

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



ОСОБИСТІСНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ
РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Матеріали IV Науково-методичного семінару

21 вересня 2023 року

м. Київ

УДК: 159.922:159.938

Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості: Матеріали IV Науково-методичного семінару (м. Київ, 21 вересня 2023). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 88 с.

ISBN 978-617-7745-34-0

Збірник містить матеріали доповідей учасників IV Науково-методичного семінару "Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості", який відбувся на базі лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України 21 вересня 2023 року. У представлених матеріалах висвітлено широке коло питань, дотичних до проблем загальної та професійної життєстійкості людини, а також особистісних та психофізіологічних ресурсів, які забезпечують життєстійкість в стресових умовах воєнного стану.

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

Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 11 від 26 вересня 2023 року)

ISBN 978-617-7745-34-0

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023

ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З УРАХУВАННЯМ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ В ПРОЛОНГОВАНИХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Після повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну перед українськими громадянами постали гостро-актуальні питання: як справитись з новим досвідом проживання війни? Як витримувати високий, постійний, динамічний та пролонгований рівень стресу, адже це суттєво впливає на психофізіологічну, емоційну, поведінкову, соціальну та професійну сфери життя українців. Відповіді на ці питання можуть бути знайдені шляхом дослідження різних способів подолання стресу та запуску психологічних механізмів адаптації, вивчення групових та індивідуальних копінг-стратегій притаманних людям під час війни. Завдяки яким поведінковим та когнітивним механізмам, можна підвищити рівень адаптації до стресових ситуацій? Розглянемо теоретичні підходи до цих питань.

Терміном *копінг-стратегії* у психології прийнято позначати дії, які вчиняє особа для того, щоб впоратися зі стресом та складними життєвими ситуаціями. Доведено, що ефективні копінг-стратегії підвищують рівень життєстійкості, безпеку та якість життя, зберігають фізіологічне та психологічне здоров'я.

В сучасній психології поняття «копінг» використовується для опису характерних способів поведінки людей в різних складних життєвих ситуаціях. Кінцевою метою такої поведінки і одночасно критерієм її ефективності можна вважати зниження стресогенного впливу ситуації і вихід на нормальний рівень функціонування (Похлестова, 2021).

Дослідження та формування копінг-стратегій під час стресових ситуацій такого рівня, як війна, є вкрай необхідними не тільки для підтримки життєдіяльності особистості, а й для фізичного виживання та створення психологічно нового життєвого сценарію, в якому буде місце для розвитку, постановки нових цілей та смислів. В період проживання постійного тривоги, напруги, стресу, страху – особистості потрібна внутрішня та зовнішня підтримка, яку може забезпечити робота у поєднанні: копінг-ресурсу та Я-концепції, які становлять оцінно-пізнавальну систему, що проживається і усвідомлюється індивідом. Таке поєднання підсилює когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну сфери особистості та допомагає підвищити рівень упевненості в собі, та, як результат, – швидкої адаптації.

Отже, поняття копіngu (від англійського слова «соре» – «перебороти», «впоратися», «подолати») має на увазі когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, що спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. При цьому слід зазначити, що кожна з цих складових має своє певне «навантаження». Так, *когнітивні зусилля* особи скеровані на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів

виходу із ситуації, тощо. За допомогою *емоційних зусиль* людина контролює свої переживання, шукає підтримку в соціумі. *Поведінкові зусилля* дають можливість індивіду досягти бажаного результату (Карамушка, & Снігур, 2020).

У теорії копінг-поведінки, заснованої на роботах когнітивних психологів Lazarus, & Folkman (1988), виділяють:

1) *базові копінг-стратегії*: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникнення»;

2) *базові копінг-ресурси*: Я-концепція, локус контролю, емпатія, афіліація і когнітивні ресурси.

Одним з базисних копінг-ресурсів є Я-Концепція. Її позитивний вплив сприяє формуванню відчуття впевненості індивіда в здатності контролювати ситуацію. Орієнтація особистості на копінг-ресурс дозволяє здійснювати адекватну оцінку проблемної ситуації, вибирати, залежно від вимог середовища, адекватну копінг-стратегію, соціальну мережу, визначати вид і обсяг необхідної соціальної підтримки (Lazarus, & Folkman, 1998).

Lazarus, & Folkman (1988) виділяють вісім основних копінг-стратегій:

1. Планування вирішення проблеми, що передбачає зусилля стосовно зміни ситуації, які включають аналітичний підхід до вирішення проблеми;
2. Конфронтаційний копінг (наступальні дії для зміни ситуації, певна ступінь ворожості і готовності до ризику);
3. Прийняття відповідальності (визнання своєї ролі у виникненні проблеми і спроби її вирішення);
4. Самоконтроль (зусилля з регулювання своїх емоцій і дій);
5. Позитивна переоцінка (зусилля з пошуку достоїнств існуючого стану справ);
6. Пошук соціальної підтримки (звернення до допомоги оточення);
7. Дистанціювання (когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значущість);
8. Втеча-уникнення (бажання і зусилля, спрямовані до втечі від проблеми).

Ці копінг-стратегії можна умовно розділити на чотири групи:

1 – стратегії планування вирішення проблеми, конфронтації, прийняття відповідальності;

2 – стратегії самоконтролю і позитивної переоцінки;

3 – дистанціювання та втеча-уникнення;

4 – стратегія пошуку соціальної підтримки.

Слід відмітити, що будь-які копінг-стратегії особистість формує на підставі динамічної системи уявлення про себе через: усвідомлення своїх якостей та набір установок: самооцінку та суб'єктивне сприйняття зовнішніх чинників, які впливають на цю особистість, тобто через Я-концепцію, де вона виступає ресурсом.

При цьому *усвідомленість* спрямована на зовнішній світ, а *самосвідомість* – на внутрішній простір людини. Крім того, самосвідомість –

це процес, за допомогою якого особа пізнає себе, а відтак ставиться до себе. Її продуктом є уявлення людини про себе, тобто про власну Я-концепцію. Отже, Я - концепція – це «динамічна система уявлень людини про саму себе, котра містить: а) усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших властивостей; б) самооцінку; с) суб'єктивне сприйняття зовнішніх чинників, які впливають на неї» (Гуменюк, 2004).

Все це доводить, що формування копінг-стратегій може відбуватись через усвідомлення Я-концепції, а це означає, що і вплив на підвищення внутрішнього ресурсу, рівня адаптації при пролонгованих стресових ситуаціях може відбуватись через поєднання та психологічне опрацювання цих сфер.

Теоретичний аналіз наукових джерел дає розуміння, що з підвищенням рівня самоусвідомленості своєї Я-концепції підвищується здатність індивіда формувати ефективні копінг-стратегії, які допоможуть подолати стрес та підвищити рівень життєстійкості та пришвидшити адаптаційні процеси.

Lazarus, & Folkman (2000), створили авторський опитувальник (табл. 1), який формувався виходячи з описаних ними копінг-стратегій. Цей методичний інструментарій спрямований на діагностику та активацію когнітивної сфери і в результаті саморефлексії запускає механізми: самоаналізу, самопідтримки та самоактуалізації.

Таблиця 1

Опитувальник активації процесу самоаналізу, самопідтримки та самоактуалізації

	Питання	Відповіді
1.	Чи можете, вмієте, робили планування вирішення проблем в минулому?	Так / Ні / Частково
2.	Чи ризикували Ви колись в прийнятті вагомих рішень?	Так / Ні / Частково
3.	Чи вмієте Ви брати на себе відповідальність у вирішенні проблемних питань?	Так / Ні / Частково
4.	Чи вмієте Ви контролювати свої емоції під час виникнення проблеми?	Так / Ні / Частково
5.	Чи виходить, вмієте Ви знайти позитивні сторони у проблемі?	Так / Ні / Частково
6.	Чи звертаєтесь Ви за допомогою, коли потребуєте її у вирішенні проблем?	Так / Ні / Частково
7.	Чи відсторонюєтесь Ви зазвичай від проблеми, яка потребує її вирішення за Вашою участю?	Так / Ні / Частково
8.	Чи втікаєте Ви від вирішення проблем?	Так / Ні / Частково

Кожне питання має закладений смисл, який активує когнітивну сферу і допомагає людині знайти внутрішні ресурси та підвищити рівень адаптації.

Перше питання – звертання до досвіду в минулому;

друге – про самоусвідомлення своєї внутрішньої сили та здатності ризикувати;

третє – про здатність брати на себе відповідальність, про рівень інфантильності;

четверте – про вміння контролювати свої емоції;

п'яте – про здатність та розвиток позитивного погляду на негативні події;

шосте – про здатність звертатись за допомогою та рівень соціалізації;

сьоме – про перекладання відповідальності за вирішення проблем та рівень самооцінки; *сьоме* – про страх та уникання вирішення проблем.

З цього приводу Кокун (2004), відмічає, що процес адаптації визначає можливості людини стосовно забезпечення діяльності та життєстійкості в умовах підвищеної стресогенності зовнішнього середовища, що постійно змінюється або залишаються незмінними.

Загалом, можна зробити висновок, що через усвідомлення та саморефлексію Я-концепції, можна допомогти індивіду сформувати ефективні копінг-стратегії, які підвищать рівень адаптації в стресогених обставинах, особливо під час війни. Розвиток самопідтримки, відповідальності, усвідомленості індивідуальних психоемоційних реакцій на стрес, також впливає на рівень свідомості і самосприйняття індивіда та підтримує Я-концепцію. Проте, на думку Гуменюк (2004), не слід ігнорувати і рівень підсвідомого, який утримує весь той досвід, що не усвідомлюється до конкретного моменту, але здатний легко чи спонтанно повернутися у свідомість.

Висновки. Зазначена концепція активації процесу самоаналізу, самопідтримки та самоактуалізації може бути використана для емпіричних досліджень та побудови моделей, спрямованих на підвищення та визначення розвитку рівня адаптації завдяки створенню ефективних копінг-стратегій подолання стресу через усвідомлення Я-концепції, а також, для психологічного консультування та тренінгової роботи.

Перспективи подальших досліджень. Продовження дослідження методів та засобів підвищення адаптації до стресу під час війни за допомогою виявлення та розробки нових концепцій та поглядів на вирішення зазначеної проблеми.

Список використаних джерел

- Гуменюк, О. Є. (2004). *Психологія Я-концепції: Навчальний посібник*. Тернопіль: Економічна думка, 310 с.
- Карамушка, Л. М. & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Том I. Випуск 55.
- Кокун О. М. (2004). *Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія*. К.: Міленіум, 265 с.

- Ларіна, Т. О. (2022). *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. Вип. 41 (44).
- Похлестова, О. Ю. (2021). Копінг як функція стресостійкості особистості <https://core.ac.uk/download/pdf/288294161.pdf>
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1998). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*, 54, 466–475.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1988). *Manual for Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 55, 665–673.

Бахмутова Л. М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Мірошниченко О. А.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЙНОЇ СКЛАДОВОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ТРИВАЛОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ АНТАРКТИЧНОЇ СТАНЦІЇ СЕРЕД ПОЛЯРНИКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Сучасна професійна діяльність часто характеризується психологічно напруженими та ризикованими для життя і здоров'я способами виконання. Це і військова справа (Kokun, Pischko, & Lozinska, 2022), і екстремальні види спорту (Korobeinikova et al., 2023), і робота полярників у складних умовах навколишнього середовища та соціально-просторової ізоляції (Бахмутова, 2018; Kokun, & Bakhmutova, 2022). Розуміння домінуючих мотивів людей до екстремальної професійної діяльності – важлива для організації професійного відбору, ефективної підготовки і тренування професійних колективів та груп.

Мета дослідження: визначення провідних мотивів діяльності в умовах Антарктики серед людей різних вікових груп.

Для досягнення поставленої мети обрано **методи** теоретичного та емпіричного аналізу, спостереження, узагальнення та систематизації вікової періодизації. Емпіричні методи були реалізовані за допомогою методики Reiss Motivation Profile® (RMP®). Це сучасний науково обґрунтований підхід до вивчення мотиваційної сфери особистості через ієрархію бажань, яка є рушійною силою у будь-якій діяльності. Методика RMP® дає змогу створювати індивідуальні та узагальнені мотиваційні профілі на основі 16 фундаментальних бажань, які мотивують вибір, визначають поведінку та ставлення до оточення (Reiss, 2000). Ця методика практично застосовується у таких відомих компаніях, як Metro Group AG, REWE AG, Douglas Holding, у національній збірній Німеччини з гандболу та ін. Протягом 10 років методика RMP застосовувалась серед зимівників річних українських антарктичних експедицій (УАЕ) до Української антарктичної станції (УАС)

«Академік Вернадський», яка розташована на острові Галіндез архіпелагу Аргентинські острови.

Галузь полярної психології в своєму розпорядженні має різноманітний вітчизняний та зарубіжний досвід досліджень людської поведінки та психіки в екстремальних умовах довкілля Північного і Південного полюсів нашої планети. Переважна частина науковців зазвичай зосереджується на адаптаційних характеристиках медичного, фізіологічного та психологічного напрямку (Бахмутова, 2018а; Мірошніченко, Моїсеєнко, & Литвинов, 2015), виявленні стійких індивідуально-особистісних характеристиках (Мірошніченко, & Гуцуляк, 2020), на проблемах емоційного характеру, таких як настрої, задоволеність життям, оточенням, міжособистісними відносинами в експедиційному колективі (Kokun, & Bakhmutova, 2021), проблемах професійного вигорання (Мірошніченко 2015).

Соціально-психологічні проблеми таких колективів в умовах відносної групової ізоляції детально розглядаються через аспекти міжособистісної взаємодії; поведінку, комунікацію, груповий досвід та групові процеси в ізольованому колективі (Бахмутова, 2021).

В межах проведеного наукового дослідження мотиваційної складової психологічної готовності до професійної діяльності українських зимівників в умовах Антарктики взяла участь 71 особа: 69 осіб чоловічої статі і 2 жіночої. Вік досліджуваних – від 22 до 64 років. Дослідження проводилося перед відправкою полярників до УАС «Академік Вернадський» згідно з методикою RMP®. Цей тест складається зі 128 питань, які стосуються 16 мотивацій, що забезпечують персоналізований «профіль бажань». Високий (20-24), середній та (15-19) низький (5-9) бали для кожного бажання створює унікальний опис іноді прихованих мотивацій людини до: влади, незалежності, допитливості, порядку, збереження, честі, ідеалізму, соціальних контактів, сім'ї, статус у суспільстві; прагнення змагань; романтичних стосунків; прийняття, спокою, насичення, фізичної активності. В експедиційній діяльності їхнє знання та розуміння важливі для того, щоб допомогти команді полярників сформувати спільне бачення та знайти сенс професійної діяльності в екстремальних умовах професійної діяльності. Ці 16 мотиваційних бажань було згруповано за трьома основними мотивами професійної діяльності в полярних умовах: матеріальний, соціальний та духовний. Розподіл шкал за основними мотивами представлений у таблиці 1.

Про домінуючий мотив у структурі особистості досліджуваного можна дізнатись, додавши отримані бали. Розподіл їх у межах визначених вікових груп згідно з розподілом таблиці 1 та опрацювання статистичними методами з визначенням середнього рівня уможливив діагностику основних мотивів професійної діяльності українських зимівників в екстремальних умовах антарктичної станції (табл. 2).

Таблиця 1

**Розподіл шкал методики Reiss Motivation Profile® за основними
мотивами професійної діяльності**

Мотив	Шкали	Мотив	Шкали	Мотив	Шкали
Духовний:	Незалежність	Соціальний	Влада	Матеріальний	Збереження
	Допитливість		Прийняття		Спокій
	Чесць		Порядок		Романтичні стосунки
	Ідеалізм		Соціальний контакт		Насичення
	Сім'я:		Прагнення змагань		Фізична активність
			Суспільний статус		

Таблиця 2

Основні мотиви професійної діяльності в екстремальних умовах

Вікові групи	Основні мотиви					
	духовний		соціальний		матеріальний	
	середній бал в групі (M)	δ	середній бал в групі (M)	δ	середній бал в групі (M)	δ
старша	12,2	±2,4	11,7	±2,6	9,8	±3,5
середня	12,1	±2,8	11,5	±3,2	11,5	±3,3
молодша	13,3	±3,5	12,9	±4,5	10,3	±3,5
Усього:	12,5		12,0		10,5	

Прим.: δ – середнє квадратичне відхилення.

В результаті проведеного дослідження було отримано оцінку рівня трьох виділених основних мотивів згідно з узагальненими кількісними даними (табл. 2). Вони дають можливість, зрозуміти основні причини мотивації до тривалої професійної діяльності людей в екстремальних умовах довкілля, і підібрати злагоджену команду різних вікових категорій. Як бачимо, серед представників усіх вікових груп на *першому* місці міститься *духовний мотив* професійної діяльності. За методикою RMP® до нього входять: бажання незалежності, допитливість, честь, ідеалізм, прагнення до виховання дітей. На *другому* місці міститься *соціальний мотив*: бажання влади, прийняття в суспільстві, прагнення порядку, соціального контакту і змагань. З наших співбесід з полярниками ми знаємо, що для багатьох з них дуже важливим є бажання довести собі та іншим членам суспільства свою причетність до соціальних подій, власну значущість, відчувати потребу суспільства у собі. На *третьому* місці міститься матеріальний мотив: збереження, насичення, власний спокій, романтичні стосунки, фізична активність. Це стосується задоволення особистих потреб. Для представників середньої вікової групи цей мотив розділяє другу позицію з соціальним мотивом.

Висновки та перспективи досліджень. Провівши діагностику мотиваційної складової готовності до професійної діяльності серед українських зимівників в умовах антарктичних експедицій – запропоновано комплексний підхід до вивчення проблематики мотивацій в процесі організації колективів, що працюють в екстремальних умовах діяльності. Визначено, що провідним мотивом для них є духовний. Потім – соціальний, а останнім є матеріальний. Отримані дані свідчать про необхідність розробки психологічних технологій мотивування для прикладного застосування в екстремальних видах діяльності. Одним із напрямків застосування цього дослідження є полярна, військова та спортивна психологія.

Список використаних джерел

- Бахмутова, Л. М. (2018). Особливості динаміки самоефективності діяльності зимівників українських антарктичних експедицій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2(13), 15–24. http://nbuv.gov.ua/UJRN/ophep_2018_2_4
- Бахмутова, Л. М. (2018а). Динаміка самооцінки стану зимівників станції «Академік Вернадський» протягом періоду гострої адаптації та полярної зими. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 18, 9–21. https://lib.iitta.gov.ua/723537/1/zbirka_2018.pdf
- Бахмутова, Л. М. (2021). Соціометричний аналіз структури міжособистісної взаємодії зимівників в українських антарктичних експедиціях. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(22), 7-17. <http://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/262>
- Мірошниченко, О. А. (2015). Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах (навчально-методичний посібник), Житомир: «Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка».
- Мірошниченко, О. & Гуцуляк, О. (2020). Роль індивідуально-типологічних особливостей в адаптації особистості до екстремальних умов. *The scientific heritage*, 51, 69–72.
- Мірошниченко, О. А., Моїсеєнко, Є., В., & Литвинов, В. А. (2015). *Основи психофізіологічних досліджень операторів в екстремальних умовах діяльності*. Житомир: «Рута».
- Kokun, O. & Bakhmutova, L. (2021). The impact of expeditioners' personality traits on their interpersonal interactions during long-term Antarctic expeditions. *Polish Polar Research*, 42(1), 59–76, <https://doi.org/110.24425/PPR.2021.136512>
- Kokun, O. & Bakhmutova, L. (2022). Changes in expeditioners' personality measures during 1 year Antarctic expeditions. *Antarctic Science, Cambridge University Press*, 34(2), 137–143. <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.6>
- Kokun, O., Pischko, I. & Lozinska, N. (2022). Differences in military personnel's hardiness depending on their leadership levels and combat experience: An

- exploratory pilot study, *Military Psychology*, 35(6), 603–610. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2147360>
- Korobeinikova, I., Korobeynikov, G., Kokun, O., Raab, M., Korobeinikova, L., & Syvash I. (2023). Hardiness in the profession of sports coaches and physical education teachers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(3), 215–222. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0305>
- Reiss, S. (2000). *Who Am I? The basic desires that motivate our actions and define our personalities*. New York: Tarcher.

Бацилєва О. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Астахов В. М.

Донецький національний медичний університет МОЗ України

Пузь І. В.

Донецький національний медичний університет МОЗ України

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОВИХ УМОВАХ

Загальновідомим є той факт, що тривале перебування у напружених стресових умовах негативно відображається на психологічному благополуччі особистості. На жаль, травматичні події сьогодення, в яких вже тривалий час перебуває населення нашої країни, призводять до загального зниження почуття безпеки та захищеності серед різних категорій населення. У зв'язку з цим, сьогодні надзвичайної актуальності набувають питання, пов'язані із можливістю ефективно протистояти негативному впливу дії стресогенних чинників, долати складні життєві ситуації, адаптуватися до умов, які постійно змінюються. Слід зазначити, що це можливо завдяки наявності низки індивідуально-психологічних властивостей та характеристик, однією з яких виступає життєстійкість, що характеризує ступінь здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігати внутрішню збалансованість, при цьому не знижуючи успішність своєї життєдіяльності. Сьогодні питання, пов'язані із дослідженням проблеми окресленого особистісного утворення у контексті протистояння стресовим ситуаціям, набувають гострого соціального забарвлення, оскільки відновлення та збереження власного потенціалу є запорукою ефективного функціонування особистості, що безперечно важливо для її подальшого відновлення.

Досліджуючи проблему життєстійкості, варто відмітити, що й досі не існує загальноприйнятого визначення цього поняття. Так, життєстійкість можна розглядати як певний особистісний потенціал; здатність зберігати внутрішній баланс, незважаючи на складні обставини, повноцінно існувати всупереч перешкодам та труднощам. Також життєстійкість нерідко ототожнюється з успішністю людини у різних сферах діяльності, особливо на фоні стресу, із загальним показником психологічного благополуччя

особистості. Саме життєстійкість передбачає суб'єктивну готовність особистості до будь-яких непередбачуваних зовнішніх змін, що можуть мати несприятливий характер, при цьому її головною функцією є можливість будувати ефективну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку особистості у складних життєвих обставинах. Життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції, фундаментом її особистісних рис (Бацилева О. В., Пузь І. В. & Єрмішев О. В., 2021).

Життєстійкість характеризується також як особистісна інтегративна характеристика, що опосередковує вплив сприятливих та несприятливих подій на свідомість людини, яка пов'язана із наявністю трьох особливих настанов стосовно стресової ситуації: залученість, контроль над подіями та готовність до ризику. Високий ступінь вираження цих компонентів дає змогу особистості ефективно опановувати внутрішню тривожність та напруженість у стресових ситуаціях, оптимізувати рівень власної активності (Чиханцова О. А., 2021). Характерними для життєстійкої особистості є її впевненість у тому, що навіть у складних, неприємних ситуаціях краще залишатися залученою, бути в курсі подій, залишатися в контакті з оточенням, приділяти достатньо часу та уваги тому, що відбувається. Така людина впевнена в тому, що можна ефективно впливати на події та їхні наслідки, при цьому вона здатна приймати ситуацію такою, якою вона є. Будь-які стреси та зміни, які ними викликані, зазвичай сприймаються людиною як природня частина її життя, як певний досвід, що сприяє більш глибокому самопізнанню та розумінню власного життя. Життєстійкість можна визначати на трьох рівнях: психофізіологічному (як адекватна реакція на стрес); соціально-психологічному (як ефективна саморегуляція); особистісно-смысловому (як осмисленість та позитивне світовідчуття). Життєстійкість забезпечує особистість внутрішніми ресурсами, які допомагають долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу, надає витривалість і здатність протистояти несприятливим впливам довкілля. У стресових умовах життєстійкість сприяє збереженню здоров'я та продуктивної діяльності, оскільки сприяє об'єктивному оцінюванню життєвих подій. При цьому, життєстійкість стимулює турботу про стан власного здоров'я, що може виявлятися у дотриманні принципів здорового образу життя, результатом чого стає зниження рівня напруги та стресу, усунення травматичних переживань. Тому під час пристосування до труднощів, викликаних наявною стресовою ситуацією, якість життя особистості з високими показниками життєстійкості суттєво не погіршується.

Слід зазначити, що життєстійкість є цілісним системним утворенням, що поєднує значущі для особистості цілі та цінності, самоставлення, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками й переконаннями щодо світу, соціального оточення та свого місця в ньому. Формування та розвиток життєстійкості відбувається протягом усього життя особистості, проте найбільш сензитивним періодом виступає дитинство та підлітковий вік, оскільки саме цей період визначає подальший напрям розвитку молодії

особистості, впливає на формування її системи цінностей, життєвих установок та світогляду загалом. У ситуації, коли у дорослому віці відмічається недостатній рівень розвитку життєстійкості, то можна побачити, що така людина не здатна вирішувати проблеми, приймати власні невдачі, протистояти дії стресових чинників, опановувати більш конструктивні моделі поведінки.

Отже, узагальнюючи вищевикладене, стає зрозумілим, що життєстійкість є певним ресурсом, що визначає здатність людини витримувати тривале перебування у стресових ситуаціях, зберігаючи при цьому власне психологічне здоров'я та благополуччя в цілому. Перспектива подальших досліджень полягає у запровадженні програми формування життєстійкості особистості у контексті протистояння стресовим ситуаціям.

Список використаних джерел

- Бацилева О. В., Пузь І. В., Єрмишев В. О. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. *Габітус*. 2021. № 22. С. 52-56.
- Чиханцова О. А. *Психологічні основи життєстійкості особистості*: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.

Болотнікова І. В.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ЕМПАТІЯ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Одним з важливих чинників позитивної мотивації фахівців у професійній діяльності, а звідси, ефективності роботи трудового колективу в цілому є емпатія з боку керівника. Для кожного фахівця важливим є не лише формальне виконання власних професійних обов'язків, а усвідомлення себе як активного та значущого суб'єкта професійної діяльності, до якого керівник ставиться з увагою, розумінням та повагою. Таке ставлення з боку керівника забезпечує можливість підлеглих повною мірою реалізовувати свої здібності та можливості.

Особистісна та емоційна щирість, відвертість прояву емоцій та почуттів сприяють взаєморозумінню між всіма членами робочого колективу, що в свою чергу обумовлює ефективність його роботи.

Емпатія як співчуття, здатність зрозуміти внутрішній світ іншої людини та її емоційний стан є одним з важливих факторів, що обумовлює добрі міжособистісні стосунки та загальну душевну атмосферу робочого колективу.

Система світоглядних цінностей особистості, що зумовлює ставлення людини до інших, розвивається у процесі емпатійної взаємодії (Болотнікова, 2022). Таким чином, емпатія виступає феноменом міжособистісного

контакту, а також важливим фактором засвоєння та розкриття внутрішнього змісту моральних стосунків.

Емпатія – складний феномен, який містить у собі декілька базових складових.

Когнітивна складова – це здатність зрозуміти емоційний стан іншої людини. Це виявляється у пізнанні та засвоєнні особистісних змістів іншої людини. Під час сприймання зовнішніх проявів емоційного стану людини та особливостей її поведінки, емпатизуюча людина осмислює цю інформацію та укладає її в певну пізнавальну структуру.

Емоційна складова - це співчуття до іншої людини, яке виникає під час сприйняття емоційного стану іншої людини та актуалізації подій, що викликали аналогічний емоційний стан у емпатизуючої людини. Таким чином, під час такої почуттєвої міжособистісної комунікації виникає спорідненість переживань.

Конативна складова – це бажання підтримати та допомогти іншій людині. Це процес, під час якого емоційна та комунікативні складові, за допомогою яких люди виражають свій психічний стан, перетворюються на активну поведінкову реакцію у вигляді допомоги іншій людині.

Отже, повний цикл емпатійного процесу містить у собі співпереживання, співчуття та співдію. Проте, часто емпатуюча людина обмежується лише двома першими етапами, не включаючи активний поведінковий компонент – допомогу, який виявляється лише за наявності відповідного життєвого досвіду та високого рівня морально-особистісного усвідомлення.

Можна охарактеризувати процес емпатії як ланцюжок послідовних компонентів: співпереживання, співчуття, потяг до надання допомоги і, нарешті, реальна допомога. Кожній ланці відповідає певний психологічний процес. Потреба в іншій людині – це головна потреба, що зумовлює емпатійний процес. Складна емоційна ситуація, в якій опинилася одна людина, викликає в іншій, емпатуючої людини емоційний відгук та, через переживання емоцій іншої людини, самоідентифікацію з об'єктом емпатії.

Переходу до другого етапу емпатійного процесу – співчуттю – сприяє долучення когнітивних елементів, бажання зрозуміти сутність ситуації та підключити власні емоції. Таким чином, на відміну від першої ланки емпатійного процесу - співпереживання, у співчутті задіяним є не лише емоційний, а й когнітивний компонент. Аналіз ситуації та співчуття формують потяг та бажання допомогти дією, отже, кінцевою ланкою емпатійного процесу є активний поведінковий акт емпатуючого, спрямований на надання допомоги іншій людині.

Здатність до емпатії можна охарактеризувати також як акт комунікації між двома людьми, який полягає у здатності однієї людини повідомити про власні почуття, а іншій – сприйняти їх, відреагувати на них співчуттям та реальною допомогою.

Розглядаючи феномен емпатії як акт комунікації, необхідно виділити такі її ознаки, як:

- здатність уявити стан іншого;
- здатність до співпереживання;
- співчутливе ставлення до переживання інших;
- здатність уявити себе на місці іншої людини;
- переживання за благополуччя інших.

Емпатія сприяє створенню позитивної атмосфери у робочому колективі, регулює та поліпшує стосунки між його членами та формує альтруїстичну установку в цих стосунках. Виявлення емпатії до всіх підлеглих є важливим завданням керівника робочого колективу, адже чутливе, емпатійне ставлення керівника є важливим чинником позитивної мотивації (Кокун, 2012). Незважаючи на те, що мотиваційна система носить індивідуальний характер, і до одних і тих же мотивів різні люди ставляться по-різному та по-різному відчують їхній вплив (Кайріс, 1998). Проте, можна виокремити загальні чинники, що сприяють підвищенню мотивації співробітників а звідси, ефективності роботи колективу в цілому:

- наявність зворотного зв'язку;
- використання позитивного стимулювання;
- врахування індивідуальних особливостей членів колективу;
- створення сприятливої для ефективної праці психологічної атмосфери;
- поєднання матеріальних та моральних методів стимулювання.

Велику роль в ефективності праці робочого колективу відіграє сприятливий організаційний клімат (Коул, 2004). В ньому виділяють основні чотири компоненти – перспективи: структуральна – демонстрація організаційної структури; перцептивна – психологічне вираження організаційних умов; культуральна перспектива та інтерактивна перспектива – особливості взаємодії та спілкування між членами колективу. Інтерактивна перспектива пов'язана з особистісними якостями членів робочого колективу та має дуже велике значення в ефективності роботи організації, оскільки впливає на можливість конструктивно будувати робочі стосунки. При цьому емпатія є однією зі значущих особистісних якостей, що забезпечує ефективну комунікацію, створює сприятливий психологічний клімат в колективі а відтак, підвищує ефективність його роботи.

Список використаних джерел

- Болотнікова І. В. Складові та чинники ефективності професійної діяльності. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності*: матеріали XXII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 24 травня 2022 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. С. 25 – 30.
- Кайріс О. Д. Емпатійна взаємодія як необхідний фактор розвитку самостійної особистості // Метода: Збірник наукових праць за матеріалами міжвузівської конференції "Сучасність і проблеми самосвідомості учнівської молоді" / За ред. Бойко М.Ф. – К., 1998. – С.11–14.

- Коkun, О. М. (2012). *Психологія професійного становлення сучасного фахівця*. Київ: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. <https://lib.iitta.gov.ua/1651>
- Коул Дж. *Управление персоналом в современных организациях*. - М.: Вершина, 2004. – 352 с.

Войтович М. В., Лупанець О. М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ДО ПИТАННЯ ПРО ПРОФЕСІЙНУ ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ ПСИХОЛОГІВ ЗА КОРДОНОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Широкомасштабна війна, яку розв'язала РФ в Україні, пред'явила виклики усім українським психологам, і в першу чергу практикам, незалежно від місця роботи, проживання, статусу та особистісних обставин. Постали специфічні завдання перед фахівцями психологами, позаяк з перших днів війни в українців відзначались ознаки посттравматичного стресового розладу, різко зросли соматичні скарги, відмічалось зниження резильєнтності та самоефективності порівняно з результатами довоєнного часу (Коkun, 2022).

Відомо, що українські психологи за кордоном працювали з самого початку війни, з часом ця робота ставала дедалі більше організованішою, виникали професійні об'єднання, волонтерські центри, збільшилась проєктна діяльність (Бахмутова & Неска, А., 2022; Креденцер та ін., 2022; Креденцер, 2023; Лупанець & Войтович, М., 2023).

Професійна життєстійкість українських психологів-практиків, які працюють з громадянами в Україні та за її межами в країнах, де наразі перебувають українські громадяни під тимчасовим захистом від війни, є тим ресурсним джерелом, що живить і підтримує фахівців у цей нелегкий час.

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

Напередодні війни співробітниками лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України було проведено дослідження психофізіологічних закономірностей професійної життєстійкості фахівців соціономічних професій. У дослідженні використовувались наступні методики: Опитувальник професійної життєстійкості в модифікації О.М. Кокуна, який було розроблено з урахуванням трьох взаємопов'язаних складових життєстійкості, визначеними в роботах С. Мадді та ін. Під час розробки опитувальника у кожній із вищеназваних складових професійної життєстійкості – професійної включеності, професійного контролю, професійного прийняття ризику – були

виділені чотири компоненти: емоційний, мотиваційний, соціальний і професійний. Опитувальник визначає загальний рівень професійної життєстійкості, а також ступінь вираженості його трьох складових та чотирьох компонентів; Опитувальник професійного самоздійснення. Призначений для визначення загального рівня професійного самоздійснення фахівця та рівня вираженості його складових – внутрішньо-професійного (вказує на самовдосконалення людини у фізичному, інтелектуальному, моральному та духовному аспектах) та зовнішньо-професійного (само-вираження людини в різних сферах життя, професії, спорті, навчанні, мистецтві та ін.); Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема. Відображає впевненість (переконання) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети; Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна на зорово-аналогових шкалах є експрес-методикою для оцінки респондентами різних складових їхнього психофізіологічного стану (ПФС). Дає можливість діагностувати параметри не тільки “традиційних” станів самопочуття, активності й настрою, але й інших показників, які характеризують специфічний ПФС людини під час виконання певної діяльності, в тому числі емоційний, мотиваційний та інші компоненти; Методика «Вивчення задоволеності своєю професією та роботою» виявляє ступінь задоволеності фахівців своєю професією і різними аспектами професійної діяльності; Мотивація професійної діяльності (методика К. Замфір у модифікації А. Реана) – діагностика мотивації професійної діяльності, визначення внутрішньої (має значення діяльність як така) або зовнішньої (щодо змісту самої діяльності, тобто мотиви соціального престижу, зарплати і т. ін.) видів мотивації; Модифікація опитувальника на професійне «вигорання» та деформацію – МВІ діагностує ступінь професійного “вигорання” та деформації у фахівців професій типу “людина-людина”.

Аналіз отриманих даних уможливив наступні висновки: в середньому по вибірці досліджувані характеристики здебільшого знаходяться у межах середнього, вищого за середній та високого рівнів, що свідчить про наявність високої професійної життєстійкості. Достовірні кореляції показників професійної життєстійкості досліджуваних фахівців соціономічних професій з іншими професійно-важливими характеристиками: загальним та внутрішнім рівнями професійного самоздійснення, самоефективністю, мотивацією, показниками психофізіологічного стану, емоційним виснаженням підтверджують високу професійну життєстійкість фахівців соціономічних професій, до яких безперечно відносимо психологів практиків. Отже, професійна життєстійкість фахівців соціономічних професій вказує на їхню здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, зберігати захисні й компенсаторні механізми, що в підсумку уможливорює досягнення ними високої працездатності та забезпечує збереження їхнього професійного здоров'я (Лупанець, О., 2022).

Професійна життєстійкість особистості є системною особистісно-професійною властивістю, що формується у фахівця упродовж професійного

життя, виявляючись у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно професійне зростання (Кокун, 2020). Захисне значення життєстійкості полягає у захисті людини від негативного впливу стресу (Кокун, 2023).

Проведене дослідження рівня стійкості професійної життєстійкості українських фахівців у різних групах, виділених відповідно до ступеня спричиненою війною небезпеки для їхнього життя, ступеня погіршення здоров'я та ступеня погіршення емоційного стану за трьома психодіагностичними методиками: Опитувальником професійної життєстійкості О. Кокуна, Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10, та Шкалою самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема.

Було встановлено, що професійна життєстійкість залишилася майже незмінною у цих групах. У деяких випадках окремі компоненти професійної життєстійкості виявилися навіть вищими серед груп, які пережили більше стресогенних подій. Крім того, визначено, що професійна життєстійкість у деяких виділених групах фахівців виявилася стійкішою, ніж самоефективність чи резильєнтність. Вищий рівень самоефективності та резильєнтності зафіксовано серед фахівців, які не зазнали небезпеки для життя, погіршення здоров'я чи погіршення емоційного стану. (Кокун, 2023)

На сьогодні досліджень професійної життєстійкості українських психологів практиків, які наразі перебувають і працюють як волонтери з українськими біженцями, немає. Планується проведення такого дослідження з метою визначення рівня професійної життєстійкості в українських психологів практиків за кордоном для розширення уявлень про природу та особливості цього феномену. Перспективним бачиться також використання результатів дослідження для створення практичних рекомендацій з метою підвищення рівня розвитку професійної життєстійкості в українських психологів за кордоном.

Список використаних джерел

- Бахмутова, Л. М., Неска А. (2022). Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 22, 3–18. <https://lib.iitta.gov.ua/732780/>
- Кокун, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 20, 68–81. <https://lib.iitta.gov.ua/721356/>

- Коkun, О.М. (2022). *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»*: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
- Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій*. (2021). За ред. О. М. Кокуна. Київ–Львів: Видавець Вікторія Кундельська. <http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Kokun.pdf>
- Креденцер, О. (2023). Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 45-55. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5>
- Креденцер, О., Карамушка, Л., Вальдшмідт, Ф., & Клімов, С. (2022). Концепція проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (3(27), 6-25. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>
- Лупанець, О., (2022). До питання дослідження професійної життєстійкості працівників медичної сфери. *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості: Матеріали III Науково-методичного семінару (м. Київ, 26 вересня 2022 року)*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022, 38 – 40.
- Лупанець, О., Войтович, М. (2023). Загальні психологічні та фізіологічні порушення і зміни в українців, спричинені війною (з практики консультування). *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 23, 82–89. <https://lib.iitta.gov.ua/737012/>
- Kokun, O. (2023). Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*. <https://doi.org/10.1080/15555240.2023.2251681>
- Maddi S.R. & Harvey R.H. *Hardiness condidered across cultures / Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*, New York, NY: Springer, 2005, pp. 403-420.

Гомонюк В. О.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ

Як відомо, умови навчання учнів та студентів вже самі по собі пред'являють високі вимоги до їхніх адаптаційних можливостей (Гомонюк & Лільчицький, 2022; Коkun, 2002), що зумовлює потребу постійного пошуку нових ефективних шляхів підвищення таких можливостей (Коkun, 2019). Особливого значення ця проблема набула в умовах повномасштабної збройної агресії проти України з боку Російської Федерації (Коkun, 2022).

До ключових факторів, які сприяють психологічному благополуччю та резильєнтності учнів і студентів відносять: сімейну та соціальну підтримку, емоційний інтелект, адаптивні копінг-стратегії та академічну самоефективність (Сердюк, 2021; Чиханцова, 2021).

При цьому, сім'я, та соціальна підтримка визначаються як джерело енергії та мотивації долати важкі ситуації. Емоційний інтелект необхідний для управління емоціями та протистояння несприятливим ситуаціям. Також він сприяє соціальному та емоційному розвитку учнів і студентів. Взаємопов'язані між собою й резильєнтність та адаптивні копінг-стратегії, адже наявність високої резильєнтності дозволяє адаптуватися до мінливих обставин (Кокун, 2022). Академічна самоефективність, яка стосується сприйняття людиною своїх здібностей, також є важливим предиктором академічної резильєнтності (Чиханцова, 2021).

Здійснений нами аналіз сучасної української та зарубіжної літератури засвідчує, що до способів ефективного сприяння розвитку резильєнтності в учнів і студентів, що можуть включати у свою практику викладання вчителі та викладачі, відносять епістемічне спрямування навчання, а також використання таких навчальних засобів, як системне мислення, мислення за сценаріями та метапізнання. Опанування таких підходів цілком може бути забезпечено відповідними семінарами з підвищення кваліфікації для вчителів та викладачів. Ефективним засобом розвитку резильєнтності учнів і студентів вважається навчання їх бойовим мистецтвам.

На завершення, ще раз вважаємо за потрібне підкреслити, що розвиток резильєнтності в учнів і студентів має вирішальне значення для їхнього психічного здоров'я та подальшого успіху в житті. Тому необхідні подальші дослідження, спрямовані на створення та апробацію нових ефективних засобів розвитку резильєнтності.

Список використаних джерел

- Гомонюк, В. О., & Лільчицький, О. В. (2022). Особистісно-професійні показники готовності студентів до професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 22, 103–107. <https://lib.iitta.gov.ua/732780/>
- Кокун, О. М. (2002). Фізична культура і спорт як фактор підвищення адаптаційних можливостей студентів. *Вісник Технологічного університету Поділля. Ч. 3. Суспільно-гуманітарні науки*, 2(5), 47–50.
- Кокун, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 20, 68–81. <https://lib.iitta.gov.ua/721356/>

- Коkun, О. М. (2022). *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»*: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
- Kokun, O., Korobeynikov, G., Mytskan, B., Synarski, W.J., & Korobeynikova, L. (2019). Applied aspects of improving pupils' and students' adaptive capacity. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 19(3), 38–45. <https://doi.org/10.14589/ido.19.3.5>
- Сердюк, Л. З. (2021). *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості*: монографія. Київ-Львів: Вікторія Кундельська. <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>
- Чиханцова, О. А. (2021). *Психологічні основи життєстійкості особистості*: монографія. Київ: Талком. <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>

Гресько І. М.

Донецький національний університет імені Василя Стуса

ПОЗИТИВНА Я-КОНЦЕПЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

За останні кілька років українці стикнулися з низкою складних викликів, які, як запевняють спеціалісти з психічного здоров'я, серйозно вплинуть у подальшому на психологічне благополуччя людей. Зміни, що відбулися в соціально-економічному та на геополітичному просторі через коронавірусну інфекцію, а зараз через російсько-українську війну, стрімко вимагають від мешканців нашої держави задіяння адаптаційних можливостей та внутрішніх ресурсів. Чимало людей нині скаржаться, що їхній психологічний стан виснажений і вони не можуть адекватно реагувати на виклики у сучасних кризових умовах. Наприклад, станом на березень 2023 року нараховувалося понад 5 млн. внутрішньопереміщених осіб, які, відповідно, мають адаптуватися до нових умов життя і побуту. Однак, помічено, що люди з ресурсними особистісними установками та адекватною самооцінкою здатні краще адаптуватися до змін. Такі ознаки властиві позитивній Я-концепції, де Я-концепція, за Р. Бернсом, є сукупністю уявлень людини про себе, що відображаються в її самооцінці, рівні домагань, самоповазі тощо. Тож, питання впливу позитивної Я-концепції на адаптаційні можливості особистості є сьогодні надактуальним та потребує детального огляду.

Метою роботи є здійснення теоретичного огляду позитивної Я-концепції особистості як чинника психологічної адаптації.

Поняття Я-концепції знайшло досить широке відображення в психологічній літературі і висвітлюється в наукових доробках таких зарубіжних психологів, як Р. Бернс, В. Джеймс, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, К. Хорні та ін. Серед вітчизняних науковців даний феномен

досліджували С. Д. Максименко, М. Й. Боришевський, В. О. Васютинський, Т. М. Титаренко, О. Є. Фурман, П. Р. Чамата та інші.

Питання адаптації досліджували багато вітчизняних та зарубіжних науковців. Якщо розглядати детальніше поняття адаптації, то важливо відмітити, що цей термін з'явився досить давно, ще у 1865 році, коли він був введений дослідником Г. Аубертом і розглядався як зміна чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуття до діючих подразників. Далі цей термін був запозичений психологічною та соціологічною наукою для пояснення явищ пристосування людини до природного і соціального середовища. Доповнив вчення про адаптацію Г. Сельє, який дослідив, що на будь-які сильні подразники організм людини відповідає одним і тим самим набором реакцій. Після чого виділив відомі нині поняття еустресу (позитивний стрес) та дистресу (негативний стрес) (Сікора, 2022).

Згодом психологічну адаптацію почали розуміти як здатність людини пристосовуватися до умов перебування за допомогою фізіологічних, психологічних та генетичних факторів. Також варте уваги визначення адаптації у «Психологічному словнику», в якому адаптацію розглядають як «процес пристосування організму, особистості до зміни довколишніх умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах» (Синявський & Сергєєнкова, 2007).

Крім того, було виокремлено сфери психологічної адаптації: соціальну, соціально-психологічну, навчально-пізнавальну та професійну сфери. У нашій роботі нас цікавить загалом психологічна адаптація, що включає перераховані сфери для пристосування до нових умов життя.

Слід зазначити, що процес психологічної адаптації не є лінійним процесом, а хвилеподібним, і йому характерні наступні етапи (Верховод О., 2022):

1. Наявність оптимістичних очікувань і надії на майбутні нові умови.
2. Зростання емоційної напруги через нові умови середовища, накопичення розчарувань, знижений настрій, апатія.
3. Посилення відчуття безпорадності, або інколи відчуття безсилля чи відчаю, можуть спостерігатися психосоматичні розлади чи загострення хронічних захворювань.
4. Поява оптимістичних поглядів та станів, створення нових стратегій і способів впоратися з новими викликами, поява відчуття задоволеності через здобутки, повернення до використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів як опору для самопідтримки і подолання стресу.
5. Реалізація напрацьованих стратегій і способів пристосування, відчуття інтегрованості і завершення адаптації.

Якщо людині не вдається пройти вищезгадані етапи, то може виникнути протилежний адаптації стан – дезадаптація. Дане поняття тлумачиться як невідповідність соціопсихологічному та психофізіологічному статусу людини до умов середовища. Варто зазначити, що у психіатричних

словниках дезадаптацією називають хворобливим стан і передумовою появи невротичних розладів (Пророк, Царенко, & Бойко, 2021). Саме тому здатність до психологічної адаптації є важливою складовою психологічного благополуччя особистості.

Аналіз наукових праць показав, що адаптацію до середовища можна назвати здатністю до творчого пристосування, а необхідною умовою для цього є психічний добробут людини. За такої умови людина як особистість пристосовується до нових вимог і при цьому не забуває про свої потреби, мотиви та інтереси; людина здатна модифікувати власну поведінку, відповідно до різноманітних обставин, і оптимально функціонувати в різних сферах життя для досягнення цілей навіть в мінливих умовах; пристосовується до нових вимог, моралі суспільства і їхніх звичаїв, при цьому бере участь у цій соціальній взаємодії тощо (Пророк, Царенко, & Бойко, 2021). Так, підтриманню психологічної рівноваги сприяє позитивна Я-концепція, яка надає людині позитивне ставлення до себе, самоповагу, переконання в симпатії інших до неї, впевненість у здатності виконувати ті чи інші види діяльності, і відповідно, адаптуватися до нових умов, в тому числі кризових, адже індивідуальний досвід інтерпретується у сприятливому для психологічного благополуччя значенні (Бацилева & Гресько, 2019).

Таким чином, зрозуміло, що процес адаптації має певні етапи та умови для досягнення людиною стану рівноваги із зовнішнім середовищем. У цьому їй може сприяти позитивна Я-концепція, адже вона допомагає людині долати стресові ситуації, підтримувати психологічне благополуччя і, відповідно, краще адаптуватися до нових умов середовища. Перспективою нашого подальшої роботи є експериментальне дослідження особливостей функціонування позитивної я-концепції як чинника психологічної адаптації, зокрема студентської молоді, в складних умовах сьогодення.

Список використаних джерел

- Верховод О. (2022). *Тут все чуже, хочу додому. Психологічні складнощі адаптації за кордоном*. URL: <https://evacuation.city/articles/235924/tut-vse-chuzhe-hochu-dodomu-psihologichni-skladnoschi-adaptacii-za-kordonom> від 09 вересня 2022 р.
- Бацилева О. В. & Гресько І. М. (2019). Позитивна Я-концепція як ресурс психологічного здоров'я особистості. *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / за ред. С.Д. Максименка. № 11. Вип. 5. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. С. 73-89. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11.5>
- Пророк Н. В., Царенко Л. Г. & Бойко С. Т. (2021). Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* № 9. С. 373-381. DOI 10.36074/grail-of-science.22.10.2021.66
- Синявський В. В. & Сергєєнкова О. П. (2007). *Адаптація. Психологічний словник*. За ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ. 336 с.

Сікора Я. Б. (2022). Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. Випуск 2 (51). С. 135-139. DOI: 10.24144/2524-0609.2022.51.135-139

Гуменюк Г. В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

РЕСУРСНІСТЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ФАХІВЦЯ У КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Справжнім викликом часу для сучасного українця є збереження самоефективності та результативності у професійній діяльності під час воєнних випробувань. Україно-російська війна, яка набула повномасштабного характеру вторгнення у лютому 2022 року, стала шоком для всього українського суспільства, але водночас послугувала мобілізаційним фактором продовжувати жити й працювати, виконуючи свій фаховий та громадянський обов'язок.

Зрозуміло, що війна є більш ніж критична ситуація, точніше кризова як для всього суспільства, так і для кожного її громадянина, але чимала кількість інших критичних ситуацій, хоча і не таких загрозливих, повсякчас зустрічається працівнику під час виконання ним своїх професійних обов'язків. Останні, найчастіше, є результатом негативного розвитку подій при переживанні складних професійних ситуацій, коли проблематика фахівця не вирішується, а, навпаки, загострюється, поглиблюється, обставини стають усе нестерпнішими, тоді як адаптаційні та інші ресурси людини вичерпуються, а механізми саморегуляції зазнають певної руйнації. Саме у таких ситуаціях фахівець стає неспроможним конструктивно працювати, досягати поставлених цілей.

Практика доводить, що важливим фактором, який сприяє подоланню різних криз і уможливлює досягнення бажаної результативності у діяльності, є компетентний персонал, який швидко та гнучко може реагувати на будь-які зміни зовнішнього чи внутрішнього середовища організації, підприємства тощо. Адже саме у таких ситуаціях у працівників виникає, як мінімум, дві проблеми, які вимагають вибору нової траєкторії професійного шляху:

- розбіжності між наявним рівнем професійної компетентності фахівця та інструментарієм, яким він володіє, і тим, що вимагає нова ситуація;

- виникнення стресу через появу відчуття невпевненості, розгубленості, паніки, страху за власну некомпетентність, неможливість досягти бажаного результату.

За однією з поширених кваліфікацій усі критичні ситуації діляться на передбачувані (закономірні) і несподівані (випадкові). Проте, в обох випадках для подолання і вирішення професійних завдань вимагається

докладання працівником певних зусиль. І «ціна» цих зусиль у кожного різна. З одного боку, потрібно відкинути старі неадекватні засоби й способи професійної активності та опанувати нові, а з іншого – розвинути (чи активізувати) такі особистісно-професійні якості, які б дали змогу ефективно адаптуватися до нових умов, зберегти продуктивну діяльність та бути самоефективним. Тому критичні ситуації є неодмінним атрибутом динамічного процесу професійно-особистісного становлення фахівця будь-якої професії чи сфери зайнятості. Така точка зору обумовлює необхідність звернутися до пошуків в людині ресурсів кризовій протидії як дієвих механізмів професійної адаптації. Вочевидь в якості основного такого механізму виступає сама особистість фахівця, її спрямованість, провідні стратегії поведінки у складних, невизначених умовах, локус-контролю, рівень тривожності, особливості рефлексії, рівень розвитку критичного мислення, особливості мотиваційно-емоційної сфери тощо, але особливо цінною є її саморегуляція. Подібний напрям наукових розвідок веде нас до теорії Мадді про особливу особистісну якість – життестійкість («hardiness»), яка виникла під час розробки вченим проблем творчого потенціалу працівників і можливістю регулювання професійного стресу. Відповідно до цієї точки зору, ці проблеми найбільш логічно пов'язуються, аналізуються та інтегруються у рамках розробленої ним концепції «hardiness». Завдяки розвитку своїх структурних компонентів включеності, контролю та виклику (прийняття виклику життя) життестійкість дозволяє людині одночасно не лише розвиватися, реалізовувати свій потенціал, але і долати стрес [7]. В останній тезі розкривається розуміння ресурсності життестійкості як можливості протистояти стресу завдяки функціонуванню своїх структурних одиниць, якісна характеристика яких дозволяє їм утворювати такий взаємозв'язок, який дозволяє досягати ряд результатних ознак (функцій):

- Потенціююча, тобто та «що може бути» (з перекладу фр. мови). Найчастіше у психології потенційне розглядається як приховане психічне явище, яке за певних умов може проявитися як актуальне. Саме у цьому і розкривається суть ресурсності життестійкості. Іншими словами, те, що в буденних умовах міститься в людині у симультанній формі, натомість у стресовій ситуації набуває явної, розгорнутої форми. Людина, опиняючись у кризових ситуаціях, автоматично сприймає їх як підконтрольні, тобто такі, що усвідомлюються нею, що уможливорює активізувати всі наявні ресурси для подолання стресових подій чи розв'язання кризової ситуації.

- Адаптувальна або життєзабезпечуюча, яка складаючи внутрішній ресурс, підконтрольний людині дозволяє їй у будь-якій ситуації виживати, бути життєспроможною, відчувати цінність і смисл життя/діяльності. Підвищуючи продуктивність діяльності, пізнавальну активність, життестійкість сприяє позитивному психічному і соматичному самовідчуттю.

- Мотивуюча – активізується на основі життєстверджувальних переконань та установок, коли будь-яка ситуація, подія переживається людиною в якості мотиву (стимулу) для розвитку власних можливостей;

характерно прагнення навчатися на своєму позитивному і негативному досвіді для трансформаційного подолання труднощів.

– Реалізуюча – мобілізація всіх ресурсів дозволяє людині не лише подолати несприятливі умови життєдіяльності, розв’язати стресову ситуацію, адаптуватися до неї, а й реалізувати накопичений досвід для постановки та досягненні своїх цілей, розв’язання задач (мисленнєвих чи предметних) тощо. Щодо цієї функції життєстійкості, то більшість її дослідників відмічають, що саме ця функція дозволяє життєстійкості виступати особливим патерном структури установок і навичок людини, які надалі дозволяють їй перетворювати зміни у можливості.

Результатом такої функціональності життєстійкість забезпечує професійну адаптацію та самоефективність фахівця у кризових ситуаціях: 1) продуктивне та стабільне виконання самої діяльності; 2) задоволення своїх професійно-особистісних потреб; 3) вироблення конструктивної позиції щодо виконання професійних вимог, які висуваються; 4) можливість для самореалізації особистості, її самоздійснення в обраній професії. Щодо останньої тези, то вважається, що життєстійка особистість навчається бачити у постійних змінах дедалі нові й нові можливості та шляхи вирішення складних професійних завдань. У свою чергу, це сприяє розкриттю її творчого потенціалу та відчуттю власного саморозвитку.

Зазначимо, що більшість психологів вважають життєстійкість основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність всієї системи особистості; є системоутворювальним чинником, що завдає параметри основних компонентів життєздатності [4, 5, 6], а також є складовою частиною відчуття повноти та якості життя [3]. Однією з найважливіших форм життєвої життєстійкості людини є «професійна життєстійкість», яка особливо активно досліджується в Україні останнім часом О.М. Кокуном на базі ідей С. Мадді, С. Кобейси та Д.О. Леонтьєва тощо. На думку О.М. Кокуна, *професійна життєстійкість* – це системна особистісно-професійна властивість, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», а також вона забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров’я та забезпечує особистісно-професійне зростання [4]. Як видно, головний акцент у наведеному визначенні зроблений на здатності людини *витримувати* ситуацію стресу, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість без зниження успішності діяльності, і *перетворювати* несприятливі (стресові) обставини на можливості. Виступаючи одним зі стрижневих параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції, вона сприяє конструктивному оцінюванню професійних (життєвих) подій як менш стресових і мотивує її на пошуки ефективних стратегій їхнього подолання.

Цікавим виявився факт дослідження особливостей ієрархії зв’язків між професійно важливими якостями (ПВЯ) та професійною життєстійкістю фахівців розумової праці (на прикладі вчених гуманітарного профілю) [1]. За

результатами цього дослідження виявлено вірогідний зв'язок лише з одним компонентом професійної життєстійкості – «прийняття виклику»; решта її показників не виявили особливих зв'язків з професійно важливими якостями, тобто мають автономний характер функціонування. Поясненням цього може бути, що наявність у фахівця розумової праці ПВЯ високого рівня сформованості є достатніми для вирішення своїх професійних завдань без задіяння такого особистісного ресурсу, як професійна життєстійкість.

Не менш цікавими виявилися результати щодо встановлення характеру зв'язків між показниками професійної життєстійкості та саморегуляцією [2]. Найбільші кореляційні зв'язки серед складових професійної життєстійкості виявлені: між «моделюванням» і «прийняттям виклику» ($r=0,542$, $p \leq 0,05$); між «загальним рівнем саморегуляції» і «професійним контролем» ($r=0,508$, $p \leq 0,05$).

Підсумуємо. Професійне життя сучасного працівника будь-якої професії наскрізь пронизано критичними ситуаціями, які мають мобільно і конструктивно вирішуватися з якомога меншими наслідками для нього, – стають постійним джерелом професійного стресу. Час від часу постає альтернативний вибір можливих результатів діяльності: перемога або повна психологічна поразка. Тому саме у критичній ситуації найоб'ємніше розкриваються індивідуальні особливості кожного працівника, виявляються його професійно важливі якості та адаптаційні можливості.

За цих умов виключна роль належить професійній життєстійкості, яка складаючи внутрішній його ресурс, дозволяє працівнику, з одного боку, протистояти негативним чинникам через спрямовану саморегуляцію, уможлиблює продуктивне та стабільне виконання діяльності, а з іншого боку – за будь-яких обставин дозволяє відчувати цінність своїх професійних важливих якостей і властивостей, здобутків тощо.

Список використаних джерел

- Гуменюк Г.В. Професійно важливі якості у системі функціонування професійної життєстійкості вчених гуманітарного профілю. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2021. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 21. С. 32-47 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727273/>
- Гуменюк Г.В. Саморегуляція і здатність до життєстійкості в реаліях компетентності фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2022. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 22. С. 37-51. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732780/>
- Еванс Д. Свобода від контролю. Як вийти за рамки внутрішніх обмежень. Ексмо, 2018. 432 с.
- Кокурн, О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту*

- психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Київ, 2020. С. 68-81.*
- Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навчальний посібник. К.: Марич, 2009. 76 с.
- Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К.: Талком, 2021. 319 с.
- Maddi S. R., Koshaba D. M. Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you. NY: AMACOM, 2005. 213 p.

Дзвоник Г. П.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МЕНЕДЖЕРІВ

Вивчення професійної життєстійкості є важливим напрямком психофізіологічних та соціально-психологічних досліджень, особливо в складних умовах соціально-економічного та воєнного стану в країні, коли набуває необхідності проблема визначення психофізіологічного забезпечення професійної життєстійкості менеджерів, що дає можливість особистості зберігати свій особистісний потенціал для досягнення професійних та життєвих цілей. Життєстійкість характеризує психологічну витримку людини і служить показником її психофізіологічного стану й також розглядається як адаптаційний механізм особистості, який відображає міру докладених зусиль у професійній діяльності і над подоланням заданих життєвих обставин. дає можливість моделювати життєві цілі та майбутні перспективи. Головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну та професійну взаємодії, знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах.

На основі проведеного дослідження, в якому взяли участь 36 менеджерів комерційних організацій побудовано регресійні моделі предикації впливу особистісно-професійних характеристик на загальний рівень професійної життєстійкості, складових та компонентів професійної життєстійкості менеджерів. На підвищення загального рівня професійної життєстійкості менеджерів та вирішення основних задач психофізіологічного забезпечення фахівця суттєвий вплив мають чинники *самоефективності, настрою, життєвої задоволеності, внутрішньої позитивної мотивації, високого та низького рівнів невротизації*. Це свідчить про впевненість фахівця у своїй спроможності, власній компетентності, здатності організувати й здійснювати на високому професійному рівні діяльність. Низький рівень невротизації свідчить про емоційну стійкість, позитивні переживання (спокій, оптимізм), легкість у спілкуванні з колегами, соціальну сміливість, почуття власної гідності та незалежності. Але при високому рівні невротизації у менеджерів спостерігається виражена емоційна

збудливість, в результаті чого з'являються тривожність, дратівливість, напруженість та розгубленість, що призводить до негативних переживань, пов'язаних з незадоволеністю отриманих результатів діяльності. Важливими чинниками вважаються внутрішньопозитивна мотивація, настрій та життєва задоволеність фахівця, що сприяє високому рівню формуванню професійної життєстійкості.

Важливе значення відіграють складові *професійної включеності* менеджерів. Так, у формуванні *професійної включеності* менеджера найвагомішими чинниками розвитку вважаються *задоволеність своєю професією, внутрішня мотивація, зовнішня позитивна мотивація, працездатність та життєва задоволеність*, які мають вагомий позитивний вплив на планування свого професійного майбутнього, враховуючи збіг певних складних життєвих та професійних обставин сьогодення, що формує у фахівця професійну життєстійкість сприйняття життєвих змін як природних та позитивних, як можливостей для зростання. Високий рівень розвитку у фахівця цієї складової вказує на меншу в неї потребу в безпеці та менший страх помилок, що сприяє особистісному зростанню. Такі фахівці не прагнуть до легкого комфорту та безпеки і вважають, що їхнє життя найбільше реалізується тоді, коли вони зростають і розвиваються завдяки навчанню на власному життєвому досвіді. Користь цієї складової полягає також в тому, що вона сприяє здатності бути гнучкими та адаптуватися до потенційно стресових ситуацій. До найбільш важливих здібностей менеджерів належить уміння реалізувати поставлені цілі, встановлювати пріоритети, виявляти тенденції, самопізнавати і самооцінювати, переконувати, систематизувати та опрацьовувати інформацію, розподіляти сили та час. Життєву задоволеність та задоволеність своєю професією, мотивованість, як внутрішню, так і зовнішню, працездатність фахівця можна вважати певними психофізіологічними чинниками, які відіграють важливу роль у формуванні *професійної включеності* менеджерів організації.

Вагомими чинниками, які впливають на формування складової *професійного контролю* менеджерів вважаються *внутрішньо позитивна мотивація, редукція особистих досягнень, стрес, низький рівень невротизації та стан здоров'я*, які відіграють важливу роль у здатності фахівця своїми зусиллями впливати на своє оточення, життєву ситуацію, напрямок і результат того, що навколо них відбувається, на відміну від того, щоб почувати себе жертвами обставин. Також активні в самостійному прийнятті рішень, розв'язанні складних повсякденних професійних завдань, вмінні впливати на події, впевненість у подоланні проблем, стресових ситуацій та вміння перетворити несприятливі ситуації на переваги, що сприяє успішності та результативності професійної діяльності. Також стан здоров'я справляє достатньо виражений вплив на можливість формування професійного контролю менеджера, як керівника комерційної організації. Менеджери з високим рівнем розвитку цього компонента мають виражений внутрішній локус контролю. Дослідниками давно визнано, що люди мають спадкову потребу в контролі і що відчуття контролю є внутрішньо корисним, оскільки

дозволяє їм відчувати, що вони можуть безпечно керувати своїм оточенням та передбачити можливі загрози їх професійній діяльності.

Так, на формування рівня *професійного прийняття виклику* менеджерів впливають чинники *самоефективності, внутрішня позитивна мотивація, редукції особистих досягнень, настрою та бажання працювати*. Для сучасного менеджера найважливішими чинниками виступають внутрішня позитивна мотивація, настрої, бажання працювати, що здійснює головні функції управління та забезпечує ефективне виконання фахівцями своїх професійних обов'язків. Це свідчить про певний розвиток стратегічного мислення фахівця, здатність помірно ризикувати, вміння розв'язувати нестандартні задачі, високу професійну компетентність, рішучість, високу стресостійкість та впевненість у своїй спроможності успішного виконання професійної діяльності. Чинник редукції особистих досягнень є протилежним чинником самоефективності, що являє собою тенденцію до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, негативізм щодо службових достоїнств і можливостей, або редукування власного достоїнства, обмеження своїх можливостей, обов'язків по відношенню до інших, зняття із себе відповідальності і перекладання її на інших. Так, високий коефіцієнт професійної самоефективності, тобто усвідомлення власної компетентності, впевненість у своїй спроможності, віра у можливості успішного виконання діяльності, очікування успіху призводить до того, що фахівець докладає більше зусиль для виконання своєї професійної справи. Так зазначимо, що *включеність, контроль та прийняття виклику* розглядаються, як невід'ємні складові загального виміру професійної життестійкості.

При розгляді професійної життестійкості менеджерів крім показників вищерозглянутих трьох її складових, ми враховуємо ще й показники чотирьох її компонентів – *емоційного, мотиваційного, соціального і власне професійного*. Зумовлено це тим, що кожна з трьох «класичних» складових професійної життестійкості (*включеність, контроль та прийняття виклику*) обов'язково мають прояв на емоційному, мотиваційному, соціальному і власне професійному рівнях. Зазначимо, що на рівень *емоційного компонента* професійної життестійкості менеджерів впливають такі чинники, як *настрій, здоров'я та редукція особистих досягнень*. Так, здорова людини легше долає професійні перешкоди та певні життєві випробування, що забезпечує високу життестійкість особистості. Її висока життестійкість обумовлюється достатньо високим адаптаційним потенціалом, наявністю енергії та гнучкості, яка швидко пристосовується до нових професійних та життєвих вимог. Настрій як емоційний «внутрішній регулятор» професійної діяльності слугує організуючим та мотивуючим фактором поведінки менеджера. Тому суб'єктивні переживання фахівця не тільки супроводжують, але й активно беруть участь в регуляції професійної діяльності та відображують суб'єктом емоційні переживання життєвих та професійних ситуацій. При низьких показниках стану здоров'я та настрою фахівець виявляє професійне «вигорання» та редукції особистих досягнень, що супроводжується негативним оцінюванням себе та своїх професійних

досягнень, негативізмом щодо службових та власних достоїнств, обмеженням своїх можливостей та обов'язків щодо інших, зняття із себе відповідальності і перекладання її на інших. Вищезазначені чинники фахівця вважаються найбільш впливовими у формуванні емоційного компонента професійної життєстійкості менеджера.

На формування *мотиваційного компонента* професійної життєстійкості менеджерів впливають чинники *задоволеності професією, внутрішня мотивація, деперсоналізація, редукція особистих досягнень, самопочуття, активність, здоров'я та зацікавленість в роботі*. Для особистості має значення не тільки велика зацікавленість у професійній діяльності сама по собі, а й задоволеність професією, яка взаємопов'язана з внутрішньою мотивацією фахівця. За методикою САН високі показники активності, самопочуття та здоров'я сприяють досягненню успішності та продуктивності діяльності. За опитувальником професійного «вигорання» та деформації (MBI) отримали показник «деперсоналізації», що виявляє деформацію стосунків з людьми та підвищену залежність від колег і прояв негативізму до підлеглих. За показником «редукція особистих досягнень» може спостерігатися тенденція до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, негативізм щодо службових достоїнств і можливостей, або редукування власного достоїнства, обмеження своїх можливостей, обов'язків щодо інших, зняття із себе відповідальності і перекладання її на інших, що відбивається на професійних досягненнях. Таким чином, можна зазначити, що на професійну діяльність негативно впливає професійне «вигорання» та «деформація» фахівця.

На ступінь формування *соціального компонента* професійної життєстійкості менеджерів впливає *задоволеність професією, внутрішня позитивна мотивація, емоційне виснаження, деперсоналізація, високий рівень невротизації, самопочуття, працездатність та зацікавленість у роботі*. Важливе значення для менеджерів має задоволеність своєю професією, відчуття значущості і цінності в організації, що сприяє набуттю професійного досвіду. Працездатність та зацікавленість в роботі менеджерів реалізується завдяки відкритості новому, намаганням успішно адаптуватися до професії, швидко знаходити контакт з колективом та бажання працювати і досягати успіхів в роботі, проявляти готовність до дій у складних або стресових ситуаціях. Вагомим чинником виступає внутрішньо позитивна мотивація, яка виконує функцію професійних мотивів задля здійснення успішного виконання діяльності та визнання соціальним середовищем своїх професійних досягнень. Вищезазначені показники емоційного виснаження, високого рівня невротизації та деперсоналізації свідчать про залежність рівня *соціального компонента* професійної життєстійкості менеджерів від переживань, байдужості або емоційного перенасичення фахівця та деформації міжособистісних стосунків в колективі, які в одних випадках підвищують залежність від співробітників, а в інших випадках проявляють негативне ставлення до колег або клієнтів. У менеджерів може спостерігатися високий рівень невротизації, що відіграє важливу роль у

здатності самостійного прийняття рішень, розв'язанні складних повсякденних професійних завдань та вмінні впливати на події, що сприяє формуванню професійної життєстійкості фахівця. В певних ситуаціях тенденція до недооцінювання себе і своїх професійних досягнень та успіхів або обмеження своїх можливостей та обов'язків стосовно інших, зняття з себе відповідальності.

На формування рівня власне *професійного компонента* – професійної життєстійкості менеджерів впливають чинники *настрою, стану здоров'я та професійної деформації*. Показники настрою та здоров'я забезпечують високу якість та життєстійкість особистості, яка легше долає професійні випробування та певні життєві перешкоди, вміє продуктивно спілкуватися, встановлювати конструктивні професійні стосунки з колегами, уникаючи конфліктів та непорозумінь. Зацікавлено та відповідально ставиться до майбутнього, відкрита новому досвіду і готова рухатися вперед, ставити своєчасні професійні та життєві завдання, намагаючись створювати умови для їхньої реалізації. Здоровий спосіб життя, позитивне ставлення до себе, оптимістичний настрій фахівця є найкращим свідченням високої професійної життєстійкості особистості.

За опитувальником (МВІ) визначили вплив чинника «професійної деформації» та діагностували ступінь професійного «вигорання» та деформації у фахівців. Виявили *емоційне виснаження* (основна складова «професійного вигорання» як переживання зниженого емоційного фону, байдужість чи емоційне перенасичення), *деперсоналізацію* (деформація стосунків з іншими людьми: в одних випадках – підвищення залежності від інших; в інших випадках – підвищення негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно клієнтів, підлеглих або колег), *редукцію особистих досягнень* (тенденція до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, негативізм щодо службових достоїнств і можливостей, або редукування власного достоїнства, обмеження своїх можливостей, обов'язків щодо інших, зняття із себе відповідальності і перекладання її на інших).

Отже, професійну життєстійкість фахівця можна розглядати як адаптаційний механізм особистості, який відображає міру докладених зусиль у професійній діяльності і у подоланні заданих життєвих обставин та можливість моделювати життєві та професійні цілі, майбутні перспективи. Таким чином, визначені нами у емпіричному дослідженні чинники спрямовані на вирішення основних задач психофізіологічного забезпечення професійної життєстійкості менеджерів в умовах соціально-економічних перетворень, які потребують певних заходів щодо оптимізації та корекції психофізіологічного стану менеджерів комерційних організацій.

Список використаних джерел

Абульханова-Славская, К. А. (1982). Личностные механизмы регуляции деятельности. *Проблемы психологии личности: материалы советско-финского симпозиума*. Москва, С. 92–98.

- Балабанова, К. В. (2016). Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 53, С. 5-12.
- Волобуєва, Н. М. (2013). Жизнестойкость как ресурс современного руководителя. *Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі*, 56(1), С. 144–147.
- Кокур О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 20, С. 68–81.
- Кокур, О. М. (2021). Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 1(1), С. 89–103.
- Маннапова, К. Р. (2012). Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 44(1), С. 143–150.
- Титаренко, Т. М., Ларіна, Т. О. (2009). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Київ: Марич. 42. С. 104–135.
- Чиханцова, О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*, 42, С. 211–231.

Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Карамушка Т., Трофімова Д.

Київський Інституту сучасної психології та психотерапії

Трофімов А., Полівко Л.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Вісіч О., Зварич Р.

Благодійна організація «Благодійний фонд «Внутрішня сила нації»

НАЯВНІСТЬ ДІТЕЙ ЯК ЧИННИК ВИКОРИСТАННЯ ВІЙСЬКОВИМИ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ АМПУТАЦІЇ, АКТИВНИХ ТА ПРОДУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ

Вступ. Повномасштабна війна рф проти України, активний захист України військовослужбовцями Збройних Сил України та інших підрозділів сектору забезпечення захисту та безпеки країни призвели до великої кількості поранених, які зазнали ампутації в результаті участі у бойових діях. Це обумовлює необхідність розробки, наряду з фізіологічними та медичними підходами, психологічних підходів, спрямованих на виявлення психологічних особливостей цієї категорії військовослужбовців та пошук психологічних ресурсів забезпечення їхньої подальшої життєдіяльності.

Мета дослідження: проаналізувати зв'язок між наявністю дітей і особливостями використання копінг-стратегій для подолання кризової ситуації військовими, які зазнали ампутації.

Методика та організація дослідження

Вивчення копінг-стратегій у кризових ситуаціях у військових здійснювалось за допомогою *Методики «Шкала COPE»* (Carver, Scheier & Weintraub, 1989), яка дає можливість діагностувати 15 видів копінг-стратегій особистості. Авторами було здійснено *модифікацію класифікації видів копінг-стратегій*, які досліджуються за «Шкалою COPE». Суть цієї модифікації полягає в тому, що 15 видів копінг-стратегій, які представлені в опитувальнику «Шкала COPE», було об'єднано у три типи копінг-стратегій (з урахуванням аналізу існуючих теоретичних підходів та попереднього аналізу отриманих емпіричних даних серед військовослужбовців, які зазнали ампутації).

До першого типу копінг-стратегій нами було віднесено *активні, продуктивні копінг-стратегії*. Це такі стратегії, як: «прийняття»; «позитивне переформулювання та особистісне зростання»; «планування подолання»; «активний копінг».

Другий тип включав *активні, напівпродуктивні копінг-стратегії*. Сюди відносяться такі стратегії: «використання емоційної соціальної підтримки»; «використання інструментальної соціальної підтримки»; «відгальмовування всіх інших занять»; «використання гумору»; «релігійний копінг».

І третій тип утворили *пасивні, непродуктивні копінг-стратегії*. Дана група об'єднала такі стратегії: «фокусування на емоціях та їхнє вентилування»; «заперечення»; «психічне уникнення»; «поведінкове уникнення»; «самообмеження»; «вживання психоактивних речовин, використання «заспокійливих».

Представлена класифікація видів копінг-стратегій особистості була покладена в основу проведення *емпіричного дослідження*.

У дослідженні взяли участь військові, що зазнали ампутації та перебували на лікуванні у таких медичних закладах: Науково-дослідний інститут реабілітації осіб з інвалідністю (навчально-науково-лікувальний комплекс) Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова, Житомирський базовий військовий госпіталь на базі Військової частини А1065 Міністерства оборони України (м. Житомир), Державне некомерційне підприємство «Центр комплексної реабілітації «Галичина» (м. Львів).

Діагностична робота проводилась у відділеннях лікарень за безпосередньою участю психологів-дослідників. Всього було роздано 212 комплектів методик. Опитування проводилось за добровільною згодою. Отримано відповідей від 169 військових. 43 військових відмовились брати участь у дослідженні. Основні причини відмови: відсутність бажання в цілому брати участь у дослідженні (23 особи); в зв'язку з проблемами з фізичним здоров'ям (18 осіб); психологічні методики можна заповнювати тільки за згодою командира (2 особи).

У дослідженні взяли участь лише чоловіки. За віком опитані розподілились наступним чином: 17,3% – до 27 років, 29,3% – від 28 до 35 років, 33,3% – від 36 до 45 років, і 20,0% – від 46 до 55 років. 59,9% були в офіційному шлюбі, 20,4 % в громадянському шлюбі, 19,8 % – самотні. Щодо дітей, то 32,5% опитаних не мали дітей, 34,3% мають 1 дитину, 26,0% мають 2 дітей, 7,1% мають 3 дітей і більше.

Для обробки отриманих даних використовувались описові статистики та кореляційний аналіз. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою програми SPSS (версія 22).

Результати дослідження. У процесі дослідження констатовано позитивний статистично значущий зв'язок між наявністю дітей і такими *активними, продуктивними копінг-стратегіями*, як «позитивне перевизначення та особистісне зростання» ($p < 0,001$), «планування подолання» ($p < 0,001$), «активний копінг» ($p < 0,01$), які використовують військові, що зазнали ампутації.

Окрім того, виявлено позитивний статистично значущий зв'язок між наявністю дітей у військових, які зазнали ампутації, і такими *активними та напівпродуктивними копінг-стратегіями*, як: «відгальмовування від інших занять» ($p < 0,05$), «використання емоційної соціальної підтримки» ($p < 0,05$), «використання інструментальної соціальної підтримки» ($p < 0,01$).

Сутність виявлених закономірностей полягає в тому, що військові, що зазнали ампутації, які мають дітей, більше використовують активні та продуктивні або активні та напівпродуктивні копінг-стратегії, порівняно із військовими, які не мають дітей. При цьому слід підкреслити, що за такими активними та продуктивними копінг-стратегіями, як «позитивне перевизначення та особистісне зростання» та «планування подолання» спостерігається найбільш виражений статистично значущий зв'язок ($p < 0,001$). Очевидно, що любов до дітей, бажання спілкування з ними та відповідальність за їхнє подальше життя («необхідність поставити їх на ноги») обумовлюють активні дії військових, що зазнали ампутації, щодо подолання кризової ситуації.

Також звертає увагу на себе той факт, що не виявлено статистично значущого зв'язку між наявністю та кількістю дітей та *пасивними, непродуктивними копінг-стратегіями*.

Висновки. Військові, які мають дітей, більше орієнтовані на використання активних, продуктивних та напівпродуктивних копінг-стратегій, порівняно із військовими, які не мають дітей.

Отримані дані доцільно враховувати соціальним працівникам, психологам, медичним працівникам, а також членам сімей у процесі роботи з психологічної адаптації та реінтеграції військових, які зазнали ампутації, до цивільного життя.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають в аналізі впливу на використання копінг-стратегій військовими, що зазнали ампутації, характеристик, які пов'язані з іншими соціально-демографічними характеристиками (вік, сімейний стані та ін.) та

характеристиками їхньої військової діяльності (військове звання, стаж військової служби, місце отримання поранення та ін.).

Коkun О. М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ ЗАХИСНИЙ РЕСУРС ФАХІВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. Загальновідомо, що війни спричиняють виражений травматичний вплив на населення країн, що зазнали агресії. На жаль, це у повній мірі стало властивим і для повномасштабної війни, яку розв'язала проти України Російська Федерація у лютому 2022 р. (Бахмутова & Неска, 2022; Панок, 2023). Зокрема, цей вплив виявився у стрімкому поширенні у цивільного населення посттравматичних стресових розладів (ПТСР), істотному підвищенні кількості соматичних скарг, суттєвому зниженні рівнів резильєнтності та самоефективності у порівнянні з результатами досліджень довоєнного часу (Коkun, 2022). У зв'язку з цим, надзвичайно важливим завданням стає визначення особистісних захисних ресурсів, здатних ефективно запобігати негативним наслідкам впливу стресів воєнного часу для психологічного та фізичного здоров'я населення (Коkun, 2023bc).

В якості одного із таких важливих ресурсів для фахівців різного віку і професій можна розглядати *професійну життєстійкість*. Вона є системною особистісно-професійною властивістю, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні *включеності* в професійну діяльність, *контролі* за нею та прийнятті *«професійних викликів»*, і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам в роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання (Коkun, 2020).

У контексті розгляду захисного значення життєстійкості, важливим є те, що, по-перше, вона розглядається науковцями як достатньо стабільна особистісна властивість (Чиханцова, 2021). А, по-друге, розглядається як властивість, основне значення якої полягає у саме у захисті людини від негативного впливу стресу (Коkun, 2023a). Разом з тим, досліджень того, у якій мірі рівень професійної життєстійкості здатен залишатися незмінним під впливом екстремальних факторів високої інтенсивності, пов'язаних з загрозою для самого існування людини, такими, як екстремальні фактори воєнних подій, ще не здійснювалося. З'ясування цього питання надало б можливість, з одного боку, поглибити наукові уявлення про природу професійної життєстійкості, а з іншого – розширити можливості врахування та використання професійної життєстійкості у прикладних цілях.

Нижче ми наведемо частину результатів наших досліджень, спрямованих на визначення стійкості рівня професійної життєстійкості українських фахівців у різних групах, виділених відповідно до ступеня

спричинених війною небезпеки для їхнього життя, ступеня погіршення здоров'я та ступеня погіршення емоційного стану. У представленому аналізі буде відображено два можливі аспекти стабільності професійної життєстійкості – абсолютний та відносний. Перший – це те, наскільки, в принципі, стійким залишається рівень професійної життєстійкості під впливом екстремальних факторів воєнних подій. Другий – наскільки стабільним є рівень професійної життєстійкості під впливом таких факторів порівняно з іншими також важливими для ефективності професійної діяльності в екстремальних умовах якостями – самоефективністю та резильєнтністю.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилося в червні-липні 2022 р. з використанням Google Forms. В наведеному нижче аналізі враховано результати 1245 фахівців (30,9% чоловіків і 69,1%) віком від 18 років зі всіх регіонів України за опитувальником і трьома психодіагностичними методиками: Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна, Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, та Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема.

Результати дослідження. Для досягнення поставленої мети було порівняно показники трьох компонентів професійної життєстійкості (включеність, контроль та прийняття професійних викликів), самоефективності та резильєнтності у групах респондентів, виділених відповідно до ступеня спричиненої війною небезпеки для їхнього життя, ступеня погіршення здоров'я та ступеня погіршення емоційного стану. Встановлено, що професійна життєстійкість залишилася майже незмінною у цих групах. У деяких випадках окремі компоненти професійної життєстійкості виявилися навіть вищими серед груп, які пережили більше стресогенних подій. Так професійна включеність найвищою була у фахівців, які зазнали серйозної або надзвичайно серйозної небезпеки для життя, а також у тих, чий стан здоров'я певною мірою погіршився ($p < .05$), а професійний контроль – у фахівців, емоційний стан яких значно погіршився ($p < .05$).

Крім того, визначено, що професійна життєстійкість у групах фахівців, виділених відповідно до ступеня спричинених війною небезпеки для життя, погіршення здоров'я та погіршення емоційного стану, виявилася принципово стійкішою, ніж самоефективність чи резильєнтність. На відміну від показників професійної життєстійкості, за цими двома показниками виявлено суттєві відмінності залежно від вираженості перерахованих вище негативних наслідків війни. Загалом достовірно вищий рівень ($p < .001$) самоефективності та резильєнтності зафіксовано серед фахівців, які не зазнали небезпеки для життя, погіршення здоров'я чи погіршення емоційного стану. Так само найнижчий рівень самоефективності та резильєнтності виявлено у фахівців, які зазнали серйозної або надзвичайно серйозної небезпеки для життя, значного погіршення здоров'я та емоційного стану ($p < .001$). Докладно всі отримані результати представлено у нашій статті, опублікованій у рейтинговому науковому журналі (Kokun, 2023a). Повний

текст цієї статті англійською мовою можна отримати, звернувшись до автора за адресою kokun@ukr.net.

Висновки. Таким чином, усі три компоненти професійної життєстійкості виявилися незмінними у групах українських фахівців, виділених відповідно до ступеня спричинених війною небезпеки для життя, погіршення здоров'я та погіршення емоційного стану, і в абсолютному, і в порівняльному плані. Результати дослідження сприяють поглибленню розуміння природи життєстійкості, а також підтверджують наукові уявлення про життєстійкість як достатньо стійку особистісну властивість.

Отримані результати також наочно свідчать про важливість врахування показників професійної життєстійкості для відбору фахівців. Особливо важливим, на нашу думку, є наявність належного рівня професійної життєстійкості для фахівців, чия діяльність пов'язана з особливими та екстремальними умовами. Відповідно до отриманих результатів, можна розраховувати, що такі якості, як професійна включеність, контроль і прийняття виклику, важливі для будь-якої роботи, не знижуються й за несприятливих умов і обставин. Цілком можна припустити й те, що працівники з більш високим рівнем життєстійкості швидше відновлюються після спричиненого стресом погіршення їхнього психологічного та фізичного здоров'я.

Також **перспективним** можна вважати розроблення практичних підходів та програм щодо цілеспрямованого розвитку у фахівців професійної життєстійкості.

Список використаних джерел

- Бахмутова, Л. М., Неска А. (2022). Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 22, 3–18. <https://lib.iitta.gov.ua/732780/>
- Коkun, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 20, 68–81. <https://lib.iitta.gov.ua/721356/>
- Коkun, О. М. (2022). *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»*: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
- Панок, В. Г. (2023). Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник НАПН України*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>
- Чиханцова, О. А. (2021). *Психологічні основи життєстійкості особистості*: монографія. Київ: Талком. <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>

- Kokun, O. (2023)a. Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*. <https://doi.org/10.1080/15555240.2023.2251681>
- Kokun, O. (2023)b. The personal growth resources of the adult population following the first months of the war in Ukraine. *International Journal of Psychology*, 58(5), 407–414. <https://doi.org/10.1002/ijop.12915>
- Kokun, O. (2023)c. The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*, 28(5), 434–447. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>

Коломієць К. М.

школа I-III ступенів №286 м. Києва

Войтович М.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

АРТ-ТЕРАПІЯ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ

З початком повномасштабного вторгнення рф в Україну в лютому 2022 року освітній процес у нашій країні відбувається в умовах війни: під звуки сирен, а іноді і звуки обстрілів. Військова агресія рф проти України, спрямована на геноцид українського народу, принесла масштабні руйнування, вимушене внутрішнє переміщення учасників освітнього процесу, їх виїзд за кордон, знищення українських освітян на тимчасово окупованих територіях, незаконне вивезення українських дітей на територію росії, навчання в умовах блекауту та колосальний психологічний тиск (<https://rozvytok-osvity.te.ua/osvita-yednaye-u-kyyyevi-vidbulasya-serpne/>).

Основна мета трансформації системи освіти України – поставити в центр уваги людину, її потреби й цінності. Тільки освічені українці можуть створити міцну, життєздатну державу, збудувати сучасну економіку, забезпечити майбутнє прийдешніх поколінь. З огляду на це Міністерство освіти і науки України особливу увагу приділяє тому, щоб українські діти, хоч би де вони перебували, змогли продовжити навчання в українській освітній парадигмі.

Сьогодні перед українською освітою постає безліч викликів, які необхідно подолати. Усе це зумовлює гостру потребу в пошуку нових підходів до розвитку освіти і науки, що мають відповідати на всі запити сучасності й майбутнього, задовольняти потреби українців. Наразі Міністерство разом із майже 1 700 експертами продовжує роботу над створенням Національної стратегії освіти і науки України, уже напрацьована Візія майбутнього української освіти і науки. В основі бачення майбутнього – прагнення українців до європейської інтеграції, забезпечення важливих для нас загальнолюдських та європейських цінностей. Дитина, її життя, безпека й доступ до освіти були та залишаються у фокусі уваги держави, оскільки діти

є найважливішими агентами змін і побудови майбутнього (<https://rozvytok-osvity.te.ua/osvita-yednaye-u-kyyyevi-vidbulasya-serpne/>).

Важливе місце в освітній парадигмі посідає психологічне здоров'я учня, що в нових реаліях набуває особливого значення. Війна в Україні є стресом для всіх учасників освітнього процесу. Навчальний рік 2022–2023 н. р. для всіх учасників освітнього процесу виявився екстремальним, психоемоційний стан учнів погіршився. Крім психологічної служби в системі освіти за створення психологічно комфортного освітнього простору відповідають і вчителі-предметники.

Серед асеналу психолого-педагогічних засобів учителів-предметників стійко лідирує арт-терапія. Арт-терапія – технологія цілеспрямованого використання мистецтва як засобу впливу на особистість із метою її самопізнання та саморозвитку, лікування та зцілення. Сучасна арт-терапія в коловороті військового часу здатна задовольняти душевні потреби і вирішувати найрізноманітніші проблеми особистості учня, поліпшуючи їхнє психологічне здоров'я.

Сьогодні в науці виокремлюють окреме поняття – арт-педагогіка. Деякі педагоги трактують арт-терапевтичну технологію як різновид технології особистісно орієнтованого навчання.

Арт-терапія як галузь теоретичних та практичних знань виникла на межі науки і творчості. В перекладі з англійської мови – це лікування художньою творчістю. На практиці арт-терапія виступає як засіб психічної гармонізації, розвитку людини, розв'язання соціальних конфліктів.

Арт-терапія як система методів включає в себе наступні різновиди: казкотерапія; притчотерапія; драмотерапія; ігротерапія; сміхотерапія; музикотерапія; кольоротерапія; відеотерапія; фототерапія та ін.

У науково-педагогічній інтерпретації словосполучення „арт-терапія” розуміється як піклування про емоційне самовідчуття та психологічне здоров'я особистості засобами художньої діяльності. Арт-терапія виконує три основні функції: компенсаторну, розвиваючу, навчальну.

Компенсаторна функція полягає в тому, що домінанта активності людини переміщається із зони відношень з довкіллям, де вона за якихось причин не може досягти успіху, в зону, доступну для її контролю та ефективного впливу.

Розвиваюча функція – механізм її впливу полягає в тому, що за рахунок удосконалення навичок суб'єкт поширює зону власного контролю та взаємодіє з оточенням.

Навчальна функція – ефективність її реалізації досягається за рахунок використання вже існуючих навичок, що дає можливість здійснювати гнучкий перехід від умінь людини до того, що їй необхідно засвоїти.

Взявши лише окремі види арт-терапії, автори поділили їх для зручності Вправи-налаштування на урок (емоційна готовність до уроку)використання: вправи-налаштування на урок, або створення креативного комфортного середовища; вправи для роботи з ліро-епічними текстами та вправи для роботи з прозовими творами.

Вплив учителя на психологічний клімат у класі дуже великий. Щоб учні почували комфортно та безпечно, можна використати велику кількість вправ. Вправи-налаштування на урок (емоційна готовність до уроку): для цих вправ найбільше підходить такий вид арт-терапії як кольоротерапія, бо з народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на нервову систему та психіку людини, організм в цілому, налаштовуючи його в унісон із оточенням.

Методика «кольоропису» (А. Лутошкін, 2001) дозволяє визначати психоемоційний стан учнів за кольорами. Кожен колір – умовний знак емоційного стану дитини. Психоемоційний стан визначається на початку і в кінці уроку. Це можуть бути просто картки чи смужки різного кольору, а можуть бути метелики, квіти чи листки, чи якісь інші фігурки, фантазія вчителя безмежна. Значення шкали «кольоропису» звіряємо з відомими в психології.

На початку уроку для забезпечення емоційної готовності учнів до сприйняття навчального матеріалу автори пропонують учням вправи: «Малюємо Перемогу», «Малюю настрій», «Майстерня художника», «Домалюй картину», «Знайди домінантний колір на картині» та ін. Колір може лікувати. Наприклад, білий знімають відтінки блакитного. А сил надає помаранчевий. Зелений заспокоює. Також колір передає риси характеру та стан учня: темно-синій – концентрація на внутрішніх проблемах, потреба в спокої, самоаналіз; зелений – рівновага, незалежність, впевненість, прагнення до безпеки; червоний – сила волі, ексцентричність, направленість у зовнішній світ, агресія (якщо червоного забагато), підвищена збудженість, активність; жовтий – добрі емоції, безпосередність, цікавість, оптимізм; фіолетовий – фантазія, інтуїція, емоційна та інтелектуальна зрілість; коричневий – відчуття, фізичний дискомфорт, незручність, часто неприємні емоції; чорний – пригніченість, протест, справжня потреба в змінах; сірий – відсутність кольору, апатія, бажання піти, не помічати нічого, що тривожить.

Якщо треба зняти зорову втому, використовуються карти зеленого та блакитного кольору. Достатньо учням дві хвилини подивитися на ці насичені кольори – і зникає напруження очей. Ще пропонуємо учням протягом 1-2 хвилин розглянути картину, ілюстрацію, пейзаж. А якщо у класі є проєктор з екраном, то хвилинку психологічного і зорового розвантаження можна поєднати з хвилиною розвитку мовлення. Можна запропонувати учням зробити опис картини, використовуючи образотворчі засоби. А з метою переключення півкуль мозку пропонуються учням такі завдання:

- розгляньте уважно цей пейзаж, придумайте йому дуже довгу назву;
- розгляньте осінній пейзаж, зробіть опис цього куточка природи взимку;
- розгляньте пейзаж, домалюйте на ньому у своїй уяві дерева, квіти, річку тощо.

Під час виконання таких завдань переключається навантаження з однієї півкулі мозку на іншу, в результаті чого мозок дитини розслаблюється і готовий до виконання більш складних завдань.

Вправа «Малюю настрої» потребує від учня заглиблення у свій внутрішній світ. Кольоровими олівцями треба висловити свої емоції на початку уроку. Іноді робимо це у вигляді графіки: гарний настрої – зірочка рожевого кольору, нейтральний – блакитного, поганий – чорного.

Створювати комфортне середовище на уроці допомагають такі вправи: «Словесний настрої», «Ланцюжок успіху», «Побажання успіху», «Вогник вітань», «Рецепт гарного настрою», «Усмішка», «Дерево бажань уроку», «Крамниця мудрості», «Смайликове вітання», «Музичне вітання», різного роду афірмації.

Вправа «Словесний настрої». Охарактеризуйте свій настрої за допомогою дієслів хвилююся, сподіваюся, тривожуся, радію, очікую та інших. Це можуть бути прислівники радісно, сумно, тривожно, тепло, гарно, весело. Іншого разу це будуть прикметники чудовий, прекрасний, рішучий, меланхолійний, трепетний та інші.

Афірмації можна використовувати різні. Наприклад, хором повторюємо: «Я – учень», «Я – особистість наполеглива і творча», «Маю власний погляд на світ, умію його відстоювати», «Не боюся помилок. Визнаю і виправляю їх», «Я слухаю і запам'ятовую», «Я – активний», «Я все зможу» і таке інше.

Ще дуже позитивні результати дають вправи-налаштування «Комплімент». Гарні слова можна говорити сусідам по парті, просто однокласникам чи вчителю, а ще краще їх написати на листівці у вигляді серця, сніжинки, метелика, квітки тощо.

Атмосферу комфорту в класі під час уроку можна створювати вправами «Імпульс потиску», «Посмішка», «Я усміхаюсь». Учитель потиском руки передає свій прекрасний настрої учневі, а той далі.

Сила сугестії (поради, навіювання) має величезне значення під час навчання. Приклад сугестії «Ланцюг довіри». В учнях необхідно розвивати навички довіри. Школярам пропонується відшукати й назвати щось спільне із сусідом, утворюючи своєрідний ланцюг. У роботі використовую сугестії «Коло успіху», «Від щирого серця», «Хвастощі», «Криголам», «Зіпсований телефон», «Підтримка», «Долонька», «Земна куля» та ін.

Вправи арт-терапії з ліро-епічними творами. На жаль, учні не люблять поетичні твори. Завдання вчителя розбудити в них любов і навчити цінувати та сприймати поетичне слово.

Тут у нагоді стануть такі вправи: «Малюю вірш», «Кольори поезії», «Ілюстратор», «Домалюй», «Кольоровий вірш», «Символ», «Чую. Бачу. Відчуваю», «Поетичне віконце», створення сенканів.

Наприклад, вправа зі створення кольорової схеми вірша, яку учні позитивно сприймають, дозволяє виразити не тільки свій емоційний настрої «тут і тепер», що вже саме собою вирівнює стан, але водночас налаштовує учня на роботу і сприяє зацікавленню матеріалом, прививає любов до віршованих творів та розуміння такої літературної форми. У зошиті учні записують поетичні рядки і розфарбовують кольоровими олівцями кожен рядок твору, добираючи той колір, який виник в уяві під час його читання.

Потім коментують свій вибір. Вправа зі створення символу поезії: потрібно усно сформулювати тему та основну думку твору, зобразити символ цього твору, підібравши кольори символу, намалювати його та прокоментувати. Одним із рядків поезії треба підписати роботу. У вправі «Палітра» учням пропонується визначити колір слів: добро, ніч, радість, щирість, вдячність, вітер, казка, долина та ін. Вправа «Створи сенкан» підсумовує інформацію, визначає головні ідеї, думки. Найчастіше використовується під час проведення підсумків уроку. Сенкан – це білий вірш, у якому синтезована інформація в стислому вислові з 5-ти рядків. Наприклад, у 8-му класі при вивченні поезії Івана Малковича «З янголом на плечі»:

- 1.Янгол
- 2.Світлий, прекрасний
- 3.Оберігає, любить, захищає
- 4.Ангел – вірний охоронець душі
- 5.Оберіг

Вправи для роботи з прозовими творами. Художня література є однією з найбільш особливих форм пізнання людиною дійсності, у якій цей процес здійснюється за допомогою образів. Письменник у власному творі аналізує дійсність, абстрагує, синтезує і узагальнює явища дійсності і таким чином пізнає її. Результати його пізнавальної діяльності є засобом пізнання життя у всій його різноманітності іншими людьми, читачами, учнями.

Кожен учитель намагається знайти такі технології-завдання, які сприяють глибокому розумінню, усвідомленню художнього тексту, творчому аналізу. У цьому допомагають такі вправи з арт-терапії як: «Кольористичний портрет душі героя», «Буклет», «Гарячий стілець», «Інформаційне гроно», «Художня розповідь», «Родове дерево», «Реклама героя».

Наприклад, при вивченні твору Андрія Чайковського «За сестрою» ми можемо створити родинне дерево Судаків із використанням учнівських ілюстрацій. Також використовуємо вправу «Кольористичний портрет душі героя». За допомогою кольорів треба передати сутність героя, умотивовуючи власний вибір.

Для створення комфортного середовища на уроці під час вивчення прозових творів використовуємо вправу «Акротест». Зокрема, при вивченні твору А. Чайковського «За сестрою» з учнями написали акротест «Козак». До кожної літери слова «козак» добирали прикметники-характеристики. Орієнтовне виконання: К – кмітливий; О – обережний; З – завзятий; А – активний; К – кремезний.

Вправу «Гарячий стілець» використовуємо, коли вже прочитаний твір. Один із учнів сідає на уявний «гарячий стілець» і від імені головного героя твору відповідає на будь-які запитання однокласників за текстом.

Вправа «Асоціативний ряд» дозволяє перевірити засвоєння знань, а також розвиває уяву учнів та вміння аналізувати прочитане. Наприклад, при вивченні повісті «Гуси-лебеді летять» Михайла Стельмаха називаємо ключові слова чи описуємо вчинки героїв твору, які асоціюються в учнів із

такими поняттями: життя, доброта, небезпека, мрія, турбота, радість, скупість, нещирість, безтурботність, кмітливість, заздрість.

Вправа «Біла ворона». Цю психологічну вправу проводимо зазвичай на уроках української літератури під час вивчення художнього твору, у центрі якого – непересічний, оригінальний герой. Наприклад, Федько з оповідання В. Винниченка «Федько-халамидник», Климко з однойменної повісті Григора Тютюнника. Учням роздаємо різнокольорові картки, які мають пари. Лише один отримує картку білого кольору, якій пари немає. Прошу підняти картки вгору так, щоб діти змогли очима знайти один одному пару за кольором. Далі запитуємо наступне: - У кого немає пари? Що ти відчував(ла), коли зрозумів(ла), що у тебе немає пари? - Що ви всі відчували до самотнього учасника? Чи хотіли б ви опинитися на його місці? Якщо ні, то чому?

Невід'ємним компонентом уроку літератури є також казкотерапія – вивчення літературних понять через жанр казки. На слово казкотерапія люди реагують по-різному. Часто її сприймають як дитячу терапію, зовсім не корисну для дорослих, але це не так. Для кожного віку існують свої казки, а ця техніка має майже необмежені можливості.

Для казкотерапії казки підбирають різні: народні, авторські, сучасні, спеціальної розробки, психокорекції, притчі, міфи, легенди, філософські казки тощо. Можливий варіант – придумати казку самостійно або колективно. Форми роботи казкотерапії: - складання власних казок; перенесення змісту відомих народних казок на сучасний матеріал; доповнення, поширення казки ілюстраціями; колективне складання казки (кожен учень – по 1 реченню).

Казкотерапія – це терапія середовищем, особливою казковою атмосферою, в якій можуть проявитися потенційні можливості особистості, може матеріалізуватись мрія; а головне, в ній з'являється відчуття захищеності та аромат таємниці; процес утворення зв'язків між казковими подіями і поведінкою в реальному житті; процес перенесення казкового сенсу до реальності; розкриття внутрішнього та зовнішнього світу, осмислення пережитого, моделювання майбутнього, процес підбору кожного своєї особливої казки.

Наразі в Україні наявні нові підходи до використання казок, визначними українськими арт-терапевтами – легендотерапія, використання героїчного епосу, фентезі (А.А. Бреусенко-Кузнєцов), міфодрамотерапія (Плетка О.Т.).

Музикотерапія – сприйняття навчального матеріалу із використанням можливостей музики. Форми роботи: застосування музики як фону для читання текстів творів; організація звучання музики на рівні регуляції настрою; використання записів пісень, спеціально підібраних до теми уроку.

Музика допомагає знімати стрес, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння матеріалу, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежать від того, що ми слухаємо. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви. Розповіді під музичний супровід залишаються у пам'яті

дитини набагато довше. Крім того, учень, навіть випадково знову почувши цю музику, згадує про цікавий урок. Доцільно використовувати цю технологію для емоційного налаштування учнів на сприйняття матеріалу, створення певного настрою, при вивченні поетичних творів, виконанні творчих завдань.

Відеотерапія – послуговування у ході навчальної діяльності відеороликами, презентаційними матеріалами. Переваги прийому: сучасний якісний демонстраційно ілюстративний супровід уроку; глибина розкриття вчителем навчального матеріалу; емоційне сприйняття матеріалу уроку учнями; розвиток зорової та слухової пам'яті.

Концепція нової української школи однією з десяти ключових компетентностей учня називає «загальнокультурну грамотність – здатність розуміти твори мистецтва, формувати власні мистецькі смаки, самостійно виражати ідеї, досвід та почуття за допомогою мистецтва».

Застосування спеціальних психолого-педагогічних інноваційних технологій на уроках української літератури позитивно впливає на: активізацію пізнавальної діяльності учнів; оптимізацію змісту навчального матеріалу з погляду вікових та індивідуальних можливостей учнів; підвищення мотивації навчальної діяльності та забезпечення якості освіти; створення комфортного середовища для навчання.

Арт-терапія – це психотерапевтичний метод, в якому використовується творчість та мистецтво для сприяння самовираженню та психологічному відновленню особистості. Основними її принципами при роботі з учнями в умовах війни є підтримка творчого процесу, а також безпечна і довірлива атмосфера. Творчий процес учнів під час уроку допомагає їм зосередитися на моменті «тут і зараз», допомагає відволіктися від травматичних спогадів та тривожних думок та дозволяє виразити складні та суперечливі почуття, які супроводжують дитину під час війни. Засоби арт-терапії дозволяють учням побачити свої думки та почуття ніби збоку, що може сприяти створенню нового розуміння реальності, себе в цій реальності та змінити негативне сприйняття довкілля та себе.

Таким чином, арт-терапевтичні вправи на уроках української літератури сприяють гармонізації розвитку особистості та варті використання у соціально-педагогічній діяльності.

Список використаних джерел

- Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психо-соціального відновлення особистості / О. Л. Вознесенська // *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 28-34.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_7.
- Вознесенська О.Л. Особливості арт-терапії як методу. *Психолог*. 2005. № 10.
- Голодюк Л. Як навчити учнів спілкуватися на уроці. *Рідна школа*. 2001. № 9.
- Інформаційно-аналітичний збірник “Освіта в умовах воєнного стану: виклики, розвиток, повоєнні перспективи”
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpnevakonfer>

[encia/2023/22.08.2023/Informanalytic.zbirnosvita.v.umovah.voyennogo.stanu
nuvykl.rozv.povoyen.perspekt.22.08.2023.pdf](https://doi.org/10.14589/ido.19.3.5)

- Кондратюк В.Л., Волос М.М., Бабин І.І. Основні тенденції розвитку систем освіти та освітніх технологій у світовій педагогічній практиці. // *Відкритий урок*. 2002. №5-6.
- Лутошкин, А.Н. Психологический климат детского коллектива. 2001.
- Охромчук Н. Інноваційно-трансформаційний підхід до вивчення нового матеріалу як один з факторів компетентнісної моделі особистості. Х.: Основа. 2010.
- Підлипна Н. Терапія мистецтвом. – 2-ге вид., оновл. – Івано-Франківськ: ОІППО; Снятин: ПрутПринт. 2009.
- Садкіна В. Сто одна цікава педагогічна ідея. Як зробити урок. Х.: Основа. 2008.
- Сухомлинський В.А. Не тільки розумом, але й серцем, М., 1986 р.
- Федій О. Естетотерапія. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 2007.
- Чигрина В. Технології розвитку креативності в процесі навчання. *Джерело*, № 25-32 серпень 2011.
- Kokun, O., Korobeynikov, G., Mytskan, B., Synarski, W.J., & Korobeynikova, L. (2019). Applied aspects of improving pupils' and students' adaptive capacity. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 19(3), 38–45. <https://doi.org/10.14589/ido.19.3.5>

Корніяка О. М.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ОСОБИСТІСНІ ПРОЯВИ СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВИКЛАДАЧА

Вступ. Нинішні кризові умови суспільної життєдіяльності, поєднані зі стрес-чинниками професійного середовища, можуть призводити до неефективного виконання фахівцем своїх професійних обов'язків. За цих обставин психологічна життєстійкість виступає як стабілізуюча властивість системи особистості, чинник подолання труднощів у міжособистісній взаємодії і досягнення потрібного ефекту. Сказане і визначає *актуальність* нашого дослідження психологічних проявів сформованості професійної життєстійкості викладача.

На сучасному етапі розвитку психології професійна життєстійкість розглядається як особлива якість особистості, що зумовлює її самоефективність у різних сферах діяльності, можливість досягнення високих результатів у професії, професійного самоздійснення всупереч складним (або стресовим) умовам життєдіяльності. Вона розвивається протягом усього професійного життя людини. На рівень розвитку та якісну своєрідність прояву професійної життєстійкості особистості справляє вплив

система різних чинників (біологічних, соціальних, психологічних, комунікативних, професійних та ін.), формуючи з часом певну модель її реагування на складні ситуації і визначаючи способи адаптації до труднощів, які виникають у просторі професії.

Виклад основних результатів дослідження. Викладачеві вищої школи властиві, як показало дослідження, висока *включеність* у професійну діяльність та вирішення складних ситуацій фахової взаємодії, постійний *контроль* за їх перебігом, *прийняття професійних викликів*, стійкість до ризику та опірність психологічним перевантаженням (Корніяка, 2021). Всі названі складові об'єднує у своїй структурі життестійкість як багатовимірна властивість особистості.

Розвиток професійної життестійкості викладача відбувається за таким ймовірним механізмом: на основі загальної (природної) психологічної стійкості під впливом навколишнього середовища й оточення, завдяки здійснюваним індивідом когнітивним процесам пізнання дійсності та волевим зусиллям з освоєння простору професії формується система мотивів і особистісних якостей: мотивація самоактуалізації та самоефективності, соціальна активність, самостійність, комунікативна ресурсність, рішучість, витривалість, стресостійкість, працездатність, емоційна чутливість та гнучкість, незалежність та аргументованість у судженнях, здатність до нестандартних рішень, самоконтроль тощо. Їхня взаємодія та взаємозумовленість створюють підґрунтя для перетворення загальної психологічної стійкості на актуальну професійну стійкість фахівця. Професійна стійкість людини опосередкована активізацією когнітивних структур її інтелекту – знань, понять, образів, уявлень, якостей пам'яті тощо.

Професійна життестійкість розглядається нами як *фахово важлива характеристика особистості*. До її структури належать і мотиваційний, емоційний, соціальний та професійний компоненти, виокремлені О.М. Кокуном (2019) у кожній з трьох її складових (включеність у діяльність, контроль за нею і прийняття професійних викликів).

Про сформовану професійну життестійкість особистості свідчать три основних виміри її психологічної адекватності: *по-перше*, здатність до управління проблемним середовищем через активне включення у професійну діяльність; *по-друге*, психологічний самоконтроль і саморегуляція як засоби відновлення психічної рівноваги, досягнення, за висловом Н.М. Савелюк (2022), «психологічного благополуччя» особистості у складних умовах життєдіяльності; *по-третє*, професійне самоздійснення через реалізацію професійних цілей та особистісне зростання (самоактуалізація, самореалізація тощо), яке є найбільш вагомим ресурсом психологічно стійкого фахівця.

На підставі огляду наукових джерел і узагальнення результатів емпіричного дослідження до важливих психологічних умов сформованості професійної життестійкості викладача, тісно пов'язаних з властивостями його особистості, відносимо такі:

1. Суб'єктність і самоефективність у професійній діяльності, поєднані з прийняттям професійного ризику.

2. Активізацію можливостей своєї особистості: мотивів, потреб, цінностей, інтересів, схильностей, якостей та інших її особливостей.

3. Орієнтованість на прогресивні зміни в особистісному та професійному розвитку.

4. Пріоритетне вдосконалення професійно важливих якостей, професійної компетентності.

5. Збагачення професійного досвіду у процесі поєднання класичних освітніх технологій з інноваційними методами викладацької діяльності, а також його поповнення через сприймання стресогенних подій як досвіду.

6. Свідому саморегуляцію своєї діяльності та поведінки.

7. Переважання діалогічної взаємодії з оточенням, вибір емоційно збалансованих і комунікативно толерантних способів професійного спілкування, здатність до адаптивності у сфері дидактико-комунікативних переживань.

Названі нами умови сформованості життєстійкості є скоріше сукупністю психологічних проявів (або ознак внутрішнього виміру), які характеризують професійно стійку особистість викладача: індивідуально-психологічних і соціально-психологічних. Зрозуміло, перелік цих проявів не вичерпується вже названими. Він може бути доповнений передусім чинниками впливу зовнішнього середовища.

Разом з тим зауважимо, що в аспекті розрізнення змістового наповнення понять «ознака» і «чинник» життєстійкості О.М. Кокун справедливо вказує на складність їх диференціювання, оскільки вони часто можуть виступати в обох іпостасях. На думку вченого, більшість з виокремлених дослідниками ознак/проявів (приміром, комунікативні навички), є «не стільки ознаками, скільки чинниками життєстійкості – тобто тими якостями, що означену життєстійкість забезпечують, є її основою» (Кокун, 2021, 15).

Відтак, більшість з вищенаведених особистісних проявів професійної життєстійкості можна розглядати в аспекті продуктивності їх реалізації – як чинники сприяння розвитку професійної життєстійкості викладача. Про доцільність використання цих чинників у процесі викладацької діяльності свідчить і низка результатів регресійного аналізу (Корніяка, 2022).

Наразі зупинимось детальніше на характеристиці деяких особливостей реалізації в професійній діяльності названих особистісних проявів.

Практика показує, що у складній ситуації професійної діяльності фахівець зазвичай стикається з дилемою: або він продовжує свій *особистісно-професійний розвиток*, або його діяльність гальмується і припиняється. В новій реальності з'являється потреба у нових орієнтирах, але суб'єкт має діяти відповідно до своєї природи (призначення). Україй важлива тут зміна ставлення до обраної професії: треба бачити не зумовлювані діяльністю проблеми, а створювані нею можливості й спонуки до досягнення успіху. Та й самі професійні труднощі можуть стимулювати особистість до активізації діяльності. Звідси мотивація є головним механізмом розвитку особистості на її шляху до подолання перешкод у

професії. Водночас мотивація до діяльності – це найбільш адаптаційно значущий чинник психологічного сприяння не тільки становленню компетентного фахівця, а й забезпеченню його професійної стабільності та стійкості до труднощів.

Крім того, сама професійна діяльність як одна з детермінант психічних процесів може, на думку Б.О. Вяткіна і Т.А. Попової (1999), А.М. Фомінової (2012), активно впливати на розвиток життєстійкості фахівця. У професійній діяльності, яка опосередковує особистісний розвиток, зміни особистості відбуваються особливо інтенсивно, оскільки ця діяльність концентрує в собі основну активність свого суб'єкта.

Тим часом ефективне подолання фахівцем проблемної ситуації пов'язане передусім з його основними потребами і необхідністю повноцінного вияву в діяльності життєстійкості. Це вимагає, як вже зазначалося, переоцінки цінностей – і духовних і матеріальних. Те, що донедавна було актуальним для особистості, перестає в більшості випадків бути цінним. На цьому шляху можливі і втрати. Однак енергія втрат і здобутків дасть змогу змінити навіть найскладнішу ситуацію через зміну самої особистості, її цінностей та намірів, вивільнить ресурси для подальшої діяльності фахівця.

Недарма в освітній практиці акцент робиться нині на *особистісному розвитку* майбутніх фахівців, здатності оволодівати новим досвідом творчого і критичного мислення, рольового та імітаційного моделювання пошуку вирішення навчальних завдань. Такий підхід зазвичай реалізується через процес активного поєднання технологій – модернізацію традиційного навчання та переорієнтацію на ефективне, цілеспрямоване (Головань, 2022; Шестоपालюк, 2013).

Дієвим засобом саморегуляції психіки викладача в кризовій ситуації виступає робота з *трансформації середовища* своєї праці. Це відбувається завдяки опануванню ним здатності до управління проблемним середовищем через активне включення у професійну діяльність з метою усунення стресогенних чинників і подолання в результаті своїх емоціогенних станів. При цьому фахівець виступає не як жертва, яка віддає контроль над ситуацією оточенню чи зовнішнім обставинам. Бо подібна жертвовність зумовлює особистісну тривожність, забирає відчуття власної сили та гідності. А ухвалені фахівцем рішення повинні мати усвідомлений характер, форму свідомого власного вибору, за який він несе відповідальність. Крім того, усвідомлена психічна регуляція вимагає постійної рефлексії власних особистісно-професійних проявів. Додержання цих приписів створює можливості для конструктивної, тобто спрямовуваної самим фахівцем, зміни професійного середовища. Така активність стає одним із показників його особистісного та професійного розвитку, ознакою психологічної стійкості.

Досягти внутрішньої гармонії, афективного балансу в професійній діяльності неможливо і без психологічного *контролю за власною активністю*, без свідомої емоційної (точніше – когнітивної, за К. Ізардом, 1980), регуляції як засобу відновлення функціонального стану організму,

психічної рівноваги. Наявність такої ситуативної контрольованості викладачем власних проявів (переживань) підвищує збалансованість їх вияву у процесі педагогічної взаємодії.

Допомагає ефективно вирішити посталі проблеми і *реновація минулого досвіду* в процесі професійної діяльності. Це здійснюється фахівцем, по-перше, завдяки активному застосуванню прогресивних технологій, інноваційних методів викладацької діяльності; їх гармонійному поєднанню з класичними, традиційними методиками, а також з результатами творчого пошуку оригінальних дидактико-освітніх ідей. Збагачення досвіду відбувається, по-друге, через сприймання професійно стійким фахівцем негативних подій як досвіду – шляхом збагачення новими знаннями з досвіду ускладненої неординарними (чи екстремальними) ситуаціями фахової діяльності.

Поза тим до провідних чинників впливу на розвиток професійної життєстійкості викладача (як професіонала комунікативного типу) належить його *комунікативна ресурсність* – особливості взаємодії з оточенням, комунікативна компетентність як психологічний інструмент професійного спілкування, комунікативна стійкість. Принагідно зазначимо, що, згідно з результатами регресійного аналізу, професійна життєстійкість викладача детермінується показником «комунікативна компетентність у сфері ділового спілкування» (Корніяка, 2022).

Професійно-комунікативна стійкість фахівця, як і будь-які психічні явища, має або розвиватися, або зазнати деградації у разі занепаду його особистості. Вона не може залишатися на тому самому етапі розвитку, а деякі її ланки з плином часу і зміною професійних обставин вимагають постійної корекції. Приміром, така корекція потрібна внаслідок перебігу в педагогічній взаємодії двох суперечливих процесів. З одного боку, гнучкість словесно-емоційного реагування як швидкість зміни дії відповідно до зміни ситуації. З другого боку, ймовірна мовленнєво-емоційна стагнація. Бо, як і раніше, актуальним є розвиток логічного компонента передавання знань та навичок, що являє собою реалізацію можливості поетапного навчання з використанням наперед заданих алгоритмів (універсальних навчальних дій).

У цих непростих ситуаціях ефективному прояву професійної життєстійкості викладача сприятиме дотримання балансу між традиційними та інноваційними методами викладання. Інновації в навчальній діяльності зазвичай пов'язуються з активним процесом (наданням йому переваги) створення і поширення нових методів та засобів для розв'язання дидактичних завдань підготовки фахівців (Інновації у вищій освіті: проблеми, досвід, перспективи, 2011).

До новітніх механізмів впливу на розвиток здібностей майбутніх фахівців, їхньої життєстійкості у професії належить і фасилітативний напрямок комунікативно-освітньої діяльності, в якій викладачеві відводиться роль наставника. *Фасилітативний підхід* у педагогічній взаємодії означає забезпечення (через вироблення нових алгоритмів) недирижованої, особистісно зорієнтованої, взаємодії між учасниками професійного спілкування. При такому підході викладач змінює свою рольову позицію,

перетворюючись із транслятора знань на організатора ефективної навчально-професійної діяльності студентів і на фасилітатора їх особистісного зростання в аспекті зміцнення їх професійної життєстійкості.

У зв'язку з цим здатність до фасилітативної взаємодії виступає цільовим орієнтиром у консультуванні викладачів, які працюють за технологіями новітнього типу. А однією з найважливіших вимог до викладача як організатора освіти та її фасилітатора є «виразність підтримуючих взаємин» зі студентами і колегами. У зв'язку з цим L. Thomas зазначала, що ця вимога однаково відноситься не тільки до педагогів та організаторів освіти, а й до психотерапевтів, а також керівників тренінгових груп (Thomas, 1985).

Практика і результати емпіричного дослідження свідчать про те, що існує безумовна залежність між психоемоційним станом викладача як суб'єкта педагогічної взаємодії й якістю професійної діяльності, а також рівнем його професійної життєстійкості. В разі емоційного перенасичення зменшуються ступінь гнучкості емоційного реагування викладача в проблемних ситуаціях і рівень урахування ним вимог актуальної професійної діяльності. Особливо уразливим стає емоційний компонент професійної життєстійкості у ситуації професійної деформації, "психічного вигорання". Його вияв і нормальне функціонування блокуються чи спотворюються під дією основної складової "вигорання" – «емоційного виснаження». Внаслідок цього руйнується стабільність у функціонуванні мисленнєво-мовленнєвої сфери індивіда й організму в цілому.

Для запобігання деструктивним наслідкам діяльності потрібні постійні профілактичні заходи щодо посилення психоемоційної стійкості фахівця. Одним з ефективних методів саморегуляції і підвищення психологічної стійкості є арт-терапія, що має високий позитивний емоційний заряд і позитивно впливає на взаємини з іншими людьми. Вона може покращувати, за даними дослідження Н.М. Атаманчук, психоемоційний стан, позбавляючи від негативних емоцій як шляхом застосування малюнкової проекції, так і через власну мистецьку творчість (Атаманчук, 2022).

З метою зняття професійного напруження, розвитку професійної життєстійкості, а в її складі – емоційної стійкості, необхідно розвивати у фахівця *толерантність* у спілкуванні, а також толерантність до невизначеності як вияв життєстійкості. Комунікативна толерантність розглядається дослідниками як практична норма спілкування. В її основі – паритетний діалог у взаємодії, який дає змогу вибудовувати конструктивні відносини з носіями альтернативних позицій, визнавати іншого як самодостатню реальність із власними світоглядними позиціями, стилями мислення та поведінки (Лекторський, 1997; Леонтьєв, 2009; Токарева, 2015).

Комунікативна толерантність пов'язана з самовизначенням особистості, забезпеченням її цілісності в діяльності. Крім того, толерантність у спілкуванні, як і толерантність до невизначеності, до несподівано виникаючих обставин, є особистісним механізмом подолання та профілактики міжособистісних конфліктів, вирішення складних ситуацій

педагогічної взаємодії. Але толерантність у взаємодії потребує постійної рефлексії професійних відносин, виявлення й усвідомлення змісту та форм власного (й інших її учасників) реагування на проблемні ситуації, переоцінки взаємин і звичних методів роботи.

В результаті дослідження показало, що психологічна життєстійкість, «живучість» у професії є результатом активності і розвитку особистості в процесі її професійної діяльності і міжособистісного спілкування.

Висновки.

- До ціннісно-сміслових складників регулювання свідомості і поведінки у просторі професії, підвищення психологічної стійкості належить *розвиток фахівця як особистості*, котра є інструментом його професійних звершень. Викладач як суб'єкт діяльності, спроможний до самозміни і реалізації своїх прагнень та цілей, сам виступає джерелом розвитку власної професійної життєстійкості й особистості в цілому.

- Сформована професійна стійкість дає фахівцеві змогу досягати ефекту в діяльності, успішно долати складні та проблемні ситуації, бути стійким до стресогенних впливів, вчасно відновлювати психічну рівновагу, стимулювати думки та ідеї через ефект збалансованих емоцій, сприймати негативні події як досвід адекватного реагування на складнощі у професійній діяльності.

- Практика свідчить, що робота з розвитку психологічної стійкості викладача у багатьох випадках ведеться лише шляхом ситуативного вирішення особистісних, психологічних і соціальних проблем конкретного індивіда. Вона не є комплексним завданням спеціалістів, не спрямована безпосередньо на підвищення професійної життєстійкості цих фахівців з метою примноження їх потенціалу для подальшого поступу у професії.

Тому в *перспективі* дослідження – віднайдення оптимальних шляхів для розвитку цього вагомого особистісного ресурсу викладача і сприяння повноцінному прояву його життєстійкості у просторі професії.

Список використаних джерел

- Атаманчук, Н.М. (2022). Творчість як засіб подолання особистісної тривожності студентської молоді: *Зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., 2-3 червня 2022 р.* Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 23–29.
- Головань, О.М. (2022). Сучасні інноваційні методи викладання у вищій школі: *Зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., 2-3 червня 2022 р.* Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 57–60.
- Інновації у вищій освіті: проблеми, досвід, перспективи* (2011): монографія. П.Ю. Саух [та ін.]; ред.. П.Ю. Саух. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка. 443 с.
- Коkun, О.М. (2021). Загальні передумови підвищення життєстійкості особистості. *Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій: методичні рекомендації* / О.М. Коkun, О.М.

- Корніяка, Н.М. Панасенко та ін.; за ред. О.М. Кокуна. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська. 84 с.
- Корніяка, О.М. (2021). Психофізіологічні закономірності професійної життєстійкості викладачів закладів вищої освіти (С. 122–147). *Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій: монографія. 236 с.* / О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка [та ін.]; за ред. О.М. Кокуна. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/>.
- Корніяка, О.М. (2022). Провідні чинники впливу на розвиток професійної життєстійкості викладача (С. 87 – 103). *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том У: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* Київ. Випуск 22. 177 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732780/>
- Фоминова, А.Н. (2012). *Жизнестойкость личности: монография.* Москва: МПГУ. 152 с.
- Шестоपालюк, О.В. (2013). Інноваційні моделі навчання в діяльності вищих навчальних закладів. *Теорія і практика управління соціальними системами.* №3, 118 – 124.
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality: Vol. 1. Psychological aspects.* New York: Columbia University Press.
- Bartone, P.T. (2012). Social and organizational influences on psychological hardiness: How leaders can increase stress resilience. *Security Informatics*, 1(1): 21. <https://doi.org/10.1186/2190-8532-1-21>.
- Thomas, L. (1985). Nothing more theoretical than good practice: Teaching for self-organizing learning. *Issues and approaches in personal construct theory / Ed. by D. Bannister.* Orlando, 233–251.

Корніяка О. М., Чудакова О. М.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ПРОФЕСІЙНА ПІДТРИМКА ВЧИТЕЛЕМ ОБДАРОВАНИХ ДІТЕЙ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ ЇХНЬОГО РОЗВИТКУ І ЗМІЦНЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Вступ. У наш час виявлення, психологічна підтримка та розвиток обдарованої особистості стають особливо актуальними, виступаючи одним із стратегічних напрямків інноваційного розвитку суспільства і реформування існуючої системи освіти. В цій системі педагог має виконувати ключову роль у забезпеченні гуманістичної спрямованості педагогічної взаємодії, повноцінному наданні школярам психолого-педагогічної підтримки у психічному розвитку, збагаченні їхніх природних потенцій і творчих здібностей. Реалізація цих аспектів професійної діяльності педагога посилює

навчальну та розвивальну спроможність обдарованих дітей, сприяє підвищенню їхньої життєстійкості в умовах психологічно безпечного освітнього простору.

Основні результати дослідження. Педагогічна практика свідчить про наявність численних перешкод у розвитку обдарованих дітей: і це не тільки недостатність оснащення соціально-матеріальної бази, обмежений доступ до інформаційно-комунікативних технологій, автоматизованих систем навчання чи відсутність психологічно безпечного середовища для прояву творчості дітей. Це передусім рутинні форми оцінювання навчальних досягнень школярів і проблеми педагогічної взаємодії з ними в освітньому процесі. Бо чинна і досі традиційна система шкільної освіти робить акцент на формуванні навичок виконавства, зовнішньої дисципліни, слухняності тощо. А це пригнічує прояви обдарованості дітей, послаблює їхню життєстійкість у шкільному освітньому просторі. У зв'язку з цим зауважимо, що найбільш природним і продуктивним періодом для розвитку обдарованості є молодший шкільний вік, який не тільки сприяє активному вияву інтелектуального та творчого потенціалу обдарованих дітей, а й робить їх менш вразливими і більш стійкими в непростих умовах шкільного середовища.

Звідси зрозуміло, що обдарований школяр у своєму розвитку потребує інакших навчальних програм, зміни наявних норм взаємин, що і є змістом головного проблемного поля в роботі вчителів з цією категорією учнів. Бо зазвичай «нестандартний» учень викликає у вчителів суперечливе ставлення: з одного боку, вчитель розуміє, що така дитина потребує спеціальної і більш складної роботи, індивідуального підходу, а з другого – він не має часу окремо займатися з найбільш здібними дітьми, оскільки зосереджений на тому, щоб дати знання решті школярів. Внаслідок цього мають місце численні непорозуміння та проблеми у взаємодії між вчителем і обдарованими школярами. До основних причин їхнього виникнення дослідники відносять такі:

- професійну некомпетентність, особистісну і професійну невпевненість педагога (Яковлева, 2001); недостатню теоретичну і практичну підготовку до роботи з обдарованими дітьми;
- занадто високий рівень підготовки (знань, оригінальності думки, творчої активності) обдарованого, внаслідок чого вчитель не в змозі утримати свій авторитет власними знаннями і вмінням справлятися з класом;
- психологічну неготовність вчителя прийняти факт обдарованості неординарного учня і надання педагогом переваги формальним чинникам успішності навчання замість знань, що часто призводить до негативної оцінки здібностей і досягнень обдарованого;
- жорсткі авторитарні методи навчання, які автоматично викликають спротив з боку творчо обдарованих школярів, або занадто лояльне ставлення в тих питаннях, де вчителю треба тримати все під контролем (Бабаєва, 2008).

Відтак, робота з обдарованою дитиною вимагає від вчителя компетентності та неабиякої віддачі і водночас великого терпіння, подолання стереотипів та упередженості стосовно розвитку обдарованих і, зрозуміло,

професійної життєстійкості як *вагомого ресурсу самоефективності* в педагогічній діяльності.

Попри це, як свідчать психолого-педагогічні дослідження роботи загальноосвітніх установ, реальна взаємодія педагога з творчо обдарованими дітьми в сучасній школі характеризується нестійкістю, збільшенням кількості проблем та екстремальних ситуацій і небажанням вчителів (низьким рівнем мотивації цих суб'єктів щодо їхнього вирішення) усвідомлювати ці проблеми та віднаходити ефективні способи їхнього розв'язання. До того недостатньо досліджені психологічні особливості самого процесу міжособистісної взаємодії педагогів з обдарованими учнями; не вивчені повністю природа періодичних труднощів у професійному спілкуванні з обдарованими і психолого-педагогічні фактори, що сприяють їхній появі.

Зі сказаного випливає, що потрібна *спеціальна підготовка* психологічних і педагогічних кадрів на якісно новому рівні для роботи з обдарованими дітьми. Адже, щоб розвивати дитячу обдарованість, вчитель сам повинен мати гнучкість у поведінці, мисленні й вміти утримувати рівновагу у своїх емоційних реакціях на негативні особистісно-поведінкові прояви цих дітей. Водночас він має бути схильний до експериментування і – що особливо важливо – вміти розуміти дитину (Савенков, 2001). У зв'язку з цим актуальною є і головна вимога дослідників (Ю.З. Гільбух, Н.С. Лейтес, А.М. Матюшкін, Л.В. Попова, В.С. Юркевич, Є.Л. Яковлєва й ін.) проблеми дитячої обдарованості до вчителя обдарованого учня – самому мати ознаки обдарованості: «здібного учня повинен навчати здібний вчитель». А оскільки важливу роль у розвитку обдарованості в навчально-виховному процесі відіграє (відповідно до вікової специфіки) наслідування учнями креативної діяльності вчителя, то педагог повинен володіти ще й креативною уявою та неординарним мисленням, а також мати розвинені почуття, високий рівень розвитку життєстійкості та працездатності.

Все це наштовхує на думку, що треба залучати у роботу з обдарованими учнями в першу чергу вчителів, які володіють певними *якостями*: вчитель для обдарованої дитини є особистістю, яка продуктивно реагує на виклик; вміє сприймати критику і не страждати від стресу (здатний передбачати й вчасно усувати їхні негативні наслідки) при роботі з людьми більш здібними і знаючими, ніж він сам; має прагнення до інтелектуального самовдосконалення, охоче працює над поповненням власних знань; готовий вчитися в інших, займатися самоосвітою та саморозвитком.

Тим часом нинішня освітня система розглядає створення вчителем розвивального середовища як одну з найважливіших передумов становлення обдарованості. На відміну від досвіду попередніх років, пріоритетом для організації роботи з дітьми у шкільному навчальному середовищі стає *власна активність дитини*. У зв'язку з цим багато дослідників ставили собі за мету з'ясувати психолого-педагогічний вплив вчителя на розвиток дитячої обдарованості, послідовність його дій у разі прояву обдарованою дитиною зарозумілості «всезнайки», адекватність реакції в ситуаціях з високою ймовірністю втрати авторитету через необачні чи мало контрольовані дії.

Підсумком тривалих досліджень став висновок про необхідність правильного погляду вчителя на самостійну дитячу активність, про потребу створення спеціального розвивального середовища через забезпечення *особливої організації* педагогічної взаємодії, в якій педагог і школяр – психологічно рівноправні її учасники. Врахування цього результату важливе, бо обдаровані діти, як правило, вже з раннього віку вирізняються високим рівнем здатності до самонавчання, тому потребують не стільки цілеспрямованих навчальних впливів, скільки «створення варіативного, збагаченого й індивідуалізованого освітнього середовища» (Матійків, 2012).

Говорячи про педагогічну взаємодію, необхідно також відзначити її особливі труднощі, пов'язані з дисбалансом статусів та цілей педагогічної діяльності. Педагог (дорослий) апріорі виявляється активнішим її учасником, який задає цілі та вектор дії, стратегію взаємодії, цінності; він визначає зміст розв'язуваних завдань. Учні залишається часто роль виконавця, об'єкта впливу, учасника управлінських маніпуляцій дорослого. Такий «перекіс» соціальної влади стає базовою складністю цієї взаємодії.

Тому прийнятий в авторитарній педагогіці активний односторонній вплив треба замінювати взаємодією, в основі якої лежить спільна діяльність педагога і учнів. Її основними параметрами є доброзичливі взаємини, взаємоприйняття, підтримка, довіра. Бо рутинний характер спільної діяльності небезпечний у розвитку будь-якої дитини, оскільки згубно позначається на формуванні пізнавальної мотивації і, як наслідок, робить незатребуваними вже наявні у дитини здібності.

Відтак, для створення розвивального середовища важлива суб'єкт-суб'єктна організація взаємодії, в якій педагог лише скеровує процес отримання дитиною знань, надаючи їй всебічну психологічну підтримку. Адже знання не дістається в готовому вигляді, а набувається в результаті роботи самих дітей над тим чи іншим життєвим матеріалом. При такому підході, коли учіння набуває для обдарованої дитини дослідницького характеру, психологічна підтримка педагога полягає у здатності розуміти дитячі почуття та «амбіції», вмінні обирати правильну стратегію співпраці з обдарованою дитиною й оптимальну тактику реагування на її неординарні прояви, у вмінні співпереживати їй в пошуковій діяльності.

У зв'язку з цим відомий спеціаліст у сфері «дослідницького навчання» Д. Треффінгер рекомендує педагогам, що займаються вихованням у дітей самостійності в учінні та дослідницьких схильностей, дотримуватись у діяльності таких правил: 1. Не слід займатися настановами; треба допомагати дітям діяти незалежно, не варто давати прямих інструкцій щодо того, чим вони повинні займатися. 2. Не слід робити передчасних висновків; сильні та слабкі сторони дітей потрібно визначати на основі ретельного спостереження та оцінки; не треба покладатися на те, що вони вже мають певні базові навички і знання. 3. Не варто стримувати ініціативу дітей і не потрібно робити за них те, що вони можуть зробити (або можуть навчитися робити) самостійно. 4. Навчіться не поспішати з ухваленням судження. 5. Навчіть дітей простежувати міжпредметні зв'язки. 6. Привчіть дітей до навичок

самостійного вирішення проблем, дослідження та аналізу ситуації. 7. Використовуйте важкі ситуації, що виникли у дітей у школі та вдома, як сферу застосування отриманих навичок при виконанні завдань. 8. Допмагайте дітям навчитися керувати процесом засвоєння знань. 9. Підходьте до всього творчо (Treffinger, 1980).

Дотримання цих рекомендацій може дати добрий результат, оскільки в класі (при такому підході) створюється креативне середовище для спільної діяльності школярів, де вчитель – попри мінімальну участь у роботі, але завдяки впровадженню пошукових та інтерактивних методів навчання – досягає максимально можливого ефекту. При цьому вчителю слід додержуватися таких основних принципів педагогічної діяльності та взаємодії у роботі з обдарованими дітьми, як принцип максимального розмаїття наданих можливостей у розвитку особистості, принцип індивідуалізації та диференціації навчання, принцип створення умов для спільної роботи учнів за мінімальної участі вчителя, принцип зростання ролі позаурочної діяльності.

В умовах психологічно сприятливої взаємодії обдарований школяр має (і здатний) опанувати вміння будувати – на новому рівні – спільну дію з вчителем, бути ініціативним і доброзичливим у співпраці з педагогом та однолітками і таким чином усунути (чи мінімізувати) можливе упереджене ставлення до себе. В такій співпраці у дитини формується й особистісне ставлення до знань, що можливе лише в тому випадку, коли в діяльності вчителя переважає настанова на особистісну взаємодію. Це дозволяє створювати сприятливі умови для розвитку індивідуальності дитини, підвищує її саморегуляцію і забезпечує більшу контрольованість поведінки у складних ситуаціях життєдіяльності.

Разом з тим вирішення цього питання вимагає від вчителя не лише високого рівня розвитку спеціальних здібностей – рівня володіння предметною компетентністю. Йому необхідна також психологічна і педагогічна компетентність, що забезпечує розвивальну педагогічну взаємодію, допомагає педагогу розв'язувати завдання насамперед виховання в освіті обдарованого учня. Важливі складові психолого-педагогічної компетентності, вкрай необхідні в реалізації виховної функції, – здатність до розуміння переживань учня, обрання адекватної тактики реагування на ті чи інші його прояви, здатність до діалогічного спілкування. Вони особливо затребувані у взаємодії з обдарованим учнем, який є надмірно чутливим, уразливим і гіперактивним, а відтак, потребує психологічної підтримки вчителя як дієвого засобу розвитку його здібностей і стабілізації емоційно-почуттєвої сфери.

Особливе значення має розвиток у педагога здатності до професійного співпереживання, що входить до складу його психолого-педагогічної компетентності. На думку А.М. Федосєєвої, саме ця здатність дає змогу успішно подолати наслідки традиційної педагогічної взаємодії. Співпереживання педагога обдарованому учневі під час виконання завдань як навчальних, так і життєвих – те, що створює оптимальні умови для його розвитку, сприяє зміцненню його позицій в шкільному житті, підвищенню статусу і життєстійкості в освітньому просторі. І в такому підході спеціальні

здібності вчителя стають менш значущими порівняно з його психолого-педагогічною компетентністю. Звідси розвиток здатності до професійного співпереживання педагога, який працює з обдарованим учнем, є окремим завданням професійної освіти й актуальною «зоною» співпраці зі школярами.

Дослідження показало, що інноваційні зміни у побудові педагогічної діяльності неодмінно позначаються на професіоналізмі спілкування вчителя, в результаті чого з'являються не лише нові риси професійної взаємодії, а й можливість для подолання комунікативних труднощів та помилок обома її учасниками. Крім того, володіння вчителем психолого-педагогічною компетентністю, здатністю до професійної підтримки й емпатійності є одним з показників його особистісного та професійного зростання, засобом посилення професійної життєстійкості.

Висновки.

- Професійну підтримку вчителем обдарованих дітей пов'язуємо з особливостями їхньої педагогічної взаємодії, неодмінними характеристиками якої є творча співпраця, доброзичливі взаємини, взаєморозуміння, взаємодопомога, співпереживання та взаємна довіра.

- Психологічно правильний погляд вчителя як ключового суб'єкта освітнього процесу на самостійну дитячу активність і забезпечення професійної підтримки обдарованим школярам у педагогічній взаємодії сприяють вияву та розвитку їхніх творчих здібностей і підвищенню життєстійкості як важливого адаптаційного ресурсу особистості.

Список використаних джерел

- Бабаева, Ю.Д. (2008). Современные тенденции в исследовании одаренности. *Вестник Московского университета*. № 2. С. 154–168.
- Матійків, І.М. (2012). *Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник*. Київ: Педагогічна думка. 112 с.
- Савенков, А.И. (2001). *Одаренный ребенок в массовой школе*. Москва: Сентябрь.
- Федосеева, А.М. (2014). Сравнительный анализ эффектов в психологическом развитии младших школьников в разных системах обучения, или Что развивают развивающие системы обучения. *Начальная школа: плюс до и после*. №12. С. 29-35.
- Чудакова, О.М. (2019). Особливості та проблеми педагогічної взаємодії між вчителем і обдарованими школярами. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. VI: Психологія обдарованості. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2019. Вип. 15. С. 422-433.
- Щебланова, Е.И. (2011). *Неуспешные одаренные школьники*. Москва: Изд-во БИНОМ, Лаборатория знаний. 245 с.
- Jeffrey, B.; Craft, A. (2004). *Teaching Creatively and Teaching for Creativity: Distinctions and Relationships*. The Open University. UK: Educational Studies, Taylor and Francis Ltd. V. 30. № 1. P. 77–87.

- Treffinger, D.J. (1980). *Encouraging creative learning for the gifted and talented. A hand book of method and techniques*. Ventura, CA: Ventura County Superintendent of Schools Office.
- Ziegler, A.; Raul, T. (2000). Myth and reality: a review of empirical studies on giftedness. *High Abilit. Stud.* Vol. 11. № 2.

Купрєєва О. І.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ПРЕДИКТОРИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Вступ. Особливого значення при дослідженні розвитку осіб з інвалідністю надають життєстійкості – її базовій характеристиці, системі її установок та переконань, яка опосередковує вплив на свідомість та поведінку людини несприятливих умов життєдіяльності (від соматичних захворювань до соціальних проблем) (Maddi, 2013); виконує важливу буферну функцію (Сердюк, Купрєєва, Отенко, 2022) та сприяє укріпленню фізичного та психічного здоров'я людини, самоствердженню та самореалізації особистості (Купрєєва, 2021; Чиханцова, 2021).

Ми вважаємо важливим вивчення цього феномену у молоді з інвалідністю, які здобувають вищу освіту, оскільки сама особистість, її позиція, ставлення та активність впливають на процес та результат саморозвитку. Дослідження параметрів особистості які розширюють структуру індивідуальної життєстійкості, та їхній цілеспрямований розвиток, буде сприяти стійкості та ефективній самореалізації студентів з інвалідністю.

Нижче ми коротко викладемо результати дослідження життєстійкості студентів з інвалідністю та предиктори, які її визначають.

Результати та методи дослідження. В дослідженні взяли участь 325 студентів з інвалідністю, з них: 130 осіб з інвалідністю за загально-соматичними захворюваннями, 102 особи з інвалідністю, внаслідок ураження опорно-рухового апарату, 93 особи з інвалідністю внаслідок сенсорних порушень (захворювання органів зору та слуху). Досліджувані здобувають вищу освіту на різних спеціальностях ЗВО м. Києва. Дослідження проводилось протягом 2021-2022 року. В дослідженні було використано шкалу життєстійкості С. Мадді шкалу «World Assumptions Scale» Р. Янов-Бульман опитувальник копінг-стратегій Р. Лазарус, С. Фолкман методика «Індекс життєвого стилю» Г. Келлермана, Р. Плутчика, опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо.

Отримані дані свідчать про те, що респонденти з низьким рівнем життєстійкості достовірно відрізняються від респондентів з середньо-високим рівнем (Таблиця 1), за параметрами: базові переконання, часова перспектива, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, самоставлення, смисложиттєві орієнтації та потреби в самоактуалізації. Зазначені параметри особистості у студентів з низьким рівнем життєстійкості виражені слабше, ніж у студентів з середньо-високим рівнем життєстійкості.

Таблиця 1

Порівняння показників вибірки студентів з інвалідністю з низьким та середньо-високим рівнем вираженості життєстійкості

Параметри особистості	t критерій рівності середніх					
	F	α	t	α	95% довірчий інтервал	
					нижня межа	верхня межа
Базове переконання в удачі	21,69	0,000	-3,34	0,001	-0,84	-0,21
Фаталістичне теперішнє	7,46	0,005	5,72	0,00	2,82	5,80
Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки»	18,93	0,000	5,63	0,000	1,72	3,58
Заміщення	10,22	0,002	4,30	0,000	7,55	20,41
Проекція	51,64	0,000	3,43	0,001	5,72	21,34
Самоставлення	36,58	0,000	-4,84	0,000	-4,78	-2,00
Самоповага	11,04	0,001	-4,85	0,000	-3,43	-1,44
Самовпевненість	24,86	0,000	-5,14	0,000	-1,87	-0,83
Цілі в житті	9,12	0,003	-6,74	0,000	-13,09	-7,14

Регресійний аналіз показав, що в забезпеченні життєстійкості респондентів (з низьким рівнем інтегральної життєстійкості) ключову роль відіграють *самоповага* – як джерело власної сили, *пошук соціальної підтримки* – як стратегія активного діяльнісного подолання труднощів, та *самоактуалізація* – як потреба в саморозвитку та самореалізації (коефіцієнт множинної регресії $R=0,80$; кількість поясненої дисперсії $R^2=0,66$). Предиктори, які позитивно впливають на показник «життєстійкість» студентів з інвалідністю з середньо-високим рівнем є – *майбутнє* (суб'єктивна цінність майбутнього, як особистісного ресурсу, наповненість його ціннісно-смісловим змістом) та *цінності* (здатність поділяти цінності, характерні для людей, які прагнуть до гармонійного буття, позитивних стосунків з оточенням та самореалізації) (коефіцієнт множинної регресії $R=0,84$; кількість поясненої дисперсії $R^2=0,70$).

Висновки. Встановлено, що більшості студентів з інвалідністю властиво низький та середній рівень вираженості життєстійкості та її компонентів. Важливе значення в забезпеченні особистісної стійкості студентів з інвалідністю, з низьким рівнем вираженості життєстійкості, має соціальна підтримка та самоповага на основі пізнання власних сильних та ресурсних якостей, розвиток яких буде сприяти самоефективності особистості та здатності перетворювати складні ситуації в діяльності на ресурс власного розвитку.

Ключовими предикторами життєстійкості студентів з інвалідністю (з середньо-високим рівнем вираженості її компонентів) є – *майбутнє* (параметр часової перспективи особистості) та *цінності* самоактуалізації. Вони обумовлюють здатність людини планувати та будувати власне

майбутнє, приймати життєві виклики, прикладати власні вольові зусилля та мужність у процесі особистісної самореалізації.

Список використаних джерел

- Купреєва, О. І. (2021). *Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі*: монографія. К.: Талком. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/727960/>
- Сердюк, Л. З., Купреєва, О. І., Отенко С. А. (2022). *Салютогенетичні основи життєстійкості особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1 (15), 56-60. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/735349/>
- Чиханцова, О. А. (2021). *Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія*. Київ: Талком. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3). 160-168.

Лозінська Н. С., Пішко І. О.

НДЦ гуманітарних проблем Збройних Сил України

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З БОЙОВИМ ДОСВІДОМ І ДОСВІДОМ ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ ПРИМУСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ

В Україні феномен посттравматичного зростання особистості у військовій психології є доволі новою галуззю теоретичного та емпіричного знання. До того ж дослідження посттравматичного зростання за постійного впливу стресорів війни, в умовах хронічного, безперервного подолання та боротьби мають суперечливі результати.

Зростання в багатьох сферах життєдіяльності особистості – у стосунках, самооцінці, життєвій філософії тощо – може суттєво сприяти соціальній реадaptaції демобілізованих військовослужбовців, а також зниженню проблем соціально-психологічного характеру серед ветеранської спільноти [1; 2].

З огляду на актуальність останнім часом все частіше з'являються наукові публікації, в яких увага приділяється вивченню посттравматичного зростання у військовослужбовців з досвідом участі в бойових діях. Певне зміщення акценту на позитивні наслідки негативних подій дає можливість підтримати позитивні зміни, що відбуваються в житті людини, яка пережила травматичні події, переосмислити своє місце в світі, змінити ставлення в питанні поцінування життя, повірити в здатність психіки зцілюватися.

Метою нашого дослідження було визначити особливості посттравматичного зростання у військовослужбовців з бойовим досвідом і досвідом перебування в умовах примусової ізоляції (полону).

Дослідження проводилося з використанням Опитувальника посттравматичного зростання–розширеного (Р. Тедеші та ін.), який складається з 25 тверджень, що поділяються за п'ятьма шкалами (по 5 на кожен): стосунки з оточенням, нові можливості, особистісне зміцнення, духовні та екзистенційні зміни, поцінування життя. Ефективність застосування методики підтверджена в роботах закордонних і українських науковців [3; 4; 5].

Дослідження здійснювалося за участю двох вибірок досліджуваних. *Першу вибірку* (n=32) склали військовослужбовці чоловічої статі, віком від 24 до 59 років з досвідом участі в бойових діях (з 24 лютого 2022 року) не менше 2 місяців. До складу *другої вибірки* (n=37) увійшли військовослужбовці, які під час виконання бойових завдань, потрапили до полону і певний час перебували в умовах примусової ізоляції, з досвідом участі в бойових діях (з 24 лютого 2022 року) не менше 2 місяців, чоловіки, вік яких склав від 20 до 56 років.

Порівняння середніх значень за шкалами Опитувальника посттравматичного зростання обох вибірок досліджуваних подано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Порівняння середніх значень за шкалами Опитувальника
посттравматичного зростання – розширеного (Р. Тедеші та ін.) в
досліджуваних вибірках військовослужбовців**

№	Показники	Вибірка	n	M	t	p≤
1	Стосунки з оточуючими	1	32	10,81	-3,47	0,001
		2	37	16,02	-3,45	
2	Нові можливості	1	32	11,68	-3,53	0,001
		2	37	16,54	-3,52	
3	Особистісне зміцнення	1	32	11,43	-3,76	0,001
		2	37	17,00	-3,72	
4	Духовні та екзистенційні зміни	1	32	13,12	-3,42	0,001
		2	37	18,02	-3,38	
5	Поцінування життя	1	32	14,59	-2,38	0,05
		2	37	17,91	-2,40	
6	Загальний показник зростання	1	32	61,65	-3,62	0,001
		2	37	85,51	-3,60	

Отже, результати дослідження засвідчили, що військовослужбовці обох вибірок відзначили в себе ознаки зростання за всіма показниками Опитувальника (табл. 1). Разом із тим, рівень посттравматичного зростання в досліджуваних вибірках військовослужбовців має достовірні відмінності ($p < 0,05-0,001$), що показало застосування t-критерію Стюдента для незалежних вибірок.

Так, військовослужбовці – учасники бойових дій, які мають досвід перебування в умовах примусової ізоляції (полону) (вибірка 2), на момент обстеження мали достовірно вищі показники рівня посттравматичного зростання за всіма шкалами Опитувальника, на відміну від військовослужбовців першої вибірки.

Можливо досвід перебування в полоні дав їм змогу переглянути пріоритети життєвих цілей, змістивши акцент у бік важливості сім'ї та країни, підвищив їхню впевненість у собі та навчив цінувати справді важливі речі в житті.

Результати проведеного дослідження узгоджуються з результатами наукових досліджень інших науковців щодо розвитку посттравматичного зростання у колишніх військовополонених (Sledge W. H., Boydstun J. A., Rabe A. J., 1980; Solomon Z., Waysman M. A., Neria Y., Ohry A., Schwarzwald J. Wiener M., 1999; Feder A., Southwick S. M., Goetz R. R., Wang Y., Alonso, A., Smith B. W., Vythilingam M., 2008).

Список використаних джерел

- Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Психологічне забезпечення розвитку лідерських майбутніх офіцерів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 209 с.
- Агаєв Н.А., Кокун О.М., Герасименко М.В., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням. Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.
- Кокун О.М. *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
- Кокун О.М. Психодіагностичні показники рівня психічного здоров'я дорослого населення України після перших місяців війни. *Актуальні проблеми психології*. Том V. Випуск 22. С. 78-86. URL: https://lib.iitta.gov.ua/732780/3/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82__2022.pdf
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Calhoun, L. G. (2017). The Posttraumatic Growth Inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30(1), 11–18. <https://doi.org/10.1002/jts.22155>.

Музика О. Л., Чекрижова М. М.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ЦІННІСНА ВЗАЄМОДІЯ І РОЗВИТОК САМООЦІНКИ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ З ОЗНАКАМИ ОБДАРОВАНOSTІ

Старшокласники перебувають на рубіжному етапі особистісного розвитку. Перед ними стоять непрості завдання, пов'язані з професійними і життєвими виборами: яку професію обрати, куди піти вчитися, які життєві цілі перед собою ставити. Для того, щоб зробити цей важливий життєвий вибір, старшокласники мають визначитися з тим, які ресурси вони мають, щоб досягти намічених життєвих цілей. Цими ресурсами є здібності, а ранній

юнацький вік як етапний для особистісного самовизначення, є періодом, коли диференційна особистісна самооцінка (ДОС) окремих здібностей робить якісний стрибок до інтегрально-особистісної самооцінки (ІОС), яка стосується цілісної особистості. Іншими словами, старшокласники, які раніше оцінювали свої здібності відокремлено, ізольовано одні від інших, тепер мусять дати оцінку собі, власній особі, яка розвинула у собі ці здібності, що засвідчуються відповідними досягненнями. Якщо ДОС дає відповіді особі, наскільки вона є успішною у тій чи іншій діяльності, то ІОС – відповідь на питання, наскільки вона є успішною загалом як цілісна особистість, і які перспективи відкриті перед нею у найближчому майбутньому, а які наразі недоступні через недостатній розвиток здібностей [5]. Таким чином, самооцінка здібностей для старшокласників, з одного боку, є підсумком розвитку до цього часу, а з іншого, – проєкцією у майбутнє. Останнє можна розглядати як важливий ресурс підвищення життєстійкості, оскільки планування майбутнього дозволяє людині періодично виходити із травмивного поля загрози смерті чи каліцтва від постійних обстрілів в умовах тривалої російсько-української війни.

Самооцінку власних здібностей неможливо сформувати без зовнішніх оцінок. Старшокласники знаходяться в ситуації постійної взаємодії з ровесниками, педагогами, батьками, значущими особами у тій сфері, де вони розвивають свої здібності, тобто з широким колом суб'єктів освітнього простору. Але не всі зовнішні оцінки є однаково важливими для них і беруть участь у формуванні самооцінки. Соціальна взаємодія старшокласників з ознаками обдарованості є особистісно-ціннісною, і важливими для них є оцінки референтних осіб [3]. «Особистісно-ціннісна взаємодія – це форма референтних зв'язків, у результаті яких відбувається реципрокний взаємовплив і соціальна валідація, ціннісний обмін і взаємна ціннісна підтримка особистісних цінностей суб'єктів та здійснюється становлення й ціннісний розвиток обдарованої особистості» [7, с. 54].

Варто відмітити, що формування відносин референтності – процес, який у старшому шкільному віці перебуває саме в розпалі. Безумовно, на ньому позначаються симпатії та антипатії, що виникають у результаті відмінностей у досягненнях. Аналіз досліджень показує, що в оцінці досягнень здебільшого домінує захисна атрибуція. «Загалом люди схильні пояснювати свої досягнення власними здібностями, а успіхи інших людей – зовнішніми випадковими чинниками, везінням. І навпаки, власні невдачі пояснюються невезінням, а невдачі інших – їхніми недостатніми здібностями» [4, с. 19]. З цієї причини живучою і розповсюдженою є хибна думка, що обдарованим, мовляв, усе легко дається, тому вони й мають значні досягнення. Цей стереотип певною мірою підтримується й самими обдарованими, які погоджуються з ним не тому, що вважають так само, а для того, щоб не зашкодити самоповазі ровесників і не стати об'єктом їхньої захисної агресії.

Звичайно, старшокласники ще зважають на оцінки їхніх здібностей у контактному оточенні, але, як показують дослідження, у них поступово

складаються групи референтних осіб за критерієм компетентності у сфері розвитку здібностей, і саме їхні розгорнені детальні оцінки й лягають в основу самооцінки [6]. Якщо ж самооцінка здібностей з якихось причин у старшокласників з ознаками обдарованості фруструється, то до ціннісної підтримки варто залучати осіб, референтність яких пов'язана з розвитком здібностей.

Формування ціннісного ставлення до здібностей є однією із закономірностей аксіогенезу обдарованої особистості. Власні здібності розглядаються обдарованими особами як інваріантні адаптаційні ресурси, що не зазнають кардинальних змін зі зміною життєвої ситуації. Це робить їх основою самоідентичності обдарованих людей, забезпечуючи їхню особистісну стійкість, та й життєстійкість також. Дослідження показують, що обдарованим особам, які мають видатні досягнення, притаманна висока, навіть найвища порівняно з їхнім контактним оточенням, самооцінка здібностей у просторі власних оцінних конструктів [1]. Ця тенденція простежується і в старшокласників з ознаками обдарованості, але окремі здібності оцінюються ними нижче. Це може свідчити про те, що здібності перебувають у процесі саморозвитку, або ж їхня самооцінка фрустрована невдачею. В обох випадках доцільно надавати ціннісну підтримку.

Ціннісне ставлення до здібностей сприяє тому, що найважливіші когнітивні конструкти, які позначають складники здібностей у свідомості людини, згортаються, генералізуються, переплітаються з іншими ціннісними конструктами і набувають форми особистісних цінностей, індивідуальний зміст яких можна якоюсь мірою відтворити з допомогою психосемантичних методів, і лише після цього може йтися про вимірювання самооцінки. Але, оскільки здібності в обдарованих людей є основою особистісної ідентичності, то очевидно, що самооцінка здібностей у структурі особистісних цінностей має настільки високу вагу, що показники останніх можна розглядати як показники самооцінки. Зрозуміло, що йдеться про спеціально розроблені методики, орієнтовані на вивчення ціннісної сфери обдарованої особистості.

Методика «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості» (Музика О.Л., 2019) дозволяє отримати показники за шістьма групами особистісних цінностей [2]. Дві з них – особистісні цінності пізнання і творчості – можна розглядати як показники самооцінки пізнавальних і творчих здібностей. Для старшокласників з ознаками обдарованості вони підкріплені зовнішніми оцінками та об'єктивними досягненнями і важливі для вибору професії та постановки життєвих завдань.

Список використаних джерел

Аксіогенез обдарованої особистості в освітньому просторі: монографія / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук та ін.; Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. О. Л.Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 160 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/723153/>

- Музика О. Л. Методика «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості»: теоретичні передумови й результати апробації. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Київ-Житомир, 2019. Вип. 15. С. 123-137.
- Музика О. Л. Референтні відносини у розвитку обдарованої особистості. *Освітнє середовище як чинник становлення обдарованої особистості*: монографія / за ред. Р.О. Семенової. Київ, Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. С. 69-90.
- Музика О. Л., Загурська І. С. Самооцінка і розвиток творчих здібностей: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 144 с.
- Музика О. Л., Чекрижова М. М. Становлення професійної самооцінки студентів медичних ВНЗ. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. XII. Психологія творчості. Київ, 2016. Вип. 22. С. 213-231.
- Музика О. О. Референтні стосунки як ресурс духовного розвитку студентів. *Освітнологічний дискурс*, 2016. № 3 (15). С. 63-73.
- Ціннісна детермінація становлення обдарованої особистості: монографія / О. Л. Музика, І. М. Біла, Д. К. Корольов та ін.; за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 220 с.
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/708203/>

Олійник В. О.

Харківський національний університет внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОСТДОСВІДНОГО ЗРОСТАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ З ПОЛОНУ (УМОВ ПРИМУСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ)

З початку російсько-української війни у 2014 році тисячі українських військовослужбовців отримали важкий досвід перебування у ворожому полоні. Лише за період з початку широкомасштабного вторгнення РФ вдалося звільнити понад 2500 українців. Однак, за даними правозахисних груп, у російському полоні досі залишається близько 10 тис. українців [1]. За повідомленням Генерального прокурора України, близько 90% українських військовополонених пройшли через катування, згвалтування, погрози сексуального насильства або інші форми жорстокого поводження [2], що з боку росії є порушенням Женевських конвенцій 1949 року.

Незважаючи на часто непоправні наслідки травматичного досвіду перебування у полоні для фізичного здоров'я військовослужбовців, наслідки для їхнього психічного здоров'я можуть бути різновекторними і призводити і до певних порушень, і ставати детермінантами якісних позитивних психологічних змін, а саме постдосвідного зростання (ПДЗ), що проявляється

у зміні їхнього самосприйняття, взаємодії з оточенням, філософії життя та життєвих цінностей [3].

У період з січня по березень 2023 року нами було проведене емпіричне дослідження прояву ПДЗ у військовослужбовців, які мали досвід участі у бойових діях та перебування в полоні (умовах примусової ізоляції), співвідносно до наявності глибинних особистісних рис, виокремлених у п'ятифакторній теорії особистості (екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду).

Вибіркова сукупність вказаної категорії особового складу складала 118 осіб, в т.ч. рядового складу – 83 (70,3%), сержантського складу – 25 (21,2%), офіцерського складу – 10 (8,5%). Середній вік досліджуваних – 34 роки (наймолодший – 20 років, найстарший – 55 років). 113 (95,8%) опитаних – особи чоловічої статі, 5 (4,2%) – жіночої статі. Термін перебування в полоні – від 8 днів до 1 року. Опитування проводилося з використанням паперових бланків.

Оцінювання прояву ПДЗ здійснювалося за допомогою україномовної версії опитувальника постдосвідного зростання С. Блайта та К. Норріса–R [4]. Визначення інтенсивності дії на військовослужбовця основних бойових стресорів здійснювалося з використанням україномовної Шкали оцінки інтенсивності бойового досвіду (Keane et al., 1989). Встановлення факту фізичного та/або психологічного впливу на військовослужбовця під час його перебування в полоні здійснювалося з використанням запитання анкети “Що використовував противник щодо Вас особисто?”, що містив наступні варіанти відповідей щодо форм впливу, з яких можна було обрати декілька: образи; приниження людської гідності; погрози, залякування; психологічний тиск; побиття; тортури; підкуп; полегшення умов утримування; цькування собаками; підстрижка наголо; зміна статусу з військовополоненого на кримінального злочинця; ненадання медичної допомоги; зменшення обсягу їжі; інше (варіант опитуваного). Травматичність впливу бойового досвіду та досвіду перебування в полоні визначалася за опитувальником для скринінгу посттравматичного стресового розладу Н. Бреслау та ін. [5]. Особистісні риси визначалися за Коротким п'ятифакторним опитувальником особистості TIPI (в україномовній адаптації М. Кліманської та І. Галецької – TIPI-UKR).

За результатами емпіричного дослідження встановлено високий рівень прояву та поширеності феномена ПДЗ серед учасників бойових дій. Зокрема, середнє значення загального балу за методикою ПДЗ С. Блайта та К. Норріса–R знаходилось на рівні $M = 78,27$ ($SD = 27,05$). Аналіз відсоткового співвідношення даних продемонстрував, що 98,3% респондентів повідомили про наявність ПДЗ різного ступеня прояву, в т.ч. у 94,9% досліджуваних за всіма п'ятьма шкалами, 3,4% – за чотирма шкалами, і лише 1,7% заявили про повну відсутність ознак ПДЗ. За відповідями на анкетне запитання щодо психологічного та/або фізичного впливу ворога під час перебування військовослужбовця в полоні 93,3% заявили про здійснення на них від 2 до 13 форм такого впливу, 1,7% зазнали 1 форми впливу (побиття або психологічний тиск), 0,8% зазначили про відсутність будь-якого впливу,

4,2% на запитання не відповіли. За Шкалою оцінки інтенсивності бойового досвіду 91,5% респондентів зазнали впливу щонайменше трьох з семи видів основних бойових стресорів різної частоти та інтенсивності, 5,1% впливу бойових стресорів не зазнавали, 3,4% – не відповіли. За результатами скринінгу за опитувальником Н. Бреслау та ін. ознаки ПТСР виявлені у 35 осіб (29,7%).

Проведений нами кореляційний аналіз значущих зав'язків між загальним рівнем ПДЗ військовослужбовців, звільнених з полону, та їхніми особистісними рисами не виявив. Також, не встановлено кореляції між загальним рівнем прояву ПДЗ та наявністю ознак ПТСР. Разом з цим, виявлені кореляційні зв'язки між окремими шкалами ПДЗ та особистісними рисами опитаних, а саме між особистісним зміцненням та добросовісністю ($r = 0,155$; $p < 0,05$); між духовними й екзистенційними змінами та добросовісністю ($r = 0,197$; $p < 0,05$); між поцінуванням життя та дружелюбністю ($r = 0,200$; $p < 0,05$). При цьому не було встановлено значущих зав'язків між ПДЗ та такими особистісними факторами, як “екстраверсія”, “емоційна стабільність” та “відкритість новому досвіду”.

Отже, переважна більшість досліджуваних відзначила певні позитивні особистісні психологічні зміни внаслідок отриманого досвіду, як участі у бойових діях у ході російсько-української війни, так і перебування в полоні (умовах примусової ізоляції). Відсутність кореляційного зв'язку між загальним рівнем постдосвідного зростання й особистісними рисами можна пояснити тим, що метою фізичного та психологічного впливу російського агресора на українських військовослужбовців, які перебували у полоні, є не тільки стирання їхньої національної ідентичності, а й індивідуальності, створення таких нестерпно жахливих умов перебування у примусовій ізоляції, коли ситуація визначає поведінку людини більше, ніж її індивідуальні особливості, і полонені вимушені так поводитися з єдиною метою – вижити.

Список використаних джерел

- Бачега, Х. (2023, Серпень 16). *Тортури, голод і приниження. Звільнені українці розповіли про російський полон*. Відновлено з <https://www.bbc.com/ukrainian/features-66518484>.
- Костін, А. (2023, Вересень 07). *Росія вибудувала розвинену систему тортур та жорстокого поводження з українцями – як військовополоненими, так і цивільними*. Відновлено з <https://www.gp.gov.ua/ua/posts/andrii-kostin-rosiya-vibuduvala-rozvinenu-sistemu-tortur-ta-zorstokogo-povodzennya-z-ukrayincyami-yak-viiskovopoloneni-tak-i-civilnimi>.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.
- Blight, S. & Norris, K. (2018). Positive psychological outcomes following Antarctic deployment. *The Polar Journal*, 8 (2), 351–363.

Breslau, N., Peterson, E. L., Kessler, R. C., & Schultz, L. R. (1999). Short screening scale for DSM-IV posttraumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry*, 156(6), 908–911.

Панасенко Н. М.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
ORCID 0000.0002-6626-6950

ВІД ТРАВМИ ДО ТВОРЧОСТІ: АРТ-ТЕРАПІЯ У ПОДОЛАННІ ПТСР ТА ВІДНОВЛЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозним психологічним станом, який виникає після переживання травматичних подій, таких як війна, насильство, аварія, втрата чи інші події, що створюють загрозу і для фізичного, і для психічного здоров'я людини. В цьому стані людина часто відчуває інтенсивний стрес, тривожність, відчуття відчуженості та депресії. Вважаємо, що арт-терапія може бути ефективним інструментом для полегшення симптомів і відновлення психічного здоров'я.

Пікассо казав, що «Мистецтво змиває з душі пил повсякденного життя». Зараз багато людей у всьому світі використовують мистецтво як засіб для боротьби зі стресом, травмою та нещастям, або просто для того, щоб знайти більший спокій і сенс у своєму житті.

Понад тридцять років наукових досліджень продемонстрували, що заняття творчою діяльністю може змінювати не лише настрій, ставлення та емоції людини, але й впливати на нейроендокринні шляхи, які контролюють такі різноманітні фізіологічні процеси, як артеріальний тиск, сон та імунну відповідь.

У Великій Британії для лікування ПТСР рекомендовано два основних психологічних методи: повторна обробка десенсибілізації рухів очей (EMDR) та когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на травму (КПТ) (на основі рекомендацій NICE, оновлених у 2018 році). Однак існує багато інших методів лікування та заходів, які можна використати для полегшення симптомів посттравматичних стресових розладів, серед яких: арт-терапія, музикотерапія, йога, медитація, техніка хевенінга, гідротерапія, наративна експозиційна терапія (NET), гіпнотерапія тощо.

Арт-терапія – це психотерапевтичний метод, в якому використовується творчість та мистецтво для сприяння самовираженню та психологічному відновленню особистості. Основними її принципами при роботі з ПТСР є невтручання, підтримка індивідуального творчого процесу, а також безпечна і довірлива атмосфера.

Через невербальний спосіб вираження почуттів арт-терапія дозволяє людям виразити свої почуття та думки через образи, кольори та форми, що може бути особливо корисним для тих, хто має труднощі у словесному вираженні своїх емоцій. Творчий процес в арт-терапії допомагає людині

зосередитися на моменті «тут і зараз», допомагає відволіктися від травматичних спогадів та тривожних думок та дозволяє виразити складні та суперечливі почуття, які супроводжують ПТСР, без необхідності вербальної розповіді про травму. Арт-терапія може бути використана як самостійний метод лікування ПТСР або в поєднанні з іншими психотерапевтичними підходами. Вона дозволяє людині побачити свої думки та почуття ніби збоку, що може сприяти створенню нового розуміння власної особистості та допомогти змінити негативне сприйняття Світу та себе.

Завдяки арт-терапії людина може зосередитися тільки на творчому процесі, забуваючи при цьому про свої травматичні спогади. Це допомагає відчувати певну міру внутрішньої свободи та контролю, які втрачаються через травматичний досвід. Дослідження показують, що арт-терапія може допомогти зниженню рівня тривоги, покращенню настрою та самопочуття, зниженню симптомів депресії та покращити якість життя.

Отже, арт-терапія є потужним інструментом для сприяння процесу одужання та покращення якості життя людей, які мають симптоми ПТСР та потребують психологічної допомоги. В результаті у людини відновлюється самооцінка та контроль над власним життям та відновлюється психічне здоров'я.

Список використаних джерел

- Melissa S. Walker, Girija Kaimal, Robert Koffman, Thomas J. DeGraba, *Art therapy for PTSD and TBI: A senior active duty military service member's therapeutic journey*, *The Arts in Psychotherapy*, Volume 49, 2016, Pages 10-18, ISSN 0197-4556, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.015>.
- David Spiegel MD, Cathy Malchiodi MA, ATR-BC, Amy Backos MA, ATR-BC & Kate Collie PhD, MFA, ATR (2006) *Art Therapy for Combat-Related PTSD: Recommendations for Research and Practice*, *Art Therapy*, 23:4, 157-164, DOI: 10.1080/07421656.2006.10129335.
- Francie Lyshak-Stelzer ATR-BC, LCAT, CASAC, CGP, Pamela Singer MA, ATR-BC, LCAT, St. John Patricia EdD, ATR-BC, LCAT & Claude M. Chemtob PhD (2007) *Art Therapy for Adolescents with Posttraumatic Stress Disorder Symptoms: A Pilot Study*, *Art Therapy*, 24:4, 163-169, DOI: 10.1080/07421656.2007.10129474
- Savneet Talwar, *Accessing traumatic memory through art making: An art therapy trauma protocol (ATTP)*, *The Arts in Psychotherapy*, Volume 34, Issue 1, 2007, Pages 22-35, ISSN 0197-4556, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.09.001>.
- Schouten KA MATH, van Hooren S PhD, Knipscheer JW PhD, Kleber RJ PhD, Hutschemaekers GJM PhD. *Trauma-Focused Art Therapy in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: A Pilot Study*. *J Trauma Dissociation*. 2019 Jan-Feb;20(1):114-130. doi: 10.1080/15299732.2018.1502712. Epub 2018 Aug 15. PMID: 30111254.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Питання вивчення соціально-психологічних умов підвищення рівня життєстійкості учасників освітнього процесу, а також розроблення для досягнення цієї мети відповідного соціально-психологічного інструментарію, знаходяться в центрі особливої уваги сучасних психологів-дослідників.

Так, у новітніх дослідженнях життєстійкість розглядається з точки зору поєднання психофізіологічної стійкості – здатності людини адаптуватися і відновлюватися в ситуаціях небезпеки, вчитися та зростати після невдач, а також професійної життєстійкості особистості – така її властивість, що запобігає розвитку професійної дезадаптації та забезпечує особистісно-професійне зростання; визначається роль життєстійкості для збереження психічного здоров'я людини в умовах війни (Психофізіологічні закономірності життєстійкості..., 2021; О. Кокун, 2022). Життєстійкість інтерпретується як професіонально важлива характеристика особистості, що сприяє подоланню труднощів, збереженню та відновленню ефективності професійної діяльності (О. Корніяка, 2019). Життєстійкість розглядається як основний ресурс перетворення життєвих подій особистості у нові можливості, висвітлюються особливості взаємозв'язку між життєстійкістю і самодетермінацією особистості, визначається поняття «життєстійкість самодетермінованої особистості» (О. Чиханцова, 2019). Досліджується ситуаційна специфічність життєстійкості педагогів в умовах війни як здатність до асиміляції особистістю власного досвіду та розвитку своєї цілісності в умовах переживання складних життєвих ситуацій і позначається як парціальна позиція цієї властивості (О. Кузнецова, 2023). Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку розглядаються як запобіжники негативних наслідків воєнного конфлікту, детермінантами яких виступають залученість, контроль, прийняття ризику (С. Кравчук, 2019). Визначається роль закладу освіти в організації соціально-психологічної підтримки для відновлення благополуччя учасників освітнього процесу та формування життєстійкості школярів для забезпечення їхнього безпечного розвитку і особистісного зростання (С. Цибульська, 2023).

У цьому аспекті змістовними є результати, одержані науковцями лабораторії психології спілкування Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, дослідницькі зусилля яких, у рамках виконання наукової роботи «Соціально-психологічні умови підвищення ролі сім'ї як носія громадської думки щодо реформування освіти», спрямовано на вивченні феноменів, що пов'язані, зокрема, з розвитком життєстійкості особистості, як-от психологічний добробут-благополуччя школяра та батьківські уявлення про нього (Л. Гриценко, 2022), особливості міжсуб'єктної взаємодії учасників освітнього процесу (І. Петренко, 2022) і

взаєморозуміння в системі «сім'я-школа» (О. Чистяк, 2022), зміцнення партнерської позиції в батьківсько-дитячих стосунках, процесуальне залучення і «почуття причетності» в налагодженні взаємодії в системі «школа-сім'я-громада» (М. Каніболоцька, 2020).

У межах дослідження проаналізовано сучасні психологічні підходи до вивчення взаємодії соціальних суб'єктів – носіїв громадської думки в системі «сім'я-школа». Розглянуто основні ознаки громадської думки та окреслено її структурні елементи, а саме: суб'єкт формування громадської думки; виразник громадської думки; об'єкт громадської думки; дискурс; оцінне судження; комунікативний простір; соціальний простір. Розкрито функціональні характеристики громадської думки: ідентифікаційну, інтеграційну, виховну, пізнавальну, управлінську, консультативну, регулювальну, оцінну, консенсусну, конденсаторну, адаптивну. Визначено типи взаємодії соціальних суб'єктів – виразників громадської думки від першої, другої чи третьої особи: «Я – Ми», «Ти – Ви», «Він, вона – Вони». Побудовано динамічну модель розгортання громадської думки в процесі міжсуб'єктної взаємодії в системі «сім'я-школа», що передбачає: визначення суб'єктами взаємодії актуальної соціальної проблеми (ідеї), вирішення якої стає потребою; виникнення у суб'єктів інтересу до вирішення проблеми; формування на цьому підґрунті усталеної думки – переконання; відтворення та поширення переконання в соціальному середовищі; оцінка переконання відповідно до соціального буття; стабілізація оцінного судження; готовність соціальних суб'єктів до дії і реалізація визначеної ідеї на практиці.

Перегляд усталених форм взаємодії у середовищі освіти, застосування новітніх способів залучення суб'єктів до вирішення спільних завдань, можуть започаткувати позитивні зміни у ставленні учасників освітнього процесу – школярів, їхніх батьків, вчителів – до реформування освітньої галузі, а також до підвищення рівня життєстійкості особистості в сучасних умовах функціонування.

Список використаних джерел

- Гриценко, Л.І. (2022). Батьківські уявлення про благополуччя дитини як предмет психологічного дослідження. У С. Д. Максименко (Ред.), *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* (с. 40-46). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.26787.32803>
- Каніболоцька, М.С. (2020). Особливості почуття причетності вчителів до освітньої реформи в Україні *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*, (4), 94-100.
- Коун, О.М. (2022). *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 46 с.

- Коkun, О.М. (Ред.). (2021). *Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій*. Видавець Вікторія Кундельська. 236 с. <http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Kokun.pdf>
- Корніяка, О.М. (2019). Життєстійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 19 (5), 93-110.
- Кравчук, С.Л. (2019). Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*, (1), 142-147.
- Кузнєцова, О. В. (2023). Життєстійкість педагога в умовах війни: аналіз парціальних позицій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1), 67-72. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.13>
- Петренко, І.В. (2022). Сучасні психологічні підходи до вивчення взаємодії соціальних суб'єктів – виразників громадської думки в системі «сім'я-школа». *Актуальні проблеми психології. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 22(5), 140-150. <https://lib.iitta.gov.ua/732780/>
- Цибульська, С. (2023). Психосоціальна підтримка дитини як вияв педагогічної партнерської взаємодії у безпечному середовищі. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 3(27-03), 42–48. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-27-03-024>
- Чистяк, О.В. (2022). Соціально-психологічні механізми міжособистісного спілкування. *Public health – social, educational and psychological dimensions*. Католицький Люблінський університет Яна Павла II, 70-72. [URL:2022_conference_proceedings.pdf\(kul.pl\)](URL:2022_conference_proceedings.pdf(kul.pl))
- Чиханцова, О.А. (2019). Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*, 15(6), 368-375.

Ремесник Н.Ю.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ЗМІЩЕННЯ САМОПРИЙНЯТТЯ У ЛЮДЕЙ ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЇХНЬОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ СТРЕСУ

У сучасному світі проблема зайвої ваги та ожиріння набула загрозливого характеру. Згідно з оцінками ВОЗ зайву вагу у світі має більше мільярда людей, та з огляду на те, що часто страждати від надмірної ваги люди починають вже в юнацькому віці, ця проблема викликає велике занепокоєння у широкого кола спеціалістів. В Україні близько 25% людей ще до війни мали зайву вагу [1].

Через широкомасштабне російське вторгнення в Україну більшість українських громадян перебуває у великому стресі. Перебування в стані

стресу та тривоги провокує у людей переїдання, особливо у тих, хто схильний до різноманітних розладів харчової поведінки, тому кількість людей, які мають проблеми із зайвою вагою, має тенденцію до збільшення.

Значна кількість людей із зайвою вагою страждають від неприйняття власного тіла та самокритики, що негативно впливає на емоційний стан та здатність до подолання складних умов життя. В цьому випадку спеціалісти з психічного здоров'я повинні зробити акцент на зміцненні самоприйняття особистості та підвищенні таким чином життєстійкості та здатності людини до подолання стресу.

Мета цієї роботи полягає в тому, щоб довести вплив зміцнення самоприйняття особистості із зайвою вагою на зміцнення її життєстійкості в умовах стресу.

Аналіз наукової літератури підтверджує, що існує зв'язок між стресом, який переживає людина, та схильністю до переїдання. Тривога також виступає фактором, який впливає на харчову поведінку людини [2].

Стресові ситуації впливають не тільки на кількість прийомів їжі, а також на якість продуктів, які людина споживає. У стані стресу люди схильні до споживання більш смачної та комфортної їжі, що обумовлено зміною харчових пріоритетів та системою винагороди в стані стресу. Якщо в цей час зростає вага, то людина починає звинувачувати себе, що викликає ще більшу емоційну напругу. Було доведено, що активна діяльність, соціальна підтримка та адекватні стратегії подолання стресу позитивним чином впливають на життєстійкість [3]. Останнім часом більшість українці тим чи іншим чином зіткнулись із різкою зміною життя, втратою роботи, вимушеним переїздом, перебуванням під обстрілами та іншими життєвими складнощами. Це може викликати відчуття провини й негативно впливати на самооцінку та самоприйняття особистості [4]. Всі ці фактори є стресорами, які можуть викликати різноманітні психічні розлади, починаючи з депресії, тривожних розладів, ПТСР та погіршення проявів РХП.

Основний виклад матеріалу: згідно з нашим дослідженням, недолік самоприйняття особистості негативно впливає на самооцінку та загальне самоставлення особистості, впливаючи на харчову поведінку людей, схильних до розладів харчової поведінки, в результаті погіршується емоційний стан людини [5]. Всі ці фактори безпосередньо впливають на здатність людини бути стійкою перед складними життєвими умовами та на відчуття психологічного благополуччя.

Наша корекційна програма спрямована на підвищення самоприйняття людини, що повинно позитивно відобразитись на здатності особистості долати стрес за рахунок самодопомоги, емоційної саморегуляції та зміцнення самоприйняття особистості завдяки розвитку базових здібностей, що відносяться до емоційної сфери людини. Було доведено, що невміння справлятися із власними емоціями, недостатнє саморозуміння погіршує ставлення до себе та здатність приймати себе. Згідно з методом позитивної психотерапії кожна людина від народження має здібності до пізнання та до любові. Здібності до пізнання належать до когнітивне-поведінкової сфери, а

здатність до любові – до емоційної сфери особистості, іншими словами вони розглядаються як вторинні та первинні здібності, водночас ми можемо розглядати ці конструкти як базові потреби людини. Дефіцит розвитку цих потреб може бути основою для розвитку різноманітних психопатологій.

У програмі корекції ми пропонуємо розвиток дефіцитарних здібностей, підвищення саморозуміння, встановлення балансу між важливими життєвими сферами, саморефлексію. Додатково ми присвятили увагу психологічній освіті та усвідомленню власних ресурсів учасників. Програма базується на гуманістичному погляді на природу людини та психодинамічному підході до психічних процесів.

Висновки: результати проведеної програми корекції підтверджують, що зміцнення емоційних здібностей учасників позитивно впливає на самоприйняття особистості, підвищує життєстійкість людини та її здатність справлятися зі складними життєвими умовами.

Список використаних джерел

- Проблема ожиріння в сучасному світі. *Національна Академія медичних наук України.* (2021), 02. 06 URL: www.amnu.gov.ua
- Wang, R., Ye, B., Wang, P. *et al.* Coronavirus stress and overeating: the role of anxiety and COVID-19 burnout. *J Eat Disord* **10**, 59 (2022). <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00584-z>
- Kaiser, B., Gemesi, K., Holzmann, S.L. *et al.* Stress-induced hyperphagia: empirical characterization of stress-overeaters. *BMC Public Health* **22**, 100 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12488-9>
- Кокун. О.М. (2022), Всеукраїнське опитування "Твоя життєстійкість в умовах війни" *НАПН Інститут психології ім. Г.С. Костюка*, Київ , <https://lib.iitta.gov.ua/>
- Ремесник, Н.Ю., (2022). Особливості особистісних психологічних рис у людей з надмірною вагою. *Український психологічний журнал*, №18.

Савченко Т. Л.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ЕКЗИСТЕНЦІЯ ЖИТТЄСТІЙОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ, НА ПРИКЛАДІ ВЧИТЕЛІВ

Проблема життєстійкості особистості стара як світ, але досить нова у сучасній психології. У 1975 році S. Maddi вводить в психологічну науку поняття “hardiness” – це здібність особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість без зниження успішності діяльності [5]. Він виділив три відносно автономні компоненти життєстійкості: залучення, контроль, прийняття ризику. Вираженість цих компонентів життєстійкості в цілому перешкоджають виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях [7].

З часом S.Maddi [6] інтерпретує життестійкість як додаток до позитивної психології. Життестійкість – це поєднання ставлень, яке забезпечує сміливість і мотивацію виконувати важку стратегічну роботу по перетворенню стресових обставин із потенційних катастроф у можливості для зростання. У зв'язку з цим він відмічає невід'ємний стресовий характер життя.

У 1979 році S. Kobasa визначає життестійкість як стиль особистості або модель, яка пов'язана з постійним гарним здоров'ям і працездатністю в умовах стресу [4]. За її словами витривалі люди захищені від стресових життєвих ситуацій, тому що вони проявляють певні афективні, когнітивні і поведінкові реакції. Саме S. Kobasa запропонувала концепцію психологічної стійкості і припустила, що витривалість пом'якшує відносини між стресовими життєвими обставинами і хворобою. Вона охарактеризувала життестійкість як взаємодію трьох компонентів: обов'язку, контролю і виклику.

D. Khoshaba визначає життестійкість як стан особистості, котрий характеризує міру здібності витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішність діяльності [8]. Життестійкість при цьому попереджає розвиток симптомів фізичної і психічної дезадаптації. Вона дає наснагу і сили для подальшої реалізації людини у буденному житті і професійній діяльності. D. Khoshaba наголошує на тому, що життестійкість є загальним показником психічного здоров'я і що вона не артефакт негативної афективності, яка контролювалась.

З початком вторгнення Росії в Україну в 2014 році і тим більше, з початком повномасштабного вторгнення РФ 24 лютого 2022 року питання життестійкості особистості постає перед нами дуже гостро. Життестійкість для нас – не тільки пошук психологічних ресурсів для подолання життєвих і професійних труднощів. У даний час це вже вихід за рамки буденного життя, існування на межах психологічного і фізичного виснаження. Кожен день ми стикаємось з реальними загрозами життю, страхом за своїх рідних і близьких людей, невизначеністю майбутнього, нестабільною економічною ситуацією, з масштабними екологічними катастрофами, які відбуваються у межах нашої країни. Тобто, щодня життя кидає нам виклики, долаючи котрі ми згадуємо відомий вислів Фрідріха Ніцше: “Все, що нас не вбиває, робить нас сильнішими”. Так казав Ф. Ніцше. Сказав, зійшов з розуму і помер у віці 55 років. Тому що насправді, те, що не вбиває нас відразу, може вбивати нас поступово, потроху руйнуючи нашу психіку і фізичний стан, доти, доки смерть остаточно не поглине нас. І щоб цього не сталося, або сталося якомога пізніше, ми повинні виховувати і загартовувати себе психологічно і фізично.

Отже, повертаючись до сьогодення особистості в Україні, можна констатувати, що найбільша складність полягає в тому, що війна триває вже 1 рік і 9 місяців, і це значний термін, котрий не дає часу на відновлення, призводить до виснаження психічної і нервової системи, яке у свою чергу викликає різноманітні психосоматичні розлади, котрі призводять до фізичних і психічних захворювань.

В умовах війни загострюються вимоги до кваліфікації педагога, водночас з цим підвищуються вимоги до його особистісних якостей. Сучасний вчитель має бути мобільним, відповідальним і самостійним у прийнятті рішень. Він повинен також вміти швидко орієнтуватись у складних обставинах і бути здібним до прийняття рішень у нестандартних і критичних ситуаціях.

Зміна життя в умовах війни неминує спричиняє зміну стандартів підготовки вчителів та їхньої перепідготовки в системі підвищення кваліфікації. Установи, котрі орієновані на підвищення кваліфікації можуть і повинні акцентувати увагу не тільки на розвитку методологічних знань і вмінь вчителя, але і робити наголос на розвитку особистісних психоемоційних ресурсів, котрі сприяють ефективності професійної діяльності, вмотивованості і незламності в складних і екстремальних умовах буденного і професійного життя. Основним ресурсом тут виступає життєстійкість особистості. Прагнення знайти шляхи розвитку життєстійкості педагога в складних умовах сьогодення, визначає мету нашого дослідження. В теоретичному плані – це розробка моделі розвитку життєстійкості, в практичному – це створення науково-методичного забезпечення розвитку життєстійкості педагога в умовах війни.

В умовах війни найбільш ефективним є педагог, котрий має здібність ефективно виконувати професійну діяльність і який володіє особливими особистісними характеристиками, такими як: відповідальність і самостійність, мобільність, готовність до змін, здібність до нестандартних рішень і трудових дій, і конструктивному подоланню труднощів. Саме життєстійкість особистості забезпечує витривалий супротив агресивному оточенню, оптимальне пристосування до існуючих життєвих умов і подолання перешкод. Однак розвиток життєстійкості стримується відсутністю цілісних уявлень педагога про психологічні ресурси, механізми життєстійкості як базової психологічної складової особистості педагога, яка безпосередньо впливає на соматичне і психічне здоров'я, буденне життя і професійну діяльність.

Список використаних джерел

- Kobasa S. (1987). Concept of hardiness. <https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243>
- Maddi S. (1987). The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness. National Wellness Institute. 1987. 101-115.
- Maddi S. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. - *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maddi S., Khoshaba D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Psychology Journal of Personality Assessment*. 1 October, 1994. <https://www.semanticscholar.org/author/D.-M.-Khoshaba/3682410>

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Проблема пошуку шляхів збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості та ефективних засобів сприяння її психологічному благополуччю та задоволеності життям – новий перспективний напрямок досліджень сучасної психології. Принциповою особливістю цього напрямку є зміна фокусу підходів до людини з орієнтації на симптоми і дефіцит, на розвиток і підтримку її внутрішніх ресурсів.

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями [2; 3 та ін.], роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе такі поняття: щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо.

Психологічне благополуччя особистості можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям [4]. Психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою становлення суб'єкта і є невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості.

Для розвитку цього напрямку досліджень, з емпіричної точки зору, необхідне визначення особистісних ресурсів, розвиток яких стане основою психологічного благополуччя і ефективного функціонування людини, при якому вона може реалізувати свій потенціал, ефективно долати труднощі, продуктивно і плідно працювати.

В емпіричному дослідженні застосовані такі психодіагностичні методики: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; вісбаденський опитувальник (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха; опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Вибірку досліджуваних склали 370 осіб, серед яких: учні ЗСО; студенти ЗВО; особи, що підвищують кваліфікацію в методі позитивної психотерапії та працюючі фахівці. Вік досліджуваних від 18 до 57 років. Для виявлення *особистісних ресурсів психологічного благополуччя* вибірку досліджуваних було диференційовано за рівнем показників складових психологічного благополуччя.

Встановлено, що для досліджуваних з високими показниками психологічного благополуччя характерне переважання копінг-стратегії планування розв'язання проблем, що свідчить про їхню здатність до об'єктивації ситуації, прогнозування розвитку її можливих варіантів та аналізу власних внутрішніх ресурсів з урахуванням отриманого попереднього досвіду. Результати кореляційних зв'язків складових психологічного благополуччя особистості та копінг-стратегій подолання стресу представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

**Кореляційні зв'язки складових психологічного благополуччя
та копінг-стратегій особистості**

	Конфронтний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча/ уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивне переосмислення
Позитивні взаємини	,05	-,09	-,17*	-,02	-,13	-,27**	,25**	,27**
Автономія	,14	-,09	-,15*	-,05	-,29**	-,35**	,48**	,18*
Управління середовищем	-,16*	-,17*	-,15	-,18*	-,36**	-,48**	,38**	,13
Особистісне зростання	,15	-,07	,02	,06	-,01	-,09	,39**	,32**
Цілі в житті	-,06	-,19*	-,02	,19**	-,05	-,29**	,37**	,26**
Самоприйняття	-,05	-,17*	-,12	,02	-,29**	-,36**	,47**	,28**

** . Кореляція значуща на рівні 0,01; * . Кореляція значуща на рівні 0,05

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

Більш глибоко *внутрішні ресурси психологічного благополуччя* особистості вивчались на основі самооцінки характерологічних і особистісних особливостей (вторинні актуальні здібності щодо власної поведінки та первинні актуальні здібності щодо себе), зміст яких проявляється в психодинаміці конфліктних реакцій, що лежать в основі світоглядних концепцій особистості [1].

У таблиці 2 представлені кореляції між актуальними здібностями й іншими особистісними конструктами, які характеризують особистість, спрямовану на психологічне благополуччя. Ці дані також показують можливі терапевтичні мішені та шляхи надання психологічної допомоги в досягненні позитивних життєвих пріоритетів. Отримані результати свідчать про те, що психологічному благополуччю сприяє оптимальний розвиток первинних актуальних здібностей:

Таблиця 2.

Кореляційні зв'язки первинних актуальних здібностей зі складовими психологічного благополуччя особистості

	Терпіня	Час	Контакти	Довіра	Надія	Ніжність	Любовь/ прийняття	Віра/смысл
Позитивні взаємини	-,18	,11	,472**	,14	,35**	-,17	-,06	,58**
Автономія	,09	,37*	,23	,16	,27	-,02	,25	,13
Управління середовищем	,26	,19	,35**	,06	,61**	-,16	,58**	,15
Особистісне зростання	,06	-,03	,56**	,08	,55**	-,29	,34**	,27
Цілі в житті	-,06	-,16	,58**	-,04	,59**	-,34**	,16	,21
Самоприйняття	,11	,38*	,21	-,02	,39*	-,01	,19	,06
Психологічне благополуччя	,03	,17	,51**	,08	,58**	-,24	,29	,29

Взагалі слід відмітити особливе значення первинних здібностей в досягненні позитивних життєвих пріоритетів особистості, які корелюють практично з усіма діагностованими показниками. Первинні актуальні здібності визначають емоційні переживання в ставленні до себе та в міжособистісних взаєминах. Вони є дуже важливими регуляторами норм поведінки, оскільки пов'язані з такими психодинамічними категоріями, як почуття самоцінності особистості.

Отже, сприяння психологічному благополуччю особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, що криються в осмисленні резервів повноцінної реалізації в теперішньому, та можливості розвитку своїх самодетермінаційних здібностей в майбутньому.

Список використаних джерел

- Dieffenbach, K. D., & Statler, T. A. (2012). More Similar than Different: The Psychological Environment of Paralympic. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 109-118.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. doi.org/10.1023/a:1006824100041
- Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719
- Serdiuk, L. (2022). Internal Resources of Personal Psychological Well-Being. *The global psychotherapist*, 2(2), 17-23. https://doi.org/10.52982/lkj167.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ОСНОВИ ПОЛІТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості особистості безпосередньо пов'язані з тими середовищами, в яких вона прямо й опосередковано перебуває. Одним з таких середовищ є публічне політичне середовище.

Однією з основ функціонування політичного середовища є інформація. Кількість та якість інформації, її міра значущості в комунікаційних зв'язках у певний спосіб позначається на системі організації (наприклад, обмежує ступені свободи політики як діяльності) політичного середовища як системи.

Для політичного середовища (публічного і непублічного) характерною є явна і неявна інформація. І тоді йдеться про «ефемерне знання» (за Б. Ліндсі), неявне знання (за В. Знаковим) тощо. Така неявна інформація існує як потенційна доти, доки не виявиться в публічній політичній діяльності та поведінці, тобто поки приховане знання не актуалізується в акті політичного вчинку (наприклад, у процесах вироблення, прийняття, втілення політичного рішення) і не виявиться в намірах актора діяти в той чи інший спосіб. Інформація про поточні суспільно-політичні події набуває своєї прогностичної цінності переважно за умов зіставлення її з минулим досвідом, з образами потрібного майбутнього політичного середовища. Йдеться про інформаційну основу політичної діяльності, яка є цілісною субсистемою і функціонує на відповідних восьми рівнях.

Перший рівень інформації продукують політичні інститути у формі чистого знання (за В. Дільтеєм), яке має втілення в наукових концепціях, теоріях, науковій картині світу, в психолого-політичному стані суспільства в той чи інший історичний період та ін. Зауважимо, що в політичній діяльності така об'єктивна інформація здебільшого піддається умисному або неумисному викривленню політичними акторами.

Другий рівень політичної інформації пов'язаний з суспільно-політичним конструюванням майбутнього. Її систематизують прогностичні інститути (державні, ідеологічні, суспільні), де збираються дані про стани соматичного і психічного здоров'я громадян, переважні настрої соціуму (Кокун, 2022), стан екології, демографічні характеристики населення й т. ін. Політичний прогноз як інформація антиципування (за І. Батраченком) виконує функцію регулювання публічної політичної поведінки актора, тобто по факту є інструментом управління політичним середовищем.

Третій рівень інформації в політичному середовищі пов'язаний з діяльністю ідеологічних організацій. Саме вони задають орієнтири, значущі смисли, символи моральних, суспільних, політичних цінностей, визначають домінанти (збереження і/або зміни) політичного цілеутворення. Саме на цьому рівні інформація структурується в таких складних формах, як філософська, наукова, літературна, образотворча та ін. з використанням

специфічних знакових систем (Чепелева, 2022). Така інформація продукується у відповідних професійних середовищах, організовується за спеціальними професійними вимогами, упорядковуючи норми поведінки, моральні принципи, соціальні й економічні правила в цілісну систему.

Четвертий рівень політичної інформації пов'язаний з діяльністю та специфікою засобів масової інформації. Маючи найширший доступ до населення, засоби масової інформації продукують необхідний і достатній мінімум інформації. Завдяки такому нормуванню змісту, форм і видів інформаційних впливів на масову свідомість людей (і політичну свідомість в тому числі) об'єкт впливу не відчуває перевантаження своїх пізнавальних психічних процесів (Colom, 2021).

На п'ятому рівні системна політична інформація виконує функцію виховного впливу. Продукується спеціальний виховний зміст, в результаті освоєння якого у реципієнта виникає (неусвідомлювана) психологічна готовність діяти в той чи інший спосіб, готовність до виконання відповідних функцій, задач, ролей у публічній політиці. З метою найбільш спрямованого впливу на реципієнта інформація організовується в так звані читабельні блоки, які містять стереотипи, алгоритми соціально-політичної публічної поведінки. Зауважимо, що політичні стереотипи надають можливості політичному актору швидко орієнтуватися в політичному просторі, задають напрям (наприклад, у формі цінностей) його діяльності. Але разом з тим, обмежують його орієнтування в політичній інформації, а далі – й політичній дійсності, що призводить до спрощеного (аж до примітивного) трактування політичної ситуації, неможливості почути, осмислити, зрозуміти точки зору інших учасників політичного процесу.

Шостий рівень політичної інформації містить саме ту інформацію, яка безпосередньо пов'язана з функцією публічного управління суспільством в межах прав і обов'язків політичної та державної влади. На цьому рівні політичної інформації виокремлюється організаційна функція публічної політики, яка пов'язана з публічною політичною практикою, а інформація оцінюється за мірою її дієвості в умовах реального політичного процесу. Прикінцевий восьмий рівень політичної інформації є завершенням системи прийняття й втілення політичних рішень, досягнення цілей політики тощо.

Будь-яка інформація, яка циркулює в політичному середовищі на інших рівнях (буденному, науковому; індивідуальному, груповому, масовому та ін.) може мати різну міру структурованості. Це своєю чергою зумовлює її відмінності (за характеристиками і показниками) у відповідних підсистемах політичного середовища.

Результат освоєння актором політичної інформації, зумовлюється не лише системою інформаційних впливів, а й його індивідуально-психологічними особливостями (Сердюк, 2021). Це має вияви у специфіці формування ним концептуальних моделей, інформаційних образів, які є складниками його суб'єктивної картини світу. Міра коректності, з якою актор відображує навколишню публічну суспільно-політичну дійсність (віртуальну, реальну та ін.), конкретну політичну ситуацію,

суб'єктом/об'єктом якої він є, суттєво впливає на його стратегії й тактики участі в процесі й результаті боротьби за статуси і ресурси соціуму, за право легітимного перерозподілу соціальних спільнот.

Список використаних джерел

- Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості: монографія* / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко, та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 194 с.
- Кокун О. М. *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
- Сердюк Л. З. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 2-3 (23). С. 91-99. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>
- Colon D. Propaganda. La manipulation de masse dans le monde contemporain. Éditions Flammarion pour l'édition «Champs». 2021.

Чиханцова О. А.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНА ЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Вивчення життєстійкості особистості є важливим напрямком сучасних психологічних досліджень, де значна увага приділяється проблемам якості життя людини, її психічного здоров'я, задоволеності собою, своєю працею та сім'єю. Аналіз досліджень зазначеного феномена доводить його виняткову та багатоаспектну значущість і для людини та суспільства в цілому, і для всіх галузей професійної діяльності та освіти (Кокун, Мельничук 2023). Значна увага таких досліджень зосереджується на вивченні ключових передумов, що дозволяють підтримувати ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих обставин (Сердюк, 2021).

Ми характеризуємо життєстійкість як інтегральну особистісну характеристику людини, особистісний ресурс, що забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності (Чиханцова, 2021).

Оскільки поняття саморегуляції особистості пояснює механізми породження особливих людських дій, заснованих не стільки на бажаннях, а на можливостях розумного індивідуального рішення при їхньому цілеспрямованому здійсненні, то людина, будучи суб'єктом власної діяльності, має можливість здійснювати вибір умов, відповідних певній

проблемі, аналізуючи при цьому способи її вирішення і оцінюючи результати з можливістю корекції виконаних дій, що і пояснює життестійкість як параметр індивідуальної здатності людини до саморегуляції.

На думку багатьох учених, показником життестійкості може виступати якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів і соціальних змін; психологічне благополуччя; психічне здоров'я; пристосування до змін. Аналізуючи феномен життестійкості в усіх його проявах, можна говорити не тільки про відношення до важких життєвих ситуацій, а й про відношення до поточного життя людини (Чиханцова, 2021).

В емпіричному дослідженні застосовані такі психодіагностичні методики: Тест життестійкості С. Мадді; самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома; тест смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо, Л. Махоліка; шкала самодетермінації К. Шелдона; шкала загальної самоефективності Р. Шварцера, М. Ерусалема; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. У дослідженні взяли участь 365 осіб: 235 студентів закладів вищої освіти та 130 працюючих фахівців (м. Київ). Із них 142 чоловіки та 223 жінки. Вік досліджуваних від 18 до 44 років.

Спираючись на отримані результати, ми визначили, що життестійкість має зв'язки зі смисложиттєвими орієнтаціями, автономією, самоставленням, самоефективністю як вищим рівнем саморегуляції особистості. Таким чином, щоб бути життестійким, необхідно мати цілі в житті, сприймати життя як цікавий та захоплюючий процес наповнений смислами, мати уявлення про себе як сильну особистість та бути впевненим у тому, що людина сама може контролювати своє життя.

Було виявлено, що позитивно на формування життестійких переконань впливає: відчуття призначення в житті, що розвивається значимими дорослими, виховання впевненості та підтримання високих стандартів. Негативно на розвиток життестійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та ін.); відсутність підтримки та підбадьорювання близькими; відсутність залученості до справи, відчуженість від дорослих.

Варто зазначити, що чим вищий у людини рівень життестійкості, тим менше вона страждає від впливу несприятливих навколишніх умов. Результати дослідження життестійкості дають змогу оцінити здатність і готовність респондентів активно й гнучко діяти в ситуації стресу й труднощів. При цьому життестійкість є чинником, що сприяє оптимальному переживанню ситуацій невизначеності й тривоги. Життестійкі переконання створюють своєрідний «імунітет» до справді важких переживань. Важливо, що життестійкість впливає не тільки на оцінку ситуації, але й на активність людини в подоланні цієї ситуації.

Зазначимо, що для кожної людини існує свій власний життєвий світ, опосередкований смислами і цінностями, в контексті якого людина здійснює свій вибір, приймає рішення, вибудовує своє життя. Кожна життєва ситуація ставить людині умови для виживання, адаптації,

саморегуляції, самореалізації та ін. Спираючись на свої смисли, цінності, значущі установки, людина робить певний вибір, перебуваючи у певній діяльності, що визначається здатністю людини до саморегуляції.

Вивчення феномена життєстійкості особистості вказує на необхідність розглядати його структуру більш ширше, а також дає змогу дійти висновку, що життєстійкі переконання захищають особистість від тяжких переживань, життєстійкість впливає на оцінку ситуації, стимулює прийняття правильних рішень, що, в свою чергу, позначається на адекватній поведінці та здатності людини долати труднощі.

Список використаних джерел

- Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734632/1/>
- Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія. Київ-Львів: Вікторія Кундельська. 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>
- Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>

З М І С Т

Арефнія С. В.

Формування копінг-стратегій з урахуванням Я-концепції як засобу підвищення рівня адаптації в пролонгованих стресових ситуаціях.....3

Бахмутова Л. М., Мірошніченко О. А.

Діагностика мотиваційної складової готовності до тривалої професійної діяльності в умовах антарктичної станції серед полярників різних вікових груп.....7

Бацилєва О. В., Астахов В. М., Пузь І. В.

Життєстійкість як ресурс психологічного благополуччя особистості у стресових умовах..... 11

Болотнікова І. В.

Емпатія як чинник ефективності професійної діяльності.....13

Войтович М. В., Лупанець О. М.

До питання про професійну життєстійкість українських психологів за кордоном під час війни..... 16

Гомонюк В. О.

Актуальні аспекти забезпечення розвитку резильєнтності учнів і студентів....19

Гресько І. М.

Позитивна я-концепція особистості як чинник психологічної адаптації.....21

Гуменюк Г. В.

Ресурсність життєстійкості фахівця у критичних ситуаціях професійної діяльності.....24

Дзвоник Г. П.

Психофізіологічні чинники професійної життєстійкості менеджерів.....28

Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Трофімова Д.,

Трофімов А., Полівко Л., Вісіч О., Зварич Р.

Наявність дітей як чинник використання військовими, які зазнали ампутації, активних та продуктивних копінг-стратегій для подолання кризової ситуації..... 33

Кокун О. М.

Професійна життєстійкість як особистісний захисний ресурс фахівців під час воєнного стану..... 36

Коломієць К. М., Войтович М. В.

Арт-терапія на уроках української мови..... 39

Корніяка О. М.

Особистісні прояви сформованості професійної життєстійкості викладача.... 46

<i>Корніяка О. М., Чудакова О. М.</i>	
Професійна підтримка вчителем обдарованих дітей як важливий засіб їхнього розвитку і зміцнення життєстійкості.....	53
<i>Купрєєва О. І.</i>	
Предиктори життєстійкості молоді з інвалідністю.....	59
<i>Лозінська Н. С., Пішко І. О.</i>	
Особливості посттравматичного зростання у військовослужбовців з бойовим досвідом і досвідом перебування в умовах примусової ізоляції.....	61
<i>Музика О. Л., Чекрижова М. М.</i>	
Ціннісна взаємодія і розвиток самооцінки здібностей старшокласників з ознаками обдарованості.....	63
<i>Олійник В. О.</i>	
Особливості прояву постдосвідного зростання у військовослужбовців, звільнених з полону (умов примусової ізоляції).....	66
<i>Панасенко Н. М.</i>	
Від травми до творчості: арт-терапія у подоланні ПТСР та відновленні психічного здоров'я війни.....	69
<i>Петренко І. В.</i>	
Соціально-психологічні умови підвищення життєстійкості учасників освітнього процесу.....	71
<i>Ремесник Н. Ю.</i>	
Зміцнення самоприйняття у людей із зайвою вагою як фактор підвищення їхньої життєстійкості в умовах стресу.....	73
<i>Савченко Т. Л.</i>	
Екзистенція життєстійкості особистості в умовах війни, на прикладі вчителів.....	75
<i>Сердюк Л. З.</i>	
Особистісні ресурси психологічного благополуччя особистості.....	78
<i>Траверсе Т. М.</i>	
Психологічні особливості інформаційної основи політичної діяльності.....	81
<i>Чиханцова О. А.</i>	
Життєстійкість як індивідуальна здатність людини до саморегуляції.....	83

Наукове видання

ОСОБИСТІСНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Матеріали IV науково-методичного семінару

Авт. друк. арк. 5,65

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

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

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