Львівський державний університет
внутрішніх справ

Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві

Збірник матеріалів
IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції

18 жовтня 2019 року

Львів
2019

УДК 159.942.5;159.98.+316.613.5
П86

Рекомендовано до поширення через мережу Інтернет
Вченою радою Львівського державного
університету внутрішніх справ
(протокол від 25 вересня 2019 року № 2)

У к л а д а ч
З. Р. Кісіль,
доктор юридичних наук, професор,
декан факультету психології Львівського державного
університету внутрішніх справ

П86 **Психічне** здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 312 с.

Збірник містить тези доповідей та повідомлень матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві», яка відбудеться 18 жовтня 2019 року у Львівському державному університеті внутрішніх справ.

У публікаціях українських учених та молодих науковців розкрито актуальні проблеми психічного здоров'я особистості сьогодення, а також задіяння й реалізації інноваційних методів та технологій щодо його збереження у кризовому суспільстві.

Опубліковано в авторській редакції.

УДК 159.942.5;159.98.+316.613.5

© Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2019

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – ВАГОМА СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

Львівський державний університет внутрішніх справ щиро вітає однодумців на IV Всеукраїнській науково-практичній конференції з надзвичайно важливої теми сьогодення «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві». Фундаментальність задекларованої теми обумовлена тим, що збереження та розвиток психічного здоров'я і працездатності людини нині залишається одним із найактуальніших завдань науки і практики.

Тож вітаємо шановних гостей, авторитетних науковців і фахівців провідних вишів юридичного та психологічного спрямування, практичних психологів, активістів волонтерських і громадських організацій на всеукраїнській науковій конференції. Сьогоднішня фахова дискусія пов'язана з науковими здобутками представників вітчизняної школи сучасної психології, яка вважається лідером у сфері досліджень глобальних проблем у галузі психології та прогностики. Нинішня зустріч є для наукової спільноти унікальною нагодою осмислити та проаналізувати набутий досвід із урахуванням сучасних реалій. Наш форум засвідчує високий авторитет науково-дослідницьких та освітніх установ, які успішно реалізують проекти і програми за новими актуальними напрямами у галузі психології, сприяють поглибленню наукового діалогу.

Віднедавна фахівці у сфері психічного здоров'я з багатьох країн світу б'ють на сполох, висловлюючи неабияку стурбованість масштабами психічної патології, значною її поширеністю та перманентним зростанням кількості медико-соціальних наслідків психічних розладів (коморбідності, суїцидів, порушень соціального функціонування), відповідно, збільшенням обсягів втрат суспільства та витрат держави зі стримування ситуації. У світовому тягарі хвороб розлади психічного здоров'я, складаючи істотну частку, становлять значну суспільну небезпеку з огляду на чинники: тісний взаємозв'язок із макросоціальними проблемами (йдеться про бідність, безробіття,

брак соціального захисту тощо); комплексне навантаження на економічну, соціальну, освітню системи; тенденційні соціальну ексклюзію та стигматизацію психічно нездорових тощо. Це пов'язано не просто з погіршенням рівня психічного здоров'я населення, а з омолодженням певних хвороб, які раніше були притаманні особам старших вікових категорій з активним поширенням психосоматичних розладів, несприятливих психічних станів, посттравматичних стресових розладів, які зумовлені насамперед негативним впливом кризового середовища. Психічне здоров'я громадян є індикатором тих соціальних процесів, що відбуваються у суспільстві. А кризові події оголюють і загострюють проблеми, які торкаються духовного здоров'я населення. Зважаючи на серйозність загрози, світова спільнота активно працює над виробленням сучасних підходів до збереження та покращення психічного здоров'я населення.

Як відомо, психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам довколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності. Порушення регулятивної функції психіки призводить до станів соціально-психологічної дезадаптації, а у складніших випадках – до психічних розладів. Саме тому розвиток саморегуляції та інших психологічних механізмів здоров'я доречно вважати одним з основних напрямків збереження психічного здоров'я людини.

Сучасне українське суспільство зазвичай характеризують як «суспільство невизначеності», в якому, з одного боку, виявляються незатребуваними традиційні ідентифікаційні системи, а з іншого – починають формуватися механізми нових соціогрупових ідентифікацій. Наслідками трансформаційних процесів стали не лише суттєва реорганізація економічної, соціально-політичної сфер життя соціуму, а надто ускладнення соціально-стратифікаційної системи та зміни його інституціональної структури. Як результат, фіксуємо деструктивні пертурбації в соціальній структурі суспільства і його культурі, системі цінностей та моделей соціальної поведінки. До того ж, сучасному українському соціуму зараз властиві не лише окреслені нами тенденції, а й світові, з-поміж яких – глобалізація світового простору, інтеграція та дезінтеграція в економічній, політичній, освітній та інших суспільних сферах.

Нині стрімко різко зросла роль психічного фактора в усіх сферах життя суспільства, всебічне вивчення психічного здоров'я стало вкрай актуальним. Проведення ООС (АТО) на сході України формує багатотисячну масу людей, які після демобілізаціїї повертаються в громадянське суспільство із численними особливостями вже мілітаризованої свідомості – і це невпинно та істотно впливатиме на подальший розвиток соціуму та країни. Психічне здоров'я – виступає чи не найважливішою складовою високого рівня якості життя, що дає змогу людині вважати своє існування повноцінним і значущим, допомагає бути активним і творчим громадянином держави. Високий рівень психічного здоров'я населення є важливим чинником соціальної єдності, продуктивності праці, суспільного спокою та стабільності оточуючого середовища, що сприяє зростанню соціального капіталу та економічному розвитку суспільства.

Проблема психічного здоров'я привертає увагу багатьох дослідників різних галузей науки і практики: філософів, медиків, педагогів, соціологів, психологів тощо. Водночас існують підстави для ствердження про її недостатню дослідженість у психології, що спричинено багатоаспектністю цього феномену.

Ми щиро сподіваємося, що плідна робота учасників конференції і перебування їх у Львові залишать тільки позитивні враження і нададуть поштовху до подальших наукових розвідок. Традиція проводити такі заходи не буде порушена, і вже наступного року ми зустрінемося на V Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві».

Ми бажаємо всім плідної роботи, конструктивного діалогу, нових вагомих здобутків. Сподіваємось, що кожен отримає професійне задоволення від результатів роботи конференції, від перебування у нашому навчальному закладі та місті Львові.

Роман Благута,

кандидат юридичних наук, доцент,
ректор Львівського державного університету
внутрішніх справ

Е. М. Балашов,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології і педагогіки
(Національний університет «Острозька академія»)

САМОРЕГУЛЬОВАНЕ НАВЧАННЯ І ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

Нові напрямки досліджень у психології та ставлення до особистості як найвищої цінності ставить перед науковцями завдання визначення механізмів і чинників повноцінного життя людини, переходу особистості у стан повноцінного функціонування, благополуччя [2]. У сучасній психології благополуччя розуміється по-різному, у тому числі благополуччя на основі доброчесності, визначення справжнього «Я», здатності реагувати на екзистенціальні виклики життя, самореалізацію та особистісне зростання [9]. Значною мірою на психологічне благополуччя впливає рівень сформованості системи саморегуляції молодої особистості [3; 8].

Особливо важливим є визначення співвідношення психологічного благополуччя і саморегульованого навчання студентів ЗВО [7]. У контексті цього дослідження під саморегуляцією ми розуміємо системний процес інтеграції мотиваційної сфери особистості відповідно до цілісного «Я» та наявних можливостей, а також сукупність засобів ініціації, побудови програми та контролю дій по втіленню цих продуктів мотиваційної інтеграції у життя [7].

У той же час комплексні дослідження, де розглядається кореляція між психологічним благополуччям та саморегуляцією навчальної діяльності студентів практично відсутні. Наше дослідження сприятиме покращенню психологічного благополуччя студентів завдяки можливому впливу на їхню систему саморегуляції у навчанні, а також допоможе виявити оптимальні для психологічного благополуччя якості саморегуляції. Саме тому метою дослідження є визначення взаємозв'язків психологічного благополуччя та саморегуляції у навчальній діяльності студентів.

Методи дослідження. Вивчалися психологічне благополуччя та такі аспекти саморегуляції навчальної діяльнос-

ті студентів як мотиваційний (вміння керувати своєю мотиваційною сферою); емоційно-вольовий (наполегливість і самовладання); інструментально-технічний (вміння самоорганізації, цілепокладання, аналіз ситуації, планування, самоконтроль, корекція, вольові зусилля й самоорганізація у цілому); низка характеристик особистості, які тісно пов'язані з саморегуляцією, створюють основу її особистісного рівня, але не зводяться тільки до саморегуляції (відповідальність, локус контролю, допитливість, проактивний копінг, загальна самоефективність, осмисленість). На наш погляд, ці характеристики особистості складають те, що Д. Леонтьєв визначив як особистісний потенціал [2].

З метою визначення кореляційних зв'язків між благополуччям студентів та аспектами саморегуляції у навчальній діяльності було проведено емпіричне дослідження, вибірку якого склали 182 студенти Національного університету «Острозька академія», а саме 72 юнака та 110 дівчат, середній вік 19,36 років.

У своєму дослідженні ми використали такі методи як опитувальник А. А. Файзуллаєва «Мотивационная саморегуляция» [5]; багатомірний опитувальник «Личностный потенциал»; опитувальник «Диагностика особенностей самоорганизации-39» (ДОС-39) О. Д. Ішкова [1]; тест-опитувальник Зверькова й Ейдмана «Волевая саморегуляция» [4]; методика «Психологическое благополучие» у адаптації Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенко [6]. Для статистичної обробки даних використовувався статистична програма SPSS 15.0.

Результати. Кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Пірсона виявив, що всі шкали системи саморегуляції значуще корелюють з психологічним благополуччям (коефіцієнти кореляції від 0,155 до 0,511). Лише неуспішністю мотиваційної саморегуляції обернено корелює з психологічним благополуччям (-0,500). Слабкі прямі кореляції виявлено з шкалами планування та аналізу ситуації, і помірні прямі кореляції з шкалами вольова саморегуляція, наполегливість, самоконтроль; з низкою шкал особистісного потенціалу: загальна самоефективність, осмисленість, допитливість, відповідальність й локус контролю; з самоорганізацією та низкою її субшкал: самоконтроль, вольові зусилля, цілепокладання.

Уся вибірка була розділена на групи за рівнем психологічного благополуччя. Отримані групи були порівняні методом дисперсійного аналізу для перевірки гіпотези щодо відмінностей виразності якостей саморегуляції при різній виразності психологічного благополуччя. Для усіх включених в аналіз шкал різниця середніх між групами виявилася статистично значущою. Тест Крускала-Уолеса підтвердив наявність лінійного статистичного значущого зростання при переході від групи з меншим рівнем психологічного благополуччя до групи з вищим рівнем.

Результати кореляційного аналізу на основі отриманих емпіричних даних свідчать, що психологічне благополуччя прямо чи обернено пов'язане з усіма шкалами саморегуляції. Найбільш тісні зв'язки виявлені з особистісним потенціалом та його субшкалою «проактивний копінг», а також субшкалами самоорганізації – «корекцією» та «неуспішністю мотиваційної саморегуляції». Такі уміння студентів як керування мотиваційною сферою, здатність до постановки важливих цілей та їхнього досягнення виявилися найважливішими для розвитку психологічного благополуччя у процесі саморегульованого навчання. Важливим були визначені також такі особистісні індикатори як активність, впевненість у власних силах, відповідальність, бачення нових можливостей. Аналіз даних за рівнем психологічного благополуччя показав лінійний характер взаємозв'язків між психологічним благополуччям та саморегуляцією студентів.

Очевидно, що для розвитку саморегуляції студентів у навчальній діяльності необхідні певні освітні умови, які як відносяться до психологічного благополуччя, так і обумовлюють його у процесі навчання. Логічно припустити, що вміння саморегуляції в більшій мірі обумовлюють досягнення студентів, процес їхньої реакції на екзистенційні виклики, сприяють розвитку саморегуляції, а також можуть буди й необхідною передумовою цього розвитку. Змістовний аналіз підтверджує результати кореляційного аналізу. Як показують результати, саме особистісні характеристики саморегуляції і є найбільш пов'язаними з психологічним благополуччям студентів у навчанні.

Таким чином можемо стверджувати, що для підвищення психологічного благополуччя шляхом розвитку системи само-

регуляції навчання найбільш доцільними видається побудова активної життєвої позиції студентів, своєї відповідальності, вміння студентів коректувати свої дії відповідно до обставин та керувати власною мотиваційною навчальною сферою.

Висновки

Теоретичний аналіз та емпіричне дослідження підтвердили тісний зв'язок психологічного благополуччя студентів з особистісними характеристиками саморегуляції у процесі навчальної діяльності. Також визначено, що психологічне благополуччя статистично значуще й лінійно взаємопов'язане з усіма показниками саморегуляції навчальної діяльності, що вивчалися. Найбільш сильні взаємозв'язки спостерігалися з шкалами проактивного копінгу, корекції, особистісного потенціалу та неуспішності мотиваційної саморегуляції.

В результаті дослідження виокремлено, що найбільш доцільними засобами для підвищення психологічного благополуччя студентів через розвиток системи саморегуляції навчальної діяльності видається формування їхньої активної життєвої позиції, відповідальності за свою діяльність, навичок, корекції та вмінь організовувати свою мотиваційну сферу у процесі навчання.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у проведенні теоретичного аналізу та емпіричного дослідження характеристик саморегульованого навчання студентів та його кореляції з компонентами ціннісної сфери, самооцінки, особистісної зрілості тощо.

Література

1. Ишков А. Д. Связь компонентов самоорганизации и личностных качеств студентов с успешностью в учебной деятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. М., 2004.
2. Леонтьев Д. А., Мадрикова Е. Ю., Осин Е. Н., Плотникова А. В. Рассказова Е. И. Опыт структурной диагностики личностного потенциала. *Психологическая диагностика*. 2007. № 1. С. 8–31.
3. Практикум по возрастной психологии: учебное пособие / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. СПб.: Речь, 2005.
4. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М.: Издательство МГУ, 1990.
5. Файзуллаев А. А. Мотивационная саморегуляция личности. Ташкент: ФАН, 1987.

6. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95–129.
7. Balashov E., Pasichnyk I. & Kalamazh R. (2018). Psychological, Emotional and Social Wellbeing and Volunteering: A Study on Italian and Ukrainian University Students. *Youth Voice Journal, #8.* URL: https://youthvoicejournal.com/2018/11/20/psychological-emotional-and-social-wellbeing-and-volunteering-a-study-on-italian-and-ukrainian-univer/
8. Ryan, R. & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology.* Vol. 52. 141–166.
9. Ryff C. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology.* № 6, Vol. 57. P. 1069–1081.

Н. М. Бамбурак,

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології діяльності в особливих умовах
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Проблема психосоматичних розладів залишається однією з найбільш складних та актуальних завдань сучасної психології. Внаслідок суперечливих відомостей про причини і механізми розвитку психосоматичних функціональних захворювань, до теперішнього часу відсутні стандарти діагностики та лікування таких хворих. Окрім того, терапевтичне втручання, значні лабораторні та інструментальні дослідження є недостатньо ефективними у встановленні дійсного діагнозу, що зреалізовує перебування людини тривалий час в стані тривожної невизначеності, яка негативно позначається на якості життєдіяльності особистості та її соціально-психологічній дезадаптації. За таких умов, зактуалізовуються дослідження та вивчення такого міждисциплінарного наукового напрямку, як психосоматика, котра й обґрунтовує соціально-культурні, психологічні, медичні, економічні та екологічні чинники виникнення соматичних дефектів. Тому сьогодення вимагає роз-

витку й суміжного з психосоматикою вчення, як психологія здоров'я, що досліджує психологічні чинники безпечної і ризикованої поведінки [5]. Проблеми, з якими психосоматика стикається на сучасному етапі, обумовлені кількома причинами: абсолютизацією ролі психологічних чинників у розвитку захворювань, неможливістю безконфліктного суміщення психологічного та медичного підходів в дослідженні, недостатньою увагою щодо феномену тілесності в психології.

Так, цілісність людського існування – поняття багатогранніше у порівнянні з поняттям «психосоматична єдність» двох аспектів: психічного і тілесного. Часто при цьому ігноруються культурні та соціальні фактори. Багато теорій щодо вивчення психосоматики стверджують, що головними причинами виникнення захворювань є емоційні та особистісні чинники. Але у сучасній медицині поширене уявлення про множинність причин будь-якого захворювання, з якого випливає, що психологічні фактори мають розглядатися з низки всіх інших, а їх значущість визначатися за допомогою статистичних процедур [1]. Концепти ускладнюється ще й тим, що в деяких дослідженнях не враховується складна природа того чи іншого захворювання. Для психосоматики як специфічної галузі знання на сучасному етапі її розвитку основними є теоретичні проблеми механізму психосоматичної взаємодії, специфічності та індивідуальної мінливості, а також проблема розробки ефективного методу лікування психосоматичних дефектів [2]. Труднощі в їх розв'язанні пов'язані із спробою застосування методів природничих наук до вивчення тілесності людини, яка є не стільки біологічним, скільки соціально-психологічним феноменом. Подальший розвиток психосоматики як наукового напрямку в рамках психології неможливо без вивчення здорової тілесності [4; 5]. Незалежно від прийомів, які використовуються для доказу «психосоматичної взаємодії», протиставлення психічного і соматичного як різних аспектів людського існування призводить до виникнення складних методологічних питань. Тому у розгортанні психосоматичного страждання, слід відзначити наступне. По-перше, у всіх напрямках, відображається роль емоційних чинників у формуванні хвороби і вплив на саморегуляцію організму [1; 3]. По-друге, всі теорії психосоматичних захворювань обгрунтовують питання

тісної взаємодії психічного і тілесного, зокрема в рамках кожного напряму пропонуються різноманітні причини порушення цієї взаємодії, які спричинюють розвиток психосоматичного захворювання [2]. У патогенезі психосоматичних захворювань важливу роль відіграють такі чинники, як задіяння негативної системи значущих взаємовідносин особистості, порушення процесу первинної ідентичності, неузгодженість емоційного, когнітивного і поведінкового компонентів взаємодій, різноманітні внутрішньоособистісні конфлікти, особливості особистості, критичні ситуації і психологічні травми. [1; 3].

Відтак запорукою успішної терапії психосоматичних функціональних захворювань є включення у наданні ефективної допомоги і компетентних фахівців психологів, психотерапевтів із знаннями клінічної та вікової психології. Адже основою психосоматичного захворювання є своєрідна дія-реакція на емоційне відреагування, яке спричинює патологічні та функціональні зрушення та зміни у внутрішніх органах. Будь-який психосоматичний дефект – це особливість організму людини, котрий не є одиничною та окремою ознакою психічної, фізіологічної чи спадкової підсистеми, а чіткою їхньою взаємодією з найближчим довкіллям, яка й формує новий феномен як психосоматичне захворювання. Такі умови, як невротичні, психореактивні реакції, внутрішньоособистісні конфлікти, зумовлюють багатоаспектність органічно-фізіологічного страждання, його протікання і тривалість, а відтак і резистентність до терапевтичного втручання. Таким чином, аналіз цих взаємозв'язків, зреалізовує ефективний професійний вплив на відповідну хворобу й психологічними та психотерапевтичними методами.

Література

1. Воронов М. Психосоматика: практ. руководство. К.: Ника-Центр, 2002. 256 с.
2. Кулаков С. А. Основы психосоматики. СПб.: Речь, 2003. 288 с.
3. Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия. Исцеление души и тела. М.: Феникс, 2014. 350 с.
4. Терещук Е. И. Единство души и тела. *Психиатрия, психотерапия и клиническая психология.* 2012. № 1. С. 147–153.
5. Фролова Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья: учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Мн.: ЕГУ, 2003. 172 с.

В. І. Барко,
доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник;
В. П. Остапович,
кандидат юридичних наук,
завідувач лабораторії,
(Державний науково-дослідний інститут МВС України)

ГОТОВНІСТЬ КЕРІВНИКА ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ПІДРОЗДІЛУ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ

Важливим напрямом підвищення ефективності функціонування Національної поліції України є проведення спеціальної роботи з персоналом, завданнями якої є усебічне забезпечення психологічного здоров'я працівників, формування здатності запобігати конфліктам чи конструктивно їх вирішувати, успішно протистояти стресовим чинникам та іншим факторам ризику, які супроводжують їх професійну діяльність. Відповідно до формулювання Всесвітньої організації охорони здоров'я, людське здоров'я – це не просто відсутність хвороб, а повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя. Психологічне здоров'я становить основу повноцінного розвитку людини і є головною складовою душевного благополуччя, що забезпечується на різних, однак взаємозалежних рівнях функціонування. Воно пов'язане з особистістю людини і може бути порушене домінуванням негативних рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо. Психологічне здоров'я зазнає впливу і з боку різних соціальних зв'язків.

Сучасна наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я сьогодні розглядається як динамічна сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами індивіда і суспільства та виступають передумовою орієнтації індивіда на виконання свого життєвого завдання. Психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву здоров'я психічного, воно визначається ціннісно-смисловим змістом розвитку особистості.

Власні дослідження показали, що відповідно до загальної структури психологічної готовності до діяльності можливо виділити декілька критеріїв оцінки рівня готовності керівника поліцейського підрозділу до збереження психологічного здоров'я підлеглих.

Першим критерієм є когнітивний, який відображає якість знань керівника про сутність, природу психологічного здоров'я людини, чинники і причини його погіршення, методи і засоби психодіагностики базисних рис особистості, від яких залежить здатність витримувати стресові навантаження і негативні фактори службової діяльності.

Другим критерієм можна назвати мотиваційний, який конкретизується у бажанні керівника піклуватися про підлеглих, про стан їх фізичного і психологічного здоров'я, допомагати їм у складних життєвих і службових ситуаціях. Показником мотиваційного критерію є також інтерес керівника до особистості своїх працівників та їх уподобань, до вивчення питань загальної, медичної та юридичної психології, психодіагностики, його прагнення подавати особистий приклад здорового способу життя, надихати підлеглих на правильні дії тощо.

Третім критерієм готовності є операціональний, що відображає практичні уміння керівника поліцейського підрозділу щодо збереження психологічного здоров'я поліцейських. Показниками сформованості цього критерію є уміння спостерігати за поведінкою і станом здоров'я підлеглих; визначати за зовнішніми ознаками прояви сили, слабкості, лабільності, врівноваженості нервової системи, особливості темпераменту і характеру, помічати прояви акцентуацій характеру і ознаки нервово-психічної дезадаптації; виявляти особливості пізнавальних процесів, здібностей, емоційно-вольової сфери поліцейських свого підрозділу; надавати підлеглим психологічну допомогу в складних ситуаціях тощо.

Четвертим критерієм є особистісний, який базується на індивідуальних якостях, що сприяють здатності та спроможності керівника берегти стан психологічного здоров'я поліцейських. Він конкретизується у здібностях управлінця до емпатійного розуміння підлеглих, проявах лідерства і референтності, можливості впливати на людей і переконувати їх. Значущими показниками особистісного критерію також є за-

гальний та емоційний інтелект керівника, такі його риси, як активність, наполегливість, екстравертованість, енергійність, дисциплінованість, чесність, справедливість, гуманність, гнучкість, здатність до демократичного та ситуаційного стилів керівництва.

Важливою умовою підвищення ефективності діяльності керівника щодо збереження психологічного здоров'я поліцейських є наявність в нього почуття відповідальності за результати своєї діяльності. Знання і поведінка керівника істотно впливають на психіку підлеглих. Кожне його слово, кожна дія критично оцінюється підлеглими і через різні канали інформації стають відомими більшості членів колективу. Керівник повинен з розумінням ставитися до своїх працівників, поважати їх особистість, сприймати їх недоліки та успіхи як свої.

Розглядаючи вимоги до керівника, як суб'єкта збереження психологічного здоров'я своїх підлеглих, потрібно окремо розглянути питання про характерні для нього стилі керівництва, що відображають стійку сукупність особистісних та соціально-психологічних характеристик, за допомогою яких реалізуються ті чи інші методи впливу на поліцейський колектив. Результати досліджень свідчать про те, що більшість керівників, особливо з невеликим досвідом управлінської діяльності, надають перевагу авторитарному стилю керівництва. Цей стиль підвищує загальну тривожність підлеглого особового складу та спричиняє виникнення сильних переживань і негативних емоційних станів, таких, як пригніченість, смуток, невпевненість у собі, образа і переляк. Цілком очевидно, що це не допомагає збереженню психологічного здоров'я поліцейських. Керівникам поліцейських підрозділів потрібно відходити від авторитарного управлінського стилю, надаючи перевагу демократичному, який найбільше сприяє збереженню душевного благополуччя підлеглих.

Однак, реалізуючи демократичний стиль, керівник повинен вміти правильно здійснювати контроль за процесом і результатом навчання, несення служби особовим складом. Крім фіксування недоліків чи будь-яких вад, у процесі контролю потрібно помічати і відзначати добре виконану роботу. Однією з форм контролю є бесіда, під час якої керівник повинен дати можливість підлеглому перевірити себе, з'ясувати,

чи правильно він виконує свою роботу і чи потрібно вносити якісь корективи. Бесіда дозволяє усунути невизначеність, що може бути джерелом напруженості та конфліктів. Керівнику важливо звернути увагу на те, що здійснення контролю є справою делікатною; дуже важливо користуватися перевіреною інформацією, а також уникати зневаги до тих, кого перевіряють. Контроль підкреслює значущість діяльності, сприяє визнанню результатів праці та мотивує до якісної роботи, надає можливість задовольнити потребу у визнанні та повазі. Контроль має бути не епізодичним, а постійним, планомірним, цілеспрямованим процесом. Керівники повинні чітко усвідомлювати, що: а) контроль – це не реакція на інцидент чи подію; б) тотальний контроль не мотивує діяльність особового складу; в) прихований контроль викликає напруженість у колективі та не сприяє плідній діяльності; г) підозрілість керівника свідчить про його невпевненість у собі.

У будь-якому разі при використані критики керівник повинен робити це коректно і справедливо, не принижуючи честі та гідності підлеглих. Враховуючи думку дослідників (Ф. Гєнова, К. А. Помазан, О. Д. Сафіна, О. А. Урбановіча, В. В. Шпалінського та інших), а також результати власного дослідження, нами уточнено і узагальнено перелік вимог до керівника, дотримання яких сприятиме збереженню психологічного здоров'я підлеглого особового складу:

1) повага і гуманістичне ставлення до підлеглих; керівник має бути вимогливим, наполегливим, навіть жорстким, проте обов'язково справедливим і гуманним, повинен поважати особистість кожного підлеглого, цінити його знання і досвід;

2) врахування керівником індивідуально-психологічних особливостей кожного підлеглого, керівник має знати і вивчати інтереси та потреби працівника, його темпераменті, характерологічні, емоційно-вольові особливості та здібності;

3) увага до позитивних зрушень у роботі чи поведінці підлеглого, своєчасна оцінка і заохочення працівників поліції, розкриття перспектив професійного зростання;

4) обережне використання критики і покарань підлеглих, критика має відбуватись віч-на-віч, а заохочення – при всіх;

5) переважне використання колегіального, а за необхідності – ситуаційного стилю керівництва, надання підлеглим самостійності в діяльності, делегування власних повноважень;

6) організація колективної (командної) роботи працівників поліцейського підрозділу, рольовий розподіл функцій кожного працівника;

7) створення умов для професійного і особистісного розвитку кожного працівника поліції;

8) вміння попереджувати і залагоджувати конфлікти у підрозділі, підтримувати сприятливий соціально-психологічний клімат в колективі;

9) здатність бути лідером і референтною особистістю, навчати й виховувати підлеглих власним прикладом, виступати в ролі наставника;

10) особисте дотримання здорового способу життя і підтримка відповідних вимог здорового способу життя в колективі підрозділу, заохочення занять спортом, роз'яснення впливу шкідливих звичок на здоров'я поліцейських.

Література

1. Про Національну поліцію: Закон України. *Відомості Верховної Ради*. 2015, № 40–41, ст. 379.
2. Барко В. І., Бойко О. В., Литвиненко Е. С. Інформаційний порадник з питань формування прихильності до здорового способу життя і безпечної поведінки серед військовослужбовців та працівників правоохоронних органів: практич. посібник. К.: К.І.С., 2008. 142 с.
3. Барко В. І., Клименко І. В., Криволапчук В. О. Профілактика адиктивної поведінки у працівників ОВС України: навч. посібник. К., 2009. 52 с.
4. Поляков А.В. Психологическое сопровождение сотрудников полиции. *Ученые записки СПбГИПСР.* 2014. Вып. 2. Т. 22. С. 53–57.
5. Свон Р. Д. Эффективность правоохранительной деятельности и ее кадровое обеспечение в США и России. СПб.: Алетейя, 2000. 296 с.
6. Федотов А. Ю. Системно-структурный подход в профессиональной подготовке сотрудников ОВД. *Психопедагогика в правоохранительных органах.* 2015. № 1 (60). С. 3–6.
7. Aldwin, C. M. Stress, coping, and development, Second Edition: An Integrative Perspective. NewYork: Guilford, 2007. 432 p.
8. Maddi, S. Hardiness training for high risk undergraduates / S. Maddi, D. M. Khoshaba, K. Jensen, E. Carter, J. L. Lu, R. H. Harvey. *NACADA Journal*. 2002. № 22. P. 45–55.
9. Luenda E. Charles et al. Shift Work and Sleep: The Buffalo Police Health Study. *Policing: An International Journal of Police Strategies and Management.* 2007. № 2. P. 215–227.

Б. В. Барчі,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
(Мукачівський державний університет)

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ НАСЕЛЕННЮ

Останнім часом значно зріс негативний вплив на особистість різних чинників, у людей загострюються почуття страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості та деколи й розчарування. Сучасний світ через свою динамічність і суперечливість усе більше втручається в особистісний простір людини, що негативно позначається на її здоров'ї загалом і на психологічному здоров'ї зокрема. Проблема психічного та психологічного здоров'я традиційно має наукове та практичне опрацювання у медицині та психології.

Міжгалузева увага до психічного та психологічного здоров'я цілком обґрунтована та своєчасна, оскільки розв'язання цієї проблеми на суспільно-державному рівні може бути тільки при комплексному підході, створенні та реалізації ефективної міжгалузевої системи заходів. Одне з найважливіших місць у цій системі належить психологічній практиці як сфері надання кваліфікованої психологічної допомоги та послуг населенню. У самому широкому сенсі психологічна практика і психологи, які її здійснюють, покликані досягати вельми гуманних, соціально значущих цілей – профілактики психічного здоров'я та забезпечення психологічного благополуччя населення.

Психічне здоров'я визначається як ментальне здоров'я, використовується для опису будь-якого рівня розумового, емоційного благополуччя або відсутності психічного розладу. Показниками психічного здоров'я є відсутність психічних захворювань, психічний розвиток, що відповідає віку, сприятливий функціональний стан вищих відділів центральної нервової системи.

Протилежність психічному здоров'ю – психічні відхилення та психічні захворювання. Психічне здоров'я не гарантує душевного здоров'я. При збереженні повної психічної адек-

ватності людина може бути хвора душевно. У свою чергу, душевне здоров'я визначається як оптимальний для особистості, суспільства і життєвих перспектив душевний стан людини. На думку А. Б. Орлова, душа людини багатогранна. Кожна її граньможе давати людині і радість життя, і відчуття повноти існування, і душевний біль. Організм душі, подібно до організму тілесного, таїть у собі безліч і життєвих, і хворобливих проявів [3].

Психологічне здоров'я – це не тільки душевне, але ще й особистісне здоров'я і визначається як оптимальне функціонування всіх психічних структур, що забезпечують стан душевного комфорту в соціальному середовищі. У науковий лексикон термін «психологічне здоров'я» ввела І. В. Дубровіна [2]. На її думку, «психологічне здоров'я передбачає інтерес людини до життя, свободу думок та ініціативу, активність і самостійність, відповідальність і здатність до ризику, віру в себе та повагу іншого, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення своєї індивідуальності, творчість у самих різних сферах життя і діяльності» [2, с. 41]. М. К. Смирнов визначає психологічне здоров'я як високий рівень соціально-психологічної адаптації, що виявляється в гармонійних стосунках з оточуючими, суб'єктивним відчуттям психологічного комфорту і високим потенціалом досягнення благополуччя в житті [4].

Психологічне здоров'я людини пов'язане з її психологічним благополуччям, якістю життя в цілому[1]. Виділяється «актуальне психологічне благополуччя» й «ідеальне психологічне благополуччя», у якому уявлення про «ідеальне» виступає глобальним інструментом оцінки людиною свого буття. Зараз активно вивчається зв'язок психологічного благополуччя з різними особливостями особистості (сенсожиттєвими орієнтаціями, суверенністю психологічного простору, стратегіями життя тощо) та її соціальними характеристиками, розробляється і надійний інструментарій для вимірювання психологічного благополуччя.

Особливо актуальним на сучасному етапі розвитку суспільства стає вивчення психологічного здоров'я та благополуччя особистості в екстремальних умовах життєдіяльності, що, перш за все, зумовлено значним збільшенням кількості природних, антропогенних і техногенних екстремальних

впливів на людину. Таким чином, поняття «психічне здоров'я» – складова частина медичного підходу до феномена здоров'я. Психічно здоровою вважається людина, у якої відсутні клінічно виражені прояви психопатології та якій не встановлено діагноз психічного захворювання.

Уже котрий рік поспіль Україна посідає перше місце за кількістю психічних розладів у Європі [5]. За одними даними, майже 2 млн українців щороку стають пацієнтами психіатричних лікарень. За іншими свідченнями, в Україні в середньому 2,5% населення щороку звертаються за психіатричною допомогою до фахівців, а 72 % із таких людей переживають тимчасові або пограничні психічні розлади (депресії, неврози, зміни особистості через певні органічні розлади тощо), при цьому більшість із них залишаються практично здоровими, а частка таких пацієнтів виявляється з патологічними психічними розладами. До 80 % українців із психічними розладами жодного разу не зверталися до лікарів [5]. Проте в Україні набагато більше людей, які потребують психологічної допомоги немедикаментозного характеру. Практично кожна психічно здорова людина не менше одного–двох разів у житті переживає серйозні психологічні проблеми, для розв'язання яких вона потребує кваліфікованої допомоги. Серед факторів, які негативно впливають на психологічне здоров'я та благополуччя особистості, виділяють: хронічну втому; страх самотності; сильний страх за своє здоров'я; незадоволеність собою; стрес через сварку з близькими і друзями; стрес через втрату роботи; різноманітні побутові та трудові конфлікти; страх залишитися без грошей; хвороба, смерть близьких тощо.

Проблема психологічного здоров'я сьогодні вийшла за межі окремої людини чи певних малих соціальних груп. Ця проблема в Україні набула вже національного характеру і стає все більш масштабною. За останні 20 років, напевно, не було тієї сфери життєдіяльності, яка б не реформувалася, іноді по кілька разів. Невдачі реформ, їх непослідовність дуже боляче б'ють по душевному стану людей, вони починають жити в постійному очікуванні найгіршого. Соціальні інститути суспільства, покликані регулювати і розв'язувати численні соціально особистісні й інші проблеми і протиріччя, відстають

від реалій нового століття та фактично не справляються зі своїми завданнями, особливо у сфері духовного життя, психічного благополуччя і здоров'я людей.

Відсутність цілісної та реально функціонуючої державної та суспільної системи забезпечення психологічного здоров'я особистості дорого обходиться і людині, і суспільству. Зростаюча кількість розлучень і кинутих дітей, неадекватність вибору професії, низька продуктивність праці та систем управління, загрозливо зростаюча соціальна та творча апатія, деградація, низька задоволеність життям і невміння долати життєві труднощі та проблеми, що виникають, високий ступінь залежності (від наркотиків, алкоголю, гри тощо), захворюваності та смертності – усе це результат психологічних дефектів і невідповідності психосоціального розвитку особистості сучасної людини соціально-економічним, політичним, інформаційним, технологічним, екологічним та іншим процесам, що відбуваються.

Вищенаведене зумовлює сьогодні доцільність і необхідність масованого використання досягнень психології, рівень розвитку якої достатній для зростання її ролі в суспільстві, а саме надання психологічних послуг населенню задля забезпечення психологічного здоров'я.

Література

1. Барчі Б. В., Апацька Я. Я. Якість життя як психологічна проблема. *Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів:* збірник тез доповідей ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (16–17 травня 2019 р., м. Мукачево) / ред. кол.: Щербан Т. Д. (гол. ред.) та ін. Мукачево: МДУ, 2019. С. 31–33.
2. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. *Вестник практической психологии образования.* 2009. № 3. С. 17–21.
3. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека. Парадигмы, проекции, практики. М.: Академия, 1995. 272 с.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: Аркти, 2006. 320 с.
5. Україна приєдналась до Європейської декларації щодо охорони психічного здоров'я. URL: http://www.likar.info/novosti-Ukrainy/news9322-ukrayina-prijednalas-do-yevropeyskoyi-deklaratsiyischodo-ohoroni-psihichnogo-zdorovya/

Л. І. Березовська,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
(Національний університет «Львівська політехніка»)

АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО СТУДЕНТСЬКОГО КОЛЕКТИВУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Під час вступу до закладу вищої освіти студенти зустрічаються з проблемами, що пов'язані не тільки з недостатньою психологічною готовністю до нових умов навчання, з руйнуванням роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій вихованців середньої, а з втратою взаємин з колективом однокласників, тих стосунків, що формувалися та закріплені протягом декількох років шкільного навчання.

Питання адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти висвітлювали такі вітчизняні вчені як Н. Дятленко, Л. Гармаш, Н. Коцур, Л. Клочек, Л. Косарєва, Н. Любченко, О. Прудська, І. Шаповал та ін. В дослідженнях акцентується, що адаптація першокурсників до навчання є переломним моментом, адже саме на початку навчання відбувається різка зміна багатьох аспектів звичного життя і успішність перебігу процесу адаптації є запорукою успішного подальшого функціонування у певній структурі у певному соціумі. Щодо адаптації студентів першого курсу до нового для себе студентського колективу, в який часто входять юнаки різних міст, то ґрунтовних досліджень майже не зустрічається. Саме тому нас цікавить як же студенти-першокурсники адаптуються і до умов навчання, і до колективу академічної групи.

Дослідження адаптації студентів до навчання та колективу закладу вищої освіти здійснено зі студентами 1 курсу спеціальності «Психологія» Національного університету «Львівська політехніка». Використано анкету «Задоволеність умовами навчання у закладу вищої освіти», що дозволила дослідити причини, що вплинула на вибір закладу вищої освіти, особливості ставлення до організації навчального процесу; питання про відповідність обраної спеціальності очікуванням студен-

тів; морально-психологічний клімат в академічній групі; труднощі навчання; допомогу, що надає куратор. Тобто вивчити суб'єктивне ставлення до студентської групи. А також методику дослідження адаптованості студентів (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова).

За анкетою «Задоволеність умовами навчання у закладу вищої освіти» визначено, що найбільша кількість студентів в якості причин вибору саме даного закладу вищої освіти є певна спеціальність; організація навчального процесу та обрана спеціальність в основному відповідає їхнім уявленням; рівень загальноосвітньої підготовки студентів не зовсім відповідає вимогам закладу вищого освіти; більшість студентів у своїй академічній групі морально-психологічний клімат оцінюють як здоровий, оптимістичний, доброзичливий; найбільші труднощі студенти-першокурсники відчувають в освоєнні циклу точних наук та гуманітарних дисциплін. З боку кураторів студенти першого курсу відчувають зацікавлене відношення і допомогу. Від нього першокурсники бажають одержати таку допомогу: поради загального характеру, моральну підтримку, допомогу у навчанні та особистісного характеру, допомогу в організаційних питаннях та психологічну підтримку.

За методикою дослідження адаптованості студентів (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова) було з'ясовано, що студенти проходять процес адаптації до колективу закладу вищої освіти, а саме: до навчальної групи та навчальної діяльності. Так, в цілому тільки 22% студентів-першокурсників є адаптованими до навчальної групи ($M = 14,82$; $\sigma = 0,88$). У них проявляється високий рівень адаптації. Вони відчувають себе в групі комфортно, легко знаходять спільну мову з однокурсниками, слідують прийнятим в групі нормам і правилам. При необхідності можуть звернутися до однокурсників за допомогою, здатні проявити активність і взяти ініціативу в групі на себе. Однокурсники також приймають і підтримують їхні погляди та інтереси.

Однак, 16,8% студентів-першокурсників не адаптовані до навчальної групи ($M = 7,46$; $\sigma = 1,50$). Ці студенти мають труднощі у спілкуванні з однокурсниками. Студенти тримаються в стороні, проявляють стриманість у відносинах. Їм важко знайти спільну мову з однокурсниками, вони не поділяють

прийняті в групі норми і правила, їхні погляди однокурсники не розуміють і не приймають їх, вони не можуть звернутися до одногрупників за допомогою.

Отже, частина студентів-першокурсників проявляє високий рівень адаптованості до навчальної групи, в той же час частина їх низький рівень адаптованості.

Якщо з адаптацією до навчальної групи, а це все таки міжособистісне спілкування, робота в групі, перебування у ній, не так вже і тривожно, то адаптація до навчальної діяльності вказує на значні труднощі. Так, нами визначено 40,2% студентів-першокурсників з низьким рівнем адаптованості до навчальної діяльності (M = 6,61; σ = 1,87). Тобто ці студенти важко засвоюють навчальні предмети і виконують навчальні завдання; їм важко виступати на заняттях, висловлювати свої думки. При необхідності вони не можуть задати запитання викладачеві. З багатьох предметів, що вивчаються вони потребують додаткових консультацій, не можуть проявити свою індивідуальність і здібності на навчальних заняттях.

Значно менше студентів, що є адаптованими до навчальної діяльності. Так, тільки 18,2% студентів-першокурсників проявляють високий рівень адаптованості до навчальної діяльності (M = 14,79; σ = 1,12). Тобто вони легко засвоюють навчальні предмети, успішно і вчасно виконують навчальні завдання; при необхідності можуть звернутися за допомогою до викладача, вільно висловлюють свої думки, можуть проявити свою індивідуальність і здібності на заняттях.

Порівняння індивідуальних даних адаптованості показало, що ті студенти, що мають низький рівень адаптованості до навчальної діяльності проявляють і низький та середній (але наближений до низького рівня значень) рівні адаптованості до навчальної групи.

Таким чином, в цілому тільки близько 20% студентів є адаптованими до навчальної групи та навчальної діяльності. Не великий відсоток (16,8%) студентів, що проявляють низький рівень адаптованості до навчальної групи. Значно більше студентів-першокурсників (40,2%) не є адаптованими до навчальної діяльності на даному етапі. А це свідчить про те, що дані студенти потребують комплексної допомоги психологів, кураторів, викладачів.

Література

1. Адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі. / Березовська Л. І., Греба І. З. *Науковий вісник Мукачівського державного університету.* Серія «Педагогіка та психологія». 2016. № 2 (4).
2. Бохонкова Ю. О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. психол. наук. спец. 19.00.05 – соціальна психологія, психологія соціальної роботи. К., 2005. 21 с.

Т. В. Білецька,

кандидат соціологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
та морально-психологічного забезпечення,
(Національна академія Державної прикордонної служби України
ім. Богдана Хмельницького)

ІДЕНТИФІКАЦІЙНІ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПЕРЕТВОРЕНЬ

Сучасне українське суспільство нерідко характеризують як «суспільство невизначеності», в якому з одного боку виявляються незатребуваними традиційні ідентифікаційні системи, а з іншого – починають формуватися механізми нових соціогрупових ідентифікацій. Наслідками трансформаційних процесів стали не лише суттєва реорганізація економічної, соціально-політичної сфер життя соціуму, а також ускладнення соціально-стратифікаційної системи та зміни його інституціональної структури. Як результат фіксуємо перетворення в соціальній структурі суспільства і його культурі, системі цінностей та моделей соціальної поведінки. До того ж для сучасного українського соціуму характерні не лише окреслені вище тенденції, але і світові, серед яких – глобалізація світового простору, інтеграція та дезінтеграція в економічній, політичній, освітній і інших суспільних сферах.

Означені аспекти здійснюють безпосередній вплив на ідентифікації особистості. Якщо порівняти ідентифікаційні процеси традиційного суспільства і суспільства модерну, то варто відзначити, що в традиційних соціумах соціальний статус

індивіда жорстко регламентований рядом факторів, серед яких приналежність до групи, спільноти, класу тощо. В епоху модерну різко змінюються мікросоціальні умови життєдіяльності людей, в результаті чого відбувається паралелізація процесів соціальної диференціації і індивідуалізації, а також розширюється спектр потенційних ідентифікаційних ознак: професійних, політичних, світоглядних. Крім того зростає особистісна потреба в самовизначенні відносно різних спільнот. Для культури постмодерну є характерним взаємовплив інституційних змін і внутрішньо особистісних трансформацій [1; с. 14].

Науковці констатують, що в даний період соціальні моделі дедалі більше ускладнюються, стають менш чіткими, руйнуються межі між соціальними нормами і соціальними відхиленнями, що дозволяє кожному індивіду самовизначатися, шляхом протиставлення. Особистість при цьому перебуває в стані розгубленості від таких різких та частих трансформацій ідентифікаційних моделей [2; с. 91].

У зв'язку із цим постає завдання осмислити сутність, конкретні прояви, умови і фактори, соціально-психологічні механізми процесу самоідентифікації особистості в умовах трансформаційних перетворень та їх вплив на особливості формування самоідентифікації. Досягнення цілі передбачає вирішення низки питань:

– виявлення специфічних рис ідентифікаційних процесів в українському суспільстві періоду трансформації;

– визначення та характеристика форм і видів ідентифікації загалом, і аналіз проблем, що виникають у їх реалізації.

Суттєвий внесок у розвиток теорії і методології дослідження соціальної ідентифікації в умовах трансформаційних перетворень здійснили вітчизняні учені. Зокрема: Є. Головаха, О. Злобіна, В. Тихонович, М. Шульга, та інші. Водночас потребують більш глибокого аналізу ідентифікаційні кризи особистості в трансформаційних умовах.

Специфіка ідентифікаційних процесів в сучасному українському суспільстві характеризується невизначеністю, не лінійністю, аморфністю та непередбачуваністю соціальних ситуацій, в яких живуть та функціонують індивіди. При цьому процес особистісної адаптації переростає у складні суб'єктно-

об'єктні взаємини. За яких змін зазнають не лише об'єкти трансформації – соціальні інститути, соціальні спільноти, цінності, але й самі суб'єкти цих процесів. За таких умов соціальна ідентифікація виконує для індивіда здебільшого адаптивно-захисну функцію.

Н. Наумова, досліджуючи вплив трансформаційних перетворень соціальних структур на особистість, дійшла висновку, що найбільш ефективною з точки зору адаптації і соціального успіху «відповіддю» індивіда на соціальну невизначеність є більш гнучка соціальна поведінка і швидка зміна життєвих стратегій. У зв'язку з цим, дослідниця виокремила три основних типи життєвих стратегій особистості в умовах соціальних трансформацій:

– перший тип характеризується успішною зовнішньою адаптацією, що формується на базі нової, чітко організованої системи ціннісних орієнтацій. Представники такого типу легко сприймають економічні, інформаційні, статусні зміни, орієнтуються на майбутнє, при цьому об'єктами соціальної ідентифікації виступають первинні і професійні спільноти;

– другий тип базується на ефективній внутрішній адаптації, що формується на основі базових цінностей і неприйнятті зовнішнього впливу. Як правило в якості об'єктів соціальної ідентифікації виступають великі соціальні спільноти, а життєві стратегії фіксуються на минулому та віддаленому майбутньому.

– третій тип характеризується відсутністю адаптивних механізмів. Представники даного типу демонструють високу міру сприйняття будь-якого зовнішнього регулюючого впливу, хоча міра останнього зазвичай є нетривалою і неглибокою. Дана стратегія найбільш розповсюджена серед представників соціально-демографічних груп з обмеженими життєвими і соціальними ресурсами, для яких властиво ідентифікувати себе з віртуальними групами схожих поведінкових стратегій [3; с. 17–18].

Одним із суттєвих наслідків соціокультурної трансформації стало переструктурування ідентифікаційного простору, що супроводжувалося девальвацією попередніх ідентифікаційних меж. При цьому зміни торкнулися не тільки соціокультурного рівня особистісної самоідентифікації, але і соціогрупової,

внаслідок чого індивід опинився в ситуації «пошуку ідентичності», а відповідно і пошуку груп, які б допомогли йому сконструювати буденну ідеологію, адекватну новій реальності та підтримку в умовах соціальних трансформацій.

Систематичні моніторинги українського суспільства засвідчили, що наразі на мікросоціальному рівні спостерігаються стійкі дезінтеграційні процеси, спровоковані різними темпами соціальних змін в різних сферах життя суспільства, а також просторовою нерівномірністю інтенсивності процесів реформування. Окрім того, спостерігається посилення соціальної диференціації, рівень якої сьогодні визначається на основі показника матеріального чи майнового стану. Останніми роками домінуючими тенденціями трансформації соціуму стали поглиблення соціальної нерівності та маргіналізація соціальних статусів значної частини суспільства [4-6].

Дані ряду досліджень фіксують також наявність механізмів формування як позитивної, так і негативної самоідентифікації. В сучасній соціології під позитивною самоідентифікацією ми розуміємо особистісне самоототожнення на позитивному оціночному фоні, а під негативною самоідентифікацією – самоототожнення з соціально-несхвалюваним об'єктом. Результатами останньої можуть виступати:

– власне негативна самоідентичність, що передбачає негативну оцінку суб'єктом свого соціального положення (як правило, фіксується у представників нищих прошарків соціальної стратифікації);

– «ідентифікація від протилежного», що представляє собою самовизначення особистості засобом локалізації аут-груп. Індивіди можуть локалізовувати ряд «не своїх» спільнот, з якими вони точно себе не ідентифікують. Такий вид самоідентифікації проявляється як серед представників малозабезпечених, так і середніх прошарків населення.

Процесу ідентифікації особистості сприяє ряд факторів, серед яких: формування різноманітних життєвих форм і стилів, маргіналізація значної частини населення, гетерогенність «офіційних» соціальних груп, неконсистентність формальних («офіційних») соціальних статусів. За таких умов формується ряд «модифікованих» механізмів соціальної ідентифікації особистості: ідентифікація через «віртуальні страти», ідентифіка-

ція «від протилежного», маргінальна ідентифікація, «інверсійна» ідентифікація тощо. В ситуації соціальної нестабільності усі вказані «модифіковані» механізми націлені, головним чином, на полегшення адаптації індивідів до соціокультурних умов, що постійно змінюються. Однак при цьому індивіди стикаються з дисфункціональними феноменами макромасштабу. Соціальна система за умов трансформаційних перетворень, як правило, не спроможна повноцінно легітимізувати щойно сформовані соціальні ідентичності та гарантувати індивідам стійкість зайнятих ними соціальних позицій.

Отже, факторами, що здійснюють безпосередній вплив на сучасні ідентифікаційні процеси є: нестабільність, що зумовила пріоритет адаптивно-захисного характеру особистісної ідентифікації; порушення домінуючої системи соціальної регуляції і відповідних матриць соціальної поведінки, які спровокували зміни в структурі ідентифікаційної ієрархії і механізмах соціальної самоідентифікації особистості; розпад соціальної системи в цілому, як наслідок, розвиток різноманітних форм і стилів, маргіналізації значної частини населення, гетерогенність «офіційних» соціальних груп.

Література

1. Гидденс Э. Современность и самоидентичность. *Реферативный журнал*. Серия 11. 1994. № 2. С. 14–20.
2. Злобіна О., Тихонович В. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. К.: Стилос, 2001. 238 с.
3. Наумова Н. Ф. Жизненная стратегия в переходном обществе. *Социологический журнал.* 1995. № 2. С. 5–22.
4. Українське суспільство 1994–2005. Динаміка соціальних змін / за ред. В. Ворони, М. Шульги. К.: Інститут соціології Інститут соціології НАН України, 2005. 653 с.
5. Українське суспільство 1994–2004. Соціологічний моніторинг / за ред. Н. Паніної. К.: Заповіт, 2005. 64 с.
6. Українське суспільство 1992–2008. Соціологічний моніторинг / за ред. В. Ворони, М. Шульги. К.: Інститут соціології Інститут соціології НАН України, 2008. 656 с.

Л. Г. Боброва,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
(Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова)

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Відповідно до формулювання Всесвітньої організації охорони здоров'я, людське здоров'я – це не просто відсутність хвороби, а повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя. У світлі цього людина є автором власного здоров'я, а в справі його збереження вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю й повагою до себе. Водночас сучасне життя відзначається значними протиріччями майже в усіх сферах життєдіяльності. За наявності таких несприятливих зовнішніх обставин, іноді, важко бути гармонійним. Кожна людина стикається з необхідністю опановувати складні життєві ситуації протягом усього свого життя. Іноді, бажання у всьому покладатися лише на себе, розраховувати тільки на власні сили, – не завжди є дієвим і ефективним. Психологічна підтримка, якщо вона надається фахівцем, завжди полегшує реалізацію певної стратегії опанування. Це засвідчує зростання потреби застосування у психологічній практиці таких методів допомоги особистості, які б сприяли ефективності її життєвого шляху, можливості самореалізації при максимальному збереженні психічного здоров'я.

Цим вимогам, на нашу думку, відповідає метод позитивної психотерапії, який започаткований німецьким вченим Н. Пезешкіаном. Назва методу походить від лат. *positum*, що означає «даний», «фактичний», «дійсний», «той, що є насправді». Мета позитивної психотерапії – реструктуризація особистості, яка спрямована на відновлення гармонії. Розуміння природи і динаміки розвитку конфлікту в позитивній психотерапії базується на теорії особистості, для опису якої використовують три моделі: *балансу, актуальних здібностей, ідентифікації.*

Модель «Балансу» включає такі 4 категорії: сфера «тіло», сфера «діяльність», сфера «контакти/традиції», сфера «фантазії/ інтуіція».

Виходячи вже лише з мовних визначень кожної сфери, стає зрозумілим, що такий розподіл є спробою охопити всю різноманітність людського життя. У позитивній психотерапії зазначається, що попри все розмаїття культурних і соціальних розбіжностей та індивідуальних особливостей, усі люди мають одні і ті самі типові реакції на конфлікт. Якщо у людини є проблеми (вона роздратована, агресивна або відчуває себе подавленою, живе у постійній напрузі чи не бачить сенсу життя), то вона виражає їх у чотирьох сферах [2]. Можливі такі форми реагування на конфлікт: втеча у хворобу або ігнорування тілесних потреб; втеча в роботу або дезорганізація; втеча у спілкування або ізоляція; втеча у мрії або заперечення майбутнього. Вибір форми переживання конфлікту суттєво залежить від досвіду, набутого у дитинстві. Можливо саме в цьому криється розгадка того, чому у відповідь на конфлікт переважно реагує одна з чотирьох сфер. Структурування матеріалу консультування за допомогою чотирьох сфер дає змогу звернутися до тих ресурсів клієнта, які не заблоковані конфліктами. Моделлю «Балансу» описується *актуальний конфлікт,* суттю якого є конфліктні відносини із світом. Він виникає при зіткненні людини з реальністю, що змінюється. Всі події поєднуються в особистості однієї людини в їх фізичному, соціальному і духовному вимірах. У поєднанні зовнішніх перевантажень і особистісно детермінованих можливостей для подолання цієї напруги виникає актуальний конфлікт.

Модель *«Актуальних здібностей»* дозволяє описати і оцінити ставлення людини до інших. Розрізняють дві базові здібності: до любові (емоційність) і пізнання (когнітивність), з яких, відповідно, розвиваються первинні (терпіння, час, контакт, віра, довіра, надія, сумнів, впевненість тощо) та вторинні (пунктуальність, акуратність, ввічливість, чесність, точність, старанність, бережливість, справедливість, успішність, надійність тощо). На розвиток актуальних здібностей впливають фізичний стан, оточуюче середовище і епоха, в яких живе людина: «як зерно, що містить в собі потенціал та пробиває собі шлях в навколишнє середовище під час взаємодії із землею,

дощем й садівником, так і людина розвиває свої здібності у тісних стосунках з оточуючим її світом» [1, с. 40]. Очевидно, що при такій складності впливів здібності розвиваються нерівномірно. Деякі можуть бути розвинені до віртуозності, а інші перебувають у зародковому стані. Актуальними ці здібності називають через те, що вони постійно фігурують у повсякденному житті в різних ситуаціях. Вони пов'язані з такими психодинамічними категоріями, як Зверх-Я і Я-ідеал і такими глибинно-психологічними категоріями, як відчуття самоцінності і комплекс неповноцінності. Конфлікт людських взаємин виникає через відмінність у розвиненості тих або інших актуальних здібностей і називається ключовим.

Модель *«Ідентифікації»* охоплює ставлення до «Я», «Ти», «Ми» і «Пра-Ми», які формуються під впливом прикладів із сім'ї.

Дана схема включає ставлення батьків до дитини (Я), до іншої людини (Ти), до оточення (Ми) і до людства в цілому (Пра-Ми). Безумовно, досвід дитинства впливає на особистість, але динамічний процес розвитку особистості не обмежується дитинством. Протягом життя сфера «Я» розвивається за допомогою ідентифікації людини не тільки із значущими дорослими, але і з героями прочитаних книг, улюблених фільмів тощо. Важливою характеристикою ідентифікації є процесуальність. Це шлях саморозуміння особистості, шлях, на якому «об'єкти для наслідування» – лише покажчики напряму, але не кінцева зупинка [4]. Сфера «Ти» – відносини людини з партнером. На формування цієї сфери впливає приклад того, як батьки дитини ставились один до одного. Сфера «Ти» розвивається все життя і пов'язана із процесом дорослішання. Сфера «Ми» – стосунки з людьми, які сповідують інші цінності, практикують незвичну поведінку, які належать до групи «Вони». Межі толерантності в цій сфері переглядаються упродовж усього життя під впливом не тільки психологічних, а й соціальних факторів. Введення в модель «Ідентифікації» сфери «Пра-Ми» не тільки дозволяє розглядати розвиток особистості як динамічний процес, співвідносити особистість з культурною традицією, але й відкриває перед нею нові горизонти розвитку. У сфері «Пра-ми» мають місце відношення у контексті минулого і майбутнього часу – з предками і

нащадками. Ці стосунки є величезним смислоутворюючим ресурсом. Сфера «Пра-Ми» пов'язана із потребою людини бачити сенс у своєму існуванні. Моделлю «Ідентифікації» описується базовий конфлікт, в основі якого лежить страх «бути не таким як треба», не відповідати ідеалу.

Для вирішення актуального, базового або ключового конфліктів у позитивній психотерапії використовується 5-крокова модель психотерапії, яка ґрунтується на принципах надії, гармонії і динаміки. П'ять кроків (стадій) – є стратегією, у рамках якої співвідносяться основні положення терапії та самодопомоги.

1. Стадія спостереження та дистанціювання. Головне завдання цієї стадії консультування – зменшення інтенсивності болю і страждань, які привели клієнта до психолога. Відбувається пошук дистанції, з якої клієнт буде здатен побачити ситуацію в цілому.

2. Стадія інвентаризації. Психолог-консультант допомагає з'ясувати які актуальні здібності, на думку клієнта, задіяні у конфлікті, які з них недостатньо сформовані, які гіпертрофовані, відмінність в розвитку яких здібностей наносить мікротравми.

3. Стадія ситуативного схвалення. Ситуативне схвалення – це, передусім спроба переставити акцент з проблеми на ресурси клієнта.

4. Стадія вербалізації. Тільки після того, як пройдено усі три етапи (дистанціювання, інвентаризація, ситуативне схвалення) – обговорюється конфлікт. Завдяки такому алгоритму у позитивній психотерапії неусвідомлені конфлікти конкретизуються.

5. Стадія розширення цілей. Заохочуваний психологом, клієнт ставить перед собою нові цілі, вчиться розвивати в собі недостатньо сформовані здібності, розвиває недомінантні сфери переробки конфліктів, прагне стати психотерапевтом для себе і соціального оточення.

Позитивна психотерапія як самостійний метод налічує у своєму арсеналі низку технік психологічної допомоги. Такими інструментами, що знаходять своє застосування на етапах вищерозглянутої п'ятикрокової моделі, є позитивна реінтерпретація, крос-культурний підхід і техніка метафори.

Отже, головне призначення позитивної психотерапії – це турбота про фізичний, психічний, соціальний і духовний потенціал особистості. Метою консультативного процесу є розвиток усвідомлених і неусвідомлених людиною здібностей, гармонізація її повсякденного життя. Зазначений метод дає можливість відновити доступ до ресурсів і здібностей людини. Позитивна психотерапія не обмежується пропозицією нового методу: вона намагається запропонувати модель, у якій співпрацюють різні психотерапевтичні напрями, використовуються елементи багатьох психологічних шкіл і течій. У методі позитивної психотерапії інтегруються знання, які, на нашу думку, сприятимуть самопізнанню та усвідомленню специфіки своєї індивідуальності. Позитивна психотерапія як самостійний метод, налічує у своєму арсеналі низку технік психологічної допомоги, застосування яких є високоефективним у збереженні психічного здоров'я особистості.

Література

1. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии. Архангельск, 1993. 116 с.
2. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / пер. с нем. 2-е изд. М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. 464 с.
3. Созонтов А. Е. Гедионистический и эвдомонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии*. 2006. № 4. С. 105–114.
4. Слабинский В. Ю. Основы психотерапии: практическое руководство. СПб: Наука и Техника, 2008. 464 с.

С. Т. Бойко,

науковий співробітник лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації
(Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України)

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

В умовах збройного конфлікту в Україні, а також напруженого соціально-економічного становища спостерігається тенденція до погіршення стану нервово-психічного здоров'я

населення України [2]. Значним чином цьому сприяє інформаційний потік з екранів телевізорів та моніторів комп'ютерів, що ініціює стан стресу та хронічної непевності в завтрашньому дні.

Аналіз літератури про особливості впливу на людину інформаційних чинників дає змогу виділити з категорії психологічного стресу його особливий вид – інформаційний стрес людини. Під терміном «інформаційний стрес» розуміємо психологічний стрес, джерелом розвитку якого служать зовнішні повідомлення, інформація про поточний чи передбачуваний вплив несприятливих подій, загрозу; а також «внутрішня» інформація у формі уявлень і спогадів про події, ситуації та їх наслідки, що травмують психіку та супроводжуються негативними реакціями, властивими стресу.

Інформаційний стрес виникає як відповідь організму на потоки інформації навколо нього. Цей вид стресу останнім часом став особливо актуальним, оскільки інформаційне поле навколо нас збільшується з кожним роком. Інформація поступово замінює традиційні види ресурсів суспільства – предмети, засоби праці та енергію, перетворюючись у третій, натепер найважливіший вид ресурсів, внаслідок чого людина постійно перебуває в нескінченному потоці інформації, яку вона змушена сприймати і засвоювати незалежно від свого бажання. Однак інформаційний стрес і його шкідливий вплив є дуже індивідуальним процесом і значення впливу тих чи інших обставин на людину істотно різниться. Будь-який різновид психологічного стресу (особистісного, міжособистісного, сімейного, професійного тощо) є у своїй основі інформаційним, тобто джерелом його розвитку служать зовнішні повідомлення, інформація про поточний (реальний) або передбачуваний, імовірний вплив несприятливих подій, їхню загрозу або «внутрішня» інформація у формі минулих уявлень, витягнутих з пам'яті відомостей про травмівні для психіки події, ситуації та їхні наслідки [1].

Основними ознаками інформаційного стресу є підвищений або знижений тиск, головний біль, втрата зосередженості, втрата сил, страх перед майбутнім, невпевненість у собі, роздратування. Це тягне за собою неврози, безсоння, підвищений артеріальний тиск, депресію. Сьогодні багато

психологів рекомендують звести до мінімуму отримання новин, які заповнені повідомленнями про війну, теракти, погіршення економічного становища, безробіття, фінансову нестабільність тощо. Однак самоусунення від новинної інформації не є вирішенням проблеми, тому що для управління ситуацією і успішного подолання обумовлених кризою проблем актуальним є отримання об'єктивних даних про всі, що відбуваються в реальному режимі часу, події.

Натепер дослідники виділяють такі причини розвитку інформаційного стресу: 1) безпосередні (інформаційні): семантичні (висока суб'єктивна складність завдання, висока відповідальність завдання, суперечливість інформації, недостатній контроль за ситуацією, непередбачуваність розвитку ситуації та ін.); операціональні (дефіцит інформації, надмірність інформації, низька ймовірність надходження значущої інформації та ін.); тимчасові (дефіцит часу, аритмічність або високий темп пред'явлення інформації, велика тривалість впливу навантаження тощо); організаційні (об'єктивна невизначеність моменту пред'явлення інформації, неправильний вибір необхідної інформації, відволікання уваги тощо); 2) суб'єктні, які визначають можливості виникнення, регуляції та подолання стресових ситуацій (професійні, фізіологічні, психологічні); 3) супутні (середовищні), які припускають розвиток стресових станів [1].

Особливий інтерес представляють дані про те, що індивідуальна вираженість несприятливого впливу інформації великою мірою залежить від усвідомлення людиною своєї відповідальності за себе, за оточуючих, від її психологічних настановлень. Небезпечні для людини стани можуть виникнути на різних етапах інформаційного процесу: пошуку, зберігання, використання інформації.

Розвиток інформаційного стресу пов'язаний не тільки з особливостями професійної діяльності людини, але і з різними подіями у її житті, з різними сферами діяльності, спілкування, пізнання навколишнього світу. Тому поділ причин виникнення інформаційного стресу у навчальній діяльності необхідно проводити з урахуванням особливостей впливу різноманітних життєвих подій людини, які можуть бути джерелом стресу.

Література

1. Бодров В. А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
2. Психічне здоров'я особистості: результати оцінювання та рекомендації для інтеграції охорони психічного здоров'я в систему первинної медичної допомоги та громадські платформи в Україні. К.: Міжнародний медичний корпус за підтримки Групи Світового банку, 2017. 146 с.

О. М. Борисенко,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології управління
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ВПЛИВ МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК НА ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Для реалізації власного потенціалу у сучасному суспільстві важливо бути рішучою, впевненою у собі особистістю. Адже впевненість у собі істотно впливає на психічне благополуччя людини та якість її життя загалом. Високий рівень впевненості у собі асоціюється з позитивним ставленням до себе, вірою у власні можливості, цілеспрямованістю, повагою до себе та оточуючих, просоціальною поведінкою тощо. Натомість, невпевненість корелює з підвищеним рівнем тривожності, самокритики, агресивністю і загалом створює перепони на шляху до благополуччя.

Феномен впевненості у собі почали систематично вивчати у кінці 1940-х на початку 1950-х років. У зарубіжній психологічній літературі науковці досліджували впевненість у собі як віру в себе (В. Джеймс), власні здібності (Р. Бенабу, Ж. Тіроль), оцінку власних можливостей (Е. Ленні) чи особистісну характеристику (С. Клейтман, Ф. Крамер). Л. Станков, С. Мороні, І. Пінг Лі протиставляють тривогу впевненості у собі, А. Маслоу пов'язував впевненість із самооцінкою, А. Бандура вивчав взаємозв'язок самоефективності з упевненістю, Ж. Екклс дослідила розвиток впевненості у собі у дітей,

С. Клейтман і Т. Москроп проаналізували зв'язок між впевненістю і академічною успішністю молодших школярів. Українські науковці вивчають впевненість у собі як показник готовності до саморозвитку (В. Є. Михайличенко, М. В. Канівець), як один із аспектів життєвого успіху (С. М. Кондратюк), і досліджують впевненість у юнацькому (С. К. Мельничук), підлітковому (О. В. Хомчук, Л. О. Глушко), старшому дошкільному та молодшому шкільному віці (А. Є. Сіренко, М. Є. Мішечкіна). Зважаючи на вимоги сучасного суспільства і переваги, які надає впевненість у собі, виникає потреба підтримувати її на достатньо високому рівні.

На нашу думку, культивування майндфулнес – навички зосереджуватися на теперішньому моменті з доброзичливістю до власного досвіду може сприяти розвитку особистісної впевненості молодших школярів. Майндфулнес досліджували такі зарубіжні та українські вчені як Дж. Кабат-Зінн, К. Кресентіні, В. Капурсо, З. Сігал, М. Вільямс, Дж. Тісдейл, С. Бішоп, Д. Сігел, Р. Баер, К. Неф, Д. В. Ковпак, Т. І. Гера, Н. Г. Пшук та інші. Вплив майндфулнес на впевненість у собі вивчали Л. Пауелл, М. Гілкріст, Ж. Стейплі.

Головна мета майндфулнес-практик – розвиток усвідомленості (Crescentini & Capurso, 2015, p.45) [1]. Однак, майндфулнес-медитації також спрямовані на розвиток нових способів переживання життєвих подій (KabatZinn, 1990; van den Hurk et al., 2011), що, у свою чергу, може призвести до особистісних змін (Crescentini & Capurso, 2015, p.46) [1].

Крістофер Пеппінг та ін. (2013) стверджують, що експериментально спричинений стан майндфулнес призводить до підвищення ситуаційної самооцінки навіть за відсутності безпосереднього позитивного впливу на неї (Pepping et al., 2013). Програми розвитку усвідомленості, інтегровані у шкільний процес, передбачають ряд когнітивних, соціальних та психологічних переваг для молодших школярів (Meiklejohn et al., 2012). Зокрема, поліпшується робоча пам'ять, здатність до фокусування уваги та академічні навички, які є важливими для навчання і функціонування дитини у школі (Coholic & Eys, 2016; Meiklejohn et al., 2012) [2].

Культивування усвідомленості сприяє розвитку неупередженого ставлення до нового досвіду та зміщенню фокусу ува-

ги з досягнення результату на процес (Crescentini & Capurso, 2015, p.45), зокрема, навчальний, що дозволяє дитині краще опанувати шкільний матеріал і, як наслідок, зростає її академічна успішність (Davidson & McEwen, 2012; Flook et al., 2015; Mind and Life Education Research Network (MLERN) et al., 2012) [3].

Таким чином, майндфулнес-практики позитивно впливають як на внутрішні – когнітивні здібності дитини і академічну самоефективність, так і на зовнішні фактори розвитку впевненості у собі, такі як орієнтація навчальної діяльності та академічна успішність. Майндфулнес-практики мають значний позитивний вплив на просоціальну поведінку ($t(28) = 8,03$; $p = 0,001$; $d = 1,27$), а також соціальний та емоційний розвиток дітей ($t(57) = 3,69$; $p = 0,001$; $d = 0,97$) (Flook et al., 2015). Діти, які практикують майндфулнес демонструють вищий рівень соціальної впевненості як стосовно однолітків ($M = 1,04$; $SD = 1,30$; $p = 0,054$), так і вчителів ($M = 0,75$; $SD = 1,47$; $p = 0,042$), а також зростання комунікації з однолітками ($M = 0,79$; $SD = 1,42$; $p = 0,050$) та вчителями ($M = 0,94$; $SD = 1,43$; $p = < 0,001$) (Powell et al., 2008). Більше того, чим нижчий рівень соціальної компетентності дитини до початку медитацій, тим більший ефект від медитацій (Flook et al., 2015). Тобто, майндфулнес-практики сприяють розвитку соціальних зв'язків, зокрема, стосунків з вчителем, які, виступають як причиною розвитку впевненості дитини у собі, так і її наслідками. На додачу, практики усвідомленості зменшують тривожність, втому, дистрес, реактивність та труднощі з поведінкою, покращують настрій, емоційну регуляцію та самоконтроль [4].

Таким чином, поліпшуючи психологічне і фізичне благополуччя, майндфулнес-практики формують основу для доброго функціонування дитини у шкільному та соціальному середовищі, тим самим опосередковано сприяючи розвитку її впевненості у собі. Усі позитивні ефекти тренування майндфулнес можуть бути побічним ефектом медитацій, проміжними кроками на шляху до розвитку усвідомленості, або можуть проявитися вже після завершення практик.

Отже, майндфулнес-практики сприяють всебічному розвитку дитини, поліпшуючи її благополуччя, академічне та соціальне функціонування. А довготривале практикування може

призвести до особистісних змін, зокрема, зростання усвідомленості, самооцінки та впевненості у собі. Таким чином, культивування усвідомленості позитивно впливає як на фактори, так і на прояви впевненості у собі молодших школярів.

Література

1. Crescentini, C., & Capurso, V. (2015). Mindfulness meditation and explicit and implicit indicators of personality and self-concept changes. Frontiers in psychology, 6, 44.
2. Coholic, D. A., & Eys, M. (2016). Benefits of an arts-based mindfulness group intervention for vulnerable children. Child and adolescent social work journal, 33(1), 1–13.
3. Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2018). Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. Nature neuroscience, 15 (5), 689.
4. Baer, R. (Ed.). (2018). Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change. New Harbinger Publications.

О. М. Борисюк,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології управління
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Службова діяльність поліцейських традиційно належить до складних видів професійної діяльності, вона супроводжується значними психофізіологічними й фізичними навантаженнями на працівників, багатьма чинниками ризику для їх життя та здоров'я, характеризується стресогенністю, необхідністю протидіяти кримінальному оточенню, застосовувати заходи фізичного впливу, зброю, спеціальні засоби тощо. Дослідження українських та зарубіжних авторів свідчать про те, що складні умови роботи поліцейських нерідко призводять до порушень у психічній діяльності працівників поліції, появи посттравматичних розладів, схильності до девіантної поведін-

ки й професійної деформації, зростання конфліктності, агресивності тощо. Тому досить важливим напрямом підвищення ефективності функціонування цього правоохоронного органу вважається психологічна підготовка майбутніх поліцейських до успішного здійснення професійної діяльності. Вирішення проблеми вимагає спрямування їх підготовки на розвиток певних індивідуальних якостей особистості, на забезпечення засобами адаптації до швидких змін у соціальному середовищі, на засвоєння технологій і прийомів обробки значних обсягів інформації тощо.

Концептуальні основи проблеми розвитку професіоналізму поліцейських Національної поліції досліджували провідні науковці: В. Андросюк, О. Бандурка, В. Білоус, О. Бондаренко, І. Голосніченко, В. Гриценко, А. Гутник, З. Кісіль, П. Мельник, Н. Нижник, О. Остапенко, А. Папкін, О. Піджаренко, Г. Піскун, П. Пригунов, В. Сущенко, Л.Терещенко, В. Шамрай та інші.

Професійна підготовка повинна стати одним із найважливіших етапів у загальній системі заходів щодо забезпечення професійної надійності сучасних правоохоронців. Поняття «модель спеціаліста» та «модель професійної діяльності» перебувають у тісному взаємозв'язку [3, с. 116].

Модель професійної діяльності спеціаліста є одним із джерел змісту його професійної підготовки, що має велике значення для ефективної організації та реалізації всього навчального процесу.

Службова діяльність, як і будь-яка інша професійна діяльність, являє собою багатошарову, різноманітну реальність, що може проявлятися у різних іпостасях. Так, оперативно-розшукова, бойова, охоронна, пенітенціарна, рятувальна та інші діяльності значною мірою різняться за психологічними умовами їх здійснення, відповідно, і зміст психологічної моделі кожного виду діяльності матиме якісну специфіку [4].

У структурному плані психологічна модель службової діяльності складається з якісно різних феноменів, які безпосередньо чи опосередковано впливають на психіку працівників поліції.

Основними їх характеристиками є такі рівні:

1) когнітивний (знання особливостей індивідуальної та групової психології протиборчої сторони, її сильних і слабких

боків, звичні патерни і схеми дій; уявлення про соціальне тло й обставини виконання завдання; знання того, яке завдання, у взаємодії з ким, в якій послідовності, в якому часовому інтервалі, за допомогою яких засобів виконувати тощо);

2) мотиваційний (наявність широких соціальних, колективно-групових та індивідуальних мотивів якісного виконання завдання);

3) емоційно-вольовий (налаштованість на виконання завдання; вольові емоційні стани; вміння співробітників надавати взаємну психологічну підтримку; володіння працівниками прийомами емоційно-вольової саморегуляції);

4) операційний (майстерне володіння зброєю, спецтехнікою, прийомами рукопашного бою тощо) [2].

Рівень сформованості у співробітників первинних психологічних якостей виступає своєрідним «фільтром», крізь який здійснюється вплив на їхню поведінку всіх перелічених вище факторів. Саме від стану психічної готовності та стійкості залежить характер реакції правоохоронця на вторинні психологічні чинники: небезпеку для власного життя (здоров'я) та життя (здоров'я) близьких людей; новизну, несподіванку, раптовість настання екстремальної ситуації; участь у жорсткому насильстві щодо супротивника; вкрай високу відповідальність за результати своєї діяльності; суперечливість, гострий брак або надмірний надлишок життєво важливої інформації; поєднання декількох видів діяльності; гранично високий темп роботи. Перелічені фактори визначають рівень активності й успішності дій співробітників правоохоронних органів.

Керівники всіх рівнів і психологи повинні передбачити специфіку впливу факторів службової діяльності на поведінку співробітників і прагнути надати їм позитивного мобілізуючого характеру. Оперативні, соціальні, ергономічні, фізіологічні та психологічні чинники активності працівників поліції діють у різний час із різною силою та в різних комбінаціях.

Психологія не обмежується виявленням закономірностей функціонування психіки правоохоронця в умовах службової діяльності. Вона бачить свою місію в тому, щоб розробити технологію застосування вироблених наукових рекомендацій у практиці вирішення службових завдань у різних галузях психології (юридичній, психології праці, військовій, спортив-

ній психології, психології оперативно-розшукової діяльності тощо). Установлено, що, по-перше, ті ж самі люди, що спочатку мають однаковий рівень психологічної готовності до діяльності та психологічної стійкості до стрес-факторів цієї діяльності, матимуть різне психологічне навантаження й різні психологічні можливості під час вирішення різних завдань. По-друге, на психологічний стан людей, а отже, і на їх активність можна впливати як безпосередньо, так і опосередковано (через середовище та діяльність). По-третє, психологічне забезпечення діяльності не може зводитися лише до формування психологічних і професійних якостей фахівців.

Отже, ефективності вирішення службової діяльності можна досягти в різні способи: а) шляхом оптимізації психологічних можливостей співробітників (психологічної та професійної підготовки тощо); б) шляхом сприятливої зміни середовища (формування громадської думки та позитивного ставлення населення до оперативних дій, раціональна розстановка співробітників на етапах виконання службових завдань тощо); в) шляхом вибору найбільш адекватного для конкретних умов виду впливу на злочинців (психологічного, інформаційного, вогневого, спеціального і т. ін.).

Викладені вище положення дозволяють визначити психологічне забезпечення службової діяльності як технологію (сукупність форм, методів, прийомів, алгоритмів) пошуку, вивчення, створення, збереження, підтримки та відновлення психологічного ресурсу, необхідного для ефективного виконання цієї діяльності. За своєю суттю психологічне забезпечення являє собою цілеспрямовану, науково обґрунтовану, організовану трансформацію психологічного ресурсу зі стану потенційного в актуальний.

Таке розуміння психологічного забезпечення націлює керівників і психологів силових структур і підрозділів під час підготовки до виконання службових завдань уявляти психологічну модель майбутньої діяльності, уважно аналізувати психологічні аспекти кожного її елемента, вести цілеспрямований пошук психологічних ресурсів у кожному з них і планувати та здійснювати «багатоканальний» вплив на всі елементи моделі в інтересах досягнення поставленої мети. Таким чином, модельний підхід до дослідження психологічних

аспектів службової діяльності дозволяє виділити і піддати аналізу, оцінюванню та в подальшому корекції всі найважливіші психологічні явища, характерні для вирішення службових завдань. Без моделювання психологічної феноменології службової діяльності не можна створювати ефективні системи її психологічного забезпечення. Керівники поліції та психологи, плануючи будь-який захід психологічного забезпечення, мають обґрунтовувати його з використанням психологічної моделі конкретного виду службової діяльності.

Література

1. Євдокімова О. О. Психологічна служба: навч.-метод. посіб. Х.: Вид.-полігр. Центр ХНУРЕ, 2012. 122 с
2. Клименко І. В. Модель службової діяльності як предиктор її психологічного забезпечення. *Право і Безпека*. 2017. № 3 (66). С. 133–139.
3. Корнещук В. В. Моделювання в системі підготовки професійно надійного спеціаліста: теоретичний аспект. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. 2008. Вип. 14. С. 14–16.
4. Караяни А. Г. Теоретические основы психологического обеспечения служебной деятельности. *Юридическая психология*. 2013. № 3. С. 22–26.

М. Б. Бригадир,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
(Тернопільський національний економічний університет)

ПРОБЛЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТА КРИТЕРІЇВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Шалений темп науково-технічного прогресу, поява віртуального світу, який все частіше замінює людям реальне буття – призвів до появи глобальної духовної кризи. Втратилась цінність та сутність індивідуального, групового та колективного. Співжиття учасників суспільства набуло аморфної форми, в якій втрачається справжнє, гуманне, людське. Пріоритету набувають хибні символи та умовності, які проповідують існування на межі. Часто люди залишаються на самоті в густо-

населеному соціальному просторі, переживають духовну злиденність, як наслідок зросла кількість асоціальних проявів (алкоголізм, наркоманія, суїцид, вбивства, насилля і т. ін.), психічних відхилень та порушень. За даними Мінсоцполітики Україна займає перше місце в Європі щодо захворювань на психічні розлади. Щороку психіатричні відділення приймають понад 2 млн пацієнтів [6].

В різні історичні часи людство по різному ставилося до проблеми психічних розладів. В давнину по відношенню до осіб, які на них страждали, виявляли пошану, вважалося, що їхній стан є божественним натхненням, яке допомагає їм творити та пророчити. До 19 століття митці та дослідники часто пов'язують безумство із геніальністю. На їх переконання лише люди, які знаходяться за межами буденного світорозуміння та сприймання можуть творити. Проте змістове розуміння сутності психічних відхилень різко змінюється на початку 20 століття, завдяки дослідженням швейцарського професора Ейгена Блейлера. Вивчення питання психічного здоров'я зосередилось виключно у психіатричній галузі. Лікарі стали «тюремщиками» у білих халатах, у волі яких, визначення та постановка діагнозу про адекватність особи. Остаточна ствердна форма діагнозу недуги залежить від бачення ситуації психіатром, від його досвіду, внутрішнього переконання, настрою, тому, що не існує виділено чітких симптомів багатьох психічних відхилень. Проте проблема психічного здоров'я перейшла у площину соціальної буденності. Саме через нервово-психічні розлади людина втрачає спроможність діяти як повноцінний суб'єкт, така ситуація має негативні наслідки.

Психічний світ особистості – це динамічна реальність, яка управляє людською органікою (на хімічному, молекулярному рівнях), маючи таким чином матеріальне відображення [1]. Енергія як духовне явище, твориться та генерується зусиллями людини, трансформується у матеріальні реакції тіла. Вони можуть бути як позитивними, так і негативними. В першому випадку у соціуму стан організму констатують терміном – здоров'я, в іншому – хвороба. Численні дослідження науковців довели, що багато захворювань має психічне походження, докори сумління, страх перед ними спричинюють душевні захворювання, які в подальшому проявляються у соматиці [2; 4].

На сьогодні в медичній практиці психічне здоров'я людини визначається через систему співставлення показників норми та допустимої межі відхилення від неї. Але проблема закрадається у тому, що чіткі на об'єктивні показники норми відсутні. Так, зокрема Всесвітня організація охорони здоров'я визначає 7 компонентів психічного здоров'я:

– усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного Я;

– постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях;

– критичне ставлення до себе і своєї діяльності;

– адекватність психічних реакцій впливу середовища;

– здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм;

– планування власної життєдіяльності і реалізація її;

– здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин [3].

Здійснивши їх аналіз, можемо констатувати наступне: показники психічного здоров'я людини є достатньо нечіткими та таким, які мають багатосмислове трактування; вони є лише формальними та задекларованими; ними не користуються фахівці психіатричної галузі при встановлені діагнозу.

Також наявність психічного здоров'я встановлюють за такими критеріями:

– відсутність або наявність виражених форм психічних захворювань та пограничних нервово-психічних розладів;

– гармонійність психічного розвитку та його відповідність віку;

– рівень розвитку показників стану провідних соціально-професійно-значущих психофізіологічних функцій та особливостей особистості, які зумовлюють ефективне виконання різноманітних навчальних, професійних або побутових завдань у повсякденній діяльності [5].

Якщо перший критерій володіє ознакою об'єктивності, то два наступних – наповнені суб'єктивними уявленнями про відповідність та гармонійність.

Нормальне функціонування особистості можливе за умов її фізіологічного, психічного, соціального благополуччя. Тому питання психічного здоров'я не обмежується лише вивчен-

ням в межах медицини, а все частіше аналізується системно із соціально-психологічних позицій. Нами пропонується система заходів, які б сприяли збереженню та відновленню психічного здоров'я, до них належать наступні: підвищення психологічної культури населення; подолання стигми, по відношенню до осіб, які страждають на психічні відхилення; створення центрів адаптації та реасоціалізації для осіб із психічними захворюваннями.

Література

1. Бригадир М. Розуміння сутності здоров'я в онтопсихології. *Збірка наукових праць «Актуальні питання, проблеми та перспективи розвитку гуманітарного знання у сучасному інформаційному просторі: національний та інтернаціональний аспекти» за матеріалами XII Міжнародної науково-практичної конференції.* (30–31 травня 2016 р.) Ч. 2. С. 9–11.
2. Бурбо Л. Слушай свое тело – твоего лучшего друга на Земле! М.: София, 2007. 208 с.
3. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету:* збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік. (9–10 лютого 2013 року) / укл. Волинка Г. І., Уваркіна О. В., Ємельянова О. П. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013; С. 289–291.
4. Менегетти А. Психосоматика / пер. с итальянского. М.: ННБФ «Онтопсихология», 2004. 360 с.
5. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2013. Вип. 20. URL: http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/05/20-68
6. Україна посідає перше місце у Європі щодо захворюваності на психічні розлади. URL: https://www.unian.ua/health/country/2179904-ukrajina-posidae-pershe-mistse-u-evropi-za-pokaznikami-psihichnih-rozladiv-minsotspolitiki.html

О. С. Вавринів,
викладач кафедри практичної психології та педагогіки;
Р. Я. Яремко,
викладач кафедри практичної психології та педагогіки
(Львівський державний університет безпеки життєдіяльності)

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО РИЗИКУ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

Швидкий розвиток сучасно суспільства, науки, технологій різко збільшує ризик виникнення масштабних катастроф та аварій. Тому особливого значення набуває необхідність підготовки висококласних фахівців, які займаються ліквідацією наслідків надзвичайних ситуацій, а саме – аварійно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України.

До основних особливостей службової діяльності фахівців аварійно-рятувальної служби цивільного захисту відносимо такі: високий рівень відповідальності за життя потерпілих та колег, матеріальних цінностей, локалізацію і ліквідацію надзвичайних ситуацій; виконання професійного завдання в екстремальних умовах; дефіцит часу та інформації про ситуацію, що склалася, ухвалення рішення й виконання необхідних дій; високий рівень нервово-психічної напруги, значні фізичні навантаження.

У зв'язку із тим, що професійна діяльність фахівців аварійно-рятувальної служби ДСНС України часто та напряму пов'язана із екстремальними ситуаціями, на основі теоретичного аналізу було виділено основні особливості психіки, найбільш важливі для ефективного здійснення професійної діяльності: збереження працездатності в умовах аварійних ситуацій, дефіциту часу; прийняття рішень у дуже короткі терміни; швидко приймати рішення в невідомій обстановці; висока емоційна стійкість; самовладання і витримка; виділення в інформації головного; збереження активності й працездатності в умовах втоми; незмінна стійкість уваги під впливом переляку або несподіваних зовнішніх впливів; особиста відповідальність за прийняття рішення й дії; тривале збереження

інтенсивної (концентрованої) уваги; швидкий перехід від однієї діяльності до другої; одночасне виконання декількох видів діяльності або декількох дій в одній діяльності (розподіл уваги); точні й координовані рухи руками; рухові здібності; витривалість до тривалих фізичних навантажень; швидка і точна рухова реакція на рухомий об'єкт; швидке запам'ятовування зорової інформації; працьовитість і витривалість [1, с. 118].

«Ризик» – загальне поняття, що фіксує такий спосіб інтерпретації людиною світу, в основі якого – спроба зрозуміти непередбачувані та непізнані досі явища з метою ліквідації невизначеності, мінімізації випадковості, розв'язання протиріч [2].

Х. Гейм, аналізуючи термін «готовність до ризику», розглядає його, як індивідуальну якість. При цьому він дотримується тієї точки зору, що хоча така готовність і породжується ситуацією, але базується вона в основному на індивідуальних якостях працівника. В такому руслі готовність до ризику вивчають і німецькі психологи, але мають вони на увазі те, що в англомовній літературі називається схильністю до ризику [3].

Важливість вивчення та дослідження феномену ризику обумовлена вимогами, що постають перед особистістю у відповідності до активних суспільних процесів. У трактуванні понять ризику існують безліч розбіжностей, що характеризують його багатомірність. А. Реан, вважає, що ризик можна розглядати як функцію суб'єктивно сприйнятої користі та ймовірності її прояву.

З метою визначення рівня готовності до ризику майбутніх рятувальників нами було здійснено емпіричне дослідження за допомогою методики А. Шуберта «Діагностика рівня готовності до ризику». На основі результатів проведеної методики було отримано наступні результати: надмірна обережність спостерігається у 20% респондентів. Це означає, що такі курсанти не можуть ризикувати або довго вагатимуться навіть у не надто складній та небезпечній ситуації. Середній рівень готовності до ризику визначено у 36% досліджуваних. Такі курсанти готові ризикувати у випадку коли їм відомі обставини небезпечної ситуації. Також важливими будуть різноманітні фактори. У 44% курсантів було виявлено показник готовності до ризику. Це свідчить про те, що такі курсанти виконуючи професійні обов'язки готові свідомо йти на ризик.

На основі отриманих результатів дослідження можемо зробити висновки, що готовність до ризику, як особистісна якість, також залежатиме від багатьох факторів, як об'єктивних, так і суб'єктивних. Оскільки професійна діяльність рятувальників пов'язана зі значним психоемоційним навантаженням та ризиком для життя, саме готовність до ризику і бажання допомогти людям у багатьох випадках переважає над страхом смерті, що дає можливість успішно виконувати професійне завдання.

Література

1. Кусій М. І. Професійна підготовка фахівців пожежно-рятувальної служби у ВНЗ МНС України. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2010. Вип. 4. С. 117–122.
2. Ріктор Т. Л. Ризик в умовах соціальної нестабільності (соціально-філософський аналіз): автореф. дис. … канд. філос. наук: 09.00.03. Донецьк, 2005. 28 с.
3. Heim H. Individuelle Risicobereitschaft und Unfallung. *Bundesinstitut fur Arbeitsschutz.* Coblenz, 1971. 78 s.

Н. М. Василець,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології управління
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ЯВИЩА МОБІНГУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Мобінг – (від англ. *mob* – натовп) – психологічні утиски, переважно групові, працівника з боку роботодавця або інших працівників, що включають в себе постійні негативні висловлювання, критику на адресу працівника, його соціальну ізоляцію в середині організації, виключення з його службових дій соціальних контактів, поширення про працівника завідомо неправдивої інформації тощо [1]. Дане визначення має більш юридичний характер, оскільки взяте із енциклопедії трудового права, проте зачіпає й соціально-психологічний аспект.

Ще в 1958 році, даний термін застосував К. Лоренц [2], вживши «mobbing» для інтерпретації агресивної поведінки деяких тварин по відношенню до інших. Наприклад, мобінгом

він називав ситуацію, коли зграя гусей атакувала і виганяла лисицю, котра хотіла на них напасти. У 60-х роках ХХ ст. після публікації роботи шведського лікаря Петера-Пауля Хайнеманна [3], який порівняв жорстке поводження дітей по відношенню до однолітків з агресивною поведінкою тварин і назвав її мобінгом. Якщо ж звернутись до поняття «мобінг» у загальновживаному розумінні, то це поняття ввів психолог, вчений-медик доктор Ханц Лейман, провівши перше в світі дослідження такого явища на робочих місцях в Швеції на початку 1980-х. Саме це дослідження стало поштовхом до розуміння значення даного поняття у всьому світі, оскільки цей феномен зустрічався протягом багатьох років людської історії в усіх куточках світу.

Мобінг – нове слово для визначення добре всім відомого явища: цькування на робочому місці. Саме Ханц Лейман характеризував таку поведінку як «психологічний терор» і визначив 45 варіацій, типових для мобінгу.

У Швеції та Шотландії з мобінгом ведеться боротьба на державному рівні. Прийняті закони, що передбачають кримінальну відповідальність за емоційне знущання. Зокрема, розроблено ряд превентивних заходів щодо профілактики мобінгу в шкільній освіті, адже саме там діти найчастіше засвоюють дані аспекти поведінки.

Головною характеристикою мобінгу є те, що після того, як мобер закінчує переслідування однієї жертви (вона, наприклад, змушена залишити місце роботи), починається переслідування іншої жертви, і так до нескінченності.

Цікавою є типологія моберів, запропонована Т. Філдом [4]:

– тип «Шукаю уваги» (Attention-Seeker) – зазвичай жінка. Головна мета, створити враження доброї, турботливої і співчутливої людини. В дійсності за красивою маскою ховається обманлива натура, при цьому не компетентна в області професійної діяльності; буває в край агресивною у разі призначення відповідальною за виконання певного завдання;

– тип «Хочу бути» (Wannabe) – зазвичай чоловік. Люди цього типу мріють про пошану і повагу, але для цього їм не вистачає професіоналізму в своїй галузі. Вони, власне, до цього і не прагнуть, оскільки це вимагає зусиль, яких вони не хочуть докладати. До того ж вони обділені інтелектом, не прагнуть

самовдосконалення, а від так усі свої зусилля спрямовують на вдосконалення в обмані, шахрайстві і т. ін.

– тип «Гуру» (The Guru) – відрізняється від інших тим, що як правило, компетентний у професійній галузі, щоправда, часто в досить вузькій. Його слабке місце – соціальні навички. Ці люди не мають почуттів, емоційна сфера в них практично не розвинена. Вони не здатні до прояву емпатії, часто трапляється що страждають помірною формою аутизму;

– тип «Соціопат» (Sociopath). Інтелектуально високорозвинений, але не здатний до співчуття, не відчуває почуття провини і не здатний до каяття. Отримує велике задоволення, коли підбурює людей один проти одного, а сам виступає в якості спостерігача. Любить керувати потоками інформації, контролювати прийняття рішень, особливо кадрових. В якості виконавця любить використовувати тип «Хочу бути».

Особливої уваги заслуговує аналіз статевих особливостей мобінгу. Існує думка, що чоловіки агресивніші й схильні демонструвати фізичну силу аж до загрози її застосування. Чоловіком не виключається здатність сильної статі до інтриг, але все ж більше властива пряма агресія. Жінки ж, діють більш тонко, намагаючись приховати свої негативні наміри, ввести в оману. Якщо ж для реалізації своїх цілей їм потрібно натиск і агресія, вони швидше використовують чоловіка, ніж самі будуть вдаватись до цього. Для жінок більш характерна непряма агресія, близька, – коли щось робиться чужими руками – інтригами, плітками тощо.

Близьким поняттям до мобінгу є термін «харасмент», що інтерпретується як форма дискримінації, яка включає будь яку небажану та настирливу фізичну і словесну поведінку, що ображає або принижує людину або порушує недоторканість її приватного життя. Важливо зазначити, що харасмент – це не лише сексуальні домагання, а й небажані зауваження, жести, міміка або жарти з приводу раси, національності, релігії, статі, віку, інвалідності, сексуальної орієнтації, сімейного стану; погрози і залякування на основі вище зазначених особливостей; небажані фізичні контакти (поплескування, пощупування, поглажування та ін.).

Відтак, «мобінг» є об'єктивно дійсним у сучасному середовищі суспільно-небезпечним явищем, яке має певну тенден-

цію до збільшення кількісних показників і відповідає критеріям, які ставляться до криміналізації діянь.

Література

1. Велика українська юридична енциклопедія: у 20 т. Т. 11: Трудове право / редкол.: Прилипко С. М. (голова), Іншин М. І. (заст. голови), Ярошенко О. М. та ін.; Нац. акад. прав. наук України; Ін-т держави і права ім. В. М. Корецького НАН України; Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого. 2018. 776 с.: іл.
2. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло») / пер. с нем. М.: Прогресс, Универс, 1994. 272 с.
3. Heinemann, P. P. Mobbning-Gruppvåld bland barn och vuxna. Stockholm: Natur & Kultur, 1972. 192 p.
4. URL: http://psyfactor.org/lib/bulling.htm

О. Ю. Воронова,

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
(Мукачівський державний університет)

РЕФЛЕКСИВНИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Проблема психологічного здоров'я привертає увагу багатьох дослідників різних галузей науки і практики: філософів, медиків, педагогів, соціологів, психологів та ін. Водночас є підстави для твердження про її недостатню дослідженість у психології, що пов'язано з багатоаспектністю даного феномена.

Багато науковців намагалися дати визначення поняттю «здоров'я», серед них можна виділити Ю. Лісіцина, І. Брахмана, Є. Кудрявцева, Г. Апанасенко, Д. Венедиктова, Т. Бойченко, Н. Колотій, С. Максименко, Г. Балла. Вихід за межі визначення здоров'я як медичної категорії може бути пов'язаний з недостатністю спроб підвищити рівень здоров'я особи через акцент на формування лише фізичного і соматичного здоров'я. Співвідношення і оцінки означених понять – фізичного, соматичного, психічного, психологічного здоров'я, обговорювались у численних наукових працях [1, 9].

Іноді психологічне здоров'я описується як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджіолі), між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями (С. Фрайберг). Деякі дослідники розглядають психологічне здоров'я як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, комунікативні, поведінкові аспекти (Н. Гаранян, А. Холмогорова). Багато авторів роблять акцент на його функції: підтримання рівноваги між особистістю і середовищем, адекватна регуляція поведінки і діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. Петровський, М. Ярошевський, П. Бейкер).

Даний феномен вони трактують як багатофакторний конструкт, що являє собою складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних, духовних факторів та залежить від впливу генетичної схильності, середовища та особливостей індивідуального розвитку.

Відповідно, модель психологічного здоров'я, може включати такі компоненти:

1. Аксіологічний компонент – усвідомлення людиною своєї цінності і унікальності, а також цінності й унікальності оточуючих. Особистість повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність оточуючих людей.

2. Інструментальний компонент – володіння рефлексією як засобом самопізнання, здатністю концентрувати свідомість на самому собі, своєму внутрішньому світі та своєму місці у взаєминах з іншими.

3. Потребо-мотиваційний компонент – наявність у людини потреби в саморозвитку, тобто в особистісному зростанні. Людина повністю приймає відповідальність за своє життя.

4. Розвивальний компонент – наявність динаміки в розумовому, особистісному, соціальному, фізичному розвитку себе та інших людей.

5. Соціокультурний компонент – можливість успішно діяти, розвиватися в оточуючих соціально-культурних умовах, розуміти і взаємодіяти з людьми [2].

Розглянемо інструментальний компонент більш детально. У роботах сучасних учених із проблеми рефлексії це психічне утворення розглядається як переосмислення і перебудова

людиною своєї свідомості, ставлення до світу в цілому (С. Степанов, І. Семенов [8]), здатність до суб'єктного, незалежного від власних потягів управління своїм життям (В. Слободчиков, Є. Ісаєв [7]), «метамозок», системне і синтетичне утворення, яке здійснює саморегуляцію особистості та забезпечує її усвідомлене управління своїм життям (А. Карпов [3]) та ін.

Вчені підкреслюють, що рефлексія є механізмом інтегративного осмислення індивідуумом буття як єдиного цілого з одночасним виходом за межі цього буття. Відтак особистість набуває здатності суб'єкта, творця свого буття, стає автором творення і здійснення, реалізації проекту свого життєвого шляху.

У сучасній науці рефлексії відводиться надважливе місце в еволюції психіки людини. Вона розглядається як функція чи похідна свідомості, діяльності, особистості (це рефлексивні акти вищого рівня) [6]. Науковці вважають рефлексію не тільки центральним феноменом внутрішньої активності людини, а й, перш за все, базовим механізмом самоорганізації психічної активності, а отже, механізмом регуляції взаємодій людини у світі [6]. Такий механізм самоорганізації психіки (як рефлексія) дає можливість людині вивчати особливості прогнозування та проектування своєї діяльності.

Розуміючи рефлексію в найбільш широкому сенсі як механізм самоорганізації психіки, як центральний феномен внутрішньої (психічної) активності людини, дослідники відповідно розглядають рефлексію як базовий механізм самоорганізації психічної активності, тобто як механізм регуляції взаємодій людини зі світом (В. Зінченко, В. Лефевр, А. Шаров, Ю. Кулюткін, Г. Щедровицький). Ця – регулятивна функція рефлексії визнається більшістю вчених.

У працях С. Л. Рубінштейна, Д. О. Леонтьєва знаходимо (як вони підкреслюють) дві основні функції рефлексії: ціннісно-смислового визначення життя, особливого регулятора поведінки та діяльності [5; 10]. Це й зрозуміло, адже рефлексія спрямована на пізнання власного «Я», що дозволяє людині усвідомити необхідність пошуку особистого сенсу життя; систему своїх ціннісних орієнтацій, установок і моральних норм; свої інтелектуальні сили й можливості; необхідність пошуку

свого місця в житті – такого, яке б дало можливість здійснити самореалізацію (самоактуалізацію, самоповагу) [4].

Таким чином, відіграючи важливу роль у житті кожної людини протягом усього її існування, даючи їй певні знання про себе саму та оточуючих її людей – рефлексія виконує: розвивальну, регулятивну, мотивуючу, пізнавальну, смислоутворюючу, стимулюючу, конструктивну, контрольну функції, що неодмінно впливає на стан психологічного здоров'я особистості.

Література

1. Воронова О. Ю. Професійна рефлексія як умова розвитку професіоналізму педагога. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві:* збірник тез ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року). Львів, 2018. С. 90–94.
2. Галецька І. Психологічне здоров'я. *Психологія здоров'я: теорія і практика.* Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. С. 89–122.
3. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: ИП РАН, 2004. 424 с.
4. Кулюткин Ю. Н. Рефлексивная регуляция мыслительных действий. *Психологические исследования интеллектуальной деятельности*. М.: МГУ, 1980. С. 37–51.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. М.: Политиздат, 1997. 304 с.
6. Лепский В. Е. Рефлексия в работах Г. П. Щедровицкого и В. А. Лефевра. Рефлексивный подход от методологии к практике / под ред. В. Е. Лепского. М.: Когито-Центр, 2009. 327 с.
7. Слободчиков, В. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности: учеб. пособие для вузов / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. М.: Школа-Пресс, 1995. 384 с. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2016, № 4. 106 с.
8. Степанов, С. Ю., Семенов И. Н. Психология рефлексии: проблемы и исследования. *Вопросы психологии*. 1985. № 3. С. 31–40.
9. Теория и практика формирования психического здоровья населения / Катков Л. Кастанай, 1998. 267 с.
10. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1976. С. 253–381.

І. М. Галян,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології;
О. І. Галян,
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри практичної психології,
(Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка)

НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ТА СКЛАДНІСТЬ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ СМИСЛОЖИТТЄВОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

Проблема життєвого вибору в психології на сьогодні є досить актуальною та маловивченою, породжуючи низку питань, які потребують спеціального розгляду. Особливо це стосується періоду юнацтва, що пов'язаний зі значними професійними, особистісними та соціальними досягненнями. Періоду, коли необхідно приймати важливі рішення з опертям на власну систему цінностей. Значення ціннісно-смислових утворень особистості зростає в ситуаціях вибору, що впливають на подальшу долю людини, особливо, пов'язаних із міграцією. На перший план виходить суб'єктна активність особистості, позаяк тлумачення ситуації залежить від того суб'єктивного значення, яке вона надає цій ситуації, «конструюючи» той соціальний світ, у якому живе. Ціннісно-смисловий вибір потребує достатнього рівня сформованості суб'єктності людини, яка розвивається завдяки накопиченому досвіду регулювання різних діяльностей і різних сторін того самого виду діяльності.

Проведене нами дослідження засвідчило наявність відмінностей між молодими людьми, які реалізують вибір незмінності (надання переваги стабільності), та вибір невідомості (невідомого майбутнього, що очікує при переїзді в інше місто) [2]. Закцентуємо на ціннісно-смисловій сфері «добровільних» і «вимушених» мігрантів юнацького віку. Для молодих людей, які мігрують з власної волі, значущішими є цінності, що стосуються полюсу відкритості до змін як на нормативному рівні, так і на рівні індивідуальних пріоритетів;

менш значущими та менш вираженими є цінності, які пов'язані з полюсом консерватизму. Зрештою, для молодих людей обох категорій значущими є індивідуалістичні цінності та цінності власних досягнень, тоді як до цінностей збереження, традицій і групової приналежності вони байдужі.

Високі показники усвідомленості життя «добровільними» мігрантами, можуть свідчити про наявність у них життєвих смислів, детермінуючи пошук нових можливостей для реалізації наявного внутрішнього потенціалу (зокрема й завдяки переїзду в інше місто).

Молоді люди, що мігрують з власних спонукань, мають вищий рівень життєстійкості як здатності успішно долати та адекватно реагувати на стресові ситуації, вищий рівень особистісної автономії, що сприяє прийняттю рішення на користь міграції з опертям на внутрішні мотиви та зовнішні умови, долаючи різноманітні залежності.

З-поміж факторів, що утримують молодих людей від міграції, виокремлено високий рівень зовнішньої каузальної орієнтації, коли вибір реалізується не на основі внутрішньої мотивації, а орієнтований на зовнішні вимоги й очікування вигоди, а також високий рівень значущості для особистості цінності «конформність» на рівні нормативних ідеалів.

Для «добровільних» мігрантів зміна життєвого контексту стає ситуацією пошуку нових можливостей, попри велику долю невизначеності та ризику, тоді, як для «вимушених мігрантів – це ситуація ризику.

Засадничою для адекватного смисложиттєвого вибору молодих людей є їхня психологічна життєстійкість. Ця особистісна якість уможливлює сприймання ними кризових подій як менш травмувальних завдяки активній особистій позиції, усвідомленню своєї здатності долати психологічний дискомфорт, отриманню позитивного досвіду перебування в різних життєвих обставинах.

Найкраще розвивати життєву стійкість через тренінг розвитку смислової саморегуляції в ситуації міграції, програма якого повинна містити три блоки:

1. Формування навичок позитивного сприйняття життєвих подій.

2. Робота з негативними емоціями, думками, почуттями.

3. Корекція поведінки в ситуації переживання.

Для розробки спеціальних технологій, спрямованих на актуалізацію смислотворення молодих людей в ситуації невизначеності та складності слід використати психологічні техніки, орієнтовані на опанування прийомами самопідтримки та саморегуляції через ініціацію смислотворення. Так, задля вироблення позитивного автоматизму в сприйнятті життєвих подій під час тренінгу варто застосовувати техніки, спрямовані на формування навичок позитивного сприйняття життєвих подій та розвиток оптимістичного погляду на життя, націлені на вироблення звички звертати увагу на незначні позитивні, а не на негативні події. Окрім цього, тренінг повинен містити методичні прийоми, що допоможуть позбутися негативних емоцій, думок, почуттів та зменшать страх перед невизначеними ситуаціями.

Досить часто невизначені ситуації сприймаються людиною лише як негативні, але їхнє ґрунтовне осмислення дає змогу отримати цінний досвід пошуку позитивного у ситуації, що виникла і переживається особистістю як складна і нездолання. Відтак тренінг повинен бути зорієнтований на використання психотехнік, завдяки яким виробляється конструктивне ставлення до таких ситуацій, що забезпечує перегляд свого ставлення до проблеми, оцінювання ситуації з опертям на актуальні життєві цінності в широкій часовій перспективі.

Отже, життєстійкість розвивається на основі смисложиттєвих орієнтацій, позитивного ставлення до життя, вміння встановлювати тісні емоційно-насичені контакти з оточенням, здатності до емпатії, відповідальності. Значущим для цього процесу є належне володіння навичками ціннісно-смислової саморегуляції – процесу самоорганізації довільної активності особистості, який спрямований на забезпечення гармонії між вимогами ситуації та провідними особистісними смислами шляхом актуалізації смислотворення та смислоусвідомлення. У ситуації виникнення смислової дилеми завдяки смисловій саморегуляції перебудовується ставлення до проблеми в контексті її осмислення з позиції життєвих цінностей та смислів. Розширення контексту осмислення може здійснюватися шляхом аналізу власних досягнень і невдач, прийняття та пропрацювання свого життєвого сценарію, підключення

нових смислових контекстів. Розуміння суперечливої ситуації в широкому діапазоні життєвих цінностей ми розглядаємо як умову особистісного зростання молодої людини.

Література

1. Волобуева Н. Инновативные качества молодых людей с различным уровнем жизнестойкости личности. *Человек. Общество. Управление.* 2012. № 4. С. 39–45.
2. Галян І. Психологія смисложиттєвого вибору молоді в ситуації міграції. *Психолого-педагогічний супровід осіб, постраждалих від міграційних процесів в умовах сучасних українських реалій: теорія і практика* / Н. Скотна, М. Пантюк, І. Галян та ін. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2019. С. 113–139.
3. Галян І. Психологія ціннісно-смислової саморегуляція майбутніх педагогів: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К., 2017. 532 с.
4. Салихова Н. Ценностно-смысловая регуляция жизнедеятельности субъекта: автореф. дисс. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Казанский (Приволж.) федеральный университет. Казань, 2011. 41 с.

С. О. Ганаба,

доктор філософських наук, професор кафедри педагогіки та соціально-економічних дисциплін
(Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького)

ЕВРИСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛОГОТЕРАПІЇ В. ФРАНКЛА У НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ

Актуальність обраної теми зумовлена військовими подіями, які відбуваються на сході нашої країни. В умовах військового конфлікту й тривалого стресу відбувається виснаження захисних сил організму, втрачаються адаптаційні можливості людини, з'являється реальна небезпека виникнення психосоматичних захворювань, погіршується здоров'я в цілому. На сьогодні одним з найбільш значущих питань є необхідність вирішення проблем реабілітації учасників бойових дій.

Попри те, що упродовж останніх років активно розробляється та апробовується низка тренінгових програм з подолання посттравматичних стресових розладів, проводиться психологічна робота з удосконалення й оптимізації систем психічного регулювання функцій організму й поведінки військовослужбовців-учасників бойових дій тощо, у суспільстві існує потреба та величезний запит у психодіагностичних, психогігієнічних, психолого-педагогічних програмах соціально-психологічної адаптації та реабілітації.

Зазначимо, що логотерапія як версія сучасного екзистенційного аналізу була розроблена знаним австрійським психотерапевтом та філософом Віктором Франклом у 30-х роках XX століття. Вона є своєрідною психотерапевтичною стратегією, що передбачає лікувальний вплив на людину. Її основною ідеєю є визнання того, що особистість постійно прагне до пошуку та реалізації сенсу життя. Власне сенс життя дозволяє не лише презентувати багатство людських можливостей, а й докорінно визначає запити та інтереси людини у лініях основного стрижня ціннісних орієнтацій. Навіщо, як жити, яким бути у житті: поза цими питаннями людина не може здійснитися у повної можливостей. Бути творцем свого життя – саме тут криється сенс життя, навіть при всіх його трагічних колізіях.

У пошуках сенсу людина повсякчас долає межі свого Я, тобто трансцендентує. Вона виходить за межі своєї сутності, спрямовуючи свої зусилля, прагнення й мрії на дещо більше ніж сама. У такий спосіб вона відкривається світу смислів (логосу). Власне завдяки логосу людина знаходить смисл життя у стражданні, любові, радості, подвигах, реальних справах тощо. Саме у такий спосіб вона розвивається й стверджує себе як людина. Завдання логотерапії полягає у створенні з «тонких мотузочок поламаного життя стійкої структури сенсу та відповідальності» [1, с. 10]. Зазначимо, що логотерапія – це не лише психотерапевтичний метод лікування неврозів. Це своєрідний світогляд, який допомагає людині залишитися людиною навіть у моменти, коли вже здається, що людина втрачає останні надії у житті, коли вона не бачить більше ніякого сенсу у власному існуванні. Загалом, це теорія, яка сприяє пошуку людиною власного призначення та місця у житті.

Зосередження людини на пошуку сенсу власного існування є основною мотиваційною силою її життя. Зауважимо, що у цьому пошуку людина не виходить з досвіду минулого, не зациклюється на невдачах чи прорахунках, які сталися й які необхідно виправити. Сферою її устремлінь є перспективи майбутнього. Особливістю цієї психотерапевтичної стратегії є її фокусування на майбутньому людини, тобто на тому, що вона може й прагне досягнути у майбутньому. Її мета полягає у необхідності переорієнтувати сенс людського життя із проблем, невдач минулого життя та можливості майбутнього. Усвідомлення перспектив та цілей, які необхідно та бажано досягнути суттєво підвищує здатність до подолання неврозу. У такий спосіб, уважає австрійський учений, логотерапія «розкриває всі порочні кола й нищить механізм зворотного зв'язку» [1, с. 113].

Результатом пошуку людиною власного життєвого сенсу є внутрішня рівновага. Зрозуміло, що вона досягається у процесі колосальної духовно-емоційної роботи людини, залучення усіх її внутрішніх сил та ресурсів. Тобто внутрішня рівновага досягається у результаті внутрішньої напруги. Напруга – це нормальний природній стан людини. Вона завжди існує між тим, що досягнуто й тим, що ще необхідно досягти. Її наявність свідчить про те, які й задля чого здійснює людина устремління. Тобто психічне здоров'я можливе лише за умови, коли є певна напруга між людиною і зовнішніми смислами, які вона має збагнути й реалізувати. Бути людиною – це значить, по своїй суті, бути відкритою для всього зовні, для чогось, здійснюватися і стверджувати повсякчас свою сутність.

Слід зауважити, що поради В. Франкла – це поради людини, яка сама зазнала нелюдських випробувань й віднайшла власний рецепт сенсу життя. У роки Другої світової війни він потрапив до концтаборів, де на нього чекали нестерпний голод, постійні приниження, хвороби, постійна загроза життю тощо. Аналізуючи свою поведінку та поведінку інших в'язнів, дослідник окреслив стратегії, що утримують людину над прірвою, захищають розум від божевілля та дають сенс життю. Свій досвід виживання дослідник описав у книгах, які у подальшому допомогли мільйонам людей віднайти себе та змінити життя. Так, у праці «Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог

у концтаборі» він описує низку життєвих ситуацій, які допомогли йому сформулювати основні принципи логотерапії. Під час нелюдських умов життя у концтаборах він позбувся усього, окрім існування, «у нас насправді нічого не залишилося, окрім наших голих тіл…» [1, с. 31]. Уся його родина, окрім сестри, загинула у концентраційних таборах. Він утратив все те цінне й значиме, що тримало його у житті та надавало сенсу. Потерпаючи від голоду та холоду, зазнаючи жорстоких знущань, поневірянь, очікування знищення,він не лише намагався вижити, а й шукав для чого це потрібно. Стверджуючи, що життя є вартим збереження, він намагається дати відповідь на болюче та вічне для кожної людини питання про сенс свого існування.

Чи впливає середовище на буття людини? Це – наступне питання, над яким розмірковує В. Франкл. Розглядаючи унікальну структуру табірного життя, він аналізує, якою мірою воно змушує людину підлаштовуватися під його реалії. Табір містить у собі як у довершеному зразку, у концентрованому вигляді сукупність зла й страждань, які у інших місцях повсякденного життя існують розпорошено й подекуди непомітно. Особливість табору у тому, що все брехливе, нице, підле, зухвале тощо, що є у людині та у створених людиною суспільних інституціях, сміливо виступає на поверхню. Чи може людина врятуватися від впливу такого середовища? Чи має людина право вибору за умов табірного життя? Спираючись на досвід табірного життя дослідник дає відповіді на ці питання. В. Франкл стверджує, що людина за будь-яких умов має свободу вибору. Він наводить чимало прикладів з повсякденних реалій табірного життя, які свідчили, що апатію можна подолати, а роздратованість стримати. Навіть в умовах табірних поневірянь і знущань людина здатна зберегти рудименти духовної свободи та незалежного мислення. У вкрай несприятливих умовах психічної та фізичної напруги людину можна позбавити усього, окрім єдиного: «останньої людської свободи – обирати власне ставлення до будь-яких обставин, обирати власний шлях» [1, с. 80]. У найсуворішій боротьбі за самозбереження вона завжди має вибір: зберегти власну людську гідність чи уподібнитися до тварини. Вона завжди має можливість зберегти моральні цінності чи у складних умовах табірного життя забути про них. Внутрішній стан особистості

в'язня залежить, на думку В. Франкла, не від зовнішніх умов перебування у таборі, не від низки психофізичних причин, а від здатності вільно обирати. Свобода – це здатність змінити смисл ситуації, «навіть тоді, коли далі йти вже не має куди» [1]. Життя має потенційний сенс за будь-яких обставин. Зрозумівши та знайшовши відповіді на свої смисложиттєві питання, людина буде розвиватися й рухатися уперед попри усі приниження та негаразди. «Психологічні спостереження за ув'язненими показали, що тільки люди, які притлумили свою внутрішню силу над моральною й психологічними сутностями, урешті ставали жертвами нищівного впливу табору», – стверджує дослідник [1, с. 84].

Зазначимо, що логотерапія не є універсальною психотерапевтичною стратегією. Вона не може використовуватися абсолютно в усіх випадків, при вирішенні усіх психологічних проблем. Це специфічний вид терапії, який доцільно використовувати для подолання нооогенних неврозів. Поняття ноогенного неврозу він використовує на противагу неврозам у звичайному сенсі цього слова, тобто психогенним. Ноогенний невроз походить не з психічного, а з «ноологічного» (розумного) виміру людського існування. Причиною їх виникнення є екзистенцій ні проблеми, зумовлені моральною кризою свідомості чи екзистенцій ним вакуумом. Власне, ці проблеми є досить поширеними у сучасному суспільстві. Вони виявляють себе у нудьзі та внутрішній порожнечі й можуть зумовити розчарування й розпач.

Література

Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. *Психолог у концтаборі*. Х.: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 160 с.

О. В. Гнатюк,
кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник
(Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України)

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ І ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

Здоров'я кожної окремої людини – це є в цілому здоров'я української нації. На сьогоднішній день, проблема формування і збереження здоров'я всіх верств населення, і особливо дітей, є однією з найбільш важливих і актуальних. Спеціальні дослідження виявили несприятливу тенденцію щодо показників стану здоров'я школярів. Так, 30% сучасних учнів початкових класів мають слабке здоров'я, яке часто втрачається ще до закінчення школи. Спостерігаються значні відхилення у психофізичному розвитку дітей. За статистичними даними, в Україні у 30% новонароджених є різні вади нервової системи, у результаті чого п'ята частина учнів загальноосвітніх шкіл відчувають труднощі в навчанні. Встановлено, що 30% старшокласників мають низький рівень інтелектуального розвитку, високий рівень прихованої агресивності. Також збільшилась кількість дітей з психічними розладами, 23% школярів мають нервово-психічні відхилення [8].

Особливості сучасних умов життя, екологічні та соціальні проблеми, зростання обсягів інформації, стрімкий розвиток технічного прогресу, недостатня кількість рухової активності тощо – все це негативно впливає на стан здоров'я дітей, зокрема психічного [2].

Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність є в Україні найвищою соціальною цінністю, невід'ємною складовою суспільного багатства. Головне завдання сучасної школи – виховання фізично, психічно і морально здорового покоління, формування нової особистості, здатної удосконалювати себе в різних напрямах, готової до активного творчого життя в незалежній державі.

В умовах творення Української держави розробляється принципово інший підхід до проблеми розвитку особистості

на ідеях гуманізації та демократизації освіти. Особливої актуальності набуває розробка таких психолого-педагогічних систем навчання і виховання які б створювали умови для самореалізації особистості, її духовного становлення та саморозвитку, формування і збереження психічного здоров'я тощо.

Учитель має підготувати учнів до життя у сучасному суспільстві. Школа має забезпечити умови для засвоєння учнями соціального досвіду, оволодіння накопиченими в суспільстві способами діяльності, інтелектуального, духовного, фізичного та психічного розвитку школярів, збереження і зміцнення їхнього здоров'я.

Останнім часом дедалі частіше відмічається взаємозв'язок між неблагополучним станом здоров'я, особливо психічного, і протиправною поведінкою школярів. Навіть такі незначні, на перший погляд, відхилення у психічному розвитку, як слабка пам'ять, неуважність, недостатній розвиток мислення, надмірна рухливість стають перешкодою у досягненні учнями успіхів у навчанні. Це, в свою чергу, призводить до сильних емоційних переживань, психологічного дискомфорту, конфліктних стосунків з учителями й батьками, втрати інтересу до навчання і школи взагалі. Основними причинами такої поведінки є: психологічний дискомфорт, переживання, страх, тривожність, невпевненість, агресивність тощо. Все це сприяє погіршенню стану психічного здоров'я школярів.

Треба зазначити, що сьогодні немає одностайної думки, щодо визначення поняття «психічне здоров'я». Так, теоретико-методологічний аналіз проблеми психічного здоров'я особистості показує, що психічне здоров'я особистості – це таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує його гармонійну взаємодію з навколишнім світом (ефективність діяльності та поведінки індивіда, здійснення його особистісного розвитку тощо) [1].

Досить детальний перелік критеріїв психічного здоров'я наведений у праці Н. Д. Лакосіної й Г. К. Ушакова. До них автори передусім відносять: причинну обумовленість психічних явищ, їхню необхідність, упорядкованість; відповідну віку людини зрілість почуттів; максимальне наближення суб'єктивних образів до відображуваних об'єктів дійсності; гармонію між відображенням обставин дійсності і ставленням до них людини;

відповідність реакцій (як фізичних, так і психічних) силі і частоті впливу зовнішніх подразників; критичний підхід до обставин життя; здатність самокерування поведінкою відповідно до норм, встановлених у різних колективах; адекватність реакцій на суспільні обставини (соціальне середовище); почуття відповідальності за потомство і близьких членів сім'ї; постійність та ідентичність переживань в однотипних обставинах; здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій; самоствердження в колективі (суспільстві) без шкоди для решти його членів; здатність планувати і здійснювати свій життєвий шлях [6].

Деякі автори (С. Ю. Головін, М. І. Кандибович та ін.) визначають психічне здоров'я індивіда як стан людини, для якого характерні душевне благополуччя, врівноваженість, відповідність суб'єктивних образів і переживань значенню життєвих подій, або як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і такий, що забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності [3].

С. Д. Максименко психічне здоров'я розглядає не лише як відсутність психічних захворювань, а набагато ширше. Психічне здоров'я – це те, що ми всі бажаємо мати, причому незалежно від того, чи знаємо ми, що це таке, чи ні. Коли ми говоримо про щастя, духовний спокій, радість або задоволеність, ми говоримо про психічне здоров'я.

Поняття «психічне здоров'я» охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість. Є багато ступенів психічного здоров'я, яке можна визначити на основі таких показників: як ви ставитеся до себе; як ви ставитеся до інших; як ви справляєтесь із вимогами життя. Конкретизувати ці положення можна так: психічно здорові люди добре ставляться до себе; вони почуваються добре поруч з іншими; вони відповідають вимогам, які висуває життя [7].

Сучасна школа вимагає докорінного переосмислення навчально-виховного процесу, освоєння прогресивних технологій навчання і виховання, створення умов для самореалізації його сутнісних сил у різних видах активної діяльності.

Мова йде про принципово нові педагогічні ідеї, технології, концепції, у центрі яких – особистість дитини з її проблемами,

інтересами та потребами [4]. Сутнісними ознаками цих змін є навчання і виховання особистості на засадах індивідуалізації, створення умов для саморозвитку і самонавчання, осмисленого визначення своїх можливостей і життєвих цілей. Шкільна освіта вимагає всеохоплюючої психологізації навчально-виховного процесу, опори на надійну діагностичну основу. Важливо також створення сприятливої психологічної атмосфери, позитивного емоційного тла навчання, бо для формування і збереження психічного здоров'я дітей важливу роль відіграють позитивні емоції, зумовлені доброзичливими взаєминами учня з учителем та однолітками; пов'язані з усвідомленням кожним учнем своїх можливостей у досягненні успіхів у навчанні. Слід уважно відноситись до стану кожної дитини, оцінювати її настрій та емоційні реакції [5].

Для збереження психічного здоров'я дітей також потрібна правильна організація навчального дня. Тому треба:

– слідкувати за тим, щоб навчальне навантаження відповідало віковим та індивідуальним можливостям школярів;

– дотримуватись раціонального режиму праці та відпочинку (бажано зі сном і достатнім перебуванням на свіжому повітрі, рухливими іграми);

– створити оптимальні умови середовища навчання (мікроклімат, освітленість, шкільне обладнання та ін.), які відповідають гігієнічним нормативам та вимогам;

– організувати режим навчальних занять з урахуванням динаміки розумової працездатності учнів протягом навчального дня, тижня, року тощо.

Це лише окремі особливості побудови навчально-виховного процесу, але їх реалізація, на нашу думку, сприятиме збереженню і формуванню психічного здоров'я школярів.

Отже, актуальність психологічних досліджень психічного здоров'я на сьогоднішній день є дуже високою. Необхідно добитися того, щоб здоров'я стало провідною, органічною потребою людини на усьому її життєвому шляху.

Література

1. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості в навчальних закладах. *Педагогіка і психологія*. 1995. № 4. С. 27–32.

2. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: зб. наук.-практ. ст. / за заг. ред. В. М. Оржеховської. К.: Магістр-S, 1999. С. 5–9.
3. Гармаш Л., Коцур Н., Товкун Л. Психічне здоров'я учнів початкової школи та шляхи його поліпшення. *Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації*. 2011. № 2. С. 323–327.
4. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. К.: Наук. думка, 1984. 207 с.
5. Косигіна О. В. Створення психологічного безпечного освітнього середовища. *Управління школою*. 2013. № 10–12 (382–384). С. 61–67. Концепція загальної середньої освіти. *Початкова школа*. 2002. № 3. С. 1–6.
6. Лакосина Н. Д., Ушаков Г. К. Учебное пособие по медицинской психологии. М.: Медиум. 1976. 318 с.
7. Максименко С. Д. Учбове навантаження і збереження психічного здоров'я школярів. *Журн. АМН України,* 2001. Т. 7, № 3. С. 467–474.
8. Пономарьова Л. І. Основні тенденції стану здоров'я дітей в процесі навчання у сучасній школі. *Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів:* матеріали наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Х.: ДУ «ІОЗДП АМНУ», 2009. С. 88–91.

Д. Гошовська,
кандидат психологічних наук, доцент;
Я. Гошовський,
доктор психологічних наук, професор
(Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки)

ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ЯК НАСЛІДОК ТРИВАЛОСТІ ДЕПРИВАЦІЇ

Аналіз біодромальних фактів власної депривованої екзистенції для більшості людей, які пережили різномодальні обмеження власної психогенези, є зазвичай травмогенною, конфліктною, болісною процедурою, що супроводжується не стільки ностальгією, скільки фрустраційно-депресивними спогадами. Для колишніх вихованців інтернатних закладів

закритого типу одним із помітних ретроспективних спогадів є так званий «шок вступу» в заклад, а також низка специфічних ініціаційних подій, що залишилися як знакові події того часу. Підвищена тривожність, загострення механізмів психо- і самозахисту, пригніченість, острах перед новими незвіданими умовами перебування в режимі депривації були притаманні майже всім дітям, що потрапляли до школи-інтернату. Подібні психічні стани перекривали навіть властиву дітям зацікавленість ефектом новизни. Вихованці дитячих будинків, які, здавалось би, звикли до існування в деприваційній ситуації розвитку, відчували особистісний дискомфорт у результаті хронотопічних змін, а також через особливості й труднощі адаптаційного періоду. Тому момент вступу часто переживається дітьми як особистісна трагедія, як катастрофічна подія, як душевний злам і часто ілюструється розпачем, відчуттям приреченості, сльозами. Безперечно, це впливає на стан їхнього психічного здоров'я та може мати негативний вплив на подальший особистісний розвиток [1].

Вивчення особливостей становлення самосвідомості, зокрема образу Я, самоакцептації, самооцінки та інших конструктів, дає підстави стверджувати, що аутоідентичність депривованої людини як здатність упродовж усього життя не піддаватись психічним патологічним особистісним змінам, залишатись тотожною самій собі, зазнає певних «деприваційних амортизацій». Одним із важливих чинників постає тривалість депривації, яка детермінує й ускладнює хроноскопічну організацію людиною життєвого шляху. У сприйманні депривованими дітьми часу свого життя зауважується здебільшого хаотизм і різнобій, що проявляється насамперед у переплетенні ретро- і перспективних векторів власної стратегії розвитку та в розбалансованих часових параметрах образу Я та Я-концепції. Вважаємо, що у процесі становлення образу Я підлітка одну з найважливіших ролей відіграє тривалість депривації. Від того, коли, в якому віці, на якому проміжку онто- й соціогенезу почали діяти особливості деприваційного режиму залежить якісне наповнення образу Я дитини, детермінація базових конструктів її самосвідомості, загальна гармонійність життєіснування та рівень і якість психічного здоров'я.

Досліджуючи зворотність ефекту депривації, М. Айнсворз [3, С. 161–166] наголошує, що вік, в якому почалась і закінчилась депривація, без сумніву, є важливим фактором. Учена констатує чітку залежність між тривалістю, часом і мірою позбавлення особистості від впливу депривованих умов і благополучністю всього подальшого розвитку. Вона зазначає, що чим скоріше немовля до року позбавлять від депривації (не лише материнської), тобто, чим коротшою вона буде, тим нормальнішим буде весь його розвиток. Водночас, чим старша дитина після року життя, тим повноцінніше й легше відбуватиметься її реабілітація. Це свідчить про негативний і руйнівний вплив ранньої депривації на світосприймання особистості, а значить і на її потенційні можливості щодо розвитку власної самоакцептивної системи. Причому одинакові за тривалістю факти депривування зміщуються в напрямку негативності значення і впливу на особистість дитини в залежності від міри своєї «ранньості». Вивчаючи інтелектуальний розвиток депривованих дітей, А.Прихожан та Н. Толстих констатують, що серед різноманітних біосоціальних факторів «…важливу роль відіграє вік, в якому дитина потрапляє в дитячий заклад, і тривалість її перебування в ньому» [4, С. 96]. Перегукуючись з даними досліджень Й. Лангмейєра і З. Матейчека [2], висновки вчених збігаються в такому: чим скоріше діти поступили до закладу, тим замітнішим було запізнення розвитку їх інтелекту. Визнання такої маловтішної закономірності наштовхує на думку про детермінованість когнітивних компонентів образу Я підлітка часом початку, тривалістю й межею закінчення депривації. Якісне насичення, багатство, адекватність і стабільність образу Я дитини безпосередньо залежать від градуйованості темпоральної деприваційної шкали – пізніші форми мають полегшений, згладжений, малопомітніший вплив у порівнянні з гострою ранніх форм депривації.

Слід зазначити особливу негативність, яка характерна інституціалізаційним формам депривації. В ракурсі вивчення особливостей часової організації самосвідомості в ранньому юнацькому віці можна зауважити цілу низку істотних відмінностей, що детермінувались різними умовами виховання. Зокрема у вихованців виправно-трудової колонії, багато з яких виховувались з раннього віку в дитячих будинках і школах-

інтернатах, аналіз свого минулого й теперішнього соціального «Я» набагато нижчий, бідніший і малоконструктивніший, ніж у ровесників з благополучних сімей. Деяка незначна увага до власного соціального «Я» при усвідомленні часу життя пояснюється насамперед особливостями пройденого життєвого шляху. Причому в системі міжособових взаємин вихованці пенітенціарного закладу своє «Я» стабільно висувають на чільні позиції, нібито відмежовуючись і захищаючись таким егоцентризмом. Пережита в дитинстві депривація повноцінних сімейних контактів наклала відбиток на усвідомлення часу власного життя. Це набуло таких характерологічних ознак, як невміння дивитись у майбутнє, пов'язуючи його з минулим, як схильність нехтувати попередніми умовами життя і наслідками своєї поведінки, як зациклення на теперішньому з домінуванням короткочасних цілепокладань. Небажання і неспроможність аналізувати своє безрадісне минуле «Я», необгрунтоване насичення майбутнього неіснуючими й видуманими теперішніми подіями й «успіхами» породжують у досліджуваних вихованців колонії своєрідний психологічний інфантилізм. Зазначимо, що рефлексія з приводу усвідомлення часу власного життя залежить від умов сімейного виховання – в індивідів із соціально-неблагополучних сімей вона розвинута значно нижче і слабше, ніж у ровесників, що виховувались у сприятливій сімейній обстановці. Постає висновок про те, що зрушення часових параметрів самосприймання негативно позначається на реальному баченні особистістю свого життєвого шляху. Притаманна вихованцям пенітенціарного закладу ілюзорність необмеженості майбутнього зреалізування свого соціального «Я» пояснюється депривацією періоду дитинства. Тим більше, тривале й перманентне депривування розвитку посилюється ізоляціоністським режимом виправно-трудової колонії. Своєрідна дубльована депривація руйнує рефлексивні механізми позитивного самосприймання, формує розмитий і неадекватний образ Я в усіх трьох часових вимірах, накладає відбиток на розвиток самосвідомості особистості в цілому. Отож чим коротша ситуація, яка депривує розвиток самосвідомості особистості, тим вища ефективність ціннісно-орієнтаційної корекції відхилень у структурі самосвідомості особистості в підлітковому та ранньому юнацькому

віці. Знаючи часові рамки депривації, можна здійснювати виважене й активне ревіталізаційне/психокорекційне втручання у процес формування ціннісно-орієнтаційної сфери підлітка, що дозволить пізнати специфіку його самоакцептації, вивчити механізми формування та процес становлення образу Я і розбудови Я-концепції.

Вивчення особливостей психокорекції відхилень у самосвідомості особистості в підлітковому й ранньому юнацькому віці дає підстави стверджувати, що психічна депривація призводить до виникнення значних відхилень у самосвідомості, до формування неправильного ціннісного ставлення до себе, свого минулого, теперішнього й майбутнього, до навколишньої дійсності. Певні девіації у внутрішньому світі особистості в підлітковому віці пов'язані з виникненням викривлених ціннісних орієнтацій, які змістово наповнюють структуру самосвідомості. Причому деформованими й ураженими є якраз ті ціннісні орієнтації, в яких структуровані негативні уявлення і переживання, що пов'язані з важливими, значущими цінностями особистості в минулому, теперішньому й майбутньому. Звідси можна зробити висновок, що негативний попередній досвід виховання в сім'ї з девіантними та зміщеними ціннісними орієнтаціями, перешкоджає підліткові у процесі творення власного образу Я. Не в кращому становищі знаходяться і підлітки, що пізнали ранню закладову депривацію – аморфність і обділеність, незгрупованість і обмеженість їхнього ціннісно-орієнтаційного простору мало сприятимуть встановленню повноцінного образу Я. Незадоволення минулими цінностями, теперішня втрата деяких кращих із них у зв'язку з віковим розвитком підвищують імовірність майбутніх розладів усієї ціннісно-оцінної системи, загрожують психічному здоров'ю. Це неминуче збіднює семантику змістового наповнення самосвідомості особистості депривованого підлітка, звужує шляхи та способи оптимізації його образової системи й різнобічного розвитку. Проблема розвитку просторово-життєвих перспектив постає надзвичайно гостро для дітей, які виховуються в умовах депривації сімейної взаємодії насамперед тому, що закритий навчальний заклад відгороджує дитину від широких соціальних зв'язків з навколишнім світом, унеможливлює отримання емоційно-психологічної підтримки від близьких,

рідних людей, стимулює відчуття самотності і знехтуваності. Хаотизм і невизначеність перспектив соціального розвитку суспільства, соціальна незахищеність, матеріально-побутові труднощі, відсутність підтримки з боку рідних посилюють розгубленість депривованих дітей щодо вибору лінії поведінки у взаємодії з мікро- та макросоціумом. Вважаємо, що з метою збереження психічного здоров'я депривовані діти нагально потребують комплексного і виваженого ревіталізаційного психолого-педагогічного супроводу, базованого на сучасних медіально-рефлексійних технологіях.

Література

1. Гошовський Я. Трансформації біодромального шляху особистості в умовах депривації. *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія».* 2010. Т. 15. Вип. 11. Ч. 1. С. 241–247.
2. Лангмейер И., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте; пер. Овсянникова Г. А. Изд. 1-е русск. Прага: ЧССР: Авиценум. Медицинское издательство, 1984. 334 с.
3. Лишенные родительского попечительства. *Хрестоматия:* учеб. пос. для студентов пед. ин-тов / ред.-сост. Мухина В. С. М.: Просвещение, 1991. 223 с.
4. Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Дети без семьи. М.: Педагогика, 1990. 160 с.

І. В. Гривнак,

слухач магістратури 2-го курсу факультету психології (Львівський державний університет внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФРУСТРАЦІЇ

Виникнення фрустрації в особистості, а також методів попередження цього негативного стану, усунення його проявів і робота над емоціями, які виникають на шляху зіткнення із фрустратором – одна з актуальних тем у психології. Є низка застережень, що стосуються як емоційного здоров'я людини, так і здоров'я загалом і це відноситься до багатогранної проблеми фрустрації. Стосовно теоретичної і практичної значущості вона належить до однієї з проблем, що зростає із року в рік. Діагностика стану фрустрації та попередження допомагатиме людям у виробленні навичок задля керування своїми емоціями, вміння їх розуміти і розпізнавати.

Кожна людина неодноразово знаходилася в стані фрустрації, який характеризується безліччю специфічних особливостей. Фрустрація проявляється в різних змінах людської поведінки, ними може бути агресія чи депресія. Часто від емоційного стану людини залежить тілесний прояв або психосоматика, на рівні невростенії, приступів бронхіальної астми тощо. Часто люди перебувають у стані роздратованості, незадоволення і чинять помилки на поведінковому рівні, проявляють реакції щодо подразника, який витупає у ролі провокатора, не володіють досвідом щодо того, як керувати своїми емоціями. Причиною невирішення завдань та невдач на шляху до поставленої мети стають негативні стани людини.

Розглядаючи тему,ми аналізуємо різні концептуальні підходи щодо стану фрустрації, умови виникнення, подолання стану, поглиблюємо знання про їх прояви та вплив фрустрації на людину. Вдосконалюючи та розробляючи методи, рекомендації для підвищеної стійкості людини до психічного стану фрустрації, що несе негативний вплив на людину. Важливо підкреслити про значимість проблеми у руслі сучасних розробок на кшталт майндфулнесу, рефлексивності, саморегуляції та розвитку емоційного інтелекту.[3]

Фрустрація (з латинської frustratio – омана, розлад, руйнація планів) – психічний стан людини, який виникає на шляху до досягнення мети або вирішення задач і спровокований труднощами, які на той час здаються як непереборні тощо. Переживання невдачі, викликає в людини труднощі, цим самим вводить людину в певний стан розпачу. [1]

Зацікавлення проблемою фрустрації як однією із реально інуючих життєвих проблем виникло в 30-і роки, і особливим зрушенням щодо цього послугувала робота Фройда. Але психологи, які перейнялися цією проблемою, швидко виявили, що визнання Фройдівських принципів – одна сторона проблеми, а використання їх в якості основи для експериментальних досліджень – дещо інше. Однак, ідеї З. Фройда послужили поштовхом до розвитку власних теорій фрустрації. У 30–40-ті роки з'явилося кілька самостійних теорій фрустрації, але всі вони мали типові загальні постулати: ідентифікували «фрустрацію» як унікальну тему з її власними правами, прагнули

визначити термін шляхом простого ряду дій; основна увага концентрувалася на ефектах поведінки цього явища. [4]

У книзі Є. П. Ільїн «Емоції та почуття» [2] дає наступні визначення поняття «фрустрація» – (від лат. *frustratio* – розлад планів, крах (задумів, надій)), що використовується у двох значеннях:

1) акт блокування або переривання поведінки, спрямованої на досягнення значущої мети (фрустраційна ситуація);

2) емоційний стан людини, що виникає після невдачі, незадоволення будь якої сильної потреби, докорів з боку оточення. Це супроводжується виникненням сильних емоцій: ворожості, гніву, провини, досади, тривоги.

Як відомо психічні стани є мінливі та змінні, до того ж є емоційно насиченими, тобто, чим більше емоцій переживає людина в певній ситуації, тим більша вірогідність того, що воно носитиме характер значущості і закарбується на деякий час в нашій пам'яті. Людина в цьому стані надасть емоціям певну цінність та значущість. Залежно від того наскільки емоція є бажаною такий психічний стан і виникне. [5]

Переживання є формою існування психічних станів та їм не властиво подразнюватися через органи чуття, це те, що на рівні несвідомому людина хотіла би відчути, створити власні методи ідентифікації.

Фрустраторами можуть виступати життєві труднощі і очікування людини на них. Життєві труднощі можна поділити на 2 групи: нездоланні та здоланні.

Таким чином, психічний стан, що в значній мірі пов'язаний із емоційною та вольовою сферами, що виникає як реакція на перешкоду, неможливість до задоволення потреби – ми називаємо фрустрацією. Питання фрустраційної толерантності, її функціональність – актуальна у сучасних умовах життя проблема, що може впливати на психічне здоров'я особистості, рівень задоволення життям та розуміння свого благополуччя. Фрустрація супроводжується високим рівнем переживань, занепокоєння та неспокою має емоційну парадигму супроводження.

Конструктивний підхід до проблеми фрустрації декларує толерантність, іншими словами толерування кризових ситуацій можливе при розвитку здатності до рефлексій, або пошуку

альтернативних підходів та вмінні прогнозувати можливі наслідки складної ситуації.

Толерантність при фрустрації впливає на вольову структуру особистості, на емоційно-почуттєвий рівень, саморегуляцію і тим самим ефективно впливає на загальну картину психічної структури особистості.

Люди потребують інформаційного просвітництва щодо питання саморегуляції, навичок асертивної поведінки, вміння знайти відповідну соціальну нішу, аби усунути наслідки фрустраційної ситуації. Маючи знання щодо того, що психологічний дискомфорт – це ознака психологічної картини фрустрації, усвідомлюючи наслідки цього, вони будуть звертатися за психологічною допомогою.

Акцентуємо на рефлексії, бо вона сприяє усуненню фрустраційних ознак.

Таким чином, фрустрація може завдяки засобам рефлексії зводитися до мінімуму. Проте слід враховувати, що вирішення цього питання у першу чергу вимагає розмежування таких явищ як реакції та розв'язування, що пов'язані із спрямованістю діяльності на визначальний ситуативний фактор, у даному випадкові – фрустратор.

Література

1. Активні методи в роботі практичного психолога / Долинська Л. В., Левченко М. В., Чепелєва Н. В., Уманець Л. І. К., 1994. 80 с.
2. Ассаджиолі Р. Н. Типології психологічного змісту особистості / пер. з нім. Дробкіний Т. В. М.: Львів, 2006. 23 с.
3. Ільїн Е. П. Емоції і почуття. СПб: Пітер, 2001. 752 с: іл. Серія «Майстра психології».
4. Мельничук М. М. Особливості толерантності як системної характеристики особистості студентів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук зі спеціальності 19.00.01 – загальна психологія, історія психології / наук. керівник В. М. Павленко. Х.: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2013. 21 с.
5. Розенцвейг С. Психодіагностика. М., 2004. 37 с.

Л. Й. Гуменюк,
кандидат соціологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології факультету психології
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

МЕДИКО-СОЦІОЛОГІЧНА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ СОЦІАЛЬНИХ РИЗИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Одним з основних факторів, що провокують підвищену смертність, скорочення тривалості життя населення України, є психічні розлади. Зростання числа осіб з відхиленнями у психіці спостерігається, насамперед, у розвинених країнах, що, на думку більшості фахівців, пояснюється не лише підвищенням рівня виявлень порушень психічної діяльності, але і комплексом факторів, що сприяють їхньому реальному росту. Психічні захворювання, як правило, вражають осіб працездатного віку і часто стають причинами значного зниження якості життя хворих, а також тривалої і рецидивуючої непрацездатності.

За прогнозами ВООЗ, до 2020 року психічні розлади увійдуть до першої п'ятірки захворювань, які призведуть до значних людських втрат. Показники психічної «норми» і «не норми» досі чітко не розроблені. Норма визначається на підставі соціологічних, соціальних, психологічних, медичних критеріїв, які, загалом, виходять з уявлення про те, чого в «нормі» не повинно бути. Такий підхід можна позначити як «суб'єктивно-негативний».

У сучасній вітчизняній літературі представлені дослідження ризиків психічного здоров'я, експлікована проблема соціально-історичної специфіки і ризиків сучасного суспільства (О. М. Яницький, В. О. Ядов), співвідношення ризиків невизначеності і нестабільності соціальних процесів (А. В. Мозгова, Ю. А. Зубок). Контекстуалізація соціальних факторів ризику виступає найважливішим методом розуміння особливостей їх впливу на здоров'я людини і передбачає усвідомлення умов, що детермінують існування, інтенсифікацію або, навпаки, уникнення соціальних факторів ризику, безпосередньо пов'язаних зі станом здоров'я людини.

В останні десятиліття зростає кількість досліджень впливу на великі групи населення макросоціальних стресових си-

туацій, пов'язаних з трансформацією суспільства. Приблизно половина міського населення в країнах з низьким і середнім рівнем доходу живе в бідності, і десятки мільйонів дорослих і дітей є бездомними. Зазвичай не поліпшує соціального добробуту і міграція. Бідність і стани, асоційовані з нею, такі, як девіації, безробіття, низький освітній рівень, малозабезпеченість та бездомність, поширені не тільки в бідних країнах – вони характерні також для населення в багатьох країнах.

Проблеми соціальної обумовленості індивідуального і популяційного здоров'я є традиційною темою для обговорення в рамках як медичної, так і соціологічної наук. Перші спроби міждисциплінарного наукового пояснення впливу соціальних чинників на захворюваність і смертність були зроблені ще в XIX в. французьким ученим J. Guerin.

Насьогодні у доповіді ВООЗ також вказується, що психічне здоров'я людини в сучасному світі визначається впливами соціальних, психологічних, екологічних та інших факторів, наголошується на безпосередньому впливі соціальних чинників на психічне здоров'я великих груп населення, в результаті чого під впливом важливих для більшості людей економічних і політичних ситуацій виникають соціально-стресові розлади. В умовах соціальних змін у багатьох людей розвивається стан психічної дезадаптації, невротичні і психосоматичні розлади. Масові прояви станів психоемоційного перенапруження і психічної дезадаптації, по суті, стали наслідком «колективної травми» [3].

Нові соціально-економічні відносини, що склалися в Україні останніми десятиліттями, породили нові аспекти соціальної нерівності, нові грані соціальної несправедливості. Поряд з «новими багатими» з'являються і «нові бідні» – соціально вразливв групи, серед яких сьогодні виступають хворі, які страждають психічними розладами. Бідність може викликати відчуження і напругу, але особливу занепокоєність викликає її прямий і непрямий вплив на розвиток і підтримку емоційних, поведінкових і психічних розладів. Перебування в соціальному середовищі бідності та злиднів породжує низку складних психологічних проблем, пов'язаних з втратою психологічної рівноваги, зниженням впевненості в собі, неадекватним реагуванням в ситуації фрустрації.

Зі зміною соціальної структури суспільства пов'язане і виникнення статусного ризику. Майнове розшарування за доходами і за рівнем життя призводить до посилення низхідної соціальної мобільності. Серед більшої частини населення посилюються побоювання стосовно зниження свого соціального і особистісного статусу. Соціальний ризик проявляється в масових побоюваннях втратити роботу, джерела особистих доходів, здоров'я. Для соціально активних і забезпечених верств населення статусний ризик проявляється в побоюванні за життя і особисті права.

За даними ВООЗ «Кілька років поспіль Україна посідає перше місце в Європі за кількістю психічних розладів. Майже два мільйони українців щороку стають пацієнтами психіатричних лікарень. Наразі в Україні 1,2 мільйони жителів, а це понад 3% населення, страждає психічними розладами. А кожний третій українець страждає від нервових розладів. Це дані Всесвітньої організації охорони здоров'я [2].

У 2017 році експерти Світового банку підготували документ під назвою «Охорона психічного здоров'я у процесі трансформації. Оцінка та рекомендації щодо зміцнення інтеграції охорони психічного здоров'я з первинною медичною допомогою та психосоціальною допомогою на рівні громад в Україні» [2]. В аналітичному висновку йдеться про те, що близько 30% українців протягом життя хворіли хоча б на один із видів психічних розладів; депресивні розлади є найбільшою проблемою сучасного українського суспільства; не меншу тривогу викликає поширення наркотичної залежності, алкоголізму, тривожного розладу та шизофренії; чоловікам більше характерний алкоголізм, а жінкам – тривожний розлад та депресія. Один з найвищих показників самогубств у світі – від 24 до 32 на 100 тисяч населення – зафіксований в Україні.

Поганий стан психічного здоров'я в Україні тісно пов'язаний з безробіттям бідністю, нестабільністю і складним соціальним конфліктом. Найбільш вразливими групами є внутрішньо переміщені особи, літні люди й мешканці сходу України.

Окрім того, високий ризик психічних захворювань в Україні зумовлений чинниками, пов'язаними зі старшим віком, статтю, нижчим рівнем освіти, безробіттям, проживанням у східному регіоні країни, наявністю стрес-факторів у життєдіяльності, у тому числі з розлученням.

Опитування населення показали, що респонденти рідко звертаються до фахівців за допомогою через побоювання у поширені інформації стосовно стану їхнього психічного здоров'я.

За висновками експертів, 75% мешканців, хворих психічними розладами чи алкоголізмом, не мають доступу до необхідного лікування; водночас служби первинної медицини часто через брак навичок чи обмежений час неохоче беруться за лікування психічних розладів та алкоголізму. Не менш серйозним є зауваження, що система психічного здоров'я через обмеженість комунікації між фахівцями медицини різного профілю або різними установами і організаціями залишається непослідовною у допомозі пацієнтам.

Статистичний аналіз спеціалізації персоналу охорони психічного здоров'я показав наявність в медичній галузі значної кількості психіатрів, але недостатньої – психологів, психотерапевтів чи соціальних працівників. Така ситуація часто зумовлює проведення практики психологами та психотерапевтами без ліцензування та контролю.

У цій ситуації чимало ініціатив у сфері охорони психічного здоров'я реалізують громадські організації за кошти міжнародних донорів. Однак при всій їх позитивності, у такої допомоги відсутній системний підхід до планування, впровадження та координації програм. Не менш загрозливою є й відсутність необхідного контролю їхньої якості, етичності та безпеки. Окрім того, така діяльність міжнародних громадських організацій, у більшості випадків, зосереджена лише на певній категорії населення (внутрішньо переміщених особах чи ветеранах).

Звичайно, певні кроки з вирішення проблеми вже зроблено. За допомогою програми OneHealth Tool1 розроблено попередню модель охорони психічного здоров'я в Україні на період з 2017 до 2030 року. Схвалена Концепція Національної програми охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2025 року [3].

З огляду на поставлені завдання, необхідно децентралізувати медичні послуги, розвиваючи при цьому амбулаторне лікування та психосоціальну допомогу на рівні громад. Слід на високому рівні готувати та підвищувати імідж фахівців у сфері соціальних послуг і соціальної допомоги, нарощувати соціальне підприємництво.

І ще. Насьогодні в Україні в контексті конфлікту на Сході значна увага зосереджена на травмах та ПТСР, однак на часі підвищення рівня громадського здоров'я загалом і робота з депресією та алкоголізмом на національному рівні.

«Психічне здоров'я є ключовим напрямком охорони здоров'я у світі. Саме тому Світовий банк підтримує і продовжуватиме підтримувати Україну у цьому питанні – як аналітично, так і практично», – зазначив Фон Зао, керівник програми людського розвитку Світового Банку у Білорусі, Молдові та Україні [1].

Література

1. Експерти Світового банку дали оцінку галузі психічного здоров'я в Україні. URL: https://moz.gov.ua/article/news /eksperti-svitovogo-banku-dali-ocinku-galuzi-psihichnogo-zdorovja-v-ukraini
2. Кілька років поспіль Україна посідає перше місце в Європі за кількістю психічних розладів. URL: https://zik.ua/news/2018/10/29/kilka_ rokiv_pospil_ukraina_posidaie_pershe_mistse_v_yevropi_za_kilkistyu_1436597https://zik.ua/news/2018/10/29/kilka_rokiv_pospil_ukraina_posidaie_pershe_mistse_v_yevropi_za_kilkistyu_1436597
3. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: https://zakon.rada. gov.ua/laws/show /1018-2017-%D1%80

Л. В. Дзюбко,

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник;

Л. О. Шатирко,

старший науковий співробітник
(Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України)

ЗАПОБІГАННЯ ДЕСТРУКТИВНИМ ФОРМАМ ВЗАЄМОДІЇ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ

Актуальність проблеми збереження психічного здоров'я суб'єктів освітнього простору зумовлена запитами практики,

стратегією суспільства у напрямку гарантування права людини навчатись в безпечному освітньому середовищі, забезпечення успішної взаємодії всіх учасників освітнього простору – учнів, педагогів, представників адміністрації, батьків, спеціалістів (психологів, логопедів, медичних працівників, дефектологів тощо.). Основна мета сучасної освітньої стратегії суспільства – створення умов для розвитку особистості, здатної до свідомої і активної самодетермінації, самоактуалізації, саморозвитку. Це важливе положення закладено у Національній доктрині розвитку освіти України, зокрема висвітлено у положеннях Нової Української Школи. На шляху втілення зазначених настанов задіяні вагомі соціальні важелі, спрямовані на запобігання руйнівному впливові різних форм деструктивної взаємодії (залякування, психологічне насилля, знущання, цькування (булінгу)) на психологічний клімат освітнього простору, відтак психологічне здоров'я його учасників. У січні 2019 року набув чинності Закон України № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)». В лютому 2019 року підготовлено Звернення Київської міської профспілки працівників освіти до парламентських фракцій і груп з пропозиціями, щодо визнання булінгом злочинних дій батьків стосовно педагогічних працівників. Поряд із правовим забезпеченням, проблема розвитку гармонійної, свідомої й соціально адаптованої особистості, підтримки психічного здоров'я особистості, профілактики та корекції віктимної поведінки в освітньому просторі потребує психологічного вивчення, обґрунтування та супроводу.

Лабораторією психології навчання імені І. О. Синиці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, під керівництвом академіка Максименка С. Д., в річищі загального дослідження за темою «Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми» здійснюється комплексне вивчення психологічних вимірів взаємодії в усіх її явищах і формах, як конструктивних, так і деструктивних, що дозволить розширити та поглибити психологічне знання про деструктивну взаємодію: проаналізувати психологічні ознаки деструктивної взаємодії з позицій усіх учасників, зокрема на рівні позицій агресора та жертви; окреслити системи емоційних та смислових концептів,

що описують деструктивну взаємодію; визначити психологічні параметри, що свідчать про набуття освітнім простором ознак деструктивності; виявити засоби репрезентації емоційних складових, вербальних та невербальних форм деструктивної взаємодії у освітньому просторі. В межах дослідження окреслено концептуальні настанови: стан психічного здоров'я є безпосередньо пов'язаним із метою та смислом буття людини, із цінностями (термінальними та інструментальними), і як складова загального здоров'я людини, визначає самоприйняття та можливості саморозвитку особистості, її стосунки з іншими людьми; існує помітний кореляційний зв'язок між впливами, наслідками деструктивних форм взаємодії і подальшим розвитком особистості, формуванням деструктивних особистісних стратегій взаємодії людини в подальшому соціальному житті, зокрема, фіксацією сценарію «агресор-жертва» та віктимної поведінки в особистісному поведінковому наборі. В межах проведених досліджень виявлено, що деструктивні, руйнівні форми взаємодії від початку зорієнтовані на свідоме й навмисне заподіяння шкоди іншому учаснику, який розглядається як об'єкт, його суб'єктні характеристики ігноруються, або заперечуються; учасники ситуацій деструктивної взаємодії переконані у правомірності, обґрунтованості, допустимості власних негативних дій, розглядають лише себе в якості суб'єкта і заперечують суб'єктні характеристики іншого. Отримані в ході дослідження результати є продуктивною основою для розробки методів подолання проявів деструктивних стратегій взаємодії учасників освітнього простору в усіх його сегментах та різних рівнях соціальних контактів, напрацювання стратегій та інструментів протидії деструктивним впливам, спробам перетворення окремих сегментів віртуального освітнього простору в простір деструктивності, відтак основою для розробки методичних рекомендацій, практичних занять та тренінгів, добору адекватного діагностичного інструментарію.

О. О. Євдокімова,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри соціології та психології
(Харківський національний університет внутрішніх справ)

ОСОБИСТІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО У ТРАНСФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Насьогодні Українське суспільство перебуває у складній не лише соціально- економічній, а й кримінальній ситуації. Злочинність вийшла далеко за межі загальнокримінального феномену, перетворившись на чинник, що створює реальну загрозу національній безпеці, основам державного устрою та спокою українських громадян. Вона набуває організованих, транснаціональних форм із корумпованими зв'язками. Правоохоронна система України, яка покликана захищати законність та безпеку громадян, перебуває у стані глибоких трансформаційних процесів. Національна поліція України, створена три роки тому, являє собою молодий державний правоохоронний орган, професійний стрижень якого тільки формується.

Відомо, що у будь-яких трансформаційних процесах, що відбуваються у країні, проблема безперешкодного функціонування правоохоронної системи відіграє одну з ключових ролей. У пункті 3 статті 11 Закону України «Про Національну поліцію» наголошується, що «рівень довіри населення до поліції є основним критерієм оцінки ефективності діяльності органів і підрозділів поліції» [1].

Службова діяльність поліцейських традиційно відноситься до складних видів професійної діяльності, вона супроводжується значними психофізіологічними і фізичними навантаженнями на працівників, багатьма чинниками ризику для їх життя і здоров'я, характеризується стресогенністю, необхідністю протидіяти кримінальному оточенню, застосовувати заходи фізичного впливу, зброю, спеціальні засоби тощо.

Протягом 2018 року за ініціативою керівництва Національної поліції України та Міністерства внутрішніх справ в органах та підрозділах Національної поліції України організовано та проведено 10 масштабних, комплексних опитувань,

в яких взяли участь 91 633 (89%) поліцейських. Окрім цього, психологами ГУНП в областях та м. Києві здійснено вивчення 1381 службового колективу, при цьому опитано 52 347 поліцейських. За результатами проведених опитувань встановлено, що основними чинниками, які негативно впливають на мотивацію поліцейських та ефективність службової діяльності, є:

– недостатній розмір грошового утримання, що не дозволяє більшості поліцейських задовольнити свої основні потреби та потреби своєї родини (в середньому зазначили близько 70%);

– наявний некомплект посад в підрозділах та значна плинність кадрів, у тому числі керівників, через що значно підвищується службове навантаження на працюючих поліцейських (зазначають близько 60–70% поліцейських);

– недостатнє забезпечення оностроєм, комп'ютером та іншою офісною технікою, автотранспортом та паливно-мастильними матеріалами (зазначають близько 60–70% поліцейських);

– постійне (безпідставне) порушення режиму роботи (затримання на службі без явної необхідності, виклик на службу у вихідні дні та під час відпустки), що не дозволяє поліцейським поновлювати свої фізичні сили (відпочивати) та приділяти належну увагу сімейним обов'язкам (65%);

– незадовільний (поганий) стан робочого місця, приміщення для роботи (забезпеченість сучасними меблями, санітарно-гігієнічні умови тощо – зазначають близько 60% поліцейських);

– недостатня забезпеченість якісними засобами індивідуального захисту та спецзасобами (60%), а також сучасним озброєнням та боєприпасами;

– відсутність спортивної бази та можливості займатися фізичною підготовкою (60%);

– незадовільна організаційно-штатна структура (зазначають 45–50%) та наявність випадків порушення організаційно-штатної дисципліни в підрозділах (15–20%);

– недоліки в організаційно-управлінській діяльності: велика кількість та значна тривалість нарад і засідань, які крадуть багато робочого часу; тривале очікування прийому у начальника для доповіді та узгодження потрібних документів

(15–25%), суб'єктивне ставлення керівників до оцінки результатів службової діяльності та розподілу премій (20%);

– низька згуртованість службових колективів, відсутність взаємопідтримки між поліцейськими, а також між керівниками та підлеглими (до 15%);

– недостатня професійна підготовка поліцейських, що є однією з основних причин їх неготовності професійно діяти в екстремальних ситуаціях (від 20% до 40%);

– незахищеність поліцейських (законодавча база (15%), соціальні гарантії – зазначили (65%));

– відсутність позитивних змін в ході реформування поліції (65%).

Таке складне переплетення організаційних, психологічних та економічних чинників призводить до того, що майже кожен третій поліцейських незадоволений своєю службою та планує звільнитися із лав Національної поліції.

Актуальність ґрунтовного вивчення усіх чинників, що впливають на формування особистості поліцейського у сучасних посткризових умовах функціонування Української держави, фундується на ідеї необхідності наближення характеристик правоохоронної діяльності до змісту соціальних запитів. Протиріччя між можливостями правоохоронної системи і вимогами суспільства до її функціонування існують як через об'єктивні закономірності розвитку суспільства, так і через недоліки та прорахунки систем державного управління і забезпечення [2]. Крім того, існує необхідність розробки концепції, що враховує реальні можливості держави і суспільства, помилки і недоліки попередніх концептуальних підходів до організації й оптимізації правоохорони, зумовила би концептуально цілісний, узгоджений та керований вплив на відповідний детермінаційний комплекс з урахуванням специфіки внутрішньодержавних суспільних протиріч, а також потреб у реагуванні на швидкозмінні фактори розвитку суспільних процесів, прояви зовнішньої агресії щодо України, що підкріплюється внутрішньою підривною діяльністю окремих деструктивних сил.

Реформування правоохоронної системи висуває нові вимоги не тільки до особистості поліцейського, але й до освітніх умов, яких така особистість формується. Сучасні тенденції

формування і розвитку особистості поліцейського відзначаються постійними змінами та ускладненням змісту професійної діяльності, підвищенням рівня освітніх стандартів; актуалізацією питань національно-патріотичного виховання; розв'язанням складних професійно-психологічних проблем, які вимагають інтеграції знань, практичних умінь і навичок суміжних наук – права, психології, економіки, педагогіки, соціології тощо; широким впровадженням в діяльність інформаційних технологій; зростанням ролі фізично-прикладної підготовки тощо.

У зв'язку з вищезазначеним, організація навчального-виховного процесу у закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання має бути такою, щоб випускники могли не лише адаптуватися у швидко змінному професійно-орієнтованому середовищі, але й були здатними до перетворення цього середовища; володіли не лише загальними та спеціальними знаннями, але й уміли застосовувати їх у процесі професійної діяльності; розвивалися як соціально орієнтована особистість, професіонал вищого ґатунку та правоохоронець не лише за освітою, а й за покликом серця.

Література

1. Клименко І. В. Психологічні засади професійної підготовки поліцейських: монографія. Х.: Фоліо. 2018. 424 с.
2. Кісіль З. Р., Середа В. В. Юридико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів: монографія. Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2016. 847 с.

І. В. Жданова,
доцент кафедри соціології та психології,
кандидат психологічних наук, доцент;
К. М. Заблоцька,
студентка 3-го курсу факультету № 6
(Харківський національний університет внутрішніх справ)

ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Проблема збереження та розвитку психічного здоров'я і працездатності людини на сьогодні залишається однією з найактуальніших задач науки і практики. Це пов'язано не просто з погіршенням рівня психічного здоров'я населення, але й з омолодженням певних хвороб, які раніше були характерними для осіб старших вікових категорій, ростом психосоматичних розладів, несприятливих психічних станів, посттравматичних стресових розладів, які обумовлені, насамперед, негативним впливом кризового середовища. Психічне здоров'я громадян є індикатором тих соціальних процесів, які відбуваються у суспільстві. А кризові події оголюють і загострюють проблеми, які торкаються стану психічного здоров'я населення.

Як відомо, психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності [3]. Порушення регулятивної функцій психіки призводить до станів соціально-психологічної дезадаптації, а у більш тяжких випадках – до психічних розладів. Саме тому розвиток саморегуляції та інших психологічних механізмів здоров'я можна вважати одним з основних напрямків збереження та розвитку психічного здоров'я людини.

У психологічній літературі розглядається багато видів саморегуляції особистості, серед яких найчастіше досліджується когнітивна, емоційна, вольова, особистісна, що складають єдину структури психічної саморегуляції особистості (К. О. Абульханова-Славська, В. І. Селіванов, О. К. Польшин,

Ю. М. Олександров та інші). Наводиться багато прийомів, методів, технік саморегуляції, якими людина може оволодіти з метою підвищення та розвитку рівня свого психічного здоров'я. Однак, розвиток саморегуляції є тільки однією ланкою в комплексному підході до розвитку психічного здоров'я особистості.

Комплексну валеологічну програму розвитку здоров'я було запропоновано В. Ананьєвим [1]. Автор вказує, що програма символічно представлена у вигляді квітки, сім пелюсток якої формують візерунок взаємопов'язаних потенціалів, що відображають різні аспекти душевного (психічного), тілесного і соціального здоров'я людини. Саме тому програма зветься «квіткою потенціалів». Розвиток кожного з потенціалів забезпечує покращання здоров'я людини в цілому, і насамперед, її психічного здоров'я. Зокрема, розвивати потенціалу тіла автор пропонує за допомогою тілесно-орієнтованих практик, серед яких виділяє тілесно-орієнтовану психотерапію, біосинтез, «дихальні» практики, методи саморегуляції: аутогенне тренування, саморегуляцію за Х. М. Алієвим та інші. Слід зазначити, що більшість з цих методів увійшли до державної програми психо-соціальної допомоги особам, які постраждали внаслідок військових конфліктів та криз (напр., МПК з психічного здоров'я і психосоціальної підтримки).

Розвиток потенціалу розуму спрямований на формування здатності людини розвивати інтелект і вміти ним користуватися. Методами його розвитку є розвиваючі стратегії навчання, когнітивна психотерапія А.Бека, раціонально-емотивна терапія А.Елліса. нейролінгвістичне програмування, методи, спрямовані на зупинку внутрішнього діалогу та інші. Можна також вказати на необхідність розвитку саногенного мислення людини (за Ю. М. Орловим), зміни когнітивних установок з негативних на позитивні, вміння відслідковути та виправляти когнітивні помилки за А. Беком, «органічну мову» за Н. Пезешкіаном, навчання «АВС-моделі» А. Еліса.

Розвиток потенціалу емоцій спрямований на підвищення рівня емоційної компетентності та емоційного інтелекту людини. На думку автора програми, методами розвитку цього потенціалу є сенситивний тренінг, гештальт-терапія, групи особистісного росту. Доцільним, на нашу думку, є засвоєння знань щодо впливу емоцій на здоров'я людини,

знайомство із системою У-Сін, колесом здоров'я, оволодіння конструктивними способами проживання емоцій, системою Джин Шин Джитсу.

Особистісний аспект здоров'я (потенціал волі) В. Ананьєв пропонує розвивати за допомогою гуманістично-орієнтованої психотерапії, груп особистісного зростання, моделей побудови, реалізації цілей і перенаціленння [1]. Ці методи спрямовані на розвиток здатності людини до самореалізації; формування вміння ставити цілі і досягати їх, вибираючи адекватні засоби. Вважаючи на те, що одним з критеріїв психічного здоров'я людини є «здатність до самоуправління поведінкою, розумного планування життєвих цілей підтримці активності в їх досягненні» [2], розвиток цього потенціалу є дуже важливим.

Здатність розвивати духовну природу людини, висловлювати вищі цінності складає суть розвитку духовного потенціалу здоров'я. Методами розвитку цього потенціалу є трансперсональна психотерапія, приголомшлива психотерапія В. Ананьєва, медитації та інші методи. Цей потенціал складає основу психологічного здоров'я особистості, яке тісно пов'язано із психічним здоров'ям. Вміння знаходитися у станах гармонії, подяки, безумовної любові, радощів забезпечує не тільки високий рівень психологічного благополуччя, а й високий рівень психічного здоров'я особистості.

Отже, найбільш ефективним є комплексний підхід до розвитку психічного здоров'я, який забезпечує розвиток усіх потенціалів та складових здоров'я особистості.

Література

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
2. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского. М.: Педагогика, 1985. 430 с.
3. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. К.: Наук. світ, 2007. 274 с.

І. В. Жданова,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології;
І. В. Чорна,
здобувач вищої освіти 3-го курсу факультету № 6
(Харківський національний університет внутрішніх справ)

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я І ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Професійне здоров'я є значущою умовою становлення професіоналізму й професійної компетентності фахівця. Воно є складним і багатовимірним феноменом, який інтегрує численні взаємодії людини з професійним середовищем, займає важливе місце в системі ціннісних орієнтацій професіонала. Професійна діяльність висуває до здоров'я людини підвищені вимоги (витривалість, працездатність, емоційна стійкість та ін.). Тому здатність фахівця управляти своїм здоров'ям (і фізичним, і психічним), бути психологічно готовим до реалізації такої здатності (соціальне здоров'я), сьогодні все частіше розглядається як показник професіоналізму, а невміння керувати собою, навпаки, – як одне з потенційних обмежень у діяльності працівника [4]. Отже, актуальність теми психічного здоров'я в контексті професійної діяльності людини обумовлена значенням явища психічного здоров'я для здійснення успішної життєдіяльності людини у професіональній сфері.

Мета цієї статті полягає у теоретичному аналізі проблеми психічного здоров'я особистості в рамках її професіональної діяльності.

Проблемою психічного здоров'я у професійній діяльності цікавились як зарубіжні, так і вітчизняні психологи. Серед них С. Гроф, А. Елліс, Е. Еріксон, Ф. Тейлор, А. Файоль, Р. А Березовська, Т. Ю Богачева, О. С. Васил'єва, Г. Г. Вербина, В. В. Грандт, М. В. Сокольська та ін. У даному контексті психічне здоров'я розглядається як найважливіший компонент професійного здоров я людини, яке стало предметом наукового аналізу лише в останні десятиріччя.

Важливим механізмом регуляції професійної діяльності людини є її ціннісні орієнтації, оскільки саме вони детермінують професійну поведінку, забезпечують зміст та професійну спрямованість спеціаліста, надають сенс професійній діяльності в цілому [1]. Зважаючи на це, цінність професійного здоров'я визначається рівнем усвідомлення працівником його змісту та шляхів вдосконалення і розвитку. Це необхідно для забезпечення високої ефективності професійної діяльності, професійного довголіття. Однак, таке усвідомлення можливе лише за наявності психічного здоров'я працюючої людини.

У сучасній психології пропонуються наступні характеристики психічного здоров'я: відсутність психічних розладів, нормальність, перебування у різних станах психічного благополуччя (наприклад, щастя), індивідуальна автономія, вміння успішно впливати на соціальне і природне середовище, «правильне» сприйняття дійсності, розвиток, зростання, цілісність особистості [5, с. 51].

Як стверджує О. С. Васил'єва, психічне здоров'я визначається як одна з інтегральних особливостей особистості, що пов'язана з її внутрішнім світом і з усім різноманіттям оточуючого середовища. Основним показником наявності психічного здоров'я, на думку дослідниці, є внутрішня цілісність структурних компонентів особистості, гармонічна взаємодія із соціумом, рух до само актуалізації [3, с. 210].

Українські вчені М. Є. Бачеринов, В. П. Петленко, Є. Л. Щербина визначають психічне здоров'я як відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу усвідомлено, враховуючи свої фізичні та психічні можливості, а також природні та соціальні умови, здійснювати та забезпечувати свої особистісні й колективні біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматичних відносин в організмі [2, с. 68].

В якості критеріїв психічного здоров'я ВОЗ виділяє наступні: усвідомлення і почуття безперервності, сталості та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»; почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; критичність до себе і до власної психічної продукції (діяльності) та її результатів; відповідність (адекватність) психічних реакцій силі та частоті середовищних впливів, соціальних

обставин і ситуацій; здатність керування власною поведінкою відповідно до соціальних норм, правил та законів; здатність планувати власне життя і реалізовувати ці плани; здатність змінювати поведінку в залежності від зміни життєвих ситуацій і обставин [7].

Тільки розуміння працівником змісту психічного здоров'я може допомогти йому покращити самовідчуття під час праці, підвищити результативність і зберегти себе від небажаних психічних, соматичних, психосоматичних хвороб. Але, як стверджує журнал «НЕЙРОNEWS: психологія та нейропсихіатрія» стан психічного здоров'я в Україні та й у світі в цілому є досить тяжким [8].

У 2015 році було завершено чергове масштабне епідеміологічне дослідження – Глобальне дослідження тягаря хвороб (Global Burden of Disease Study). Відповідно до його даних, тягар розладів психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин є надзвичайно великим. Наразі він становить близько 18,4% від глобального показника років життя із непрацездатністю. Також, важливим є той факт, що Україна посідає лідируючі позиції в десятці країн із найвищими показниками опіоїдної залежності. Крім цього, аналіз даних 2013 року засвідчив, що великий депресивний розлад знаходиться на першому місці серед причин непрацездатності у 56, на другому – у 46 і на третьому – у 34 країнах світу. Показник тягаря психічних розладів 18,4%, за останніми прогнозами, є недооціненим, адже насправді він є ще вищим, і становить понад 32,4% від усіх років життя із непрацездатністю [9].

Згідно з даними інших досліджень, в кожній окремій країні на певний момент часу у 5% людей працездатного віку спостерігається тяжкий розлад психічного здоров'я і ще у 15% – порушення здоров'я помірної тяжкості. Якщо врахувати середню тривалість життя, то в країнах із низьким та середнім рівнями добробуту ймовірність мати протягом життя розлад психічного здоров'я досягає 80%. При цьому обмеження життєдіяльності, яке може призвести до непрацездатності, спостерігається лише у третини осіб із тяжкими розладами і в однієї п'ятої – з розладами помірної тяжкості [8].

Отже, актуальним стає завдання психологічної просвіти працюючих людей щодо психологічних основ збереження та

розвитку їх професійного здоров'я. Це і підвищення їх компетентності в галузі здоров'я, і формування здоров'язберігаючого світогляду, і вироблення навичок здорової поведінки, і формування мотивації та звички до здорового способу життя, і укріплення потенціалу професійного здоров'я, його резервних можливостей, і формування індивідуальної відповідальності людини за власне здоров'я. Як підкреслює Жданова І. В. ці питання повинні вирішуватися ще на етапі професійного навчання у закладах вищої (середньої спеціальної) освіти, причому різні складові управління власним професійним здоров'ям доцільно формувати і розвивати за допомогою різних психолого-педагогічних технологій в межах цілісної системи освітнього процесу [5].

У виноску зазначимо, що професійне здоров'я є однією з головних умов професійного розвитку будь-якого фахівця. Воно є предметом вивчення багатьох вітчизняних та зарубіжних психологів. Кожна працездатна людина повинна усвідомлювати зміст поняття «психічне здоров'я» та знати шляхи і технології його укріплення, адже тільки так можна уникнути негативного впливу особливих умов праці будь-якої професії і покращити стан здоров'я суспільства.

Література

1. Авчинникова С. О. Феномен здоровья в профессиональной аксиосфере специалиста по социальной работе. *Социальные науки: опыт и проблемы подготовки специалистов социальной работы:* материалы VI Всероссийской научно-практич. конф. / под общ. ред. К. В. Кузьмина. Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический ун-т, 2006. № 1. С. 18–22.
2. Бачерников Н. Е., Петленко В. П., Щербина Е. А. Философские вопросы психиатрии. К., 1985. С. 35–36.
3. Васильєва О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека / за заг. ред. О. С. Васильевої та Ф. Р. Филатова. М.: Издательский центр Академия, 2001. 210 с.
4. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я в системі ціннісних орієнтацій професіонала. *Наука і освіта*. 2014. № 6. 83 с.
5. Жданова І. В. Психологічні аспекти збереження професійного здоров'я майбутніх фахівців у сфері цивільного захисту. *Сучасний стан цивільного захисту України та перспективи розвитку:* матеріали XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції. К.: ІДУЦЗ, 2017. С. 167–170.

6. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. / під ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
7. Критерії психічного здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: https://www.who.int/ru
8. Психічне здоров'я в організаціях: чотири причини інвестувати в охорону психічного здоров'я працівників. *Журнал НЕЙРОNEWS: психологія та нейропсихіатрія.* URL: https://neuronews.com.ua/ua/issue-article-1966 / Psihichne-zdorov-ya-v-organizaciyah-chotiri-prichini-investuvati-v-ohoronu-psihichnogo-zdorov-ya-pracivnikiv#gsc.tab=0
9. Global Burden of Disease Study 2013 Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet*. 2015. V. 386. P. 743–800.

О. В. Завгородня,

доктор психологічних наук,
провідний науковий співробітник
(Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України)

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ: ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД

Якщо проблема здоров'я учнів активно обговорюється як актуальна, то проблема професійного здоров'я педагогів залишається без належної уваги. Водночас психологічне неблагополуччя вчителів призводить до атмосфери психоемоційного дискомфорту в школі, збільшуючи ймовірність невротичних і психосоматичних проявів в учнів [3, 8]. Термін «психологія професійного здоров'я» був введений в 1990 році Джонатаном Раймондом для позначення дисципліни, зосередженої на питаннях чинників, умов здоров'я працюючих людей в контексті їх фахової праці та профілактики його розладів [6].

Професійне здоров'я можна розглядати як стан і як інтегральну властивість людини. Його можна визначити як стан мотивованості, продуктивності та креативності в спеціальних умовах фахової діяльності, позитивно пов'язаний з фізичним, психологічним і соціальним благополуччям людини. Якщо зазначений стан набуває стійкості, стає властивим людині, то в такому сенсі професійне здоров'я можна трактувати як інтег-

ральну властивість – здатність людини бути працездатною, продуктивною і креативною в фахових умовах, зберігаючи фізичне, психологічне і соціальне благополуччя.

Сучасна суперечлива, насичена непередбачуваними змінами реальність висуває до педагога нові, складні вимоги, невідповідність яким внаслідок заблокованості його особистісних ресурсів (не залишаючи поза увагою середовищні чинники) є джерелом негативних переживань, руйнівних для здоров'я педагога. Праця педагога характеризується високою емоційною напруженістю і фізичною завантаженістю. Вчителі, як професійна група, відрізняються вкрай низькими показниками фізичного і психічного здоров'я, яке знижується із збільшенням стажу роботи в школі [5, 8]. Серед чинників перевтоми і внутрішнього дискомфорту слід зазначити низький соціальний і фінансовий статус вчителів, загальну тенденція до «старіння» і фемінізованності школи, а також нестабільність, зростання стресогенних подій в сучасному суспільстві. Інформатизація та технологізація міжособистісного взаємодії супроводжується алгоритмізацією взаємин, що виявляється в появі покоління «copy-cut», здатного до швидкого пошуку в мережі, але з ослабленою здатністю до знаходження творчих рішень і осмисленого діалогу. Формалізація процесу прилучення до культурної спадщини призводить до втрати інтертекстуальності, що лежить в основі міжгенераційного діалогу, ускладнює міжособистісне взаєморозуміння між вчителем і учнем [7]. Це всього лише частина викликів, на які має відповідати вчитель. Сприятливим для професійного здоров'я педагогів є гуманізоване екокультурне діалогічне освітнє середовище. Критеріями такого середовища є: побудова спільного культурного семіотичного простору; прозорість процесу прийняття управлінських рішень та контролю за їх виконанням; наявність продуктивної мережі діалогічного комунікації, що передбачає розвиток систем зворотних зв'язків; створення інформаційного середовища взаємозбагачувального типу; володіння засобами самостійного пошуку та оцінки інформаційних ресурсів [7].

Існують різні підходи до проблеми професійного здоров'я – центровані на когнітивних, психодинамічних, екзистенційних аспектах здоров'я, на організмі, поведінці, діяльності, особистості вчителя, а також – професійному середовищі.

Методологічною основою наших пошуків виступив інтегративно-екзистенційний підхід [1]. Спираючись на напрацювання психодинамічного, поведінкового, когнітивного, середовищного та інших підходів у розумінні проблеми, провідне значення ми надаємо духовно-екзистенційним станам людини-суб'єкта праці (не ігноруючи інші, але й не редукуючи людину до них). З зазначених позицій, екзистенційна сповненість характеризує вільне, відповідальне, емоційно-духовно насичене життя автентичної та конгруентної людини. А складно детерміновані порушення професійного здоров'я можна тлумачити як розлади, що характеризуються дефіцитом буттєвої сповненості, відчуттям безглуздості, марнування життя, збайдужінням – стани, яким передує неможливість упродовж тривалого часу втілити у професійній діяльності власні цінності, самовідчуження замість самоздійснення [2, 4]. Зокрема, вигорання можна розглядати як особливу форму екзистенційного вакууму з домінуванням симптому виснаження, що призводить до дефіцитарної вітальної симптоматики у соматичному та психічному аспектах [2].

Інтегративно-екзистенційний підхід конкретизовано щодо обговорюваної проблеми у інтегративній моделі психологічної підтримки професійного здоровя вчителя. Модель запропоновано з урахуванням можливостей та дієвості різних підходів. Зокрема, з позицій середовищного підходу має бути підтримка всіх можливих складових гуманізованого екокультурного діалогічного освітнього середовища. З позицій психодинамічного підходу психологічна підтримка має бути спрямована на рефлексію учителем власних почуттів і проекцій щодо учнів, які пов'язані з минулими подіями та переносяться в сьогодення, на сприяння усвідомленню учителем неконструктивних родинних сценаріїв як можливих причин виникнення труднощів та проблем у стосунках. З позицій когнітивно-поведінкового підходу психологічна підтримка має бути спрямована на рефлексію та ревізію ірраціональних настановлень та переконань щодо учня, неадекватних форм мислення, на корекцію поведінки, зокрема стилю спілкування учителя, розвиток умінь саморегуляції; на освоєння професійно адекватних форм поведінки, формування конструктивного індивідуального стилю педагогічної взаємодії.

З позицій феноменологічного підходу психологічна підтримка вчителя має бути спрямована на визнання цінності та унікальності його особистості, права на повагу і свободу, орієнтована на створення безпечної атмосфери, в якій учитель може вільно виражати свої почуття, прийняти новий досвід, можливо, осягнути своє покликання, віднайти смисл, відчути свободу власного вибору та екзистенційну сповненість.

На перший план, згідно з пропонованою моделлю, виступають такі завдання: сприяння рефлексії вчителем власних почуттів і проекцій щодо учнів, які пов'язані з минулими подіями та переносяться в актуальні ситуації, сприяння усвідомленню неконструктивних родинних сценаріїв у стосунках як можливих причин виникнення труднощів та проблем; фасилітація прийняття власних переживань, вміння розпізнавати свій емоційний стан, мотиви поведінки; формування позитивної Я-концепції, усвідомлення власної цінності й унікальності, своїх здібностей і можливостей, налаштованість на розвиток, самореалізацію у професійній діяльності, віднайдення смислу; усвідомлення ірраціональних настановлень щодо себе та інших, неадекватних когнітивних оцінок, корекція переконань, сприяння формуванню саногенного мислення; корекції стилю спілкування, розвиток умінь саморегуляції, освоєння здоров'язбережувальних психотехнік, креативних способів педагогічного впливу, формування конструктивного індивідуального стилю педагогічної взаємодії.

В процесі психологічної підтримки вчителя в контексті поточних завдань роботи відкриваються значні можливості для застосування інтегративної моделі та відповідно – гнучкого використання різних методів (творчі ігри, креативна візуалізація, психомалюнок, розігрування рольових ситуацій, психодрама, обговорення, психологічні ігри, вправи, психогімнастика тощо). Відповідно до фаз та завдань психологічної підтримки доцільно застосовувати різні психотехніки, уникаючи догматичного їх розуміння. Визначення суті труднощів, їх чинників, основних проблем, їх переформулювання, пошуки творчого розв'язання вимагає спирання на різні підходи. Під час диференціації проблем минулого, родинних сценаріїв вчителя від актуальної ситуації педагогічної взаємодії можливо застосування психоаналітичних технік з пропонуванням, але не

нав'язуванням інтерпретацій. Рефлексія переконань, виявлення ірраціональних настановлень може здійснюватися на основі методів когнітивного підходу. Вдосконалення поведінки, звільнення від повторюваних помилок, неефективних способів розв'язування конфліктів, деструктивних форм спілкування з учнями доцільно здійснювати з використанням технік поведінкового підходу. Рефлексія вчителем смислу спілкування з учнями, високої значущості педагогічного впливу та професійної діяльності педагога загалом, встановлення зв'язку професійних труднощів з екзистенційними проблемами передбачає спирання на напрацювання феноменологічного підходу.

Поглиблене розуміння педагога, сприяння його професійному здоров'ю через надання необхідної психологічної підтримки (реалізація моделі) тісно взаємопов'язане з формуванням гуманізованого екокультурного діалогічного освітнього середовища.

Література

1. Завгородня О. В. Розробка принципів інтегративно-екзистенційного підходу. *Теоретичні дослідження у психології:* монографічна серія / сост. В. О. Мєдінцев. Т. V. 2018. С. 112–124. URL: http://theor-research.georgyball.com)
2. Лэнгле А., Уколова Е. М., Шумский В. Б. Современный экзистенциальный анализ. История, теория, практика, исследования. М.: Логос. 2014. 556 с.
3. Митина Л. М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования. М.; СПб.: Нестор-История, 2014. 376 с.
4. Москалець В. П. Смисл життя, свобода та відповідальність особистості у вченні Віктора Еміля Франкла. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 86–98.
5. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. *Анализ. Теория. Практика*. СПб.: праймЕВРОЗНАК, 2006. 479 с.
6. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа. СПб.: Питер, 2003. 560 с.
7. Янчук В. А. Экокультурная образовательная среда: формирование и развитие. *Адукацыя і выхаванне*. 2013. № 7. С. 60–67.
8. Pajak E. F. Willard Waller's sociology of teaching reconsidered: «What does teaching do to teachers?». *American Educational Research Journal*. 2012. 49 (6). Pp. 1182–1213.

О. Я. Заверуха,
здобувач кафедри практичної психології та соціальної роботи
(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля)

ПОНЯТТЯ НОРМИ ТА ВІДХИЛЕННЯ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ УЗАЛЕЖНЕНОЇ ПОВЕДІНКИ

Досі не існує однозначної відповіді щодо питання про негативну чи позитивну роль особистісних залежностей. Проте зрозумілим є той факт, що нормальна чи ідеальна поведінка сприймається позитивно, тоді як девіація та патологія – негативно.

Залежність як явище має безліч масок. Надзвичайно доречним вважаємо вислів Ускова А. Ф. про те, що людина, вільна від адикцій (залежностей), – це людина мертва, млява, у якої замість душі пара [2]. Можна також погодитись з думкою про те, що адикція – це не завжди ознака патологічної слабкості. Часом це шквал життєвої енергії, креативності, оригінальності та пізнавального інтересу. Особистість тягнеться до адиктивної поведінки, адже вона дає змогу контролювати внутрішню безпорадність, створює позитивний настрій та піднесеність (Dodes, 1995).

Проте поглиблюючись адикція проявляється більше з негативного боку, задоволення швидко перетворюється у важкі зобов'язання. Узалежненою поведінкою метафорично вважають глибоку та рабську залежність від будь-якої влади чи непереборної сили ззовні (наркотики, їжа, секс, влада, гроші, азартні ігри і таке інше), це будь-який об'єкт чи система, що примушують особу до тотального послуху і беззаперечно його отримують [1].

Саме тому ми вбачаємо особливість узалежненої поведінки в тому, що залежності бувають не лише психологічними чи патопсихологічними, а й нормативними чи гармонійними, зокрема, якщо розглядати трудоголізм як любовну адикцію. Такі залежності мають надзвичайно широкий спектр: від адекватних вподобань та захоплень, що детермінують творчість чи духовне зростання, і мають ознаки норми, до розладів узалежненої поведінки, яка лежить в основі психосоціальної дезадаптації.

Аналізуючи ряд поведінкових адикцій бачимо, що деякі з них близькі до терміну «прихильність», інші – до терміну «звичка», тобто дія, що стала звичною і постійною. Саме прихильність більшою мірою виявляється через міжособистісне суб'єкт-суб'єктне спілкування у співзалежній поведінці. Це алко- і наркозалежності, нікотинізм, фанатизм, харчові та сексуальні адикції тощо. Тобто для кожної з перелічених видів адикцій важливою є наявний інший адикт чи суб'єкт відносин і це жодним чином не «звичка».

Проте інші форми узалежненої поведінки мають суб'єкт-об'єктну структуру відносин і до них швидше можна віднести поняття «звичка». Це і піроманія, дромоманія, трихотиломанія, фетишизм, звичні патологічні дії. Носії таких адикцій не потребують співдії та співпричетності зі сторони оточуючих.

Бачимо, що дефініція залежності багатовекторна та досить неоднорідна, досі невивченим залишається зв'язок між патологією «прихильностей» і патологією «звички». Але немає сумнівів у тому, що залежність детермінується «душевною прихильністю», зокрема відчуттям емоційно забарвленої спорідненості, натхнення, ейфорійного потягу, великої пристрасті до когось чи до чогось і неможливість комфортно без нього існувати. З іншого боку – залежність як «нудна звичка» – це потреба у повторенні кілька разів однієї й тієї ж дії як способу досягнення задоволення, що перетворюється в болісний ритуал. Мабуть у цій суперечності приховуються критерії діагностики паталогічної адиктивної поведінки.

У науковому дослідженні Е. А. Брюна у праці «Вступ до антропологічної наркології» (1993) щодо питання норми і патології адиктивної поведінки автор пропонує декілька положень [1].

1. В основі психомодулюючих дій, зокрема наркотизації, лежить притамання людині потреба певним чином змінювати власний психічний стан, що проявляється впродовж усього онтогенетичного особистісного розвитку.

2. Психосоматичні ефекти, що досягаються різними психомодулюючими впливами, подібні станам, що виникають у людини в ході її нормального індивідуального розвитку (при первинному навчанні, творчості і т. ін.).

3. Єдина та загальна умова виникнення «особливих станів свідомості» – актуалізація архаїчного симпатичного мислення, поєднаного з бінарним афектом та відповідними тілесними відчуттями.

4. Зміст симпатичного (магічного) мислення полягає в переживанні й усвідомленні людиною нерозривного, симетричного взаємозв'язку об'єктів та суб'єктивних станів у внутрішній інтрапсихічній картині світу – з перенесенням цього принципу на теоретичне (міфологічне) і практичне (ритуальне) освоєння об'єктивної дійсності.

5. Бінарний ефект (варіант змішаного афекту або дисфорії) чи поєднання протилежних, іноді взаємовиключних афектів, приєднуючись до симпатичного ідеаторного процесу, формує різноманітні психологічні та психопатологічні стани, що феноменологічно проявляються в переживанні надістинності, надактивності, екстазу, інсайту, сенсації, особливого проникнення в суть явищ, розуміння особливої значущості і, можливо, кристалізації марення.

6. У нормі симпатичне мислення – етап розвитку психіки людини з подальшим формуванням логічного мислення і не відірвано діяльнісного освоєння світу. При психічній патології та при захворюваннях, детермінованих залежностями, даний тип мислення носить аутохтомний характер і, поза іншим, лежить в основі формування патологічного потягу, а в сукупності з бінарним афектом є ядром наркотичної інтоксикації.

Досліджуючи феномен узалежненої поведінки ми повсякчас наштовхуємося на закономірності з галузі загальної психопатології, зокрема, про те, що кожному психологічному феномену як відбитку норми протистоїть психопатологічний симптом. У даному випадку – дія чи поведінка протистоїть поведінковому патерну [1].

Іншими словами, як недоліки є продовжувачами нашої гідності, так і узалежнення детермінуються нашими уподобаннями.

Проте все ще залишається відкритим питання про кордони норми та відхилення в рамках узалежненої поведінки. Адже деякі види не призводять до значного порушення адаптації, зокрема, анорексія чи інтернет-залежність. Вони не є тотальними, тобто не охоплюють усе життя, а лише його частину, і з часом чи з віком безслідно зникають.

Саме тому ми розділяємо думку Е. А. Брюна щодо ідентичності тих станів адикта, які від шукає, та виникають у людини в ході його нормального індивідуального розвитку, цілком логічна та не викликає заперечень.

Щодо критеріїв патологічності підліткової адиктивної поведінки, то її називають швидше не «статичною» миттєвою дезадаптацією, а «лонгітюдною» перспективною дезадаптацією. Батьків тривожить не лише виконувані підлітком дії та вчинки, які не є нормою у дорослому суспільстві, а швидше імовірність закріплення даного стереотипу поведінки та подальшої дезадаптованості.

Отже, бачимо, наскільки феномен узалежненої поведінки є неоднозначним та потребує широкого вивчення норми та патології у всьому спектрі теми адикцій.

Література

1. Менделевич В. Д. Руководство по аддиктологии / под ред. В. Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007. 768 с.
2. Усков А. Ф. Неистребимая аддикция к жизни. *Психология и лечение зависимого поведения* / под ред. С. Даулинга. М.: Класс, 2000. С. 5–8.

В. П. Ірха,

Керівник ГО «Федерація ветеранського та адаптивного кінного спорту України»;

О. В. Хандогіна,

Заступник керівника ГО «Федерація ветеранського та адаптивного кінного спорту України»

РЕАБІЛІТАЦІЯ КОМБАТАНТІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ РІЗНИХ ФОРМ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ «ЛЮДИНА-КІНЬ». ПОПЕРЕДНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Внаслідок російсько-української війни з'явилися групи осіб, що потребують психологічної реабілітації та соціальної адаптації. До них відносяться учасники бойових дій, члени їх сімей, вимушені переселенці; особливу групу складають особи, які отримали поранення та інвалідність. На даний час гос-

тро стоїть питання їх реінтеграції у суспільство. Як правило, вони мають певні проблеми з комунікацією. Недостатня увага до вирішення цього завдання може привести до зростання соціальної напруженості, а також до зростання кількості правопорушень внаслідок асоціальної поведінки. В цьому відношенні їх можна розглядати як групи підвищеного ризику [1].

Існують різні підходи та методи роботи з даними групами населення. Серед найбільш ефективних слід зазначити методи з залученням тварин [2]. Наш власний досвід застосування методу терапевтичної взаємодії «людина-кінь», з урахуванням напрацювань наших європейських, американських та австралійських колег, довів важливість індивідуального підходу, вибір напрямку методу.

Терапія з залученням коней (equine-assisted therapy – ET), інакше кажучи – модель терапевтичної взаємодії «людина-кінь» (далі – ТВЛК), є міждисциплінарним методом, який складається з наступних напрямків [3], які ми пропонуємо в якості класифікації:

1) іпотерапія – пасивна верхова їзда, яка застосовується в медицині/фізичної реабілітації. В основі – саме рухи коня, вершник самостійно не керує конем;

2) іповенція – основана на комунікації людини і коня, догляду за конем, роботі з конем переважно без верхової їзди, застосовується в психології/педагогіці;

3) терапевтична та корекційно-розвиткова верхова їзда, яка застосовується в психології/педагогіці, включає в себе самостійне керування вершника конем та виконування спеціальних вправ;

4) адаптована спортивна верхова їзда за програмами пара- та спеціальної олімпіади, а також за програмами неолімпійських видів кінного спорту;

5) адаптивний кінний туризм.

Систематична робота з ветеранами з застосуванням методу ТВЛК розпочата нами у 2018 році в Полтаві [4]. В даний час ми продовжуємо нашу роботу у Львові, за підтримки Львівського центру надання послуг для учасників бойових дій.

У Львові були проведені заняття з 5 групами ветеранів (загалом 20 осіб) з ПТСР, а також після поранень (в тому числі – з ампутаціями верхніх та нижніх кінцівок). Після проходження

курсу, який складав 5 занять, відмічалось покращення психоемоційного стану, а також в більшості випадків – покращення сну. Один з них пізніше працював в дитячому денному кінному таборі в якості помічника інструктора з верхової їзди для дітей з особливими потребами. Автори висловлюють щиру подяку психологу центру Юлії Кунта за організаційну підтримку нашої роботи.

Іноді можна зустріти помилкове тлумачення методу ТВЛК, яке зводиться виключно до іпотерапії/верхової їзді (що, безумовно, є ефективним напрямком роботи). Між тим, у практиці, особливо закордонної, важливою складовою методу є іповенція, яка орієнтована на психотерапевтичну взаємодію людини та коня, в результаті якої відбувається стимулювання самопізнання, гармонізація особистості. Особливістю іповенції є фокусування уваги на психологічних аспектах спілкування людини з конем (стан, думки, образи, почуття, враження, асоціації), які становляться предметом обговорення та аналізу. Іповенція складається з низки терапевтичних видів взаємодії, які можуть бути застосованими як окремо, так і в комплексі: спостереження за конем, чистка, годування, піша прогулянка з конем, випасання, взаємодія без додаткових засобів керування (так звані «м'які техніки» роботи з конем – вільні взаємини, ігри з кіньми, навчання коней без їзди верхи), арт-терапевтичні та фото-терапевтичні техніки, психотерапевтичне навчання верхової їзді.

В 2018 році в Полтаві були проведені спортивні змагання з дистанційних кінних пробігів, в яких взяли участь ветерани АТО та діти з особливими потребами з різних регіонів України. Підготовка до спортивних змагань, тренування, а також саме змагання, атмосфера змагань теж позитивно впливають на процес соціалізації та реінтеграції у суспільство [5].

Робота з конем, яка побудована на принципах гуманності, сприяє подоланню проблем з комунікацією, реадаптації, зниженню рівня можливої агресії, соціалізації, що в свою чергу сприяє підвищенню рівня соціальної безпеки.

Література

1. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

2. Сербіченко О. Види анімалотерапії у соціальній реабілітації дітей, що постраждали от насильства. *«Становлення особистості дитини в умовах сучасного розвитку суспільства: соціально-педагогічний, психологічний корекційний імедичний аспекти»:* Всеукр. наук.-практ. конф. (2018; Полтава). Полтава: ТОВ «АСМІ», 2018. С. 197–199.
3. «Лошадь в психотерапии, иппотерапии и лечебной педагогике»: учебные материалы и исследования Немецкого кураториума по терапевтической верховой езде (в двух частях). М.: РБОО «МККИ», 2003.
4. Хандогіна О. В., Ірха В. П. Нові підходи до проблеми соціальної адаптації учасників бойових дій, що перебували в зоні АТО. *Загальна і медична психологія.* № 1. 2018. С. 110.
5. Хандогіна О. Перспективні напрямки розвитку адаптивного кінного спорту для осіб зі спеціальними потребами. *Становлення особистості дитини в умовах сучасного розвитку суспільства: соціально-педагогічний, психологічний корекційний імедичний аспекти»:* Всеукр. наук.-практ. конф. (2018; Полтава). Полтава: ТОВ «АСМІ», 2018. С. 223–226.

Н. М. Калька,
старший викладач кафедри психології факультету психології;
В. В. Багрій,
викладач кафедри психології факультету психології (Львівський державний університет внутрішніх справ)

ФІЛОСОФІЯ ЖИТТЯ «IKIGAI» ЯК ЗАПОРУКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Кожна сучасна особистість, занурившися в ритм сучасних цивілізаційних процесів, зіштовхується з потребою пошуку власної внутрішньої рівноваги, прагне віднайти власну гармонію і, як наслідок, відчувати та переживати щастя та гармонію.

Сучасна екзистенційна та позитивна психологія, зосереджуючи увагу на особистісному пошуку, цінності життя та екзистенційних викликах, переживання повноти та задоволеності життям окреслює феномен «ikigai».

Як відомо, поняття «сенс життя» з'явилося в європейській психології в XIX ст., а от термін «ikigai» (Ікіґай)(яп. 生き甲斐, «сенс життя») існував вживався у японській мові ще з XIV ст. і трактується як відчуття власного призначення в житті, що може стосуватися хобі, професії чи сім'ї.

А. Хасегава, японський клінічний психолог, трактує зміст поняття «ikigai», пояснюючи значення слова «iki» – життя і «gai» – цінність, значимість. У японській філософії також зустрічаються терміни «ярігай» (цінність певної дії) та «хатарагай» (цінність роботи). Тому «ikigai» можна розглядати як загальну концепцію, що охоплює численні життєві цінності.

«Ikigai» наповнює життя сенсом, задоволення та життєвою мотивацією і відповідно дає можливість особистості осягнути цінність власної екзистенції. Наявність «ikigai» забезпечує довголіття, фізичне здоров'я, успішність у професійному та особистому житті. Цінність «Ikigai» в актуалізації особистістю її ресурсів для пошуку сенсу власного життя через самопізнання та самовдосконалення.

К. Могі, автор бестселера «Ikigai: сенс життя по-японськи» окреслює наступні принципи та правила для переживання «ikigai»:

– Починайте з малого (пов'язано із початком та мотивацією до невеликих змін у власному житті. Основним завдання для особистості на цьому етапі є позбутися страху помилок і поразок).

– Прийміть себе (вміння налагоджувати контакт з внутрішньою дитиною, що проявляється у спонтанності, сміливості, щирості та незалежності від думок інших).

– Живіть у гармонії з навколишнім світом (здатність приборкувати власні амбіції, бути адаптивним та гнучким у взаємодії з оточенням).

– Звертайте увагу на маленькі радощі (вміння переживати та отримувати позитивні емоції від дрібниць. Науковцями доведено, що маленькі задоволення суттєвого збільшують якість життя).

– Бути «тут і зараз» (усвідомлення та переживання актуальної життєвої ситуації, вміння «бути в потоці», тобто замученість в діяльність у значимі події, що наповнюють сенсом життя особистості і дають змогу самореалізації) [2].

Автори книги Ф. Міралес та Г. Гарсія «Ікігай:японський секрет довгого та щасливого життя» вважають, що цінність філософії «ikigai» у можливості людини відчути себе самодостатньою, не відчуваючи залежності від думки інших [1].

Тому «ikigai» можна розглядати як здорову пристрасть до життя, що дає можливість особистості реалізувати власне особистісне призначення і місію.

Д. Бюттнер, автор книги «Блакитні зони на практиці: Як стати довгожителем», переконливо заявляє, що «Ikigai» знаходиться на перетині чотирьох площин: пристрасті (те, що людина любить робити), призначення (те, що потрібно світу), покликання (те, що добре вдається), професії (те, за що платять гроші) (рис.) [3].

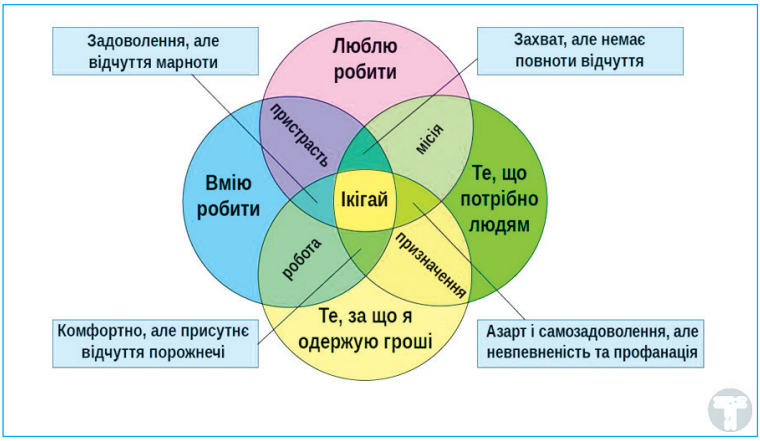

Рис. Складові концепції «ikigai»

Екзистенційний пошуку особистістю «ikigai» повинен спрямовуватися на баланс між задоволенням та відповідальністю, прагнення вражень, інтерес до себе та життя вцілому.

На думку Г. Гарсія та Ф. Міралеса інтуїція та цікавість – це потужний внутрішній компас, що допомагає знайти «ikigai». Концепція «ikigai» базується на досягненнях (особистих та професійних), знаннях (світоглядна картина як база формування спрямованості особистості), переживаннях (емоційне задоволення, насолода та комфорт), самооцінці (співвідношення рівня домагань та рівня досягнень) та особистісних інтересах та пріоритетах.

Оцінюючи концепцію життя «ikigai» можна твердити, що вміння особистості жити повноцінним життям і насолоджуватися ним є основою внутрішнього відчуття змін життя на краще та суттєвого зростання якості життя.

Література

1. Миральес Ф., Гарсия Г. Икигай. Японские секреты долгой и счастливой жизни. М., 2016.
2. Могі К. Маленька книжка ікігай. Секрети щастя по-японському. К., 2019.
3. Buettner D: How to live to be 100+: talk about longevity that explains the word in the Okinawan context. Jan 2010.

В. В. Карпенко,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри
(Львівський державний університет внутрішніх справ);

П. Тарнавські,

викладач Ягелонського університету (Краків, Польща);

Н. А. Карпенко,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

СПЕЦІАЛЬНА ПРОФЕСІЙНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ТРЕНІНГОВА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Дослідження (інтерв'ю, діагностика за допомогою карток потреб, спостереження, співбесіди тощо) близько 200 осіб учасників тренінгів з підготовки працівників правоохоронних органів України (Національна поліція, НАБУ, Прикордонна служба України), проведених групою польських та українських фахівців з 2016 по 2019 рр. дозволили констатувати наступне.

У більшості учасників тренінгу різних структурних підрозділів МВС наявне професійне вигорання та професійна деформація, пов'язані з несенням служби (особливо у працівників поліції кримінального блоку та підрозділів внутрішньої

безпеки Прикордонної служби та моніторінгу департаменту патрульної поліції).

Рівень професійної підготовки в сфері ведення негласних оперативно розшукових дій, аналітичної роботи, ведення перемовин, керування натовпом та масовими заходами є недостатньо невисоким, що пов'язується нами з малоефективною підготовкою в процесі навчання у вищих навчальних закладах та при проходженні курсів підвищення кваліфікації; є недостатньою професійна обізнаність в безпечній роботі в Інтернеті; наявність початкового досвіду ОРД та вербування помічена у працівників оперативних підрозділів з практичним досвідом роботи. На службі вони, в переважній більшості: не бачать «сенсу у тому, що вони роблять»; не відчувають поваги та турботи про себе з боку керівництва; немає довіри до тих, хто дає їм розпорядження та команди; немає об'єктивної оцінки їхньої роботи; відсутні «ясність та зрозумілість в роботі»; порушена потреба в справедливості; практично відсутній «особистісний простір та приватність»; відсутнє поцінування їхньої роботи; немає рівності та поваги у стосунках з керівництвом; мінімальними є підтримка та допомога, повага та заохочення від начальства. У зв'язку з незадоволенням перелічених вище потреб, вони почуваються: втомленими, виснаженими, розчарованими, такими, що втрачають надію, засмученими, сердитими, злими, пригніченими.

Виходячи із досвіду успішного реформування поліції та системи підготовки поліцейських кадрів в країнах центральної Європи (колишнього «соцтабору») та наших спостережень за роботою учасників тренінгів, аналізу результатів виконання ними практичних та діагностичних завдань, нам видається, що спеціальна фахова та психологічна підготовка поліцейських та прикордонників, зокрема новостворених підрозділів детективів, оперативних працівників, працівників служби моніторингу департаменту патрульної поліції, працівників служби внутрішньої безпеки, в т.ч. прикордонної служби України, потребує, на наш погляд, приведення її до сучасних світових стандартів, що діють в правоохоронних органах США та в Європи. Крім того, дослідження учасників тренінгів, які щойно закінчили вищі навчальні заклади, підпорядковані Національній поліції, вказують на те, що їхня підготовка до оперативної

роботи, проведення допиту та слідчих дій є лише фрагментарною і носить суто теоретичний характер, більшість «інструментів» цієї роботи значно відстають від реальних вимог сьогодення. Така сама ситуація спостерігалася нами щодо практичної професійної підготовки працівників в сфері перемовин, аналітичної роботи та безпечної роботи в Інтренеті.

Тому хочемо запропонувати для практичного використання в підговці працівників Національної поліції, Прикордонної служби та НАБУ наступні програми тренінгів, що в короткий термін підвищать не тільки їхню професійну ефективність, але й розвинуть наступні психологічні якості та вміння: професійне практичне мислення оперативного працівника, слідчого та перемовника; вміння відійти від мисленнєвих та поведінкових стереотипів та передбачати розвиток подій; спостережливість, уважність та вміння її концентрувати; вміння працювати в групі, брати на себе повноваження керівника, віддавати та виконувати накази та розпорядження; комунікативні вміння з опорою на розуміння власних потреб та потреб співбесідника (агента, конфідента); вміння маніпулювати та виявляти сторонні маніпулятивні впливи; розвинута емпатійність та самоемпатійність, вміння розуміти як свій емоційний стан, так і стан іншої людини; вміння передбачати поведінку співбесідника та типізувати його психологічні особливості; вміння верифікувати брехню під час розмови та спостереження за людиною; високі вольові якості; вміння долати стреси та відновлювати свій психоемоційний стан (стресостійкість); розвиток енерго-інформаційної чутливості та вмінь невербальної дистанційної комунікації. Для цього тренерами використовуються як групові, так і індивідуальні форми роботи: психологічні та професійні вправи (сценки), які моделюють реальні робочі ситуації та психічні стани, що переживає детектив, поліцейський, прикордонник в процесі своєї роботи. Під час занять всі учасники мають можливість зворотного зв'язку з тренером-психологом та відреагування на події, що відбуваються на тренінгу, диференціювання своїх емоційних станів, почуттів, потреб та думок. При необхідності учасникам надаються індивідуальні психологічні консультації та проводиться психокорекційна робота.

До переліку тем тренінгів, апробованих нашої групою тренерів в Польщі та Україні для підготовки та підвищення професійної та психологічної кваліфікації правоохоронців (працівники оперативних та слідчих підрозділів поліції та прикордонники; працівники патрульної поліції) пропонуємо:

1. «Методи та техніки проведення допити» (5 днів).
2. «Основи оперативно-розшукові (ОРД) діяльності та вербування» (7–10 днів).
3. «Керування людською поведінкою під час масових заходів чи в натовпі» (5 днів).
4. «Основи перемовин та робота із заручниками» (7 днів).
5. «Кримінальний аналіз з елементами слідчої інформатики» (6 днів).

Як показали відгуки учасників тренінгу та їхніх керівників, після проходження ними тренінгів за стандартами США та Європи, якість практичної ефективності роботи поліцейських та детективів значно підвищилась.

Література

1. Екман П. Теорія брехні. К.: КМ-БУКС, 2012. 320 с.
2. Канеман Д. Думай медленно… решай быстро. М.: АСТ; 2014. 704 с.
3. Милгрэм С. Подчинение авторитету. Научный взгляд на власть и мораль. М.: Альпина, 2016. 282 с.
4. Моляко В. А. Творческая конструктология (пролегомены). К.: Освита Украины, 2007. 388 с.
5. Нэпп М., Холл Д. Невербальное общение: учебник. СПб: Прайм-Еврознак, 2004. 256 с.
6. Розенберг М. Язык жизни. Ненасильственное общение. К., София, 2016. 288 с.
7. Фрай О. Ложь. Три способа выявления лжи. СПб: Прайм-Еврознак, 2006. 288 с.
8. Чалдіні Р. Психологія впливу. Х.: Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 352 с.
9. Шафер Д., Карлинс М. Включаем обаяние по методике спецслужб. М.: Манн, Иванов и Фепбер, 2018. 336 с.

Є. В. Карпенко,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

АКСІОЛОГІЧНИЙ ФОРМАТ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Диференціація досліджень у галузі психології здоров'я і спеціалізація методів психологічної допомоги спричинилися до подрібнення тематики у цій прикладній царині, що призвело до виокремлення особливого конструкту емоційного здоров'я особистості. В. Тарабакіна вважає емоційне здоров'я складником психологічного здоров'я людини, що забезпечує «…єдність минущого і безперервного на основі функціонування рівнів – ситуативно-орієнтовного, адаптаційно-цільового, особистісно-діяльнісного; емоційне здоров'я дозволяє зберігати цілісне емоційне ставлення до себе і до світу, перетворювати негативні емоції та породжувати позитивно забарвлені переживання…» (Цит. за [5, с. 418]).

Варто зауважити, що існує й альтернативна точка зору. Так, психотерапевт М. Гончаров схильний вважати емоційне здоров'я чимось більшим, ніж психічне здоров'я, позаяк психічне здоров'я, на його думку, недостатньо критеріально визначено [1]. Тим не менш М. Ягода вказує на шість критеріїв психічного здоров'я: 1) позитивна установка щодо власної особи; 2) духовний ріст і самореалізація; 3) інтегрованість особистості; 4) автономія; 5) адекватне сприймання реальності; 6) компетентність щодо вимог навколишнього світу (Цит. за [4, с. 72]). Назагал дослідники сходяться на думці, що емоційне здоров'я споріднене зі станом суб'єктивного благополуччя, стресостійкістю, здатністю до емоційно-вольової саморегуляції та емпатії, оптимістичною налаштованістю самосвідомості, позитивною Я-концепцією, вірою у потенціал саморозвитку, почуттям власної гідності тощо.

У вітчизняній і російськомовній традиції існує прив'язка терміну «психічне здоров'я» до особливостей функціонування психічного апарату людини, а терміну «психологіч-

не здоров'я» до особливостей її функціонування в якості особистості (соціального індивіда), що передбачає орієнтацію на норми (правові, моральні) та цінності (матеріальні, духовні), які регулюють поведінку людини в соціумі [3]. З урахуванням цієї обставини Ю. Г. Фролова слідом за Б. С. Братусем виокремлює такі підходи до визначення психічної норми: 1) адаптаційний – здатність пристосовуватися до мінливих умов навколишнього середовища; 2) негативний – відсутність симптомів хвороби; 3) позитивний – здатність до самоактуалізації, встановлення міцних стосунків, емоційна стійкість; 4) соціальний – відповідність поведінки людини соціальним вимогам; 5) статистичний – базується на врахуванні частотності випадків; 6) суб'єктивний – норма вважається відносною величиною, залежною від особистої думки певного індивіда; 7) релятивістський – норма залежить від культурного контексту; 8) функціональний – норма визначається успішним цілепокладанням, продуктивністю діяльності [5, с. 72].

Неважко помітити, що кожен із цих підходів акумулює в собі, по-перше, уявлення про емоційне здоров'я, слабко розгорнуте в психологічному мовленнєвому дискурсі; по-друге, ці підходи містять «натяк» на певну ціннісно-смислову рамку (обрамлення, формат), в яку вписується емоційне здоров'я, оскільки є маркером інтенціональної структури свідомості особистості. Відзначену прогалину у тлумаченні критеріїв психологічного (особистісного) здоров'я намагається заповнити З. С. Карпенко, яка представляє розвиток ціннісно-смислової сфери особистості як такий, що пояснюється принципом інтегральної суб'єктності. Згідно з цим принципом здатність людини до життєздійснення проявляється у висхідній телеологічній перспективі в континуумі «відносний суб'єкт (людський організм) – моносуб'єкт (власне суб'єкт індивідуальної діяльності) – полісуб'єкт (особистість як соціальний індивід) – метасуб'єкт (індивідуальність як суб'єкт творчої діяльності) – абсолютний суб'єкт (універсальність як духовний ідеал саморозвитку). Відповідно до цього розмежування критеріальні диференціації на різних рівнях суб'єктності щодо психічної норми – патології представляються так: 1) біологічний індивід: здоровий – хворий; 2) суб'єкт діяльності: адаптований – дезадаптований; 3) особистість як соціальний індивід:

зріла – незріла і як моральний суб'єкт: відповідальна – безвідповідальна людина; 4) індивідуальність: автентична – неавтентична, вужче: творча – пересічна (репродуктивна); 5) універсальність: духовна як причетна до трансцендентного – бездуховна (меркантильна) особа [2, с. 64].

Отже, емоційне здоров'я особистості слід вважати невід'ємним аспектом як психічного, так і психологічного (особистісного) здоров'я, що має цілком визначені суб'єктно-ціннісні критерії оцінки.

Перспективним напрямом дослідження емоційного здоров'я особистості є долучення до цих студій здобутків у царині психології емоційного інтелекту.

Література

1. Гончаров М. Эмоциональное здоровье – главная причина благополучия или 10 полезных привычек. URL: https://psychologyjournal.ru/public/emotsionalnoe-zdorove-glavnaya-prichina-blagopoluchiya-ili-10-poleznykh-privychek / (дата доступу: 22.08.2019)
2. Карпенко З. С. Здоров'язберігальний потенціал схема- та бібліотерапії. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві:* збірник тез Всеукр. наук.-практ. конф. (21 жовтня 2016 р.) / упоряд. Н. М. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС, 2016. С. 126–129.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа», 2011. 430 с.
4. Міляєва В. Р., Бреус Ю. В. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i23/42.pdf (дата доступу: 22.08.2019)
5. Фролова Ю. Г. Концепции здоровья в психологической науке и практике. *Веснік БДУ.* Сер. 3. Псіхалогія. 2007. № 1. С. 71–76.

Л. Д. Кизименко,
доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри
(Львівський національний університет імені Івана Франка)

ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ ПРИ ВИЖИВАННІ У КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Нині спеціалісти (психологи, філософи та ін.) відзначають, що настали часи, коли традиційні цінності вже не так актуальні як раніше у системі життєвих координат, а руйнівні зміни трансформують конструкції колишнього світоустрою, що призводить до втрати орієнтирів свого розвитку, а люди розгублюються і змушені існувати у нових (кризових) умовах. Проблемами виживання у кризовому суспільстві цікавляться дійсні члени і члени-кореспонденти НАПН України, науковці, докторанти і аспіранти установ НАПН України, представники професорсько-викладацьких колективів багатьох університетів України, члени Асоціацій психологів та політичних психологів України, психологи-практики, психоаналітики, психотерапевти, політичні психологи, працівники різних науково-дослідних установ країни та інші небайдужі спеціалісти різного профілю.

Ці ж проблеми є актуальними і для працівників системи МВС, оскільки у кризу закономірно зростає хвиля правопорушень, позаяк населення у пошуку шляхів виживання далеко не завжди використовує для цього законні способи.

У кризу людина розуміє, що вона вже не може більше жити як раніше, але не знає як це робити по-іншому, позаяк в неї немає достатньої компетентності вирішувати нові проблеми, що постійно виникають але не можуть бути вирішені традиційними способами.

Існують навіть «рецепти виживання» у кризи: використовувати усе можливе, що може приносити дохід, уміло управляти готівкою, мають бути резервні «опори» (різні активи, «внески», доходи звідусіль), конче необхідні зв'язки з «потрібними» людьми, використання апробованих століттями способів виживання за рахунок землі, городів та садів. І, звісно, потрібне розуміння, що існують обставини непереборної сили, а усі кризи мають врешті-решт закінчуватися.

Зазначимо, що при кризах усе стає гірше: і умови життя, і можливості задовольняти потреб і умови праці та відпочинку, загострюються соціальні ризики при реформування економіки, сфер освіти, охорони здоров'я тощо. Саме

ризики, найбільш важко піддаються вимірюванню і розрахунку, особливо ризики соціальні, позаяк вони є, переважно, ризиками рукотворними, повністю залежними від людського фактору, компетентності і здатності особистості діяти в умовах соціальних змін і породжуваних ними негараздів. Соціальний ризик створює ситуацію невизначеності, заснованої на дихотомії дійсності і можливості, яка зумовлює ймовірність настання об'єктивно несприятливих наслідків для соціальних об'єктів.

Втім доречно відзначити також альтернативність і амбівалентність соціального ризику. З одного боку, без ризику немає поступального руху суспільства, немає інноваційної діяльності. З іншого, прорахунки, помилки людини в господарській і фінансово-економічної діяльності, у використанні техніки і технологій породжують все нові загрози для самого існування суспільства і його фінансової системи.

Саме зараз ми усе частіше чуємо про можливість виникнення та розвитку нової кризи, що означає для усіх нас перспективу виживання у кризовому суспільстві. Тому й актуальною для нас є увага до особливостей існування людини в умовах кризового буття, коли загострюються економічні умови, продовжується глобалізація, піддаються деформації духовність, цінності, свідомість людини, її культура тощо. Можна очікувати, що глобальні процеси будуть і надалі мати всеохоплюючий характер, а країни, що переживають їх, будуть впливати одна на одну, створюючи локальні та глобальні протиріччя. Ймовірно, що, як наслідок, відбуватиметься проектування нового типу культури, нового способу життя, мислення, життєдіяльності, соціальної і політичної організації суспільства, а у соціумі будуть виникати нові моделі адаптації до кризового буття заради оптимізації взаємодії людини і суспільства, безпеки і надійності виробничих процесів, гідних умов життєдіяльності, умов побуту і праці, використання технологій, скерованих на розвиток індивідуально-особистісних якостей тощо [4].

Але для виживання потрібні ресурси і, у першу чергу, відповідне здоров'я, яке має забезпечувати здатність адаптуватися до умов існування та управління соціальними проблемами, які виникають. Мова йде про усі складові здоров'я: фізичного, психічного, духовного та соціального, які взаємопов'язані одне з одним і підтримка яких має забезпечуватися. Адже лише здоровий організм може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників кризового середовища, але й повноцінно функціонувати в цих умовах.

Ясно, що усі складові здоров'я є важливими, але тут ми ставимо мету зупинитися на проблемах саме психічного здоров'я. Згадаймо, що психічне здоров'я – це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища, факторів [5]. Розглядається воно як широке міждисциплінарне поняття, характеризується центральною властивістю індивіда до усвідомлення себе як суб'єкта, взаємодіючого з навколишнім світом [3]. Психічне та фізичне здоров'я – це два життєво важливих напрямки життя, які тісно переплітаються та глибоко взаємозалежні. Психічне здоров'я, якому довго не приділялося належної уваги, має вирішальне значення для загального благополуччя людей, суспільства та країни [6].

Сьогодні проблема психічного здоров'я набула міждисциплінарного характеру і є вельми актуальною, про що свідчать дослідження в різних галузях гуманітарних наук. Це, зокрема, дослідження західних вчених Г. Олпорта, К. Роджерса, А. Маслоу, українських психологів (Р. І. Сірко, 2002; Н. М. Колотій, 2003; І. Галецька, 2006; С. І. Болтівець, С. Д. Максименко, 2007; Г. В. Ложкін, О. В. Носкова, І. В. Толкунова, 2003; І. Я. Коцан, М. І. Мушкевич, 2009; Г. О. Балл, Н. А. Бастун, О. В. Завгородня, В. Л. Зливков, С. О. Копилов, 2010), російських вчених (А. В. Брушлинський, В. М. Дімов, В. М. Розін, Б. Г. Юдін, Б. С. Братусь, 1997; В. Ананьєв 1998, В. І. Слободчіков, 2001) та багатьох інших.

Можна констатувати, що психічне здоров'я – це комплексне поняття, що включає здатність до життєтворчості, наявність сенсу життя, конструктивну взаємодію з оточуючими,

соціальною дійсністю. Щоб відповідати на виклики сьогодення та повною мірою реалізувати свій потенціал, індивідуальні, вікові можливості, людина повинна бути здоровою як тілесно, так і духовно [6].

Але сьогодення і наближення кризи вимагають підвищеної уваги до заходів по забезпеченню високих показників психічного здоров'я. З'явилися виклики, обумовлені зростаючим дефіцитом ресурсів та ринків збуту, наявністю надлишкового населення, не зайнятого працею, навали мігрантів (які далеко не завжди можуть і бажають працювати), погіршенням екології, зростанням чисельності прекаріату, появою нових типів зайнятості (наприклад, «цифрових кочівників»), зменшенням кількості робочих місць тощо. Усе це потребує зусиль різних наук і, у першу чергу, психолого-економічних підходів, які б запропонували комплексні методи досліджень, їх проведення та обробку отриманих даних з метою оптимізації заходів для подолання наслідків кризи та покращання психічного здоров'я населення.

Проведені нами пілотажні дослідження за період 2012–2019 рр. дозволили отримати дані, які є корисними для вирішення поставлених питань. Їх обробка та інтерпретація виконувалася з використанням відомих статистичних методів перевірки гіпотез, із врахуванням законів Ципфа-Парето, Зігеля-Вольфа, Йеркса-Додсона, ефекту Данінга-Крюгера та ін. Для досліджень використані авторські методики «Покликання», «Соціал», ІНС, БАСАДР. Також були використані і нечіткі (лінгвістичні) оцінки, що дозволило зв'язати якісні показники з їх числовим (бальним) еквівалентом.

Висновки.

1. Психічне здоров'я є однією з найвагоміших характеристик, яка, з однієї сторони, дозволяє контролювати «тиск» від дії кризи, з другої – потребує постійної уваги для свого збереження при виживанні.

2. Ситуація ускладнюється тим, що в умовах стрімко мінливого світу часто непродумано впроваджуються нові технології, які підсилюють число екстремальних подій, що безумовно відбивається на стані психічного здоров'я.

3. Виявлено, що в одних почуття небезпеки загострює увагу, прискорює перебіг розумових операцій, що сприяє актив-

ним і доцільним діям, у інших загроза викликає пасивно-захисну поведінку, коли за невеликим періодом підвищеної збудливості настає досить тривалий період пригніченості і апатії (відчувається безвихідь та самотність), що заважає приймати адекватні ситуації рішення.

4. «Вирішальним фактором», що визначає механізми формування психічних станів, що відбивають процес адаптації до кризових умов у людини, є не стільки об'єктивна сутність «небезпеки», «складності», «труднощів ситуації», скільки її суб'єктивна, особиста оцінка людиною.

5. Передбачаються подальші дослідження із акцентуванням уваги на проблемах підприємливості, навчанню монетизації, прекаризації та оптимізації ринку праці, а також використанню методів рефлексивного управління у звичайних та кризових умовах.

Література

1. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості як соціально-психологічне явище. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія: Психологічні науки. № 3 (2). (2016). С. 7–11.
2. Єгорова О. Лікбез психологічного здоров'я. URL: https://foundationdv.com/ua/articles/mental-health-101
3. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.
4. Сидоренко С. В. «Людина в умовах кризового буття». *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії.* № 36 (2009). С. 232–239.
5. WORLD HEALTH ORGANIZATION. URL: Mental health: strengthening our response 30 March 2018/
6. WORLD HEALTH ORGANIZATION. URL: The World health report: 2001: Mental health: new understanding, new hope.

З. Р. Кісіль,
доктор юридичних наук, професор,
декан факультету психології
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ДО ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАД ПОЛІЦЕЙСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД

Професійна діяльність працівників поліції являє собою по суті щоденне розв'язання складних проблем, ситуацій, завдань. Важливою функцією професійної підготовки поліцейських є формування у них особистісно-професійних характеристик, які б допомагали їм долати труднощі, виживати у складних умовах виконання професійних обов'язків, вирішувати досконало конфліктні ситуації тощо.

Діяльність Національної поліції України, її успіхи і невдачі перебувають у полі підвищеної суспільної уваги, що, своєю чергою, актуалізує питання підвищення рівня професійної підготовки правоохоронців. У суспільстві широко дискутуються різні точки зору на хід поліцейської реформи, на можливість або неможливість сформувати надійного фахівця – правоохоронця у скорочені терміни тощо. У цьому ракурсі особливої значущості набуває аналіз результатів вже проведених реформ систем підготовки поліцейських кадрів у зарубіжних країнах – США, Європи та Азії в контексті подальшого використання вже набутого досвіду та запобігання помилок.

Реформування правоохоронної системи висуває нові вимоги не тільки до особистості поліцейського, але й до освітніх умов, в яких така особистість формується. Зміст та технології нової поліцейської освіти мають бути спрямовані на створення таких психологічних умов розвитку особистості майбутніх професіоналів, які забезпечать формування професійної компетентності та актуалізацію особистісного потенціалу правоохоронців.

Разом з цим, виникає питання щодо того, якою має бути модель професіонала, яка визначить концепцію та специфіку підготовки поліцейських. Немає сумніву, що в

умовах реформування така концепція в цілому, та вплив освіти на особистість поліцейського, зокрема, окреслює низку дискусійних питань, які не можуть бути вирішеними лише на ґрунті вітчизняних досліджень, які зараз знаходяться на початковому етапі свого становлення.

С. М. Сміт та М. Г. Аамодт зазначають, що поліцейські, які мають принаймні диплом молодшого спеціаліста, отримують більш високі оцінки результатів своєї роботи з боку керівництва, ніж їх менш освічені колеги. Переваги вищої освіти не проявляються в оцінці роботи протягом перших двох років на посаді. Однак після двох років поліцейські з дипломом бакалавра випереджають тих, хто має диплом молодшого спеціаліста або свідоцтво про середню освіту. Співвідношення між освітою, навчанням в академії та роботою в патрулі не є просто функцією інтелекту, тому що освіта поступово додавала обґрунтованості когнітивним здібностям. Разом з цим, ті, хто спеціалізувався в кримінальному правосудді, працювали на такому ж рівні, що і ті, в кого були інші спеціалізації [1].

Критичне мислення є необхідним для будь-якого професіонала, тому що воно дає покращені результати не лише для індивіда з критичним мисленням, а й для тих, кому служить цей професіонал. Застосування когнітивних навичок в процесі прийняття рішень також допомагає досягти взаємно бажаного результату як для правоохоронця, так і для суспільства.

Навички міжособистісної комунікації зазвичай не включають до програми навчання, хоча ці навички мають бути спрямовані на деескалацію конфліктних ситуацій. Емоційний інтелект є ще одною ключовою компетентністю, важливість якої підкреслюється в Програмі навчання поліцейських, виходячи з того, що емоційний інтелект вважається важливим аспектом здібності контролювати власні емоції [2, p. 142]. Разом з цим, наголошують дослідниці, програми емоційного інтелекту працюють, якщо за ними навчають та ними управляють компетентні інструктори. Однак багато інструкторів не є такими спеціалістами, тому що вони не є фахівцями з емпіричного навчання емоційного інтелекту. Велика частина поліцейського навчання складається, головним чином, з використання вогнепальної зброї, тактичної підготовки, і методів арешту. Навчання, яке б фокусувалося на проблемному навчанні

і забезпечувало основу для розгляду людської поведінки щодо критичного мислення, емоційного інтелекту, міжособистісної комунікації і розв'язання конфліктів, є незначним або взагалі відсутнім. Для того, щоб бути належно підготовленим для служби, потрібен професійний розвиток переносних навичок і відповідний освітній компонент для сучасної поліції [2, p. 143].

Європейські дослідники Т. Фелтес та Р. Піс підкреслюють важливість концептуалізації вимог та вказують на те, що моделі поліцейської освіти повинні містити: чіткі цілі; суспільно-орієнтований зміст навчальних програм; і відповідний метод, щоб полегшити перехід від правоохоронної діяльності на співпрацю з громадськістю [3; 4].

Х. Питерс у ракурсі компетентнісного підходу у поліцейській освіті констатує, що перехід до співробітництва поліції з громадськістю в Північній Європі супроводжувався реформами в поліцейській освіті, які спрямовані на поліпшення якості роботи поліції. У Нідерландах поліція використовує подвійну систему освіти та підготовки кадрів з метою сприяння чітким зв'язкам між теорією і практикою. Це включає спільну з поліцейськими установами базу для підготовки працівників поліції, формулюючи професійні вимоги різних поліцейських функцій, коли навчальні заклади визначають навчальну програму і вимоги навчання, що відповідає професії [5].

Слід звернути увагу, що дослідники розводять поняття «навчання» та «освіта» стосовно професійної підготовки поліцейських. Наприклад, Д. Кокс вважає, що навчання поліцейських передбачає забезпечення громадського порядку, тоді як поліцейська освіта прагне спонукати офіцерів, які активно взаємодіють з різними верствами суспільства, до більш гнучкого мислення.

Відсутність спеціальної програми освіти поліцейських для підтримки цього культурного переходу пояснює затримку між нововведеннями в охороні громадського порядку та їх застосуванням на практиці [6].

Поліція в демократичних суспільствах існує в політичному вимірі, в якому визнається важливість соціальної справедливості, соціальної згуртованості, чесності, рівності і прав людини. Д. Бейлі і Е. Біттнер стверджують, що цим цінностям можна навчити поліцейських [7]. Р. Роберг зазначає, що освіта (а не

підготовка) є необхідною для розвитку цих цінностей і ефективним є використання розмежування цих понять, яке підтримує та підвищує продуктивність працівників поліції, відповідальність і професіоналізм [8].

Взаємостосунки між вищою освітою та правоохоронною діяльністю, засновані на фактичних даних, констатує Л. Шерман, забезпечують платформу для угоди про те, що є головною задачею поліції і як цю задачу вирішувати, а також, які переваги брати до уваги [9].

Вимоги до демократичних засад поліцейської діяльності (професіоналізм, відповідальність, законність), резюмує О. Маренін, забезпечують потенційну основу для розуміння того, як націленість на поліцейську освіту може сприяти навчанню і розвитку працівників поліції на всіх рівнях поліцейської ієрархії і визнання практичної користі «цінностей» як двигунів реформи поліції [10, p. 109].

Як визнає Д.Кокс, реформа в поліцейській освіті та навчанні вимагає чіткої концептуалізації поліцейських «цінностей», які можуть проявлятися у всіх трьох шляхах поліцейської субкультури [11].

Необхідність створення моделі поліцейської освіти та визначення її центральних принципів зазначається не тільки науковцями Австралії, США та Європи. Наприклад, дослідники з Таїланду С. Чаттонг, М. Ковітая та М. Конгджарон вказують, що з минулого і по теперішній час тайську поліцію піддають критиці, що обумовило створення плану реформ у Королівській поліції Таіланду у 2011- 2015 роках, важливою складовою яких є формування професійного поліцейського мислення [12, p. 880]. Є певна відповідність у тому, пишуть автори, що характеризує ефективне професійне поліцейське мислення, і які дії слід застосувати в моделі навчання. Чотири ключові характеристики визнані важливими для службової свідомості: етична поведінка, довіра, комунікація та здібність до критичного, творчого та стратегічного мислення. Чотирма видами діяльності, які вважаються важливими для службової свідомості, є наступні: створення сумісних планів на майбутнє, породження відданості організації, піклування про підлеглих та вирішення проблем [12, p. 886].

Хоча сучасні роботи і виправили деякі недоліки попередніх досліджень щодо впливу освіти на низку чинників стосовно до роботи, які пов'язані із сприйняттям поліцейськими своєї ролі, керівництва, організації і задоволення роботою, вони все ж дали (в кращому випадку) змішані результати. Крім того, багатомірні аналітичні моделі, як правило, мало що пояснюють в розбіжностях відносин, які демонструють поліцейські, що дає можливість припустити дію й інших чинників [13, p. 55].

Таким чином, виходячи із вищезазначеного можна стверджувати, що у сучасній психолого-правовій практиці існують щонайменше три підходи до оцінки необхідності підвищення рівня освіченості правоохоронців. Перша група вчених достатньо негативно ставляться до поліціантів з вищою освітою, говорячи про те, що, наприклад, поліцейські з вищою освітою зазвичай є більш вибагливими до умов праці, менше задоволені своєю роботою, є більш цинічними щодо поліцейської роботи і дають нижчі оцінки своїй організації.

Другий підхід базується на положенні про те, що немає істотної різниці у ставленні до роботи поліцейських з вищою освітою та їх менш освічених колег, немає істотної різниці у рівнях професіоналізму, напруги в роботі, у прийнятті або неприйнятті військової моделі поліцейських організацій тощо.

І, нарешті, переважна більшість американських та європейських дослідників стоять на позиції, що «рівень інтелекту поліцейського має бути на тому ж рівні, що й у пересічного громадянина, або ж перевищувати його». Представники цього підходу переконливо ставлять питання про необхідність щонайменше чотирьохрічної підготовки правоохоронців, аргументуючи це тим, що у порівнянні з їх менш освіченими товаришами по службі поліцейські з вищою освітою є менш авторитарними та догматичними; є більш обачливими; мають кращі комунікативні навички та характеризуються більш позитивним ставленням до проблем співпраці з громадою і т. д.

Визначенню потенційної цінності вищої поліцейської освіти в Україні заважає відсутність відповідних сучасних критеріїв підготовки фахівця, а також відсутність ясності в питаннях про кінцеву мету освіти, орієнтовану на практику. Тому ще з більшою актуальністю постає питання про концептуалі-

зацію кваліфікаційних вимог до професіонала-правоохоронця та про створення сучасної моделі поліцейської освіти, яка має містити чіткі цілі; суспільно-орієнтований зміст навчальних програм; і відповідний психологічно виправданий і психологічно відпрацьований метод, щоб полегшити перехід від правоохоронної діяльності до співпраці з громадськістю.

Література

1. Feltes T. Community-oriented policing in Germany: training and education. Policing: An International Journal of Police Strategies & Management. 2002. Vol. 25, Iss. 1. P. 48–59. DOI: https://doi.org/10.1108/13639510210417890.
2. Cox D. Educating police for uncertain times: the Australian experience and the case for a normative approach. The Journal of Policing, Intelligence and Counter Terrorism. 2011. Vol. 6, Iss. 1. P. 3–22. DOI: https://doi.org/10.1080/18335330.2011.553178.
3. Чегі Т. Т. Психологічний супровід навчально-службової діяльності курсантів-правоохоронців: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2009. 19 с.
4. Barko V., Beck A., Tatarenko A. Women Militia Officers in Ukraine: Exploring Their Experiences in a Post-Soviet Policing Organization. Policing: An International Journal of Police Strategies & Management. 2003. Vol. 26, Iss. 4. P. 548–565. DOI: https://doi.org/10.1108/ 13639510310503514
5. Bayley D. H., Bittner E. Learning the skills of policing. Law and Contemporary Problems. 1984. Vol. 47, No. 4. P. 35–59. URL: https://scholarship.law.duke.edu/lcp/vol47/iss4/3 (дата звернення: 17.02.2017).
6. Цільмак О. М., Яковенко С. І. Професійно-психологічна підготовка працівників підрозділів громадської безпеки: підручник. Одеса: РВВ ОДУВС, 2012. 140 с.
7. Формування психологічної готовності працівників органів внутрішніх справ до дій в екстремальних ситуаціях затримання озброєного злочинця: наук.-практ. посіб. / В. П. Казміренко, Л. І. Казміренко, Д. О. Александров та ін.; за заг. ред. В. В. Коваленка. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т, 2013. 96 с.
8. Федоренко О. І. Сучасні тенденції удосконалення професійної підготовки майбутніх офіцерів поліції. *Новий колегіум*. 2016. № 4. С. 68–74.
9. Sherman L. Professional policing and liberal democracy: The 2011 Benjamin Franklin Medal lecture. URL: https://www.crim.cam.ac.uk/research/experiments/franklinfinal2011.pdf (дата звернення: 28.10.2016).
10. Marenin O. Building a Global Police Studies Community. Police Quarterly. 2005. Vol. 8, Iss. 1. P. 99–136. DOI: https://doi.org/10.1177/ 1098611104267329.
11. Цільмак О. М., Яковенко С. І. Професійно-психологічна підготовка працівників підрозділів громадської безпеки: підручник. Одеса: РВВ ОДУВС, 2012. 140 с.

12. Цільмак О. М. Професіогенез компетентності фахівців кримінальної міліції: теорія та практика: монографія. Одеса: РВВ ОДУВС, 2011. 432 с.
13. Ялтонский В. М. Современные теоретические подходы к исследованию совладающего поведения. *Медицинская психология в России*. 2010. № 1. URL: http://mprj.ru/archiv_global/2010_1_2/nomer/ nomer03.php (дата звернення: 01.09.2019).

З. Я. Ковальчук,
доктор психологічних наук, професор,
заступник декана факультету психології;
А. І. Колісник,
магістр спеціальності 053 «Психологія»
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ОПТИМІЗАЦІЯ ВЗАЄМИН ВИКЛАДАЧІВ І СТУДЕНТІВ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

У зв'язку з прагненням України ввійти у світове співтовариство створюються як позитивні, так і негативні чинники, які впливають на молоду людину. З одного боку, світове співтовариство об'єднує народи світу, руйнує історичні бар'єри, сприяє загальнолюдській цивілізації, а з іншого – загрожує стиранням етнічної та культурної своєрідності, уніфікацією життя за чужими стандартами. Це призводить до того, що для молодої людини, з одного боку, розширюються можливості особистості в плані культурної ідентифікації, відкрився простір для формування широкого спектру ідей і ціннісних орієнтацій.

Разом з тим, є і негативні наслідки, а саме: зросла актуальність потреби у задоволенні роботою, у молоді виявилась досить стійка установка на високооплачувану роботу, багато молоді шукає швидких великих заробітків, змінюються моральні цінності, розшарування суспільства за матеріальним становищем; отримання максимальних життєвих благ якомога швидше і без зайвих зусиль. Втрачає цінність класична культура. Нав'язується масова культура, яка легкодоступна через ЗМІ,

супутникове телебачення, відеопродукцію, Інтернет, передачі яких низькопробні. Молоді люди дуже мало читають художньої літератури, 20% зовсім не читають. Все це змінює духовний світ молодої людини. Збільшилась злочинність, насильство, проституція, наркоманія тощо [2].

Все це вимагає створення нової цілісної системи навчання і, в першу чергу, виховання особистості сучасного фахівця, що включає в себе: упровадження розвиваючого навчання; особистісного впливу викладача на студента під час педагогічного спілкування; культурного впливу на студента в процесі педагогічного спілкування; культурного впливу на життєдіяльність студентської групи; формуючого впливу на соціальну активність студентів, залучення їх до студентського самоврядування; формуючого впливу культурно-виховного процесу на студента тощо.

Взаємодія викладачів і студентів як особливий психологічний феномен і важлива складова цілісного педагогічного процесу вищого навчального закладу характеризуються особливістю змісту та динаміки, механізмами впливу на становлення особистості майбутнього фахівця, його професійне зростання. Під взаєминами «викладач-студент» ми розуміємо цілеспрямовану взаємодію суб'єктів педагогічного процесу, яка детермінована метою й завданнями спільної навчально-професійної діяльності, визначається як загальними психологічними механізмами, так і чітко визначеними соціально-рольовими функціями партнерів, особливостями й закономірностями педагогічного спілкування у закладах вищої освіти [5].

Взаємодія викладачів і студентів педагогічного навчального закладу – це динамічна система, компонентами якої є: 1) мотиваційний (інтерес до партнера й потреба в стосунках із ним; 2) когнітивний (сприйняття й оцінка іншого; рефлексія стосунків і усвідомлення їх труднощів; уявлення про оптимальні взаємини); 3) емоційний (задоволеність стосунками, які склалися; взаємні оцінні ставлення партнерів; відчуття психологічної захищеності, комфортності чи напруженості, тривожності); 4) поведінковий (тип взаємин і стиль педагогічного спілкування; спосіб поведінки в конфліктній ситуації; засоби коригування взаємин і взаємовпливу) [3].

Особливістю динаміки взаємин «викладачі – студенти» є висока індивідуальна варіативність і статусно-рольова відмінність. Ця тенденція посилюється від першого до випускного курсів, при цьому потреба викладачів у розширенні та поглибленні стосунків часто не підтримується студентами через їх формальність і жорстку регламентацію навчальними цілями й завданнями. Найбільше повні й правильні уявлення один про одного, адекватна оцінка стосунків формуються в умовах творчого ділового співробітництва. Гармонійні стосунки з викладачем стимулюють пізнавальну активність та інтелектуальну ініціативу студентів на заняттях; підвищують інтерес до професійного навчання; сприяють формуванню професійної спрямованості, зміцнюють їх зацікавленість педагогічною діяльністю; сприяють виробленню й трансформації власної моделі професійної поведінки. Натомість, деструктивні взаємини – можливе джерело підвищення особистісної тривожності студента, ситуативний рівень якої залежить від того, якому типу педагогічного спілкування він надає перевагу та як він оцінює свої стосунки з викладачем [1].

Психологічним механізмом впливу стосунків «викладач–студент» на особистість студента є ідентифікація його з викладачем. Це допомагає йому набути професійної ідентичності: зміцнити професійно-педагогічну спрямованість, підвищити професійну самооцінку, засвоїти професійно-рольові цінності. Особливо важливе значення взаємин студента з викладачами є почуття власної гідності та прийняття самоцінності іншої людини, педагогічного оптимізму та співчуття, розуміння студента, здатності відгукнутися на його проблеми й радощі та бути готовим надати йому своєчасну допомогу та підтримку.

Взаємини в системі «студент – викладач» залежать від загального психологічного клімату в педагогічному навчальному закладі, організації цілісного педагогічного процесу в ньому на основі включення всіх її суб'єктів у спільну навчально-професійну діяльність. Важливе значення при цьому мають установки викладачів і студентів стосовно один одного.

Наукове підґрунтя щодо формування особистості конче потрібно реформувати і вдосконалювати. Досить серйозно повинні бути взяті до уваги новітні технології виховного

процесу, вони мають гармонійно поєднуватися з навчанням для того, щоб дійсно підготувати людину, яка зможе успішно конкурувати на ринку праці, людину, яка буде мати глобальне мислення, але яка, водночас, є патріотом своєї Батьківщини – держави Україна. Саме на таку особистість повинна бути покладена велика відповідальність за майбутнє України, і таке майбутнє закладається зараз, не тільки в школі, але в вищих навчальних закладах.

Література

1. Булах І. С., Долинська Л. В. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів: навчально-методичний посібник. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2002. 114 с.
2. Грубінко В. В. Формування інноваційного освітнього середовища у ВНЗ в контексті вимог Болонського процесу. *Освіта як фактор забезпечення стабільності сучасного суспільства:* матеріали Міжнардної науково-теоретичної конференції (м. Тернопіль, 26 березня 2004 р.). Тернопіль, 2004. С. 6–17.
3. Іванцев Л. І. Становлення особистості майбутнього вчителя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. К. 2003.
4. Микитюк Г. Ю. Взаємини викладачів зі студентами як чинник становлення особистості майбутнього вчителя: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. К. 2003.
5. Скиба М. Є., Островський К. С. Навчання та виховання студентської молоді – на вищий якісний рівень. *Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи:* матеріали ІІ міжн. наук.-практ. конф. Хмельницький: ТУП. 2003. С. 358–363.

П. В. Козира,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології факультету психології,
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

СУЧАСНІ ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПРИ ПОСТСТРЕСОВІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДЕЗАДАПТАЦІЇ

На теперішній час для психокорекції постстресовій психологічній дезадаптації (далі – ППД) застосовується досить широкий спектр методів і методик. Вибір залежить від характеру проявів, особливостей особистості постраждалого, характеру стресового впливу, спеціалізації психолога, популярності та ефективності методу та методики.

До фундаментальних принципів терапії ППД учасників бойових дій відносять: принцип нормалізації; принцип партнерства й підвищення гідності особистості; індивідуальний підхід. У сучасній терапевтичній практиці основний акцент роблять на положенні про те, що «нормальний індивід зіштовхнувся з ненормальним випадком». Таким чином, щоб нейтралізувати наслідки травми, необхідно, головним чином, робити ставку на мобілізацію механізмів опанування особистості. Крім того, дуже важливий міждисциплінарний підхід до проведення психокорекції. Знання біологічного й психологічного аспектів і соціальної динаміки дозволяє розглядати травму в широкому контексті й знаходити пояснення наявним проявам і засобам для їхньої корекції в різних областях життя [1, 2, 3].

Методи, які ефективно використовуються для психокорекції, можна розділити на чотири категорії:

1. Освіта – знайомство з основними положеннями фізіології й психології проявів дезадатації;

2. Цілісне відношення до здоров'я – здоровий спосіб життя, фізична активність, правильне харчування, режим, духовність і т.і.;

3. Збільшення соціальної підтримки й соціальної інтеграції. Це сімейна й групова терапія; розвиток мережі самодопомоги, створення громадських організацій і участь у їх діяльності; тренування соціальних навичок, зменшення ірра-

ціональних страхів, здатність йти на ризик при формуванні нових відносин;

4. Власне психокорекція – робота з реакцією втрати, фобічними реакціями, із супутніми стресами, рольові ігри, гештальт-терапія й інші види корекції.

Усі чотири перераховані методи можна об'єднати поняттям «соціально-психологічна реабілітація». Психологічна реабілітація – це допомога на всіх етапах формування нової системи значимих відносин, реструктуризації у свідомості реальності зовнішнього світу, співвідносячи їх з реаліями внутрішнього світу особистості [4,5].

Психологічна допомога включає:

1. Діагностику соціально-психологічної дезадаптації (психоемоційного стану до травми, використовуваних стратегій адаптації, особливостей поведінки) на підставі результатів психодіагностики індивідуальних особливостей.
2. Психологічне консультування.
3. Психокорекційну роботу.
4. Навчання навичкам саморегуляції (зняття напруги за допомогою релаксації, аутотренінгу й інших методів).
5. Соціально-психологічні тренінги, спрямовані на підвищення адаптивності й особистісний розвиток клієнта.

Психокорекція при ППД ставить за мету допомогти клієнту «переробити» проблеми й «подолати» прояви. Основне завдання – допомогти усвідомити можливість трансформації кризового стану, побачити нові перспективи й можливості повернення до звичного життя.

У сучасній практиці для психокорекції посттравматичних проявів широко застосовують техніки когнітивно-поведінкової психотерапії, спрямовані на формування та зміцнення здатності особистості до адекватних дій та засвоєння навичок покращення самоконтролю; раціональної психотерапії, що мають в основі людське мислення і розум. Постраждалому роз'ясняють причини й механізми розладу, логічно і послідовно переконують, що його оцінки власного стану помилкові.

Також не менш ефективним є застосування технік гештальт-терапії, яка успішно вирішує чималий спект інтрапсихічних і міжособистісних конфліктів при роботі з учасниками воєнних дій та переживаннях у екстремальних ситуаціях. Метою корекційної роботи є зняття блокування

й стимулювання процесу розвитку, реалізація можливостей і прагнень особистості за рахунок створення внутрішнього джерела опори й оптимізації процесів саморегуляції.

Використання у психокорекційній роботі технік особистісно-орієнтованої терапії дозволяє змінити відношення потерпілого до психотравмуючої ситуації й прийняти відповідальність за неї, зробити особистість здатною до вирішення зовнішніх і внутрішніх конфліктів шляхом реорганізації системи її відносин.

Основою використання технік психодинамічної терапії є розуміння того, що травма стає невід'ємною складовою частиною історії життя як історії розвитку спонукань і життєвих цілей [7].

Також у психокорекційній роботі доцільно застосувати методи психічної саморегуляції як самовплив для цілеспрямованої регуляції всебічної діяльності організму, його процесів, реакцій і станів, зняття симптомів напруги й тривоги. Зазвичай для цього застосовують аутотренінг, прогресивну м'язову релаксацію, активну візуалізацію позитивних образів, асоціативну методику саморегуляції з використанням елементів еріксоніанського гіпнозу і НЛП [6].

За допомогою психокорекційних методів сімейної психотерапії здійснюється модифікація відносин у системі родини з метою усунення негативної психологічної симптоматики й підвищення функціональності сімейної системи. У сімейній психокорекції психологічні прояви й проблеми розглядаються як результат викривлених взаємодій членів родини [8].

Найбільш часто застосовуваний формат психокорекції – це групова психокорекція, що стосується осіб, які пережили травматичний досвід, що охоплює когнітивно-біхевіоральні, психолого-освітні, психоаналітичні й психодраматичні групи, групи самодопомоги, аналізу сновидінь, арт-терапії й безліч інших. Конкретна форма психотерапії залишається предметом вибору для більшості постраждалих, що пережили психотравму.

Особливу цінність у рамках психологічної допомоги відводять нейролінгвістичному програмуванню, як психотерапевтичній концепції, згідно з якою за рахунок зміни у свідомості психічного образу життєвої ситуації змінюється психіч-

ний стан людини, що сприяє ефективній реалізації себе в житті й задоволенню актуальних потреб. Одним з базисних положень є твердження, що кожна людина несе в собі сховані, невикористані психічні ресурси. Головними завданнями психолога є забезпечення доступу постраждалого до цих ресурсів, витяг їх з підсвідомості, доведення до рівня свідомості, а потім навчання, як ними користуватися.

Використання різних психотерапевтичних технік може виявитися ефективним форматом корекції.

Тренінги по психофізіологічній і соціальній реадаптації широко застосовуються для реадаптації учасників бойових дій.

Варто також звернути увагу на психоосвіту як комплексну, поетапно здійснювану систему інформаційних, психокорекційних та соціокорекційних впливів, які займають особливе місце в структурі реабілітаційних заходів. В основу психоосвітньої стратегії покладено, власне, «освіту» шляхом формування у постраждалих і членів їх родин адекватного уявлення про ППД; корекцію спотворених соціальних позицій постраждалих і покращення їх комунікативних можливостей.

Таким чином, незважаючи на давність та зростаючу актуальність проблеми, значну кількість наукових досліджень в її напрямку, до цього часу відсутні цілісні системні теоретичні уявлення про механізми розвитку та функціонування ППД. Найбільш поширеною є точка зору, за якою ППД розглядається як мультифакторний розлад доклінічного рівня в основі виникнення якого лежить неспроможність або відсутність механізмів адаптації до стресового чинника, або його занадто велика сила впливу.

Література

1. Сиропятов О., Дзеружинська Н. Техники психотерапии при ПТСР. К.: Украинская военно-медицинская академия. 2014. 320 с.
2. Блінов О. А. Психотерапия посттравматических стрессовых расстройств. *Проблемы современной науки:* сборник научных трудов. К.: Логос. 2014. Вып. 13. С. 20–27.
3. Агеєнкова Е. К. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учебно-метод. комплекс. Мн.: Изд-во МИУ, 2013. 196 с.
4. Агеєнкова Е. К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических

расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. *Военно-психологический вестник:* информмационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь / под ред. А. Н. Гура. Мн.: Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ». 2008. № 1. С. 13–59.

5. Butollo W., Karl R., König J., Hagl M. Dialogical exposure in a Gestalt-based treatment for posttraumatic stress disorder. *Gestalt Review*. 2014. Vol. 18, № 2. P. 112–129.
6. Числіцька О. В. Медико-психологічна реабілітація комбатантів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* Серія: Психологія. 2015. Вип. 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2015_2_21
7. Horowitz M. J. Cognitive psychodynamics: From conflict to character. New York: John Wiley & Sons Inc. 1998. 224 p.
8. Diener M. J., Hilsenroth M. J., Weinberger J. Therapist affect focus and patient outcomes in psychodynamic psychotherapy: A meta-analysis. *American Journal of Psychiatry.* 2007. Vol. 164, №. 6. P. 936–941.

П. В. Козира,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології факультету психології;

С. В. Васюк,

здобувач вищої освіти 2-го курсу магістратури факультету психології
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У психологічній літературі поняття «стійкість» має кілька тлумачень. Можна зустріти такі термінологічні сполуки: стійкість особистості, стійкість поведінки, стійкість (професійної) діяльності, стійкість до навантажень, емоційна стійкість, вольова стійкість, психічна стійкість, емоційно-вольова стійкість, моральна стійкість. Така багатогранність поняття «стійкість» обумовлена, перш за все, тим, що цей термін застосовується щодо процесів становлення, розвитку та формування особистості, для опису різних аспектів її поведінки та діяль-

ності. Проте не можна пов'язувати це поняття тільки з емоційною, вольовою сферами особистості чи з поведінкою або діяльністю. Це поняття має інтегральний характер. Особливе місце займає психічна стійкість працівників поліції як своєрідний фундамент професійної готовності до виконання завдань в екстремальних умовах службової діяльності.

Під психічною стійкістю розуміють цілісну характеристику особистості, що забезпечує її стійкість до фруструючих і стресогенних впливів важких ситуацій. Працівник поліції частіше за інших потрапляє у складні та часом небезпечні психологічні ситуації в повсякденній службовій діяльності, які мають стресогенний вплив на психіку [1].

Тому психологічна підготовка працівників поліції у спеціалізованому навчальному закладі повинна бути спрямована на формування стійкості до:

– негативних чинників службової діяльності (напруженості, відповідальності, ризику, небезпеки, дефіциту часу, невизначеності, несподіванки тощо);

– чинників, що сильно впливають на психіку (вигляду крові або трупа, тілесних ушкоджень тощо);

– ситуацій протиборства (потрібні вміння вести психологічну боротьбу з особами, які протидіють попередженню, розкриттю та розслідуванню злочинів, уміння протистояти психологічному тиску, маніпулюванню з боку як законослухняних громадян, так і правопорушників, уміння не піддаватися на провокації тощо);

– конфліктних ситуацій у службовій діяльності (потрібні вміння проаналізувати внутрішні причини конфлікту, розібратися в закономірностях їх виникнення, протікання і способах вирішення (образа та насильство над особистістю, хуліганство, грабіж, вбивство, опір представнику влади, вербальна й фізична агресія), вміння володіти собою в психологічно напружених, конфліктних ситуаціях, що провокують) [2]. Стан психологічної готовності є виявом сукупності інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових аспектів психіки людини в їхньому співвідношенні із зовнішніми умовами й майбутніми завданнями.

У цілях профілактики негативних явищ серед працівників поліції і вдосконалення професійного психологічного відбору

кандидатів на дану службу необхідним є вивчення одного з найважливіших компонентів змісту психологічної готовності працівників поліції з урахуванням конфліктологічних ризиків професійного середовища – правосвідомості особистості [3]. Психологічний словник дає широке поняття правосвідомості як сфери суспільної або індивідуальної свідомості, що включає правові знання, ставлення до права і правозастосовну діяльлість [4].

Дослідження свідомості працівників поліції з урахуванням конфліктологічних ризиків професійного середовища та готовності дотримуватися правових норм у професійній діяльності є нагальною та актуальною потребою. В цьому контексті було проведено емпіричне дослідження серед інспекторів ВПО ДДЗ Батальйону № 3 та № 4 Управління патрульної поліції у м. Львові ДПП НП України в кількості 84 особи за допомогою тесту-анкети «Вивчення рівня розвитку правосвідомості з урахуванням конфліктологічних ризиків професійного середовища» (за методикою Л. А. Ясюкова).

Так, Л. А. Ясюкова вважає, що з точки зору психології правосвідомість має у своїй основі моральні установки, які є цілком специфічним новоутворенням, вивчення психологічного змісту якого не повинно обмежуватися рамками ціннісно-етичного підходу. Вона виділяє три відносно самостійні сфери функціонування правосвідомості: побутову, професійно-ділову і соціально-громадянську та шкалу «правові знання». Пропонована модель побудована на уявленнях про буденну правосвідомість. По суті, вона дозволяє виявити повсякденні уявлення окремих соціальних спільнот і громадян у цілому стосовно не тільки правового регулювання, а й різних менталітетів, вірувань, традицій, етичних норм [5]. Таким чином, тест Л. А. Ясюкової дозволяє співвіднести рівень правосвідомості із загальною життєвою спрямованістю (виявити, як саме правосвідомість функціонує на рівні поведінкових установок).

Отримані в результаті дослідження результати вивчення рівня сформованості правосвідомості з урахуванням конфліктологічних ризиків професійного середовища дозволили виділити загальну тенденцію розвитку правосвідомості в інспекторів ВПО ДДЗ Батальйону № 3 та № 4 Управління патрульної поліції у м. Львові ДПП НП України.

Дані результати свідчать, що 55,60% респондентів правосвідомість в основному цілком сформована, однак може зберігатися негативне ставлення до існуючих законів. Лише у 3,7% опитаних працівників сформована повністю. Ці показники говорять про те, що для вказаного відсотка поліцейських характерні абсолютна надійність у службових відносинах, буквальне виконання зобов'язань навіть усупереч власним переконанням. На жаль, не повноцінно сформованою правовою свідомістю відзначаються 33,3% досліджуваних, про що свідчить узагальнений показник, на тлі високих значень у побутовій та діловій сферах. Тобто правосвідомість у цій частці вибірки працівників сформована не повністю і регулює поведінку людини тільки в якійсь одній або двох сферах.

Слід звернути увагу на результати, отримані за шкалою «правовий нігілізм», високі показники за якою зафіксовані у 7,4% досліджуваних. Це означає, що у даних працівників патрульної поліції правосвідомість зовсім не сформована. Так як, вони негативно ставляться до існуючого формального права й орієнтуються лише на власні моральні канони. Для правоохоронця це є вкрай негативне явище, адже основним орієнтиром для них повинна бути професійна етика, правова культура та система моральних принципів, норм та правил.

Аналізуючи результати дослідження за сферами, які виділила Л. А. Ясюкова, варто сказати, що у всіх досліджуваних виявлено високі значення показників у побутовій сфері, які характеризуються достатнім розумінням групової відносності морально-етичних норм, здатністю зрозуміти і сприйняти систему життєвих цінностей іншої людини. На другому місці за рівнем сформованості у цій групі знаходяться показники за шкалою «правові знання». Показники за шкалою «ділова сфера», яка віддзеркалює схильність діяти відповідно до правил і законів, договірних зобов'язань, знаходяться у межах середнього рівня, що відзначає середній рівень надійності у діловій сфері. Найнижчі показники правосвідомості виявлені у досліджуваних у соціально-громадянській сфері. Варто зазначити, що такі результати дозволяють говорити про надто слабку сформованість правосвідомості поліцейських. Тобто цей показник свідчить про певну пасивність, небажання виявляти ініціативу, докладати власних зусиль, самостійно шукати

вихід зі складних ситуацій, а також про недостатній рівень громадянської відповідальності, який не дозволяє досягти високого рівня громадянської зрілості.

Таким чином, цілеспрямована та систематизована організація конфліктологічної освіти у вищих навчальних закладах МВС України в сучасних умовах розвитку України виступає необхідним та важливим компонентом формування особистісної та соціально-професійної культури правоохоронця, яка зумовлює вибір безпечних, оптимальних та законних дій працівника поліції у конфліктних ситуаціях. Слід поставити питання про необхідність комплексного вивчення правосвідомості як значущої професійної характеристики працівника поліції з метою подальшого вдосконалення професійного психологічного відбору до поліції України. Отримані дані сприятимуть ефективному оцінюванню ступеня готовності правоохоронця приймати чи порушувати соціальні та правові норми, а також більш точно прогнозувати успішність професійної діяльності поліцейського, виходячи з того, що правова свідомість поліцейського забезпечує ефективну реалізацію професійної діяльності, здійснює достатній профілактичний вплив щодо появи професійних деформацій.

Література

1. Юридична психологія: підручник / за заг. ред. Л. І. Казміренко, Є. М. Моісеєва. К.: КНТ, 2007. 360 с.
2. Бандурка А. М., Бочарова С. П., Богін Б. Г. Юридична психология: монография. Х.: Титул, 2006. 750 с.
3. Бандурка О. М., Венедиктов В. С., Тімченко О. В., Христенко В. С. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України: наук.-практ. посіб. Х.: Нац. ун-т внутр. справ, 2005. 319 с.
4. Короткий психологічний словник / під заг. редакцією: А. В. Петревський, Я. В. Ярошевський. Фенікс, 1999. 512 с.
5. Ясюкова Л. А. Правосвідомість: діагностика та закономірності розвитку. *Прикладна психологія*. 2000. № 4. 123 с.

М. П. Козирєв,
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри психології управління факультету психології
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

НАСИЛЬСТВО В СІМ'Ї ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Загальновідомо, що в сім'ї закладаються основи буття людини, її духовні, моральні, світоглядні якості, а від психологічного здоров'я родини багато в чому залежить моральний стан суспільства. Поширення проявів насильства в сім'ї не лише руйнують гармонію і злагоду в родині та спричиняє сімейне неблагополуччя, а й виступає однією з передумов життєвих негараздів і криз людини.

Відповідно до законодавства України, *домашнє насильство* – діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь.

Виділяють такі *ознаки насильства в сім'ї:* суб'єктами насильства в сім'ї є виключно рідні люди (члени сім'ї); необхідність у підтриманні спілкування насильника з жертвою насильства в сім'ї, підтримання та зберігання системи міжособистісних взаємовідносин; повторюваність вчинення насильницьких дій у сім'ї, циклічність такого насилля; певна тривалість таких дій; матеріальна чи емоційна залежність між суб'єктами; високий рівень латентності; низький рівень караності винних за вчинене насилля в сім'ї; досить часте поєднання кількох видів насильства; порушення особистих прав і свобод особи (жертви насильствав сім'ї); вчинення насильницьких дій під впливом наркотичних речовин або алкоголю.

Дослідники виділяють такі види насильства в сім'ї: фізичне, психологічне, економічне, сексуальне, соціальну стигматизацію, імпульсивне, інструментальне, «насильство заради насильства», змушене, насильство як прояв індивідуальної чи групової солідарності, «агресивний драйв», насильство через емоційну напругу, педагогічне насильство, інформаційне насильство, самозванницьке насильство, байдужість як насильство та ін.

Особливе місце в системі домашнього насильства займає *психологічне* – це насильство, пов'язане з тиском одного члена сім'ї на психіку іншого через навмисні словесні образи або погрози, переслідування, залякування, які доводять постраждалого до стану емоційної невпевненості, втрати здатності захистити себе і можуть заподіяти або заподіяли шкоду психічному здоров'ю.

Психологічне насильство має такі прояви: використання лайливих слів та (або) крику, образи, які спричиняють шкоду самооцінці; образливі жести або дії, примус до принизливих дій; вияв брутальності відносно родичів або друзів, їх образи з метою принизити; спричинення шкоди домашнім тваринам, до яких людина емоційно прив'язана – з метою помсти або залякування; знищення, пошкодження або приховування особистих речей та інших предметів, які хоч і не мають великої грошової вартості, але є для неї/нього цінними; брутальна критика дій, думок, почуттів, звинувачення його/її в усіх проблемах; поводження з партнеркою/партнером як зі слугою; обмеження свободи дій і пересування; контроль і обмеження можливостей спілкування з родичами або друзями, стеження; крайні вияви ревнощів.

Значне місце у психологічному насильстві посідають *погрози*, починаючи від розпливчатих на кшталт «ти в мене дограєшся» до конкретних: погроз фізичного або іншого насильства над партнеркою/партнером або її/його дітьми, іншими членами сім'ї, або близькими особами; погроза спричинити економічну шкоду (позбавити фінансової підтримки або якогось майна); погрози розлучення або подружньої невірності; погрози піти з сім'ї та забрати з собою дітей; погрози розповісти всім про її/його особисті справи, секрети тощо; погрози самогубства або спричинення собі фізичної шкоди.

Деякі автори у психологічному насильстві виділяють *вербальне та емоційне насильство. Вербальне або словесне насильство* чиниться тоді, коли жінці (чоловікові) докоряють буквально за кожний вчинок, критикується особистість жінки (чоловіка), або їх ображають брутальною лайкою. *Емоційне насильство* може відбуватися взагалі без слів – за допомогою міміки, пози, поглядів – цього досить, щоб дати зрозуміти жінці (чоловікові), що вона/він недоумкувата/недоумкуватий. За допомогою загрозливих поглядів, жестів, інтонацій людина може тримати іншу людину в атмосфері страху.

Ознаками психологічного насильства виступають: замкнутість, тривожність, страх, або навпаки, демонстрація повної відсутності страху, ризикована, зухвала поведінка; неврівноважена поведінка; агресивність, напади люті, схильність до руйнації, нищення, насильства; уповільнене мовлення, нездатність до навчання, відсутність знань відповідно до віку (наприклад, невміння читати, писати, рахувати); синдром «маленького дорослого» (надмірна зрілість та відповідальність); уникання однолітків, бажання спілкуватися та гратися зі значно молодшими дітьми; занижена самооцінка, наявність почуття провини; швидка стомлюваність, знижена спроможність до концентрації уваги; демонстрація страху перед появою батьків та/або необхідністю йти додому, небажання йти додому; схильність до «мандрів», бродяжництва; депресивні розлади; спроби самогубства, саморуйнівна поведінка; вживання алкоголю, наркотиків, токсичних речовин; наявність стресопохідних розладів психіки, психосоматичних хвороб; насильство стосовно тварин чи інших живих істот; приналежність батьків, осіб, які їх замінюють, до деструктивних релігійних сект.

Аналіз даних за зареєстрованими випадками сімейного насильства показує, що: насильницькі дії найчастіше відбуваються по відношенню до жінок і дітей; психологічне і фізичне насильство є найбільш поширеним; насильниками найчастіше виступають родичі, а не чужі люди, тобто насильство відбувається в родині; насильство в переважній більшості випадків не одиничний акт, а повторюване явище; потерпілі та їхні родичі, як правило, не звертаються в міліцію, а шукають підтримки і допомоги у друзів (але не родичів) або в спеціалізованих

організаціях; частота насильства не пов'язана з етнічною чи конфесійною приналежністю; рівень освіти не корелює з частотою насильства; питома вага душевнохворих серед гвалтівників досить низький – 10-15%, тоді як люди з різними психічними розладами типу депресій і важких тривожних розладів складають до 60%; насильство зустрічається частіше в сім'ях, де шлюб зберігається заради дітей; сімейне насильство носить циклічний характер, причому замкнуте сімейне коло з залежними членами сім'ї найчастіше є причиною відтворення в наступних поколіннях.

Серед теорій, що пояснюють природу зневажливого ставлення та насильства в сім'ї, можна виділити такі: ситуаційну модель; теорію соціальних змін; модель символічної взаємодії, соціально-історичну або соціокультурну, системно-сімейну, індивідуально-психологічну.

Можна виокремити такі *детермінанти деструктивної конфліктності та насильства у сім'ях:* духовна деградація, нехтування релігійними та загальнолюдськими цінностями, криза моральності, стан аномії, лібералізація статевої моралі; патріархальні, авторитарні традиції, поширення хибних гендерних стереотипів, гендерна нерівність у суспільстві, сексизм; тривала соціально-економічна криза, низька якість життя, алкоголізація населення, вживання наркотиків; руйнація та зникнення позитивних сімейно-шлюбних традицій; поширеність у ЗМІ пропаганди насильства та жорстокості; збільшення кількості неблагополучних сімей, невігластво батьків у сфері психолого-педагогічних засад виховання, неготовність до відповідального батьківства; низька культура міжособистісних взаємин, комунікації та урегулювання конфліктів у сім'ї; відсутність належної поінформованості громади щодо хибного впливу сексизму, гендерно-рольових стереотипів; соціальна, юридична та психологічна незахищеність, віктимна позиція жертв сімейного насилля, тривале приховування існування проблеми; панування традиційно-стереотипного, а не індивідуального, особистісно-орієнтованого підходу до розподілу внутрішньосімейних ролей; небажання або неможливість чоловіка бути годувальником у сім'ї, криза маскулінності, різкий злам традиційних гендерно-рольових стандартів та очікувань; недостатня компетентність у питаннях гендерної

політики, психології, педагогіки, гендерного законодавства та особливостей роботи з сім'єю за умов суспільної кризи.

Сімейне насилля це форма деструктивної соціальної взаємодії в сім'ї, що відображає її загальне неблагополуччя і порушення в ціннісно-нормативній сфері індивідів. Насилля в сім'ї є чинником соціального ризику, що спричиняє поглиблення соціально-психологічної та моральної відчуженості, взаємну недовіру і ворожість стосовно інших членів сім'ї, брутальність і жорстокість у спілкуванні.

Література

1. Гончарова Т. В. Насильство дітей у сім'ї: умови, причини й фактори виникнення. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2010. № 4. С. 47–53.
2. Про запобігання та протидію домашньому насильству: Закон України від 7 грудня 2017 року № 2229-VII. *Відомості Верховної Ради*. 2018. № 5. Ст. 35.
3. Запобігання насильства в сім'ї / під заг. ред. А. В. Довженко, А. Й. Присяжнюк, В. А. Ганцюра. К.: ТОВ НОВА, 2004. 136 с.
4. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л. Соціально-психологічні аспекти проблем насильства. К., 2003. 337 с.
5. Соціальна і корекційна робота з особами, які вчинили насильство в сім'ї: навч.-метод. посібник: в 2 т. Т. 1. / за загальною редакцією Бандурки О. М., Левченко К. Б., Трубавіної І. М. К.: Україна, 2011. 171 с.
6. Трубавіна І. М. Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю: навч. посіб. К.: ДЦССМ, 2002. 132 с.

О. С. Колосович,

кандидат психологічних наук,
завідувач кафедри психології управління
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

РІВНІ ВЗАЄМОДІЇ СУБ'ЄКТА ПРАЦІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Проблема психічного здоров'я та факторів що його детермінують актуальна сьогодні. Серед чинників, що мають вплив на психічне здоров'я особистості окрему увагу привертає професійна діяльність людини, яку він здійснює більшу частину

свого життя. Тому особливого значення набуває необхідність пошуку шляхів збереження психічного здоров'я суб'єкта праці з урахуванням його соціальної взаємодії в умовах життєдіяльності як звичайних так і зумовлених специфікою професійної діяльності. Разом з тим можна констатувати, що на сьогоднішній день досить складно говорити про те, що звичні для нашого економічного сектору суспільства стосунки у професійній сфері забезпечують такий їх рівень, який найбільш позитивно впливає на ефективність результатів праці. Взаємодія між суб'єктами у процесі виробництва ще не набула свого оптимального рівня. Більшість виробничих груп не спромоглися виробити той тип стосунків, які б можна назвати взаємодією. Й це, безумовно, негативно впливає як на психічне здоров'я, соціально-психологічний клімат, так й на такі менеджерські «проблеми» як плинність кадрів, їх недостатня компетентність. Результатом є низький коефіцієнт корисної дії як працівників, так у організацій в цілому.

Існує багато досліджень у галузі соціології, психології та інших науках, які досліджували поняття «взаємодія». Її вивчення базується на концепції міжособистісної взаємодії, що має філософські (В. С. Біблер, Н. А. Бердяєв, В. В. Давидов, В. А. Штофф тощо), культурологічні (І. Е. Відт, Н. Б. Крилова, М. М. Князева, В. М. Розина тощо), соціальні (А. В. Мудрик, В. Д. Семенов, Е. В. Шалагіна, Я. Л. Коломінскій, Н. Смелзер, Дж. Хоуманс та ін.) психологічні (В. В. Москаленко, Л. І. Божович, А. К. Болотова, В. К. Д'яченко, Е. І. Головаха, І. А. Зимня та ін.), і педагогічні (Ю. П. Азаров, Ш. А. Амонашвілі, Х. Й. Лейметс, В. В. Серіков, І. С. Якіманська та ін.) аспекти. Також, у межах проблеми вивчається компетентність міжособистісної взаємодії майбутнього фахівця (Ю. В. Варданян, В. В. Введенскій, А. Н. Дахін, В. А. Демін, О. А. Козирева, Н. В. Кузьміна, Р. П. Мильруд, О. В. Хуторський та ін.). Проте, в залежності від того, яким чином здійснюється контакт між взаємодіючими людьми або групами, виділяють чотири основних види соціальної взаємодії: фізична; вербальна або словесна; невербальна (міміка, жести); уявна, яке виражається тільки у внутрішній мові. Три перших відносяться до зовнішніх дій, четверта – до внутрішніх. Всім їм притаманні такі властивості: осмисленість, вмотивованість, орієнтованість на іншу людину [2].

Разом з вказаним, професійна взаємодія як фактор здоров'я має досліджуватися з позиції системного підходу. На користь вказаного можна навести наукову працю щодо психології здоров'я групи відомих в Україні та й поза її межами таких дослідників як І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич [1]. В опублікованій ними праці вказується на те, що «Життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних, але взаємозалежних між собою рівнях функціонування. У цілому виділяють три досить специфічних рівні життєдіяльності: біологічний, психологічний і соціальний. І на кожному з названих рівнів… здоров'я людини має особливості свого прояву». Так, здоров'я на біологічному рівні припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Фактично, цей рівень здоров'я персони забезпечує здатність такого працівника бути готовим до адекватного та повноцінного сприйняття оточуючого середовища, що забезпечує можливість функціонування взаємодії на вищих рівнях. Здоров'я психологічного рівня пов'язане з особистісним контекстом, у рамках якого людина існує як психічне ціле. Основне завдання цього рівня – зрозуміти головне: що таке здорова особистість. Чим більш гармонійно об'єднані всі істотні властивості, чим більше вони доповнюють сутність особистості, взаємодіють, а не конфліктують між собо, тим більше вона стійка, урівноважена і здатна протидіяти впливам, які здатні порушити її цілісність. Благополуччя в психічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням певних та негативних за своєю суттю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо. Щодо здоров'я на соціальному рівні можна зазначити те, що психологічні властивості особистості просто не існують поза системою суспільних відносин, а також її професійної складової. Спеціаліст як суб'єкт праці функціонує на цьому рівні насамперед як істота суспільно-професійна. І природно: тут на передній план виходять питання впливу соціуму на здоров'я особистості. Психічне здоров'я переживає вплив із боку різних соціальних зв'язків, у тому числі родини, спілкування з друзями і родичами, роботи, дозвілля, приналежності до релігійних або інших організацій. І наслідки цих впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Тільки

люди зі здоровою психікою звичайно почувають себе активними учасниками в соціальній системі. Виховна занедбаність і несприятливі умови навколишнього середовища стають причиною різних форм неадекватної поведінки людини в суспільстві, кримінального розвитку особистості. Особистість може деградувати або змінитись, якщо зміниться її ставлення до людей, до праці або колективу. Тільки стійкість і сталість активних стосунків дадуть змогу особистості підтримувати власну впевненість та протистояти впливам середовища, переборювати опір зовнішніх умов, долати перешкоди і досягати поставлених цілей, здійснювати реалізацію своїх намірів.

Отже, психічне здоровя працівника зазнає змін в контексті його професійної діяльності. Водночас виснажений фахівець із проблемами психічного здоров'я стає неефективним працівником та негативно впливає на результати праці. Тому подальшого дослідження потребують питання, що стосуються складових здоров'я працівника у взаємодії його таких рівнів функціонування як біологічний, психологічний та соціальний. Ігнорування хоча б одним може призвести до втрати ефективності превентивних заходів, шляхів збереження та зміцнення професійного здоров'я, формування стресостійкості, гармонізації внутрішнього світу, підвищення рівня життєдіяльності.

Література

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
2. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2007. 448 с.
3. Рудь О. Л., Рудь Ю. Л. Неформальне лідерство в організації: взаємодія керівника та неформального лідера. *Нові технології*. № 1 (23). 2009. *Науковий вісник КУЕІТУ.* Кременчук. С. 204–209.

І. О. Корнієнко,
доктор психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
(Мукачівський державний університет)

АДАПТАЦІЯ ДО ШКОЛИ У МУЛЬТИЕТНІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Багатоетнічний склад населення Закарпаття зумовив його полікультурний характер. Етнокультурні або спільноти найбільш характерні для єврейського населення, німців, словаків, румунів, в значній мірі – угорців. Для них, згідно з власними історичними, етнокультурними та канонічними й обрядовими традиціями, створено сприятливі умови і можливості задоволення обрядових, культурних та релігійних потреб.

Потрібно відзначити, що упродовж багатовікового співжиття в Закарпатській області представників багатьох національностей між ними не відбувалося яких-небудь великих непорозумінь. Мирне співіснування національних груп може бути прикладом для інших регіонів. Така позиція є традиційною для Закарпаття. І в сучасних умовах владними структурами й громадськими організаціями краю робиться все можливе, щоб національні меншини мали можливість практикувати свої традиції та звичаї, зберігати власну культуру. Національно-культурні товариства працюють у тому напрямі, щоб громадяни національних меншин у кожному селі й місті знали і пам'ятали свою історію та відомих прогресивних діячів свого народу. Тому з кожним кроком утвердження стабільності нашої держави самоутверджуються і права національних меншин. Демократичність суспільства в останні роки сприяла зростанню етнічної самосвідомості національних груп, їхньому культурному відродженню, мовному самофункціонуванню, спілкуванню й групуванню (створення товариств та об'єднань). Тим не менш, потрапляючи до загальних, змішаних шкіл, найбільш молодші представники національних ймовірно меншин більш гостро стикаються з проблемами адаптації.

У науковій літературі існує безліч визначень шкільної адаптації. Але в загальному їх об'єднує ідея звикання дитини

до шкільних вимог, нового оточення, нових умов життя. Під емоційною дезадаптацією дітей молодшого шкільного віку вчені розуміють психічний стан, викликаний тривалим емоційним напруженням, який виявляється у зміні механізмів саморегуляції поведінки, зниженні продуктивності пізнавальних процесів, виникненні комунікативних проблем тощо [1].

У першокласників емоційна дезадаптація виявляється у поведінкових симптомах як надмірна розгальмованість та загальмованість. Зрив механізмів гальмування та регуляції поведінки призводить до «моторно-розгальмованої поведінки» у дітей. Специфічною рисою таких дітей є надмірна активність, яка не має ніякої осмисленої мети та спрямованості, надмірна метушливість, короткотривала увага. Іншою формою викривлення гальмівних механізмів регуляції поведінки є психомоторна загальмованість. Такі школярі вирізняються помітним зниженням рухової активності, уповільненим темпом психічної діяльності, звуженістю діапазону та виявлення емоційних реакцій. У дітей спостерігається плаксивість, інертність, нерішучість, загальмованість, яка інколи доходить до ступору [2].

Емоційна дезадаптація виникає внаслідок довготривалого впливу на дитину травмуючої ситуації у сім'ї та школі, порушення стосунків із батьками, учителями та однолітками. Відтак дитина стає напруженою, тривожною, агресивною, конфліктною, у неї виникає комплекс неповноцінності. Отже, процес психологічної адаптації – це складний багатошаровий процес взаємодії особистості і середовища, що забезпечує реалізацію цілеспрямованої поведінки, організацію соціальної взаємодії за умови збереження психологічної стабільності та комфорту [3].

Тож, основні зміни у свідомості 6–7 річних дітей пов'язані зі вступом до школи. Діти занурюються в систему соціальних стосунків, розширюють уявлення про навколишній світ, у них збільшується кількість параметрів, за якими вони сприймають себе та інших, відбувається становлення системи моральних норм і оцінок. Ці процеси лежать в основі уточнення та ускладнення образу «Я», образів інших людей і картини світу в цілому.

Враховуючи актуальність даної теми, ми провели порівняльне вивчення етнопсихологічних чинників адаптації ди-

тини до шкільного середовища. Наша робота була спрямована на дослідження адаптації молодших школярів до шкільного середовища в контексті етнопсихологічних особливостей та на визначення основних етнопсихологічних чинників, здатних істотно впливати на становлення особистості дитини.

Так, було досліджено типові сімейні конфлікти, емоційні психічні стани, що залежать від етнопсихологічних чинників та можуть впливати у ході адаптації дітей молодшого шкільного віку, проблем, що властиві певній культурі, з її своєрідним світорозумінням та поведінкою, в результаті чого формується когнітивна, емоційна й поведінкова подібність представників цієї культури і відмінність їх від представників інших культур.

Для нашого дослідження було взято 30 українських сімей з учнями 1 класу різних шкіл м. Мукачева, та також сімей етнічних угорців із тими самими партерами (було відібрано ті сім'ї, де члени сімей володіють українською, але вдома спілкуються угорською мовою).

Для визначення параметрів адаптації дітей, батькам було запропоновано авторську «Анкету для батьків першокласників». Насамперед, аналізувалися емоційні психічні стани, тривожність, комунікативні проблеми і відповідність поведінкових проявів у шкільному середовищі, ставлення до нього тощо. Подальша робота відбувалася за допомогою психодіагностичних методів, бесід із батьками («Анкета для батьків першокласників»), класними керівниками. Результатом первинного етапу дослідження було виділення із групи першокласників угорського і українського етносів, таких дітей, в яких виявлено адаптаційні утруднення у школі.

Адаптованих першокласників виявлено в українських дітей 50%, а угорських – 40%, можлива дезадаптація в українських дітей 10% а в угорських 17%, дезадаптованих українських дітей виявлено 40% першокласників, та 43% угорських першокласників.

Застосування методик дослідження показало наступні результати: сприятлива сімейна ситуація в українських сім'ях представлена вищими показниками (53%), ніж в угорських сім'ях (40%), що свідчить про компенсаторні показники в угорських дітей у потребі батьківської уваги; тривожність

в угорських сім'ях перебуває на значно вищому рівні (36%), порівняно з українськими сім'ями (22%); конфліктність, навпаки, в українських сім'ях вища (38%), порівняно з угорськими сім'ями (33%); почуття неповноцінності властиве як угорським сім'ям (30%), як і в українських сім'ям (30%) у однаковій мірі; ворожість в угорських сім'ях має дещо вищий показник (22%), порівняно з українськими сім'ями (17%)

Результати дослідження проблемних дітей обох етносів засвідчили те, що негативний психічний стан характерний як угорським, так і українським першокласникам. Показники нашого дослідження свідчать про те що сімейні взаємостосунки впливають на адаптацію дитини до шкільного середовища.

Отже, наше дослідження дало змогу дійти висновку, що страх школи, або ухиляння від школи, спровоковане психотравмуючими чинниками, пов'язаними зі шкільним життям, які викликають у дитини тривогу, почуття власної неповноцінності, приниження, образи є набагато більш суттєвими факторами шкільної дезадаптації ніж етнічне походження конкретно взятої дитини.

Зважаючи на виявлені відмінності між показниками українських та угорських сімей, результати даного дослідження не дають змогу стверджувати, що етнічне походження дійсно є ключовим фактором шкільної дезадаптації. Саме тому, перспективною подальших досліджень може бути проведення аналогічного, але більш поглибленого дослідження на суттєво більшій вибірці.

Література

1. Вовнянко Т. С. Теоретичні засади адаптації шестирічних учнів до школи: збірник матеріалів Міжвузівського науково-практичного семінару. Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2008. 128 с.
2. Шаповал О. В. Адаптація дитини до школи. Проблема дезадаптації. Емоційна дезадаптація. Портал «Всеосвіта». URL: https://vseosvita.ua/library/statta-adaptacia-ditini-do-skoli-problema-dezadaptacii-emocijna-dezadaptacia-163349.html
3. Шахбазова И. С. Понятие, средства и факторы адаптации первоклассников к обучению в школе. *Молодой ученый*. 2018. № 47. С. 393–395.

О. О. Кравчук,
магістр економічного факультету кафедри маркетингу;
А. В. Сохецька,
викладач кафедри маркетингу
(Львівський національний університет ім. І. Франка)

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У РІЗНОМУ ВІЦІ

У процесі формування та розвитку суспільства сьогодення вагомий вплив на становлення людини як особистості та її психічне здоров'я здійснює велика кількість зовнішніх чинників. Вони можуть як покращити так і погіршити її стан. Можна виділити велику кількість груп чинників, що безпосередньо взаємопов'язані з людиною, але одними з важливих є саме соціально-когнітивні чинники. У сучасному понятті особистість – це людина як індивід, з її власними фізичними та духовними особливостями, на яку здійснюють вплив не лише зовнішнє середовище, але і її внутрішнє сприйняття світу [1, ст. 85]. Засновником соціально-когнітивної теорії є американський учений Альберт Бандур. На відміну від радикальних біхевіористів він вважає, що особистість формують поведінка людини, її індивідуальні характеристики (при чому особливий акцент саме на мисленні людини) та безпосередній вплив навколишнього середовища.

Поведінка людини як особистості, згідно з соціально-когнітивної теорії, здебільшого формується шляхом засвоєння і використання зразків або так званих «патернів» [2, ст. 88]. Тобто людині не завжди є властивим навчання на власних помилках, а вона може переймати дослід у свого оточення і таким чином за допомогою методу спостереження уникнути неприємних або навіть фатальних наслідків для свого фізичного і психічного стану. У даний спосіб за допомогою вербальних і образних репрезентацій особистість аналізує, моделює і зберігає чужий досвід так, щоб він міг служити їй прикладом для майбутньої поведінки.

Учені довели, що ми вибираємо людей своєї статі і приблизно того ж віку, які з успіхом розв'язують проблеми, аналогічні тим, що постають перед нами і використовуємо їх як зразок для нас. Особливий акцент при цьому ставлячи саме на людей з нашого найближчого оточення та навколишнього середовища.

Також варто зазначити, що дуже важливу роль у формуванні особистості відіграють засоби масової інформації, які поширюють символічні моделі в широкому соціальному просторі. Наприклад, модель поведінки у певних життєвих ситуаціях, манеру розмови чи стиль одягу, навіть часткову неприйнятність певних реакцій на різні види ситуацій, які потім може засуджувати суспільство, створюючи тим значний вплив та тиск на психічний стан здоров'я індивіда та формування його як особистості.

Особливо доречним прикладом дії теорії Бандур на практиці є діти. Адже вони, як правило, імітують спочатку дорослих, а згодом тих однолітків, чия поведінка призвела на їх думку до успіху. Проте діти здатні повторяти не лише поведінку з позитивними наслідками, але і з негативними тобто вони засвоюють нові моделі поведінки «про всяк випадок». Це, наприклад, агресія у сім'ї, яку діти можуть спостерігати у своїх сім'ях. Батьки при цьому виступають зразком агресивної поведінки для дітей, яку діти потім будуть продовжувати імітувати у своєму власному житті.

Згідно з соціально-когнітивною теорією, модель поведінки за зразком відбувається лише тоді, коли включаються детермінанти регуляції індивідуальної поведінки у формі двох видів підкріплень, а саме – непрямого (зовнішнього) підкріплення і самопідкріплення. Непряме підкріплення виникає тоді, коли ми бачимо, що поведінка обраної моделі нагороджується і є успішною, а не карається [3, с. 392]. Тоді ми підсвідомо розуміємо, що її дії доцільно імітувати. А от самопідкріплення виникає тоді, коли ми як особистості самі себе заохочуємо і винагороджуємо. При цьому процесі ми здатні себе контролювати. Тобто, самопідкріплення особистість використовує кожного разу, досягаючи встановленої нею норми поведінки.

Але все ж, основна увага у соціально-когнітивній теорії звертається на здатності людини мислити і набагато менша

на вплив факторів навколишнього середовища. І можна стверджувати, що саме теорія Бандури частково пояснює особливості формування психічного здоров'я особистості та людини в загальному.

Література

1. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. Вид. 2-ге, виправлене та доповнене. К.: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
2. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості: підручник. Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 261 с.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). СПб.: Питер Пресс, 1997. 608 с.

Л. І. Кузьо,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри іноземних мов та культури фахового мовлення;
Н. М. Калька,
старший викладач кафедри психології факультету психології
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ДАУНШИФТИНГ ЯК ШЛЯХ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ТА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Дауншифтинг як соціально-психологічний феномен є варіантом професійної ресоціалізації особистості, що пов'язаний із зміною місця роботи та її змісту. Дауншифтинг передбачає перехід із високооплачуваної, але пов'язаної із надмірними стресами, навантаженнями, яка займає увесь вільний час, роботи на більш спокійну, хоч і низькооплачувану, а також відмова від предметів розкоші й кар'єрних перспектив у майбутньому.

На особистісному рівні дауншифтинг містить усвідомлення себе, своїх цілей, інтересів та бажань, здатність вберегтися від нав'язування ідеалів та принципів, жити простіше та щасливіше, знайти гармонію із природою, цивілізацією та собою. Люди, котрі називають себе «дауншифтерами», зробили вибір

на користь свободи, творчої самореалізації чи гармонії у власній сім'ї [1].

На даний час існує необхідність ретельного вивчення явища дауншифтингу в соціально-психологічному та особистісному зрізах. В умовах стрімкого темпу життя усе більше людей починають думати про балансування роботи та відпочинку у своєму житті, або навіть про вихід з неї із метою збереження власної гармонії та психічної рівноваги.

Однією з важливих причин дауншифтингу є розбіжність між індивідуальними цінностями та нав'язаними соціумом, зокрема професійним середовищем.

Основною мотивацією дауншифтингу є зміна установок із професійних на інші сфери життя. Так, кар'єра, що займала чільне місце у житті людини, поступається орієнтації на сім'ю, здоровому способу життя, самореалізації [5].

Виникнення дауншифтингу чітко пов'язано із домінуванням внутрішньої мотивації і бажанням переживати стан задоволення та благополуччя. Як правило, дауншифтинг в рамках особистісних переживань пов'язаний із домінуванням позитивних емоцій, щастям, радістю, відсутністю стресу, зниженням рівня тривожності.

Важливим є розгляд дауншифтингу як частини більш ширшого спектру змін у ході соціалізації, які умовно можна назвати інфантилізація суспільства. У даному випадку, слово інфантилізація не несе негативної конотації, а лише позначає зміни, які відбуваються з людьми на різних етапах дорослішання. Зокрема, дауншифтинг може розглядатися як прагнення приділяти більше уваги видам діяльності, які приносять задоволення (що властиво дитині, часто не бажає робити те, що потрібно) [3].

Варто зазначити, що дауншифтинг у певній мірі є протестом проти ідеалів суспільства споживання, і схильність до дауншифтингу виправдовується «недоліками», які властиві суспільству споживання – основним чином, запереченням необхідності розвитку людини як особистості

Тому основною зовнішньою ознакою дауншифтингу є відмова від кар'єри у такому її вигляді – замкнутого кола нескінченного споживання, демонстрації високого статусу, рівня і стилю життя, що нав'язується суспільством заради інших жит-

тєвих цінностей, насамперед сім'ї, хобі, психологічного комфорту й турботи про власне здоров'я [2].

Дехто із соціологів називає дауншифтинг грою на зниження, тобто на зниження свого соціального статусу у суспільстві. Проте, дауншифтинг –це життєва філософія «життя заради себе», «відмови від чужих цілей». Дауншифтери обирають життя заради себе, сім'ї, друзів, здоров'я.

На думку О. Донченко, вихідцям із надр радянської системи сприйняти це явище як природне,оскільки вони асоціюють такий стан із «дармоїдством», яким таврували непрацюючих «без поважної причини» людей. До цієї категорії потрапляли усі непрацюючі дорослі, окрім пенсіонерів. Тому у психології пересічного українця психології закарбований лінійний стереотип уявлень про себе та інших, де нормою професійного життя є послідовне зростання соціального статусу і ненормальним – будь-які відхилення: добровільна відмова від високої посади (а отже, грошей та влади), різка зміна професії та несподіване повертання «убік» і «вниз» від обраного шляху [3]. Основною проблемою на сучасному етапі є зміна ставлення суспільства до тих, хто дозволив собі таку розкіш бути вільним від вищезгаданих стереотипів.

Австралійські дослідники розглядають дауншифтинг як добровільні, довготермінові зміни у житті людини, побудовані на зменшенні значущості доходів. На їх думку, дауншифтинг визначається через співвідношення «робота–життя» і може бути реалізований багатьма способами. Вони виділяють такі способи, як перехід на менш оплачувану роботу, скорочення робочих годин, звільнення з оплачуваної посади, зміна виду діяльності, повернення до навчання тощо [5]. Тому дауншифтинг розглядають як процес зміни культури споживання, духовну революцію, у тому числі у вигляді відмови від економічних благ, відходу від матеріалістичних цінностей; стиль життя, побудований на балансі життєвих і духовних потреб.

У дауншифтингу на зміну ідеології «жити, щоб працювати» постає філософія «працювати, щоб жити», що сприяє пошуку балансу між роботою і дозвіллям, орієнтуванню на життєві цілі самореалізації та побудову здорових і міцних стосунків на противагу прагненню до постійного професійного успіху та зростання.

Література

1. Белл Д. Грядущее постиндустриальное общество. Опыт социального прогнозирования. М., 1999. 182 с.
2. Гусева А. С, Иглин В. А, Литов Б. В Служебная карьера / под общ. ред. Е. В. Охотского. М., 2008. 234 с.
3. Гавалешко О. М, Пасніченко В. В., Кривко Т. А. Акмеологія з основами психології кар'єри: навчально-методичний посібник. Чернівці, 2004. 84 с.
4. Котляров А. В. Дауншифтинг без экстрима: кризис на пике карьеры. М., 2008. 264 с.
5. Лисова Е. В. Дауншифтинг: стратификационные эффекты. *Экономическая социология.* 2008. Т. 9. № 2. С. 56–65.

О. Б. Кузьо,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології (Львівський державний університет внутрішніх справ);

К. В. Горовенко,

магістр психології (Заклад дошкільної освіти № 20 комбінованого типу Ужгородської міської ради Закарпатської області)

РОЛЬ ПРЕНАТАЛЬНОГО ПЕРІОДУ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ РАННІХ ДИСФУНКЦІЙНИХ СХЕМ

Концепція ранніх дисфункційних схем (РДС) добре описана в працях Дж. Янга, А. Арнца, Г. Якоба, однак, основна увага в ній приділяється досвіду пережитому в ранньому дитинстві [1]. Італійський психоаналітик Сільвіо Фанті обґрунтував існування ще однієї стадії психічного розвитку людини – ембріональної. Саме ця концепція дала змогу об'єднати усі наступні стадії в один логічний ланцюг та висунути ідею про те, що жінка, завагітнівши, поринає у власний «ембріональний стан» на органічному рівні, а на психологічному відтворює стан своєї матері. Внутрішні конфлікти та тривоги, що відносяться до минулих стадій розвитку, оживають у даній кризовій точці людського життя (вагітності) і впливають на образ дитини. Саме психоаналіз приділяв найбільшу увагу процесу перетворення внутрішнього світу жінки у внутрішній світ майбутньої матері [4].

Під час пренатального періоду створюються перші стосунки між матір'ю та дитиною, які в подальшому визначають їхню взаємодію. Саме це у свій роботі «Таємниця життя до народження» описував Томас Верні, який надав безліч прикладів сигналів, що посилають діти їхнім батькам та зворотні реакції організму матері, які здійснюються так чи інакше, в залежності від її емоційного стану.

Пренатальний період протікає в середньому 266 днів і складається з 3 стадій, які відповідають різним фазам розвитку від запліднення яйцеклітини до народження дитини [2].

– Передзародкова стадія відповідає розвитку заплідненого яйця (зиготи) під час його переміщення в матку та входження в її стінку аж до виникнення пупкового канатика і триває вона два тижні.

– Зародкова (ембріональна) стадія охоплює період з початку 3-го тижня після запліднення до кінця 2-го місяця розвитку. Під кінець зородкової (ембріональної) стадії практично закінчується ембріогенез.

– Стадія плоду (фетальна) починається з третього місяця розвитку і закінчується моментом родів. З початком фетального періоду ембріон стає плодом. Цей період пов'язаний з розвитком функцій та систем, які дозволять вижити після народження. Але здатність до виживання у повітряному середовищі плід матиме тільки з 7-го місяця. Тому з цього часу його вже нерідко називають дитиною.

О. І. Захаров описав механізм дії емоційного стресу матері на плід. На його думку, під час усіх гострих або хронічних негативних переживань у кров матері викидаються (або підтримуються на постійному рівні) гормони неспокою, які досягають плода через загальну з матір'ю кровоносну сітку. Оскільки у плода ще не розвинена система нейтралізації цих гормонів і недорозвинена венозна сітка, вони накопичуються в критичних дозах не тільки в самому плоді, а й в амнеотичній рідині, яку плід постійно ковтає і виділяє. Це призводить до підвищення активності плода (він постійно смокче палець та рухається) та підвищує швидкість і частоту серцебиття. Одночасно він переживає все більшу нестачу кисню через звуження судин під впливом гормонів стресу, що, в свою чергу, негативно відбивається на розвитку нервової системи плоду,

викликаючи її підвищену чутливість і подразливість відразу після народження. Цікаво, що більший вплив цей фактор ризику має у випадку вагітності дівчинкою.

Виділяють основні фактори, які впливають на дозрівання та прояв інстинкту материнства у вигляді послідовного піклування про дітей та любові до них (О. І. Захаров):

1. Прообраз материнства. Вираженість інстинкту материнства та батьківства у прабатьків та батьків.

2. Бажання мати дітей, установка на них. При небажанні мати дитину усі фактори можуть «не працювати», тобто не включати інстинкт материнства.

3. Позитивний відгук на вагітність. Заздалегідь спланований день зачаття або очікувана затримка менструації, що отримує адекватний емоційний відгук.

4. Ніжність до життя, яке зароджується. Перші рухи дитини створюють хвилюючі почуття співпричетності, бажання бути разом з дитиною.

5. Почуття співпереживання до дитини. Перший крик новонародженого викликає почуття великої радості разом з почуттям полегшення та задоволенням від завершених пологів. З першим криком у матері прокидається співпереживання до беззахисної істоти, бажання їй допомогти.

6. Відчуття близькості з дитиною. Перше прикладання до грудей означає перший досвід близкості в житті дитини.

7. Емоційна чуйність матері. Перша посмішка дитини у відповідь на симпатію, доброзичливе, любляче відношення дорослих створює емоційний контакт між матір'ю та дитиною.

Наявність усіх перерахованих факторів є важливою умовою адекватного формування прив'язаності. Це лише перша сходинка, що бере участь у формуванні ранніх адаптивних чи, навпаки, дисфункційних схем. Дисфункційні схеми зазвичай виникають як наслідок незадоволених базових потреб. Спочатку вони допомагають дитині адаптуватися до цього світу, в майбутньому ж стають загрозою на шляху до гармонійного відчуття себе та побудови здорових взаємин з оточуючими. Одна з найголовніших потреб людини з народження – довіра до навколишнього світу, потреба в безпеці. Саме вона повинна задовольнятися не тільки в перші дні життя, але й після зачаття.

Франсуаза Дальто, французький психоаналітик та педіатр описала перші неадекватні комунікації дитини з матір'ю вже у постнатальному періоді, що також впливає на формування РДС («У перший рік життя на немовля впливає несвідоме його матері...» [5]). Вона дуже добре підмітила, що великий слід на дитині можуть лишити батьки із невидимим патологічним минулим. Вони ніби скидають на дитину великий «обов'язок» – бути мовчазним носієм своїх невдач та тягарів. Така поведінка, часто, спровокована неумисно, а зазвичай є яскравим прикладом саме дисфункцій, через які страждає доросла людина.

Отже, можна підкреслити, що перший соціальний контакт матері з дитиною відбувається саме під час вагітності. Це ніби увертюра до самої появи дитини на світ. Саме реакція матері на те, що відбувається зовні (як часто вона знаходиться у стресі, як реагує на ті чи інші подразники), дає дитині чуттєве розуміння навколишнього середовища. Відтак, здійснюється вплив на формування нервової системи.

Література

1. Арнц А., Якоб Г. Схема-терапія: модель роботи з частками. Львів: Свічадо, 2014. 264 с.
2. Кле М. Психология подростка. Психосексуальное развитие. М.: Педагогика, 1991. 176 с.
3. Медіна Дж. Правила розвитку мозку дитини. Як виховати розумну та щасливу дитину від народження до п'яти. К.: Наш формат, 2019. 320 с.
4. Фанти С. Микропсихоанализ. М., 1995. С. 171–194.
5. Франсуаза Дольто. На стороне ребенка. СПб: «Петербург-XXI век», 1997.

В. Ч. Купчишина,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри психології
та морально-психологічного забезпечення
(Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)

ВПЛИВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ

Сьогодення характеризується бурхливим науково-технічним прогресом, величезним потоком інформації, що зумовлює високі вимоги до психічних функцій організму. Несприятливі соціальні, психологічні, економічні чинники спричиняють психічну перенапругу й можуть викликати негативні зрушення в психічному стані людини та формування нервово-психічних розладів. Усе це негативно відображається на психічному здоров'ї людини. Людське життя є найвищою суспільною цінністю, тому перед суспільством постає ряд актуальних завдань, найголовнішим з яких є вирішення проблем збереження психічного здоров'я особистості та формування до нього ціннісного ставлення.

На думку О. Анохіна, здоров'я є умовою гармонійного розвитку людини і в той самий час показником рівня соціально-економічного розвитку суспільства. За визначенням ВООЗ: здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хворобливих змін. Найчастіше під погіршенням здоров'я розуміють зниження або порушення функціонування органів і систем організму, що забезпечують його фізичну працездатність, і зовсім рідко – психофункціональні зміни, психічне неблагополуччя людини. Під нездоров'ям розуміють фізичну недугу організму, а психофункціональні розлади типу невизначеного почуття тривоги, загальної пригніченості, стану незадоволеності, підвищеної дратівливості тощо не прийнято вважати хворобою [7, с. 740].

Біопсихосоціальна природа людини зумовлює визначення в структурі здоров'я наступних компонентів: фізичне (соматичне) здоров'я; психічне здоров'я; соціальне здоров'я; духовне здоров'я.

Питання проблем здоров'я особистості в психологічній науці розглядали як вітчизняні, так і зарубіжні науковці (Л. Байкова, Б. Братусь, Н. Герман, Дж. Джерард, І. Дубровіна, П. Калью, К. Роджерс, О. Лукасевич, Г. Нікіфоров, Б. Петраков, А. Петракова, К. Хорні, О. Хухлаєва, В. Франкл, Е. Фромм, І. Шаронова та ін.). Більш предметно вивчали психологічне здоров'я А. Борисюк, І. Галецька, Н. Колотій, О. Курявськаката, Л. Коробка, Є. Потапчук, Н. Підбуцька ін.

Так, одним з перших серед зарубіжних психологів почав розглядати проблему здорової особистості Г. Олпорт. На його думку, в здорової людини поведінка обумовлена раціональними мотивами, і це відрізняє її від невротиків, які живуть керуючись несвідомими імпульсами. За вектором часу здорова людина існує не лише в минулому, а й у сьогоденні й майбутньому.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблему психічного здоров'я науковці розглядають з урахуванням такого розуміння особистості, яке складається в рамках тієї чи іншої теоретичної концепції особистості. Вони вважають, що психологія здоров'я, з одного боку, завжди включене в систему соціокультурної детермінації, з іншої – визначається індивідуальною «культурою здоров'я», його ціннісними орієнтаціями, цілями, установками та стратегіями конкретної особистості.

За А. Ребером, термін «психічне здоров'я» часто використовується саме для характеристики тієї людини, яка функціонує на високому рівні поведінкового й емоційного регулювання, а не просто тієї, яка не є психічно хворою» [6].

О. Лукасевич не лише розглянув сутність феномену здоров'я, та психологічний зміст понять «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», але й дійшов висновку, що проведений ним аналіз основних тенденцій дослідження поняття здоров'я в психології демонструє розуміння здорової особистості як всебічно розвиненої, здатної до продуктивної соціальної діяльності [3].

М. Андрос під поняттям «психічне здоров'я особистості» розуміє таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує йому гармонійну взаємодію з навколишнім світом [1].

На думку Т. Маланьїної, на сьогодні поняття «психологічне здоров'я», незважаючи на уживаність, не є достатньо

науково обґрунтованим, важко піддається операціоналізації та сприймається переважно в метафоричному сенсі. Якщо стан здоров'я визнається як стан благополуччя, то терміни «психологічне благополуччя», «особистісне благополуччя» видаються більш виваженими, ніж «психологічне здоров'я» [4].

Останнім часом у психологічній науці відстоюється думка, що основою повноцінного розвитку людини є психологічне здоров'я. Поняття психологічного здоров'я, введене у науковий обіг І. В. Дубровіною, тривалий час входило до базового змісту психічного здоров'я. Сьогодні наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я. Психологічні зміни носять зворотній характер, їх своєчасна діагностика і професійна корекція допомагають людині виробити засоби саморегуляції, які дозволять їй впоратися з внутрішніми проблемами самостійно, до того як вони набудуть незворотнього характеру [2].

Термін «психологічне здоров'я» стосується особистості в цілому, знаходиться в тісному взаємозв'язку з вищими проявами людського духу і дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я, на відміну від медичного, соціологічного, філософського. Психологічне здоров'я робить людину самодостатньою [7].

Психічне здоров'я має складну будову, яка включає: – особистісно-змістовний рівень (особистісне здоров'я); – рівень психофізіологічного здоров'я. Психічне здоров'я людини характеризується відсутністю виражених нервово-психічних розладів, певним резервом сил, що уможливлює подолання несподіваних стресів або важкої ситуації, а також стійкою рівновагою між організмом та навколишнім середовищем [7, с. 742].

Так, К. Ясперс виділив чотири ознаки психічного здоров'я: здатність концентрувати увагу на предметі; утримувати інформацію в пам'яті; логічне опрацювання інформації; адекватна орієнтація особистості у просторі та часі.

О. Юрценюк і С. Ротар, визначаючи основні ознаки психічного здоров'я, зазначають, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія» («баланс»). І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо. Вони відмічають шість основних складових психічного здоров'я та благополуччя людини: прийняття себе як лю-

дини, гідного поваги; уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими; автономність; екологічна майстерність; наявність життєвої мети; самовдосконалення та розвиток власного потенціалу [8].

Також психологи вважають, що психічне здоров'я залежить від стану нашого тіла, психіки, соціального оточення.

Визначаю вплив психічного здоров'я на професійну діяльність фахівців, слід зазначити, що цей вплив залежить від цілого ряду факторів, які можуть негативно впливати на людину. До таких негативних факторів науковці відносять перебування людини довгий час у стресовому стані, наявність конфліктів у її оточенні, наявність різних зовнішніх подразників, паління, малорухомий образ життя, недостатній відпочинок тощо.

Професійна діяльність прикордонників передбачає виконанням завдань оперативно-службової діяльності. Питання психічного здоров'я військовослужбовців і прикордонників висвітлив у своєму дисертаційному дослідженні Є. Потапчук. Він зазначив, що не врахування психічного здоров'я у професійній діяльності людини, може мати негативні наслідки [5, с. 6–7].

Таким чином, психічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя, ресурсом і станом, передумовою забезпечення життєвих потреб людини, досягнення нею цілей. Ми поділяємо думку дослідників, які стверджують, що психічне здоров'я фахівця (у тому числі і прикордонника) значною мірою залежить від здорового способу життя, від дотримання певних правил, що стосуються режиму рухової активності, харчування, нормальних взаємин у побуті, усунення шкідливих звичок тощо. Позитивно налаштовані люди, які мають чіткі цілі в житті і не схильні навантажувати постійно себе сумнівами, невпевненістю, поганими передчуттями та песимізмом, мають хороші перспективи для збереження власного як фізичного, так і психічного здоров'я.

Література

1. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління*. Т. 2. 1998. № 2. С. 64.

2. Баевский Р. М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога. *Клиническая медицина*. 2000. № 4. С. 18–25.
3. Лукасевич О. А. Психологічний аспект проблеми здорової особистості. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe?...
4. Маланьїна Т. М. До проблеми психологічного здоров'я. *Вісник. Серія: Психологічні науки.* № 128. 2015. С. 176–179.
5. Потапчук Є. М. Психічне здоров'я військовослужбовців: навч. посібник. Хмельницький: Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, 2005. 168 с.
6. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. М.: Вече-Аст., 2000. Т. 1. С. 141.
7. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології.* 2013. Випуск 20. С. 738–747.
8. Юрценюк О. С., Ротар С. С. Психічне здоров'я, його основні ознаки. URL: https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/3518-psihichne-zdorovya-yogo-osnovni-oznaki

О. А. Куций,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології управління
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ПЕРСОНАЛУ У ПРОЕКЦІЇ ЙОГО ЗДОРОВ'Я КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ: УЗАГАЛЬНЕННЯ ТЕОРІЇ ТА ДОСВІДУ ПРАКТИКІВ

Щодо професійних деформацій та вигорання досліджено та написано вже дуже багато, але ця тема залишається актуальною через те, що це не лише проблема працівника, а й роботодавця. Так, можна вказати на те, що наші власники компаній (в тому числі й держава) зазнали краху щодо кадрів, оскільки ті, що залишилися «працювати» в Україні фактично деформувалися через пристосування до дурних стандартів функціонування професійних організацій. Від них вже неможливо вимагати чогось ефективного в їх професійній діяльності. Їх мотивація настільки зруйнована, що вони нічого не

бачать у змісті праці окрім матеріальної винагороди. Це вкрай негативно позначається на результативності праці. А ефективні, що не змогли «адаптуватися» до таких умов, знайшли та продовжують себе шукати поза межами. В них гірше щодо фізичного та й психічного здоров'я (якщо порівнювати з попередньою категорією). Питання: хто більше програв? Якщо Ви пробуєте якимось чином виправдати існуючу систему – Ви дуже суттєво деформовані, аж до деформації на особистісному рівні.

Професійну деформацію можна пояснити за такими її визначальними ознаками [1]:

1. Середовище підлаштовує, «підганяє» особистість під професію, при цьому людина більшою мірою набуває рис, необхідних для професії й людина вважає це хоча б необхідним та важливим. Й це можна вважати потрібним, оскільки помірна деформація, що не викликає особистісних деструкцій негативного змісту є необхідним явищем.

2. Деформація відбувається настільки сильно, що людина більше нічого не бачить, її цікавить лише професія. Ніби добре, однак часто трапляється так, що це негативно позначається на особистості.

3. Наявний синдром «жаби в окропі», за якого людина змиряється з токсичними професійними ситуаціями й настільки звикає до таких змін, що гине психологічно або й фізично.

Проведений аналіз теорії [1] дав змогу виокремити низку психологічних факторів професійної деформації, основними з яких є такі:

– структура діяльності порушує цілісність особистості, знижує її адаптивність, стійкість;

– професійний розвиток супроводжується порушенням вже засвоєних способів діяльності та руйнуванням сформованих якостей, виникненням стереотипів професійної поведінки та психологічних бар'єрів;

– переживання професійних деструкцій супроводжується психічним напруженням та дискомфортом, які не всі люди спроможні успішно та ефективно подолати;

– професійні акцентуації, а саме ті якості, що є найбільш важливими у професії. Це призводить до їх надмірного розвитку, що негативно позначається на діяльності спеціаліста;

– сенситивними періодами утворення професійних деформацій є кризи професійного становлення особистості. Непродуктивний вихід з кризи викривляє професійну спрямованість, ініціює виникнення негативної професійної позиції, знижує професійну активність;

– передумови розвитку професійних деформацій коріняться вже у мотивах вибору професії. Надмірно висока мотивація може зашкодити, оскільки сприяє надмірній захопленості, що веде до професійної деформації;

– пусковим механізмом деформації стають очікування на стадії входу у самостійне професійне життя. Невдачі, негативні емоції, розчарування ініціюють розвиток професійної дезадаптації особистості;

– прокрастинація, в результаті надмірного впливу якої у людини накопичується багато незавершеного й виникає бажання від цього позбутися, що негативно позначається на подальших цілях та активності;

– моббінг. Іноді, можна зустріти термін «буллінг». Мобінг і буллінг є фактично синонімами, з тією різницею, що слово «буллінг» є поширеним в Англії, а мобінг – в інших європейських країнах. В результаті існування моббінгу страждають працівники, що негативно позначається на їх професійній діяльності та досить часто на кар'єрному розвиткові.

Аналіз практиків Північної Америки та Західної Європи [3; 4] свідчать про те, що професійна деформація формується під впливом таких показників модель (їх доцільно моніторити та виявляти дисбаланс у кожній із них):

– робоче навантаження;

– відчуття відсутності контролю над робочим процесом. Іноді профвигорання провокують відсутність автономії, можливості приймати важливі рішення, відчуття нестачі ресурсів, повноважень або довіри керівництва;

– винагорода, яка може не збігатися з кількістю витрачених зусиль. Іноді досвічений працівник начебто легко виконує завдання, і це викликає у керівництва мотивацію додати йому ще роботи на ті самі гроші. Але якщо працівник не відчує себе оціненим «як годиться», його продуктивність впаде;

– оточення. Тут мається на увазі такі речі як стосунки у професійній групі, а також те, що професійне вигорання

може бути заразним. Тому, якщо професійне середовище є токсичним – краще його змінити;

– співпадіння цінностей з ідеалами компанії (якщо вони є у компанії);

– справедливість.

Наші фахівці у галузі HRM [2] професійне вигорання умовно розділяють на енергетичне (брак енергії, фізична втома), емоційне (апатія, зниження чутливості та емоційності, байдужість), екзистенційне (втрата смислу діяльності) й вказують на такі причини вигорання працівників:

1. Втома, тривалий стрес.
2. Монотонна нецікава робота.
3. Незадоволеність результатами своєї роботи.
4. Невизнання успіхів.
5. Розчарування в роботі.
6. Невідповідність роботи здібностям та характеру.
7. Відчуття марності роботи.
8. Порушення балансів життєдіяльності.

Також, наші практики вказують на високі ризики професійного вигорання у середовищі HR-менеджерів, оскільки менеджери з персоналу входять в список професій, що максимально підлягають професійному вигоранню на рівних з вчителями, медичними та соціальними працівниками. Пояснюється це тим, що це робота емоціями, потребами, а часто й зі скаргами людей. HR-менеджера порівнюють з мамою, яка повинна бачити все те, що радує, бентежить, мотивує й наскільки мотивує, яка робота найбільше підходить та цікавить.

Таким чином, можна з великою впевненістю казати про те, що питання необхідності професійної психологічної допомоги за різними проблемами взагалі, а також щодо професійного вигорання з наступною деформацією вкрай важливе. Тому, здатність вчасно звернутися за допомогою є однією з ознак здорової та зрілої особистості.

Висновки. Проведене узагальнення теорії та думок практиків з окресленого питання свідчить про таке:

1. Професійне вигорання можна вважати механізмом негативної професійної деформації працівника, яке спроможне окремо або комбіновано містити в якості його основних

причин брак сил (перевтома, виснаження), неспроможність управляти власною емоційною сферою та криза мотивації.

2. Існують професії, що мають більшу ймовірність виникнення професійного вигорання через такі умови праці як швидкоплинність, постійна комунікація, необхідність емпатійно розуміти оточення та інше. Разом з тим, велике значення у превенції та ліквідації професійного вигорання належать самій особистості працівника, керівнику та системі функціонування організації, що прийнято називати корпоративною культурою.

3. Прорахунки у попередженні та швидкому, ефективному подоланню впливу факторів професійного вигорання веде до надмірного стресу, професійних хвороб, зниженню працездатності всього персоналу організації та стимулює втрату персоналу у фізичному та професійному розумінні. Це вимагає «повернення обличчям» на всіх рівнях управління як в державному (особливо), так й у приватному секторах (поки ще є що виправляти).

Література

1. Куций О. А. Психологія кар'єри: навч. посіб. Львів: СПОЛОМ, 2017. 308 с.
2. HR-лига. Сообщество кадровиков и специалистов по управлению персоналом. URL: https://hrliga.com/index.php
3. Johnson W. Build an A-Team: Play to Their Strengths and Lead Them Up the Learning Curve. Amazon, 2018. 208 p.
4. Maslach C., Leiter M. P. Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship with Work». Jossey-Bass, 2005. 208 p.

Н. В. Лигун,

начальник відділу психологічного забезпечення (Департамент персоналу, організації освітньої та наукової діяльності МВС України);

З. Р. Кісіль,

доктор юридичних наук, професор, декан факультету психології (Львівський державний університет внутрішніх справ)

ДО ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАД ПОЛІЦЕЙСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД

Професійна діяльність працівників поліції являє собою по суті щоденне розв'язання складних проблем, ситуацій, завдань. Важливою функцією професійної підготовки поліцейських є формування у них особистісно-професійних характеристик, які б допомагали їм долати труднощі, виживати у складних умовах виконання професійних обов'язків, вирішувати досконало конфліктні ситуації тощо.

Діяльність Національної поліції України, її успіхи і невдачі перебувають у полі підвищеної суспільної уваги, що, своєю чергою, актуалізує питання підвищення рівня професійної підготовки правоохоронців. У суспільстві широко дискутуються різні точки зору на хід поліцейської реформи, на можливість або неможливість сформувати надійного фахівця – правоохоронця у скорочені терміни тощо. У цьому ракурсі особливої значущості набуває аналіз результатів вже проведених реформ систем підготовки поліцейських кадрів у зарубіжних країнах – США, Європи та Азії в контексті подальшого використання вже набутого досвіду та запобігання помилок.

Реформування правоохоронної системи висуває нові вимоги не тільки до особистості поліцейського, але й до освітніх умов, в яких така особистість формується. Зміст та технології нової поліцейської освіти мають бути спрямовані на створення таких психологічних умов розвитку особистості майбутніх професіоналів, які забезпечать формування професійної компетентності та актуалізацію особистісного потенціалу правоохоронців.

Разом з цим, виникає питання щодо того, якою має бути модель професіонала, яка визначить концепцію та специфіку підготовки поліцейських. Немає сумніву, що в у мовах реформування така концепція в цілому, та вплив освіти на особистість поліцейського, зокрема, окреслює низку дискусійних питань, які не можуть бути вирішеними лише на ґрунті вітчизняних досліджень, які зараз знаходяться на початковому етапі свого становлення.

С. М. Сміт та М. Г. Аамодт зазначають, що поліцейські, які мають принаймні диплом молодшого спеціаліста, отримують більш високі оцінки результатів своєї роботи з боку керівництва, ніж їх менш освічені колеги. Переваги вищої освіти не проявляються в оцінці роботи протягом перших двох років на посаді. Однак після двох років поліцейські з дипломом бакалавра випереджають тих, хто має диплом молодшого спеціаліста або свідоцтво про середню освіту. Співвідношення між освітою, навчанням в академії та роботою в патрулі не є просто функцією інтелекту, тому що освіта поступово додавала обґрунтованості когнітивним здібностям. Разом з цим, ті, хто спеціалізувався в кримінальному правосудді, працювали на такому ж рівні, що і ті, в кого були інші спеціалізації [1].

Критичне мислення є необхідним для будь-якого професіонала, тому що воно дає покращені результати не лише для індивіда з критичним мисленням, а й для тих, кому служить цей професіонал. Застосування когнітивних навичок в процесі прийняття рішень також допомагає досягти взаємно бажаного результату як для правоохоронця, так і для суспільства.

Навички міжособистісної комунікації зазвичай не включають до програми навчання, хоча ці навички мають бути спрямовані на деескалацію конфліктних ситуацій. Емоційний інтелект є ще одною ключовою компетентністю, важливість якої підкреслюється в Програмі навчання поліцейських, виходячи з того, що емоційний інтелект вважається важливим аспектом здібності контролювати власні емоції [2, p. 142]. Разом з цим, наголошують дослідниці, програми емоційного інтелекту працюють, якщо за ними навчають та ними управляють компетентні інструктори. Однак багато інструкторів не є такими спеціалістами, тому що вони не є фахівцями з емпіричного навчання емоційного інтелекту. Велика частина поліцейського навчання складається, головним чином, з використан-

ня вогнепальної зброї, тактичної підготовки, і методів арешту. Навчання, яке б фокусувалося на проблемному навчанні і забезпечувало основу для розгляду людської поведінки щодо критичного мислення, емоційного інтелекту, міжособистісної комунікації і розв'язання конфліктів, є незначним або взагалі відсутнім. Для того, щоб бути належно підготовленим для служби, потрібен професійний розвиток переносних навичок і відповідний освітній компонент для сучасної поліції [2, p. 143].

Європейські дослідники Т. Фелтес та Р. Піс підкреслюють важливість *концептуалізації* вимог та вказують на те, що моделі поліцейської освіти повинні містити: чіткі цілі; суспільноорієнтований зміст навчальних програм; і відповідний метод, щоб полегшити перехід від правоохоронної діяльності на співпрацю з громадськістю [3; 4].

Х. Питерс у ракурсі компетентнісного підходу у поліцейській освіті констатує, що перехід до співробітництва поліції з громадськістю в Північній Європі супроводжувався реформами в поліцейській освіті, які спрямовані на поліпшення якості роботи поліції. У Нідерландах поліція використовує подвійну систему освіти та підготовки кадрів з метою сприяння чітким зв'язкам між теорією і практикою. Це включає спільну з поліцейськими установами базу для підготовки працівників поліції, формулюючи професійні вимоги різних поліцейських функцій, коли навчальні заклади визначають навчальну програму і вимоги навчання, що відповідає професії [5].

Слід звернути увагу, що дослідники розводять поняття «навчання» та «освіта» стосовно професійної підготовки поліцейських. Наприклад, Д. Кокс вважає, що навчання поліцейських передбачає забезпечення громадського порядку, тоді як поліцейська освіта прагне спонукати офіцерів, які активно взаємодіють з різними верствами суспільства, до більш гнучкого мислення.

Відсутність спеціальної програми освіти поліцейських для підтримки цього культурного переходу пояснює затримку між нововведеннями в охороні громадського порядку та їх застосуванням на практиці [6].

Поліція в демократичних суспільствах існує в політичному вимірі, в якому визнається важливість соціальної справедливості, соціальної згуртованості, чесності, рівності і прав людини. Д. Бейлі і Е. Біттнер стверджують, що цим цінностям

можна навчити поліцейських [7]. Р. Роберг зазначає, що освіта (а не підготовка) є необхідною для розвитку цих цінностей і ефективним є використання розмежування цих понять, яке підтримує та підвищує продуктивність працівників поліції, відповідальність і професіоналізм [8].

Взаємостосунки між вищою освітою та правоохоронною діяльністю, засновані на фактичних даних, констатує Л. Шерман, забезпечують платформу для угоди про те, що є головною задачею поліції і як цю задачу вирішувати, а також, які переваги брати до уваги [9].

Вимоги до демократичних засад поліцейської діяльності (професіоналізм, відповідальність, законність), резюмує О. Маренін, забезпечують потенційну основу для розуміння того, як націленість на поліцейську освіту може сприяти навчанню і розвитку працівників поліції на всіх рівнях поліцейської ієрархії і визнання практичної користі «цінностей» як двигунів реформи поліції [10, p. 109].

Як визнає Д.Кокс, реформа в поліцейській освіті та навчанні вимагає чіткої концептуалізації поліцейських «цінностей», які можуть проявлятися у всіх трьох шляхах поліцейської субкультури [11].

Необхідність створення моделі поліцейської освіти та визначення її центральних принципів зазначається не тільки науковцями Австралії, США та Європи. Наприклад, дослідники з Таїланду С. Чаттонг, М. Ковітая та М. Конгджарон вказують, що з минулого і по теперішній час тайську поліцію піддають критиці, що обумовило створення плану реформ у Королівській поліції Таіланду у 2011–2015 роках, важливою складовою яких є формування професійного поліцейського мислення [12, p. 880]. Є певна відповідність у тому, пишуть автори, що характеризує ефективне професійне поліцейське мислення, і які дії слід застосувати в моделі навчання. Чотири ключові характеристики визнані важливими для службової свідомості: етична поведінка, довіра, комунікація та здібність до критичного, творчого та стратегічного мислення. Чотирма видами діяльності, які вважаються важливими для службової свідомості, є наступні: створення сумісних планів на майбутнє, породження відданості організації, піклування про підлеглих та вирішення проблем [12, p.886].

Хоча сучасні роботи і виправили деякі недоліки попередніх досліджень щодо впливу освіти на низку чинників стосовно до роботи, які пов'язані із сприйняттям поліцейськими своєї ролі, керівництва, організації і задоволення роботою, вони все ж дали (в кращому випадку) змішані результати. Крім того, багатомірні аналітичні моделі, як правило, мало що пояснюють в розбіжностях відносин, які демонструють поліцейські, що дає можливість припустити дію й інших чинників [13, p. 55].

Таким чином, виходячи із вищезазначеного можна стверджувати, що у сучасній психолого-правовій практиці існують щонайменше три підходи до оцінки необхідності підвищення рівня освіченості правоохоронців. Перша група вчених достатньо негативно ставляться до поліціантів з вищою освітою, говорячи про те, що, наприклад, поліцейські з вищою освітою зазвичай є більш вибагливими до умов праці, менше задоволені своєю роботою, є більш цинічними щодо поліцейської роботи і дають нижчі оцінки своїй організації.

Другий підхід базується на положенні про те, що немає істотної різниці у ставленні до роботи поліцейських з вищою освітою та їх менш освічених колег, немає істотної різниці у рівнях професіоналізму, напруги в роботі, у прийнятті або неприйнятті військової моделі поліцейських організацій тощо.

І, нарешті, переважна більшість американських та європейських дослідників стоять на позиції, що «рівень інтелекту поліцейського має бути на тому ж рівні, що й у пересічного громадянина, або ж перевищувати його». Представники цього підходу переконливо ставлять питання про необхідність щонайменше чотирьохрічної підготовки правоохоронців, аргументуючи це тим, що у порівнянні з їх менш освіченими товаришами по службі поліцейські з вищою освітою є менш авторитарними та догматичними; є більш обачливими; мають кращі комунікативні навички та характеризуються більш позитивним ставленням до проблем співпраці з громадою і т.д.

Визначенню потенційної цінності вищої поліцейської освіти в Україні заважає відсутність відповідних сучасних критеріїв підготовки фахівця, а також відсутність ясності в питаннях про кінцеву мету освіти, орієнтовану на практику. Тому ще з більшою актуальністю постає питання про концептуалізацію кваліфікаційних вимог до професіонала-правоохоронця та про створення сучасної моделі поліцейської освіти, яка має

містити чіткі цілі; суспільно-орієнтований зміст навчальних програм; і відповідний психологічно виправданий і психологічно відпрацьований метод, щоб полегшити перехід від правоохоронної діяльності до співпраці з громадськістю.

Література

1. Feltes T. Community-oriented policing in Germany: training and education. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management.* 2002. Vol. 25. Iss. 1. P. 48–59. DOI: https://doi.org/10.1108/13639510210417890.
2. Cox D. Educating police for uncertain times: the Australian experience and the case for a normative approach. *The Journal of Policing, Intelligence and Counter Terrorism.* 2011. Vol. 6. Iss. 1. P. 3–22. DOI: https://doi.org/10.1080/18335330.2011.553178
3. Чегі Т. Т. Психологічний супровід навчально-службової діяльності курсантів-правоохоронців: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2009. 19 с.
4. Barko V., Beck A., Tatarenko A. Women Militia Officers in Ukraine: Exploring Their Experiences in a Post-Soviet Policing Organization. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management.* 2003. Vol. 26. Iss. 4. P. 548–565. DOI: https://doi.org/10.1108/13639510310503514.
5. Bayley D. H., Bittner E. Learning the skills of policing. *Law and Contemporary Problems.* 1984. Vol. 47. № 4. P. 35–59. URL: https://scholarship.law.duke.edu/lcp/vol47/iss4/3
6. Цільмак О. М., Яковенко С. І. Професійно-психологічна підготовка працівників підрозділів громадської безпеки: підручник. Одеса: РВВ ОДУВС, 2012. 140 с.
7. Формування психологічної готовності працівників органів внутрішніх справ до дій в екстремальних ситуаціях затримання озброєного злочинця: наук.-практ. посіб. / В. П. Казміренко, Л. І. Казміренко, Д. О. Александров та ін.; за заг. ред. В. В. Коваленка. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т, 2013. 96 с.
8. Федоренко О. І. Сучасні тенденції удосконалення професійної підготовки майбутніх офіцерів поліції. *Новий колегіум*. 2016. № 4. С. 68–74.
9. Sherman L. Professional policing and liberal democracy: The 2011 Benjamin Franklin Medal lecture. URL: https://www.crim.cam.ac.uk/research/experiments/franklinfinal2011.pdf
10. Marenin O. Building a Global Police Studies Community. *Police Quarterly*. 2005. Vol. 8, Iss. 1. P. 99–136. DOI: https://doi.org/10.1177/1098611104267329
11. Цільмак О. М., Яковенко С. І. Професійно-психологічна підготовка працівників підрозділів громадської безпеки: підручник. Одеса: РВВ ОДУВС, 2012. 140 с.
12. Цільмак О. М. Професіогенез компетентності фахівців кримінальної міліції: теорія та практика: монографія. Одеса: РВВ ОДУВС, 2011. 432 с.
13. Ялтонский В. М. Современные теоретические подходы к исследованию совладающего поведения. *Медицинская психология в России*. 2010. № 1. URL: http://mprj.ru/archiv_global/2010_1_2/nomer/nomer03.php

Г. М. Лялюк,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНИХ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Однією з основних ознак розвитку сучасного суспільства є стрімкий розвиток комп'ютерних інформаційних технологій, Інтернет-мереж, які стали невід'ємною частиною нашого життя та дають не тільки широкі можливості для розвитку здібностей, покращення знань та розширення кола інтересів, але й містять у собі реальні загрози як для дорослих, так і для дітей. Нарівні з позитивними сторонами, соціальні мережі мають і негативні наслідки – це інтернет-залежність, економія або відсутність часу на живе спілкування. Соціальні мережі, відсуваючи на другий план класичні інститути соціалізації – родину, школу, друзів, – займають усе більш домінуючу роль у процесі соціалізації особистості й здійснюють безпосередній вплив на її ціннісні орієнтації.

Особливо сильний вплив відчувають діти, оскільки для них існує тільки один світ – світ тілесного досвіду, і цей досвід виявляється різним в реальному і віртуальному світі. «Інформаційна епоха», в якій ми живем вимагає надзвичайного напруження всіх когнітивних здатностей дитини. Когнітивний розвиток сучасної дитини не просто прискорюється за одними показниками і гальмується за іншими, а відбувається перебудова функціональних мозкових структур. Дитина початку XXI століття те тільки бачить інший світ, ніж її однолітки сто років тому, але аналізує та інтериоризує його дещо по-іншому. Реальність екрану й реальність кімнати, вулиці не утворюють нерозривної єдності, куди дитина могла б включитися одночасно, і тому наступає патологічне розщеплення процесу сприймання на сферу, де можлива повна активність і маніпуляції реальними предметами, і сферу, де відбувається маніпуляція уявними предметами у віртуальному просторі (при віртуальній грі) або просте спостереження за

ними (при перегляді телевізора). Змінене середовище вимагає відповідної діяльності, а тому формує ті когнітивні здатності, які дають можливість ефективно діяти у цьому іншому світі. Посилений розвиток одних здатностей і недостатнє тренування інших створює двополюсну ситуацію, коли діти – успішні діячі віртуального світу є невдахами реального і навпаки. Перед психологами і педагогами повстає складне завдання – вибудувати міст між реальним і віртуальним світом, розробити такі методи навчання і психологічної корекції, які б дозволити б нівелювати негативні тенденції когнітивного розвитку та всіляко сприяти позитивним.

Можливості соціальних мереж доки ще не досліджені в повному обсязі, але вже зараз дають привід стверджувати їх виключний вплив на формування свідомості дітей та молоді, мотиви їх поведінки, ціннісні орієнтації, стиль життя, вибір мети і шляхів її реалізації, супутніх процесу соціалізації.

Проблематика соціалізації дітей та молоді через вплив соціальних мереж Інтернет є міждисциплінарною і привертає увагу спеціалістів різних галузей знань: соціологів, філософів, політологів, соціальних психологів. Ця проблема є актуальною, але в той же час і малодослідженою. Процес соціалізації у віртуальному просторі є темою накових розвідок Е. Гіденса, Т. Каменская, М. Кастельса, П. Дракера, Д. Белла, Е. Тоффлера, З. Бжезинсього, Е. Масуди, М. Маклюена, П. Бергера, Т. Лукмана. Серед українських авторів слід відзначити роботи Т. Каменської, О. Горошко, О. Личковської, С. Коноплицького, В. Симховича, та ін.

Сучасні процеси дозволяють говорити про явище кіберсоціалізації, яке стало актуальним в рамках розвитку інформаційної цивілізації [2]. Більшість молодих людей переносять створені в віртуальному світі соціальні норми на реальні відносини, руйнуючи тим самим сформовані нормативні підвалини суспільства, які за останні десятиріччя сильно деформовані, а їх віртуалізація призводить до ще більшої деформації соціальної свідомості й поведінки. Кіберсоціалізація – процес соціалізації особистості в кіберпросторі, зміна структури самосвідомості особистості, яка відбувається під впливом і в результаті використання сучасних інформаційних і комп'ютерних технологій в контексті життєдіяльності.

Кіберсоціалізація особистості особливо яскраво відбувається в Інтернет-середовищі, в процесі комунікації з віртуальними агентами соціалізації, з якими вона зустрічається і спілкується в соціальних мережах, у процесі переписки по e-mail, на форумах, в чатах, блогах, onlineіграх. У процесі кіберсоціалізації в особистості виникає цілий ряд нових очікувань та інтересів, мотивів і цілей, потреб і установок, а також форм психологічної та соціальної активності, безпосередньо пов'язаних з фактично новим віртуальним життєвим простором людини [3].

Останнім часом вчені досліджуючи Інтернет як один з агентів соціалізації, вважають, що кіберсоціалізація може призвести до появи можливих кризових форм, серед яких виділяють: негативні залежності, компульсивну (нав'язливу) віртуальну поведінку, занурення в світ внутрішніх переживань, коли зменшується потреба в активному засвоєнні зовнішнього середовища. До цих кризових форм можуть призводити онлайн-ігри з елементами насилля, що в свою чергу сприяє зростанню агресивної поведінки молоді в реальному середовищі [3]. Також мережеве суспільство може сприяти засвоєнню асоціальних, антиправових установок, які засвоюються і відтворюються в реальному світі. Постійне перебування в мережі Інтернет негативно позначається на процесі соціалізації через: скорочення безпосередніх соціальних взаємодій з оточуючими, звуження соціальних зв'язків, зміни в спілкуванні з друзями і близькими, розвиток депресивного стану.

Але все ж таки, поряд з проблемами, які можуть негативно впливати на соціалізацію молоді, варто зазначити і ряд позитивних моментів, пов'язаних з використанням Інтернет-технологій: розширення доступу до корисної інформації і комунікаційних можливостей, поява нових форм роботи і дозвілля, засвоєння нових знань і навичок, можливість дистанційної освіти, підвищення педагогічного потенціалу. Відкриваючи багато нових можливостей перед суспільством, соціальні мережі Інтернет безумовно відображають його стан, рівень культури, цінності, які головним чином впливають на зміст інформації, розміщеної в мережі. І низька якість цього змісту – проблема не Інтернету, а суспільства – проблема конкретних людей і соціальних груп, які ним користуються.

Відтак, кіберсоціалізація сучасних дітей та молоді носить частково позитивний та частково негативний характер. Актуальною постає проблема – створення в Інтернеті культурних сегментів, спеціально орієнтованих на дітей та молодь, які задовольнятимуть їх потреби і в той же час сприятимуть їхньому особистісному розвитку та успішній соціалізації. Необхідною є розробка таких методів навчання і психологічної корекції, які б дозволили нівелювати негативні наслідки кіберсоціалізації.

Література

1. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. М.: Медиум, 1995. 322 с.
2. Социальная психология: учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / А. Н. Сухов, А. А. Бодалев, В. Н. Казанцев и др. М.: Издат. центр «Академия», 2001. 600 с.
3. Каменская Т. Г. Социальное знание и виртуализация социальной реальности. Одесса: Астропринт, 2009. 280 с.
4. Симхович В. Проблемы социализации молодежи в сетевом обществе. *Spoleczenstwo sieci*. Tom I. Gospodarka sieciowa w Europie srodkowej i wschodniej. Pod red. Slawomira Partyckiego. Lublin: Wydawnictwo KUL, 2011. С. 201–205.

Г. М. Лялюк,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах;

Д. Андрейко,

здобувач вищої освіти 4-го курсу, навчальної групи П-41
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

РОЛЬ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ

Людина веде соціальний спосіб життя, тобто його неможливо уявити поза суспільством. Для кожного важливо налагодити контакт зі співрозмовником, адже призначення будь-якого акту комунікації полягає у досягненні якої-небудь мети (отримання інформації, задоволення психічної потреби в спіл-

куванні, спонукання співрозмовника до дії і т. д.). Без сумніву знання законів ефективного спілкування полегшує взаємодію між людьми. Фахівцями підраховано, що сучасна людина вимовляє за день близько 30 тисяч слів або приблизно 3 тисячі слів за годину [3, 59 с.]. Вчені встановили, що за допомогою мови ми передаємо не більше 35% інформації своїм співрозмовникам. Поряд з мовою існує досить велика кількість способів спілкування, які також служать засобом повідомлення інформації, і ці форми спілкування вчені об'єднали поняттям »невербальна комунікація». Жести, міміка, пози, одяг, зачіски, що оточують нас предмети, звичні для нас дії - всі вони представляють собою певний вид повідомлень, які отримали назву невербальних повідомлень, тобто відбуваються без використання слів. На їх частку доводиться 65% інформації, що передається в процесі комунікації [3, 86 с.]. Невербальна комунікація є обміном невербальними повідомленнями між людьми, а також їх інтерпретацію. Вона можлива тому, що за всіма цими знаками і символами в кожній культурі закріплено певне значення, зрозуміле оточуючим. Щоправда, у разі потреби їм легко надати сенс, зрозумілий лише декільком присвяченим (звичайний кашель може легко стати сигналом, який попереджає про появу начальства) [4, 23 с.]. Невербальні повідомлення здатні передавати велику кількість інформації. Перш за все, це інформація про особу комунікатора. Ми можемо дізнатися про його темперамент, емоційний стан у момент комунікації, з'ясувати його особистісні властивості і якості, комунікативну компетентність, соціальний статус, отримати уявлення про його самооцінку. Також через невербальні засоби ми дізнаємося про ставлення комунікантів один до одного, їх близькості чи віддаленості, типу їх відносин (домінування – залежність, прихильність – нерозташування), а також динаміку їх взаємовідносин. І, нарешті, це інформація про відносини учасників комунікації до самої ситуації: наскільки вони комфортно відчувають себе в ній, чи цікаво їм спілкування або вони хочуть скоріше вийти з неї [3, 43 с.].

У нас є дві мови, якими ми користуємося з самого дитинства – це мова слів і мова тіла. Мову тіла ми часто не усвідомлюємо, вона знаходиться в області несвідомого. Саме мова тіла, якщо ми її свідомо не контролюємо, передає наші бажання

і думки часом краще, ніж слова, так би мовити, в їх істинному значенні. Разом з тим необхідно враховувати, що невербальна інформація не може бути переведена в код будь-якої мови без істотної втрати їх сенсу для партнерів. Розумні люди завжди надавали жесту величезне значення, вважаючи, що він здатний непомітно впливати.

Фрейд у своїй книзі «Психологія несвідомого» [5, с. 105] писав, що «немає такої таємниці, яку міг би приховувати простий смертний. Губи його зімкнуті, але він проговориться кінчиками пальців. З усіх його дір рветься назовні визнання. Тому завдання полягає в тому, щоб побачити найпотаємніше і розгадати його». Існує відомий афоризм, що належить Вольтеру: «Мова має велике значення ще й тому, що з її допомогою ми можемо ховати свої думки». Подібну думку висловив і «король дипломатів» У. Гладстон: «Слова придумані для того, щоб люди могли один одному брехати».

Психологічні механізми невербальної поведінки в даний час активно вивчаються. Теоретичною основою пояснення цих психологічних механізмів є праці видатного російського вченого І. М. Сеченова. Конкретні методи аналізу невербальної поведінки викладені в роботах популярних нині А. Піза, Д. Ниренберга, Г. Калеро та ін.

Традиція вивчення зовнішнього «Я» особистості була закладена роботами Д. Авербуха, В. І. Классовского, С. Л. Рубінштейна, І. М. Сеченова, І. А. Сікорського. Також великий вплив на вивчення невербальної поведінки особистості зробили й інші радянські вчені. Так, Л. С. Виготський вже у своїх ранніх роботах розглядає поведінку людини як біосоціальну систему і відзначає його нерозривний зв'язок з психікою людини. Він пише, що найтонші реакції психіки є «не що інше, як особливо організовані і особливо складні форми поведінки», розвиток яких «не зупиняється ні на хвилину, процес виникнення нових зв'язків», що включають в якості соціального компоненту поведінку інших людей і різні культурні форми поведінки. Положення про взаємозв'язок психіки та поведінки, поведінки та розвитку особистості описує і Б. Г. Ананьєв, для якого поведінка виступає в якості «практичної взаємодії з людьми в різних соціальних структурах». Він вважає, що «аналіз чинників поведінки у зв'язку з конкретними умовами життя робить прин-

ципово можливими виявлення алгоритмів процесів поведінки та їх приуроченість до певних результатів зовнішніх впливів і властивостей людини».

Найбільший вплив на розвиток теорії вітчизняної психології експресивної поведінки мали ідеї С. Л. Рубінштейна. Він зазначав, що «... дія не вичерпується зовнішньої своєю стороною, а має і свій внутрішній зміст і виражене ставлення людини до навколишнього, є зовнішньою формою існування внутрішнього, духовного змісту особистості, також і виразні рухи не просто лише зовнішнє, порожнє супровід емоцій, а зовнішня форма їх існування або прояви».

Р. Краусс, аналізуючи мовну поведінку, виявив, що кожній відповіді слухача передували певні виразні рухи мовця: зміна напрямку погляду, рух голови в бік слухача, пауза в мові. Відповіді самого слухача також предбачались певними експресивними рухами. Таким чином, невербальна комунікація є складовою частиною всього повідомлення. Цю закономірність можна віднести до будь-якого виду спілкування, як до щирого, так і нещирості, що сприяє кращому розумінню структури спілкування в цілому.

Все вище викладене дозволяє зробити висновок про те, що невербальна поведінка є цілісною структурою, де мимовільні рухи переважають над довільними, неусвідомлювані над усвідомлюваними і яку досить складно розкласти на окремі одиниці [2, с. 17]. Невербальна поведінка невіддільна від особистості, в ній виражаються її психічні особливості і стани, особливості темпераменту, ставлення до іншої людини, тому вона індивідуальна і неповторна настільки, наскільки індивідуальна і неповторна сама особистість. І з цим пов'язані труднощі її інтерпретації, точність розуміння в спілкуванні. І якщо можна говорити про невербальну поведінці як інструменті пізнання внутрішнього світу людини, то тільки тому, що воно і є частиною цього світу.

Література

1. Біркенбіл В. Мова інтонації, міміки, жестів. 1997. 176 с.
2. Горєлов І. М. Невербальні компоненти комунікації. К.: «Наука», 1980. 238 с.
3. Винокур Т. Г. Хто говорить і слухає. Варіанти мовної поведінки. К.: «Наука», 1993. 159 с.

4. Морозов В. П. Мистецтво і наука спілкування: невербальна комунікація. К.: Центр «Мистецтво і наука», 1998. 189 с.
5. Кнапп М. Л., Невербальні комунікації. К.: «Наука», 1978. 308 с.
6. URL: http://pidruchniki.com/1016052037284/psihologiya/neverbalna_komunikatsiya

Г. М. Лялюк,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах;
О. І. Кистенюк,
здобувач вищої освіти 4-го курсу навчальної групи П-41
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

МОТИВАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПОВЕДІНКИ ІНДИВІДА

Мотиваційна сфера особистості є визначальною у процесі навчання, кінцевим суспільно важливим результатом якого є набуття людиною професіоналізму, в тому розумінні, що професіонал – це фахівець, який постійно розвивається для суспільного блага. Саме мотивація відіграє велику роль в тому, щоб досягати великих цілей в житті. Мотивація дає імпульс здійснювати великі речі.

Діяльність завжди викликана певними мотивами. Поняття **«мотив»** (від лат. *movere* – рухати, штовхати) означає спонукання до діяльності, спонукальну причину дій і вчинків(тобто те, що примушує людину до дій).

Людину можуть спонукати до дії різні мотиви: інтерес до змісту та процесу діяльності, прагнення до самоствердження, почуття обов'язку перед суспільством, прагнення до самоствердження тощо. В свою чергу, мотиви можна поділити на: усвідомлені (людина віддає собі звіт ,що спонукає її до діяльності, що є змістом її потреб) та неусвідомлені (людина не віддає собі звіту, що спонукає її до діяльності, що є змістом її потреб). Неусвідомлювані та усвідомлювані мотиви проявляються саме у таких формах спрямованості особистості як:

потягах, установках, інтересах, схильності, бажаннях, ідеалах, світогляді, переконаннях.

Мотивація (motivatio) – система стимулів, що спонукають людину до виконання дій. Є динамічним процесом фізіологічної природи, керованим психікою особистості, що проявляються на емоційному та поведінковому рівнях. Вперше поняття «мотивація» було вжито у праці А. Шопенгауера.

Слово «мотивація» використовується в сучасній психології в двох сенсах:

1) як система факторів, що детермінують поведінку індивіда;

2) як стимуляція поведінкової активності суб'єкта, тобто мотивування діяльності та її контролю. Якщо другий сенс відноситься до педагогічної сфери, то перший є предметом психологічного аналізу [2, с.650].

Мотиваційний процес виглядає так: нужда → потреба → мотивація → мотив → бажання → діяльність.

Мотиваційна сфера може включати в свою структуру усвідомлені і неусвідомлені мотиви. До неусвідомлених мотивів частіше відносять стан потреби в чому-небудь. Зокрема, В. В. Давидов неодноразово наголошував, що «без розуміння того, що таке нужда, органічна або духовна, і як вона перетворюється в потребу, нічого про діяльність сказати не можна». До сфери неусвідомленого відносяться і потреби людини. Потреба, за С. Л. Рубінштейн, – це відчутна людиною потреба в чомусь, що лежить поза, в якій проявляється зв'язок людини з навколишнім світом і його залежність від нього. Ще одна категорія мотиваційного ряду – установка, в якій готовність до доцільної поведінки відбувається в несвідомих пластах психіки. [4, с. 512].

Модель Портера-Лоулера ґрунтується на тому, що мотивація є функцією потреб, сподівань та сприйняття людьми справедливої винагороди. Лаймар Портер та Едвард Лоулер розробили комплексну прецесійну теорію мотивації, яка охопила елементи теорії сподівань і теорії справедливості. Обсяг витрачених зусиль залежить від оцінки цінності винагороди і впевненості в тому, що вона отримається. Згідно моделі Портера-Лоулера результативність праці продовжує задоволення [3, с. 148].

А. Н. Леонтьєв вважав, що мотиви діяльності визначаються потребами особистості. У потребовому стані суб'єкта предмет, який здатний задовольнити потребу, жорстко не записаний. До свого першого задоволення потреба «не знає» свого предмета, він ще повинен бути виявлений. Тільки в результаті такого виявлення потреба набуває предметності, а сприйманий (представлений, мислимий) предмет – спонукальну і направляючу діяльність функції, тобто стає мотивом.

Фрейд вважав, що люди в основному не усвідомлюють тих реальних психологічних сил, які формують їхню поведінку, що людина росте, пригнічуючи при цьому в собі безліч потягів. Ці потяги ніколи повністю не зникають і ніколи не перебувають під повним контролем. Вони проявляються в сновидіннях, застереженнях, невротичній поведінці, нав'язливих станах і, врешті-решт, в психозах, при яких людське «его» виявляється не в змозі збалансувати потужні імпульси власного «ід» з гнітом «супер-его».

Таким чином, людина не віддає собі повного звіту у витоках власної мотивації [1, с. 20].

Отже, мотивацію у психології розуміють як сукупність усіх мотивів, потреб, стимулів, ситуативних чинників, які спонукають поведінку людини. Вона є досить динамічною структурою, яка може посилюватись або ж послаблюватись в залежності від цілі та потреб людини. Також людині властиво встановлювати певну ієрархію мотивів, це залежить від того, які мотиви є для неї в пріоритеті, а які відходять на задній план. Для того, відбувся процес мотивації, він повинен виглядати так: нужда → потреба → мотивація → мотив → бажання → діяльність. За первинної відсутності бажання діяти для задоволення потреби формується за допомогою когнітивного контролю, тому мотиваційний процес може займати долі секунди, а його складові не завжди розгорнуто актуалізуються у свідомості.

Література

1. Вилюнас В. К., Кравченко А. С. Мотивация демонстративного поведения. 2009. 89 с.
2. Загальна психологія: навч. посібник / Варій М. Й. Львів, 2009. 650 с.
3. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. К., 2002. 148 с.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2008. 512 с.

Г. М. Лялюк,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах;
С. О. Шастіна,
здобувач вищої освіти групи П–41
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

БУЛЛІНГ ЯК ВИД НАСИЛЬСТВА НАД ДІТЬМИ

У школі нерідко виникають конфлікти між учнями, а вихід з них – це результат соціалізації. Для подальшого становлення дитини система взаємовідносин в школі є вкрай важливою, тому коли конфлікти перетворюються у цькування, насилля (буллінг) над учнем – це може впливати на формування властивостей особистості. Довготривала агресія, яка направлена на одних і тих же дітей, створює між буллером та жертвою стійкі відносини, в яких буллінг доповнюється віктимізацією.

Буллінгом називається агресія одних дітей проти інших, коли мають місце нерівність сил агресора і жертви, агресія має тенденцію повторюватися, при цьому відповідь жертви показує, як сильно вона зачеплена тим, що відбувається. Нерівність сил, повторюваність і неадекватно висока чутливість жертви, – три суттєві ознаки буллінгу [3]. Це соціальна поведінка, яка проявляється у відносно стійких групах і здатна залучати інших.

Можна вважати, що дитина піддається буллінгу, якщо інші діти чи група учнів неодноразово здійснюють агресивні дії чи образливо висловлюються; коли учня тривало цькують, відбирають особисті речі. Буллінгом не вважається, коли учні з однаковими фізичними можливостями сперечаються, борються або це відбувається в ігровій формі.

Феномен буллінгу досі не є достатньо вивчений сьогодні, незважаючи на значний обсяг робіт таких вітчизняних та зарубіжних дослідників як Д. Лейн, А. Пікас, Д. Олвеус, А. Гуггенбюль, І. Кон, О. Глазман та інших.

А. Гуггенбюль виділяє такі типи буллінгу: прямий (фізичний, вербальний) та непрямий (соціальна депривація,

плітки, змови). Прямий фізичний буллінг найбільш характерний для хлопчиків, а непрямий і соціальна депривація – для дівчаток [2].

О. Глазман [1] запропонував «буллінг – структуру» учасників процесу: ініціатори (володіють високим потенціалом агресивності і схильності до насильства); помічники ініціатора (прагнуть наслідувати і допомагати ініціатору); захисники «жертви» (володіють найбільшим авторитетом серед однолітків); жертви (піддаються психологічному та фізичному насильству, відчувають ізольованість); спостерігачі – свідки. Ініціатори та помічники ініціатора користуються прямим буллінгом.

Тривале насилля у школі несе негативний вплив на життя жертви буллінгу: зниження самооцінки, самотність, високий рівень тривожності. Жертва відчуває беззахисність, присутнє постійне відчуття небезпеки. Однокласники уникають спілкування з жертвою буллінгу через страх опинитись на його місці. Також у дитини втрачається інтерес до навчання, погіршується сон та апетит, можуть з'являтись симптоми депресії. Рідко жертви буллінгу говорять про знущання в школі. Помітити це можна, якщо у дитини переважає негативний настрій повертаючись додому та ідучи в школу.

Буллінг впливає також на ініціаторів насилля. Вони отримують задоволення від влади та високого статусу в групі. Через це можуть виникати проблеми з розвитком емпатії, що загрожує привести до кримінальної та девіантної поведінки [4].

Отже, буллінг – це довготривала агресія, яка направлена на одних і тих же дітей. Три суттєві ознаки буллінгу – це нерівність сил, повторюваність і неадекватно висока чутливість жертви. Актуальною є необхідність профілактики буллінгу в школах з метою зниження рівня агресії, насильства та цькування серед учнів.

Література

1. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга. *Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена.* СПб, 2009. № 105. С. 159–165.
2. Гуггенбюль А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними. СПб: Акад. проект, 2000. С. 220.

3. Кривцова С. В. Буллинг в школе VS сплоченность неравнодушных. М.: Федеральный институт развития образования Центр развития психологической службы, 2011. С. 93.
4. Ahmed Eliza, Braithwaite Valerie. Bullying and victimization: cause for concern for both families and schools. *Social Psychology of Education*. 2004. № 7. P. 35–54.

О. Лясковська,
головний інспектор аналітичного відділу (Управління організації служби Департаменту «Корпус оперативно-раптової дії» Національної поліції України), здобувач ступеня вищої освіти магістра за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» (навчально-науковий інститут заочного та дистанційного навчання Національної академії внутрішніх справ)

ОСОБЛИВОСТІ МОНІТОРИНГУ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Основи організації системи психологічного забезпечення поліцейських закладені в Законі України від «Про Національну поліцію» [1], Положенні про Національну поліцію, [2] та наказі МВС України від 06 лютого 2019 року № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» [3].

Згідно з вимогами наказу [3] система психологічного забезпечення Національної поліції України у органах і підрозділах поліції покликана вирішувати такі основні завдання: 1) психологічне вивчення працівників поліції; 2) психологічна підготовка працівників поліції; 3) психопрофілактична робота; 4) підтримка та оптимізація соціально-психологічного клімату в колективах; 5) психологічне супроводження службової діяльності працівників поліції, у тому числі в ході проведення ними оперативних заходів та слідчих дій.

Розглянемо особливості моніторингу стану психологічного здоров'я поліцейських при вирішенні завдань системи психологічного забезпечення.

Психологічне вивчення поліцейських проводиться під час: 1) добору (конкурсу), просування по службі; 2) проведення психологічних вивчень поліцейських, у тому числі учасників АТО/ООС; 3) здійснення оцінки психологічної готовності поліцейських до служби в екстремальних умовах, психологічного добору до складу штатних або зведених загонів, підрозділів для участі в спеціальних операціях.

Для встановлення придатності кандидатів до служби в поліції за станом фізичного і психічного здоров'я проводиться комплексний медичний огляд (диспансеризація) поліцейських, який проводиться протягом їх служби з метою активного спостереження за станом здоров'я та включає: профілактичний медичний огляд, обов'язковий періодичний психіатричний огляд; обов'язковий профілактичний наркологічний огляд [5].

Психологічна підготовка поліцейських включає проведення: 1) навчальних, практичних занять (у системі здійснення службової підготовки та підвищення кваліфікації працівників поліції); 2) цільових інструктажів; 3) тренінгів; 4) психологічне супроводження практичних занять із тактичної підготовки. Завдяки цьому можливе формування психологічної готовності поліцейських до дій у різноманітних службових ситуаціях, до застосування спеціальних засобів, формування необхідних професійних навичок, засвоєння алгоритмів безпечної життєдіяльності.

У процесі професійної психологічної підготовки важливо також забезпечити функціонування психотренінгових комплексів, організацію та проведення тренінгів з актуальної для професійної діяльності поліцейських тематики, спрямованої на формування необхідних професійних, поведінкових і комунікативних навичок, готовності до дій у різноманітних службових ситуаціях, практичне відпрацювання поліцейськими типових професійних завдань. Важливим елементом такої роботи є вивчення передового міжнародного досвіду.

Психопрофілактична робота реалізується шляхом проведення: 1) цільової психологічної діагностики, експрес-діагностики; 2) індивідуального психологічного консультування; 3) психологічної корекції; 4) роботи в групі психологічної допомоги та підтримки; 5) сеансів психологічної релаксації

в кімнатах психологічної саморегуляції; 6) тренінгів з актуальної тематики; 7) групових форм і методів психопрофілактичної роботи; 8) надання кризової психологічної допомоги; 9) психологічне супроводження процесу адаптації поліцейських до нових умов службової діяльності; 10) участь (у межах компетенції) у проведенні психологічної реабілітації поліцейських; 11) участь (у межах компетенції) у службових розслідуваннях випадків самогубства та самокалічення поліцейських.

На етапі психопрофілактики психологи і лікарі-психіатри працюють над усуненням несприятливих психологічних, емоційних станів поліцейських, відновленням їх належної функціональності та профілактики проявів адиктивної (залежної) поведінки, а також здійснюють заходи, спрямовані на підтримку психічного здоров'я [5].

Психолого-психіатричне забезпечення службової діяльності в поліції є невід'ємною складовою ефективного та професійного функціонування правоохоронної системи України [4]. Під час тривалої соціальної кризи, постійної ротації персоналу поліції та безпрецендентного впливу на нього різноманітних психотравмуючих факторів, своєчасне виявлення осіб з підвищеним рівнем нервово-психічної нестійкості, схильності до агресивної, брутальної поведінки стає не тільки завданням психопрофілактики, а і важливим соціальним завданням: недопущенням до владних повноважень та володіння зброєю осіб, які за своїми психологічними особливостями можуть завдати суспільству значно більше шкоди, ніж користі.

Для своєчасного усунення проблем психологічного походження, швидкого відновлення належної функціональності осіб, які потребують першочергової психологічної допомоги через особливості впливу на них стрес-факторів професійної діяльності, створюється група психологічної підтримки та допомоги. Група психологічної підтримки та допомоги утворюється з визначеного кола осіб, які потребують першочергової психологічної допомоги через особливості впливу на них стрес-факторів професійної діяльності, для диференційованого розподілу психопрофілактичних заходів та зусиль психологів, а також осіб, які потребують додаткових цільових психопрофілактичних та психокорекційних заходів. Якщо під час проведення психологічного вивчення об'єктів системи

психологічного забезпечення виявлені працівників поліції, які потребують психологічної підтримки та допомоги, то психолог включає їх до групи психологічної підтримки та допомоги для своєчасного усунення проблем психологічного походження, швидкого відновлення належної функціональності осіб, збереження їх життя та здоров'я.

Підставами для включення особи до групи психологічної підтримки та допомоги є: наявність ознак гострої стресової реакції під час або після виконання особою службових завдань в екстремальних ситуаціях; виявлення за результатами психологічної діагностики особи та проведеної співбесіди ознак посттравматичного стресового розладу внаслідок; виявлення в ході службової діяльності або за результатами додаткової психодіагностики несприятливих психоемоційних станів у особи; суттєві труднощі адаптації до умов службової діяльності; рекомендації лікаря-психіатра за результатами проведення обов'язкового періодичного (позачергового) психіатричного медичного огляду [3].

Підтримка та оптимізація соціально-психологічного клімату в колективах проходить шляхом: 1) моніторингу та оптимізації (у випадку необхідності) стану соціально-психологічного клімату в службових колективах; 2) вивчення взаємин членів коллективу; 3) проведення психологічних заходів корекції внутрішньоколективних відносин. Психологи спільно з керівниками підрозділу працюють над формуванням групової злагодженості та налагодженням професійної взаємодії у колективах, профілактику конфліктів, професійного вигоряння. За необхідності психологи надають психологічну допомогу членам колективу.

Психологічне супроводження службової діяльності працівників поліції, у тому числі в ході проведення ними оперативних заходів та слідчих дій, включає психологічне супроводження екстремальних службових ситуацій, надання невідкладної психологічної допомоги.

Таким чином, на практиці службі психологічного забезпечення слід постійно впроваджувати:

– науково обґрунтовані способи поточного і оперативного психологічного контролю психоемоційного стану у поліцейських у тренувальному, навчальному і модельованому

(близькому до штатної ситуації) середовищі, а також під час виконання службових обов'язків;

– навчання способам саморегуляції з урахуванням диференційованого аналізу особливостей психоемоційного стану поліцейських під час несення служби;

– практичні рекомендації щодо забезпечення спеціальної психологічної підготовки поліцейських для підвищення стресостійкості за допомогою фізичних вправ;

– комплексне застосування методів психологічної підготовки в умовах екстремальних та стресових ситуаціях під час несення служби.

Література

1. Про Національну поліцію: Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII (із змінами). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19
2. Положення про Національну поліцію: затв. постановою Кабінету Міністрів України від 28 жовтня 2015 року № 877. URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/877-2015-п
3. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських: наказ МВС України від 06 лютого 2019 року № 88. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19
4. Про затвердження Положення про діяльність медичної (військово-лікарської) комісії МВС: наказ МВС України від 03 квітня 2017 року № 285. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0559-17
5. Про затвердження Порядку проходження комплексного медичного огляду (диспансеризації) поліцейськими: наказ МВС України від 10 грудня 2015 року № 1561. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1663-15

Н. М. Майорчак,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСІБ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

У сучасній психології перфекціонізм здебільшого окреслюють в контексті прагнення суб'єкта до досконалості, переважання високих особистісних стандартів та прагнення доводити результати діяльності до найвищих стандартів високі особисті стандарти, прагнення людини доводити результати будь-якої діяльності до найвищих стандартів [1].

Психологічне тлумачення перфекціонізму фокусується тільки на загостреній потребі до досконалості в контексті діяльності та особистості.

Сучасні вимоги життя формують хороший плацдарм для формування перфекціоністських настанов. Оскільки в кожної людини збільшується кількість потреб і рівень домагань з'являється стрімке бажання до досягнення успіху і прагнення «бути найкращим».

Для кожного перфекціоніста властивий порядок, організованість та охайність у всьому. Вони характеризуються завзяттям у роботі і намагаються не відкладати виконання справ.

Більшість перфекціоністів характеризуються:

– підвищеним рівнем тривожності як результатом внутріособистісного конфлікту;

– ригідністю (сформованість чітких поведінкових, емоційних та когнітивних стратегій не дає змоги апробувати нові у мінливих ситуаціях);

– тривале переживання травмуючи ситуацій (зацикленість та фіксованість на власних невдачах чи помилках, як результат, неприйняття власного «Я»);

– завищена сумлінність (докладання чималих зусиль для бездоганного виконання завдань);

– сумніви щодо правильності власних дій (важливим є оцінками іншими їхніх дій та отримання похвали);

– фіксованість на формі і змісті, проте змісту надається більшого значення, а точніше ідеї та результату;

– бажання уникнути невдачу та критику;
– прагнення досягти ідеалу в масштабних справах;
– жорстка самокритика [4].

Для перфекціоністів характерне домінування наступних установок та переконань:

– виконуючи будь-яке завдання, його слід завершити;
– бути кращим – ціль мого життя;
– люди повинні все робити якісно;
– у будь-якій справі треба викладатися «наповну»;
– оточуючі не вибачать мені навіть маленьку помилку;
– не можна давати людям можливість сумніватися в мені;
– для успіху потрібно матеріальне підкріплення;
– мені нецікаві люди, які ні до чого не прагнуть;
– мене дратують люди,які роблять помилки у простих завданнях;
– я не поважаю простих і звичайних людей;
– люди, яких я ціную, не повинні підводити мене;
– всі справи однаково важливі;
– я постійно повинен працювати над собою;
– я сумую і розчаровуюся,якщо роблю помилку [3].

Особливістю перфекціоніста є довге планування дій, на які йдуть великі затрати. При виконанні діяльності перфекціоністи звертають увагу на найменші деталі, а тривала відсутність результату в роботі спричиняє пошук нових недоліків.

Слід відзначити тенденцію вимог до оточуючих, які повинні відповідати ідеалам і переконанням перфекціоніста.

Більшість психологічних досліджень перфекціонізму доводять, що особи з високим рівнем його прояву бояться відповідальності, оскільки їхній неадекватний ідеалізм не дає змоги визнавати власні помилки.

Відповідно до специфіки сімейного виховання виокремлюю три типи перфекціоністів.

Перший тип перфекціоністів – діти строгих батьків. Ці діти виховувалися в атмосфері постійних вимог і мінімальних похвал. Тому дитина фіксує таке ставлення до себе. У дорослому віці він обирає партнерів, схожих на строгих батьків.

Другий тип перфекціоністів – діти, яких постійно хвалили. Такі особи ставлять перед собою високі цілі, але першу ж невдачу сприймає як крах всьому. При цьому амбіції

залишаються нереалістично високими, а уявлення про власну цінність пов'язане лише із досягненням високого результату.

Третій тип перфекціоністів – діти, що виховувалися в неблагополучних сім'ях. Для тих осіб важливим є діяти всупереч і вони ставлять завищені вимоги до себе, щоб досягти успіху, оскільки вони росли в середовищі, де цього не було.

За даними досліджень перфекціонізм все більше трапляється у жінок і він охоплює всі сфери, як наслідок, жінки-перфекціоністки намагаються слідкувати за зовнішністю відповідно до стандартів, встигати на роботі і бути успішними в побуті та веденні домашнього господарства.

Чоловіки-перфекціоністи перш за все прагнуть перфекціонізму у професійній діяльності. Тому вони можуть досягати значний кар'єрних висот у науці, бізнесі та військовій сфері. У них живе «маленький хлопчик», що постійне прагне визнання і похвали чи власного схвалення.

Для балансування власного життя психологи радять перфекціоністам навчитися розмежовувати цілі за ступенем їх важливості, розставляти пріоритети та розумно розподіляти власні зусилля, навчитися відпочивати, вміло чергуючи роботу та розслаблення, зменшити постійне порівняння себе з іншими, оцінити власну унікальність, радіти за власні успіхи, не критикувати невдачі, а сприймати їх як життєві уроки, частіше звертатися до своїх сильних сторін, хвалити себе, стати менш прискіпливим до недоліків, навчитися отримувати маленькі радощі в житті, загалом змінити певні стильові характеристики власного життя, знайти хобі для задоволення, а не для якогось результату [2].

Література

1. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
2. Майорчак Н. М. Брехливість особистості в соціально-психологічному контексті. Львів: ЛьвДУВС, 2018. 198 с.
3. Малкина-Пых И. Г. Исследования взаимосвязи самоактуализации и перфекционизма в структуре личности. *Мир психологии*. 2010. № 1. С. 208–218.
4. Парамонова В. Высшие устремления личности: перфекционизм как патологический феномен. *Развитие личности*. 2009. № 1. С. 64–78.

Н. В. Макогончук,
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри педагогіки та соціально-економічних дисциплін (Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького)

ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Сучасна молодь стикається з постійними стресами та проблемами, що відбуваються як у їхньому власному житті, так і у суспільстві зокрема. Соціальна нестабільність у сучасному суспільстві, несприятливі економічні і психологічні чинники зумовлюють зростання різних відхилень в особистісному розвитку та поведінці молодих людей. Це підвищена тривожність, духовна спустошеність, байдужість, цинізм, жорстокість, агресивна поведінка. Бідність, військові конфлікти, відчуття ненадійності також прямо впливають на стан психічного здоров'я людини.

Період юності – це екстремальний період у житті кожної людини, період стресів та адаптації до всіх змін як у фізичному, так і соціальному значеннях. Фізіологічні зміни, гормональні коливання, завоювання авторитету серед однолітків, непорозуміння з батьками, відповідальність у школі та в інших сферах теж часто призводять до стресу За даними ВООЗ, половина всіх психічних недуг починається у віці до 14 років.

Особливої актуальності ця проблема набуває в період навчання у виші, яке передбачає великі затрати енергії та часу від студентів. У процесі навчання студенти можуть відчувати надзвичайно сильне напруження, яке може сприяти руйнуванню психічного здоров'я. Важливу роль тут відіграє і сам студенський колектив, згуртованість його учасників. Дуже часто колектив буває не дружнім, інколи навіть й підступним, а це також впливає на психічний стан студентів.

Основними факторами виникнення особистісної тривожності молоді є негативне емоційне самопочуття у навчальному закладі, незадоволеність власною навчальною діяльністю, проблеми у взаєминах у навчальному мікросоціумі [1].

Найпоширеніші психічні розлади серед молоді – депресія, біполярний афективний розлад та шизофренія. Підліткова депресія – це серйозний та виснажливий розлад настрою, який може змінити спосіб життя, звички та когнітивні функції. У пригніченому стані людина відчуває себе безнадійною та безпорадною, позбавленою життєвої енергії та ресурсів [2]. Депресія є найчастішою причиною захворювань та інвалідності серед підлітків.

Фактори, пов'язані з поганим психічним здоров'м та благополуччям, включають в себе бідність, низький соціальний статус, насилля, булінг, відсутність сприйняття однолітками та недостатня підтримка батьків, конфлікти з педагогами. Часті або стійкі стреси призводять до емоційного та фізіологічного навантаження, що, у свою чергу, впливає на появу частих скарг на здоров'я.

Онлайн-технології теж можуть створювати додаткове навантаження для психічного здоров'я, адже все більше молоді користується віртуальними мережами цілодобово. Цифрове покоління створює для себе нові цінності, у світі без кордонів і постійного культурного обміну. Крім того багато підлітків живе в умовах надзвичайних ситуацій – конфліктів, стихійних лих, епідемій. Ці молоді люди особливо схильні до психічних розладів і хвороб.

Ще одна причина появи психічних розладів – обсесивно-компульсивний розлад (ОКР), який впливає на значний відсоток населення. Найчастіше трапляється різновид цього розладу, при якій нав'язливі і злі думки наповнюють мозок людини і приводять його у стан стресу. Також на сьогодні серед молоді поширеним є такий психічний розлад як «селфитис» – це обсесивно-компульсивне бажання сфотографувати самого себе і викласти фото в соціальних мережах, як спосіб заповнити брак самоповаги і прогалину в близькості.

Крім того, нещодавно стало відомо, що вчені визнали публікацію фотографій з спортзалу або з ранкових пробіжок ознакою наявності серйозного психічного захворювання – нарцисичного розладу особистості.

У гонитві за «ідеальною фігурою» та наслідуванні способу життя світських левиць і зірок модної індустрії поширеною стала ще одна медична проблема – розлади харчової пове-

дінки, а саме булімія, анорексія та компульсивне переїдання. Ці чинники є реальною загрозою життю молодого покоління, оскільки для них притаманний дуже високий рівень смертності серед усіх психічних захворювань.

Таким чином, сучасна молодь потребує підтримки і допомоги дорослого покоління щодо обізнаності та розуміння ранніх ознак і відповідних симптомів порушення психічного здоров'я. Звісно, неабияку роль відіграють у цій діяльності соціальний, охоронно-оздоровчий й освітній сектор.

Література

1. Гозак С. В., Сєрих Л. В., Філоненко О. О. Формування психоемоційного стану учнів 5–7-их класів у загальноосвітніх навчальних закладах різного типу. *Гігієна населених місць:* зб. наук. праць. К., 2009. Вип. 53. С. 344–350.
2. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. К.: Інкос, 2002. 272 с.

М. В. Мамонтова,

здобувач вищої освіти 3-го курсу спеціальності «Психологія»
(Львівський національний університет імені Івана Франка)

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА НЕВРОТИЗАЦІЇ У ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ

На сьогодення важливим завданням для працівника є збереження свого психічного здоров'я. Від цього залежить не тільки робоча продуктивність, а й якість життя людини в цілому. В групах підвищеного ризику для набуття синдрому емоційного вигорання знаходяться професії сфери «людина-людина», де працівникам щодня доводиться нести велику відповідальність, надаючи консультації та спілкуючись із іншими людьми.

Поняття «синдром емоційного вигорання» вперше описав у статті «Stuff Burn-Out» у 1974 році американський психіатр Г. Д. Фрейденбергер. [1] Він охарактеризував синдром

емоційного вигорання, як набір симптомів, що включає виснаження внаслідок надмірних вимог роботи, емоційну нестабільність, головний біль і безсоння, закрите мислення, також зауваживши, що емоційно вигорілий працівник «виглядає, діє і видається пригніченим» [1].

В. В. Бойко визначає емоційне вигорання як «випрацьований особистістю механізм психічного захисту у формі повного чи частково виключення емоцій (зниження їхньої енергетики) у відповідь на обрані психотравмуючі впливи», а також зазначає, що синдром емоційного вигорання є формою професійної деформації особистості. [2, с. 139–140].

Виділяють три фази формування синдрому емоційного вигорання [2, с. 141–153]:

1) Нервова (тривожна) напруга. Її створює дестабілізуюча обстановка, підвищена відповідальність, важкість роботи із контингентом. Ознаки наявності цієї стадії в людини проявляються у легкій формі та виражаються у підвищенні турботи про себе. Водночас із цим підсилюється усвідомлення психотравмуючих факторів професійної діяльності, зростає незадоволеність собою та обраною професією, виникає тривога та пригніченість.

2) Резистенція, тобто супротив. Працівник намагається відмежувати себе від неприємних вражень чи подій. На цій стадії яскраво проявляються симптоми неадекватного емоційного реагування, емоційно-етичної дезорієнтації, економія емоцій поза межами роботи, а також редукція та спрощення професійних обов'язків.

3) Виснаження. Дефіцит психічних ресурсів, пониження емоційного тонусу, яке відбувається через неефективність проявленого супротиву, ослаблення нервової системи призводять до того, що емоційний захист у формі «вигорання» стає невід'ємним атрибутом особистості.

У формі неврозу психічна деформація обумовлюється двома факторами [3, с. 269]:

1) Сильні, повторювані емоційні переживання, через котрі проходить особистість;

2) Відсутність виходу переживань у формі рухів, емоційних реакцій та станів.

Виникненню невроза передує процес невротизації. Невротизація – це стан емоційної нестабільності, котрий може при-

вести до неврозу чи до появи невротичних тенденцій у поведінці особистості: працівник стає важким та неприємним у взаємодії, не може ефективно співпрацювати із партнерами та виконувати свої обов'язки. [3, с. 273].

Метою нашого дослідження є порівняння рівнів синдрому емоційного вигорання та невротизації у працівників сфери обслуговування. Для досягнення поставленої мети були виконані наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей синдрому емоційного вигорання та невротизації.
2. Провести емпіричне дослідження для визначення розвитку синдрому емоційного вигорання та невротизації у працівників сфери обслуговування.
3. Здійснити обробку та інтерпретацію отриманих даних.

Гіпотези дослідження можна сформулювати наступним чином:

1. Імовірно, що особи, в котрих спостерігатимемо високий рівень невротизації, матимуть високий рівень вираженості синдрому емоційного вигорання.
2. Припускаємо також, що більш схильними до емоційного вигорання є працівники, котрі знаходяться в процесі адаптації до роботи;
3. Імовірно, що особи, котрі працюють на повну ставку (від сорока годин на тиждень) мають вищий рівень емоційного вигорання та невротизації, ніж ті, котрі працюють на пів ставки чи менше.

У відповідності до завдань дослідження була згрупована вибірка з 34 осіб, з котрих 7 юнаків та 27 юнок віком від 17 до 25 років. У якості досліджуваних виступили працівники сфери обслуговування (бармени, баристи, офіціанти, касири, продавці).

Кожному досліджуваному було запропоновано заповнити анкету та пройти дві методики («Діагностика рівня невротизації Вассермана» та «Діагностика рівня емоційного вигорання» за Бойко).

Після загального кореляційного аналізу відповідей (p-рівень < 0,05) були виявлені статистично значущі високі позитивні кореляції між параметрами «невротизація» та «сформованість синдрому емоційного вигорання» (0,65),

що підтверджує нашу першу гіпотезу. Також було виявлено зв'язок між параметрами «невротизація» та «кількість годин на тиждень» (0,35) та параметрами «сформованість синдрому емоційного вигорання» і «кількість годин на тиждень» (0,46), що підтверджує нашу третю гіпотезу.

Наша друга гіпотеза спростовується, адже відсутній зв'язок між параметрами «сформованість синдрому емоційного вигорання» та «стаж» (0,06) і «невротизація» та «стаж» (0,05), отже, працівники з малим чи великим стажем роботи не виявляють істотних відмінностей у схильності до емоційного вигорання чи невротизаціїї.

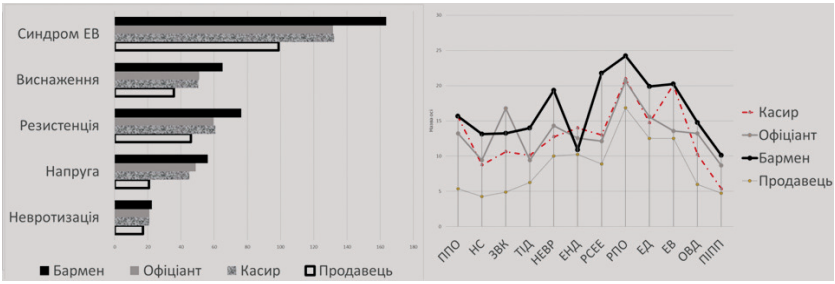

Рис. Діаграми усереднених значень

Усереднивши отримані відповіді, ми побудували наступні діаграми (рис.). На цьому графіку ми можемо спостерігати, що повністю сформовані (більше 60 балів) фази Резистенції (76,2) та Виснаження (65), тобто виражений синдром емоційного вигорання спостерігається у барменів та баристів (163,5), а слабо виражений – у продавців (98,8). Так само продавці мають середній рівень невротизації (17,1), у той час, як представники інших професій – високий.

Представники усіх професій мають повністю сформований (більше 16-ти балів) симптом «редукція професійних обов'язків» (від 16,8 до 24,2). Офіціанти, на відміну від інших, мають сформований симптом «загнаність у кут» (16,7); бармени та баристи мають ряд сформованих симптомів: «неадекватне вибіркове емоціональне реагування» (19,3), «емоційний дефіцит» (19,8); домінуючі симптоми: «розширення сфери економії емоцій» (21,7), «редукція професійних обов'язків»

(24,2), та «емоційна відстороненість» (20,2). Касири також мають сформований домінуючий симптом «емоційна відстороненість» (20,1).

За результатами дослідження ми можемо зробити *такі висновки:*

– Працівники у сфері обслуговування є схильними до формування синдрому емоційного вигорання як психологічного захисту;

– Працівники, схильні до невротизації, мають схильність до формування синдрому емоційного вигорання;

– Сформованість синдрому емоційного вигорання залежить не від трудового стажу осіб (працює особа кілька місяців чи кілька років), а від кількості робочих годин на тиждень;

– Найбільш вразливими до синдрому емоційного вигорання та невротизації є бармени та баристи, а найменш вразливими – продавці.

– У працівників сфери обслуговування спостерігається редукція професійних обов'язків, тобто зменшення інтенсивності зворотного зв'язку та енерговитрат на клієнтів.

Явище психічної професійної деформації виступає у якості захисного механізму психіки, тобто рятує особистість від гіршої деструкції, а нервову систему від повноцінного руйнування.

З іншого боку, професійна деформація може свідчити про серйозні порушення у структурі особистості, котрі можна визначити як дезадаптивні та котрі негативно впливатимуть на стосунки із оточенням. Деформація перешкоджає адекватній взаємодії у колах сім'ї чи друзів, на виробництві: страждають не тільки оточуючі, а й деформована особистість у першу чергу.

Щоб запобігти формуванню синдрому емоційного вигорання, працівникам, що знаходяться у зоні ризику (сфера професій «людина-людина»), необхідно більше уваги приділяти своєму самопочуттю та психічному стану: позитивно мислити, дотримуватись режиму дня, виконувати фізичні вправи, чітко розподіляти задачі та дотримуватись таймінгу, вносити різноманітність в трудові будні; а також відстежувати формування симптомів емоційного вигорання та його фаз, навчатися конструктивно долати стрес за допомогою правильного

розподілу часу, вчасному відпочинку, переоцінки значущості подій, тощо.

Література

1. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out / Herbert J. Freudenberger. *Journal of Social Issues.* 1974. № 30. С. 159–165.
2. Бойко В. В. Психоэнергетика. СПб: Питер, 2008. 416 с. (Краткий справочник).
3. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.: Филинъ, 1996. 472 с.

М. О. Марценюк,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
(Мукачівський державний університет)

ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Цінності і ціннісні орієнтації людини завжди були одним з найбільш важливих об'єктів дослідження філософії, етики, соціології та психології на всіх етапах їх становлення і розвитку як окремих галузей знання.

Питання та проблема дослідження сучасних ціннісних орієнтації особистості притягує великий інтерес багатьох дослідників. Особлива увага приділяється проблемі вивчення ціннісних орієнтації студентів-психологів на етапі навчання в університеті, оскільки цей період являється найбільш сенситивним для освоєння і прийняття цінностей професійної діяльності, формування професійної стратегії.

Аналіз ціннісних орієнтацій молоді здійснювався в роботах ряду науковців, а саме в роботах Б. Афанасьєва, П. Блонського, С. Бондаренко та ін. У їх працях визначається статус студентства як окремої вікової групи, особливості роботи з нею, висвітлюється портрет сучасного студентства. Ці джерела представлені працями українських та російських дослідників, які зверталися до проблем молоді, студентства, дина-

міки їх ціннісних орієнтацій, а саме: В. Ананьїн, Т. Андрущенко, В. Бакіров, О. Балакирева, Б. Братусь, Є. Головаха, М. Боришевський, Н. Чепелева, А.Фурман, В. Барановський, М. Бахтін, А. Бичко, В. Бех, Е. Піменова, А. Нугаєва, С. Бубнова та ін.

Науковці, серед яких А.Фурман, вважають, що ціннісні орієнтації – найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, які закріплюються життєвим досвідом індивіда, всією сукупністю його переживань. Вони також відмежовують значущі, істотні для конкретної людини від неістотних, незначущих [6].

В процесі професійного навчання психолога основний акцент, на думку Е. Піменової, має бути зроблений на розвиток його ціннісно - смислової сфери, від адекватної сформованості якої залежить можливість «створення психологом максимально сприятливих умов для розвитку самосвідомості і здійснення особових змін його клієнтів». Авторка також вказує на протиріччя між професійною системою цінностей і ціннісними орієнтаціями особи майбутнього психолога яке може привести до кризи, що пов'язана з розчаруванням в професійній діяльності, її деформацією [5].

А. Нугаєва вважає, що саме на етапі професійного навчання у ЗВО у майбутніх психологів починають розвиватися ті цінності і мотиви, які в перспективному майбутньому визначають успішність діяльності в професії [3].

Т. Петінова і В.Поліщук стверджують, що професійні стратегії студентів мають зв'язок з багатьма чинниками: мотивацією вибору моделі освіти, ціннісними орієнтаціями, професійними перевагами, життєвими пріоритетами [4].

На думку Б.Анань'єва без вивчення цінностей і ціннісних орієнтації неможливо досліджувати мотивації поведінки людини, оскільки ціннісні орієнтації людини в його загальній структурі здійснюють роль стратегічної лінії поведінки, функції «інтегратора» різних форм діяльності особистості [1].

Як справедливо зазначає М. Яницький, ціннісні орієнтації символізують нестандартні психологічні утворення, постійно організуючі ієрархічну систему і діючі в структурі особистості тільки в якості її елементів. Не можна уявити собі орієнтацію особистості на конкретну цінність як щось таке, що відгороджує освіту, не розглядаючи її важливість, суб'єктивну

пріоритетність відносно інших цінностей, тобто без включення в систему [9].

В. Шадріков і Е.Клімов у своїх роботах розглядають систему ціннісних орієнтації в якості цінного механізму регуляції діяльності, в результаті якої цінності стають найважливішим внутрішнім джерелом розвитку особистості, а також визначають її життєву перспективу. У цінностях виражається відношення особи до навколишнього світу як природному, так і соціальному, до інших людей і до самого собі. Найбільш важлива регулююча роль ціннісних орієнтації людини проявляється в ситуаціях, які вимагають усвідомленого вибору і серйозних рішень. Тому особливу значущість ціннісні орієнтації придбавають в процесі планування і реалізації життєвих планів молоді, на етапі самовизначення [2].

Одним з найбільш поширених сучасних підходів до вивчення ціннісних орієнтації є концепція М. Рокіча. Він стимулював жвавий інтерес до цінностей серед психологів тим, що запропонував чітке визначення поняття і розробив легкий у використанні інструмент. На концепцію М. Рокіча в останні десятиліття в тій чи іншій мірі спираються багато дослідників цього питання.

Ціннісні орієнтації несуть в собі регулятивні функції, складають фундаментальну основу професійно-особового розвитку, входять в систему професійної стратегії, визначаючи значущість професії, що набувається, ціннісного відношення до неї.

З метою вивчення ціннісних орієнтації сучасних студентів-психологів, нами було проведено дослідження, в якому взяло участь 40 чоловік: студенти IV курсу гуманітарного факультету психології Мукачівського державного університету денної та заочної форм навчання. Виходячи з мети дослідження, нами були використані методики: «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча) та «Сенсожиттєві орієнтації» (СЖО) (Д. О. Леонть'єва) [8].

Результати отримані за допомогою методики М. Рокіча дали нам змогу проаналізувати ієрархію цінностей по двох класах: термінальних цінностей і інструментальних цінностей. За результатами підрахунку значень кожного класу цінностей, ми з'ясували, що у наших респондентів – студентів IV курсу по класу термінальних цінностей переважають такі цін-

ності, як «здоров'я» (32,5%), «щасливе сімейне життя» (22.5%), «упевненість в собі» (27,5 %). Найменш значимі, виявилися такі термінальні цінності – «щастя інших» (32,5%), «суспільне визнання» (22,5%).

У ієрархії інструментальних цінностей переважають цінності «вихованість» (30%), «вченість» (25%), «чесність» (17,5%). Найменш значимі, виявилися такі інструментальні цінності як «непримиренність до недоліків в собі і інших» (32,5%), «чуйність» (20%).

За допомогою методики «СЖО» Д. О. Леонтьева ми змогли оцінити три чітко окреслені сенсожиттєві орієнтації – цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією і два аспекти локусу контролю – локус Контролю-Я і локус контроля – життя.

Результати отримані за даною методикою дозволили нам відзначити, що показники за шкалою «Мета в житті» знаходяться на високому рівні (75%). Це означає, що у студентів є цілі на майбутнє, які вносять усвідомленість, спрямованість і тимчасову перспективу.

Показники по субшкалі «Процес життя» знаходяться на середньому рівні (50%). Це означає, що велика частина респондентів сприймає процес свого життя на середньому рівні, і оцінює його як унікально цікавий, чутливо – яскравий і наповнений сенсом.

Показники по субшкалі «Результативність життя» відповідно до відповідей досліджуваних знаходитися також на високому рівні (85%). Отриманий результат свідчить про оцінку пройденого етапу життя, відчуття того, наскільки корисна і осмисленою була вже прожита її частина.

По субшкалі «Локус Контроля-Я» – спостерігається середній рівень вираженості (62,5%). Тобто уявлення про себе як про сильну особу знаходитися у більшості студентів на середньому рівні, а й можливо ще знаходиться у процесі формування.

По субшкалі «Локус-контролю-життя» результати – знаходяться на рівні вираженості (60%), що свідчить про рівень вище середнього сформованості бачення та переконання в тому, що людина може контролювати своє життя, при цьому вільно приймаючи рішення і утілюючи їх в життя.

Таким чином, результати проведеного нами дослідження дозволяють розглянути та окреслити найбільш значимі аспекти ціннісної сфери майбутніх психологів, до яких висуваються особливі вимоги у зв'язку зі специфікою їх професійної діяльності. Проведений нами аналіз дає підстави зробити висновок про необхідність цілеспрямованого розвитку і актуалізації ціннісних орієнтацій як компонента професійної стратегії ще на етапі навчання у ЗВО та набуття професії, розробити програму формування професійно важливих мотивів та ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців психологічного профілю.

Література

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. М.: Наука, 1977, 330 с.
2. Климов Е. А. Развивающийся человек в мире профессий. Обнинск: Принтер, 1993, 57 с.
3. Нугаева А. Н. Мотивационно-ценностная сфера личности специалиста-психолога как основа его профессионального развития. *Известия Российского ГПУ им. А. И. Герцена.* 2008. № 74-2. С. 203–209.
4. Петинова Т. М. Образовательные и профессиональные стратегии студентов технических вузов г. Самара. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук.* 2010. № 11. С. 371–376.
5. Пименова Е. В. Динамика ценностных ориентации студентов-психологов в процессе профессионального обучения. *Вестник Государственного университета управления.* 2012. № 13-1. С. 300–303.
6. Фурман А. Ціннісно-орієнтаційні чинники особистісного розвитку майбутніх психологів: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2009. 20 с.
7. Цінності та ціннісні орієнтації у системі людської діяльності. URL: www. djerelo. com/
8. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика взрослых / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара: Издательский Дом «Бахрах. М., 2009. 704 с.
9. Яницкий М. С. Ценностная детерминация инновационного поведения молодежи в контексте культурно-средовых различий. *Сибирский психологический журнал.* 2009. № 34. С. 12–17.

А. В. Марчук,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології (Львівський державний університет внутрішніх справ)

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Соціальні, політичні, економічні зміні в суспільстві, збільшення інформаційного потоку, стрімкість технологічних і технічних процесів здійснюють відчутний вплив на психічне здоров'я людини, провокуючи стреси, неадекватну поведінку, депресивні стани, агресію. Звичною ознакою сучасного світу стали складні життєві обставини. Вони викликають занепокоєння людей стосовно майбутнього й сьогодення, призводять до зниження якості їх життя. У таких умовах особливо важливим стає уміння людини протистояти негативним впливам зовнішнього середовища і долати стреси, кризи, вирішувати внутрішні проблеми. Саме тому інтерес дослідників викликають питання суб'єктивного благополуччя, якості життя, життєздатності та життєстійкості людини.

Складну життєву ситуацію часто розуміють як ситуацію, що викликає у людини труднощі й порушує її психологічне благополуччя. Такі ситуації характеризуються порушенням звичного способу життя, неочікуваністю і/або небезпекою, неконтрольованістю і некерованістю. У психології до категорії складних ситуацій відносять: конфліктну, фруструючу, травматичну, екстремальну, надзвичайну. Ці ситуації мають спільні характеристики: наявність емоційного стресу неоднозначність, невизначеність, необхідність докладання зусиль. Від того, як людина реагує на вимоги, які до неї висуває середовище, залежить її фізичне і психічне здоров'я і подальший розвиток.

У сучасних соціальних умовах життєстійкість виступає однією з актуальних і найскладніших психологічних проблем особистості. Значимі особистісні ситуації вносять особливу напругу в адаптацію, вони вимагають узгодження самооцінки та домагань і можливостей особистості в умовах реального

життя. Одночасно такі ситуації виступають важливим чинником розвитку, досягнення значимих особистісних цілей та задоволення потреб. Сучасне суспільство потребує людей, які здатні протистояти життєвим негараздам, вмикати механізми захисту і саморегуляції, здатні до саморозвитку і самореалізації.

Життєстійкість розглядається як ступінь здатності людини витримувати стресові ситуації зберігаючи внутрішню рівновагу й не знижуючи успішність діяльності. Вона представляє собою сукупність установок і навичок, які дозволяють змінювати поведінку у стресових ситуаціях. Вчені вважають, що когнітивне осмислення у різноманітних стресових ситуаціях виступає важливим поштовхом у подоланні труднощів, пов'язане з пошуком сенсу у цій ситуації. Життєстійкість характеризується активністю, гнучкістю, інтернальною локалізацією контролю, екстраверсією.

У працях вітчизняних і зарубіжних вчених феномен життєстійкості розглядається як сукупність компонентів, а саме: поведінковий (навички долання труднощів), когнітивний (оцінка й осмислення ситуації), емоційний (реагування на складні ситуації), мотиваційний (мотиви діяльності). Життєстійкість передбачає оптимальну реалізацію людиною своїх психологічних можливостей у несприятливих життєвих умовах та складних ситуаціях, «психологічну живучість» і «розширену ефективність» у цих ситуаціях (С. Мадді). Дослідження С. Кобейса та С. Мадді вказують на те, що життєстійкість – особистісна характеристика, яка виступає загальним показником психічного здоров'я людини. Вчені характеризують її як якість особистості, що опосередковує вплив ситуації.

Науковці розглядають життєстійкість як ступінь життєздатності, як спроможність долати самого себе, як здатність перетворювати складні ситуації у нові можливості. Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що життєстійкість, як важлива якість особистості, мотивує людину до активних дій у стресових ситуаціях, допомагає перетворювати особистісну трагедію у досвід, сприяє стійкості шляхом позитивної когнітивної оцінки складних життєвих обставин.

Життєстійка особистість має «екзистенціальну» мужність, здатність побачити сенс із трагедії. Така людина має

мету і віру у власну ефективність проявляє активність і реалізується через позитивну пізнавальну оцінку. Життєстійкість людини проявляється в різних сферах життєдіяльності і характеризує систему ставлень до самого себе, до людей і до діяльності у складних життєвих обставинах.

Для життєстійкості характерною є залежність від особистісних ресурсів, оскільки вона виражає оптимальну реалізацію психологічних можливостей людини у умовах складної життєвої ситуації. Вона полягає в: оптимістичному, активному ставленні до життєвих ситуацій у цілому; філософському ставленні до складних життєвих ситуацій; незалежності у стосунках з людьми, довіри до інших, толерантності; впевненості; достатньо високій самооцінці; узгодженості сприймає мого «Я» і бажаного «Я»; емоціях і почуттях, пізнанні й досвіді, поведінці та діяльності.

Життєстійкість особистості забезпечується сформованістю в неї здатностей контролювати емоційні та когнітивні процеси, адекватно реагувати на зовнішні впливи і сприяє збереженню її життєдіяльності у складних життєвих обставинах. Суттєво пов'язана із сформованістю життєстійкості успішність самореалізації особистості. У складних ситуаціях проявляється перетворююча стратегія в реакціях на зовнішні впливи і зберігається оптимальна життєдіяльність людини, що перебуває у складних життєвих обставинах.

Таким чином, життєстійкість, виступаючи головним ресурсом подолання труднощів, виступає здатністю і готовністю особистості бути активним учасником у складних життєвих ситуаціях, контролювати їх, управляти своїм життям, не боятися невідомого, висувати складні цілі та завдання, іти на ризик. Життєстійкість визначає ставлення та готовність особистості до змін, її здатність долати труднощі, зумовлює прагнення скористатися своїми внутрішніми ресурсами. Життєстійкість є фактором стійкості особистості, що дозволяє протистояти життєвим труднощам і стресам а також чинником збереження здоров'я.

Література

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–17.

2. Мадди С. Р. Теории личности. Сравнительный анализ / пер. И. Авидон, А. Батустин, П. Румянцева. СПб. 2002. 635 с.
3. Aldwin C.M. Stress, Coping and Development: an integrative perspective. New York: Guilford Press, 2007.
4. Khoshaba D. M., & Maddi, S. R. (2005). HardiTraining: A comprehensive approach to mastering stressful circumstances (4th Ed.). New Port Beach: CA: Hardiness Institute.

Р. Б. Мегес,
слухач магістратури 6-го курсу
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ З САМОАКЦЕПТАЦІЄЮ У СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Самоакцептація як певна позитивна установка на себе, формується у процесі соціалізації особистості та відіграє важливу роль у розвитку, становленні, укріпленні самооцінки підлітка. Вона складається із таких складових, як: прийняття своєї зовнішності, свого характеру, ставлення до виконаних справ та соціальної поведінки. Вони ж, в свою чергу, відображають те, як особа ставиться до своєї зовнішності, її унікальності і неповторності, чи стійка оцінка свого образу та чи не залежить вона від оцінок оточуючих. Не менш важливим показником є й те, як підліток приймає себе, власні емоції, поведінку, чи вміє ними керувати та чи здатен змиритися із своїми недоліками (трансформувати їх у достоїнства). Показовим є ступінь задоволеності продуктами власної діяльності, вміння брати відповідальність за себе та за результати своєї праці, прагнення досягати цих результатів. Разом з тим, варто відзначити, й здатність критично оцінювати свою поведінку, тобто розуміти чи скоєний вчинок був правильним чи ні, вміти пробачати, бути альтруїстичним, позитивним у взаєминах з іншими людьми [1].

Самоакцептація може піддаватися позитивним і негативним впливам, в силу останніх може утворюватись спотворена установка на себе, яка призведе до відхилень в структурі «Я-концепції», наприклад таких як, адиктивна поведінка.

Саме для дослідження взаємоз'язку між самоакцептацією і харчовою поведінкою, в контексті нехімічної адиктивної поведінки, було проведене емпіричне дослідження. У ньому брало участь 165 осіб. Вік досліджуваних від 15 до 18 років. Дослідження проводилося у Львівському державному університеті внутрішніх справ на факультеті психології з студентами першого курсу, а також у середній загальноосвітній школі № 1 міста Трускавця та Середній загальноосвітній школі №3 міста Трускавця серед учнів 10 – 11 класів.

У психологічному дослідженні були використані такі методики, як: шкала оцінки харчової поведінки (Д. М. Гарднер, М. П. Олмстед, Ж. П. Поліві); тест самоакцептації (підлітковий та юнацький вік); тест САТ; опитувальник копінг – поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптований варіант Т. А. Крюкової).

За допомогою проведення кореляційного аналізу (лінійна кореляція Пірсона) було встановлено, що чим більше у підлітків проявляється бажання схуднути, тим менше проявляється соціальна поведінка ($r = - 0,203$ при $p<0,01$). Також виявлено, що чим більше проявлятиметься схильність до булемії, тим менш відповідальним буде ставлення до виконаних справ ($r = - 0,182$ при $p<0,05$). За результатами дослідження можна стверджувати й те, що чим більшою буде незадоволеність власним тілом, тим менше буде проявлятися прийняття зовнішності ($r = - 0,402$ при $p<0,01$), прийняття характеру ($r = - 0,242$ при $p<0,01$), соціальна поведінка ($r = - 0,268$ при $p <0,01$), загальна самоакцептація ($r = - 0,370$ при $p<0,01$).

Встановлено й те, що чим більше проявлятиметься неефективність, тим меншими будуть прийняття зовнішності ($r = - 0,439$ при $p<0,01$), прийняття характеру ($r = -0,530$ при $p<0,01$), соціальна поведінка ($r = - 0,309$ при $p<0,01$), загальна самоакцептація ($r = - 0,530$ при $p<0,01$).

Разом з цим, отримані результати свідчать про те, що чим більшим буде прийняття характеру ($r = 0,162$ при $p<0,05$), тим частіше буде спостерігатись перфекціонізм. Виявлено, що чим частіше проявлятиметься недовіра у міжособистісних стосунках, тим менше спостерігатиметься прийняття зовнішності ($r = - 0,155$ при $p<0,05$), прийняття характеру ($r = - 0,231$ при $p<0,01$), прояв соціальної поведінки ($r = - 0,171$ при $p<0,05$) та загальної самоакцептації ($r = - 0,225$ при $p<0,01$).

Кореляційні зв'язки вказали й на те, що чим більше проявлятиметься інтероцептивна некомпетентність, тим меншим буде прийняття зовнішності (r = - 0,194 при p<0,05), прийняття характеру (r = - 0,308 при p<0,01), прояв соціальної поведінки (r = - 0,189 при p<0,05), загальної самоакцептації (r = - 0,288 при p<0,01).

Отримані результати можна проінтерпретувати наступним чином. Так, із самоакцептацією взаємопов'язані такі прояви харчової поведінки, як бажання схуднути, булемія, незадоволеність тілом, неефективність, перфекціонізм, недовіра у міжособистісних стостунках, інтероцептивна некомпетентність, які складають оцінку харчової поведінки.

Можна стверджувати, що чим менше підліток вміє критично оцінювати свою поведінку, є не впевнений у своїх силах, має тривожність щодо діяльності, яку виконує, боїться йти до своєї мети, є непоступливим у взаємовідносинах і егоїстичним, тим більше у нього спостергігатиметься схильність до залежної поведінки, а саме харчової, такої як булемія або ж анорексія (бажання схуднути). Також, варто звернути увагу й на той факт, що харчова поведінка буде розвиватися у тих неповнолітніх, які не сприймають себе, свою зовнішність, свою індивідуальність. Це неприйняття залежить від того, що для таких осіб вагому роль відіграють оцінки оточуючих, суспільства в цілому. Вони витрачають багато сил, щоб відповідати стандартам моди і краси. Не менш важливим є й те, як підліток приймає і розуміє свої почуття і емоції, чи вміє ними керувати та нести відповідальність за те, що почуває, чи задоволений собою, як особистістю, чи вміє змиритися із своїми помилками, проте не повторювати їх знову. Якщо ці характеристики мають негативний полюс, тоді ймовірно у такої особи можуть спостерігатися такі прояви, як: сприйняття певних частин свого тіла занадто великими, відчуття загальної неадекватності, одинокості, підвищені очікування стосовно досягнень та невміння пробачати собі недоліки і помилки, відчуженість, а особливо дефіцит у впевненості розпізнавання голоду і ситості, що призводить до харчової залежності.

Таким чином, загальна самоакцептація взаємопов'язана із харчовою поведінкою підлітків, через неї вона утворюється, формується і набуває сталої форми поведінки.

Література

1. Булка Н. І. Ресурси соціального інтелекту: адаптивність, комунікативність, креативність: практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 43–53.

Н. В. Москвяк,

кандидат медичних наук,
доцент кафедри загальної гігієни з екологією
(Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького)

ОСОБЛИВОСТІ ТЕМПЕРАМЕНТУ ЯК ОСНОВА АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НАВЧАННЯ І ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

Адаптація до школи є тривалим і спрямованим процесом з фізіологічним та психологічними складовими. Виділяють три основні етапи (фази) фізіологічної адаптації. Перший етап – орієнтовний, коли у відповідь на весь комплекс нових впливів, що пов'язані з початком систематичного навчання спостерігаються бурхливі реакції і значне напруження практично усіх систем організму. Другий етап – нестійке пристосування, при цьому організм шукає певні адекватні варіанти реакцій на всі впливи. Третій етап – період відносно стійкого пристосування унаслідок того, що організм знаходить найбільш оптимальні варіанти реагування на навантаження, які потребують меншого напруження функціональних систем [1].

Ефективність процесу шкільної адаптації значною мірою визначається характерними рисами темпераменту дітей. Особливості темпераменту обумовлюють продуктивність будь – якого виду діяльності, а параметри, котрі відображають динамічні властивості пізнання сприяють успішній реалізації навчального процесу. Облік індивідуальних характерологічних особливостей має велике значення для підбору адекватних методів виховання дітей, зокрема тоді, коли виникає необхідність диференційованого застосування різноманітних емоціогенних чинників. З огляду на те, що тип темпераменту є вродженою якістю, у період адаптації дітей до

систематичних занять у школі необхідно досліджувати його прояви з метою наступної нейтралізації небажаних проявів та керування емоційним станом дитини [2].

Представники сангвінічного темпераменту, який характеризується як сильний врівноважений та рухливий відзначаються високою адаптивністю, Це обумовлене значною швидкістю перебігу психічних процесів. Їхня увага нестабільна та вони швидко і легко її переключають. Особи з даним типом вищої нервової діяльності є ініціативними, комунікабельними, життєрадісними, дотепні. Сангвініки з великим завзяттям беруться за будь яку справу, до роботи включаються швидко і характеризуються високою працездатністю. Однак, якщо виконуваний вид діяльності потребує терпіння можуть відступити від поставленої мети. Дітей з даним типом темпераменту доцільно включати у громадську діяльність, ставити при цьому перед ними усе нові завдання та контролювати якість роботи. У осіб з флегматичним темпераментом психічні процеси характеризуються певною інертністю і сповільненим реагуванням на подразники. За умови сильного гальмування і врівноваженого процесу збудження їм не важко стримувати свої пориви, Суттєвим недоліком даного типу є відсутність ініціативи, тому їхньою діяльністю потрібно керувати. Дітям з холеричним темпераментом (сильним неврівноваженим) властива підвищена збудливість, агресивність, циклічність у роботі. Таких школярів рекомендується не втомлювати одноманітною діяльністю. Слабким типом вищої нервової діяльності є меланхолічний темперамент, котрий вирізняється високою емоційною чутливістю, схильністю до недооцінки власних сил та тривалим та болісним переживанням невдач і покарань, що може обумовити важкий перебіг адаптації. Меланхоліки здатні з особливим успіхом виконувати монотонну роботу у дружньому колективі [3, 4, 5].

Мета роботи передбачала дослідження характерологічних особливостей темпераменту молодших школярів залежно від віку поступлення до загальноосвітнього навчального закладу.

За допомогою опитувальника Г. Айзенка в адаптації О. Шмельова обстежено 150 учнів 6-ти та 7-ми років.

За результатами проведеної роботи нами встановлено, що серед обстежуваного контингенту школярів превалюють осо-

би з меланхолічним та флегматичним типами вищої нервової діяльності. У групі дітей, котрі розпочали навчання із 7-ми річного віку вірогідно вищою ($p<0,05$) у порівнянні з їхніми молодшими на рік однокласниками є кількість дітей із с сильним врівноваженим (флегматичним) типом і, відповідно, вірогідно нижчою ($p<0,05$) частка осіб із слабким (меланхолічним). Невелику групу школярів із сангвінічним (сильним, врівноваженим, рухливим) та холеричним (сильним, неврівноваженим, рухливим) типами вищої нервової діяльності 2,4% та 12,2% відповідно виявлено виключно у групі дітей, котрі приступили до систематичних шкільних занять у віці 6-ти років. У значної частини даної вікової групи діагностовано слабкий меланхолічний темперамент, що вказує на достатньо високий рівень нейротизму, тобто стану тривоги або реактивної депресії. Отже, встановлені характерологічні особливості темпераменту дітей засвідчують наявність емоційної нестабільності серед обстеженого контингенту, що може утруднити перебіг адаптаційного процесу.

Визначені показники провідних властивостей темпераменту школярів доцільно врахувати при визначені тактики індивідуального психологічного підходу у період адаптації до систематичного шкільного навчання, а також застосувати для виявленні «проблемних дітей», котрі потребують поглибленого психоневрологічного обстеження.

Література

1. Дубровинская Н. В., Фарбер Д. А., Безруких В. А. Психофизиология ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Центр. ВЛАДоС, 2000. 247 с.
2. Максименко С, Максименко К., Главник О. Адаптація дитини до школи. К.: Мікрос-СВС, 2003. 110 с.
3. Кузьмінський А. І., Омеляненко В. Л. Педагогіка родинного виховання: навч. посіб. К.: Знання, 2006. 324 с.
4. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: учебное пособие в 2-х кн. Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. М.: Центр. ВЛАДоС, 2002. 384 с.
5. Федько О. Діагностико-корекційне забезпечення розвиваючого педагогічного процессу. Львів: Сполом, 2005. 322 с.

К. Ю. Мураненко,
викладач кафедри юридичної психології
(Національна академія внутрішніх справ)

ІНТЕРНЕТ ТА ТЕЛЕБАЧЕННЯ ЯК ЧИННИК ДЕЛІНКВЕНТНОЇ ПОВЕДІНКИ НЕПОВНОЛІТНІХ

Дитинство є важливим періодом для формування рис характеру, цінностей, світоглядних позицій, що визначають поведінку людини і в дорослому житті. Саме тому варто звернути увагу на інформацію, яка оточує дитину у процесі дорослішання. Адже інформаційний простір, у якому знаходиться дитина, формує розуміння нею норм і правил, неприйняття чи толерантне ставлення до певних поведінкових проявів, і, як результат, може стати чинником схильності до правопорушень.

За результатами проведеного нами опитування 308 школярів старших класів 40 % зазначило, що проводять вільний час, спілкуючись в Інтернеті. Отож сьогодні, як ніколи раніше, дітям доступний необмежений обсяг інформації. Добре, якщо вони користуються комп'ютером розумно і під наглядом дорослих. Однак чимало батьків, на жаль, не контролює своїх дітей, які в соціальних мережах кіберпростору заводять друзів, проводять багато часу з тими, кого батьки навіть не знають.

Негативний вплив мережевого ресурсу на дітей підтверджується і висновками дослідження Меріти Молл [4], яка у 2001 р. проводила опитування щодо користування Інтернетом. За результатами дослідження, 71% батьків вважає, що знає багато або достатньо про те, яку інформацію їхні діти переглядають в Інтернеті. Але 70% дітей при цьому сказали, що батьки знають дуже мало або ж взагалі нічого не знають про те, чим вони займаються в кіберпросторі. Крім того, 30% дітей у віці від 7 до 10 років зізналися, що відвідували приватні чат-кімнати і чат-кімнати для дорослих. Серед 11–12-річних такі сайти відвідували 58%, 13–14-річних – 70%, 15–17-річних – 72%.

Однак не лише Інтернет чинить негативний вплив на психіку дитини. Протягом останніх 40 років в різних країнах світу було проведено понад 1000 досліджень, присвячених впливу

телебачення й кінематографу на дітей. Вони проводилися серед неповнолітніх, які належать до різних рас, національностей і соціальних груп. Тим не менше, результати досліджень практично ідентичні: агресія на екрані робить дітей більш агресивними щодо матеріального й духовного світу. Опитування респондентів свідчать, що 50% надають перевагу бойовикам та 65% – фільмам з фантастичним змістом. Тобто діти, які систематично дивляться передачі, що містять сцени насилля, сприймають насилля як легітимний спосіб вирішення конфліктів. По-друге, перегляд сцен насилля робить людину більш беззахисною до насилля в реальному житті. По-третє, чим більше дитина бачить сцени насилля на екрані, тим більше шансів, що вона стане жертвою насилля. По-четверте, якщо дитина надає перевагу перегляду телепрограм, які містять сцени насилля, існує значно більша вірогідність, що вона виросте агресивною людиною і, навіть, вчинить правопорушення, наслідуючи поведінку героїв, який виходячи з тенденцій сучасного кінематографу, у більшості випадків негативні.

Викликає велику занепокоєність показник у кількості 31% позитивних відповідей щодо застосування фізичної сили при вирішенні конфлікту та 28% позитивних відповідей щодо твердження «Перебуваючи у гніві, Ви ламали якусь річ». Діти стикаються з конфліктними ситуаціями у середовищі школи, оскільки там проводять більшу частину свого дня. Суперечки з ровесниками також переважають серед інших, що спонукає до використання дитиною таких шляхів виходу з конфлікту, які є характерними для її оточення. І майже кожна третя дитина при виникненні протиріч, труднощів починає вирішувати їх за допомогою сили. Усвідомлення підлітком визначальної ролі фізичних можливостей спричиняє зростання агресивності, бездушності в одних і відчуття ізольованості – в інших.

З'ясовуючи роль кіномистецтва у правовому вихованні дітей, на основі аналізу сучасних досліджень [1,2,3] нами виділені наступні особливості, які негативно впливають на формування позитивної просоціальної спрямованості:

– дуже мало патріотичних програм, тобто таких, які виховують гордість за свою країну, та таких, які дійсно мають виховний та пізнавальний характер, з точки зору правової обізнаності;

– на телебаченні має місце надмірне акцентування доступності наркотиків, смакування небажаних та навіть шкідливих подробиць, а також кримінальних сюжетів, чисельних та «легких» вбивств;

– нерідко кінофільми та телепередачі демонструють способи вчинення злочинів, описують дії осіб під час вчинення цих злочинів, тобто мимоволі дають інструкції кримінального характеру;

– більшість програм, передач та статей, які розраховані на молодіжну аудиторію, слабко підготовлені, вони не містять глибокого сенсу, висвітлюють події з низьким рівнем достовірності, тобто в цілому – більш відволікають, аніж виховують, змушують думати, навчають.

Переваги телебачення очевидні – наочно-образне, більш емоційне сприйняття інформації здійснює більш сильний вплив на свідомість та поведінку людини. Однак, на жаль, все більше фільмів, передач пропагують культ насильства та похоті, культивування «красивого», але не реального для більшості життя.

Отже, телебачення та Інтернет-зв'язок є значними досягненнями сучасності, що спрощує доступ до будь-якої інформації та комунікації з людьми з різних частин світу. Однак, психіка дитини є непідготовленою до такого потоку інформації, дитині важко відрізнити правильне від неправильного та корисне від шкідливого, адже система цінностей дитини знаходиться у процесі становлення. Саме тому неповнолітні мають користуватися інформаційними ресурсами під наглядом дорослих, а батькам, в свою чергу, необхідно більше уваги приділяти тому, чим цікавляться їх діти, та разом проводити дозвілля не лише біля комп'ютера чи в Інтернеті.

Література

1. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
2. Карахан Л. Конец века – конец чернухи. Искусство кино. 1998. № 4. С. 158–174.
3. Почепцов Г. Г. Информационные войны. К.: ВАКЛЕР, 2000. 576 с.
4. Що впливає на молодь. URL: http://wol.jw.org/ru/wol/d/r15/lp-k/102005242

В. В. Навроцька,
кандидат юридичних наук, доцент
доцент кафедри кримінально-правових дисциплін
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ОБМЕЖЕНО ОСУДНИЙ ТА НЕОСУДНИЙ ЯК СТОРОНА УГОД У КРИМІНАЛЬНОМУ СУДОЧИНСТВІ

У зв'язку із необхідністю приведення вітчизняного законодавства до загальновизнаних міжнародних стандартів, одним із об'єктів таких змін стала процедура кримінального провадження.

Каральний підхід до розв'язання проблем протидії злочинності деколи виявляється малоефективним. Іноді до правопорушників доцільніше застосовувати механізми альтернативного (відновного) правосуддя, зокрема можливість укладання угод про примирення та визнання винуватості. Таким шляхом успішно йде більшість європейських країн, оскільки це значно зменшує навантаження на слідчих і, водночас, підвищує ефективність правосуддя та можливість виправлення особи, її ресоціалізації, забезпечення прав потерпілого.

У Кримінальному процесуальному кодексі України (далі – КПК України) серед особливих порядків кримінального провадження виділено й провадження на підставі угод (глава 35). Цей інститут – абсолютна новела кримінального процесуального законодавства, що потребує прискіпливої уваги, адже, за даними статистики, близько 16% проваджень в Україні (тобто, кожне шосте-сьоме з них) зараз завершується шляхом укладення обох видів угод. Водночас і законодавча регламентація цього інституту, і практика укладення угод у кримінальному судочинстві далекі від досконалості.

Одним із питань, яке постає при вирішенні питання про укладення (і затвердження) обох видів угод є те, чи *можуть стороною таких угод бути неосудні / обмежено осудні особи?*

Наявність у матеріалах провадження даних, які вказують на медичний критерій *неосудності* обвинуваченого (медичних довідок, висновків судово-психіатричних експертиз), свідчить

про те, що у затвердженні угоди треба відмовляти. При відмові у затвердженні угоди потрібно посилатися на п. 1 ч. 7 ст. 474 КПК України (а саме – «умови угоди суперечать вимогам цього Кодексу та / або закону»). Адже неосудна особа не є суб'єктом злочину. Вона якщо й вчиняє, то не злочин, а інше, заборонене КК України, суспільно небезпечне діяння. Водночас і угоди про примирення, і угоди про визнання винуватості, можуть бути укладені у провадженні тільки щодо злочинів (ч. 3 та 4 ст. 469 КПК України).

Стосовно ж того, чи може обмежено осудний бути стороною однієї із зазначених угод, відповідь не настільки однозначна. З огляду на те, що *обмежено осудний* підлягає кримінальній відповідальності та є суб'єктом злочину (ч. 1 ст. 20 КК України), він може бути й учасником цієї угоди. Однак слід пам'ятати й про те, що визнання особи обмежено осудною може бути підставою для застосування примусових заходів медичного характеру (ч. 2 ст. 20 КК України). Видається, що у цій ситуації слід керуватися положенням ч. 2 ст. 503 КПК України, згідно якого, якщо під час досудового розслідування будуть встановлені підстави для здійснення кримінального провадження щодо застосування примусових заходів медичного характеру, слідчий, прокурор виносить постанову про зміну порядку досудового розслідування та продовжує його за правилами, передбаченими Главою 39 «Кримінальне провадження щодо застосування примусових заходів медичного характеру». Отож, виявлення у підозрюваного (обвинуваченого) психічного захворювання, що свідчить про його обмежену осудність означає, що кримінальні процесуальні правовідносини «переводяться» до «юрисдикції» глави 39 цього ж Кодексу «Кримінальне провадження щодо застосування примусових заходів медичного характеру» (з огляду на ймовірну можливість та необхідність застосування судом заходів, що передбачають лікування обмежено осудного та запобігання вчиненню ним нових суспільно небезпечних діянь).

Проте треба звернути увагу на те, що жодна із норм КПК України не забороняє одночасного застосування судом і примусових заходів медичного характеру до обмежено осудного, і укладення із ним угод у кримінальному провадженні. За протилежного підходу безпідставно ущемлюватиметься інтерес

потерпілого (на укладення угод про примирення) та інтерес обмежено осудного (на укладення обох видів угод) – у порівнянні із відповідним інтересом повністю осудних осіб.

Але при цьому слід мати на увазі й те, що, відповідно до ч. 2 ст. 474 КПК України, розгляд щодо угоди може проводитися судом як під час підготовчого судового засідання, так і в ході судового розгляду. Водночас, питання про застосування примусових заходів медичного характеру суд вправі вирішувати тільки при розгляді справи по суті.

Причому зрозуміло, що здійснювати розгляд цих питань можна тільки разом – на одній і тій же ж стадії процесу. А тому при надходженні клопотання про затвердження угоди в ході підготовчого засідання, суд буде змушений відмовити у затвердженні угоди – адже розгляд питання про застосування примусових заходів медичного характеру (з огляду і на інтереси самого обмежено осудного, і на публічні інтереси) за цих умов матиме пріоритет (ч. 2 ст. 503 КПК України). При цьому слід пам'ятати про те, що можливість повторного звернення до суду на наступній стадії процесу з угодою (з такими ж самими умовами чи навіть зміненими) виключена.

Однак, якщо клопотання про затвердження такої угоди надійшло до суду на стадії судового розгляду, немає ніяких перешкод (хіба наявні підстави для відмови у затвердженні угоди, передбачені ч. 7 ст. 474 КПК України) для розгляду судом одразу обох питань: а) і про затвердження цієї угоди (або відмови у її затвердженні); 2) і про можливе застосування до обмежено осудного примусових заходів медичного характеру. Обидва ці питання суд вирішуватиме в єдиному процесуальному документі – вироку на підставі угоди (ч. 4 ст. 475 КПК України та абз. 4 п. 2 ч. 4 ст. 374 цього ж Кодексу).

При цьому, звісно ж, відповідні домовленості сторін не повинні стосуватися застосування (чи навпаки, незастосування) до обмежено осудного примусових заходів медичного характеру. Справа у тому, що у ст. 472 КПК України зміст угоди визначено чітко та вичерпно. Оскільки у цій нормі право вирішувати питання про будь-які інші заходи кримінально-правового характеру (та їх конкретні види), окрім покарання, учасникам угоди не надано, то, відповідно, сторони їх торкатися і не повинні.

Л. С. Орищин-Буждиган,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології управління
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРИЙНЯТТЯ ЗМІН ТА АДАПТАЦІЯ ДО НИХ

Ставлення до змін та їх прийняття можуть набирати різноманітних форм та змістів. Частина дослідників ставиться до змін, як до негативного явища, котре потрібно присікти одразу не допускаючи подальшої реалізації та розвитку. Інші вчені кожну зміну бачать як крок до переду, новий етап поступу соціуму. Також існують переконання, що оскільки зміни стають настільки розповсюдженими та повсякденними, то потрібно прийняти їх як частину щоденного життя, попутно випрацьовуючи своє ставлення до них.

В умовах щоденної непевності змін та їх трансформації, люди часто живуть та працюють під пресом часу, їх плани та стратегії повинні бути еластичними, пріоритетними стають креативні здібності, котрі допомагають створити нові способи дій та реакцій та систематизувати ці дії.

Х. Гарднер [3] підкреслює, що люди значимо відрізняються стосовно способів сприйняття змін: декого зміни тішать, інших – засмучують. Часто люди, котрі трактують зміни, як загрозу закриваються у своїй вузькій галузі діяльності, сподіваючись, що ці знання та вміння будуть достатніми для стабільного почуття безпеки у сучасному світі [4; 7; 9]. Проте непевний стан речей може викликати невтомне прагнення до розвитку, розширення свого обсягу знань та можливостей, починання нової діяльності для інших осіб. Х. Гарднер вважає таких людей непересічними особистостями. Такі люди відрізняються від більшості, їх поведінку важко інтерпретувати за допомогою стандартних норм поведінки та мислення. Вони повністю сконцентровані на власній праці та діях, виключаючи для себе всі інші другорядні речі. Непересічні особистості усвідомлюють свою відмінність та використовують це для своєї переваги. Знаходять позитивні способи інтерпретації

власного досвіду, а здобуті таким чином знання прагнуть використовувати у майбутньому[3].

Існують дві основні стратегії впровадження змін. Перша – це повільне і систематичне впровадження змін. Інша полягає у ґвалтовно-швидкій імплементації змін[5;6].

Й. Козєлєцкі [6] зазначає, що пришвидшені глобальні зміни не можуть позитивно проходити через процеси розповсюдження та адаптації. Найбільш доцільно, на думку автора, є впровадження таких змін етапами. Коли буде досягнуто позитивних результатів часткової адаптації, можна надалі поволі розширювати обсяги та галузі впровадження таких змін поєднуючи ці галузі між собою до моменту, аж поки цілий обсяг зміни не буде впроваджено. Описаний спосіб імплементації змінності є доволі логічним та його часова організація дозволяє уникати надміру стресових переживань у соціумі[6].

Психологи, розглядаючи процес пристосування та адаптації до змін, наголошують, що на кожному з етапів прийняття змін особистість реагує на останню дуже по різному.

М. Фішбен і І. Айзен [1] досліджуючи зміну особистих переконань дійшли до висновку, що особи часто змінюють свої судження та ставлення стосовно життя під впливом зовнішньої інформації, котра надходить з оточуючого і соціального довкілля. Це правило було перевірено авторами експериментально, як для переконань стосовно власного Я так і для суджень про зовнішній світ. Однією з найефективніших стратегій прийняття змін М. Фішбен і І. Айзен вважають активну участь та підприємливість. Остання полягає в тому, що особистість постійно перебуває у пошуку і здобуванні нової інформації та порівнянні цієї інформації із вже існуючими судженнями та переконаннями. У підсумку таких порівнянь можна вибирати поміж двома альтернативами: залишити все як було, чи вибрати щось нове, тобто впровадити зміну. Умовами котрі сприяють зміні може бути ясне розуміння та усвідомлення потреби впровадження зміни та певна міра контролю над інформацією про корисність зміни [2].

Д. Вільямс [8] вважає, що кожна життєва зміна повинна проходити тривалий процес адаптації до неї. Тільки виключно ті мікросоціальні зміни, котрі провадять до макросоціальних змін довкілля чи до зміни ролі особи у особистому житті та

у суспільстві, викликають процеси реконструкції у баченні себе та цілого світу, можуть проходити через процес адаптації та пристосування до життя особистості. Автор також перелічує умови при яких особі вдасться результативно адаптуватися до життєвих змін. До таких чинників належать: економічна безпека, емоційна безпека, добрий стан здоров'я, попередній досвід та вміння результативної та позитивної адаптації до змін, підтримуюче оточення на роботі та підтримка процесу сприйняття та адаптації до змін самою особою, котра переживає ці зміни[8].

Так Джон Фішер [2] розглядаючи детально сам процес адаптації до змін, вважає, що особа акцептуючи зміни проживає певну криву різноманітних емоцій та переживань. Спочатку домінантними є тривога та переживання, про те, що зовнішні події починають вириватися з під контролю, стають не зрозумілими і з них уже не можливо вибудувати своє власне бачення майбутнього. Потім особа, котрій трапилася зміна починає усвідомлювати, що старі способи дій перестають працювати, та приходять нові, досі невідомі. При тому особа розпочинає вимальовувати собі нове майбутнє, у якому можна все зробити кращим від того як було, та переживає почуття щастя – оскільки вдасться усе поправити та змінити старі не досконалі способи дій. Опісля укладання нових планів на майбутнє особа розпочинає діяльність у нових змінених обставинах, приймаючи за основу прості дії, котрі використовувалися раніше та мали позитивні результати. Часто така позиція не призводить до очікуваного результату, оскільки змінні обставини часто вимагають коливань у діях, тобто використання відмінних стратегій діяльності одночасно, у цій ситуації невідповідності очікуванням, особа що впроваджує зміну, переживає страх і переляк. Такі емоції можуть призводити до того, що зміна сприймається, як загроза. Особа усвідомлює, що прийдешні нові обставини можуть радикально змінити її життя, не так як було заплановано, і що, можливо вже не буде можливості кардинальних модифікацій зміни та реагування на неї відповідним чином. Тобто відбувається особиста реалізація того, що ніщо вже не можна повернути назад. Після чого, особа, котра адаптується до зміни, часто починає переживати почуття провини, бо не вдалося зреалізувати своє нове май-

бутнє, власні очікування щодо нового життя. Особа думками повертається до минулого з його стабільними та зрозумілими правилами та устоями, котре вже не можливо повернути. При такому почутті провини може виникати депресія. Особа втрачає певність того, яким буде її майбутнє та які події можуть з нею трапитися. Домінуючими переживаннями стають відсутність мотивації, конфузи життєвих планів, відсутність ясного розуміння, що потрібно робити в ситуації, щоб поміняти її. Після цього етапу прийняття зміни існують два можливі розв'язки.

Перший – це негативне сприйняття та прийняття зміни. Вище описані негативні емоції призводять до розчарування. Особа вирішує, що її цінності, переконання, здобутки не є сумісними із ситуацією, що змінюється. Ситуація зміни починає вважатися ворожою, не гостиною, особа дистанціюється від неї та не робить нічого, щоб щось покращити.

Другий розв'язок є позитивним. Особа розпочинає пошуки способів виходу з депресії, змінює свою оцінку ситуації з негативної на позитивну. Зауважує позитивні, оптимістичні сторони та аспекти зміни, що приходить. По новому будує бачення свого майбутнього, котре б відповідало сучасним актуальним обставинам. Після чого, реалізовуючи нові плани, бачить результат у ситуації коли зміна вже відбулася [2].

Підводячи підсумки, можна стверджувати, що прийняття та переживання змінності оточуючого довкілля залежить від психологічних способів опрацювання та акцептації непевних нових обставин. При позитивному гнучкому особистісному налаштуванні зміни можуть приносити в сучасне життя нові можливості росту та розвитку особи та соціуму в цілому.

Література

1. Fishbein M., Ajzen I. Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research. MA: Addison-Wesley. ISBN-13: 978-0201020892, 1975. 575 s.
2. Fisher J M, (2005). A Time for change. Human Resource Development International. Vol. 8:2, 2005, S. 257–264.
3. Gardner H. Niepospolite umysły. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR., 1998–381 s.
4. Kołakowski L. Obecność mitu. Wrocław: wydawnictwo Dolnośląskie, 1994–401 s.

5. Korcz I., Zduniak A. Od społeczeństwa ryzyka do epoki cywilizacji mądrości.// W: Gwoździcka-Piotrowska, M. Zduniak, A. (red.) Edukacja w społeczeństwie ryzyka. Bezpieczeństwo jako wartość., Poznań, 2006. 451 s.
6. Kozielecki J. Społeczeństwo transgresyjne. Szansa i ryzyko. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR., 2004 392 s.
7. Marek L. Relacje międzyludzkie w perspektywie przemian współczesnego świata / Edukacja w społeczeństwie «ryzyka». Bezpieczeństwo jako wartość. Red. M. Gwoździka-Piotrowska, A. Zduniak. Poznań, 2006 245 s.
8. Williams D. Human responses to change. Futures, Vol. 3 (6). 1999, S. 609–616.
9. Ziółkowski M. Osobowość w świecie niepewności i ryzyka // W: Komentarz do artykułu Jerzego Mikułowskiego Pomorskiego. / Impon dera bilia wielkiej zmiany. Warszawa–Kraków: PWN, 1999 335 s.

Н. С. Подвірна,
кандидат політичних наук,
доцент кафедри економіки та менеджменту
(Львівський національний університет ім. І. Франка)

КІБЕРБУЛІНГ ЯК ЗАГРОЗА ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю ДІТЕЙ

Тема агресії та насильства в інтернет середовищі відчутна особливо гостро. Діти є найчутливішою групою, яка дуже добре відображає зміни, що відбуваються в сучасному соціумі. Оскільки сучасні діти досить швидко починають користуватись інтерном, то не можна ігнорувати його вагомий вплив на дитину, а також те, що значна частина психічних дефіцитів виникає саме в дитячому та підлітковому віці. Проаналізовано проблему кібербулінгу в Україні, сформульовано наслідки цього явища на психічне здоров'я дітей.

Термін «кібербулінг» походить з англійської мови (*cyber* – віртуальне, опосередковане комп'ютером середовище; *to bully* – ображати або залякувати когось, хто є меншим або не таким впливовим, примушування такої особи до небажаних дій) [6, с.14].

Згідно з результатами кримінологічних досліджень, у суспільстві утвердилася стійка мотивація агресії (від емоцій «свій – чужий» – до напружених стресових відчуттів). Поширеними є вияви заздрості, помсти, неприязні, прагнення

справедливості, утвердження влади з обов'язковим підпорядкуванням лідеру, нейтралізації суперника або самоствердження аж до задоволення садистських схильностей. Сформувалася субкультура відстроченого покарання «винуватця» через відео- та фотофіксацію подій, що власне і є залякуванням через соціальні мережі [3, с. 37].

На думку, Л. А. Найдьонової, кібербулінг передбачає напади з метою завдання психологічної шкоди, які здійснюють через електронну пошту (e-mail), миттєві повідомлення (ICQ та інші системи), розгортаються в чатах, на вебсайтах, у соціальних мережах; діють через текстові повідомлення або зображення (фото, відео); до кібербулінгу належить також терор за допомогою мобільного телефонного зв'язку [2, с. 2].

Всесвітня організація охорони здоров'я опублікувала дані своїх досліджень, що стосуються кібербулінгу. Було встановлено, що кібербулінг призводить до депресії, самотності, тривоги та низької самооцінки, відчуття приниження, розчарування і гніву, що мають тривалий негативний вплив на становлення особистості дитини.

Виходячи з визначення кібербулінгу, можна виділити його основну відмінність від традиційного булінгу: всі дії, спрямовані проти особистості, відбуваються у віртуальному просторі. Звідси випливають інші особливості цього явища:

– відсутність відповідальності за свої вчинки та анонімність образника (це дає булеру відчуття безкарності за власні протиправні вчинки);

– відсутність повного контролю над ситуацією як з боку жертви, так і з боку образника (можливість численного копіювання різними сайтами викладених фото та відео призводять до того, що навіть за бажання агресор вже не зможе зупинити процес поширення неправдивої або образливої інформації);

– віртуальний простір може сприйматися агресором як щось «несправжнє», де все відбувається «не по-справжньому», на відміну від наслідків, які є цілком реальними;

– відсутність часових і просторових меж (якщо під час звичайного булінгу можна змінити оточення, яке негативно впливає на жертву (наприклад, переїхати до іншого міста, змінити школу/роботу), то кібербулінг позбавляє вас цієї можливості).

Всі вищезазначені ознаки роблять кібербулінг надзвичайно потужним явищем, що вимагає негайного правового втручання.

Небезпека кібербулінгу посилюється у зв'язку зі специфікою інтернет-середовища: анонімністю, можливістю фальшувати ідентичність, мати широку аудиторію, тероризуванням жертви будь-де і будь-коли. Слід виокремити дві визначальні ознаки кібербулінгу: 1) «ворог» лишається невідомим жертві; 2) жертви найчастіше бояться звертатися до дорослих за допомогою, остерігаючись додаткового покарання, тобто позбавлення можливості користування комп'ютером чи мобільним телефоном, оскільки це видається дорослим логічною реакцією [4, с. 16].

Отже, кібербулінг має декілька виявів, жоден з яких не можна ігнорувати:

– погрозливі й образливі текстові повідомлення;

– розповсюдження (спам) відео та фото порнографічного змісту;

– тролінг (погрозливі, грубі повідомлення в соціальних мережах, чатах чи онлайн-іграх);

– демонстративне видалення зі спільнот у соцмережах, з онлайн-ігор;

– створення груп ненависті до конкретної дитини;

– пропозиція проголосувати за чи проти когось в образливому опитуванні;

– провокування підлітків до самогубства чи понівечення себе (групи смерті типу «Синій кит»);

– створення підробних сторінок у соцмережах, викрадення даних для формування онлайн-клону;

– надсилання фотографій з відвертим зображенням (здебільшого дорослі надсилають дітям);

– пропозиції до дітей надсилати їхні особисті фотографії відвертого характеру та заклик до сексуальних розмов чи листування за допомогою месенджерів [4, с. 67].

Опинившись в ролі жертви булінгу, дитина одержує величезну кількість психічних травм, які неминуче позначаються на її подальшому житті:

1. Розлади психіки. Навіть одиничний випадок булінгу залишає глибокий емоційний шрам, що вимагає спеціальної

роботи психолога. Дитина стає агресивною і тривожною, що переходить і в доросле життя. У неї виникають проблеми у поведінці. Вона схильна і до депресій, і до суїциду.

2. Складнощі у взаєминах. Шанси стати жертвами мобінгу на робочому місці у людей, які пережили булінг в дитинстві, зростають в багато разів. Світова статистика стверджує, що дорослі, які перенесли знущання в дитинстві, в більшості своїй залишаються самотніми на все життя, їм важче підніматися кар'єрними сходами. Тому вони частіше за інших вибирають надомну або відокремлену роботу. Більше спілкуються в соціальних мережах, ніж в реальному світі.

3. Хвороби. Результатом булінгу дуже часто бувають фізичне нездужання. Відомі випадки, коли у хлопчиків від стресу і безсилля починалися серйозні проблеми з серцем. Дівчатка-підлітки схильні до іншої недуги: глузування й образи призводять їх до анорексії або булімії. Можливі розлади сну і перероста-ння травми в психосоматику. Наприклад, підліток страждає від болів в нирках, але обстеження і аналізи нічого не показують. Больовий синдром йде тільки після роботи психолога.

У рідкісних випадках дорослі булери усвідомлюють непривабливість своєї поведінки. Спогади про минулі «подвиги» викликають у них почуття пекучого сорому. Іноді вони намагаються навіть якось загладити свою провину. Але жертви кібербулінгу рідко йдуть на контакт зі своїми мучителями.

Агресор менше страждає від наслідків булінгу, ніж жертва, але все ж безслідно це не проходить і для нього:

1. Неблагополучне майбутнє. Примітивні асоціальні способи поведінки перестають діяти в дорослому світі, і булери виявляються на смітнику життя. У той час, як їхні жертви, заучки і ботани, закінчують університети, отримують хорошу роботу і забезпечене життя, дорога їх мучителів закінчується в тюремній камері. У кращому випадку вони животіють на низькокваліфікованій та низькооплачуваній роботі і з заздрістю дивляться на своїх колишніх шкільних товаришів.

2. Проблеми у взаєминах. Діти, які примудрялися поєднувати булінг з високим соціальним статусом, стають диктаторами в сім'ї і справжнім покаранням на роботі. Це пліткарі і інтригани. Вони пліткують про успішних колег, підсиджують, ставлять підніжки і йдуть до своєї мети «по

трупах». Багато з них досягають високих результатів в кар'єрі. Тому рано чи пізно наживають собі смертельних ворогів, а решта їх недолюблюють і бояться.

3. Терор в сім'ї. Навіть якщо вже в дорослому житті такі особи успішні, то оточуючим з ними незатишно. Розважатися чужими нещастями залишається їх хобі на все життя. Вони не вміють вибудовувати теплі відносини з дітьми, з коханими, часто просто копіюють поведінку своїх батьків.

Досвід насильства деструктивний для особистості насильника. У нього руйнуються механізми формування близькості з іншими людьми, і він ніколи не зможе створити довірчих теплих відносин з партнерами, навіть з власними дітьми завжди буде на відстані.

Отже, актуальною є проблема впливу кібербулінгу на формування особистості дитини. Також постала необхідність розроблення та вжиття заходів щодо протидії цьому негативному явищу в Україні на законодавчому рівні, встановлення відповідальності за протиправні діяння, які містять ознаки (вияви) окремих його форм, залежно від ступеня суспільної небезпеки (адміністративної чи кримінальної).

Література

1. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в Інтернеті: способи розпізнання і захист дитини: метод. рек. К., 2011.
2. Насильство серед школярів: учасники та їх кримінологічна характеристика. URL: www.visnyk juris.uzhnu.uz.ua/file/No.37/part_3/14.pdf
3. Кібербулінг: загроза 21 ст. URL: https://naurok.com.ua/post/kiberbulingzagroza-hhi-stolittya
4. Кравчук А. Кібербулінг та право на безпеку. Юридична газета online № 1, 2017. URL: http://yur-gazeta.com/publications/practice/inshe/kiberbullingta-pravo-na-bezpeku-.html
5. Миронюк Т. В., Запорожець А. К. Кібербулінг в Україні – соціально небезпечне явище чи злочин: визначення та протидія. *Юридичний часопис Національної академії внутрішніх справ.* К., 2018 № 2.
6. Теоретичні засади кібербулінгу в підлітковому середовищі. URL:https://mydocx.ru/10-77317.html.
7. Meaning jf «bully» in the English Dicteonary. URL: https://dictionari.cambridge.org/dictionary/english/bully?q=buling#translations

Н. В. Пророк,
доктор психологічних наук,
завідувачка лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації,
старший науковий співробітник
(Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України)

ГІБРИДНА ВІЙНА: ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

За останні роки було суттєво модернізовано різні форми (засоби) ведення війни. Зокрема, окрім гарячої фази (що здійснюється за допомогою військових дій), ведеться дипломатична, економічна, енергетична, фінансова, війна за історичну спадщину, кібервійна, релігійна війна, інформаційна війна. Всі ці форми, за допомогою яких досягається захоплення (так чи інакше) інших країн, назвали «гібридною війною». Наприклад, підготовка до захоплення Криму здійснювалася Росією з використанням зазначених форм більше 15 років. Отже, *гібридна війна* – це сукупність невійськових методів ведення війни. На жаль, Україна сьогодні є полігоном, на якому ці методи відпрацьовуються разом із військовими діями. Так, в інформаційному просторі відбувається широкомасштабна *інформаційно-психологічна війна* – боротьба із застосуванням методів, прийомів, способів маніпуляції психікою людей, насамперед їхньою індивідуальною і суспільною свідомістю, індивідуальним та колективним несвідомим. Основні її задачі: створення керованої, некритичної людини, що перебуває у полоні нав'язаних стереотипів; провокування астенічних психічних станів (занепокоєння, тривоги, депресії, апатії, страху, паніки тощо); ініціювання агресивних емоційних станів; провокування внутрішньоособистісних і міжособистісних, міжетнічних конфліктів тощо. Зрозуміло, що реалізація таких задач може призвести не тільки до втрати психічного здоров'я окремих людей, а й до дестабілізації соціального становища у країні [7; 4; 5].

Досягається ці задачі, в тому числі, і шляхом трансформації світогляду. У цьому разі інформаційні технології перетворюються в технології пропаганди, маніпулювання,

цілеспрямованого впливу [1; 7; 4]. *Сутність інформаційної війни* – управління інформаційними потоками. *Сутність психологічної війни* – зміна характеристик індивідуальної і суспільної свідомості у бажаному (для сторони, яка прагне до панування) напрямку.

Більшість продуктів пропаганди (у тому числі й приховані інформаційно-психологічні операції) – це комбінація різновидів і прийомів психологічного впливу на психіку людей (на їхню свідомість і підсвідоме). Як показує аналіз практики ведення сучасної інформаційно-психологічної війни, в усіх ЗМІ та в Інтернеті «повсякчасно, тотально, агресивно і безпардонно» [5, с. 294] використовуються приховані маніпулятивні впливи на підсвідомість людини. Адже ефективність впливу саме на *підсвідомість* є більшою, ніж спроби переконати людей за допомогою розумних тез і доказів. Важливим методом впливу на підсвідомість (несвідоме) є *навіювання (сугестія),* яке призводить до некритичного сприйняття людиною інформації, настроїв, почуттів, шаблонів поведінки, стереотипів мислення. А, зокрема, *неспецифічне навіювання* має ціллю спровокувати у об'єкта впливу *негативні психічні стани* (астенічні, агресивні емоційні стани, когнітивний дисонанс), які і викличуть заплановану маніпулятором поведінку [5, с. 295].

Не буде зайвим нагадати, що саме емоційний вплив інформації на людину є найбільш важливим, оскільки емоційна оцінка у людей превалює над інтелектуальним обмірковуванням [3; 6; 2; 9]. Тому створення емоційної інформації (тобто такої, яка має викликати сильні емоції) – основне завдання пропагандистів. Отже, *неспецифічне навіювання* (в якому активно використовують афективну сферу людини) здійснюється за допомогою таких основних прийомів [5, с. 300; 8; 10]: *залякування, створення (породження) страхів, нав'язування очікування катастрофічних подій* (тобто формування станів неспокою, страху перед реальною чи вигаданою небезпекою, перед невідомістю); *емоційне придушення, провокування астенічних психічних станів* (занепокоєння, тривоги, депресії, апатії, страху, паніки тощо) вдається, знову ж таки, через різноманітні форми залякування (реальною, але гіпертрофованою загрозою, вигаданою загрозою, невідомістю) висміювання, дискретизації тощо; *ініціювання агресивних емоційних станів* (наприклад, підозрі-

лості, недоброзичливості, гніву, ненависті, люті) із метою внесення розбрату в певне середовище, розпалювання ворожнечі між людьми за національною чи соціальною ознакою; *висміювання, приниження, шельмування і дискредитація* (держави, поглядів, конкретних осіб, програм, ідей, діяльності та ін.); *створення когнітивного дисонансу; навмисне драматизування* подій і явищ; *актуалізація необхідних стереотипів* та ін.

Розглянемо також особливості *форми подачі інформації,* які значно посилюють ефективність психологічного впливу інформаційного продукту. Перерахуємо їх:

– високий темп (не дає часу для критичного осмислення ситуації);

– надмірна кількість інформації, що створює ефект «шуму» (через це неможливо зосередитись і включити мислення);

– постійне нав'язливе повторення (так, основні меседжі повторюються багато разів різними людьми);

– особливе компонування тем (для того, щоб привести до необхідних висновків);

– авторитетність ведучих і тих, хто виголошує основні меседжі (їхня впевненість у собі, рішуча чи навіть агресивна манера спілкування, вміння подавати оцінки в формі безапеляційних тверджень тощо);

– висока якість текстів інформаційних продуктів чи промов: в основному вони короткі; прості (доступні для розуміння); правдоподібні; викликають увагу; зацікавлюють; легко запам'ятовуються. Виголошуються напористо, переконливо, емоційно;

– навмисна висока емоційність (аж до драматизації) візуального ряду та інформації (швидко подається в емоційно приголомшливій формі, зачіпає, торкається важливих потреб, фокусує увагу – і людина не може відірватися від екрану). Висока емоційність інформації спрямована на нейтралізацію здатності людини логічно мислити й раціонально оцінювати інформацію [10; 2; 5];

– яскравий візуальний ряд, у якому, зокрема використовуються символи (як приховане послання), враховується контекст ситуації, використовується тема боротьби, суперництва, агресивність;

– спрощення змісту інформаційних продуктів (наприклад тих, що готуються для населення Росії. Адже об'єктами впливу «Новин» чи політичних ток-шоу є широкі кола населення і потрібно догодити всім. А прийоми спрощення призводять до закономірної дезінформації людей).

Саме ці особливості подачі інформації створюють сприятливі передумови для впливу на підсвідомість. Пересічна людина доволі швидко підпадає під цей вплив.

Впливають на підсвідоме і за допомогою *технологій реформування свідомості та психологічного контролю за особистістю.* Ці технології поширені в сектах, але активно використовуються і в інформаційній війні. Реформування свідомості відбувається непомітно, оскільки здійснюється поступово, на основі навіювання, інформаційного перевантаження чи тотального контролю емоцій, поведінки, думок та інформації. Якщо агресивно працюють по мішені «інформація», як одному із елементів системи «інформація-емоції-поведінка», то інші (емоції та поведінка) також змінюються у потрібному напрямку, а отже, поступово змінюється і сама особистість. У неї з'являється нова *система уявлень та сприйняття реальності, нові моделі мислення і поведінки.* У людини починає відбуватися процес *автоматичної фільтрації інформації:* сигнали, що не вписуються в новий тунель реальності – відкидаються, не помічаються, а інформація, яка добре пов'язується з новою (нав'язаною) системою уявлень – сприймається як єдино правильна. Тобто відбуваються такі зміни у свідомості, які примушують людину сприймати лише ту реальність, яку їй нав'язують. Зрозуміло, що якщо вона піддається навіюванню, то ці зміни відбуваються швидше і наслідки *контролю свідомості та «промивки мізків»* стають руйнівними для особистості [10; 2; 8].

Отже, у гібридній війні збільшується використання сугестивних методів, посилюється їх складність і концентрація, широта використання, що призводить до серйозного впливу продуктів інформаційно-психологічної війни на психічне здоров'я населення тієї країни, проти якої ведеться ця війна.

Література

1. Аронсон Э., Пратканис Э. Эпоха пропаганды. Механизмы убеждения. Повседневное использование и злоупотребление. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 384 с.
2. Викентьев И. Л. Приемы реклами і PR. К., ТОО «ТРИЗ-ШАНС», 1997. 228 с.
3. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. М. : Изд-во МГУ, 1990. 228 с.
4. Грачев Г. В., Мельник И. К. Манипулирование личностью. М.: Эксмо, 2003. 384 с.
5. Зеленін В. В. По той бік правди: нейролінгвістичне програмування як зброя інформаційно-пропагандистської війни: навч. посібник. Том перший. НЛП XX століття. 2-ге вид., випр. та доп. К.: Люта-справа, 2015. 384 с.
6. Канеман Д. Внимание и усилие / под ред. А. Н. Гусева. М.: Смысл, 2006. 287 с.
7. Почепцов Г. Г. Стратегічні війни: як «гонка смислу» перемагає «гонку озброєння». К.: Альтерпрес, 2010. 294 с.
8. Пророк Н. В. «Духовний бандитизм» чи як маніпулюють свідомістю в сектах. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. К., 2006. Т. VIII, вип. 7. С. 268–274.
9. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 351 с.
10. Ценев В. Психология рекламы (реклама, НЛП и 25-й кадр) / Ценев Вит. М.: Бератор, 2003. 200 с.

Н. В. Прохорчук,
слухач магістратури ІПФПНП факультету № 3
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Конфлікти є невід'ємною частиною нашого життя. Коли дві сторони знаходяться в контакті, то існує можливість виникнення конфлікту. Причини для виникнення непорозумінь між обома сторонами неймовірно різноманітні.

У багатьох ситуаціях спілкування людина стикається з тим , що її слова, її бажання і наміри якось не правильно сприймаються співрозмовником, «не доходять» до нього. Іноді навіть складається враження, що співрозмовник захищається від нас, наших слів і переживань, що він будує якісь перешкоди, бар'єри, захисні споруди на шляху спілкування. Проходячи через ці огорожі і стіни, наші слова як правило застрягають в них, подекуди навіть змінюються до невпізнання. Проте бувають і такі випадки, коли те, що ми говоримо, сприймається людьми «з пів – слова», не наштовхуєтеся на бар'єри, досягає повного і вірного розуміння. Від чого ж залежить поява бар'єрів у спілкуванні і як їй запобігти?

Будь-який конфлікт відбувається через виникнення, розвиток, розширення протиріч. Основними виявляються протиріччя між наявністю бажання, потреби, інтересів і можливостями їх реалізації, задоволення. Усі види конфліктів, що виникають або у свідомості однієї людини, або в міжособових відносинах, або у відносинах між окремо взятою людиною і групи виходять із цього положення.

Бар'єри спілкування можуть бути пов'язані з характерами людей, їх прагненнями, поглядами, мовними особливостями, манерою спілкування. Також причини багатьох конфліктів як у соціальному оточенні, так і в особистому житті здебільшого пов'язані з неправильним застосуванням , або з нерозумінням прийомів ефективного спілкування.

Конфлікт – це протиборство суспільних суб'єктів з метою реалізації їх різноманітних інтересів, позицій, цінностей і поглядів [1, с. 26].

Стратегія виходу з конфлікту являє собою основну лінію поведінки опонента під час розв'язання конфлікту.

Кожен по-своєму вирішує конфлікти, які виникають на життєвому шляху, тому ще у 1972 році американський психолог К. Томас дав опис п'яти типових стратегій поведінки людей у конфліктній ситуації і, крім того, запропонував спеціальний соціально-психологічний тест для їх виявлення та оцінки. Під стратегією поведінки учасників у конфліктній ситуації розуміють способи досягнення ними поставлених цілей (це можуть бути відповідно попередження, збереження, загострення або дозвіл конфлікту). [3, с. 36]. Вибираючи для себе одну

з цих цілей,учасники конфлікту відповідним чином планують свою поведінку,спрямовану на досягнення поставленої мети.

1. Конкуренція. Цей тип поведінки може бути ефективним, якщо людина наділена певною владою, переконана, що її рішення чи підхід є правильними, і володіє достатнім ресурсом, щоб наполягати на них. Не варто його застосовувати, не маючи достатньої влади, підтримки оточення (наприклад, керівника), оскільки можна зазнати фіаско. Цей тип поведінки рекомендують використовувати за таких обставин (Дж. Грехем Скотт):

– за високої актуальності результату для індивіда, який сподівається на власне розв'язання проблеми;

– за наявності в індивіда достатнього авторитету для прийняття рішення й коли аналіз ситуації свідчить, що воно – найкраще;

– за необхідності прийняти рішення швидко й достатньої для цього влади індивіда.

2. Уникання (втеча). Використовують цей тип поведінки, якщо проблема, на якій зійшлися інтереси сторін, не надто важлива, не вартує трати сил на її розв'язання; коли індивід відчуває свою неправоту, все більше переконується у перевагах аргументів чи владних повноважень свого опонента; під час спілкування з «важкою» людиною, проблеми якого не торкаються принципових аспектів діяльності; за відсутності інформації для розв'язання проблеми. Загалом ситуації, за яких рекомендується застосовувати стиль уникання, зводяться до таких типів:

– напруженість занадто велика, й індивід відчуває необхідність послаблення загострення;

– подолання проблеми не надто важливе для індивіда, а рішення здається йому настільки тривіальним, що не вартує витрачання зусиль;

– переконаність індивіда в неможливості розв'язання конфлікту на свою користь або його небажання цього.

Загалом, уникання, з одного боку, може бути «втечею» від проблеми та відповідальності, а з другого – цілком конструктивною реакцією на конфліктну ситуацію.

3. Пристосування: дещо нагадує уникання, оскільки передбачає перенесення вирішення проблеми на пізніше. Відмінність пристосування полягає в тому, що індивід діє

разом зі своїм опонентом, пристає на його вимоги, пропозиції. Вдаючись до уникання, він нічого не робить для задоволення інтересів опонента, а просто відштовхує від себе проблему. Поступаючись, погоджуючись або жертвуючи своїми інтересами на користь протилежної сторони, індивід може пом'якшити конфліктну ситуацію і відновити гармонію [5]. Пристосування як тип поведінки рекомендують використовувати у таких ситуаціях:

– якщо індивіда не особливо хвилює те, що сталося;

– якщо індивід прагне зберегти добрі стосунки з іншими людьми;

– якщо індивід усвідомлює, що важливіше зберегти добрі стосунки, ніж захистити свої інтереси.

4. Співробітництво. Така поведінка спрямована на пошук рішення, яке б задовольняло інтереси всіх сторін. За наявності достатнього часу, актуальності проблеми для обох сторін цілком можливе вироблення взаємовигідного рішення [4].

Особливо ефективне співробітництво, коли сторони мають різні приховані потреби, стратегічні цілі й плани на майбутнє, що і є безпосереднім джерелом конфлікту. Але спершу вони повинні відмовитися від сильного протистояння, обговорити проблему, шукаючи найраціональніших способів її розв'язання. Співробітництво є оптимальним типом поведінки у таких ситуаціях:

– якщо вирішення проблеми дуже важливе для обох сторін і ніхто не має наміру поступатися комусь;

– якщо у сторін тісні, тривалі й взаємозалежні відносини;

якщо сторони мають час на вирішення проблеми (розв'язання конфліктів на основі перспективних планів) [2, с. 47].

5. Компроміс. Цей тип поведінки передбачає врегулювання проблеми шляхом взаємних поступок. Він є особливо ефективним, якщо сторони усвідомлюють, що одночасне досягнення одного й того самого неможливе. Компроміс як продуктивний тип поведінки зарекомендував себе у таких ситуаціях:

– якщо обидві сторони наділені однаковою владою, а їх інтереси взаємовиключні;

– якщо індивід намагається знайти рішення, відчуваючи дефіцит часу або усвідомлюючи, що це економний та ефективніший шлях;

– якщо індивіда влаштовує тимчасове рішення або короткочасна вигода.

Отже, найголовніше – забезпечувати профілактику конфліктів, що потребує відповідних знань щодо джерел їх виникнення, динаміки розвитку, можливостей опонентів та особливостей їх взаємодії.

Література

1. Гринишина Н. В. Психология конфликтов. СПб.: Питер, 2008. 544 с.
2. Зеркин Д. П. Основы конфликтологии. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. 480 с.135.
3. Конфліктологія: навч. посіб. / за заг. ред. В. М. Петюха, Л. В. Торгової. К.: КНЕУ, 2003. 315 с.
4. URL: http://studentam.net.ua/content/view/4094/86/
5. URL: http://www.pravo.vuzlib.su/book_z1266_page_62.html

Л. І. Решетило,

кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри товарознавства, технологій
і управління якістю харчових продуктів
(Львівський торговельно-економічний університет)

ВПЛИВ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Психічне здоров'я людини і самопочуття залежать від впливу на організм різноманітних факторів, в тому числі і їжі яку ми споживаємо. Харчові продукти необхідні для забезпечення організму всіма поживними інгредієнтами у певних кількостях і співвідношеннях. Різні речовини органічної і неорганічної природи, які надходять в організм з продуктами сприяють виконанню їжею різноманітних функцій, а саме енергетичної, пластичної, біорегуляторної, пристосувально-регуляторної, імунорегуляторної, реабілітаційної. Від харчування залежить гармонійний розвиток психіки, стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, адекватна поведінка.

В сучасних умовах рівень психічного здоров'я людини визначається численними соціальними і психологічними факторами. У людей досить часто виникають надмірні емоційні стани, які зумовлюють небажані нервові розлади. наслідки психічного здоров'я. У поєднанні з неправильним харчуванням виникають стреси, депресія. До харчових продуктів, що викликають депресію відносять червоне м'ясо, цукор, замінники цукру, каву. Люди, які постійно вживають по три-чотири чашки кави і більше за день вважаються схильними до нервозності, дратівливості, депресії, параної, що пояснюється залежністю від кофеїну. Наслідком припинення споживання кави є ослаблення загального тонусу, апатія, втома, сонливість, зниження уваги, рівня розумової активності.

Причиною депресії може бути недостатня кількість в організмі вітаміну В6, фолієвої кислоти, магнію, а також недостатнє споживання олії та морської риби. Посилює пригніченість, втому і депресію надлишок цукру, так як організм звикає до нього і пристосовується виробляти інсулін, а відсутність «солодкого наркотику», тобто чергової дози, викликає погіршення настрою.

Подоланню нервово-емоційної напруги сприяють окремі харчові продукти. На бажання споживати їх важливий вплив мають органолептичні показники, тобто ті, які людина сприймає за допомогою органів відчуття: зовнішній вигляд, колір, запах, смак.

Звертаючи увагу на колір окремих харчових продуктів і страв, можна регулювати емоційний стан, зняти психічну напругу, поліпшити обмін речовин в організмі, роботу окремих органів тощо.

Продукти червоного кольору мають здатність поліпшити настрій, нейтрального кольору – заспокоюють нервову систему. Такі овочі і фрукти червоного кольору і страви з них, як помідори, буряк, кавун, гранат, вишня, черешня, малина, кизил наділяють організм енергією, життєвою силою, оптимізмом, сприяють поліпшенню роботи м'язів і суглобів.

Продукти оранжевого кольору – морква, апельсин, абрикос, обліпиха піднімають настрій, покращують кровообіг, травлення, обмін речовин, стан шкіри, піднімають настрій.

Жовтий колір, який вважають кольором здоров'я, мають диня, ананас, мандарини, деякі сливи, черешні, кукурудза, малина, айва, пшоно. Вони допомагають при неврозах різного походження і депресії.

Ягоди синього кольору – чорниця, ожина, смородина заспокоюють нервову систему, знижують кров'яний тиск, сповільнюють серцебиття, допомагають при розладах кишечника.

Продукти білого кольору – рис, біла риба, капуста, корінь петрушки, пастернаку, селера знімають тривожний стан, напругу, депресію, поліпшують функції залоз внутрішньої секреції.

Зеленні овочі, яблука, горох мають зелений колір і здатність розсіювати негативні емоції, покращувати роботу серця, сон.

Фрукти фіолетового кольору – виноград, слива заспокійливо діють на організм при тривожних станах.

Народними засобами подолання нервозності є вживання соку з сирого буряка, неврозів – настою з молодих листків берези, неврастенії і депресії – настою з коріння аралії, нервово-емоційного напруження – настою з листя кропиви, трави звіробою, коріння валеріани.

Для поліпшення емоційного стану у раціоні харчування необхідно збільшити кількість продуктів, що містять амінокислоту триптофан (яйця, м'ясо, риба, горіхи, боби), омега-3 жирні кислоти (лосось, жирна риба), вітаміни групи В (печінка, яйця, хліб, каші, зелені овочі), а також вживання хрому (курятина, печінка яловича, помідори, банани), цинку (яловичина, свинина, горіхи), магнію (рис, молоко, шпинат, горіхи).

Література

1. Психологія харчування: які продукти викликають депресію. URL: http://nashamama.com/dietadlyamami/1419psihologiya-harchuvannya-yaki-produkti-viklikayut-depresiyu.html
2. Вчені назвали продукти, які найкраще зміцнюють здоров'я людини. URL: https://www.ar25.org/article/vcheni-nazvaly-produkty-yaki-naykrashche-zmicnyuyut-psyhichne-zdorovya-lyudyny.html
3. Нездорова їжа погано впливає на психіку. URL: https://24tv.ua/health/nezdorova_yizha_pogano_vplivaye_na_psihiku_n723039

Л. А. Руденко,
доктор педагогічних наук,
старший науковий співробітник,
професор кафедри практичної психології та педагогіки;
А. В. Литвин,
доктор педагогічних наук,професор,
завідувач кафедри практичної психології та педагогіки
(Львівський державний університет безпеки життєдіяльності)

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ АСПЕКТ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

У сучасному світі здоров'я нації свідчить про рівень цивілізованості країни, відображає її соціально-економічний стан. У зв'язку з цим проблеми його збереження у населення є першочерговими у політиці держав із розвиненою економікою. В Україні право кожної людини на охорону здоров'я гарантується Конституцією. Але, за даними соціологічних досліджень, рівень здоров'я українців суттєво поступається розвинутим країнам світу. Серед вагомих причин цього дослідники називають: збільшення випадків хронічної захворюваності та психічних відхилень у дітей та молоді, зокрема в результаті частого виникнення стресових ситуацій у сім'ї та закладах освіти [2, с. 31]. Учні і студенти, що з різних причин перебувають у стані психологічного дискомфорту, відчувають певну небезпеку для здоров'я, що не дає їм можливості цілковито розкрити свій потенціал в освітньому процесі навчання, внаслідок чого останній не досягає своєї мети. Зважаючи на це, здоров'я підростаючого покоління потребує посиленої уваги з боку освітян: переорієнтація мети й результатів освіти на потреби особистості потребує забезпечення здоров'язбережувального аспекту освітнього процесу.

До психотравмуючих ситуацій, що є руйнівними для нервової системи суб'єктів освіти, відносять: розумові, емоційні й фізичні перевантаження; інтенсифікацію навчального процесу; недооцінювання дидактичних принципів доступності навчального матеріалу та диференціації навчання тощо [4].

Призводять до порушення психічного здоров'я школярів і студентів іспити з різних предметів, необ'єктивність чи упередженість педагогів, відсутність зацікавленості предметом, втома, гіподинамія, пересиченість інформацією, нездорове харчування, шкідливі звички, невміння здійснювати саморегуляцію організму тощо [2, с. 31]. Негативно впливають на стан психічного й фізичного здоров'я учнів і студентів також невідповідність навчальних програм та умов навчання функціональним і віковим можливостям школярів, необхідність опрацювання й засвоєння значного обсягу інформації з різноманітних галузей наукових знань, недотримання психолого-педагогічних вимог і санітарно-гігієнічних норм організації освітнього процесу.

Сукупний вплив усіх зазначених чинників призводить до того, що більшість тих, хто навчається, змушені робити це здебільшого шляхом залучення вольових якостей, а це відчутно виснажує нервову систему, знижує рівень психічного та фізичного здоров'я суб'єктів освіти.

У зв'язку з цим, одним із важливих завдань освіти є створення безпечного для розвитку здорового молодого покоління освітнього середовища. Сучасний заклад освіти має бути не лише місцем для навчання, а й середовищем, яке сприятиме повноцінного розвитку особистості, формуванню успішних членів суспільства, буде безпечним для їхнього здоров'я.

На думку С. Осадчука, до поняття освітнього середовища в сучасних умовах потрібно підходити як до сукупності інформаційних, комунікаційних і об'єктних впливів на суб'єктів освітнього процесу, яка трансформується у важливий елемент самоорганізації та розвитку їхньої психіки [3, с. 106]. Саме таке середовище дослідник вважає запорукою безпеки для здоров'я тих, хто навчається.

Тобто, мова йде про здоров'язбережувальне освітнє середовище, для створення та успішного функціонування якого важливо забезпечити психологічно комфортну атмосферу, яка сприятиме особистісному розвитку й ефективній самореалізації кожного учня чи студента, а також психолого-педагогічні та оздоровчо-профілактичні умови формування і зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу відповідно до їхніх вікових особливостей [1].

Основними характеристиками здоров'язбережувального освітнього середовища є: позитивне ставлення до освітнього процесу всіх його учасників; задоволення потреб суб'єктів освітнього процесу щодо довіри і захищеності від психологічного насилля; ефективність педагогічної взаємодії внаслідок емоційного благополуччя її учасників; позитивний вплив освітнього процесу на розвиток фізичного і психічного здоров'я його учасників.

Зважаючи на це, створення здоров'язбережувального середовища в закладі освіти потребує впровадження системи психолого-педагогічних заходів, спрямованих на те, щоб захистити всіх учасників освітнього процесу від можливих загроз їхньому психічному і фізичному здоров'ю. До них відносимо: комплексне використання методик забезпечення медичного і психологічного супроводу суб'єктів освітнього процесу на всіх етапах їхнього розвитку; проведення своєчасної діагностики готовності дітей до навчання у ЗЗСО та здійснення відповідної психологічної корекції; систематична діагностика стану здоров'я школярів і студентів; здійснення психологічного контролю за рівнем їхніх фізичних, розумових та емоційних навантажень; упровадження комплексної програми здоров'язбереження суб'єктів освітнього процесу.

Слід зауважити, що ці заходи потрібно здійснювати в тісній співпраці фахівців психологічної служби закладів освіти з педагогічними працівниками. Зокрема, йдеться про контроль щодо дотримання вікових регламентів навчальних навантажень; психофізіологічної відповідності змісту освітніх програм; здійснення психогігієнічної експертизи педагогічних технологій щодо їх здоров'язбережувальної спрямованості, врахування індивідуальних особливостей і стану здоров'я тих, хто навчається; створення доброзичливої атмосфери у процесі педагогічної взаємодії тощо.

Отже, належна увага до здоров'язбережувального аспекту освітнього процесу забезпечує ефективну педагогічну взаємодію, яка, передусім, не шкодить здоров'ю суб'єктів навчання, створює комфортні й безпечні умови їхнього перебування в закладі освіти, уможливлює навчання й виховання за індивідуальною траєкторією, суттєво знижує кількість стресових ситуацій, забезпечує профілактику перевантаження і втомлю-

ваності учнів і студентів, що, в підсумку, сприяє збереженню та зміцненню їхнього здоров'я.

Література

1. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: учеб. пособие. СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 1997. 148 с.
2. Бондарь С. О. Актуальні аспекти охорони здоров'я у навчальних закладах. *Семейная медицина*. 2016. № 2 (64). С. 30–33.
3. Осадчук С. Ю. Особливості створення доброзичливого освітнього середовища. *Психологія та педагогіка на сучасному етапі розвитку наук: актуальні питання:* зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса 15–16 грудня 2017 р.). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2017. С. 106–109.
4. Тушина О. Психологічна безпека в загальноосвітньому навчальному закладі: практичний посібник. Запоріжжя: ЗОІППО, 2013. 145 с.

С. Ю. Рудницька,

доктор психологічних наук, доцент,
завідувач лабораторії когнітивної психології
(Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України)

ГУМАНІТАРНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАПОРУКА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному науковому дискурсі спостерігається неухильна тенденція зростання очікувань щодо забезпечення гуманітарними технологіями стійкості суспільного розвитку, їх сприяння поєднанню цілей і цінностей, наповнення соціальних дій смислами, формування праксеологічного ставлення до світу. Так, В. С. Карпичев, аналізуючи постнекласичні практики, підкреслює, що самосвідомість культури XXI сторіччя неминуче виходить на рівень соціо-гуманітарних технологій [3].

Згідно М. А. Казакову, гуманітарною є будь-яка система за участю людини, де вона сама є найпершою з гуманітарних систем [2]. Згідно поглядів низки дослідників (І. Ю. Алексеєвої, С. Е. Зуєва, Н. О. Кузнєцової, М. В. Силантьєвої, В. Д. Сухорукова, М. Н. Епштейна, Б. М. Юдіна та ін.) гуманітарні технології дозволяють по-новому побачити гуманітарні науки в цілому, а також можливості їхнього впливу на стан розвитку суспільства та життя людини.

У цьому контексті, один із провідних сучасних дослідників гуманітарних технологій М.Н. Епштейн наголошує, що «гуманітарні науки, через власну специфічну спрямованість на суб'єкті пізнання, на самій людині, за своєю суттю навіть є більш конструктивними, практично орієнтованими, ніж природні та соціальні. На нашу думку, такий підхід до розуміння гуманітарних технологій є вкрай перспективним, всередині нього повністю знімається розповсюджена в науковому співтоваристві й активно експлуатована в сучасному полемічному навколонауковому дискурсі дилема «маніпуляція особистістю – актуалізація особистості», яка проявляється у зв'язку з постановкою й обговоренням проблем правомірності, екологічності та доцільності впровадження і використання гуманітарних технологій у різних сферах життєдіяльності людини.

Вочевидь, розвиток комунікаційних технологій спричинив створення гуманітарного інструментарію: найефективніший спосіб впливу на цільову групу – безпосереднє включення людини в процес прийняття рішень. У цьому контексті, гуманітарні технології, з одного боку, є наслідком розвитку соціального суб'єкта, а з іншого – самі стимулюють його прогресивний розвиток. Так, спрямованість гуманітарних технологій на всебічний прогресивний розвиток особистості підкреслює Н.О. Кузнєцова: «якщо виходити з назви, то гуманітарні технології – це технології, які орієнтовані на розвиток людської особистості та створення відповідних умов для цього» [4]. Подібних поглядів дотримується М.П. Полєва, на думку якої «сама ідея гуманітарних технологій – це спроба розібратися в процесах, що формують нашу професійну свідомість, зрозуміти – звідки ми знаємо, що треба діяти так чи інакше, проаналізувати інформацію і знання, якими ми користуємося для прийняття рішень» [7, 44].

Розглядаючи можливість поєднання гуманітарності та технологічності, С. Е. Зуєв ставить питання про те, із чим пов'язано сама здатність людини використовувати потенціал фундаментального знання [1]. А його відповідь може наблизити нас до розуміння не тільки сутності гуманітарних технологій, але й причин їх виникнення. Так, С. Е. Зуєв підкреслює, що гуманітарні технології є особливими технологіями, які допомагають зробити фундаментальне знання людиномірним [1].

Ряд дослідників (В. К. Грановський, М. Е. Карижський, В. К. Осіпов) визначають гуманітарні технології як конгломерат способів делікатного, тактовного впливу, що використовується для модифікації сучасного соціуму на відкрите суспільство, яке пам'ятає свою історію та опікується про майбутнє, як перспективну структуру та необхідний для життя новий соціальний простір, націлений на конструювання позитивних вітальних стратегій, що призводять до ефективного самовибудовування.

Подібні ідеї розвиває і М. А. Казаков, що визначає гуманітарні технології як «технології самовираження людей, самореалізації їхніх інтелектуальних якостей. Вони підтверджують закономірність: особистість характеризується не тільки тим, що вона робить, але й тем, як вона це робить» [2, 51]. «Ці індивідуально-орієнтовані технології життєдіяльності є важливими не стільки для позначення їх місця та ролі в певній класифікації, скільки для самореалізації кожного – як стати і бути Людиною» [2, 51].

На думку О.В. Курочкіна, «гуманітарні технології – це комплекс методів управління соціогуманітарними системами, що володіють такими характеристиками, як: публічна сфера застосування, орієнтація на майбутнє (стратегічний характер), ексклюзивність та оптимістичність» [5].

На думку М. Н. Епштейна, «конструктивна сторона гуманітарності – це побудова нових знаків, означуваним яких стає сам гуманітарний суб'єкт, людина, що не стільки відкриває щось у світі об'єктів, скільки виробляє власну суб'єктивність методами самопризначення та самопозначення» [9, 37].

Отже, гуманітарні технології орієнтовані на розвиток особистості та на створення відповідних умов для цього розвитку [8]. Так, В. К. Осіпов трактує гуманітарні технології як технології виробництва, пакування та впровадження смислів [6]. Культурно-орієнтований підхід до створення й реалізації гуманітарних технологій характеризується спрямованістю на освоєння та вдосконалювання соціальним суб'єктом (особистістю та/або групою) культурних традицій, цінностей і норм даної соціальної системи. Індивідуально-орієнтований підхід до побудови гуманітарних технологій спрямований на забезпечення можливості для людини як суб'єкта управління

власними ресурсами усвідомлювати, переживати, інтерпретувати і творчо перетворювати саму себе та власне життя.

Отже, дискурсивні технології, мають декілька суттєвих особливостей. По-перше, їх створення є, безумовно, творчим процесом, який принципово не може бути остаточно формалізованим. По-друге, технологія завжди має бути зафіксованою в певній знаковій формі (текстовій та/або іконічній). По-третє, створення та впровадження особистісно-орієнтованих розвивальних технологій має відбуватися за принципами партисипативної фасилітативності, континуальності, діалогічності, проблемності, невизначеності, динамічності, інтегративності тощо, втілення яких уможливлює конструювання технологій під конкретні завдання розвитку особистості.

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми, підкреслимо, що сутність технології полягає у відтворюваності результатів діяльності, що технологізується, у потенційній можливості їх повторювальності за різних умов. Технологія передбачає можливість її відчуження в певній об'єктивованій формі, тобто можливість її передачі від авторів третім особам за допомогою докладного опису, алгоритмізованих рекомендацій, викладу в навчальних текстах, технологічних інструкціях тощо, зберігаючи при цьому її результативність.

Серед основних соціокультурних функцій дискурсивних технологій можна виділити: вибудовування і трансляцію смислів через системи культурного та соціально-психологічного проектування; збереження різноманіття смислових значень у вигляді гетерогенних «знакових сховищ»; забезпечення умов відтворення культурних і соціально-психологічних форм; удосконалювання інструментарію технологічного відтворення в цілому.

Література

1. Зуев С. Э. Гуманитарное знание как понятие практической деятельности. *Гуманитарные технологии в физической культуре:* учебно-методический комплекс. Ч. 2: хрестоматия / сост.: А. Е. Митин, С. О. Филиппова; под ред. В. П. Соломина. СПб, 2013. 400 с. URL: http://mitin.moy.su/_ld/0/3__-.pdf (дата звернення 05.03.19).
2. Казаков М. А. Гуманитарные технологии – культурный лифт качества системных процессов и изменений. *Вестник НГТУ им. Р. Е. Алексеева.* Сер.:

Управление в социальных системах. Коммуникативные технологии. Нижний Новгород: Изд-во НГТУ им. Р. Е. Алексеева. 2013. № 3. С. 49–55.
3. Карпичев В. С. К вопросу о практичности постнеклассических практик. *Постнеклассические практики: опыт концептуализации:* коллек. монография / под общей редакцией В. И. Аршинова, О. Н. Астафьевой. СПб: Издательский дом «Міръ», 2012. С. 329–334.
4. Кузнецова Н. А. Расширение гуманитарных технологий на основе компетентностного похода. *Интернет-журнал «Эйдос».* 2006. URL: http://www.eidos.ru/journal/2006/0901-3.htm (дата звернення 05.01.19).
5. Курочкин А. В. Гуманитарные технологии: проблема выбора методологических оснований. *Аналитический портал*. 2006. URL: http://gtmarket.ru/laboratory/expertize/2006/725 (дата звернення 05.01.19).
6. Осипов В. К. Социокультурные реальности. *Аналитический портал*. 2006. URL: http://gtmarket.ru/laboratory/expertize/2006/126 (дата звернення 15.01.19).
7. Полева М. П. Моделирование пространства развития экологической культуры как гуманитарная технология. *Социально-экологические технологии.* 2011. № 1. С. 42–48.
8. Чепелєва Н. В., Рудницька С. Ю. Нормативна модель самопроектування особистості. *Наука і освіта*. 2017. № 11. С. 105–113.
9. Эпштейн М. Н. Конструктивный потенциал гуманитарных наук: могут ли они изменять то, что изучают? *Философские науки*. 2008. № 12. С. 34–55.

М. М. Саппа,
доктор соціологічних наук, професор,
кандидат фізико-математичних наук, професор
(Харківський національний університет внутрішніх справ)

ДОВГОТРИВАЛІ МАНДРИ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ І КОРЕКЦІЇ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Як відомо, найпершою пам'яткою української паломницької літератури є «Житье и хоженье Данила, руськыя земли ігумена», яку залишив ігумен одного з монастирів Чернігівщини Данило, описуючи свою подорож до Святої Землі – Єрусалиму у 1106–1108 роках. Для автора це тривале ходіння до джерел християнства – шлях до його витоків, було водночас і шляхом до самоочищення та спасіння. Так проща в інтерпретації

Данила Паломника була не лише рухом по реальних просторах, а й рухом духовним [1, с. 90–91]. У цьому духовному русі паломництва ми вбачаємо не тільки релігійну складову світобачення паломника, а й взагалі суттєву зміну психологічного стану людини, яка йде довгим і важким шляхом.

У останні десятиліття у світі набуває великої популярності багатоденна хода по Шляхом Святого Якова *(Эль Камі́но де Сантья́го; исп. El Camino de Santiago)* до міста Сантьяго-де-Компостела в Іспанії. Фактично є кілька варіантів Шляху, якими йдуть паломники з Іспанії, Португалії (Португальський Шлях довжиною до 260 км), з Франції (Французький Шлях із здоланням гірських перевалів у Піренеях – до 875 км), та з Германії та інших країн. Тому ці мандри тривають від 1–2 тижнів до кількох місяців.

Паломництво Ель Каміно бере початок десь з X ст., але зараз Шлях Святого Якова набув гігантського розмаху – за рік його долають пішки сотні тисяч прочан. Їх ставлення до релігії не має ніякого значення як для католицьких священиків, які зустрічають прочан у соборі Святого Якова у Сантьяго-де-Компостела – кінцевої точки мандрів, і у церквах на Шляху, так і для населення, яке край прихильно ставиться до паломників, й для муніципальної влади, яка створює і утримує альберге – муніципальні хостели для мандрівників на цьому Шляху, маркує для паломників жовтими стрілками популярні маршрути [2; 3].

В інтернеті можна знайти багато відзивів і спогадів мандрівників про пройдений ними Шлях. І майже всі вони відмічають покращення свого психологічного стану, розповідають про величезний духовний досвід цієї події та духовні зміни, які здійснилися в них під час багатоденної подорожі. Нижче ми наводимо рядки з деяких їх розповідів про Эль Каміно, які вказують на ці зміни:

«Дорога може бути втечею.

Дорога може бути відкриттям, пошуком.

Дорога може бути тривалим міркуванням.

А може бути ластиком, який стирає з пам'яті небажане».

«Каміно дасть вам можливість побути наодинці з собою, подумати про речі, на які ніколи не вистачає часу, навести порядок в своїх думках і просто добре провести час, набратися яскравих вражень і нових сил».

«Каміно-де-Сантьяго – це можливість вирішити якісь внутрішні питання, зустріти нових друзів, побачити різні міста і села, провести час в оточенні природи. Це відчуття свободи, коли ти відчуваєш, що належиш тільки навколишнього світу і самому собі, а також можливість зрозуміти, як ми залежні від зовнішніх факторів. Є новий день, нова мета і тільки Шлях».

«Це дивовижне відчуття повної свободи, коли ти один на один з дорогою, зі світом. Я включала музику на максимум, співала пісні, танцювала на лісових галявинах в ранковому тумані».

«Вже зараз я можу сказати, що це просто незвичайний досвід, який додав мені гнучкості й толерантності. Ще я стала більше цінувати прості речі: дах над головою, їжу, доброзичливість людей навколо. Каміно-де-Сантьяго подарувало мені відчуття щастя».

«Шлях навчив мене бути простіше і показав, що людині для щастя потрібно зовсім небагато: щоб було, де спати, що їсти, і однодумці».

«Я є, поки я йду. Коли йдеш, відмінно думається, – є тільки ти і дорога. Дуже скоро починаєш розуміти, як мало тобі насправді потрібно для щастя: зміна білизни, спальний мішок, зручна пара взуття і келих вина Верде на заході дня. За ці 10 днів я знайшла мир. В першу чергу – з самою собою. Навчилася жити моментом і ніколи ще не любила чоловіка сильніше, ніж дивлячись, як він загортається в спальний мішок на сусідньому ліжку».

«Мій погляд: все наше життя – це шлях, і ми все одно всі йдемо в одну точку. Важливо лише те, що кожен індивідуальний, зі своїм темпом, страхами і очікуваннями. І як же круто знаходити «своїх» на шляху (як на Сантьяго, так і у житті). А головне – важливо просто йти, не зупинятися, довіряти світові і жити в моменті. Чому я так хочу повернутися туди ще? Тому що на Шляху я кожен момент відчувала, що я ЖИВУ! Я відчувала своє тіло, я відловлювала свої думки, я спілкувалася з людьми абсолютно різного віку і світогляду».

«Причини, за якими люди відправляються в Каміно, різні: хтось релігійний, у кого-то в житті трапилася біда, хтось просто шукає себе або хоче відволіктися від суєти життя. Зустрічалися і вічні мандрівники, які проводять роки в шляху, – один чоловік, наприклад, йшов пішки з самого Єрусалиму.

І ще: йдуть, щоб повернути собі віру в людей! Каміно – відмінний рецепт для всіх розчарованих в людстві, для всіх, кому здається, що світ котиться в тартарари з усіма терактами, війнами, судовими позовами. На Шляху тебе оточує така кількість прекрасних людей, що складно не закохатися в людство заново. Я познайомився з безліччю цікавих людей».

«У Каміно де Сантьяго ти не знаєш, куди саме дійдеш сьогодні і де будеш ночувати; ти зустрічаєш людей, з якими ніколи б не зіткнувся в звичайному житті; ти перевіряєш себе на міцність. Уявлення про власні можливості тріщить по швах, і в якийсь момент ти розумієш, що меж для тебе немає взагалі».

«Зустрічаються і ті, хто йдуть вже не в перший раз або вже пройшли різними маршрутами в Сантьяго. Для таких Каміно став не просто подорожжю, а способом життя і чим більше вони подорожують, тим більше вони залежні від Шляху».

«Каміно багатьох не відпускає. По дорозі зустріла людей, які роками не можуть покинути цей унікальний світ паломництва, віри і постійного руху. Вони тут тепер живуть або працюють, сезонно або постійно, облаштовують музеї, відкривають альберги, присвячують своє життя тим, хто йде Шляхом».

У **якості висновків** визначимо фактори, які, на нашу думку, посприяли покращенню психологічного стану та духовним змінам, які здійснилися з мандрівниками під час Каміно-де-Сантьяго:

– зміна соціального середовища – відхід від повсякденного буття у нові соціальні обставини;

– сповнений труднощів і небезпек шлях, який примушує мандрівників зосередитися на їх подоланні;

– тривалий час подорожі у нових обставинах буття, що веде до занурення паломника у глибокі роздуми про сенс його повсякденного буття та до переоцінки усталених раніш цінностей.

– знайомство і нетривале спілкування з багатьма людьми під час мандрів, що веде до порівняння життєвих принципів та цінностей буття;

– красота і гармонія нового природного середовища;

– мандрування невеликою групою – не більше 2–3 чоловік.

Література

1. Полєжаєв Ю.Г. Паломницька література (ходіння) як прообраз тревел-журналістики. *Держава та регіони*. Серія: Соціальні комунікації. 2013. № 1 (13). С. 89–94.
2. Шлях святóго Я́кова – Вікіпедія: URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BB%D1%8F%D1%85_%D1%81%D0%B2%D1%8F%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0
3. Пауло Коэльо П. Дневник мага. М.: Изд-во София, 2096. 336 с.

О. В. Сенюра,
кандидат соціологічних наук, доцент
Н. О. Михайлик,
викладач, практичний психолог
(ВСП Технологічний коледж
Національного університету «Львівська політехніка»)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА

В умовах сучасної трансформації суспільства, коли процеси глобалізації охопили соціальне, культурне, економічне та політичне поле життєдіяльності особистості, підвищується складність життя, науково-технічна революція спричинила погіршення природного середовища, кризові ситуації стають закономірністю функціонування суспільства, все це призводить до зростання негативного впливу на суспільство і характеризує його в умовах кризового стану. У такому випадку питання особистості, її здоров'я знову гостро постає перед науковою спільнотою та стає предметом її аналізу та досліджень.

В сучасному розумінні немає загальноприйнятого визначення поняття «здоров'я особистості», оскільки багато дослідників традиційно акцентують свою увагу на «здоров'ї людини», з точки зору медико-біологічних наук. Але відзначимо, що здоров'я особистості є також проблемою філософії, соціології, психології, педагогіки та низки інших наук. Брак конструктивного та уніфікованого підходу до визначення здоров'я

створює труднощі й невизначеність в результатах наукових досліджень з оцінки впливу різних факторів на нього [1, с. 5]. Загалом основні показники здоров'я особистості (фізичні, духовні, соціальні та психологічні) формують її життєдіяльність, а також функціонування суспільства вцілому. Зокрема, варто зупинитися детальніше на соціальних та психологічних особливостях здоров'я, які є предметом дослідження соціології та психології, що знаходяться у дуже тісній взаємодії у міждисциплінарній матриці.

Показники психологічного здоров'я включають індивідуальні особливості психологічних процесів і властивостей особистості. Психологічне життя особистості складається з цілей, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, почуттів тощо, також пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей, духовним зростанням і самореалізацією, автономією, самодостатністю та сприйняттям сучасної реальності. Натомість, показники соціального здоров'я пов'язані з відносинами особистості з структурними одиницями соціуму (сім'єю, групою, організаціями, спільнотами), з якими створюються соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування, економічними чинниками тощо. В загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, які притаманні головним сферам суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній. Соціальне здоров'я характеризується рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальними зв'язками з людьми й соціальними інститутами, набутим соціальним статусом та прагненням до його підвищення у межах чинних законів і моральних традицій, джерелами і рівнем доходів і витрат тощо. Ці складові (соціальні та психологічні) тісно взаємопов'язані,мають інтегрований вплив та в сукупності визначають стан здоров'я особистості.

Соціально-психологічна модель здоров'я передбачає соціальні та психологічні ознаки, що розглядаються в єдності. Психологічні властивості особистості просто не існують поза системою соціальних відносин, у яку вона включена, оскільки людина з'являється на цьому рівні насамперед як істота соціальна (особистість), де основним чинником виступає

вплив суспільства на здоров'я особистості. Психологічне здоров'я залежить від різних соціальних зв'язків, у тому числі сім'ї, спілкування з друзями і родичами, роботи, дозвілля, приналежності до різних організацій та ін., причому наслідки цих впливів можуть носити як конструктивний, так і деструктивний характер.

Сучасний кризовий стан суспільства стає причиною різних форм девіантної поведінки особистості (злочинності, самогубств) в суспільстві, збільшення інтенсивності та кількості конфліктних ситуацій у ньому, руйнуванню звичних соціальних зв'язків, норм, соціальних взаємодій тощо. Все це призводить до деградації або зміни особистості, зміни її ставлення до інших особистостей, до праці або колективу. Тільки стійкість і сталість активних соціальних зв'язків та відносин дадуть змогу особистості підтримувати власну впевненість та протистояти кризовим умовам суспільства, долати перешкоди і досягати поставлені цілі, здійснювати реалізацію своїх намірів.

Література

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Х.: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Яценко Т. Психологічна корекція. *Психолог*. 2015. № 9–10. С. 5–7.
3. Шафранський В. В., Дудник С. В. Психічне здоров'я населення України: стан, проблеми та шляхи вирішення. *Україна. Здоров'я нації*. 2016. № 3 (39). С. 12–18.

Р. І. Сибірна,
доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри психології діяльності в особливих умовах;
О. В. Хомів,
кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри економіки та економічної безпеки
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНА ЗРІЛІСТЬ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

При аналізі питань розвитку та планування життя і кар'єри особистості відправною точкою слугує ідея її саморозвитку та самореалізації, яка є надзвичайно важливою для більшості сучасних концепцій розвитку людини, в першу чергу для гуманістичної психології та акмеології.

Актуальні потреби у саморозвитку, прагнення до самовдосконалення і самореалізації становлять значну самостійну цінність. Вони є показниками особистісної зрілості і, водночас, умовою її досягнення. Разом з тим, доведено, що саморозвиток є джерелом активного фізичного, соціального і особистісного довголіття, забезпечує успіх у професійній діяльності. Ідея саморозвитку і самоактуалізації тісно поєднується з феноменом самотрансценденції, пов'язаним із виходом людини за межі свого «Я», з її переважною орієнтацією на оточуючих, та на соціальну діяльність. За висловом В. Франкла, бути особистістю – значить бути спрямованим не на себе, а на щось інше. Відзначається, що самоактуалізації сприяє робота, оскільки у слугуванні справі або в любові до іншого людина реалізує себе. Відтак, метою людського існування є як власне удосконалення, так і благополуччя оточуючих.

На думку В. А. Петровського, особистість – це також є цілісність, яка розвивається. Її зрілість передбачає насамперед соціальну зрілість, яка, в свою чергу, обумовлює зрілість психологічну. Саме інтелектуальна активність у постановці життєвих проблем, готовність їх розуміти і вирішувати, прояв творчості у різних сферах життя, мобільність здібностей і є психологічними рисами зрілої особистості.

Говорячи про методи і засоби особистісного розвитку, в першу чергу звертають увагу на розвиток психологічної зрілості у цілому і здібностей людини, у тому числі творчих. З цією метою під час експериментальних занять-тренінгів рекомендується застосовувати ідеї гуманістичної психології. Важливим елементом життєдіяльності є уміння планування часу в цілому та життєвої кар'єри зокрема. Так, зв'язок з концепцією часу викликає у особистості відчуття, що індивідуальне життя не обмежується рамками безпосереднього існування, а розглядається в історичному ракурсі.

Слід зазначити, що більш інтегровані особистості краще самоактуалізуються, вони підняті над дрібницями, керуються широкими універсальними цінностями, подальшою часовою перспективою. Сучасна людина, яка характеризується «часовою децентрацією», умінням дивитись вперед, більш об'ємно бачить світ, краще організує діяльність як свою, так і колективу.

Щодо розвитку здібностей, то дослідженнями показано, що вони є загальним поняттям психології і педагогіки. Здібності – це складне системне утворення, до якого входить низка даних, без яких людина була б нездатна до будь якої конкретної діяльності. Чим більше розвинені у людини здібності, тим легше вона виконує поставлені завдання, швидше оволодіває своєю роботою, а сам процес діяльності дається їй суб'єктивно легше, ніж навчання і робота у тій сфері, де вона не має здібностей.

Щодо творчих здібностей, то можна виділити три основні підходи:

– творчих здібностей взагалі не існує, а основну роль у детермінації творчої поведінки відіграють мотивація, цінності та особистісні риси;

– творчі здібності, або креактивність є самостійним фактором, незалежним від інтелекту;

– високий рівень розвитку інтелекту передбачає високий рівень творчих здібностей, а творчого процесу як специфічної форми психічної активності не існує.

На думку ряду дослідників, ті, у кого творча активність поєднується з високим рівнем інтелекту, рефлексії і саморегуляції, живуть довго і продуктивно творять. Їх життя ними

самими і організоване. При цьому креативність, або творча здібність характеризується оригінальністю, семантичною гнучкістю (здатністю запропонувати нове використання об'єкта), образною гнучкістю (здатністю бачити в об'єкті нові ознаки), спонтанною гнучкістю (здатністю продукувати різноманітні ідеї у нерегламентованих ситуаціях).

Таким чином, для успішного планування життєвої перспективи необхідно належну увагу приділяти питанням психологічної зрілості особистості. Щодо планування часу і кар'єри, доцільно почати з креслення карти власного життя. Вона дасть можливість визначити різні рівні буття: фізичного, розумового, емоційного, духовного. Це допоможе усвідомити свої сильні і слабкі сторони, визначити шлях до майбутніх змін на краще і розвинути свій потенціал.

Література

1. Сердюк А. М., Полька Н. С., Сергета І. В. Психогигиена детей и подростков, страдающих хроническими соматическими заболеваниями. Вінниця: Нова книга, 2012. 336 с.
2. Сибірна Р. І., Сибірний А. В. Навч. пос. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 14 с.
3. Болтівець С. Соціальна психогігієна і норми суспільного розвитку. Український центр політичного менеджменту. URL: http://www.politik.org.ua/vid/bookscontent.php3?b=6&c=59

А. В. Сибірний,

кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри гігієни з екологією;

О. З. Зарічна,

кандидат біологічних наук,
асистент кафедри гігієни з екологією
(Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

На сьогоднішній день стратегічним напрямком підтримання морально-психологічного клімату серед різних груп населення України на належному рівні та попередження проя-

вів девіантної поведінки є формування у організаціях та колективах ціннісної установки на здоровий спосіб життя. Відомо, що у практиці життєдіяльності людського суспільства ряд норм не вважаються надто важливими і відповідність їм сприймається досить толерантно. Однак, більшість форм людської діяльності, що не відповідають загальновстановленим нормам – стандартам, свідчать про наявність девіантної поведінки, яка може визначатися як деліквентна (протиправна), або кримінальна (злочинна).

Основними ознаками девіації виступають: об'єктивна важливість суспільних відносин, що їх захищає норма, яка порушується; рівень протиріччя нормі, що порушена (шкода, нанесена суспільним відносинам, які захищає порушена норма); рівень усвідомлення основною масою населення вище названих факторів.

Факторами зовнішнього середовища, які можуть провокувати неадекватну поведінку особистості виступають:

– вплив на фізіологічні характеристики (холод, спека, фізичні навантаження, нераціональне харчування та ін.);

– впливи на нервово-психічну діяльність (порушення режиму сну, ізоляція, інформаційний голод, загроза життю та ін.);

– вплив на психосоціальну сферу (перебування у малій групі, стиль взаємовідносин, тиск з боку групових норм поведінки та ін.).

Найчастіше формами девіантної поведінки є вживання алкоголю і наркотиків, суїцидальна поведінка, сексуальні відхилення, злочинність. Існує декілька психологічних аспектів щодо виникнення та розвитку девіантної поведінки. Зокрема, психологічно-віковий. Так, у юнацький період процеси фізичного, психологічного та соціального розвитку відбуваються дуже нерівномірно. Основні психологічні особливості характеризуються формуванням розумових здібностей, психосексуальним розвитком особистості, закріпленням стереотипів виразу емоційних станів, створенням стійкого образу «Я», соціальним становленням та соціальною адаптацією. Результатом нерівномірності цих процесів часто стає девіантна поведінка, яка при заниженій нестійкій самооцінці призводить до депресивних та невротичних реакцій, а при завищеній

самооцінці – до агресивності та соціальної дезадаптації. Разом з тим, у поважному віці на тлі падіння інтенсивності обміну речовин знижується працездатність функції пам'яті та уваги загострюються характерологічні риси, психіка стає більш вразливою до психічних травм.

Соціально-психологічний аспект девіантної поведінки базується на неможливості задоволення будь-якої значимої для суб'єкта потреби. Фрустрація, яка при цьому розвивається, супроводжується відчуттям гнітючої напруги, роздратованості, гніву, агресивності. Так, відсутність соціальних зручностей для проживання, нормальних взаємовідносин, звичних подразників та ряду потреб біологічного характеру призводять до стресу, депресії або агресії та розвитку девіацій.

Індивідуально-психологічний аспект девіантної поведінки має місце стосовно осіб, у яких ризик скоєння девіантних вчинків обумовлений їхніми індивідуально-психологічними рисами – характером і темпераментом. Така «девіантнонебезпечна» сукупність рис властива акцентуйованим особистостям, яким притаманна вибіркова вразливість до певного виду психогенних впливів при нормальній та навіть підвищеній стійкості до інших. Часто акцентуацію супроводжують прояви девіантної поведінки, особливо у тих випадках, коли складні життєві ситуації ставлять підвищені вимоги до слабкого місця в характері даної особистості.

Таким чином, девіантна поведінка є предметом досліджень представників різних наукових галузей. Соціологи зосереджуються на вивченні соціальних факторів, які породжують девіацію, біологи та психологи вивчають людей, чия поведінка визначається як девіантна, та шукають відповіді на питання, чим відрізняються біологічні або психологічні властивості цих людей. Соціальна педагогіка разом із психологією розробляють ефективні методики компенсації та реабілітації людей з девіантною поведінкою.

Література

1. Прокопенко А. В. Психогігієна: навчальний посібник. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.
2. Вольнова Л. М. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навч. посібник. К., 2012. 275 с.
3. Сибірна Р. І., Сибірний А. В. Навч. пос. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 142 с.

Р. І. Сірко,
кандидат психологічних наук, доцент,
заступник начальника кафедри
практичної психології та педагогіки;
В. І. Слободяник,
кандидат психологічних наук, доцент,
начальник інституту післядипломної освіти;
І. О. Баклицький,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та педагогіки,
(Львівський державний університет безпеки життєдіяльності)

ПІДГОТОВКА ПСИХОЛОГІВ ДО ОСОБЛИВИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ

У психологічній теорії та практиці ґрунтовно досліджується проблема професійної підготовки майбутніх психологів, проте єдиний підхід до її визначення, моделей, змісту, структури та функцій відсутній. Професійну підготовку майбутнього психолога оперативно-рятувальної служби ми розглядаємо як систему професійного становлення особистості, зумовлену зовнішніми та внутрішніми чинниками, пов'язану з навчанням у закладах вищої освіти ДСНС України, у результаті якого вона набуває фундаментальних знань, умінь і навичок з обраної спеціальності та комплекс індивідуально-психологічних властивостей, які детермінують її професійну придатність до спеціальностей напряму «людина-людина» і до роботи в особливих та екстремальних умовах.

Запропоновано основні критерії оцінювання професійної підготовки психологів оперативно-рятувальної служби: *діяльнісно-операційний,* що враховує специфіку стресогенної роботи і здатність спеціаліста застосовувати професійні вміння в екстремальних умовах; *особистісно-мотиваційний критерій,* де розглядаються особистісні індивідуально-психологічні властивості майбутніх спеціалістів та інтерес до діяльності; *змістовно-інформаційний* як інтегрована система професійних знань про сутність роботи психолога в ризиконебезпечних ситуаціях. Показниками є: структура та стрес-чинники

професійної діяльності психолога оперативно-рятувальної служби; професійно важливі якості особистості; професійні знання, вміння та навички.

Діяльнісно-операційний критерій вивчався за допомогою розробленої нами анкети «Особливості діяльності психолога оперативно-рятувальної служби». Визначено, що робота психолога оперативно-рятувальної служби поділяється на два періоди: повсякденна діяльність у особливих умовах і в екстремальних ситуаціях. Повсякденна діяльність характеризується такими стрес-чинниками: відсутністю можливості підвищувати кваліфікацію, кар'єрного зростання та творчої діяльності; невеликою заробітною платнею; монотонністю окремих видів робіт; великим обсягом виконуваних завдань; жорсткою дисципліною; емоційним вигоранням; нечіткістю функцій та завдань; перевантаженням додатковими обов'язками. При екстремальній діяльності стресовими чинниками є: загибель людей; робота з родичами загиблих; непередбачуваність обставин; емоційне вигорання; спілкування з журналістами; дефіцит часу для прийняття рішень; неможливість повноцінного відпочинку та усамітнення; постійне нервово-психічне напруження; ненормований робочий день; страх за власне життя або ж отримання травми. Виділені також позитивні чинники діяльності, які підвищують рівень задоволеності професією: допомога людям, спілкування під час проведення профілактичної роботи серед населення, заняття психотерапевтичною практикою, праця в екстремальних умовах як компенсація власного страху, творчість при розробці психокорекційних програм, проведення наукових досліджень.

У результаті факторного аналізу виокремлено ключові фактори роботи психолога оперативно-рятувальної служби, такі як: «стрес-чинники професійної діяльності психолога ДСНС України», «позитивні чинники професійної діяльності психолога ДСНС України», «основні напрями роботи психолога ДСНС України», «мотиви вибору професії».

Особистісно-мотиваційний критерій професійної підготовки вивчався в процесі формувального експерименту, де досліджувались мотиваційна сфера й розвиток індивідуально-психологічних характеристик майбутніх психологів, що детермінують їхню успішність.

За результатами факторного аналізу ключовими факторами, що визначають специфіку індивідуально-психологічних рис особистості по вибірці в цілому, є такі: «самоактуалізація»; «комунікабельність»; «мотиваваність»; «екстернальність»; «захисні механізми психіки»; «емоційна стабільність». Встановлено також статистично-значущі взаємозв'язки і взаємозалежності між високим рівнем успішності та такими факторами як: «емоційна стабільність», «оптимальна комунікабельність», «висока здатність до самоактуалізації», «наявність внутрішньо-особистісного дискомфорту», «висока пізнавальна мотивація», «прогностичність». Знижують ефективність навчання студентів і курсантів наступні фактори: «емоційна нестабільність», «низька здатність до самоактуалізації», «надмірна комунікабельність», «наявність внутрішньо-особистісного комфорту», «мотивація уникнення невдачі», «інтернальність».

Змістовно-інформаційний критерій професійної підготовки майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби, який вивчався в процесі формувального експерименту, містить три умовні блоки: базова теоретична підготовка (загально-теоретична та спеціально-теоретична), базова практична підготовка, професійно-екстремальна підготовка; остання спрямована на опанування знаннями, вміннями і навичками з психологічних технологій, які необхідно використовувати в екстремальних ситуаціях.

Розроблено й апробовано тренінги «Профілактика адиктивної поведінки», «Тренінг саморегуляції», «Тренінг професійно-екстремальної готовності». Ефективність запропонованих і реалізованих тренінгів доведено позитивними змінами таких показників як тривожність, втомленість, пригніченість, безпорадність. Розроблено та апробовано авторські навчальні курси: «Психологія діяльності в особливих умовах», «Психологічна підготовка та професійний відбір до дій в екстремальних умовах», «Психологія кризових ситуацій», «Психологія безпеки», «Психологія посттравматичної реабілітації», «Юридична психологія», «Психологія спорту». За результатами формувального експерименту встановлено підвищення рівня теоретико-прикладних знань від першого до четвертого курсу, що дає можливість майбутньому фахівцю бути конкурентоспроможним на ринку праці.

Л. С. Смокова,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної допомоги та практичної психології;
В. С. Коваленко,
аспірант кафедри соціальної допомоги та практичної психології
(ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова)

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ: ДОСВІД ЗАКОРДОННІХ ТА ВІТЧИЗНЯНИХ ВЧЕНИХ

У наш час зростає інтерес учених до проблеми кризи ідентичності у зв'язку із динамічними змінами у суспільстві та суспільному житті. Поліморфізм існування, невизначеність майбутнього в умовах суспільних трансформацій, зміни діяльності, мобільності населення, політичних та економічних змін впливають на ідентифікаційну структуру особистості та зумовлюють її трансформацію. Вимоги успішного пристосування людини до соціального середовища, збереження позитивного функціонування зумовлюють актуальність дослідження особливостей протікання кризи ідентичності. Наприклад, для формування конкурентоздатності спеціаліста дуже важливим є його ідентифікація в процесі навчання та освоєння професійних навичок, та стійкість професійної ідентичності, що формується. В умовах невизначеності уявлень про себе, моральних цінностей та самовизначення виникає життєва безпорадність, соціальний нігілізм, пасивність, байдужість.

Особливо актуальним є вивчення кризи ідентичності в контексті соціальної психології. Так як процеси ідентифікації людини тісно пов'язані з її приналежністю до групи, спільноти. Поява нових соціальних інститутів та неймовірна соціальна різнобарвність та мобільність в умовах сучасного суспільства вимагають постійно конструювати свою соціальну реальність та соціальну ідентичність.

Учені, наукові праці та розробки яких пов'язані з кризою ідентичності (Е. Еріксон, Дж. Мід, Е. Фром, Дж. Марсіа, Г. Брейкуел, Ч. Кулі, Р. Фогельсон, І. Гофман, Г. М. Андрєєва, Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитрієва, М. В. Заковоротна, Н. Л. Іванова, Е. Л. Сол-

датова, Е. П. Бєлінська, В. В. Гриценко, Д. А. Леонтьєв, Т. Д. Марциновська, Л. Б. Шнейдер та інші) досліджують структуру кризи, етапи, критерії, детермінацію, психологічні особливості її протікання у різних категорій досліджуваних. За останні десятиріччя зросла кількість робіт теоретичного та прикладного характеру, що присвячені даному феномену, як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології.

Також важливість вивчення кризи ідентичності обумовлена необхідністю збереження психологічного здоров'я та психологічного благополуччя, тому що ступінь інтегрованості ідентичності пов'язана з наявністю або відсутністю різноманітних психологічних розладів. Так, криза ідентичності може маніфестувати у вигляді різних способів втечі від реальності, залежностей, депресії, апатії, тривожності [1]. А також важливий пошук найбільш оптимальних методів супроводу та допомоги в процесі виходу із кризи.

Вперше в науковий дискурс поняття «ідентичності» та «кризи ідентичності» ввів Е. Еріксон. Це поняття він запропонував, коли працював з ветеранами першої світової війни. Надалі він розвинув концепцію кризи ідентичності у зв'язку із віковими кризами і вважав найважливішим періодом для формування ідентичності підлітковий вік. Вчений вважав, що криза ідентичності виникає коли виникають нові вимоги особистісного розвитку [4]. Особливого значення вчені надають соціальної приналежності та соціальної взаємодії (М. Шериф, Д. Кемпбелл, А. Тешфел, Дж. Тернер, Дж. Мід, П. Бергер, Т. Лукман), соціальним уявленням(С. Московичі, Ж.-П. Кодол).

Криза ідентичності може запускатися різними причинами: внутрішніми та зовнішніми. Це може бути неадекватне проходження вікової кризи (нормативні кризи), значущі для особистості події позитивного (одруження, народження дитини, закінчення школи та вступ до ВУЗу, посадове підвищення тощо) та негативного (втрата роботи, професії, житла, близької людини, домівки, здоров'я та інше) характеру, перетворення у суспільстві соціально-політичного та економічного характеру.

Для вивчення кризи ідентичності використовувались різні підходи, концепції, в межах яких було розроблено ряд методик. Вони дозволяють досліджувати різні аспекти кризи

ідентичності, визначати структуру ідентичності та вивчити її особливості стосовно окремих видів соціальної та особистісної ідентичності, інтегровано з урахуванням як соціальної, так і особистісної ідентичності, або стосовно так званої его-ідентичності. Методики дають змогу визначити глибину кризи, структуру та ступінь інтегрованості ідентичності. Також, якщо розглядати конструкт ідентичності, що має когнітивну, емоційну, ціннісно-смислову складові, можна вивчати кризу ідентичності через дослідження цих складових.

Частина дослідників (Н. В. Жигінас, Ю. Г. Овчиникова, М. Ю. Кузьмін, Н. Л. Іванова) зосереджують свою увагу на вивченні критеріїв кризи ідентичності. Вони пропонують систему тих чи інших критеріїв згідно свого авторського погляду та їх діагностування для визначення особливостей та глибини кризи. Такі автори використовували методики, що дозволяють визначити рівень тривожності (опитувальник Ж. Тейлора), самооцінку (шкала Дембо-Рубінштейн), само відношення (В. В. Столін та С. Р. Пантилєєв), вираженість депресії, проективні методики (ТАТ, неіснуюча тварина), які дозволяють зрозуміти психологічний, зокрема, емоційний стан людини. Н. Л. Іванова вважає показниками кризи соціальної ідентичності збільшення індивідуально-особистісних складових, підвищення мотивації самозахисту.

Для вивчення когнітивної складової ідентичності найчастіше використовується тест «Двадцять тверджень» М. Куна та Т. Маркпартленда, або методика «Хто Я?». Вона дозволяє вивчити само відношення у контексті соціальної приналежності. Доцільно використання семантичного диференціалу Ч. Осгуда для характеристики «Образу Я»(когнітивний компонент). Для вивчення ціннісно-смислового компоненту соціальної ідентичності використовують: тест ціннісних орієнтацій (М. Рокич, Н. В. Клюєва, В. І. Чирков), тест СЖО Д. А. Леонтьєва, ірраціональних переконань (Must-тест А. Еліса), особистісних конструктів (Дж. Келлі), вивчають мотиваційну сферу (методика вівчення мотиваційної сфери В. Е. Мільмана), тест самоактуалізації Е. Шострома [2].

Безпосередньо для визначення глибини кризи ідентичності та його особливостей Н. А. Самойлик була запропонована методика «Оцінка кризи ідентичності», що враховує сімей-

ні відносини, цінності, емоційний аспект, поведінковий аспект, міжособистісні та професійні відносини, сексуальний аспект, соціальну бажаність, показник кризи ідентичності [2].

Е. Еріксон запропонував розглядати ідентичність як структуру, що має різну ступінь сформованості. Так, він ввів поняття «дифузії ідентичності», яка багатьма авторами визначається як стан ідентичності під час кризи ідентичності. Надалі Дж. Марсіа продовжив цей напрям і запропонував поняття «статусу ідентичності», серед яких виділив дифузну ідентичність, мораторій, досягнуту та вирішену ідентичності. Розроблена ним методика «Методика статусів ідентичності Дж. Марсіа» використовується у вітчизняній психології в адаптації С. А. Татарко. Для визначення статусу его-ідентичності в 2006 р. О. Л. Солдатовою була розроблена методика «Тест статусів та структури его-ідентичності», який враховує три статуси: автономна, вирішена, дифузна ідентичності.

Так як концепція Дж. Марсіа враховує професійне, ідеологічне, статеве, політичне самовизначення людини, в подальшому були розроблені методики для діагностики професійної ідентичності (опитувальник «Професійна ідентичність студентів» А. А. Озеріної), ідеологічної ідентичності. В контексті статусів ідентичності як стадій її формування вивчав ідентичність А.Ватерман. Спираючись на розробки Дж. Марсіа Л. Б. Шнейдер запропонувала методику для вивчення особистісної ідентичності (МВОІ) та методику вивчення професійної ідентичності (МВПИ). Також використовується «Методика об'єктивного визначення статусу ідентичності» Дж. Р. Адамса в версії Т. А. Гаврилової та Є. В. Глушак.

Для вивчення соціальної та особистісної ідентичності В. Урбанович розробила опитувальник ОіСі, який дозволяє визначити їх сформованість. Слабка представленість показників шкал цієї методики говорять про недостатню інтегрованість та наявність кризи ідентичності.

Додатково використовуються методики, що направлені на вивчення окремих видів соціальної ідентичності. При цьому враховується специфіка об'єкта дослідження. Так, при вивченні етнічної ідентичності часто використовується методика «Види етнічної ідентичності» (О. Л. Солдатова), яка показує, як формується ідентичність в умовах іншої культури,

опитувальник Фінні, що визначає вираженність етнічної ідентичності, опитувальник О. Л. Романової (для дітей та підлітків) та інші. Для вивчення професійної ідентичності Л. В. Шнейдер створила опитувальник МВПІ.

Таким чином, можна зробити висновки, що для вивчення кризи ідентичності та ідентичності в умовах її кризи існує декілька підходів, згідно до яких розроблено відповідні методики. Це дає змогу вибирати для подальших досліджень методологічну базу згідно специфіки та задач наукової роботи. Слід зазначити, що єдиного підходу до діагностики кризи ідентичності, її стадій, критеріїв та особливостей. Це зумовлює широкі можливості для подальших наукових розробок.

Література

1. Диагностика кризиса идентичности: монография / под ред. Н. В. Дмитриевой и др. Новокузнецк: РИО КузГПА, 2012. 134 с.
2. Самойлик Н. А. Типология подходов к выделению дефиниций кризиса идентичности. *Молодой учёный*. 2010. № 12. Т. 2. С. 70–73.
3. Шнейдер Л. Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики. М.: Московский психолого-социальный институт, 2007. 128 с.
4. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. 352 с.

Н. В. Терлецька,
викладач
(Львівський медичний коледж післядипломної освіти)
М. В. Терлецька,
студентка
(Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОМАТИЧНИХ ХВОРИХ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Психологічним особливостям пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи приділяється значна увага як в медичній, так і впсихологічній літературі.

За даними фахівців ВООЗ, високий артеріальний тиск обумовлює в Україні 36,3% всіх смертей, а тютюнопаління – 14,8%. Якщо в організації первинної профілактики вирішальна роль належить державі, то у здійсненні вторинної основна роль відводиться медичному закладу і медичним працівникам.

Відомий радянський психіатр Е.К. Краснушкін вважав, що при емоційних станах разом із зміною ритму серцевої діяльності відбуваються зміни кровопостачання серцевого м'яза, якими і пояснюються соматичні відчуття, які супроводжуються емоційним реагуванням на них пацієнт

Карвасарский Б.Д. також у своїй праці вивчає психологічні особливості пацієнтів з серцево-судинними захворюваннями. Згідно його досліджень, явища стомлюваності спостерігаються найбільш виразно при фізичних навантаженнях, самі хворі звичайно скаржаться на фізичну стомлюваність.

В. В. Ковальов вказував, що для іпохондричних розладів при пороках серця типовий стійкий сенестопатичний синдром. Велике місце в картині хвороби можуть займати фобії, в походженні яких часто грають роль психогенні та ятрогенні чинники.

Внутрішня картина хвороби осіб, що перенесли інфаркт міокарда. Інфаркт міокарду як гостре соматичне захворювання має значний психотравмуючий та стресовий вплив, перш за все, своєю гостротою та тяжкістю, а також можливістю інвалідизації, страх смерті на фоні гострог больового синдрому в початковий період хвороби, які спричиняють серйозний вплив на особистість. Ці особливості часто залишають наслідки у стані особистості та її подальшій життєдіяльності.

Особистісні характеристики хворих на інфаркт міокарда мають таку картину: сум і пригніченість, почуття скороченої перспективи, безпорадності Сукупність емоційних реакцій хворого і його фізіологічних порушень створює умови для прогресування серцевої недостатності, більш-менш замаскований гнів із запереченням хвороби і спробами повстати проти цього «страшного діагнозу» і медицини призводить іноді до розвитку артеріальної гіпотензії.

При всіх перерахованих вище випадках хвороба визначається не тільки локалізацією і широтою ураження, але й якістю емоційних реакцій, тобто поганий фізичний стан стає наслідком неврівноваженого емоційного стану.

Багатьма дослідниками встановлено, що в 33-80% хворих на ІХС спостерігаються психічні зміни. Часто виникають такі емоційні порушення, як тривога, пригніченість, фіксація на своїх болісних переживаннях і відчуттях, що пов'язані зі страхом смерті, втратою самоідентичності, почуття власного «Я». Під час больового нападу хворих охоплює неспокій, думки про смерть від больового нападу, вони аналізують будь-які зміни серцевої діяльності, реагуючи на найменші неприємні відчуття в ділянці серця. Основною життєвою метою стає здоров'я. Ситуація соматичного захворювання, яким є ІХС, провокує кризу психічного розвитку в цілому і кризу особистості зокрема. Суть патологічного впливу хвороби на особистість полягає в тому, що частий і тривалий біль у серці, зниження толерантності до фізичних навантажень з центральним психологічним механізмом особистісних змін в умовах хронічного соматичного захворювання формують перебудову ієрархії мотивів за типом їх перепідпорядкування змістоутворювальному мотиву – збереженню життя і відновленню здоров'я.

Нами були використані методики Люшера (восьмикольоровий тест), САН (тест диференційної самооцінки функціонального стану), Айзенка (шкала інтро-екстраверсії, нейротизму), Спілбергера (шкала особистісної тривожності

Контрольну групу становили 20 осіб без серцевої та психічної патології. Результати дослідження та їх обговорення. При аналізі даних тесту Люшера у хворих на ІХС, порівняно з контрольною групою, виявлено підвищення рівня тривоги (хворі – 2,78±0,42, здорові – 1,90±0,39) і більшу нестабільність емоційної сфери, що прямо пропорційно залежить від амбівалентності вибірки (хворі – 6,63±0,21, здорові – 3,1±0,32). Встановлена залежність змін показників від статі хворих на ІХС. У чоловіків рівень тривоги складав 2,60±0,55, амбівалентність вибірки – 6,32±0,85. У жінок виявлено вищий рівень тривоги (3,69±0,68) і більшу нестабільність емоційної сфери (амбівалентність вибірки – 7,10±0,25), що свідчить про більшу соматизацію тривоги і підвищення психоемоційної напруги в жінок, пов'язаної із захворюванням.

Методику САН використали для вивчення оцінки хворими свого самопочуття, активності і настрою. У хворих на ІХС показники самопочуття (3,87±0,24), активності (3,72±0,28) і

настрою (4,02±0,15) були істотно зниженими, у той же час у представників контрольної групи ці показники знаходилися в межах норми (самопочуття – 5,22±0,36, активність – 5,74 ±0,17, настрій – 6,12±0,12).

При з'ясуванні статевих відмінностей у самооцінці свого стану хворими на ІХС виявлені наступні дані: у чоловіків показник самопочуття становив 3,50±0,72, активності – 3,72±0,83, настрою – 3,88±0,925. У жінок відповідні показники становили: самопочуття – 3,72±0,16, активність 3,73±0,79, настрій 4,38±0,89, тобто, жінки оцінюють своє самопочуття гірше, ніж чоловіки, а настрій – краще. Активність представники обох статей оцінювали приблизно однаково. Очевидно, що чоловіки сприймають ситуацію захворювання і госпіталізації більш врівноважено і раціонально, а жінки – більш емоційно, водночас намагаючись це приховати.

Методика Айзенка включена в дослідження для вивчення показників екстра – інтравертованості у хворих на ІХС. Показник екстраінтровертованості є достатньо стабільною характеристикою особистості хворого і має значення для вибору тактики поведінки лікаря в процесі спілкування з хворим. Показник рівня нейротизму корелює з вираженістю психоемоційної напруги хворого і допомагає об'єктивізувати ефективність психотерапії.

При порівнянні значень екстра-інтроверсії і нейротизму у хворих і в контрольній групі виявлена виражена інтровертованість у хворих (8,63±0,81) і помірна інтровертованість у контрольній групі (11,25±0,75). Рівень нейротизму у хворих був вищим, хоча все ще залишався в межах помірних значень (14,90±0,96). У здорових рівень нейротизму складав 12,67±0,61. Показники шкали корекції нижче 5 балів свідчать про об'єктивність результатів дослідження (хворі – 4,77±0,24, здорові – 4,15±0,53).

Виражена інтровертованість хворих на ІХС є наслідком зміни системи відносин хворого, що відбувається при прогресуванні ІХС. Значимими для хворих стають тільки ті події, що не суперечать виділеному змістоутворювальному мотиву збереження життя. Внаслідок цього виникає замкненість, відчуженість, збіднення контактів з людьми, пасивність. Виділення мотиву збереження життя веде до формування обмежувальної поведінки: інертності, зниження активності.

Аналіз результатів тестування в жінок і чоловіків виявив, що для жінок характерною є виражена інтровертованість (6,82±1,31), для чоловіків – помірна інтровертованість (9,68±0,97). У жінок спостерігалося вірогідне підвищення рівнів нейротизму в порівнянні з чоловіками. Значення нейротизму в жінок перебували в межах помірних значень (15,45±0,88), у чоловіків – у межах низьких значень (12,63±0,73). Це свідчить про більшу вираженість психоемоційної напруги в жінок і схильність до її приховування. Показники вибірки (хворі – 6,63±0,21, здорові – 3,1±0,32). Встановлена залежність змін показників від статі хворих на ІХС.

У чоловіків рівень тривоги складав 2,60±0,55, амбівалентність вибірки – 6,32±0,85. У жінок виявлено вищий рівень тривоги (3,69±0,68) і більшу нестабільність емоційної сфери (амбівалентність вибірки – 7,10±0,25), що свідчить про більшу соматизацію тривоги і підвищення психоемоційної напруги в жінок, пов'язаної із захворюванням.

Тест Спілбергера використовувався для вивчення особистісної тривожності у хворих на ІХС. При аналізі вираженості особистісної тривожності у хворих на ІХС у порівнянні з контрольною групою виявлено, що більшість хворих (67%) мають високий рівень особистісної тривожності, середній рівень тривожності виявлено у 25% хворих. Більшість представників контрольної групи (75%) мали середній рівень тривожності, високий рівень тривожності виявлено у 25% осіб контрольної групи. Низьких рівнів тривоги не виявлено в обох групах. При встановленні рівнів особистісної тривожності залежно від статі в 93% жінок виявлений високий рівень тривожності, у 10% – середній. Серед чоловіків високий рівень тривожності спостерігався у 69%, середній – у 34%. Тобто, відсоток жінок із високим рівнем тривожності значно переважав аналогічний відсоток чоловіків.

Результати дослідження.

1. У хворих на ІХС спостерігається підвищення рівнів тривоги в порівнянні з контрольною групою. У жінок виявлено вищі рівні тривоги, ніж у чоловіків. Активність і самопочуття мають гендерний розподіл.

2. У хворих на ІХС виявлена більша інтровертованість і вищі значення нейротизму, ніж у контрольній групі. Для жінок

характерне поглиблення інтровертованості і підвищення нейротизму в порівнянні з чоловіками.

3. Більшість хворих на ІХС мали високий рівень особистісної тривожності, у той же час як більшість представників контрольної групи – середній. У жінок високі рівні особистісної тривожності значно переважали в порівнянні з чоловіками. Перспективи подальших досліджень. Дослідження психологічного стану хворих на серцево-судинні захворювання дасть можливість оптимізувати схему лікування даної складної групи пацієнтів, в тому числі і немедикаментозного підходу до лікування.

Література

1. Бодров В. А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. 623 с.
2. Клиническая психология: учебник / под. ред. Б. Д. Карвасарского. СПб: Питер, 2008. 648 с.
3. Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья: хрестоматия / сост. К. В. Сельченок. Мн.: Харвест, 2005. 640 с.
4. Обзорная сводка о состоянии здоровья в Украине 2005. URL: http://www.euro.who.int/document/E88285r.pdf HYPERLINK «http://www.euro.who.int/document/E88285r.pdf»
5. Цимбалюк І. М. Психологія. К.: ВД «Професіонал», 2004. 304 с.
6. Хьелл Л., Зінглер Д. Теорії особистості. СПб.: Пітер, 2006. 607 с.

О. Г. Угрин,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології управління
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У процесі професійного становлення особистості важливу роль відіграє батьківська сім'я. Так, на думку А. Адлера, сімейна атмосфера, взаємовідносини в сім'ї, ціннісні орієнтації і установки батьків виступають основними факторами в розвитку особистості [1].

Особливістю сімейних цінностей є те, що вони, за своєю суттю, представляють сукупність емоцій, відчуттів, переконань і по¬ведінкових патернів, що їх використовують і проявляють члені сім'ї [2]. Саме вони виступають найбільш доступним взірцем спостереження, який при певних умовах стає взірцем для наслідування. Зокрема, наслідування проявляється як і у власній сім'ї, так і у мотивації вибору професії та реалізації в ній. Це і зумовило актуальність нашого дослідження.

У дослідженні взяло участь 356 осіб студентів віком від 18 до 25 років. Аналіз отриманих результатів здійснено за допомогою математико – статистичних методів опрацювання даних (лінійна кореляція Пірсона).

Так, для виявлення парціальної готовності до професійного саморозвитку застосовано методику «Діагностика рівня парціальної готовності до професійно-педагогічного саморозвитку». Вона включає такі компоненти парціальної готовності до професійної діяльності як мотиваційний, когнітивний, морально – вольовий, гностичний, організаційний, здатність до самоуправління та комунікативний компонент. Для з'ясування сімейних цінностей молоді застосована методиці «Ціннісні орієнтації у сфері сімейних відносин».

Проведений нами кореляційний аналіз, спрямований на з'ясуванні взаємозв'язків між сімейними цінностями та компонентами психологічної готовності до професійної діяльності студентів психологів, показав наступні результати.

Так, чим більше студенти відчувають свободу, тим більше розвиватиметься мотиваційний ($r= 0,510$ при $p<0,01$) та морально – вольовий ($r= 0,451$ при $p<0,01$) компоненти психологічної готовності.

Чим більше особа вихована в сім'ї із гнучким стилем поведінки, тим більше в неї сформуються мотиваційний ($r= 0,507$ при $p<0,01$), морально – вольовий ($r= 0,407$ при $p<0,01$) та гностичний ($r= 0,469$ при $p<0,01$) компоненти готовності.

Чим більша спостерігається широта зовнішніх зв'язків сім'ї, тим більше відбувається ріст мотиваційного ($r= 0,357$ при $p<0,01$) та когнітивного ($r= 0,361$ при $p<0,01$) компонентів.

Разом з цим, прагнення досягнення дітьми успіхів до діяльності корелює із мотиваційним ($r= 0,489$ при $p<0,01$), когнітивним ($r= 0,450$ при $p<0,01$) та морально – вольовим ($r= 0,425$ при $p<0,01$) компонентами.

Так, прихильність до інтересів батьківської сім'ї сприятиме в майбутньому прагнення займатися професійною роботою, виявляти до неї інтерес та ставити й вирішувати пізнавальні завдання використовуючи при цьому гнучкість і оперативність мислення, спостережливість.

Глибина сімейних зв'язків та прихильність інтересам суспільства формує бажання займатись й розвиватись в обраній професійній сфері, вміння управляти власними мобілізаційними силами, зосереджуватись на завданні, позитивно ставитись до процесу навчання.

Відтак, в сім'ях, де панує свобода, широта зовнішніх контактів, гнучке виховання, глибина сімейних зв'язків, прихильність інтересам як сім'ї так і суспільства формуються мотиваційний, когнітивний та морально – вольовий компоненти готовності до професійної діяльності, що є ключовими у професійній самореалізації майбутніх спеціалістів.

Література

1. Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов. Ростов-н/Д.: Феникс, 1998. 448 с.
2. Овчарова Р. В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. 496 с.

О. Я. Фінів,
кандидат психологічних наук, доцент
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК НЕГАТИВНИЙ ЧИННИК ЇЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

У контексті забезпечення психічного здоров'я особистості окремої наукової уваги потребує проблема встановлення системи найістотніших детермінант, які сприяють як позитивному, так і негативному перебігові стану справ. Безперечно, одним із найважливіших чинників, які ускладнюють психічне здоров'я людини, постає психоемоційне вигорання. Встановлення симптоматики, різною мірою пов'язаної з емоційним

вигоранням, дозволяє визначити конгломерат різнотипних факторів, які стимулюють або ж гальмують психофізичний і соціальний розвиток особистості.

Б. Пелман і Е. Хартман на підставі узагальнення різноманітних підходів щодо терміну «вигорання» встановили такі три найважливіші компоненти цього феномену: емоційне й (або) фізичне виснаження, деперсоналізація, знижена продуктивність. На думку вчених, психоемоційне виснаження проявляється в підвищеній афективній перенапрузі та відчутті повної спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. Щодо деперсоналізації, то вона пов'язана насамперед з виникненням помітно байдужого негативного бо і цинічного ставлення до інших людей, призводячи до того, що контакти з цими особами набувають ознак знеособлення і формалізму. Негативні установки спочатку можуть мати прихований характер і проявлятися у внутрішньо стримуваному роздратуванні, що згодом може вириватися назовні, а також призводити до агресії та підвищеної конфліктності. Водночас деперсоналізація розглядається як певна зміна самосвідомості, якій властиві відчуття втрати свого Я і постійне переживання відсутності емоційної включеності у міжособистісні взаємини з навколишніми людьми з ближнього середовища чи загального соціодовкілля [3]. Типовими чинниками, що зумовлюють появу синдрому психоемоційного вигорання є некомфортні умови праці (низька зарплата, непоціновуваний професійний статус, виснажлива дорога на роботу і додому, незатишне місце безпосереднього виконання функціональних обовязків, спільне з іншими людьми робоче місце, виробнича монотонність, надмірний галас, шум та інші дратівливі умови й обставини). Важлива роль належить специфіці корпоративної етики і культури, рівень емоційного комфорту, підвищена конфліктність через нездорові взаємини в групі між співробітниками одного рівня, а ткож між керівництвом і підлеглими. Ключовими детермінантами, що культивують розвиток синдрому психоемоційного вигорання, є надмірна схильність до емоційної байдужості й холодності, намагання активно й інтенсивно переживати несприятливі ситуації та обставини своєї професійної діяльності, низька мотивація емоційної самовіддачі в міжособистісному спілкуванні та про-

фесійній діяльності. Не менш важливими стимулами інтенсивного прояву психоемоційного вигорання є дестабілізуюча організація діяльності та несприятлива психологічна атмосфера, насамперед розбалансована організація та планування праці тощо. Дратівливим фактором виступає недостатність необхідних засобів, наявність виснажуючихі гальмуючих процес бюрократичних перепон, багатогодинна і потогінна робота, надмірна щільність конфліктогенності, завищений і тотальний контроль тощо. Часта поява емоційного напруження, значної кількості професійних проблем і стресів, деструктивних змін у сенсорно-афективній сфері людини спричиняють розвиток професійної деформації, насамперед емоційне вигорання, яке характеризується загальним психофізичним виснаженням, знецінюванням праці й зниженням ефективності професійної діяльності.

На думку фахівців (М. Борисова, І. Брецко, Н. Водоп'янова, О. Доценко, Т. Овсяннікова та ін.), несприятливими детермінантами афективно-вигорального плану, що найактивніше впливають на психічне здоров'я людини, є її особистісні характерологічні риси, які справляють амортизаційний тиск на можливість гармонійного збереження внутрішньопсихологічних ресурсів в ускладнених і напружених життєвих ситуаціях. Через синдром емоційного вигорання активізуються такі індивідуальні параметри психоструктури, як тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність, низька самооцінка, депресивність, низький рівень саморегуляції, надмірна емоційна вразливість і чутливість тощо. Дисбаланс між індивідуально-особистісними характеристикамиини і високими вимогами соціуму зумволює виснаження ресурсів і можливостей, скорочує репертуар протистояння і подолання кризових і стресових ситуацій та стимулює розвиток синдрому психоемоційного вигорання. Безперечно, виникнення психічного вигорання значною мірою зумовлюється цілим комплексом взаємозв'язаних чинників, які належать до різних рівнів організації особистості: на індивідуально-психологічному рівні такими чинниками є психодинамічні емоційні особливості суб'єкта, характеристики ціннісно-мотиваційної сфери і сформованість умінь і навичок саморегуляції особистості. Водночас на соціально-психологічному рівні такими детермінантами є особливості

організації діяльності та міжособистісної взаємодії людини. Традиційно поміж багатоманіття соціальних, психологічних і власне особистісних чинників виділяють такі три основні групи, від яких безпосередньо залежить висока імовірність синдрому психоемоційного виснаження і вигорання: 1) особистісні; 2) ситуативні; 3) професійні. Особистісні детермінанти розглядаються як такі, що містять переживання самотності, несправедливості, соціальної незахищеності, міжособистісної ізоляції, соціально-економічної нестабільності, а також неконструктивні моделі поведінки, високу мотивацію до влади, підвищений «трудоголізм», розбалансовану і несформовану Я-концепцію, невисокий загальний соціальний інтелект, низьку професійну мотивацію, хаотичну емпатію тощо. Ситуативні чинники такі: нерівність взаємовідносин, соціальне порівняння та оцінки інших людей, несправедливість, несприятливі, негативні, напружені стосунки з підлеглими і колегами, рольові і статусні конфлікти тощо. Професійні детермінанти, які зумовлюють високий ризик прояву синдрому вигорання такі: ускладнене інтелектуальне спілкування, надмірно емоційно насичене ділове спілкування, потреба в постійному саморозвитку і підвищенні професійної компетентності, адаптація до нових незнайомих раніше людей, постійно змінювані професійні завдання і ситуації, вимоги до негайного пошуку нових підходів і прийому нестандартних рішень, постійний самоконтроль, надмірна вольова напруженість, нелюбима і нецікава робота, високий рівень бюрократизму, надмір не потрібної паперової роботи, відсутність заздалегідь готових рішень, необхідність невпинного творчого пошуку тощо. Відзначається істотна важливість ще й такого чинника, який чи не найчастіше сприяє появі й активізації синдрому емоційного вигорання – наявність психоемоційно важкого і напруженого контингенту людей, з яким доводитися мати справу фахівцеві у сфері спілкування через специфіку власної роботи, наприклад контакти зтак званими важкими хворими, агресивними, незадоволеними і конфліктними покупцями, девіатними особами, делінкветно налаштованими або з криміналььним досвідом людьми та ін. [1; 2; 4].

На думку Н. Водоп'янової, на забезпечення психічного здоров'я особистості в контексі протистояння психоемоційно-

му вигоранню мають вплив три групи чинників. Перша група детермінант, які знижуть ймовірність синдрому вигорання, складають: орієнтація на співпрацю і компроміс, висока мотивація саморозвитку, особистісного і професійного зростання, креативність підходу до вирішення життєвих і професійних завдань, високий рівень комунікативних умінь. До особистісних детерінант, які протистоять психоемоційному вигоранню, належать: висока товариськість у малих групах, соціальна сміливість, радикалізм. До другої групи детермінант, що визначають вірогідність розвитку емоційного виснаження і деперсоналізації, можна зарахувати самооцінку, емоційну нестійкість, низьку активність і невміння формувати свою команду (об'єднувати колектив), використання стратегії уникнення (відходу від проблем). До третьої групи вагомих чинників психоемоційного вигорання належить дифузність і розмитість особистісних цілей і цінностей, низький рівень організаторських умінь, неадекватність самооцінки, консерватизм, негнучкість моделей поведінки тощо [2].

На активність афективного виснаження і психоемоційного вигорання особистості, на думку Т. Форманюк, істотно впливає схильність до інтроверсії (низької соціальної активності й адаптованості, спрямованості інтересів на явища внутрішнього світу), реактивність (динамічною характеристикою темпераменту, що виявляється в силі і швидкості емоційного реагування), реакція на стрес (поведінкою і переживанням особи, що збільшують ризик коронарних захворювань), надмірно високий рівень емпатії (здатності осягати емоційні стани інших людей, розуміти світ їх душевних переживань, співчувати) та інші індивідуально-психологічні особливості людини [4].

Отож основними ознаками синдрому психоемоційного вигорання є: потужне афективне (іноді психофізичне) виснаження; відмежування від клієнтів (пацієнтів, учнів) і від роботи; відчуття неефективності й недостатності своїх досягнень у сфері функціональної життєдіяльності. Зазначимо, що воно призводять до розладів і дисфункцій психічного здоров'я людини, має біологічні, соціально-економічні, матеріально-побутові, психологічні, управлінські та інші детермінанти та проявляється на фізичному, емоційному, поведінковому, соціальному, інтелектуальному, діяльнісному та інших рівнях.

Звичайно, що психоемоційне вигорання людини потребує превентивних і психореабілітаційних заходів з метою його зниження та нейтралізації.

Література

1. Брецко І. І. Психоемоційне вигорання особистості: теоретико-методологічні аспекти. *Актуальні проблеми психології:* зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. Х.: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 16. К., 2010. С. 70–79.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. *Психология здоровья* / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПб ГУ, 2000. С. 443–463.
3. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. *Психологический журнал*. 2001. Том 22, № 1. С. 90–101.
4. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. *Вопросы психологии*. 1994. № 6. С. 57–64.

О. Л. Христук,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Ситуації, що їх переживає частина українців впродовж вже шести років є такими, що виходять за межі звичайного, нормального людського досвіду: громадянські протести під час Революції Гідності та намагання їх придушити насильницькими методами, постійні інформаційні впливи, окупація Криму, початок військових дій на сході України – все це спричиняє порушення життєдіяльності людей, погіршення їх фізичного та психічного здоров'я, великі людські жертви, матеріальні втрати і т.д. Ці ситуації можна класифікувати як кризові, але, якщо в якості стресора виступають травматичні події, що характе-

ризуються раптовістю, інтенсивністю, тривалістю і пов'язані із загрозою життю та цілісності людини – психотравмуючі [3].

Люди, які пережили кризові чи травматичні події через певний час після цих подій можуть мати психологічні труднощі. Із них, окремій категорії людей буде необхідне психіатричне та психотерапевтичне лікування, проте для більшості людей може бути потрібно тільки кілька психологічних консультацій, що зможуть допомогти їм відновити свою ефективність, а також посприяють їх здатності справлятися зі своїми потребами та запитами і зможуть запобігти дезадаптивній поведінці, визначаючи та підтримуючи адаптивну поведінку.

Для розвитку та підтримки психічного здоров'я суспільства важливо мати тренінгові програми технік психологічного відновлення для особистостей, які пережили кризові чи психотравмуючі події. Тому, з актуалізацією кризових подій з 2014 року в Україні почали з'являтися окремі програми надання психологічної допомоги таким людям.

Психологічна кризова служба спільно з іншими громадськими організаціями в 2016 році долучилася до навчання однієї з таких програм – тренінгу навичок для психологічного відновлення (НПВ) від американських колег з Національного центру ПТСР [2].

Цей навчальний досвід був застосований у роботі з військовими, які повернулися з війни, їхніми сім'ями, вимушено переселеними людьми різного віку, зокрема, дітьми, а також із пораненими та соматично хворими військовими у госпіталях [2].

Програма НПВ складається із тренінгу навичок, які спрямовані на підвищення відновлення та самоефективності особистості після складних подій. Ця програма є більш ефективною, ніж підтримуюче консультування, не скерована на роботу із психопатологією та ПТСР, проте може доповнювати основне лікування, є моделлю вторинної профілактики, є середнім рівнем інтервенцій, що спрямований на зниження стресу, навчання саморегуляції, покращення функціонування та зниження необхідності в психіатричному супроводі, а також відновлює почуття контролю та компетентності особистості [1].

Програма НПВ найчастіше включає 3–5 або 1–2 зустрічі (сесії) і можливість проводити їх в різноманітних місцях,

де на той час перебувають люди, що пережили складні життєві події (лікарня, госпіталь, школа, центр психологічної допомоги, центри допомоги при спільнотах (церкви), місця проживання постраждалих, або будь-яке спокійне, відокремлене від інших людей місце) [1].

Програма НПВ складається із первинного інтерв'ю та п'яти технік: формування навички вирішення проблем; заохочення позитивної діяльності; управління реакціями; розвиток конструктивного мислення; відновлення здорових соціальних зв'язків. Формування навички вирішення проблем – метод визначення проблем і цілей, мозковий штурм пошуку можливого рішення, обгрунтування можливих варіантів та апробація найбільш корисного з них. Заохочення позитивної діяльності – спосіб покращення настрою за допомогою активізації певного виду діяльності. Управління реакціями – навичка справлятися з фізичними та емоційними реакціями на неприємні ситуації. Розвиток конструктивного мислення – виявлення неприємних (некорисних) думок і заміна їх на більш конструктивні (корисні) думки. Відновлення здорових соціальних зв'язків – це активізація спосібу відновлення та забезпечення позитивних взаємин і суспільної підтримки [1].

Отже, програма НПВ – це тренінг навичок психологічного відновлення, що сприяє більшій самоефективності особистості, супроводжує стани після пережитої психотравми, відновлює почуття контролю та компетентності особистості, має доказову наукову базу, є доступною у застосуванні (зокрема у польових умовах), підходить для різних вікових груп.

Література

1. Навыки для психологического восстановления. Руководство для работы. Перевод и издание. К., 2016. 182с.
2. Офіційна сторінка Кризової психологічної служби м. Львова. URL: https://www.facebook.com/Кризова-психологічна-служба-міста-Львова.
3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

А. В. Шиделко,
кандидат соціологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ДО ПИТАННЯ ПІДЛІТКОВОГО СУЇЦИДУ

В усі часи існування людства питання добровільного позбавлення себе життя привертало увагу, як простих людей, так і фахівців, котрі прагнули зрозуміти та пояснити феномен суїциду. Філософи, психологи, медики, теологи, соціологи та інші науковці, впродовж багатьох років досліджуючи означене питання, так і не знаходять однозначної відповіді, чому людина вирішує завершити своє життя за власним бажанням. На сьогодні в Україні, зважаючи на статистичні дані, тема суїциду є архіактуальною і кричущою. Особливу увагу варто звернути на підлітковий вік, так як суїцидальні тенденції у цьому віці досягають максимуму (15–19 рр.). Тому представлене дослідження є актуальним і на часі.

Передусім окреслимо статистику, проте зауважимо, що в Україні статистичні дані щодо рівня самогубств доволі розбіжні, оскільки ще не затверджено процедури збору даних щодо суїциду. Тому констатувати про достовірність цифр не можемо.

Торік покінчили з життям самогубством 6,5 тисячі людей в Україні. Такі дані наводить Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України. За останні 45 років кількість самогубств у всьому світі збільшилася на 60%. Кожні 40 секунд на нашій планеті хтось позбавляє себе життя. У деяких країнах самогубство є однією з трьох основних причин смерті серед людей у віці 15-44 рр. і другою за значимістю причиною смерті серед молодих людей від 10 до 24 рр. Означені цифри не враховують спроби самогубств, які відбуваються у 20 разів частіше, ніж завершені самогубства [В Україні назвали тогорічну кількість самогубців, вересень, 2018; Самогубства, останні новини 2019].

За означеним посиланням [Державна служба статистики України. Статистика самогубств серед неповнолітніх] можемо побачити кількість померлих від самогубств у віці 0–17 рр.

впродовж 2001–2016 рр. за регіонами України. Цифри із найбільшими показниками є у Вінницькій, Дніпропетровській, Донецькій, Житомирській, Запорізькій, Київській, Кіровоградській, Луганській, Одеській областях.

Питання добровільного позбавлення життя було предметом ґрунтовних досліджень таких відомих психологів і психіатрів як З. Фрейд, К. Юнг, К. Міннінгер, А. Адлер, Е. Шнейдман, Д. Хіллман, Н. Фейбероу, К. Хорні, О. Фенічель, В. Франкл та ін.

Українські сучасні дослідники також різногранно вивчають феномен суїциду і шукають шляхи мінімізації цього явища, зокрема, наукові розвідки здійснили: Суліцький В. В. «Психологічні особливості засуджених суїцидентів» (юридична психологія, 2002 р.), Вашека Т. В. «Психологічні чинники суїцидальних ідеацій та профілактика самогубств у підлітковому віці» (медична психологія, 2006 р.), Осетрова О. О. «Феномен суїциду в історії західноєвропейської філософії» (філософія, 2007 р.), Олійник А. В. «Релігійна віра як чинник протидії суїцидальним тенденціям у середовищі студентської молоді» (вікова психологія, 2010 р.), Каневський В. І. «Психологічні особливості парасуїцидальної поведінки особистості» (загальна психологія, 2011 р.) та ін.

Мета статті – звернути увагу наукового товариства на проблему підліткового суїциду.

Цільовий вибір означеного віку обумовлений складним і суперечливим періодом становлення особистості, кризою підліткового віку. Це фізіологічні зміни, видозміни у поведінці, мисленні, уявленнях, сприйманні, манері спілкування, довірі до дорослих; переформатування цінностей та ціннісних орієнтацій; гостре сприйняття кризових моментів життя, бажання бути почутими дорослими тощо. Нараз підлітковий вік характерний і психічними порушеннями, що супроводжуються стражданнями, тривожністю, пригніченістю, тобто труднощами невротичного характеру, які спричиняють дезадаптацією в повсякденному житті, зміною авторитетів. Водночас, позбавлені ґрунтовної підтримки та розуміння авторитетних дорослих, підлітки схильні до суїцидальних думок, парасуїциду і суїциду.

Подамо коротко пояснення означених дефініцій. Парасуїцид – це «крик» про допомогу, який не має на меті завершити життєвий шлях, ще це маніпуляція та демонстрація для досяг-

нення своєї мети. Відтак, як суїцид (дійсний, справжній) – це захворювання психологічного характеру, першоджерело якого варто шукати у дитинстві. Суїцид має остаточне завершення, і це, – смерть.

За останні роки збільшилась кількість дітей підліткового віку, схильних до суїцидальної поведінки. Причини містять індивідуальний характер, зазвичай, це непорозуміння й деструктивні взаємовідносини у сімейному чи шкільному оточенні, відчуття безпорадності, а також радикальний вплив інформаційного простору, віртуальні ігри, суїцидальні спільноти тощо.

«Море китів», «Синій кит», «Тихий дім» та інші групи, де їхні фанати називають себе «китами» – вільними тваринами, які можуть самостійно закінчити життя самогубством на противагу іншим тваринам. І, хоча такі спільноти, виявляються кіберполіцією і блокуються, проте на заміну їм з'являються нові групи і число самогубць-підлітків не мінімізується.

Зважаючи на вагомість проблеми, психологам, які працюють із дітьми підліткового віку варто проводити психологічні дослідження щодо запобігання суїцидальних тенденцій в учнівському середовищі. Ґрунтуючись на рекомендаціях Міністерства освіти і науки України (лист МОН України «Щодо профілактики суїцидальних тенденцій серед учнів» № 1/9-179 від 28.03.2014 р.) для проведення дослідження доцільно обрати психодіагностичний інструментарій. Зокрема, можна використати тематичний апперцептивний тест (Психодіагностика проективні методики). Тематичний апперцептивний тест (ТАТ). Тест на виявлення суїцидального ризику СР – 45 (Рибалка В. В., 2007, с. 21–24). Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки М. Горської (Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська)). Колірний тест відносин (КТВ) Є. Ф. Бажина і О. М. Еткінда (Цветовой тест отношений (ЦТО) та ін.

Отже, питання причин і наслідків суїциду серед дітей підліткового віку є актуальним і на часі та потребує науково-практичних сучасних досліджень. Зокрема, наголос має бути поставлений на конструктивній превентивній діяльності усіх українських соціальних інституцій, а також релігійних і конфесійних груп щодо збереження життя підростаючої особистості.

О. С. Штепа,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
(Львівський національний університет імені Івана Франка)

МУДРІСТЬ ЯК КРИТЕРІЙ ІНДИВІДУАЛЬНОГО І ОСОБИСТІСНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Здоров'я на тепер залишається однією з найважливіших цінностей для людей. Психологами та лікарями сформульовано різні критерії здоров'я, як такого стану благополуччя [6], що уможливлює продуктивність життя особи. Водночас, вважаємо, що за нової парадигми буття особистості, що означена, як ситуація невизначеності [2], доцільно переосмислити предиктори благополучності особи. Здатність особистості ефективно долати невизначеність завдяки рефлексії і саморозумінню, створюючи продуктивні соціальні взаємини, науковцями означено як мудрість [5].

Відтак, ми припустили, що мудрість може бути критерієм саме індивідуального і особистісного здоров'я людини, що їх виокремлено Б.Братусем (за С. Калашнікова [1]). Оскільки йдеться про досвід особистості щодо прояснення невизначеності, то, вважаємо, що мудрість слід інтерпретувати не стільки кількісним показником рівня благополуччя особи, скільки ознакою її здатності збалансовувати власні головні онтологічні сили (властиві їй природні тенденції, що мають соціальне заломлення). Такими онтологічними силами Р. Мей [3] допустив експлуатацію інших, маніпуляцію, суперництво, інтеграцію, турботу. На наш погляд збалансовування головних онтологічних сил особи є не приведенням їх до рівноваги, а – до певного співвідношення, позиціонування відносно мудрості. Припускаємо, що позиціонування і пере позиціонування онтологічних сил відносно мудрості забезпечують психологічні ресурси як екзистенціально-когнітивні коди інтерпретації людиною значущості події [4].

Мета і завдання нашого дослідження полягали в емпіричній верифікації мудрості як критерію збалансованості головних онтологічних сил людини.

Дизайн дослідження. Дослідження реалізовано за моделлю Байєра, що акцентує на перетворенні проблеми в уможливлюваний для її розв'язання вигляд і на застосуванні результатів. Ми виходили з погляду, що особа є суб'єктом інтерпретації реальності, відтак емпіричним дескриптором мудрості визначили мудрість як чесноту за опитувальником «Чесноти і сили характеру» М. Селігмана і К. Петерсона. Емпіричними відповідниками головних онтологічних сил особи означили такі показники багатоаспектної квантифікації взаємин особистості за Т. Лірі, як впевненість (1-й октан), схильність до суперництва (2-й октан), вимогливість (3-й октан), схильність до співпраці (7-й октан), прагнення допомагати (8-й октан). Психологічні ресурси діагностовано за допомогою авторського опитувальника психологічної ресурсності. У дослідженні взяли участь 75 осіб віком 18-73 років (M=36,0) (з них 6% жінок, 37% чоловіків).

За результатами дослідження було встановлено, що показник «мудрість» є на 85 % коректною дискримінантою для досліджуваної групи ($p<0,05$). Результати дискримінантного аналізу надали підстав для реалізації порівняльного аналізу за t-критерієм Ст'юдента ($p<0,05$) показав, що особи з низьким рівнем мудрості порівняно з особам з високим рівнем мудрості характеризуються нижчим рівнем ресурсу уміння оновлювати власні ресурси (M1=5,5; M2=6,9). Кореляційний аналіз у виявив, що уміння оновлювати власні прямо пов'язано з мудрістю ($r=0,22$; $p<0,05$) та схильністю до співпраці (онтологічна сила інтеграції) ($r=0,38$; $p<0,001$). Своєю чергою, схильність до співпраці прямо пов'язана з прагненням допомагати (онтологічна сила турботи) ($r=0,67$; $p<0,001$); прагнення допомагати прямо пов'язано з ресурсами прагнення мудрості ($r=0,38$; $p<0,001$) та віри у добро ($r=0,54$; $p<0,001$). Ресурс прагнення мудрості прямо пов'язаний з впевненістю (онтологічна сила експлуатації інших) ($r=0,21$; $p<0,05$), яка своєю чергою прямо пов'язана із вимогливістю (онтологічна сила маніпуляції) та схильністю до суперництва (онтологічна сила суперництва). За результатами багатофакторного аналізу встановлено, що емпірична модель мудрості та головних онтологічних сил особи пояснює 68,8% дисперсії у групі досліджуваних. У цій моделі фактор 1 пояснює 32,9% дисперсії та містить показники

впевненості, вимогливості, схильності до суперництва; фактор 2 (16,5%) – показники схильності до співпраці і прагнення допомагати (рис. 1).

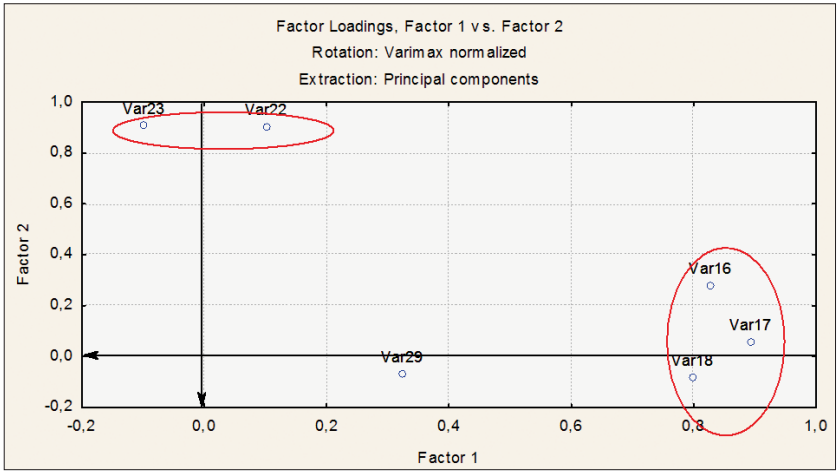

Рис. 1. Співвідношення показників першого і другого фактора чотирифакторної емпіричної моделі мудрості і головних онтологічних сил людини.

Умовні позначення:

Var16 – впевненість; Var17 – вимогливість; Var18 – схильність до суперництва; Var23 – схильність до співпраці; Var22 – прагнення допомагати; Var29 – мудрість.

За результатами кластерного аналізу виявлено, що онтосили експлуатації, маніпуляції, суперництва утворюють один підкластер, а онтосил інтеграції і турботи – входять до іншого під кластера, який сполучається з показниками мудрості і психологічними ресурсами через таку характеристику мудрості, як інтерес до навчання.

Особливості кількісного співвідношення онтологічних сил осіб з різним рівнем мудрості представлено на рис. 2. Числові дані усіх емпіричних показників онтологічних сил людини в обох підгрупах є на адаптивному рівні. Яскравішою тенденцією у підгрупі осіб з високим рівнем мудрості є впевненість, а у підгрупі осіб з низьким рівнем мудрості впевненість урівноважена прагненням допомагати.

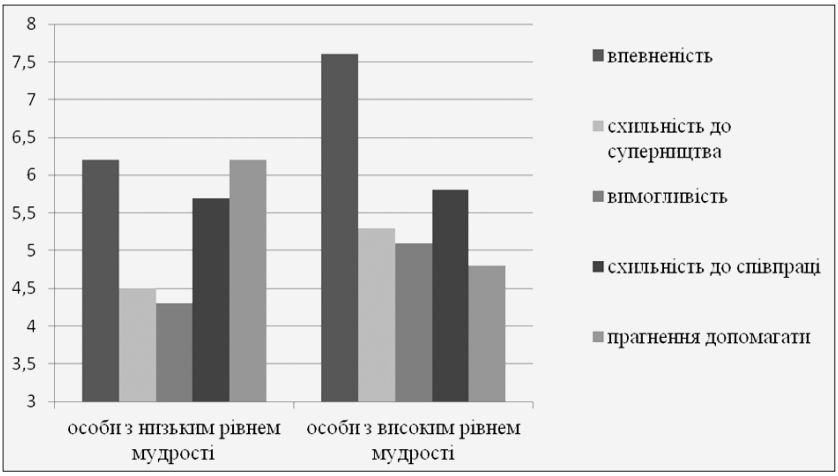

Рис. 2. Співвідношення головних онтологічних сил людини у осіб з різним рівнем мудрості (бали)

Водночас математико-статистичний аналіз (Icon Plot, метод k-середніх) співвідношення головних онтосил виявив, що доцільніше констатувати їх якісну наявність або відсутність у осіб з різним рівнем мудрості (рис. 3).

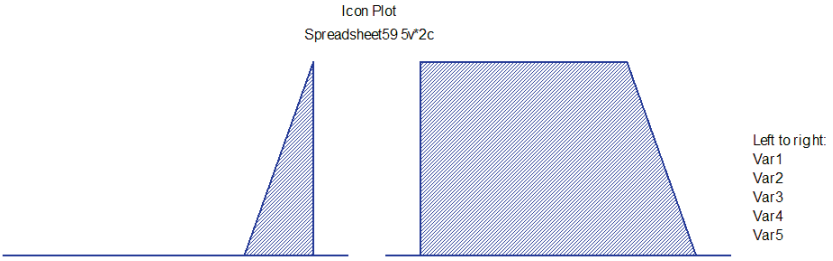

Рис. 3. Якісне співвідношення головних онтологічних сил людини у осіб з різним рівнем мудрості.

Умовні позначення:
Var1 – впевненість; Var2 – вимогливість; Var2 – схильність до суперництва, Var4 – схильність до співпраці; Var5– прагнення допомагати.

За даними якісного аналізу встановлено, що співвідношення онтосил у осіб з низьким рівнем мудрості є таким, що виявляється лише одна тенденція – прагнення допомагати, а у осіб з високим рівнем мудрості – дієвими є тенденції

впевненості, вимогливості, схильності до суперництва, схильності до співпраці.

Висновками за результатами проведеного дослідження є такі: 1) мудрість можна вважати якісним критерієм співвідношення головних онтологічних сил людини, 2) співвідношення онтосил реалізується через уміння людини оновлювати власні ресурси.

Прикладне значення результатів дослідження полягає у можливості научіння людини гармонійно збалансовувати власні онтологічні сили з метою бути продуктивною.

Література

1. Калашникова С. А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий. *Гуманитарный вектор*. 2011. № 2 (26). С. 185–189.
2. Леонтьев Д. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности. Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. URL: http://psyctudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1110-leontiev40.html
3. Мэй Р. Сила и невинность. 2001. URL: https://testlib.meta.ua/book/143515/read
4. Штепа О. С. Ресурсна та мотиваційна актуалізація чуття самоефективності. *Здоров'я у мультидисциплінарному дискурсі:* матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 11–13 квітня 2019 р.). Львів: Український католицький університет. 2019. С. 91–94.
5. Katherine J., Bangen Ph. D., Thomas W., Meeks M. D., Dilip V., Jeste M. D. Defining and Assessing Wisdom: A Review of the Literature. Am J Geriatr Psychiatry. 2013. December, 21 (12). P. 1254–1266. doi:10.1016/j.jagp.2012.11.020.
6. Mental health: a state of well-being. 2014. URL: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health

С. П. Шумовецька,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та соціально-економічних дисциплін
(Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)

ПРОФЕСІЙНА КУЛЬТУРА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ І ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Професія офіцера-прикордонника, як і всіх представників правоохоронних та збройних структур, є однією з найбільш відповідальних, ризикованих і стресогенних. Прикордонники часто працюють у досить складних умовах, що обумовлено значною тривалістю зміни, необхідністю працювати протягом прикордонної доби, ненормативним робочим днем, перебуванням у прикордонних нарядах, швидкими й непередбаченими змінами ситуації. Захисник кордонів також повинен бути готовим до дій у складних та екстремальних умовах, до застосування зброї, до відбиття збройного нападу.

Особливості професійної діяльності визначають необхідність належного фізичного та психічного (духовного) здоров'я офіцера-прикордонника: нездорова людина не зможе продуктивно виконувати завдання з охорони кордону, ефективно взаємодіяти з колегами, керівництвом, особами, що перетинають державний кордон у пунктах пропуску. Недостатня увага офіцера до свого психічного (духовного) здоров'я може призводити спочатку до збільшення кількості конфліктних ситуацій у спілкуванні з колегами й особами, що перетинають державний кордону, а в кінцевому рахунку – до «синдрому вигоряння», що виявляється в душевному неблагополуччі, незадоволеності своїм життям, роздратуванні, переважанні негативних установок щодо своєї роботи, самого себе, колег та ін.

Стійкість до стресу, емоційна стійкість, самодисципліна є важливими складовими особистісного компонента професійної культури офіцера-прикордонника є. Офіцер-прикордонник повинен бути здатним адекватно діяти в умовах фізичних перевантажень, емоційно-негативних явищ, керувати стресовими ситуаціями та конфліктами, у тому числі в загрозливих

і критичних ситуаціях, використовувати прийоми психологічної розрядки [1]. Це дозволить йому підвищити не тільки продуктивність своєї праці, але й належним чином протидіяти фізичному та збройному опору правопорушників, долати великі фізичні навантаження без зниження професійної працездатності під час виконання спеціальних завдань.

Для належного реагування у складних ситуаціях професійної діяльності з охорони кордону важливе значення має прийняття прикордонником своєї місії як захисника кордонів, готовність до труднощів та випробувань, розуміння себе і своїх пріоритетів як людини та професіонала, свого призначення. У цьому випадку професійна культура офіцера-прикордонника характеризує певний спосіб його професійної діяльності, світоглядні установки, цінності, норми, професійно значущі якості, а також ступінь їх освоєння, що дозволяє бачити та розуміти важливість своєї діяльності та сенс свого життя, загалом ефективно виконувати завдання з охорони та захисту державного кордону.

Ціннісний компонент професійної культури офіцера-прикордонника є світоглядною основою для набуття ним здоров'язбережувальної компетентності, тобто особистісної властивості, спрямованої на збереження власного фізичного, соціального, психічного й духовного здоров'я, а також здоров'я інших людей, необхідної для ефективної професійної діяльності та повноцінної активної участі в житті соціуму [2, с. 86–88]. У цьому випадку збереженню психічного здоров'я офіцера-прикордонника сприяють такі складові професійної культури, як адекватне самоусвідомлення, позитивне ставлення до себе, своєї професійної діяльності, до інших людей, до життєвих перспектив, уміння аналізувати проблеми і приймати необхідне рішення, розуміння життєвих цілей, уміння правильно виражати свої почуття, контролювати гнів, долати тривогу та невдачі, віра в себе, установка на успіх.

Таким чином, увага до проблеми психічного здоров'я офіцера-прикордонника обмовлена особливостями його професійної діяльності. Персонал Державної прикордонної служби працює в умовах високих психологічних навантажень, нервового напруження, має відрізнятися високою психологічною готовністю до виконання професійних завдань з охоро-

ни кордону, здатностями та уміннями підтримувати психічне (духовне) здоров'я. Сутність професійної культури виявляється у ступені освоєння необхідних професійних знань, навичок, умінь, набутті професійного досвіду, дотриманні вимог професійної етики під час міжособистісної професійної взаємодії та ставленні до колег та роботи, у використанні найбільш раціональних способів, прийомів роботи та результативності праці. Володіння високим рівнем професійної культури допоможе офіцеру-прикордоннику ефективно вирішувати завдання з охорони та захисту державного кордону, зберігаючи своє психічне (духовне) здоров'я.

Література

1. Освітньо-професійна програма першого рівня вищої освіти за спеціальністю 252 «Безпека державного кордону» галузі знань 25 «Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону» кваліфікацією «Бакалавр безпеки державного кордону» та професійною кваліфікацією «Офіцер тактичного рівня». Хмельницький: Вид-во НАДПСУ ім. Б. Хмельницького, 2018. 60 с.
2. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека освітньої політики / Бібік Н. М., Ващенко Л. С., Локшина О. І. та ін.; під заг. ред. О. В. Овчарук. К.: К.І.С., 2004. 112 с.

Н. Ю. Ярема,

кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення;

І. І. Пампура,

старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення
(Державний науково-дослідний інститут МВС України)

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХІЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВИХ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Всесвітня організація охорони здоров'я, описуючи поняття людське здоров'я, визначає його не просто через відсутність

хвороб, а наголошує на обов'язковому фізичному, душевному та соціальному благополуччі.

Дослідники виділяють три рівні життєдіяльності: біологічний, психічний і соціальний. На кожному з рівнів, здоров'я людини має свої особливі прояви. Під здоров'ям на біологічному рівні мають на увазі динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища.

Здоров'я на психічному рівні пов'язане з особистісним контекстом, коли людина формується як психічне ціле. Основне завдання цього рівня, на думку дослідників, полягає у розумінні того, що таке психічно здорова особистість. На думку відомого психіатра С.С. Корсакова, особистість з гармонійно поєднаними властивостями є більш стійкою, врівноваженою і здатною протидіяти впливам, що можуть порушити її цілісність. Благополуччя в психічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням певних негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо [1].

Слід відзначити, що психічно здорова людина не завжди є здоровою психологічно. Вона може бути незадоволена своєю роботою, конфліктувати з членами сім'ї або колегами по роботі, не відчувати себе щасливою, впевненою в собі, не мати адекватну самооцінку, не розуміти сенс власного життя, не бачити шляхів для самореалізації тощо.

Здоров'я на соціальному рівні виділяють досить умовно, у зв'язку з тим, що психологічні властивості особистості не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Людина є насамперед істотою суспільною. Тому особливої важливості набувають питання впливу соціуму на здоров'я. Такий вплив здійснюється родичами, колегами по роботі, релігійними або іншими організаціями тощо, причому наслідки цих впливів можуть мати як позитивний, так і негативний характер. Тільки люди зі здоровою психікою, зазвичай, почувають себе активними учасниками в соціальній системі. Виховна занедбаність і несприятливі умови навколишнього середовища часто стають причиною різних форм неадекватної поведінки людини в суспільстві, делінквентних проявів особистості, що обумовлює різноманітні порушення здоров'я на соціальному рівні.

Особистість може зазнати деградації або інших змін, якщо зміниться її ставлення до людей, до праці або колективу. Тільки стійкість і сталість активних соціальних стосунків дають можливість особистості підтримувати впевненість у собі та протистояти негативним впливам середовища, долати перешкоди і досягати поставлених цілей, реалізовувати свої наміри.

Реалізація ідей психічного і психологічного здоров'я на соціальному рівні сьогодні вимагає від суспільства перегляду неефективних пріоритетів у сфері освіти й виховання, професійної зайнятості, організації дозвілля та відпочинку тощо.

Деякі автори (Г. І. Малейчук та ін.), аналізуючи взаємозв'язки психічного та психологічного здоров'я, зазначають, що психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву здоров'я психічного, воно визначається ціннісно-смисловим змістом розвитку особистості [2].

Психологічне здоров'я сьогодні розглядається як динамічна сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами індивіда й суспільства і виступають передумовою його орієнтації на виконання своєї життєвої задачі. Психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву здоров'я психічного, воно визначається ціннісно-смисловим змістом розвитку особистості. Звичайно, психологічно здоровою може бути тільки людина, яка є здоровою психічно.

Серед праць, де найбільш повно розкриті критерії оцінки психічного здоров'я, є публікація групи авторів за загальною редакцією М. С. Корольчука [3]. Дослідники вважають, що питання критеріїв оцінки є ключовими в проблемі психічного здоров'я. При цьому, вони зазначають, що особливої уваги заслуговує критерій психічної рівноваги. За його допомогою можна оцінити характер функціонування психічної сфери людини, зокрема, пізнавальної, емоційно-вольової. Тільки у психічно здорової, тобто врівноваженої особистості, спостерігаються прояви відносної стабільності поведінки та адекватності її зовнішнім умовам, висока здатність адаптування організму до змін зовнішнього середовища, здатність підтримувати комфортне самовідчуття, функціональне збереження органів та систем.

Слід відзначити, що питання, пов'язані з вивченням психічного здоров'я людини та шляхів його збереження тривалий час викликають інтерес у дослідників. Значну увагу йому приділяли представники медичних наук (медичної психології, патопсихології, психіатрії, психотерапії). У дослідженнях науковців переважно йдеться про нервові та психічні захворювання, відхилення у функціонуванні психічних процесів та особистісному розвитку людини, органічні синдроми й розлади тощо.

Слід зауважити, що психологічне здоров'я особистості є необхідною умовою її формування та ефективної реалізації діяльності в цілому і професійної зокрема. В умовах сьогодення відбувається перегляд уявлень про людину як особистість, відпрацьовуються нові теоретико-методологічні та методичні підходи до діагностування, профілактики та збереження психологічного здоров'я.

Література

1. Корсаков С. С. Общая психопатология. М.: «Бином. Лаборатория знаний», 2003. 459 с.
2. Малейчук Г. И. Психическое и психологическое здоровье: сравнительный анализ понятий. *Психология и школа*. 2004. № 3. С. 24–34.
3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник / за заг. ред. М. С. Корольчука. К.: Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
4. Ложкин Г. В., Носкова О. В., Толкунова И. В. Психология здоровья человека: учеб. пособие для студ. вузов / под ред. В. И. Носкова. Севастополь; Донецк: Вебер, 2003. 257 с.

В. П. Ясінський,
старший викладач
кафедри психології діяльності в особливих умовах;
Ю. Ц. Жидецький,
кандидат педагогічних наук,
старший науковий співробітник, доцент,
доцент кафедри соціальних дисциплін
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

СІМЕЙНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВИНИКНЕННЯ БУЛІНГУ

Сім'я була, є, і, мабуть, завжди буде найважливішим середовищем формування особистості та найголовнішим інститутом виховання, що відповідає не тільки за соціальне відтворення населення, а й за відтворення психічного здоров'я та певного способу життя. В дитинстві закладаються фундаментальні якості особистості, що забезпечують психологічну стійкість, позитивні моральні орієнтації на людей, життєздатність і ціле спрямованість. Ці духовні якості особистості не розвиваються спонтанно, а формуються в умовах вираженої батьківської любові, коли родина створює умови для задоволення потреб дитини, здатність співпереживати і радіти іншим людям, нести відповідальність за себе та інших, прагнення навчитися багато чому. Натомість гіперопіка або слабкий контроль над дітьми з боку батьків, чи підвищений контроль й використання грубих фізичних покарань для того, щоб дисциплінувати, посилюють у дітей реакції протесту, підвищують агресивність, викликають бажання рішучої зміни ситуації, стають підґрунтям розвитку у дитини схильності до насильства в підлітковому віці та зрілості.

Одним з найпоширеніших видів насильницької поведінки сучасності є третирування інших людей – булінг, що характеризуються систематичністю, регулярністю характеру прояву – на відміну від окремого агрессивного вчинку та нерівністю фізичних або соціальних можливостей, це насильство сильної людини над слабкою, взаємовідносини переслідувача і жертви. Особливо небезпечними є його прояви у середовищі дітей – шкільний булінг.

Дослідники булінгу виявили, що діти, які стають кривдниками, найчастіше виховуються у сім'ях з негативним соціально-психологічним кліматом. Дитина, яка росте в домі, повному сварок і скандалів, через якийсь час і сама починає проявляти агресивну поведінку.

На схильність до насильства впливає застосування батьками жорстких методів покарання. Суворе виховання зовсім не зменшує кількість агресивних вчинків, а, навпаки, збільшує їх інтенсивність. Часто батьки провокують і посилюють агресивність своїх дітей, заохочуючи їх у певних ситуаціях проявляти войовничу, непримиренну позицію по відношенню до оточуючих. Це підтверджує дослідження Кріса Восборса з університету Арізони (США), учасниками якого були 558 учнів 6–8 класів. Було виявлено, що найбільш схильні до насильства діти, які виховувалися в авторитарних сім'ях, частіше дивилися телепередачі і проявляли негативну поведінку вдома [3].

Особливу роль також відіграє стиль виховання, якому притаманні ігнорування, нехтування, коли батьки майже зовсім не цікавиться дитиною, її досягненнями у школі, захопленнями, компанією, планами або амбіціями, не проявляють до неї любові, але при цьому дають максимум свободи.

Можна додати, що небезпечною для правильного розвитку особистості дитини є також розбіжність думок батьків та інших членів сім'ї (бабусь і дідусів) по відношенню до певної моделі виховання. Відсутність єдиного цілісного підходу ускладнює формування характеру в дитини та впливає на підвищення збудливості й агресивності.

Взаємозв'язок складу сім'ї та розвитку у дитини агресії і схильності до насильства довели результати досліджень, проведених у НовійЗеландії, Великобританії і США. Вони показали, що діти, які ростуть в неповній сім'ї, більше схильні до ризику насильства. Наприклад, у дослідженні 5300 дітей з Англії, Шотландії та Уельсу, які у віці до 10 років пережили розлучення батьків, показало, що у них значно вища ймовірність бути заарештованими за насильство у віці до 21 року [1].

Варто зазначити, що вплив на схильність дитини до третирування здійснюють не лише батьки, але й брати і сестри дитини (сиблінги). Дослідник Паттерсон виділяє конфлікт

між сиблінгами як найпоширеніший вид агресії у сім'ї. В деяких випадках сестри або братии можуть в значній мірі впливати на рівень агресії дитини. Було виявлено, що у сім'ї зі старшим агресивним братом дівчинка також стає агресивною і може брати участь у третируванні своїх однолітків. Більший вплив здійснює старший агресивний брат на молодшого брата, який, наслідуючи його поведінку, може проявляти значну агресивність [3].

Таким чином, погоджуючись із твердженням Вайнхолда можна виділити наступні основні сімейні фактори, що сприяють виникненню булінгу:

1. Недостатньо тісні взаємостосунки з дитиною у сім'ї. Відсутність ніжності, любові, позитивних прикладів породжує у дітей стан ворожості, а іноді й агресії, яка знаходить свій прояв у найближчому оточенні дитини.

2. Нехтування потребами дитини. Виховання, що характеризується жорстокістю, відсутністю милосердя, неприйняттям дитини як особистості та високим рівнем контролю над її поведінкою, значною мірою сприяє формуванню агресивності.

3. Прийняття і моделювання насильницької поведінки батьками або старшими сиблінгами [2].

Зазначимо, що вище вказані чинники, визначають поведінку як кривдника, так і можуть формувати віктимність. Такі особливості взаємостосунків у сім'ї здатні призводити до того, що дитина стаєне здатною самостійно відстояти свої права і захистити себе. Застосування батьками авторитарного стилю виховання формує занижену самооцінку, почуття провини. Дитина позбавляється впевненості у своїй потрібності, цінності для інших, стає вразливою до образ,нездатною до самозахисту.

Вчені також досліджували вплив сімейних факторів на формування поведінки «спостерігачів», які негативно ставляться до булінгу, але не здійснюють дій для захисту жертви від знущання. Якщо між батьками й дітьми формуються теплі, щирі взаємостосунки, і якщо батьки проявляють позитивні емоції під час взаємодії, то діти є більш схильними до прояву емпатії у стресових ситуаціях, відчуття провини під час спостереження за знущанням над іншими дітьми [3].

Отже, відсутність близькості батьків та дітей, взаємної підтримки та взаємодопомоги, несприятливе мікросередовище, авторитарний чи надміру ліберальний стиль виховання призводять до наслідування дитиною моделі насильницької поведінки, самоствердження за рахунок страждань інших або формування віктимної поведінки, почуття провини.

Література

1. Насилие и его влияние на здоровье.Доклад о ситуации в мире / под ред. Этьенна Г. Круга и др.; пер. с англ. М: Издательство «Весь Мир», 213. 376 с.
2. Garrett Ann G. Bullying in American Schools. Mc. Farland Company. 2017. 172 p. URL: http:// books.google com.ua
3. Macklem Gayle L. Bullying and teasing: social power in children's groups. URL: Kluver Academic. *Plenum Publishers*. 2016. 205 p. URL: http:// books.google com.ua

Зміст

Балашов Е. М.
САМОРЕГУЛЬОВАНЕ НАВЧАННЯ
І ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ.....6

Бамбурак Н. М.
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО
І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....10

Барко В. І., Остапович В. П.
ГОТОВНІСТЬ КЕРІВНИКА ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ПІДРОЗДІЛУ
ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ПРАЦІВНИКІВ.....13

Барчі Б. В.
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я:
НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ НАСЕЛЕННЮ.....18

Березовська Л. І.
АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО СТУДЕНТСЬКОГО
КОЛЕКТИВУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....22

Білецька Т. В.
ІДЕНТИФІКАЦІЙНІ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПЕРЕТВОРЕНЬ.....25

Боброва Л. Г.
ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ЗБЕРЕЖЕННЯ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....30

Бойко С. Т.
ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ
НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....34

Борисенко О. М.
ВПЛИВ МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК НА ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....37

Борисюк О. М.
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....40

Бригадир М. Б.
ПРОБЛЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТА КРИТЕРІЇВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....44

Вавринів О. С., Яремко Р. Я.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО РИЗИКУ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ.....48

Василець Н. М.
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ЯВИЩА МОБІНГУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....50

Воронова О. Ю.
РЕФЛЕКСИВНИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....53

Галян І. М., Галян О. І.
НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ТА СКЛАДНІСТЬ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ СМИСЛОЖИТТЄВОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ.....57

Ганаба С. О.
ЕВРИСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛОГОТЕРАПІЇ В. ФРАНКЛА У НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ.....60

Гнатюк О. В.
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ І ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ.....65

Гошовська Д., Гошовський Я.
ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ САМОСВІДОМОСТІ
ЯК НАСЛІДОК ТРИВАЛОСТІ ДЕПРИВАЦІЇ.....69

Гривнак І. В.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФРУСТРАЦІЇ.....74

Гуменюк Л. Й.
МЕДИКО-СОЦІОЛОГІЧНА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ
СОЦІАЛЬНИХ РИЗИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....78

Дзюбко Л. В., Шатирко Л. О.
ЗАПОБІГАННЯ ДЕСТРУКТИВНИМ ФОРМАМ
ВЗАЄМОДІЇ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ
ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ.....82

Євдокімова О. О.
ОСОБИСТІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО
У ТРАНСФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....85

Жданова І. В., Заблоцька К. М.
ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ.....89

Жданова І. В., Чорна І. В.
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я І ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ
ОСОБИСТОСТІ.....92

Завгородня О. В.
ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ:
ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД.....96

Заверуха О. Я.
ПОНЯТТЯ НОРМИ ТА ВІДХИЛЕННЯ
ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ УЗАЛЕЖНЕНОЇ ПОВЕДІНКИ.....101

Ірха В. П., Хандогіна О. В.
РЕАБІЛІТАЦІЯ КОМБАТАНТІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ РІЗНИХ ФОРМ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ «ЛЮДИНА-КІНЬ». ПОПЕРЕДНІ РЕЗУЛЬТАТИ.....104

Калька Н. М., Багрій В. В.
ФІЛОСОФІЯ ЖИТТЯ «IKIGAI» ЯК ЗАПОРУКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....107

Карпенко В. В., Тарнавські П., Карпенко Н. А.
СПЕЦІАЛЬНА ПРОФЕСІЙНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ТРЕНІНГОВА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....110

Карпенко Є. В.
АКСІОЛОГІЧНИЙ ФОРМАТ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....114

Кизименко Л. Д.
ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ ПРИ ВИЖИВАННІ У КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....117

Кісіль З. Р.
ДО ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАД ПОЛІЦЕЙСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД.....122

Ковальчук З. Я., Колісник А. І.
ОПТИМІЗАЦІЯ ВЗАЄМИН ВИКЛАДАЧІВ І СТУДЕНТІВ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ.....128

Козира П. В.
СУЧАСНІ ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПРИ ПОСТСТРЕСОВІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДЕЗАДАПТАЦІЇ....132

Козира П. В., Васюк С. В.
ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....136

Козирєв М. П.
НАСИЛЬСТВО В СІМ'Ї ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....141

Колосович О. С.
РІВНІ ВЗАЄМОДІЇ СУБ'ЄКТА ПРАЦІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....145

Корнієнко І. О.
АДАПТАЦІЯ ДО ШКОЛИ У МУЛЬТИЕТНІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....149

Кравчук О. О., Сохецька А. В.
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У РІЗНОМУ ВІЦІ.....153

Кузьо Л. І., Калька Н. М.
ДАУНШИФТИНГ ЯК ШЛЯХ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ТА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....155

Кузьо О. Б., Горовенко К. В.
РОЛЬ ПРЕНАТАЛЬНОГО ПЕРІОДУ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ РАННІХ ДИСФУНКЦІЙНИХ СХЕМ.....158

Купчишина В. Ч.
ВПЛИВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ.....162

Куций О. А.
ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ПЕРСОНАЛУ У ПРОЕКЦІЇ ЙОГО ЗДОРОВ'Я КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ: УЗАГАЛЬНЕННЯ ТЕОРІЇ ТА ДОСВІДУ ПРАКТИКІВ.....166

Лигун Н. В., Кісіль З. Р.,
ДО ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАД ПОЛІЦЕЙСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД.....171

Лялюк Г. М.
КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНИХ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....177

Лялюк Г. М., Андрейко Д.
РОЛЬ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ
В ПРОЦЕСІ ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ.....180

Лялюк Г. М., Кистенюк О. І.
МОТИВАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПОВЕДІНКИ ІНДИВІДА.....184

Лялюк Г. М., Шастіна С. О.
БУЛЛІНГ ЯК ВИД НАСИЛЬСТВА НАД ДІТЬМИ.....187

Лясковська О.
ОСОБЛИВОСТІ МОНІТОРИНГУ СТАНУ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....189

Майорчак Н. М.
ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСІБ
З ВИСОКИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ.....194

Макогончук Н. В.
ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ:
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ.....197

Мамонтова М. В.
ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО
ВИГОРАННЯ ТА НЕВРОТИЗАЦІЇ У ПРАЦІВНИКІВ
СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ.....199

Марценюк М. О.
ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СТРУКТУРІ
ПРОФЕСІЙНОЇ СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....204

Марчук А. В.
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ....209

Мегес Р. Б.
АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ
З САМОАКЦЕПТАЦІЄЮ У СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ.....212

Москвяк Н. В.
ОСОБЛИВОСТІ ТЕМПЕРАМЕНТУ ЯК ОСНОВА АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НАВЧАННЯ І ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА.....225

Мураненко К. Ю.
ІНТЕРНЕТ ТА ТЕЛЕБАЧЕННЯ ЯК ЧИННИК ДЕЛІНКВЕНТНОЇ ПОВЕДІНКИ НЕПОВНОЛІТНІХ.....218

Навроцька В. В.
ОБМЕЖЕНО ОСУДНИЙ ТА НЕОСУДНИЙ ЯК СТОРОНА УГОД У КРИМІНАЛЬНОМУ СУДОЧИНСТВІ.....221

Орищин-Буждиган Л. С.
ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРИЙНЯТТЯ ЗМІН ТА АДАПТАЦІЯ ДО НИХ.....224

Подвірна Н. С.
КІБЕРБУЛІНГ ЯК ЗАГРОЗА ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю ДІТЕЙ.....228

Пророк Н. В.
ГІБРИДНА ВІЙНА: ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....233

Прохорчук Н. В.
СТРАТЕГІЇ ВИРІШЕННЯ КОНЛІКТІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я.....237

Решетило Л. І.
ВПЛИВ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....241

Руденко Л. А., Литвин А. В.
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ АСПЕКТ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....244

Рудницька С. Ю.
ГУМАНІТАРНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАПОРУКА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....247

Саппа М. М.
ДОВГОТРИВАЛІ МАНДРИ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ І КОРЕКЦІЇ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....251

Сенюра О. В., Михайлик Н. О.
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА.....255

Сибірна Р. І., Хомів О. В.
ПСИХОЛОГІЧНА ЗРІЛІСТЬ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....258

Сибірний А. В., Зарічна О. З.
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ.....260

Сірко Р. І., Слободяник В. І., Баклицький І. О.
ПІДГОТОВКА ПСИХОЛОГІВ ДО ОСОБЛИВИХ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ.....263

Смокова Л. С., Коваленко В. С.
МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ: ДОСВІД ЗАКОРДОННІХ ТА ВІТЧИЗНЯНИХ ВЧЕНИХ.....266

Терлецька Н. В., Терлецька М. В.
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОМАТИЧНИХ ХВОРИХ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ....270

Угрин О. Г.
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНІСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....275

Фінів О. Я.
ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ
ЯК НЕГАТИВНИЙ ЧИННИК ЇЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....277

Христук О. Л.
ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ
ПІСЛЯ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ ЯК СКЛАДОВА
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....282

Шиделко А. В.
ДО ПИТАННЯ ПІДЛІТКОВОГО СУЇЦИДУ.....285

Штепа О. С.
МУДРІСТЬ ЯК КРИТЕРІЙ ІНДИВІДУАЛЬНОГО
І ОСОБИСТІСНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....288

Шумовецька С. П.
ПРОФЕСІЙНА КУЛЬТУРА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-
ПРИКОРДОННИКІВ І ЗБЕРЕЖЕННЯ
ЇХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....293

Ярема Н. Ю., Пампура І. І.
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХІЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВИХ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....295

Ясінський В. П., Жидецький Ю. Ц.
СІМЕЙНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВИНИКНЕННЯ БУЛІНГУ.....299

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві

Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції

18 жовтня 2019 року

Укладач
Кісіль Зоряна Романівна

Опубліковано в авторській редакції

Макетування *Г. Я. Шушняк*
Друк *І. М. Хоминець*

Підписано до друку 01.10.2019
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 18,14.
Тираж 100 прим. Зам № 114-19.

Львівський державний університет внутрішніх справ
Україна, 79007, м. Львів, вул. Городоцька, 26.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2541 від 26 червня 2006 р.