, мотивації та задоволеністю своєю роботою.

Список використаних джерел

- Коkun, О. М. (2002). Фізична культура і спорт як фактор підвищення адаптаційних можливостей студентів. *Вісник Технологічного університету Поділля. Ч. 3. Суспільно-гуманітарні науки*, 2(5), 47–50.
- Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу "людина-людина":* монографія. (2013). [О.М. Коkun, В.В. Клименко, О.М. Корніяка, О.Р. Малхазов та ін.; за ред. О.М. Кокуна]. Кіровоград : Імекс-ЛТД.
- Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій:* монографія. (2021). [О.М. Коkun, В.В. Клименко, О.М. Корніяка та ін.; за ред. О. М. Кокуна]. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська.
- Савченко Т. Л. (2020). Дослідження специфіки професійної життєстійкості викладачів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 20*. К.: “ДП Інформ. - аналіт. агентство”. С. 128-137.

ПОЗИТИВНИЙ ПІДХІД В СПРИЯННІ ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧЮ ОСОБИСТОСТІ

Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією із основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості. Тому проблема набуття і сприяння психологічному благополуччю є предметом численних психологічних досліджень. Взагалі сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети особистості [2]. Принциповою особливістю цього напрямку є зміна фокусу підходів до людини з орієнтації на симптоми і дефіцит на розвиток і підтримку її внутрішніх ресурсів.

Психологічне благополуччя особистості 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 [1].

Психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою становлення суб'єкта і є невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості. Для розвитку цього напрямку досліджень, з емпіричної точки зору, необхідне визначення особистісних ресурсів, розвиток яких стане основою психологічного благополуччя і ефективного функціонування людини, при якому вона може реалізувати свій потенціал, долати труднощі, продуктивно і плідно працювати.

В емпіричному дослідженні застосовані такі психодіагностичні методики: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; вісбаденський опитувальник (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха; опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана; методика «Шкала каузальної орієнтації» Е. Дессі, Р. Райана; шкала почуття пов'язаності А. Антоновського.

Вибірку досліджуваних склали 370 осіб, серед яких: учні ЗСО; студенти ЗВО; особи, що підвищують кваліфікацію в методі позитивної психотерапії та працюючі фахівці. Вік досліджуваних від 18 до 57 років.

За результатами регресійного аналізу визначено, що на значення показника психологічного благополуччя особистості найбільший вплив мають такі чинники, як внутрішня орієнтація, особистісне зростання та самоприйняття.

Встановлено також, що для досліджуваних з високими показниками психологічного благополуччя характерне переважання копінг-стратегії планування розв'язання проблем, що свідчить про їхню здатність до об'єктивації ситуації, прогнозування розвитку її можливих варіантів та аналізу власних внутрішніх ресурсів з урахуванням отриманого попереднього досвіду. Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що досліджувані з

високими показниками психологічного благополуччя використовують ефективні копінг-стратегії – планування розв’язання проблеми та позитивну переоцінку. Такі стратегії внаслідок аналізу ситуацій та власних ресурсів сприяють розвитку особистості, її самовдосконаленню, інтеграції особистісних ресурсів і стилю поведінки, що забезпечує збереження психологічного здоров’я і благополуччя особистості в різних ситуаціях. Найбільш неефективною стратегією є втеча/уникнення, що свідчить про нерозуміння причинно-наслідкових зв’язків між власними діями і актуальними труднощами і, як результат цього, – самоусунення (ігнорування чи заперечення проблеми, фантазування тощо).

Вивчення *внутрішніх основ психологічного благополуччя особистості* здійснювалось також на основі критерія її самодетермінації. Складові психологічного благополуччя пов’язані із внутрішньою каузальною орієнтацією, що відображає самостійний і усвідомлений вибір людиною ліній своєї поведінки [3; 4]. Більш глибоко виявити *внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості* можна на основі самооцінки характерологічних і особистісних особливостей (вторинні актуальні здібності по відношенню до власної поведінки та первинні актуальні здібності по відношенню до себе), зміст яких проявляється в психодинаміці конфліктних реакцій, що лежать в основі світоглядних концепцій особистості. Слід відмітити особливе значення первинних здібностей в досягненні позитивних життєвих пріоритетів особистості, які корелюють практично з усіма складовими психологічного благополуччя особистості. Первинні актуальні здібності визначають емоційні переживання в ставленні до себе та в міжособистісних взаєминах. Вони є дуже важливими регуляторами норм поведінки, оскільки пов’язані з такими психодинамічними категоріями як почуття самоцінності особистості.

Отже, здатність до реалізації свого потенціалу, задоволеність життям та психологічне благополуччя забезпечується розвинутістю саме первинних актуальних здібностей, пов’язаних з переживанням самототожності, самоідентичності, віри в свої можливості та довіри до інших. Ці дані також показують можливі терапевтичні мішені та шляхи надання психологічної допомоги в досягненні позитивних життєвих пріоритетів.

Список використаних джерел

- Сердюк, Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. 236 с.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. Positive psychology. *American psychologist*. 2000. Vol. 55. No.1. P. 5-14.
- Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*. 2021. Vol. 1. No.1. P. 1-14.
- Serdiuk L. Internal Resources of Personal Psychological Well-Being. *The Global Psychotherapist*. 2022. Vol. 2. No. 2. P. 17-23.

РОЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

За весь час [пандемії в Україні](#), за даними МОЗ, захворіли близько п'яти мільйонів людей. Влада України, як більшість країн світу, відреагувала на пандемію Covid-19 карантинними заходами: від часткових обмежень до повного припинення діяльності у різних сферах суспільства, від закликів залишатись вдома до кримінальної відповідальності громадян за порушення режиму самоізоляції, від м'яких рекомендацій часткового переходу на дистанційний режим роботи до повного закриття підприємств і заборони їх відвідування тощо. Таким чином, кожна людина опинилась у стресовій ситуації як від можливості захворіти вірусом, так і від заходів протидії його поширення. Звісно, така стресова ситуація викликає безліч емоцій, з якими людина не завжди може самотійно впоратися. Як вже зазначалося, стресогенні ситуації роблять неможливим задоволення значної частини потреб людей і суттєво впливають на їхнє психологічне благополуччя [1]. У зв'язку з цим дослідження природи феномена резильєнтності та психологічних особливостей і закономірностей її характеристик, ролі особистісних ресурсів у її розвитку та побудові ефективної системи психологічного сприяння розвитку резильєнтності особистості та психологічних засобів щодо подолання негативних наслідків пандемії Covid-19 вимагає поглибленого наукового аналізу. Ефективним способом протидії негативним зовнішнім впливам та наслідкам пандемії вважаємо внутрішні чинники особистості, які виконують захисну функцію в стресових життєвих ситуаціях [2; 7].

Нині в психології існує багато визначень і моделей резильєнтності. Термін «резильєнтність» широко застосовується психологами і розглядається у контексті впливу на людину несприятливих чи загрозованих умов і її здатності до нормального, здорового функціонування у майбутньому [5]. Концепція резильєнтності передбачає і позитивний результат, який досягається попри високий ризик, і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом. Існують також різні підходи до того, які особистісні характеристики роблять людину стійкою [8].

На основі аналізу зарубіжних досліджень [3; 4; 6] та ін., нами було розроблено власну модель та виокремлено чинники, що підвищують резильєнтність особистості у період пандемії Covid-19, а саме: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоствавлення, цілі, смисли. Таким чином, пояснюючи складові компоненти резильєнтності особистості у період пандемії Covid-19, можемо сказати, що люди з вираженим здоровим оптимізмом дивляться у майбутнє з упевненістю; мають здатність створювати та використовувати мережу особистісних контактів, тобто систему людських стосунків; здатні діяти, виходячи із

власного проєкту відносно свого майбутнього та здійснення життєвих планів; мають уявлення щодо світу та самого себе, забезпечують прогнозування своєї соціальної ефективності та ставлення до себе оточення, регулюють міжособистісні відносини; розважливо та свідомо планують своє майбутнє, обираючи відповідні цілі для досягнення конкретної мети; знаходять покликання і присвячують себе тому, що дає мету та смисл життя.

Тож модель резильєнтності особистості є системою стійких позитивних рис особистості, що розуміється як ресурс особистості, який сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного станів після стресових та травматичних подій. Зазначимо, що людина з високим рівнем резильєнтності добре пристосовується до стресових факторів, які виникають на роботі, в особистому житті й т. ін. навіть в умовах пандемії.

Можемо сказати, що розвиток резильєнтності залежить від пошуку внутрішніх ресурсів, які відкривають нові можливості особистості. Резильєнтні люди в умовах пандемії зміцнюють гнучке мислення, емоційну регуляцію та розкривають власні сильні сторони. Шляхи ж досягнення цього є дуже індивідуальними. Людина не може бути готовою до стресових ситуацій, проте може сформуванати в собі відносно оптимальну реакцію на події.

Список використаних джерел

- Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ-Львів: Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>
- Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>
- Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: Crimson Publishing, 2010. 208 p.
- Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>
- Luthar S. S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. № 71, P. 543-562.
- Morel E. Die 7 Säulen der Resilienz. Stefan Mähleke, 2021. 212 p.
- Serdiuk L., Danyliuk I., Chykhantsova O. Psychological factors of secondary school graduates' hardiness. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. 2019. № 1, P. 93-103. DOI: <https://doi.org/10.21277/sw.v1i9.454>
- Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*. 2021. Vol. 1. No.1. P. 1-14

З М І С Т

<i>Бахмутова Л. М., Неска А.</i> Професійна життєстійкість – головний особистісний ресурс українських біженців у Польщі	3
<i>Бацилєва О. В., Астахов В. М., Пузь І. В.</i> Психологічні особливості студентської молоді з різним рівнем життєстійкості	6
<i>Болотнікова І. В.</i> Емоційна стійкість як фактор професійної життєстійкості керівника.....	8
<i>Войтович М. В.</i> Горе як реакція на втрату під час війни	10
<i>Гомонюк В. О.</i> Профілактика виникнення у керівників професійних деформацій як спосіб підвищення їхньої професійної життєстійкості	15
<i>Гуменюк Г. В.</i> Життєстійкість людини: особистісна та професійна необхідність	17
<i>Дзвоник Г. П.</i> Особистісні ресурси подолання екстремальних ситуацій	21
<i>Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В.</i> Місце проживання як чинник суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабної Російсько-Української війни	23
<i>Кокун О. М.</i> Характеристика психічного здоров'я населення України під час війни.....	25
<i>Корніяка О. М.</i> Вплив особистісно-професійних характеристик на професійну життєстійкість викладачів.....	28
<i>Купрєєва О. І.</i> Копінг-стратегії як ресурс стійкості студентів з інвалідністю.....	33
<i>Лільчицький О. В.</i> Особливості становлення особистісно-професійних якостей майбутніх фахівців	35
<i>Лелюк М. Г.</i> Психологічна готовність комбатанта до життєтворчості в умовах посттравматичного зростання.....	37
<i>Лупанець О. М.</i> До питання дослідження професійної життєстійкості працівників медичної сфери.....	38

<i>Мороз В. М., Лозінська Н.С., Пішко І.О.</i> Особливості психологічної стійкості військовослужбовців офіцерського і рядового складу ЗС України	40
<i>Музика О. Л.</i> Ціннісна підтримка смисложиттєвих цінностей як чинник підвищення життєстійкості обдарованої особистості	43
<i>Панасенко Н. М.</i> Ізотерапія як метод підвищення рівня життєстійкості в умовах війни	47
<i>Петренко І. В.</i> Вивчення взаємодії суб'єктів – носіїв громадської думки в системі «сім'я- школа» у контексті підвищення їхньої життєстійкості	50
<i>Савченко Т. Л.</i> Професійна життєстійкість викладачів – теоретичні узагальнення	52
<i>Сердюк Л. З.</i> Позитивний підхід в сприянні психологічному благополуччю особистості..	55
<i>Чиханцова О. А.</i> Роль резильєнтності особистості в умовах пандемії	57

Наукове видання

ОСОБИСТІСНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Матеріали III науково-методичного семінару

Авт. друк. арк. 3,8

Матеріали подані в авторській редакції. Відповідальність за грамотність, науковий та літературний зміст, достовірність фактів і посилань несуть їхні автори

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
01033, м. Київ, вул Паньківська, 2;
тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.