**Черкаський національний університет**

**імені Богдана Хмельницького**

**Психологічний факультет**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ**

**Матеріали**

**Міжнародної науково-практичної конференції**

**26-27 квітня 2019 року**

**м. Черкаси**

**Рецензенти:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Євтушенко**  **Ірина Володимирівна** | Доцент кафедри психології управління ЦІППО ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», кандидат психологічних наук, доцент |

|  |  |
| --- | --- |
| **Туз**  **Лариса Григорівна** | Декан психологічного факультету Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат психологічних наук, доцент |

**Редакційна колегія:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Аврамченко Світлана Михайлівна** | Завідувач кафедри прикладної психології Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат психологічних наук, доцент |
| **Калашник**  **Ілона**  **Вікторівна** | Доцент кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат психологічних наук, доцент |
| **Педченко Олександра Віталіївна** | Доцент кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат психологічних наук, доцент |
| **Чистовська Юлія**  **Юріївна** | Доцент кафедри психології Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат психологічних наук, доцент |
| **Бондаревська Людмила Леонідівна** | Доцент кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат психологічних наук, доцент |
| **Горобець Тетяна Вікторівна** | Доцент кафедри прикладної психології Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат психологічних наук, доцент |
| **Яворський Максим Васильович** | Старший викладач кафедри прикладної психології Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат психологічних наук |

**Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (26-27 квітня 2019 року). Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2019. 96 с.**

**УДК 159.99**

**ББК 88**

**За зміст публікацій відповідальність несуть автори**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗМІСТ**  **ЗАГАЛЬНЕ ПОНЯТТЯ ПРО ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ**  **Авдєєва О. А.**, студентка 4 курсу психологічного факультету, *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького* | **8** |
| **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ (ДОСВІД ПЕРШИХ ЕТАПІВ ВАЛІДИЗАЦІЇ) АМЕРИКАНСЬКОЇ ТЕСТОВОЇ МЕТОДИКИ STRAIN В УКРАЇНІ**  **Аврамченко С. М. ,** канд. психол. наук, доц., доцент кафедри прикладної психології, **Соловйова Т. М.**, магістр, лаборант кафедри прикладної психології,  *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*,  **A. Collazzoni,** Ph.D, **Ch. Sparh,** B. S., **G. M. Slavich,** Ph.D,Associate Professor,  *University of California, Los Angeles*  **СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛЯ**  **Васильєва О. А.**,канд. пед. наук, доц., доцент кафедри загальної та практичної психології, *Ізмаїльський державний гуманітарний університет* | **10**  **13** |
| **КОГНІТИВНИЙ СТИЛЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ХАРАКТЕРИСТИКА КОГНІТИВНОЇ КОМПОНЕНТИ ЇЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**  **Власенко А. А.**, аспірант кафедри психології управління, *ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»*  **ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ СХИЛЬНОСТІ ДО ЗАЛЕЖНОСТЕЙ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО РІВНЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**  **Греченко М. С.,** студентка 2 курсу спеціальності «Практична психологія»**,** Інститут людини*, Київський університет імені Бориса Грінченка*  **Грубі Т. В.,** канд. психол. наук, доцент кафедри практичної психології, Інститут людини, *Київський університет імені Бориса Грінченка*  **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ**  **Грибук А. В.**, студентка 4 курсу психологічного факультету, *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького* | **17**  **19**  **24** |
| **ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ОСНОВА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛЯ**  **Гуменюк І.А.,** аспірант кафедри психології управління, *ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»*  **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТІНСУЛЬТНИХ ХВОРИХ**  **Журбінський Д. А.**, канд. техн. наук, доцент кафедри організації заходів цивільного захисту, *Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України*  **Туз Л. Г.**, канд. психол. наук, доц., доцент кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації,  *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*  **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩІ**  **Кисленко О. О.**, студентка 3 курсу психологічного факультету, *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*  **ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ**  **Коваленко А. А*.****,* студентка 3 курсу психологічного факультету, *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*  **ЕМОЦІЇ ЯК ФАКТОР ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ**  **Колісніченко Ю. М.**, студентка магістратури психологічного факультету, *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького* | **30**  **33**  **46**  **48**  **50** |
| **СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**  **Кравець Г. В.**, аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку, *ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України* | **53** |
| **ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ**  **Кравцова О. К.,** аспірант, *ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»*  **ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ОСІБ РІЗНОЇ СТАТІ**  **Куліш О. В.**, канд. пед. наук, доц., доцент кафедри психології, *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького* | **58**  **60** |
| **АУДІО-ВІЗУАЛЬНИЙ ВПЛИВ МАРКЕТИНГУ НА СПОЖИВАЧІВ У МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ**  **Лисенко А. В.**, студентка 4 курсу психологічного факультету, *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького* | **63** |
| **ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ В ДІЯЛЬНОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ CALL-ЦЕНТРІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ**  **Нестеренко О. О.,** аспірант, *ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»*  **МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ І УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ**  **Норченко В. А.**, студентка 4 курсу психологічного факультету, *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького* | **69**  **72** |
| **ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**  **Олійник Я. О.**, студент психологічного факультету, *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького* | **78** |
| **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ**  **Орел С. І.**,студентка 3 курсу психологічного факультету, *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*  **СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНИХ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ) НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**  **Павлюк О. Д.**, аспірантка кафедри психології управління, *ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України* | **81**  **86** |
| **МАЙДФУЛНЕС-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ЗАПОБІГАННІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ СУЧАСНИХ СЕРВІСНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ**  **Прошукало І. Л.,** аспірант кафедри психології управління, *ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»*  **МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ**  **РешетникО. А.,** аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку, *ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України*  **ПЕРЕЖИВАННЯ СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ГОРЯ ЖІНКАМИ, ЧОЛОВІКИ ЯКИХ ЗАГИНУЛИ АБО ЗНИКЛИ БЕЗВІСТІ**  **Рибик Л. А.,** аспірант, *Національна академія внутрішніх справ*  **ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ ПЕРЕВАНТАЖЕНЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗМАГАНЬ**  **Романовська Д. Д.**,канд. психол. наук, завідувач науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи, *Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області,* старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти, *Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПНУ* | **88**  **92**  **96**  **97** |
| **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС ТА ЙОГО ПРОЯВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**  **Сірик І. В.**, канд. психол. наук, доц., доцент кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації, *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького* | **101** |
| **МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ**  **Смалиус Л. Н.**, канд. пед. наук, доцент кафедри психології, *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького* | **105** |
| **СТРЕС У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА КОЛЕДЖУ**  **Тягур Л. М.**, викладач психології, *Гуманітарно-педагогічний коледж Мукачівського державного університету* | **108** |
| **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПО УПЕРЕДЖЕННЮ АГРЕСИВНОСТІ**  **Цюрмаста О. С.**, студентка психологічного факультету, *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького* | **112** |
| **ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ – ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГА**  **Шавровська Н. В.**, канд. психол. наук, доц., доцент кафедри психології, *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*  **АДАПТИВНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ЧИННИК САМОРОЗВИТКУ ВЧИТЕЛЯ**  **Шикер Л. В.,** аспірант кафедри психології управління, *ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»* | **117**  **121** |

**ЗАГАЛЬНЕ ПОНЯТТЯ ПРО ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ**

**Авдєєва О. А.**, студентка 4 курсу психологічного факультету

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

Науковий керівник: Аврамченко С. М., канд. психол. наук, доц.,

доцент кафедри прикладної психології

Внутрішньоосбистісний конфлікт – це гостре негативне переживання, викликане тривалою боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відображає суперечливі зв’язки із соціальним середовищем і затримує ухвалення рішення [2]. На думку сучасних науковців, внутрішньоособистісний конфлікт є невирішеним протиріччям, що відбувається всередині особистості [1].

Такий конфлікт може бути за своїми наслідками як конструктивним (функціональним, продуктивним), так і деструктивним (дисфункціональним, непродуктивним). Перший має своїм результатом позитивні наслідки, а другий – негативні. Конструктивні конфлікти сприяють розвитку особистості, пошуку нових сценаріїв вирішення проблем, внутрішньої згоди. Деструктивні приводять до загострення проблеми, виникнення невротичних проявів [3].

Причини внутрішньоособистісних конфліктів можна розділити на три види:

1) внутрішні причини, що кореняться в суперечностях самої особистості;

2) зовнішні причини, обумовлені положенням особистості в соціальній групі;

3) зовнішні причини, обумовлені положенням особистості в суспільстві.

Внутрішні причини цього типу конфліктів беруть початок в суперечностях між різними мотивами особистості, в неузгодженості її внутрішньої структури. При цьому, чим складніше внутрішній світ людини, чим більше розвинені його почуття, цінності і вимоги, чим вище його здатність до самоаналізу, тим більшою мірою особистість схильна до конфлікту.

Серед основних протиріч, що викликають внутрішній конфлікт, можна виділити наступні [2]:

* протиріччя між потребою і соціальною нормою;
* протиріччя соціальних ролей;
* протиріччя соціальних цінностей і норм.

Зовнішні причини внутрішньоособистісних конфліктів можуть бути обумовлені [2]:

* становищем особистості в групі;
* становищем особистості в організації;
* становищем особистості в суспільстві.

Типи внутрішньоособистісного конфлікту, спираючись на проаналізовані дослідження, можна розділити за такою класифікацією [4]:

* мотиваційний;
* адаптаційний;
* когнітивний;
* диспозиційний;
* рольовий.

Підставою для частого прояву внутрішньоособистісного конфлікту є звичка людини багато аналізувати різні сторони, характеристики, переваги та недоліки речей, між якими стоїть вибір. Внутрішні вагання, страх зробити неправильний вибір спонукають до зняття з себе відповідальності за свої рішення та уникнення ситуацій вибору та відповідальності в повсякденному житті.

Інколи необхідність вибору між двома буденними речами викликала в людині прояви паніки, ірраціональний страх. Очевидно, що це свідчить про високий рівень конфлікту всередині себе та відсутність внутрішньої гармонії. До подібних станів слід відноситися уважно, адже загострення невротичних ознак може привести до проявів аутоагресії, агресії на оточуючих та безлічі конфліктів з ними.

Конфлікт всередині особистості часто є причиною страхів, депресій, складних переживань, нервозності та стану «підвішеності» людини, що затримує прийняття певних рішень та загалом заважає адекватному існуванню «носію суперечності».

Ґрунтуючись на ознайомленні із дослідженнями, вказаними у списку джерел з даної теми, можна зробити висновки, що це такий конфлікт, який виникає всередині людини між «хочу» та «хочу», «хочу» та «треба», «хочу» та «не хочу». Часто зовнішні впливи, незначущі з одного боку, стають вирішальним чинником у виборі людиною небажаного типу поведінки або предмету, за що потім суб’єкт шкодує і не може адекватно приймати власний вибір.

З позитивної ж точки зору, постійний пошук альтернативних варіантів вирішення конфліктів всередині особистості спонукає її до вивчення наявних способів рішення, їх аналізу, обрання кращої перспективи. А це, в свою чергу, сприяє руху та розвитку особистості.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Аврамченко С. М. Пізнання внутрішньої суперечливості психіки суб’єкта методом психомалюнку. Автореф. дис… канд. психол. наук: 19.00.07/ Міністерство освіти і науки України; Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2004. – 22 с.
2. Буртовая Е. В. Конфликтология: Учебное пособие. М.: ЮНИТИ, 2002. – 145 с.
3. Виноградова В. Є. Управління конфліктами. Навчальний посібник для слухачів Університетів «третього віку» / Автор В. Є. Виноградова // Під заг. ред. Спулбер Діани, Горбового А. Ю., Халецької А. А. – Київ, 2017. – 53 с.
4. Чала О. А. Внутрішньоособистісний конфлікт як чинник деструктивних форм поведінки юнаків. Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія: зб. наук. пр.; Ін-тут психології імені Г. Костюка АПН України; за ред. С. Максименка. – Київ, 2008. – Т. Х. – Ч. 8. – С. 621–626.

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ (ДОСВІД ПЕРШИХ ЕТАПІВ ВАЛІДИЗАЦІЇ) АМЕРИКАНСЬКОЇ ТЕСТОВОЇ МЕТОДИКИ STRAIN В УКРАЇНІ**

**Аврамченко С. М.** ,канд психол. наук, доц.,

доцент кафедри прикладної психології,

**Соловйова Т. М.** ,магістр, лаборант кафедри прикладної психології,

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*,

**A. Collazzoni**,Ph.D, **Ch. Sparh**,B. S., **G. M. Slavich**,Ph.D, Associate Professor,

*University of California, Los Angeles*

На цей час визнано, що стресові обставини, викликаючи у людини стійке занепокоєння, тривогу, відчуття незахищеності, з якими вона не здатна впоратися, шкодять здоров’ю та можуть призводити до передчасної смерті. У зв’язку з цим постає актуальна проблема розпізнавання міри негативного впливу таких подій або явищ та ймовірність виникнення потенційного стресу.

Серед методів визначення стресу на особливу увагу заслуговує тестова методика STRAIN, розроблена групою вчених Лабораторії з оцінки та дослідження стресу Центру психонейроімунології імені Казинса, Каліфорнійський університет, м. Лос-Анджелес (Laboratory for Stress Assessment and Research, Cousins Center for Psychoneuroimmunology, UCLA) на чолі з доктором Джорджем Славічем (George M. Slavich, PhD).

На думку розробників, ключовими для вивчення кумулятивного впливу стресу на здоров’я є емпіричні дослідження, кількість яких, на відміну від теоретичних розвідок з цієї проблеми, критично мала.

Ідея доктора Славіча полягала в тому, щоб створити зручний та надійний інструмент оцінки впливу стресу, якого зазнала людина протягом життя. 2008 року автор почав розробляти онлайн-систему, що поєднувала риси опитування у формі інтерв’ю та у формі простого самозвіту; таким чином сформовано Опитувальник для визначення несприятливих подій та стресу (англ. Stress and Advertisy Inventory, STRAIN) [1]. STRAIN використовують для дослідницьких (без отримання підсумкового результату) та для клінічних (з отриманням 5-сторінкового підсумкового звіту) цілей. З ним можна працювати самостійно або під керівництвом спеціаліста/психолога.

Методика STRAIN продемонструвала високу поточну, дискримінантну, прогностичну валідність та ретестову надійність [1, с. 17].

Ми розпочали роботу над українською версією STRAIN у січні 2018 року. Передбачено такі етапи перекладу:

1. Особа Х перекладає STRAIN з англійської на українську/російську.

2. Особа Y здійснює зворотний переклад з української/російської на англійську.

3. Розробники перевіряють, чи збігаються вихідні англійські значення текстових матеріалів з англійським перекладом української/російської версії. Якщо смисли збігаються, можна переходити до наступного етапу. Якщо є зауваження, слова (вирази) переглядають, узгоджують, коригують.

4. Валідаційне дослідження.

5. Розміщення посилання на дослідження в мережі інтернет.

На першому етапі ми залучили 4 особи. На другому етапі здійснювали переклад та надавали консультації 3 особи. Відтак відповідальні з боку розробників методики перевірили отримані в результаті зворотного перекладу формулювання. Деякі питання в українському (російському) перекладі виявились такими, що не відповідають смислу висловлювань оригінальної методики, тому ми їх змінювали та повторно узгоджували з розробниками.

На наступному етапі ми здійснили перший збір даних, запропонувавши респондентам (30 осіб, усі – студенти психологічного факультету ЧНУ ім. Богдана Хмельницького) українську версію STRAIN онлайн. На сьогодні збір даних для цілей валідаційного дослідження триває.

Існує два варіанти опитувальника STRAIN – для дорослих та для підлітків. Перший містить структурні елементи – питання таких груп: «Демографія», «Школа та робота», «Питання житла та здоров’я», «Здоров’я», «Особисті взаємини», «Питання продовження роду», «Злочинність та загроза життю», «Близькі стосунки», «Дитинство», «STRAIN-SES» (питання національної належності, доходу і т. ін.), разом 368 питань. Варіант для підлітків складається з таких груп питань: «Демографія», «Освіта», «Робота та фінанси», «Питання житла та здоров’я», «Дружні та романтичні стосунки», «Стосунки з батьками», «Питання продовження роду», «Злочинність та загроза життю», «Аб’юз», «Близькі стосунки (здоров’я)», «Близькі стосунки (смерть)», «Душевні/фізичні захворювання», «Інші стресові ситуації», «STRAIN-SES» (питання національної належності, доходу і т. ін.), разом 491 питання.

Крім того, щоб валідизувати Опитувальник для визначення несприятливих подій та стресу, розробники пропонують одночасно використовувати такі методики: PHQ «Оцінка здоров’я пацієнта», K6 «Шкала психологічного дистресу Кеслера», SDS «Шкала соціальної бажаності», CTQ «Опитувальник дитячих травматичних переживань», PSS «Шкала сприймання стресу», PSQI «Пітсбурзький опитувальник на визначення індексу якості сну», TIPI «10-факторний особистісний опитувальник», RBQ-А «Опитувальник ризикованої поведінки для підлітків», Cognitive «Опитувальник для виміру когнітивних процесів», PANAS-SF «Шкала позитивного та негативного афекту», Health Questions «Анкета здоров’я». В ході дослідження ми застосовували зазначені методики, перекладені українською.

Питання STRAIN мають визначену логіку побудови. Спочатку у респондента з’ясовують, чи траплялася певна подія в його/її житті. Якщо він/вона відповідає «так», з’являється наступне питання, яке уточнює тривалість/кількість разів такої події, міру суб’єктивного негативного переживання при цьому, наскільки давно вона сталася тощо.

Наприклад,

«Ви коли-небудь були об’єктом знущання для інший дітей у школі? Зокрема інші учні коли-небудь обзивали, фізично кривдили або принижували вас?», варіанти: «Так», «Ні». Якщо «так»,

«Як довго ви були об’єктом знущання?», «років\_, місяців\_»,

«У своєму найгіршому вияві якою мірою це спричинило стрес чи відчуття загрози у вас?», варіанти: «Дуже слабо або зовсім ні», «Незначно», «Помірно», «Значно», «Надзвичайно»,

«Коли це закінчилось?», варіанти: «Все ще триває», «0-3 місяці тому», «3-6 місяців тому», «6-12 місяців тому», «1-2 роки тому», «2-5 років тому», «5 чи більше років тому».

Усі питання репрезентують стресори, якими є або гострі життєві негаразди (для них визначають кількість разів кожної такої події), або хронічні труднощі (визначають їхню тривалість).

Технічні можливості дають змогу проходити опитування на мобільному пристрої або на комп’ютері. Процес участі передбачає Згоду на це, відповіді на всі запитання, завершення та надсилання результатів. Крім того, в ході опитування можна скористатись функцією «Вийти та очистити опитування» та «Продовжити пізніше».

STRAIN застосовано в дослідженнях на більш ніж 50 малих та великих вибірках з декількох установ, зокрема Каліфорнійського університету, Стенфордського університету, Гарвардського університету, психіатричної лікарні в Белмонті, Онкологічному центрі імені Андерсона, Пітсбурзького університету, Університету Вашингтона, Університету Південної Каліфорнії, Університету Антіохії (Колумбія), Університету Загреба (Хорватія), Єздського університету медичних наук (Іран), Сінгапурського університету клінічних наук та ін. [2]. Опитувальник уже перекладено на 6 мов [там само]. Робота з валідизації дорослої та підліткової версій STRAIN триває.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1.  [George M. Slavich](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Slavich%20GM%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=29016550), PhD, [Grant S. Shields](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Shields%20GS%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=29016550), MA. Assessing Lifetime Stress Exposure Using the Stress and Adversity Inventory for Adults (Adult STRAIN): An Overview and Initial Validation. *Psychosomatic Medicine.* Vol. 8, 17-27. 17 Jan. 18. doi: [10.1097/PSY.0000000000000534](https://dx.doi.org/10.1097%2FPSY.0000000000000534).

2. STRAIN Overview. URL:<http://www.uclastresslab.org/>.

УДК 378

**СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛЯ**

**Васильєва О. А.**,канд. пед. наук, доц.,

доцент кафедри загальної та практичної психології,

*Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

Прискорений темп життя ХХI ст., розвиток нових технологій, збільшення і посилення професійних вимог залишають все менше часу і місця для реалізації духовних потреб, для розвитку психічної і емоційної культури сучасної людини. Демократизація сучасного суспільства, яка неможлива без високоосвічених фахівців, передбачає глибоке вивчення людини й її потенціалу. Сучасний фахівець може повільно і непомітно для себе «згоріти» на роботі, і так і не реалізувати свої професійні і творчі здібності.

Незважаючи на науково-технічний прогрес, відкриття в галузі медицини, розширення можливостей для відпочинку, людина як і раніше залишається безпорадною і беззахисною перед стресом.

Слово «стрес» стало настільки звичним для людей і вони навіть не помічають, що знаходяться в цьому стані. У 1972 році ВООЗ прийняла визначення, згідно якому стрес – це неспецифічна реакція на будь-яку висунуту вимогу. Стрес – це відповідь на уявну і реальну загрозу.

Дослідження свідчать, що тривала стресова реакція організму внаслідок тривалих професійних стресів призводить до формування синдрому, який отримав назву «психічне вигорання», «емоційне вигорання», «професійне вигорання» від англійського burnout. Вперше цей термін ввів американський вчений Х. Фреденберг в 1974 році для характеристики психологічного стану здоров’я людей, які часто й інтенсивно спілкуються з клієнтами в емоційно перевантаженому оточуючому середовищі для надання професійної допомоги.

Метою статті є аналіз причин виникнення синдрому емоційного вигорання та визначення шляхів його попередження.

Проблему синдрому емоційного вигорання досліджували зарубіжні і вітчизняні вчені, а саме: Н. Амінов, М. Буриш, Г. Ложкін, Д. Льюїс, Л. Малец, Н. Кошечко, О. Матвієнко, Т. Рогинська, Г. Сельє. Зокрема, В. Ф. Калошин у своїх працях надавав рекомендації з щодо подолання стресів у педагогічній діяльності. Гендерні аспекти впливу синдрому емоційного вигорання на професійну кар’єру працівників освітніх організацій досліджували Т. В. Зайчикова, Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко.

Вплив емоційного вигорання на професійну поведінку описали у своїх роботах К. Маслач і С. Джексон. Аналіз робіт цих авторів дозволив зробити висновок про актуальність і сталість вже світової проблеми емоційного вигорання.

В. В. Бойко зазначає, що емоційне вигорання – це набутий стереотип емоційної, а саме професійної поведінки. Вигорання – функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економно витрачати енергетичні ресурси. В той же час, можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли вигорання негативно впливає на виконання професійної діяльності.

Професійне емоційне вигорання – це несприятлива реакція на стрес в професійній діяльності. Виникнення емоційного вигорання тісно пов’язано із соціальними процесами. Важливою соціальною причиною, що провокує цей феномен, є падіння престижу педагогічної професії. В результаті зростає психічна, емоційна напруга, пов’язана зі стресом на робочому місці. З метою захисту від психотравмуючого впливу людина змушена опрацьовувати механізми психологічного захисту, внаслідок чого може виникати душевна черствість, байдужість до оточуючих, неврози, психоемоційна неврівноваженість, депресивні стани.

М. Буриш в своїй концепції розвитку синдрому емоційного вигорання виокремлює декілька основних фаз: 1. Попереджувальна фаза: надмірна участь, виснаження; 2. Зниження рівня власної участі: у відношенні до співробітників, учнів, решти оточуючих, професійної діяльності; 3. Емоційна реакція: депресія, агресія; 4. Фаза деструктивної поведінки: сфера інтелекту, мотиваційна сфера, емоційно-соціальна сфера; 5. Психосоматичні реакції; 6. Розчарування.

Динаміка фаз синдрому вказує, що емоційне вигорання не виникає одразу, а поступово. І в цьому випадку професіонал, який повинен допомагати, сам потребує допомоги.

Порушене питання є актуальним, оскільки цей феномен став загальновизнаним, і є професійним. Вчителі з вираженим синдромом емоційного вигорання проявляють низький рівень професійного зростання, незадоволеність роботою, основними стресогенними факторами вважають проблеми, пов’язані саме з професійною діяльністю [2].

Отже, ефективність і якість професійної діяльності вчителя залежить від ранньої діагностики симптомів емоційного вигорання. Синдром емоційного вигорання – це процес поступової втрати емоційної, фізичної, когнітивної енергії, яка проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистісного відсторонення і зниження задоволеності від професійної діяльності, виникає внаслідок нерозв’язаного конфлікту. Прояви емоційного вигорання дуже різноманітні і виявляються у тривожності, емоційній і психічній напрузі, психосоматичних розладах, залежності від психоактивних речовин.

Зупинимося на основних ознаках синдрому емоційного вигорання, які вимагають особливої уваги: виснаження, відстороненість від учнів, відчуття неефективності і брак власних досягнень. Симптоми емоційного вигорання умовно можна поділити на фізичні (втома, почуття виснаження, головний біль, підвищений тиск, безсоння, діабет), поведінкові і психологічні (почуття неспокою, провини, образи, розчарування, невпевненість, гнів, дратівливість, підозра та ін. [1].

Узагальнюючи результати досліджень сучасних вчених можна виокремити дві групи негативних факторів виникнення синдрому емоційного вигорання: об’єктивні, які породжуються самими умовами роботи або неправильною її організацією; суб’єктивні – особливості особистості. Обидві групи пов’язані між собою. Зазвичай причина вигорання – це комбінація шкідливих факторів, але індивідуальна професійна ситуація може поглиблювати або нівелювати їх вплив [1].

Постійне зростання вимог суспільства до вчителя зумовлює доцільність заходів ранньої профілактики стресу і підтримки психічного здоров’я вчителя. У цьому контексті особливого значення набуває психологічна підготовка майбутніх учителів.

Створення передумов для особистісного і професійного зростання фахівця, позитивне ставлення до своєї професійної діяльності, її результатів, гідна матеріальна винагорода допоможуть знизити вірогідність розвитку симптомів емоційного вигорання. Ефективною профілактикою синдрому професійного вигорання є мотиваційні тренінги, тренінги саморозвитку, особистісного і професійного зростання, на яких бажано було б ознайомлювати з факторами виникнення та динамікою синдрому емоційного вигорання.

Для надання психологічної допомоги вчителям необхідно проводити психокорекційну роботу з метою покращення адаптації людини до повсякденних життєвих ситуацій, зняття напруги, попередження і розв’язання конфліктів. Сучасний вчитель повинен володіти основами психорегуляції, а саме, керувати пізнавальними процесами і власною особистістю: поведінкою, емоціями, діями. В процесі вивчення себе, своїх потреб і способів їхнього задоволення, вчитель зможе ефективно розподіляти свої сили, не допускати появи виснаження й емоційного вигорання. Важливою умовою профілактики емоційного вигорання є розподіл між професійним і приватним життям. Психологічне благополуччя вчителя можливе за умови балансу між професійною діяльністю і приватним життям, не забувати про свої власні інтереси і захоплення, не пов’язані безпосередньо з професією.

Таким чином, можна виокремити загальні напрями попередження емоційного вигорання: реалізація професійного плану, активна позиція в професійному житті, готовність до постійної самозміни, знання власної індивідуальності, засвоєння індивідуальної системи подолання негативних станів, протидія професійному старінню. До того ж особистий професійний план є важливим регулятором професіоналізації особистості, узагальнення її уявлень про перспективи професійної діяльності, основних шляхах її досягнення, можливих перепонах і способах подолання. Наявність чіткої і усвідомленої перспективи породжує оптимістичне світосприйняття, формує інтерес до самореалізації.

Прояви синдрому емоційного вигорання вчителів потребують серйозної та планомірної психологічної роботи щодо їх попередження та профілактики, що є необхідним для удосконалення їх професійної діяльності.

Запорукою цього є розробка методичних рекомендацій щодо профілактичної та корекційної роботи з вчителями з різним досвідом (стажем) роботи; тренінгів, спрямованих на усвідомлення та подолання проявів емоційного вигорання; з розвитком навичок самопізнання і саморозвитку особистості.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова.– СПб.: Питер, 2016.– 336 с.

2. Васильєва О. А. Професійні деформації як психолого-педагогічна проблема / О.А.Васильєва // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: Зб. наук. праць. – Запоріжжя, 2006. – Вип.40.–С.86-91.

3. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / [Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. та ін.]. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.

УДК 159.923

**КОГНІТИВНИЙ СТИЛЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ХАРАКТЕРИСТИКА КОГНІТИВНОЇ КОМПОНЕНТИ ЇЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

**Власенко А. А.,** аспірант кафедри психології управління

*ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»*

Побудова відкритого суспільства – суспільства перманентного реформування, визначає людський соціум, як середовище підвищеної астабільності, середовище стресогенне. В умовах такого навколишнього середовища значення характеристик особистості що визначають її стресостійкість зростає. З іншого боку підвищення щільності інформаційних потоків, як важлива характеристика постіндустріального суспільства, висуває перед когнітивною складовою особистості, характеристикою якої є її когнітивний стиль, зростаючі вимоги. Таким чином, визначається актуальність вивчення когнітивного стилю особистості в контексті її стресостійкості.

Мета роботи – на основі сучасних досліджень когнітивного стилю особистості, її стресостійкості виділити важливі особливості їх взаємозв’язку, встановити тенденції в дослідженнях даної тематики.

На сьогодні когнітивний компонент особистості досить повно вивчений низкою авторів: О. І. Бондарчук [2], Л. М. Карамушка [6], А. С. Москалева [7] та ін. Стрес і стресостійкість особистості вивчали: І. В. Євтушенко [4], Е. П. Соломахо [10], Ч. Д. Спилбергер [12] та ін. Однак слід зазначити, що питання взаємозв’язку когнітивного стилю особистості і її стресостійкості акцентується недостатньо і, на наш погляд, розроблено неповно.

Особистісна стійкість до стресу (стресостійкість) – це полісистемне, структурне інтегральне утворення, що об’єднує всі структурні та змістовні характеристики системи саморегуляції екстремальної діяльності, критерієм якої є сукупність особистісних, мотиваційних, раціональних, емоційних, когнітивних та інших характеристик [1]. Стресостійкість активуючи психічні та фізіологічні ресурси особистості, забезпечує суб’єктну, поведінкову стабільність особистості.

За результатами теоретичного аналізу літератури можемо виокремити декілька підходів до дослідження зв’язку стійкості до стресу і когнітивного стилю особистості в контексті загальної структури стресостійкості:

· стійкість до стресу педагогів толерантних-інтолерантних до невизначеності (О. А. Баранов [1]);

· визначення домінування когнітивної компоненти в системі стресостійкості педагога, визначення стресостійкості імпульсивних-рефлексивних педагогів (С. Ю. Візитова [3]);

· стресостійкість імпульсивних-рефлексивних поїзних диспетчерів, які забезпечують безпеку руху. (О. П. Журавльова [5]);

· стресостійкість імпульсивних-рефлексивних підлітків в процесі навчальної діяльності (Т. С. Тихомирова [11]) тощо.

У своїх роботах К. О. Осокіна розглядаючи стресостійкість як регулятор таких стильових характеристик особистості як полезалежність-поленезалежність, встановила між ними стійкий взаємозв’язок [8; 9].

Слід зазначити, що сучасні психологічні дослідження взаємозв’язку стресостійкості особистості та її когнітивного стилю ведуться, як правило, в навчальному середовищі, рідше – в професійному середовищі з високою щільністю інформаційних потоків, що наряду з включенням в дослідження нових когнітивних стилів визначає перспективність розширення соціальної бази в вивченні даного питання.

Таким чином, встановлено, що стресостійкістю є полікомпонентна структура особистості, що забезпечує її стабільність в умовах стресу. В процесі викладацької, навчальної діяльності найважливішим компонентом стресостійкості є компонента когнітивна, а її характеристикою – імпульсивно-рефлексивний стильової конструкт. Також встановлено кореляційний зв’язок між стресостійкістю і такими когнітивними стилями особистості, як толерантність-інтолерантнтность до невизначеності і полезалежність-поленезалежність. Визначено перспективність розширення кількості когнітивних стилів у дослідженнях їх кореляційної залежності з стресостійкістю, розширення соціальної бази досліджуваних суб’єктів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**:

1. Баранов А. А. Психология стрессоустойчивости педагога: Теоретические и прикладные аспекты : дис. … доктор. психол. наук : 19.00.07 / Баранов Александр Аркадьевич – Санкт-Петербург., 2002 . – 405 с.

2. Бондарчук О. І. Когнітивний стиль керівників освітніх організацій як чинник ефективності їхньої управлінської діяльності / О. І. Бондарчук, В. Г. Соломіна – Київ. : НАПН України, ДВНЗ «Ун-т менеджменту освіти», 2011. – 24 с.

3. Визитова С. Ю. Психологические особенности стрессоустойчивости педагога и пути ее повышения : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 / Визитова Светлана Юрьевна – Елец., 2012 . – 197 с.

4. Євтушенко І. В. Психологічна допомога особам, які постраждали внаслідок військових дій / І. В. Євтушенко // Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. Наук.-практ. конф. (м. Київ, 30 березня 2016 р.) – ч. 1. – Київ. : нац. Акад.. Внутр. Справ, 2016. – С. 130-131

5. Журавлева О. П. Стрессоустойчивость и способность к оперированию информацией в структуре профессионально важных качеств поездных диспетчеров, обеспечивающих безопасность движения : дис. … канд. психол. наук : 05.26.02 / Журавлева Ольга Павловна – Санкт-Петербург., 2005 . – 140 с

6. Карамушка Л. М. Когнітивний компонент психологічної готовності студентів вищих навчальних закладів до здійснення майбутньої професійної кар’єри: рівень та чинники розвитку / Л. М. Карамушка, Т. М. Канівець // Теорія і практика управління соціальними системами : Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут». – Харків. – 2012. – №4. – С. 3-13

7. Москальова А. С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз керівників загальноосвітніх навчальних закладів / А. С. Москальова – Київ. : НАПН України, ДВНЗ «Ун-т менеджменту освіти», 2015. – 55 с.

8. Осокина К. А. Специфика влияния эмоционально-отрицательных переживаний на когнитивный стиль личности (полезависимость-поленезависимость) / К. А. Осокина // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология» : Тверской государственный университет. – Тверь. – 2015. – №3. – С. 68-74

9. Осокина К. А. Взаимосвязь когнитивного стиля (полезависимость-поленезависимость) и некоторых свойств личности / К. А. Осокина // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева : КГПУ. – Красноярск. – 2016. – №4 (38). – С. 255-257

10. Соломахо Э. П. Стресс и стрессоустойчивое поведение / Э. П. Соломахо, Е. В. Климачева // Лесной весник : Московский государственный университет леса. – Мытищи. – 2003. – №4. – С. 172-175

11. Тихомирова Т. С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности : дис. … канд. пед. наук : 13.00.01 / Тихомирова Татьяна Семеновна – Москва., 2004 . – 183 с.

12. Spielberger, C. D. Stress and Emotion: Anxiety, Anger, and Curiosity / C. D. Spielberger, I. G. Sarason – London : Routledge, 2017. – 376 р.

**ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ СХИЛЬНОСТІ ДО ЗАЛЕЖНОСТЕЙ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО РІВНЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

**Греченко М. С.,** студентка 2 курсу спеціальності «Практична психологія» Інституту людини

*Київський університет імені Бориса Грінченка*

**Грубі Т. В.,** канд. психол.наук, доцент кафедри практичної психології Інституту людини

*Київський університет імені Бориса Грінченка*

Останнім часом дослідження перфекціоністської поведінки стає все більш актуальним, особливо у контексті професійної діяльності. Професійне заняття спортом – це постійне вдосконалення умінь та навичок, пов'язаних із певним напрямком спортивної діяльності, яке передбачає чітку організацію та регламентацію, що може стимулювати розвиток перфекціоністської поведінки у спортсменів.В такому разі можуть виникати проблеми із тим, яким чином зняти напругу та відновити ресурс.Таким чином актуальним постає питання спортивного перфекціонізму та його взаємозв'язку із залежною поведінкою, адже сам перфекціонізм базується на вимогливому ставлені до самого себе, що є основою успішної спортивної кар'єри, а завищенні стандарти викликають почуття тривоги та напруження, що може компенсуватися шляхом залежної поведінки, як способу підтримки емоційної рівноваги.

І.Матієшин розглядає перфекціонізм у спортсменів як прагнення до спортивної досконалості та неперевершеності, яке складається із завищених стандартів виконання дій у поєднанні з тенденцією до надмірно критичного ставлення спортсмена до самого себе, бажання досягати найвищих стандартів діяльності і висуванню непомірно високих вимог до себе з метою досягнення спортивної успішності [3].

Щодо залежної поведінки, то вона, по-суті, є спробою відходу від реальності шляхом зміни власного стану для подального отримання емоційного задоволення та почуття безпеки. Перш за все, залежна поведінка особистості проявляється в її стійкому прагненні до зміни психофізичного стану. Цей потяг переживається людиною як імпульсивно-категоричне, непереборне бажання. Зовні це може виглядати як втрата самоконтролю. Залежна поведінка зовсім не обов’язково призводить до захворювання або смерті, але закономірно викликає незворотні зміни в особистості[4].

Спортивна діяльність передбачає постійне напруження та мобілізацію сил задля подолання труднощів на шляху до професійного самовдосконалення. Тож можна припустити, що високий рівень тривожності та постійні навантаження, що виникають через почуття власної недосконалості, можуть спонукати спортсменів до переборення такого стану бажанНям відходу від реальності задля відновлення психоемоційного потенціалу, що може проявлятися через аддиктивну поведінку. Таким чином проблематика взаємозв'язку залежної поведінки та перфекціонізму постають актуальними у контексті даного дослідження.

Метою дослідження є визначення взаємозв'язку рівня схильності до залежностей та перфекціонізму особистості у спортсменів різного рівня професійної кваліфікації, використовуючи «Методику діагностики схильності до 13 видів залежностей» Г.В. Лозової [2] та опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта та ін. [5] в адаптації Грубі Т.В [1].

В дослідженні взяло участь 40 спортсменів Олімпійського коледжу імені Івана Піддубного. Дослідження проводилося в квітні 2018 року.

За результатами «Методики діагностики схильності до 13 видів залежностей» Г.В. Лозової 10% спортсменів мають високий рівень загальної схильності до залежностей, серед яких переважна більшість спортсменів середнього рівня кваліфікації із низьким рівнем перфекціонізму. Натомість, 55% спортсменів мають середній рівень схильності до залежностей і 35% мають низький рівень схильності до залежностей. Загалом даний відсоток складають спортсмени високого рівня професійної кваліфікації. Схильності до різних типів залежностей відображено у таблиці 1:

*Таблиця 1.*

Рівні схильності спортсменів до різних типів залежностей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип залежності | Рівні схильності до залежностей у % | | |
| Низький | Середній | Високий |
| Від алкоголю | 85 | 15 | 0 |
| Телевізійна | 57,5 | 37,5 | 27,5 |
| Любовна | 15 | 57,5 | 27,5 |
| Ігрова | 67,5 | 27,5 | 5 |
| Від міжстатевих відносин | 55 | 40 | 5 |
| Від їжі | 27 | 65 | 7,5 |
| Релігійна | 67,5 | 27,5 | 5 |
| Трудова | 25 | 70 | 5 |
| Від ліків | 75 | 20 | 5 |
| Комп’ютерна і від соціальних мереж | 65 | 30 | 5 |
| Від куріння | 87,5 | 12,5 | 0 |
| Від здорового способу життя | 10 | 65 | 25 |
| Наркотична | 85 | 12,5 | 2.5 |
| Загальна схильність до залежностей | 35 | 55 | 10 |

За результатами опитувальника «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта та ін. виявлено, що у 50% вибірки спостерігається низький рівень перфекціонізму, і, переважно,він виявлений у спортсменів, що не мають високих досягнень у спорті. 25% вибірки складають спортсмени із середнім рівнем перфекціонізму, що у своїй більшості мають значні успіхи у спортивній діяльності, проте ще не досягли високого рівня спортивної майстерності. У 25% спортсменів із високим рівнем спортивної кваліфікації виявлено високий загальний рівень прояву перфекціонізму.Рівні перфекціонізму особистості у спортсменів відображено у таблиці 2:

*Таблиця 2.*

Рівні перфекціонізму особистості у спортсменів

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкали перфекціонізму | Рівні перфекціонізму у % | | |
| Низький | Середній | Високий |
| *Жорсткий (усталений) перфекціонізм* | 37,5 | 35 | 27,5 |
| · Перфекціонізм орієнтований на себе | 47,5 | 17,5 | 35 |
| · Проблеми із самооцінкою | 37,5 | 27,5 | 35 |
| *Самокритичний перфекціонізм* | 37,5 | 32,5 | 30 |
| · Стурбованість помилками | 22,5 | 45 | 32,5 |
| · Сумніви у власних діях | 37,5 | 35 | 27,5 |
| · Самокритика | 35 | 37,5 | 27,5 |
| · Соціально-приписаний перфекціонізм | 17,5 | 45 | 37,5 |
| *Нарцисичний перфекціонізм* | 55 | 27,5 | 17,5 |
| · Перфекціонізм орієнтований на інших | 62,5 | 22,5 | 15 |
| · Гіперкритика | 45 | 32,5 | 22,5 |
| · Впевненість в тому, що меніусі щось винні | 42,5 | 45 | 12,5 |
| · Претензійність | 30 | 47,5 | 22,5 |
| *Загальний рівень перфекціонізму* | 50 | 25 | 25 |

Результати дослідження показали,що переважна більшість успішних спортсменів мають високий рівень перфекціонізму. Також виявилося,що лише 10% спортсменів мають високий рівень загальної схильності до залежностей, які проявляться це через телевізійну, любовну та залежність від здорового способу життя, що у певній мірі може компенсувати психоемоційну напругу, яка зберігається у професійній діяльності і може стимулювати відновлення психічного та фізичного ресурсу спортсмена.

Специфіка спортивної діяльності спонукає нас звернути увагу на проблему взаємозв'язку рівня схильності до різного роду залежностей та перфекціонізму особистості, адже саме через зміну свого психічного стану та відмови від вимогливої буденності шляхом адиктивної поведінки спортсмени можуть забезпечувати собі бажаний емоційний комфорт та вдавану безпеку.

Перспективами наших подальших досліджень є розробка практичних рекомендацій зняття психоемоційної напруги для спортсменів різного рівня спортивної майстерності.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Грубі Т.В. Адаптація психодіагностичної методики «велика тривимірна шкала перфекціонізму» / Т.В. Грубі // Організаційна психологія. Економічна психологія. – Науковий журнал [за наук. ред. С.Д.Максименка та Л.М.Карамушки]. – К. : Логос, 2018. – № 2 (13). – С. 24−34.

2. Лозовая Г.В. Тест на зависимость (аддикцию). Методика определения склонности к 13 видам зависимостей, Лозовая Г.В. Електронний ресурс. Режим доступу: : <https://psycabi.net/testy/485-test-na-zavisimost-addiktsiyu-metodika-diagnostiki-sklonnosti-k-13-vidam-zavisimostej-lozovaya-g-v>.

3. Матієшин І. В. Перфекціонізм та тенденції невротизації спортсменів / І. В. Матієшин // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Південноукр. нац. пед. ун–ту ім. К. Д. Ушинського. – 2014. – № 9. – С. 150−154.

4.  [Grant](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Grant%20JE%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=20560821) J. E. Introduction to Behavioral Addictions /J. E[Grant](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Grant%20JE%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=20560821) //[Am I Drug Alcohol Abuse. –2010. – Sep. – 36(5)– P.233–241.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/eutils/elink.fcgi?dbfrom=pubmed&retmode=ref&cmd=prlinks&id=20560821) Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164585/>.

5. Smith M.M. The Big Three Perfectionism Scale: A New Measureof Perfectionism / M.M. Smith, D.H. Saklofske,J. Stoeber, S.B. Sherry // Journalof Psychoeducational Assessment. – 2016. – Vol. 34 (7). – P. 670–687.

УДК 159.942

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ**

**І РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ**

**Грибук А. В.**, студентка 4 курсу психологічного факультету

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

Науковий керівник: С. М. Аврамченко, канд. психол. наук, доц.,

доцент кафедри прикладної психології

**Анотація.** У статті розглянуті поняття стресу та емоційного стресу, висвітлено причини та фактори його утворення. Розглянуто особливості дії стресогенів на організм. Розкрито специфіку перебігу стресу, а також методів показники яких, свідчать про наявність емоційного стресу у людини.

**Ключові слова.** Стрес, емоційний стрес, стресогенні фактори, адаптація, стресостійкість.

**Актуальність дослідження.** У сучасному світі людина постійно піддається різним впливам навколишнього середовища, є багато джерел психічної травматизації індивіда, досить часто зустрічаються симптоми посттравматичного розладу тощо. За оцінками деяких західних експертів, до 70% захворювань пов’язані з емоційним стресом. У Європі щорічно вмирають більше мільйона осіб внаслідок стресогенних порушень функцій серцево-судинної системи). Основними причинами виникнення цих порушень є емоційна напруга, міжособистісні конфлікти в родині, напружені виробничі відносини тощо. Ці чинники порушують механізми підтримки гомеостазу, що сформувалися в процесі еволюції.

Проблема регуляції емоційних станів та емоційного стресу є однією з найважчих у психології й одночасно належить як до фундаментальних, так і до прикладних проблем. Будучи одночасно самостійним фізіологічним, психічним і соціальним явищем, стрес, за своєю суттю, є одним із видів емоційного стану. При сприятливих умовах цей стан може трансформуватися в оптимальний, а при несприятливих – у стан нервово-емоційної напруженості, для якого характерне зниження ефективності навчання та працездатності, а також функціонування систем та органів, виснаження енергетичних ресурсів.

**Мета:** Проаналізувати поняття емоційного стресу, його фактори та складові та методи дослідження.

Психологічний стрес розглядають як комплексну реакцію людини на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Кожен подразник за певних умов може бути психологічним стресором проте, немає ситуацій, які не викликали б стрес. З іншого боку, повсякденні життєві події (такі як зміни сімейних взаємин, стан власного здоров’я або здоров’я близьких, характер діяльності або матеріальне становище) через їхню індивідуальну значущість можуть виявитися істотними для розвитку емоційного стресу, що призводить до розладів здоров’я [2].

Серед таких життєвих подій виділяються ситуації, що безпосередньо сприймаються як загрозливі (хвороби, конфлікти, загроза соціальному статусові); ситуації втрати (смерть близьких, розрив важливих відносин), що проявляють собою загрозу системі соціальної підтримки; ситуації напруги, «іспиту», що вимагають нових зусиль або використання нових ресурсів. В останньому випадку події можуть навіть виступати як бажані (нова відповідальна робота, вступ у шлюб, ВНЗ), а погроза пов’язуватиметься із руйнуванням сформованих стереотипів і можливою неспроможністю в нових умовах.

Важливу роль у формуванні стресу відіграють особливості соціалізації в дитячому віці, коли значною мірою визначається індивідуальна значущість життєвих подій і формуються стереотипи реагування. Імовірність виникнення пов’язаних зі стресом психічних (особливо невротичних) розладів залежить від співвідношення стресорів, що впливали на людину в дитинстві і зрілому віці [1].

Г. Сельє в повсякденному житті людини виділяє два типи стресу – зустрес або еустрес (грец. eu – добре) та дистрес; еустрес пов'язаний з бажаним ефектом і впливає на людину позитивно, мобілізує та підвищує адаптаційні можливості людського організму; дистрес (грец.dis – погано) – є небажаним, який завжди неприємний та являється показником шкідливого стрессу. Шкідливість стресу для здоров’я визначається тривалістю, інтенсивністю, новизною, множинністю стресових ситуацій [5].

Стрес за характером походження є фізіологічний, який викликаний надмірним фізичним навантаженням; психологічний, зумовлений складними відносинами з оточенням; інформаційний – породжений надмірністю, недостатністю або безсистемністю життєво-важливої інформації; управлінський – зумовлений великою відповідальністю за прийняті рішення; емоційний, який проявляється в ситуаціях загрози чи небезпеки.

Стреси можуть бути гострі, або шокові, які викликані різними екстремальними ситуаціями: хронічні, що припускають наявність постійного значного фізичного й морального навантаження на людину і психосоціальні.

Гострий стрес розвивається миттєво з обов’язковим включенням нервової, симпатико-адреналінової, серцево-судинної систем і системи гіпофіз-кора наднирників. В перші хвилини виникнення гострого стресу реєструються його основні прояви, які зачіпають нервову і серцево-судинну системи.

Хронічний стрес виникає при тривалій чи повторній взаємодії як сильних, так і відносно слабких стресорів. Характер стресової реакції, що призводить до адаптації та хвороби, визначається різноманітними факторами: за модальністю – є позитивним і негативним, конструктивним та деструктивним. Окремо виділяють такі різновиди стресових станів, як фрустрація та посттравматичний стрес. Стрес буває біологічний та патологічний, для якого характерні психосоматичні розлади та нестандартні види стрессу [6].

Адаптація організму людини до дії стресогенних факторів.

Фізіологічні і психологічні дослідження тривалого стресу виділяють в першій стадії три періоди адаптації до стійких стресогенних впливів.

В перший період відбувається активація адаптаційних форм реагування за рахунок мобілізації в основному «поверхневих» резервів, тривалість якого вимірюється хвилинами, годинами та відрізняється стенічними емоціями і підвищеною працездатністю. Якщо мобілізована «по тривозі» адаптаційна захисна активність не завершує стресогенності впливу, починають діяти закладені в організмі «програми» перебудови існуючої в неекстремальних умовах «функціональної системності» і становлення її повної форми, адекватної екстремальним потребам середовища. Ця перебудова розглядається як другий період на першій стадії розвитку стресу, для якого характерний хворобливий стан людини з пониженням працездатності [4].

При тривалому стресі наступає дистрес, гіперстрес, який швидко вичерпує резерви симпатико-адреналінової системи та веде до руйнування механізмів адаптації. Резистентність організму піднімається вище норми. На цій стадії організм адаптується до стресу: стресові реакції поступово послаблюються, вони не досягають більше такого високого функціонального рівня. Це означає, що можна в відомих межах тренувати стійкість організму до різних стресорів [4].

В кожному організмі існує визначений поріг больової чутливості, проте при впливі стресора на організм поріг больової чутливості значно підвищується і для проявлення больових рефлексів потрібен подразник значно більшої сили. Механізм знеболювального ефекту стресу пов'язаний з тим, що гормони, які секретуються гіпофізом – бета-ендорфін і споріднені з ним енкефаліни – мають знеболювальну, морфіноподібну дію.

Ступінь опору стресу пов'язаний з адаптаційними можливостями організму та рівнем стресостійкості завдяки яким рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стабільність, яка необхідна для існування і розвитку.

Стрес визначають як нервово-психічне перенапруження, що виникає в результаті сильного впливу (стресора), як адекватну реакцію, яка навіть не була усвідомлена, але повинна бути знайдена у сформованій ситуації. Це такий емоційний стан, що пов’язаний з тотальною мобілізацією сил організму на пошук виходу зі сформованого положення [3]. А. М. Вейн більше двох десятиліть тому писав, що «основні хронічні поточні захворювання нашого часу виникають на тлі емоційного неблагополуччя, гострого або хронічного емоційного стресу».

Емоційний стрес – загальна реакція організму на дію емоційно несприятливих чинників. Оцінка впливу (або ситуації) як негативного при неможливості його позбутися або уникнути, при непідготовленості до нього призводить, як правило, до розвитку емоційного стресу. При цьому причиною такого стану слугує не сам вплив, а ставлення до нього, негативна його оцінка [10].

Емоційний стрес – різновид психологічного стресу, що виникає під дією емоціогенних чинників. Емоційний стрес може відігравати роль сильного негативного підкріплення. Найчастіше під емоційним стресом розуміються негативні афективні переживання, що супроводжують стрес і ведуть до несприятливих змін в організмі людини. Згодом було встановлено, що несподівані і сильні сприятливі зміни також можуть викликати в організмі типові ознаки стресових реакцій. Відповідно під емоційним стресом стали розуміти широке коло психічних явищ, що супроводжуються вираженими неспецифічними змінами біохімічних та інших корелятів стресу [10]. У більшості досліджень психічний та емоційний види стресу ототожнюються.

Психічний стрес умовно поділяють на два види: інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях значних інформаційних перевантажень, коли студент не справляється із завданням переробки отриманої інформації й не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі, особливо при високій відповідальності за наслідки ухвалених рішень.

Виникнення емоційного стресу більшість дослідників пов’язують із ситуаціями погрози, небезпеки, образи тощо. Відповідно до цього підходу прийнято виділяти три форми емоційного стресу: імпульсивний, гальмівний і генералізований. При емоційному стресі відзначаються певні зміни в психічній сфері, у тому числі зміни протікання психічних процесів, емоційні зрушення, трансформація мотиваційної структури діяльності, порушення рухового й мовного поводження. Такий розподіл психічного стресу на інформаційний та емоційний досить умовний. Класифікація виходить із основних характеристик чинників, що викликають стрес. На практиці дуже рідко вдається розділити інформаційні й емоційні стресори й визначити, які зі стресорів є провідними.

Найчастіше в стресовій ситуації інформаційні й емоційні стресори нероздільні, оскільки формування почуттів завжди пов’язане з переробкою інформації. Дуже часто в результаті помилкової оцінки ситуації в людини виникає почуття образи або гніву. Своєю чергою, так званий, інформаційний стрес завжди супроводжується високим емоційним порушенням і певними почуттями. Однак почуття, які при цьому виникають, можуть мати місце також в інших ситуаціях, не пов’язаних з переробкою інформації.

У контексті визначення загальних методів і принципів визначення рівня емоційного стресу можемо, в першу чергу, виділити метод ідентифікації біологічних клітинних об’єктів і дослідження змін хімічного складу крові, які відбуваються під дією фізичних і психологічних факторів, спричинених негативним впливом емоційного стресу. Для отримання найбільш точної і повної інформації стану біологічної системи необхідно дослідити комплекс медичних, біологічних та психологічно-особистісних показників. Головною метою вирішення цієї проблеми є пошук найбільш оптимального методу визначення рівня емоційного стресу з урахуванням умов виникнення комплексу біологічних, медичних, технічних та психологічних складових, що виконують загальну функцію визначення фізіологічних показників біо-об’єкта [8].

Основні методи фізіологічних досліджень засновані на реєстрації параметрів життєдіяльності людини, до яких відносять: механічні прояви (механокардіографія); електропровідність біоструктур (реографія); електричну активність (електрографія); оптичні властивості (оптична плетизмографія, фотоплетизмографія і т. д.); процеси теплопродукції та теплообміну (термометрія, теплобачення, біоколориметрія і т. д.).

За допомогою аналітичних методів досліджень проводяться обчислення кількісних параметрів, які характеризують стан біосистеми, концентрацію компонентів на основі біологічних проб. До них відносять всі види лабораторних досліджень і аналізів (колориметрія і т. д.).

Визначити фізіологічні та фізико-хімічні показники, що свідчать про наявність емоційного стресу, можна із застосуванням кількох методів [10]:

1. За допомогою механічних вимірювань визначаються швидкість і прискорення кровотоку, які при емоційному напруженні значно зростають; зміни тиску крові; вібрації і т. д.

2. Метою електричних вимірювань є дослідження електричних біопотенціалів.

3. Вимірювання оптичних параметрів досліджуваної речовини здійснюється колориметричними, спектральними, фотометричними та поляриметричними методами.

4. За допомогою фізико-хімічних досліджень визначають кількісні та якісні показники складу крові, їх зміни, спричинені наявністю емоційного стресу.

5. Тестові методи дослідження полягають у визначенні психо-особистісних показників стану здоров’я людини.

6. Спільні методи дослідження застосовуються при необхідності одночасного визначення двох або кількох величин для знаходження залежності між ними (вимірювання тиску крові в судинах і швидкості кровотоку і т. д.).

Для вирішення інженерних завдань при проектуванні медичної апаратури, які виникають в процесі дослідження медико-біологічних показників, використовують способи порівняння з мірою [4]:

− метод протиставлення, при якому вимірювана величина і величина, відтворена мірою, одночасно впливають на пристрій порівняння;

− диференціальний метод, у якому прилад показує різницю між вимірювальною величиною і відомою величиною, відтвореною мірою;

− нульовий метод – метод порівняння вимірюваної величини з мірою, при якому результуючий ефект впливу величини на індикатор рівноваги призводить до нуля (використання набору мір);

− метод заміщення, у якому вимірювана величина заміщується відомою величиною, відтвореною мірою;

− метод збігів, при якому різницю між вимірюваною величиною й величиною, відтвореною мірою, вимірюють, використовуючи збіг оцінок шкал або періодичних сигналів.

Залежно від характеру зміни вимірювальної величини в часі розрізняють статичні та динамічні вимірювання. Одним із головних завдань, при проектуванні апаратури, є правильний вибір методу визначення змін медико-біологічних показників при психічних та фізіологічних проявах емоційного стресу; вибір засобів здійснення реєстрації вихідних біосигналів та пристроїв переробки і подання кінцевої інформації, а також їх метрологічних характеристик.

**Висновки.** Внаслiдок науково-технiчної революцiї та у зв’язку зі стрімкими змiнами в способi життя i трудової дiяльностi сучасної людини, проблема емоцiйного перенапруження та стресу є як ніколи актуальною. Існуючі класифікації і моделі емоційного стресу та його розвитку в негативному і позитивному напрямках визначають індивідуальну значимість стресорів і дозволяють розглядати стрес, як фізіологічний синдром неспецифічних реакцій організму людини на пред’явлені до неї потреби.

За своєю природою стрес дозволяє визначати адаптаційні можливості людини та оцінювати рівень внутрішньої регуляції психічної діяльності (стресостійкості). Здатність людини протистояти стресорному впливу або справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я і якості виконуваної діяльності є необхідною умовою для вироблення стресостійкості.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Абульханова-Славська К. А. Стратегія життя. Москва, 1991. 124 с.
2. Гордон Олпорт. Становление: основные положения психологии. Москва, 2002. 216 с.
3. Изард К. Э. Психология эмоций. Питер, 2009. 464 с.
4. Лазарус Р. С. Індивідуальна чутливість і стійкість до психологічного стрессу. Женева, 1989. 126 с.
5. Леонтьєв О. М. Діяльність. Свідомість. Особистість. Москва, 1975. 56 с.
6. Морозюк С. Н. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями. Москва, 2006. 102 с.
7. Орлов Ю. М. Обида. Вина. Москва, 2004. 96 с.
8. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. Москва, 1991. 287 с.
9. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти. Москва, 2002. 656 с.
10. Слободяник В. І. Фізіологічні і психологічні аспекти емоційного стресу та його вплив на особистість. Львів, 2012. 68 с.

УДК 373.3:159.98 (045)

**ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ОСНОВА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛЯ**

**Гуменюк І.А.,** аспірант кафедри психології управління

*ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»*

У сучасних соціокультурних умовах життєдіяльності людини все частіше постає питання стресостійкості особистості. Адже, нестабільність умов життя людини призводить до постійної напруженої боротьби, інформаційних, емоційних навантажень, переживань невдач, успіхів. У таких обставинах без стресостійкості залишитися у стані рівноваги майже неможливо. Крім того, враховуючи специфіку професійної діяльності таких фахівців, як учителі, які систематично піддаються впливу стресо-факторів (організація, зміст діяльності, постійні інтелектуальні випробування, оплата праці, взаємовідносини у соціумі, конфлікти особистісних цінностей із цінностями установи тощо), проблема стресостійкості стає ключовою.

Тому *метою* нашого дослідження є визначення суттєвих ознак особистісного потенціалу вчителя як основи його стресостійкості.

Аналіз наукової літератури виявив, що у процесі активізації стресостійкості важливими залишаються внутрішні та зовнішні ресурси, як умови становлення необхідної для людини особистісної характеристики. Серед внутрішніх ресурсів стресостійкості варто виокремити: особистісні (активна мотивація подолання, інтернальний локус контролю, впевненість у собі, позитивне та раціональне мислення, розуміння власних цілей, емоційно-вольові якості, емоційний інтелект, досвід подолання стресових ситуацій, навички психічної регуляції, мужність, психологічна компетентність); поведінкові (копінг-стратегії, асертивна поведінка, пошук соціальної підтримки); фізичні (турбота про збереження та зміцнення здоров’я); стиль життя (відсутність шкідливих звичок, наявність часу для відпочинку, здорове харчування, сон). До зовнішніх ресурсів стресостійкості слід віднести: соціальну підтримку (держава, організація, сім’я, друзі), матеріальні ресурси (достатній рівень матеріального прибутку, задовільні умови життя, відпочинку, безпека життя, оптимальні умови праці) [7].

Наукові пошуки дослідників (В. Уейкленд, А. Гурич, О. Джеджула, С. Дьяков, В. Корольчук, Н. Лебідь, В. Окен, С. Хобфол, І. Чемін, М. Чемпіта) дозволили розглядати стресостійкість особистості як одну з характеристик людини, що визначає її можливості розкривати потенціал, стверджувати індивідуальність [1]; як здатність долати вплив значущих зовнішніх стресорів, коли організм досягає оптимально стабільного стану за допомогою витрат ресурсу [[8](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016643281400850X#!)]. Завдяки стресостійкості відбувається соціальна адаптація, зберігаються міжособистісні стосунки, здійснюється успішна самореалізація, досягаються важливі цілі, зберігається працездатність, здоров’я людини [3].

М. Черпіта, А. Гурич, О. Джеджула вважають, що стресостійкість обумовлена потенційними можливостями особистості, а саме: розвиненою «Я-концепцією», комунікативною сферою, наявністю впевненості в собі, низьким рівнем тривожності, самоконтролем, готовністю діяти, рухливістю нервових процесів, асертивністю [6].

Підтверджуючи вищезазначену позицію, М. Корольчук визначає детермінанти-характеристики особистості, що складають сукупність властивостей стресостійкості: когнітивна репрезентація стресора, інтернальний контроль, професійно-динамічна, репеторна репрезентація, дивергентність, позитивний досвід первинної стресостійкості, емоційний тонус, витривалість, точність, функціональна рухливість, надійність, основні характеристики, особливості нервових процесів, рівень активації, комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних, ендокринних систем [2].

Враховуючи характер представлених властивостей досліджуваного явища, розуміючи стресостійкість вчителя як інтегровану властивість особистості, яка характеризується здатністю керувати стрес-факторами для мінімізації шкідливих наслідків щодо стану організму, у процесі активізації стресостійкості слід звернути увагу на феномен, який сприяє не лише успішній адаптації під час впливу будь-яких подразників, а й стимулює внутрішні ресурси задля успішного досягнення значущих особистісних, професійних цілей педагога. Саме особистісний потенціал людини є тим важливим елементом, що дозволяє подолати перешкоди, труднощі у процесі досягнення життєвих цілей.

Проблемою особистісного потенціалу вчителя переймалися такі вчені, як: Д. Лебідь [3], Д. Леонтьев [4], А. Москальова [5], – які розглядають цей феномен як інтегральну системну характеристику індивідуально-психологічних особливостей людини, що лежить в основі здатності особи виходити із стійких внутрішніх критеріїв, орієнтирів у своїй життєдіяльності, зберігати стабільність смислових орієнтацій, ефективність діяльності на тлі тисків і зовнішніх умов, що змінюються. Як здатність особистості проявляти автономність, саморегуляцію активності, особистісний потенціал робить зміни у зовнішньому світі, поєднує стійкість до дії зовнішніх обставин, гнучке реагування на зміни середовища [4].

Враховуючи специфіку сучасних умов професійної діяльності вчителя, особистісний потенціал педагога має бути спрямований на активізацію: когнітивних характеристик особистості через розуміння сутності дефініцій «ресурс», «потенціал», «особистісний потенціал», розвиток пізнавально-аналітичної діяльності; афективних властивостей за допомогою становлення стійкості до невдач, позитивного ставлення до оточуючих, розвитку стратегій подолання бар’єрів, емоційного балансу; поведінкових рис внаслідок розвитку особистісних якостей, що сприяють опануванню поведінки в різних ситуаціях, прояву співробітництва, активності, толерантності.

В умовах постійного впливу стрес-факторів розвиненість представлених властивостей особистості дозволить учителю протистояти впливам, бути більш стресостійким, оскільки здатність до ефективної пізнавально-аналітичної діяльності в умовах змін, спроможність долати, попереджати стресові стани, інтегрованість, ієрархічність мотиваційних тенденцій, здібність ефективно налагоджувати міжособистісні стосунки, конструктивно вирішувати виробничі завдання, організованість, працездатність сприяють успішному застосуванню внутрішніх ресурсів у процесі подолання труднощів і перешкод до досягнення важливих життєвих цілей, зберігаючи при цьому рівновагу та емоційну стабільність [4].

Таким чином, аналіз результатів досліджень науковців дозволив розкрити сутність, основні характеристики стресостійкості вчителя, виокремити специфіку особистісного потенціалу, його природу та, враховуючи роль особистісного потенціалу у процесі активізації внутрішніх ресурсів задля гнучкого реагування на змінні умови середовища, зосередити увагу на тому факті, що особистісний потенціал є основним елементом стресостійкості вчителя.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Дьяков С. И. Стрессоустойчивость студентов, парадигма субъектной самоорганизации личности / С. И. Дьяков // Образование и наука. – 2016. – № 6 (135). – С. 97-109.

2. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис…д-ра психол. наук : 19.00.01 / В. М. Корольчук . – К., 2009. – 32 с.

3. Лебідь Н. K. Стресостійкість як особистісна власність керівників-лідерів закладів середньої освіти / Н. К. Лебідь. – Київ, 2016. – 36 с.

4. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Вып. 1 / Под общ. ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М., 2002. – 407 с.

5. Москальова А. С. Зміст та структура особистісного потенціалу вчителів початкових класів / А. С. Москальова, І. А. Гуменюк // Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти : Матеріали ІІІ Всеукраїнської наук.-практ. Конференції. – К. : ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 2018. – – С. 68-71.

6.  [Черпіта М. М.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%BF%D1%96%D1%82%D0%B0%20%D0%9C$) Стресостійкість / М. М. Черпіта, А. Ю. Гурич, О. М. Джеджула // [Наукові записки Вінницького національного аграрного університету.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=EJ000107) – 2013. – Вип. 2. – С. 202-208.

7.  [Hobfoll](https://www.google.com.ua/search?hl=ru&tbo=p&tbm=bks&q=inauthor:%22Stevan+E.+Hobfoll%22) S. E. The Ecology of Stress / S. E. [Hobfoll](https://www.google.com.ua/search?hl=ru&tbo=p&tbm=bks&q=inauthor:%22Stevan+E.+Hobfoll%22). – Washington, 1988. – 360 р.

8.  [Oken](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016643281400850X#!) B. A systems approach to stress, stressors and resilience in humans / B. [Oken](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016643281400850X#!), І. [Chamine](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016643281400850X#!), W. [Wakeland](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016643281400850X#!) // [Behavioural Brain Research](https://www.sciencedirect.com/science/journal/01664328). – 2015. –№ [282](https://www.sciencedirect.com/science/journal/01664328/282/supp/C). – Р. 144–154.

УДК 159.96

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОСТІНСУЛЬТНИХ ХВОРИХ**

**Журбінський Д. А.**, канд. техн. наук, доцент кафедри організації заходів цивільного захисту

*Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України*

**Туз Л. Г.**, канд. психол. наук, доц., доцент кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

**Постановка проблеми.** Інсульт на сьогодні становить одну з найгостріших медичних, соціальних і економічних проблем людства. Він посідає третє, а за деякими даними, друге місце серед причин смертності дорослого населення і є чинником тривалої інвалідизації. Рівень смертності від інсульту в Україні у 2,5 рази перевищує відповідні показники західноєвропейських країн. Це фактично відбиває економічну ситуацію в країні, різницю в організації профілактики, лікування і реабілітації. Найвищий приріст інсультів реєструється в осіб працездатного віку – 40–49 років. З віком рівень ризику збільшується. За останні роки інсульти значно «помолодшали» і поширилися на юнацький і підлітковий вік [9; 11].

За статистикою, 50% хворих помирає в перші дні хвороби, 25% – упродовж шести місяців, а люди, які вижили, потребують допомоги одного і більше працездатних членів родини. Разом із тим, багато людей одужали без суттєвих ускладнень. Це стосується більшою мірою розвинених країн. Гірша ситуація спостерігається в Україні, що свідчить про потребу покращення організації медико-психологічної допомоги, необхідність ранньої реабілітації та її комплексний характер, розширення палітри реабілітаційних заходів. Слід відзначити, що під час реабілітації більше уваги звертається на відновлення втрачених фізичних можливостей, у той час як корекція когнітивних і емоційних розладів часто перебуває поза полем зору, що подовжує період лікування і зменшує його ефективність. Тому лікування і реабілітація хворих потребують міждисциплінарного підходу [7; 11].

Новітні наукові студії приділяють усе більше уваги психологічній допомозі хворому на інсульт і його родині. Збагачуються методи і прийоми профілактики і корекції негативних емоційних станів, набуває комплексного характеру психологічний супровід сім’ї хворого. Загалом виділяють три ланки допомоги таким хворим (ідеться про вплив на психіку): психологічна – регулювання процесу лікування, усунення труднощів під час лікування та психологічних проблем, які можуть розвинутися в процесі реабілітації; нейропсихологічна – забезпечення оцінки і розробка нових рекомендацій щодо лікування для людей із когнітивними порушеннями; психіатрична – допомога під час порушення настрою і рекомендація медпрепаратів [1; 11].

**Виклад основного матеріалу.** Завдання і система психологічної реабілітації визначаються наявністю таких ускладнень після інсульту: когнітивні й емоційно-вольові порушення; емоційний стрес, невротичні стани, депресія, апатія, наявність суїцидальних думок і спроб; порушення вищих психічних функцій (гностичні, праксис (контрольовані, координовані дії), пам’ять); зменшення мотивації до реабілітаційних заходів, зневіра в можливість одужання; порушення навичок спілкування на тлі мовних і рухових розладів; анозогнозія (недооцінка дефекту і можливих наслідків). Поширеним віддаленим наслідком інсульту є соціальна дезадаптація, ступінь і особливості перебігу якої досить різні. Її розвиток зумовлений руховим і мовним дефіцитом, больовим синдромом, когнітивними й емоційно-вольовими порушеннями, втратою соціального статусу тощо. Порушення соціального функціонування (гандикапу) має вияв в обмеженні виконання соціальної ролі, що була нормою до захворювання, відповідно до освіти, соціального стану, професії, віку, статі, рівня культури, в усіченні соціальних контактів, в обмеженні або втраті працездатності.

Реабілітація – активний процес, у результаті якого досягається або повноцінне відновлення, або, за його неможливості, оптимальний фізичний, розумовий і соціальний стан, і хворі інтегруються в соціальне середовище. Реабілітація не лише сприяє відновленню порушених функцій, соціальній і психологічній реадаптації, а й допомагає запобігти розвитку вторинних ускладнень, повторних інсультів, імовірність виникнення яких у перший рік після захворювання становить 35–40% [8; 12; 13]. Психологічна реабілітація інвалідів визначається ст. 36 Закону України «Про реабілітацію інвалідів в Україні»: «Психологічна реабілітація здійснюється за наявності психологічних проблем, пов’язаних з інвалідністю особи, у тому числі у сім'ї, та у випадках виявлення порушень та/або відхилень у психічній діяльності, поведінці інваліда, дитини-інваліда. Медико-соціальні експертні комісії … або реабілітаційні установи проводять психологічну діагностику особистості інваліда, визначають в індивідуальній програмі реабілітації інваліда методи, засоби, строки і процедуру їх психологічної реабілітації (консультування, корекції, профілактики, професійної освіти), організують психопрофілактичну та психокорекційну роботу із сім’єю інваліда» [4]. Під час психологічної реабілітації інвалідів навчають методів саморегуляції, самовиховання, самонавчання з метою зниження в реальних умовах життєдіяльності негативних психічних станів, формування позитивних мотивацій, установок на життя та професію. Найголовніше завдання психологічної реабілітації – викликати мотивацію до активної реабілітації.

До основних принципів реабілітації постінсультних хворих відносять:

* ранній початок реабілітаційних заходів;
* тривалість і систематичність відновлювальної терапії;
* комплексність реабілітації;
* адекватність реабілітаційних заходів та їх індивідуальний характер, що забезпечується неврологами-реабілітологами, логопедами-афазіологами, фізіотерапевтами, психологами і психотерапевтами в їх тісній співпраці;
* активна участь хворих і членів їх сімей у реабілітаційному процесі.

Окремо виділяють поняття трудової реабілітації, що вкрай важливо підкреслити з огляду на економічну складову порушеної проблеми. У нашому суспільстві сформувався стереотип, що країна має виступати фінансовим спонсором для підтримки інвалідів, що зменшує їх мотивацію повернення до соціально активного життя. Але тільки за наявної стимуляції до посильної роботи підвищується соціальна значущість кожної особистості. Професійна (трудова) реабілітація – система заходів, спрямованих на підготовку особи до професійної діяльності, відновлення чи здобуття працездатності через адаптацію, реадаптацію, навчання, перенавчання чи перекваліфікацію з можливим подальшим працевлаштуванням та соціальним супроводом з урахуванням особистих схильностей, фізичних, розумових і психічних можливостей людини щодо оволодіння трудовими навичками, забезпечення трудової діяльності і адаптації у виробничих умовах [9].

У випадку інсульту лікування і реабілітація проводяться паралельно. Процес реабілітації хворих охоплює кілька послідовних етапів, що забезпечує його безперервність. Він триває від 3–6 місяців до 1–1,5 років залежно від досягнутого результату. Поділ усього періоду реабілітації на етапи є важливим, оскільки на кожному з них розв’язуються конкретні завдання, без реалізації яких перехід до наступного етапу неможливий [5].

Для успішної реабілітації важливою є оцінка реабілітаційного потенціалу. Це інтегральний показник, що враховує резервні можливості різних органів і систем організму, потенціал особистості хворого, вплив сім’ї і середовища на процес відновлення і компенсації порушених функцій, можливості відновлення основних здібностей і повсякденної діяльності, побутової активності, здатності до професійної праці. Паралельно оцінюється реабілітаційний прогноз, тобто можливості реалізації реабілітаційного потенціалу. Психолог оцінює спрямованість особи на відновлення та її участь у реабілітаційному процесі з урахуванням особливостей психологічного і соціального статусу. Так, страх утратити значущу людину, цікаву та прибуткову роботу може виявитися важливим стимулом для активної участі людини в реабілітаційному процесі. Велике значення має соціальна захищеність, як-от: наявність сім’ї, дітей, матеріальний стан. Установка на відновлення залежить від преморбідних особливостей індивіда, відтак є важливими психологічний аналіз і корекція поведінки хворого. Психолог допомагає адекватно сприйняти інвалідність і пристосовуватися до неї, сприяє поліпшенню функціональних навичок спілкування і соціальної інтеграції, відновленню ролі в сім’ї та суспільстві [8].

Особливо важливою є реабілітація в гострому періоді інсульту. Вона показана всім хворим і є необхідною для оцінки реабілітаційного потенціалу. Психологічна реабілітація є частиною реабілітаційної програми в гострому періоді. Одним з основних її завдань є підвищення емоційного настрою, зумовленого раптовим захворюванням, корекція масштабу переживань, формування активної установки на участь у лікуванні і реабілітації.

До основних завдань психологічної реабілітації у післягострий період інсульту відносять: допомога пацієнтові і його рідним в усвідомленні меж порушень; допомога в усвідомленні чинників розвитку хвороби; роз’яснення хворим і їх рідним основних особливостей відновного періоду; ознайомлення хворих з особливостями їх поведінки в повсякденному житті; допомога в ідентифікації, вивільненні і контролюванні негативних і аутодеструктивних емоцій; мінімізація егоїстичних тенденцій; розвиток у взаємостосунках із рідними розуміння, терпіння, підтримки і любові; забезпечення взаєморозуміння і взаємодії хворого і його рідних із лікарем на основі співпраці; перегляд і коригування разом із хворим системи цінностей, допомога у виявленні сенсу життя і побудові перспектив на майбутнє [12].

За фізіологічними правилами адаптаційних механізмів, різні за характером функціональні системи невдовзі після тяжкої життєвої ситуації відновлюються та повертаються до попереднього стану. Проте, якщо стався інсульт, слід пам’ятати, що частина нейронів загинула і питання про цілковите відновлення втрачених функцій, попри великі компенсаторні можливості мозку, проблематичне. Сама можливість відновлення заснована на такому біологічному законі, як реорганізація функцій, тобто здатності перебудовуватися і брати участь у відновленні порушеної функції тих нейрональних ансамблів і зв’язків, які раніше не були задіяні в її реалізації. Відновлення ж утрачених навичок найчастіше потребує тривалого часу і грамотного догляду за хворим і ґрунтується на його власному бажанні жити повноцінним життям, яке треба підсилювати будь-якими способами [7].

Тривалість і результативність реабілітації залежить від таких чинників:

* час, що минув після інсульту (що швидше її розпочато, то краще);
* ступінь тяжкості інсульту і поширеність зони ураження (що більше зона ураження, то повільніше відбувається відновлення);
* готовність хворого і його рідних до тривалої роботи з реабілітації.

Програма реабілітації розробляється суто індивідуально й охоплює не тільки такі фактори, як діагноз (вид інсульту), локалізація і розмір ураження, супутні захворювання, порушення функцій мови, дрібної моторики тощо, а й ґрунтується на даних комплексної психічної діагностики, яка допомагає одержати повну картину психічного стану хворого та виявити зміни, що відбулися в психіці. Для реалізації завдань такої діагностики обов’язковою є оцінка позначених факторів: внутрішня картина хвороби, ставлення до хвороби, її прогнозів та лікування, наявність дезадаптуючих інтрапсихічних конфликтів, особистісні відхилення, що впливають на лікування, вторинні поведінкові обмеження, джерела труднощів соціальної адаптації і ступінь дезадаптації, соціальна компетенція, особливості змін у сексуальній сфері, рольові порушення, умови життя порівняно з доінсультним станом [1].

До діагностичних завдань психолога також відноситься визначення початку і рівня післяінсультної депресії у хворого. Окрім банку методик на вимірювання рівня депресії, про неї можуть свідчити такі ознаки: втрата апетиту, зменшення/збільшення ваги, швидка втомлюваність, млявість, апатія, безсоння, неохайний зовнішній вигляд, втрата інтересу до себе і до протилежної статі, превалювання негативних емоцій, песимістичне ставлення до свого майбутнього або страх перед ним, зневіра в можливості реабілітації. Якщо депресія не є глибокою, вона підлягає психологічній терапії і корекції за допомогою спеціальних вербальних прийомів, пояснення, переконання і навіювання. Антидепресантна медикаментозна терапія має проводитися під наглядом лікаря. Лікування має починатися одразу після того, як буде поставлено діагноз післяінсультної депресії, і тривати доти, доки це буде необхідно, адже психологічний стан хворого відіграє дуже важливу, нерідко вирішальну роль в успіху його відновлення [10; 11].

Як було відзначено, в процесі виникнення і розвитку захворювання порушуються механізми взаємодії людини і середовища, внаслідок чого вступають у дію процеси психічної адаптації, включаються компенсаторні механізми, спрямовані на відновлення порушеного гомеостазу в умовах хвороби. Фактично, життя після інсульту нагадує життя немовляти. Як немовля, хворий потребує підтримки, любові і схвалення з боку рідних. Проте, не варто ставитися до хворого як до безпорадної дитини, адже позиція жалощів може надовго зафіксувати його в інфантильному стані і блокувати шляхи до самостійності, коли вона уможливиться за фізичними показниками. Для такого хворого, як і для малої дитини, треба встановити чіткі рамки його поведінки. Йому не варто постійно потурати, але не можна і все забороняти.

В осіб, що перенесли інсульт, загострюються характерологічні особливості. Емоційний стан у перші тижні і навіть місяці вкрай нестійкий: хворий буває примхливим, дратівливим, плаксивим, запальним, грубим. Ці вияви можуть раптово змінитися на пасивність. Такий синдром типовий для більшості хворих на інсульт. Це пояснюється поразкою певних областей мозку, що зумовлює зниження психічної активності. Важливо ставитися до цих виявів хвороби з розумінням, але не потурати хворому в його забаганках, у той самий час уникати конфліктів, обов’язково дотримуватися режиму [2].

Окрім змін у фізичному стані та інших безпосередніх виявів інсульту, хворий тяжко переживає розрив зі звичним способом життя; може відчувати сором і провину за свій безпорадний стан; страх виявитися тягарем для рідних; тривогу, що залишиться інвалідом; тугу від нерухомості й ізоляції. Особливо важко переживають залежність від навколишніх люди, які до інсульту відрізнялися самостійністю й волелюбством, твердим характером, загостреним почуттям власної гідності, які звикли самі ухвалювали рішення і відповідати за своє життя. Такого хворого слід терпляче спонукати до дії, всіма силами прагнути виробити потребу руху, ходіння, самообслуговування.

Із хворим треба постійно спілкуватися, забезпечувати контакт із зовнішнім світом. Якщо особа не може розмовляти через ураження центру моторної мови, вона зазвичай сприймає усну мову – центр сприйняття усної мови переходить до іншої зони мозку. Треба намагатися залучити хворого до розмови, разом із ним промовляти слова і вирази, вітати будь-який, навіть незначний успіх, підкріплювати віру в одужання. Необхідно зробити все можливе, щоб хворий регулярно відчував позитивні емоції – від смачної їжі, квітів, приємної музики тощо. Особи, які мають підтримку з боку рідних і перебувають в умовах позитивного психологічного клімату в сім’ї, швидше адаптуються до фізичного дефекту, в них менш виражені або відсутні депресивні розлади. Попри складність прогнозування ступеня відновлення, практика показує, що наполеглива спільна робота лікаря, психолога, хворого і його рідних, яка допомагає створити позитивний настрій на відновлення і допомогти йому оволодіти методами реабілітації, завжди є результативною.

Психологічний складник реабілітації постінсультних хворих і членів їхніх сімей охоплює психологічне консультування (індивідуальне і групове), психологічну корекцію, сімейну психотерапію. Під час консультацій застосовуються техніки активного слухання, позитивної психотерапії, арт-терапії, пластики рухів, енергосенсорні дихальні техніки, раціональна терапія, музикотерапія, тілесно-орієнтована терапія, прийоми релаксації [11].

Індивідуальне психологічне консультування спрямоване, насамперед, на коригування емоційної сфери після захворювання. Хворому важливо скласти адекватне, чітке уявлення про те, як через хворобу може змінитися його життя. У разі обмеження життєвої активності психолог допомагає перебудувати систему життєвих цінностей з урахуванням поточної ситуації. Консультування проводиться раз на тиждень у межах 1–1,5 годин. Кількість зустрічей визначається на початку програми і коригується упродовж її реалізації. Рекомендована кількість занять – від 10, упродовж півроку.

У процесі сімейного консультування робота спрямована, в першу чергу, на взаємодію сім’ї і хворого і допомогу йому під час психологічної реабілітації. Психолог має чітко уявляти спосіб життя особи до початку захворювання, щоб допомогти в перебудові її життєвих цінностей. Саме рідні в змозі дати найбільш повну інформацію. Сім’я має розуміти ступінь серйозності захворювання, певні обмеження, а також тверезо оцінювати можливості пацієнта і допомагати йому розширювати їх спектр. Крім того, саме рідні можуть чинити моральний вплив на хворого і переконувати його продовжувати реабілітацію та допомагати психологу на окремих її етапах.

Сімейна психотерапія спрямована на досягнення розуміння членами родини проблем хворого і причин конфліктів, що виникають у зв'язку з його хворобою. Ця робота повинна мати постійний і структурований характер і розрахована не тільки на розуміння проблем у сімейних стосунках, але і на активне залучення рідних до участі в реабілітаційному процесі, соціально-побутовій та трудовій адаптації хворого, відновлення в нього мови та інших вищих психічних функцій і оволодіння навичками активної підтримки [10].

Виділяють такі форми роботи із сім’ями постінсультних хворих:

1. Індивідуальна робота з родиною (раціональна психотерапія, навчання прийомам відновлювальної терапії, точкового масажу, ЛФК).

2. Колективна робота з хворим і родиною (групова дискусія, аутогенне тренування).

Необхідною передумовою успішної реабілітації є формування в родини правильного ставлення до самого хворого і його захворювання. Така робота охоплює подолання пасивного ставлення до лікування і реабілітації як у хворого, так і в родини, розумне зменшення опіки над хворим, виховання в нього навичок самообслуговування і самостійності. Ці завдання починають реалізувати вже на стаціонарному етапі реабілітації. Метою такої роботи є досягнення адекватного рівня психосоціального і сімейного функціонування, а також підвищення якості життя хворого і всієї родини [11].

Важливим аспектом сімейної терапії є корекція внутрішньосімейних стосунків, упередження і розв’язання конфліктних ситуацій, з урахуванням перерозподілу рольових позицій у сім’ї, виключення хворого з активного життя, що нерідко створює навколо нього несприятливу атмосферу ізоляції. Сім’я може подолати рольові зміни і зміни способу життя тільки через примирення з ними, прийняття ситуації такою, яка вона є. Звичайно, одному з подружжя буває важко змінити роль партнера на роль доглядальника, а дитині – взяти на себе обов’язок догляду за своїм батьком. Годувальнику сім’ї – звикнути до думки, що він більше не зможе її забезпечувати, а дружині, яка раніше не працювала, – почати працювати. Але якщо здоровій і сповненій сил людині важко і фізично, і психологічно, то, поза сумнівом, хворому прийняти на себе роль безпорадної і залежної від інших дитини.

Психокорекційна робота психолога проводиться за індивідуальним планом, з урахуванням усієї специфіки випадку хвороби і супутніх їй обставин. У гострому періоді інсульту психологічної корекції потребують як хворі, так і їх рідні.

*Таблиця 1*

**Основні напрями психологічної допомоги постінсультним хворим**

**і їхнім сім’ям**

|  |  |
| --- | --- |
| **Допомога людям, що перенесли інсульт** | **Допомога членам родини хворого й особам, які за ним доглядають** |
| ▪ психологічна оцінка когнітивних і поведінкових порушень, ступеня неможливості виконання повсякденних функцій, труднощів у спілкуванні та визначення емоційних проблем, виявлення наявності та рівня депресії  ▪ оцінка реабілітаційного потенціалу хворого та реабілітаційного прогнозу  ▪ розробка індивідуальної програми реабілітації  ▪ реалізація програми реабілітації; опанування нових навичок і стратегій поведінки, корекція когнітивних процесів (пам’ять, увага, сприйняття)  ▪ застосування відповідних психотерапевтичних методів і прийомів у комплексній системі реабілітації | *▪* допомога у прийнятті факту хвороби; підготовка сім’ї до адаптації до нових умов і нових ролей; роз’яснення специфіки відновного періоду  *▪* активна співпраця з неврологом, логопедом-афазіологом, методистом ЛФК, фізіотерапевтом, психотерапевтом і психологом у напрямку розробки та реалізації індивідуальної програми реабілітації; звернення за допомогою до інших людей (друзі, знайомі, благодійні організації і соціальні служби, група підтримки)  ▪ роз’яснення особливостей поведінкових і когнітивних порушень, емоційних проблем у хворого і членів його родини; допомога в розумінні природності власних негативних емоційних виявів (розпач, страх, провина, жалощі, безпорадність, заперечення реальності, образа, гнів) у ситуації раптового зіткнення з хворобою  ▪ робота над створенням здорового психологічного клімату в сім’ї; забезпечення взаємодії з хворим, моральної підтримки, контакту із зовнішнім світом; підкреслення необхідності відзначати будь-які позитивні зміни й успіхи хворого, виражати любов, впевненість, що хворий повернеться до активного життя  ▪ застосування антистресових засобів, традиційних способів зняття напруги (прогулянки пішки, водні процедури, заняття спортом, йогою і медитацією, релаксаційні вправи, самонавіювання й аутогенне тренування, точковий масаж, ароматерапія, вживання заспокійливих трав’яних зборів, прослуховування спокійної музики, читання класичної літератури, перегляд фільмів, заняття улюбленим хобі, арт-терапевтичні прийоми – малювання, ліплення або опис страху, образи або втоми) і способів відволіктися від негативних думок. |

На першому етапі індивідуальної психокорекції увага приділяється неадаптивним копінг-стратегіям (опанувальна поведінка) хворого і його сім’ї, адже саме вони призводять до психологічної і соціальної декомпенсації. Цілями сімейної психокорекції на другому етапі мають бути деформовані внаслідок хвороби сімейні стосунки, а саме соціальна ізоляція з надмірним контролем за функціонуванням сім’ї, заборона на враження емоцій, відчуженість членів сім’ї. Групові заняття (психологічна корекція, соціально-психологічні тренінги) є важливими для тих пацієнтів, які зазнають труднощів під час повернення до соціуму: спільне опрацювання тих чи тих ситуацій та обговорення життєвих проблем допомагають пацієнтам продуктивніше шукати вихід із глухого кута, розв’язувати конфлікти і сприяють особистісному росту на основі порівняння і підтримки [11].

Психологічна корекція сприяє упередженню депресії, що виникає у 40–60% постінсультних хворих. Об’єктом корекційного впливу є реактивно-особистісні вияви: зниження самооцінки, втрата віри в одужання, що особливо виражені у хворих із важкими дефектами рухових, сенсорних та інших функцій. На початкових етапах велике значення приділяється створенню психотерапевтичного контакту, атмосфери безумовного прийняття і довіри з боку пацієнта. Психокорекційна програма складається з урахуванням необхідного досягнення лікувального ефекту в оптимальні терміни, для чого використовуються методи індивідуальної, сімейної, групової терапії, заходи щодо створення терапевтичного середовища і (або) терапевтичного поля. У ході роботи психолог проводить групи суппортивної (підтримуючої) психотерапії, здійснює періодичні консультації (працює з родиною пацієнта, проводить різні види тренінгу), співпрацює із соціальним працівником, психотерапевтом. У сім’ях хворих психологічна корекція має здійснюватися у формі комплексного підходу, що передбачає поетапність індивідуальної та сімейної роботи, із застосуванням технік когнітивно-поведінкової й раціональної психотерапії в сімейному та індивідуальному варіантах. Психокорекція сприяє підвищенню самооцінки у людини з обмеженими можливостями, допомагає відновити гармонійні стосунки із собою і навколишнім світом і збільшити особистісний потенціал [12].

У випадку зменшення соціальної активності і браку спілкування допомогу можуть надати різні ігри, розваги та захоплення, особливо групові, із залученням людей зі схожими проблемами – усе те, що може пробудити соціальні контакти, пробудити інтерес до життя. Ігрова терапія застосовується і для розумової реабілітації. Добре розвивають пам’ять і інтелект шашки, шахи, кросворди і головоломки. Потужний ефект дає опанування нових знань, вивчення іноземної мови. Відомі випадки, коли безпорадні ще вчора хворі дивують навколишніх досягненнями і навичками, яких вони не мали раніше.

Із хворими також проводитися раціональна психотерапія з метою зменшення занепокоєності щодо наявного рухового дефекту й актуалізації бажання його подолати. Оскільки інсульт часто призводить до порушення рухової активності, то одним із напрямів відновлення є активізація пацієнта, яка має починатися відразу після стабілізації його стану, адже в більшості випадків відновлення рухів у паралізованих кінцівках відбувається в перші 3–6 місяців після інсульту. Більш складні (побутові, трудові тощо) навички відновлюються протягом більш тривалого часу [11].

Важливу роль у програмі психологічної реабілітації відіграють сеанси релаксації – як індивідуальні, так і групові. Сеанси релаксації проводяться в спеціально обладнаній сенсорній кімнаті, що підпорядковано відразу декільком цілям: створення в пацієнта почуття внутрішнього комфорту, зняття напруги, поява відчуття захищеності. Поєднання м’яких, приглушених кольорів, ненав’язливої, спокійної музики, приємних ароматів, зручних меблів чинять сприятливий психологічний вплив. Крім того, обладнання сенсорної кімнати є важливим засобом реабілітації для пацієнтів, які частково втратили рухову активність або страждають на втрату координації, що допомагає їм відновити сенсорну чутливість.

На всіх стадіях реабілітації після інсульту успішно застосовуються невербальні вправи, психогімнастика, тілесно-орієнтована терапія, кінезіотерапія. Кінезіотерапія активно використовує унікальну здатність нервової тканини до «нейрональної пластики» – утворення «обхідних шляхів» під час утворення дефектів після хвороби. Завдяки цьому можна досягти нормалізації функціонування центральної нервової системи в осіб, що перенесли вкрай важкі стани. Людина має можливість відновити рухову активність і здатність до побутової, суспільної та професійної діяльності, які були в неї до хвороби. У процесі відновлення навичок самообслуговування і ходіння хворих слід долучати до домашньої роботи; хворих молодого віку з легкими порушеннями слід готувати до повернення на роботу [5; 11].

У процесі відновлення після інсульту добре себе зарекомендували техніки арт-терапії. Завдяки арт-терапії в усіх її напрямах – малюнок, колаж, піскова терапія, ліплення – людина може змінити ставлення до своїх проблем через вираження того, що її турбує, образотворчими засобами. У процесі малювання або будь-якої іншої художньої діяльності людина розкривається, йде на контакт і поступово розширює свій кругозір, змінюючи таким чином своє ставлення до власних переживань і установок.

У розрізі задекларованої теми варто наголосити на позитивному впливові таких простих і доступних засобів, як ландшафтотерапія, ароматерапія та музикотерапія. Ландшафтотерапія – отримання позитивних емоцій через заглиблення у світ природи. Це один із найпростіших методів відновлення сил. Ароматерапія не тільки викликає позитивні емоції, але і має потужну лікувальну дію. Музикотерапія допомагає долати стреси і неврози, сприяє профілактиці соматичних захворювань. Музичні твори здатні змінити частоту серцевих скорочень і гармонізувати ритм роботи мозку [10; 11].

Для того, щоб протистояти всім раптовим змінам, як хворому, так і членам його сім’ї вкрай необхідно і навіть життєво важливо мати одного або кількох співрозмовників, з ким можна було б обговорити ці зміни. Крім індивідуальних, сімейних або групових співбесід із психологами для психологічної реабілітації можуть бути притягнуті і так звані групи підтримки, що складаються з колишніх хворих, які вже пройшли через усі випробування. У цивілізованих країнах групи підтримки вважаються важливим джерелом допомоги, зручності в житті, корисної інформації. У таких групах можна знайти відповіді на питання, що турбують, поділитися своєю історією, знайти друзів. Групи можуть також надавати інформацію про спеціальні пристрої та допоміжні засоби реабілітації. Такі групи можна починати на будь-якій стадії одужання – в лікарні, реабілітаційному центрі чи вдома, коли хворий і його рідні стикаються з якимись проблемами [14].

У підсумку важливо відзначити, що інсульт не розвивається абсолютно безпричинно. Він є показником наявності в людини серйозної психологічної проблеми і того, що на поточний момент у підсвідомості немає іншого способу «розв’язати» цю проблему, окрім як відсторонити людини з процесу активного життя за допомогою інсульту. Інсульт викликає цілий ряд відхилень у поведінці хворого, що погіршує взаємини в його сім’ї. Члени сім’ї, що зіткнулися з фактом захворювання, також переживають різні психологічні реакції, зумовлені необхідністю трансформації звичних способів соціального функціонування. Без психологічної допомоги сім’я не здатна стати терапевтичним середовищем, необхідним на всіх етапах реабілітації після перенесеного інсульту, особливо на ранніх.

**Висновки.** Тяжкість наслідків інсульту на рівні держави, суспільства, сім’ї, особистості робить акцент на необхідності пошуку можливостей ефективної реабілітації, розробці її нових форм і методів. Організація такої реабілітації має ґрунтуватися на розумінні її комплексного характеру, системи державних, соціально-економічних, медичних, психологічних заходів, спрямованих на досягнення в інвалідів стійкого оптимального відновлення порушених функцій, пристосування до навколишнього середовища, соціальної адаптації й участі в соціальному житті з урахуванням зумовлених хворобою змін соціальних функцій. Психологічна реабілітація – важливий аспект роботи, спрямованої на повернення людини до нормального життя, під час чого людина поступово формує адекватне ставлення до своєї хвороби, підвищує свою самооцінку і за допомогою психолога відновлює незалежний спосіб життя. Підвищенню ефективності реабілітаційних заходів сприяють: ранній початок реабілітації, її комплексний характер, використання ефективних практичних методів психологічної допомоги, реалізація індивідуального підходу до хворого, позиція партнерства, співпраці хворого, його родини, медичного персоналу і психолога.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Валунов О. А., Коцюбинская Ю. В. Роль некоторых социально-бытовых факторов в формировании адаптации у больных, перенесших инсульт. *Неврол. журн*. 2001. Т. 6. № 6. С. 28–30.
2. Василенко Ф. И. Церебральный инсульт: осложненные формы: патогенез, клиника, диагностика, лечение : автореф. дис. … докт. мед. наук. Київ, 1990. 42 с.
3. Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні : Закон України від 21.03.1991.
4. Про реабілітацію інвалідів в Україні : Закон України від 06.10.2005.
5. Іпатов А. В. Комплексна технологія реабілітації інвалідів в Україні. *Медична реабілітація, курортологія, кінезотерапія.* 2004. № 3 (39). С. 44– 45.
6. Коваленко В. М., Корнацький В. М., Манойленко Т. С. Медико-соціальні аспекти хвороб системи кровообігу. Київ, 2009. 145 с.
7. Самсонюк И. З., Самсонюк Н. И., Думин П. В. Медицинская реабилитация постинсультных больных : производственное издание / под ред. И. З. Самсонюка, В. И. Козявкина, М. В. Лободы. Киев : Здоров’я, 2010. 424 с.
8. Маркин С. П. Реабилитация больных с острым нарушением мозгового кровообращения. *Журн. неврологии и психиатрии.* 2010. № 12. С. 41–45.
9. Професійна реабілітація інвалідів : довідково-метод. посіб. / за ред. В. В. Марунича. Дніпропетровськ : Пороги, 2005. 227 с.
10. Туз Л. Г. Психологія кризових станів : навч.-мет. посіб. Черкаси : ЧНУ, 2012. 80 с.
11. Туз Л. Г. Психологічна реабілітація інсультних хворих у комплексній системі відновлення. Черкаси : ЧНУ, 2016. 102 с.
12. Brandstater, M. E. An overview of stroke rehabilitation. *Stroke*. 1990. Vol. 21, P. 40–42.
13. Feigenson, J. S. Stroke rehabilitations. *Stroke*. 1981. Vol. 12. № 3. P. 372–375.
14. Shah S., Vanclay F., Cooper B. Efficiency, effectiveness and duration of stroke rehabilitation. *Stroke.* 1990. Vol. 21. № 2. P. 241–246.

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩІ**

**Кисленко О. О.**, студентка 3 курсу психологічного факультету *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

Науковий керівник: Аврамченко С. М., канд. психол. наук, доц.,

доцент кафедри прикладної психології

Канадський фізіолог Ганс Сельє довів, що невелика кількість стресових ситуацій людині необхідна [1, с. 1–2]. Він зазначав, що стрес загартовує організм, підвищує його опірність щодо різних стресових ситуацій. Короткостроковий стрес дозволяє підприємцю постійно знаходитись в тонусі, збільшувати свою «зону комфорту», демонструвати сильні сторони і приховати слабкі. Також «хороший» стрес сприяє вищому рівню впевненості в собі, своїх силах, формується «мислення переможця». Водночас постійне перебування в напрузі може призвести до хронічного стресу. Серед факторів, що спричиняють стрес виділяють такі:

1. Неефективний тайм-менеджмент (коли людина не вміє правильно розподіляти свій час).
2. Кадри (ненадійні, неправильно підібрані співробітники).
3. Конкуренти, які переманюють клієнтів до себе засобами маніпуляції.
4. Непередбачувані фактори, які можуть вплинути на розвиток бізнесу.
5. Розробка нових послуг.
6. Пошук нових клієнтів та вміння утримати постійних.
7. Завищені вимоги до та неправильні цілі для співробітників (якщо вони не в змозі їх реалізувати).
8. Зовнішній вигляд, здоров’я.
9. Особиста ефективність.
10. Дисгармонія в сім’ї та на роботі.

На думку фізіолога Ганса Сельє [1, там само]: «Не потрібно боятися стресу. Стресом потрібно керувати». Розглянемо це положення детальніше в контексті нашої теми.

Перш за все потрібно навчитися ефективно керувати стресом. Нижче наведено захисні механізми в бізнесі, які доречно застосовувати.

**Команда професіоналів.** Команда як фундамент будинку (бізнесу). Правильно підібраний колектив зможе досягти шаленого успіху. Якщо потрібно зібрати дійсно кваліфіковану команду, варто звернутися до «HR-менеджерів».

**Тайм-менеджмент**. Велике значення має правильне планування робочого дня.

**Особиста ефективність.** Цей показник залежить від зацікавленості та позитивного ставлення до життя.

**Фізична активність.**

**Сприятливе оточення.** Спілкування з однодумцями.

**Відпочинок.**

**Саморозвиток.** Сюди належать вміння визнавати перемоги та поразки, здатність об’єктивно оцінити ситуацію, оптимізм.

Ш. Мельник у своїй книзі запропонувала три основні виходи зі складних ситуацій [3, с. 2]:

1. Змінити відношення до ситуації. Якщо подивитися на проблему під іншим кутом, є можливість знайти нові рішення.
2. Навчитися керувати своєю фізіологією, а саме зосередитись, коли є перенавантаження, знайти витоки енергії, коли здається, що сил більше немає, та заспокоїтись, коли виникає схвильованість чи роздратування.
3. Вирішити проблему як джерело стресових станів.

Бізнес-середовище передбачає виникнення як «хорошого» стресу (коли підприємець перебуває на піку своїх можливостей, він отримуєте задоволення від роботи, успішного завершення проекту або укладання угоди), так і стану «емоційного вигорання» (якщо занадто багато справ і занадто багато перешкод перешкоджають досягненню мети).

Як стверджує Литвак М. Є. [4, с. 3], «Коли йде дощ, ми сидимо вдома або беремо з собою парасольку, але не лаємо небо і хмари. Ми знаємо, що закони, за якими йде дощ, не залежать від нас, і просто намагаємося в міру сил і можливостей до них пристосуватися». Отже, усвідомлення меж свого впливу та відповідальності за зміну та перебіг подій, що відбуваються, є передумовою уникнення негативних наслідків стресу.

Підбиваючи підсумки, варто наголосити, що опанування стресу, його контроль, має велике значення у бізнес-середовищі. Стрес буває як негативний, так і позитивний і є суттєвим фактором продуктивності праці.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Ганс Селье. Стресс без дистресса. Москва : Прогресс, 1982. 127 с.
2. Ш. Мельник. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях. Москва : Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2014. 234 с.
3. Литвак М. Е. Психологическое айкидо. Ростов-на-Дону : Феникс, 1992. 217 с.

**ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ**

**Коваленко А. А.**, студентка 3 курсу психологічного факультету *Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

Науковий керівник: Аврамченко С. М., канд. психол. наук, доц.,

доцент кафедри прикладної психології

Поняття стрес-менеджменту увійшло у вжиток зовсім нещодавно. У перекладі з англійської воно дослівно означає «управління стресом». І хоча управляти стресом неможливо, усвідомлювати свої реакції на ту чи іншу подію – цілком реально.

Першим, хто ввів визначення поняття «стрес», був Ганс Сельє – вчений-біолог, який понад 50 років вивчав питання адаптаційних механізмів. Він був справжнім новатором. Сельє зробив поняття стресу одним з головних символів медицини XX століття.

Спочатку воно проникло в суміжні науки – соціологію, психологію – а потім міцно увійшло в загальний ужиток. Цьому сприяв і щораз вищий рівень стресу у людей. Причинами цього є: зростання кількості міжособистісних контактів, а також розвиток інформаційного середовища, технологій, невідповідність біологічної природи людини і соціального життя.

Стрес – реакція людського організму на зміни, які відбулися в навколишньому середовищі. Зміни можуть бути будь-якими, а організм завжди реагує однаково, мобілізуючись в міру своїх можливостей, виробляє певний гормон (адреналін, норадреналін), і його робота перебудовується.

У спрощеному вигляді схема виглядає так: кров приливає до м’язів – зір і слух загострюються – фізичні можливості людини збільшуються – і вона може або швидко втекти, або хоробро боротися з нападником, або завмерти на місці.

Ці три стани (нападаю, тікаю, завмираю) мають еволюційне пояснення: коли мавпоподібна людина стикалася з небезпекою, її дії залежали від нервової системи. Тобто природа передбачала, що такий механізм дозволить людині напружитися і подолати важку ситуацію. Але механізм формувався в умовах дикого життя, коли існування людини було обов’язковою умовою і не входило в суперечність зі способом її життя. Зараз механізм залишився, а можливостей його використовувати замало, оскільки вони неприйнятні в соціумі.

Стрес називають «тихим вбивцею», тому що в разі тривалого стресу, без можливості відреагувати та змінити умови, він призводить до ураження різних систем організму. Серед них найперше страждають: серцево-судинна, видільна, травна і ендокринна (насамперед, підшлункова залоза, кора надниркових залоз) системи, нервова система стає нестабільною через перевантаження. У крайніх випадках результатом може бути навіть летальний кінець.

Управління стресом – це необхідна умова нормальної професійної діяльності. Робота без стресу неможлива, доброзичливий колектив і спокійна посада не гарантують повного позбавлення від стресорів.

Коли ми говоримо про стрес в рамках теорії Сельє, то маємо на увазі реакцію організму на вплив навколишнього середовища. Щоб вижити, організм повинен зреагувати на зміну середовища і виробити певний механізм (набір реакцій, наприклад: різкий звук – тікати чи підскочити) та з його допомогою пристосуватись до нових умов. Тип стресу, що допомагає адаптуватися до нових умов, називають еустресом або «хорошим». З його позитивних моментів можна виділити :

1. Розширення адаптаційних механізмів.
2. Набуття позитивного досвіду.
3. Вироблення нових реакцій (якщо подія мала негативне забарвлення в минулому, але вдається змінити результат тепер).
4. Отримання нового досвіду.

Щоб стрес залишався на рівні «хорошого», мають бути виконані чотири умови:

1. Ставлення до події має носити позитивне забарвлення.

2. Наявність позитивного досвіду та хорошого прогнозу на майбутнє.

3. Підтримка соціуму (схвалення дій з боку тих, хто поряд).

4. Наявність достатніх внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання стресу.

Коли говорять про «поганий стрес», мають на увазі дистрес.

Серед чинників, що призводять до дистресу, особливо важливі такі: почуття безпорадності, брак потрібної інформації, негативний прогноз ситуації, надмірна сила стресу, що перевищує психічні та фізичні можливості організму.

Стресові ситуації, які не переходять у дистрес, – це ресурс для зростання і змін. Подія, що вибиває з колії, активізує фізичні і психологічні реакції людини, а це дозволяє шукати нові шляхи виходу.

До профілактики стресових станів належать:

1. Прогулянка на свіжому повітрі та зміна звичного середовища.

2. Фізичні вправи або будь-який вид активності, щоб скинути напругу (швидка хода).

3. Музикотерапія і кольоротерапія.

4. Психотерапія. Усвідомлення причин своїх реакцій на оточення – один з кращих профілактичних заходів будь-якого стресу.

5. Відмова від алкоголю, зменшення вживання кофеїну (для зниження збудливості нервової системи) у стані стресу.

6. Уникання емоційної депривації.

Отже, ефективне управління стресом передбачає визнання факту стресу, з’ясування і усвідомлення його причини, відтак усунення останньої або зміну ставлення до неї. Варто враховувати, що зовнішні чинники – це завжди те, що актуалізує внутрішню травматичну ситуацію, спричиняючи дистрес. Один з факторів уникнення дистресу – формування позитивного ставлення, а це можливо тільки за умови усвідомлення й інформованості щодо особливостей цього стану.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту : навч. посібник. Київ : Либідь, 2004. 424 с.
2. Сивил Д. Стресс-менеджмент. М. : Гиппо, 2006. 126 с.
3. Щербатых Ю. В. Психология стресса. М. : Эксмо, 2008. 304 с.
4. Яккока Л. Карьера менеджера. М. : Прогресс, 1991. 384 с.

159.942

**ЕМОЦІЇ ЯК ФАКТОР ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ**

**Колісніченко Ю. М.**, студентка магістратури психологічного факультету

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

Науковий керівник: О. В. Куліш, канд. пед. наук, доц.,

доцент кафедри психології

**Постановка проблеми.** Актуальність вивчення психосоматичних взаємовпливів з емоціями досить аргументувати наступними фактами. За даними E. Stromgren і V. Lunn [7], не менше ніж третя частина хворих, що звертаються із різними соматичними скаргами в поліклініки й стаціонари, мають невротичні симптоми, зокрема 22 % осіб – зі скаргами психосоматичного характеру, що складають половину усіх звернень до лікарів.

**Мета** полягає у теоретичному обґрунтуванні особливостей впливу емоцій на виникнення психосоматичних розладів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження у психосоматичній парадигмі активно розвивається в останні десятиліття в контексті клінічної психології такими дослідниками як К. С. Максименко, Т. Б. Хмуленко, Т. Б. Єфименкоо, М. Рейзер, Р. Х. Сінгх, Б. Н. Синга, С. Сторкебаум, Т. Сівік, В. Ручкін, Г. Фава, Н. Саніні, К. Кубо, Д. Окен, В. Пірінгер, М. Орі, М. Чесні, Д. Бенгер, Р. Готтліб, Д. Шепе, М. Греко, Д. Фромер, Р. Балон [2].

**Виклад основного матеріалу.** У психологічній літературі можна зустріти різні визначення поняття емоції [3].

Емоції – безпосереднє, тимчасове переживання якого-небудь більш постійного почуття. Емоцією називається не саме почуття любові до музики як стійка особливість людини, а стан насолоди, захоплення, яке вона переживає, слухаючи на концерті музику в гарному виконанні. [8].

Емоції – це назва всіх проявів афективної сфери. В цьому випадку під емоціями розуміють почуття, афекти, настрої і навіть бажання. Часто емоції і почуття вживаються як синоніми [8].

З латинської мови «emovere» означає – «збуджувати, хвилювати», з французької «emotion» перекладається як «хвилювання, збудження» [8].

Почуття, емоції, особливо, якщо вони сильні і тривалі, здійснюють вплив на функціонування організму як в цілому так і на окремі органи. Це найпростіше простежити на прикладі соматичних симптомів, які супроводжують переживання страху й тривоги, а саме: потіння, тремтіння, серцебиття тощо. При цьому роль нервової системи має першочергове значення, часто небажані соматичні симптоми виникають за схемою: зовнішній світ – нервова система – хворий орган.

Слід відзначити, що емоції – це надзвичайно складний комплекс переживань, а окремі їхні компоненти тісно пов’язані з підкірковими системами і корою мозку. Кожен компонент емоції інтегрований з іншими в одне ціле, хоч і може проявлятись ізольовано. Фізіологічною основою емоцій є лімбічна система, куди входить: гіпоталамус, гіпокамп, поясна закрутка, орбітальна кора, мигдалевидне тіло. Звичайно, усі вищі емоції людини своїм виникненням зобов’язані кірковим структурам мозку [4].

Емоції мають не тільки суб’єктивні, а й об’єктивні прояви. Класифікувати емоції можна за їх характером (нижчі і вищі), за тоном (позитивні і негативні) і за механізмом виникнення (реактивні і вітальні). Усі вони мають анатомо-фізіологічне підґрунтя[4].

Згідно з Є. П. Ільїним більш або менш тривалий і стійкий, бадьорий або пригнічений емоціональний стан називається настроєм [5]. Він є ніби похідним від різних емоцій, що діють на людину і створюють загальний емоційний фон, який протягом певного часу впливає на всі судження і дії людини; стійкість останніх залежить від значущості обставин, які зумовили цей емоційний фон, а також від типу нервової діяльності. Значні і короткочасні зміни в емоціональному житті, що виникають раптово і супроводжуються надмірною руховою реакцією із збереженням свідомості, називаються фізіологічним афектом (лють, жах, відчай, паніка) [5].

Патологія психічної діяльності насамперед виявляється в зміні інтенсивності емоцій як у бік їх підвищення – гіперестезії емоцій, так і ослаблення – емоційної тупості.

Психосоматичними називають вторинні функціональні й органічні розлади внутрішніх органів і систем, першопричиною виникнення і загострення яких є психологічні чинники [2].

Під психосоматичними розладами також розуміють симптоми і синдроми порушень соматичної сфери (різних органів і систем), обумовлені індивідуально-психологічними особливостями людини і пов’язані зі стереотипами її поведінки, реакціями на стрес та способами переробки внутрішньоособистісного конфлікту [6].

Існує кілька основних моделей трактування виникнення психосоматичних розладів: психофізіологічна, психодинамічна, системно-теоретична, соціопсихосоматична.

Психосоматична медицина розрізняє три групи психосоматичних розладів: конверсійні симптоми, функціональні синдроми, психосоматичні захворювання (психосоматози).

Різні види напруженості, конфлікти можуть призвести до психосоматичних розладів, особливо, якщо вони впливають на діяльність органів, які перенесли захворювання або мають другорядне значення в організмі. Так, наприклад, шлунково-кишкові скарги, що виникають при повторних захворюваннях, пізніше на основі психічних або невротичних механізмів можуть зазнавати повторного вияву. Особливо часто їх психічними причинами є не вивільнені афекти (гнів, образа, агресивність, невмотивовані страхи), напруженість тощо [7].

З метою дослідження вияву емоцій часто використовують диференційну шкалу емоцій К. Ізарда, а психосоматичних розладів – Гіссенський опитувальник соматичних скарг.

З огляду наукових джерел К. Ізард називає 10 основних емоцій: гнів, презирство, відраза, дистрес (гope–страждання), страх, провина, інтерес, радість, сором, подив [4].

На думку вченого, базові емоції повинні мати такі обов’язкові характеристики: виразний специфічний нервовий субстрат; виявлятися за допомогою виразної та специфічної конфігурації м’язових рухів особи (міміки); спричиняти виразне й специфічне переживання, яке людина усвідомлює; як таке, що виникло в результаті еволюційно-біологічних процесів; здійснювати організаційний і мотиваційний вплив на людину, слугувати її адаптації.

Гіссенський опитувальник соматичних скарг виявляє інтенсивність емоційно забарвлених скарг з приводу стану фізичного здоров’я, що часто високо корелює з маскованою депресією. Для правильної інтерпретації необхідно з’ясувати, чи немає у обстежуваного встановлених соматичних захворювань з підтвердженими діагнозами.

Надмірного вираження часто набувають дві шкали: виснаження, ревматичний чинник. Шкала виснаження може свідчити про надмірне навантаження як психічної, емоційної, так і фізичної сфери, а також характеризує суб’єктивне уявлення про наявність/втрату життєвої енергії і потребу в допомозі, корелює з депресивним станом, алекситимією. Щодо емоцій, то вони варіюються та немає сталих, часто обираються радість, горе, сором, провина, відраза, інтерес, які за своїми значеннями є як позитивними так і негативними. Шкала ревматичний чинник виражає суб’єктивні страждання людини, що носять алергічний та спастичний характер.

**Висновки.** Емоції відіграють у житті людини значну роль. Фізіологічні перебудови при стресових ситуаціях і психологічні установки та особистісні позиції, а так само генетична схильність можуть істотно впливати на виникнення соматичних захворювань.

Психологи і психіатри встановили залежність між соматичними захворюваннями людини і її особистісними особливостями, а також виокремили коло хвороб, що виникають внаслідок стресу. До найбільш поширених захворювань відносять захворювання серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, ендокринні, алергічні, ревматичні і ряд дихальних.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение / Ф. Александер / Пер. с англ. С. Могилевского. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. −352 с.
2. Бройтингам Б. Психосоматическая медицина / Б. Бройтингам, П. Кристиан, М. Рад / пер. с ним. Г. А. Обухова. М. ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. – С. 376.
3. Гуревич П. С. Психология, Учебное пособие / П. С. Гуревич. – М.: Знание, 1999. – С. 304.
4. Изард К. Психология эмоций / К. Изард / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2000 г. – 464 с.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин / 2-е издание. СПб.: Питер, 2007. – С. 783.
6. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. М.: Изд-во Эксмо, 2005. – С. 992.
7. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология. Практическое руководство / В. Д. Менделевич. – М.: МЕДпресс, 1999. – С. 592.
8. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2001. – С. 272.

**СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**Кравець Г. В.**, аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку

*ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України*

Науковий керівник: Лушин П. В., д-р псих. наук, проф.,

завідувач кафедри психології та особистісного розвитку

**Постановка проблеми.** Людина нерідко стикається в житті з викликами, спричиненими інформаційним перевантаженням, несприятливими соціальними, економічними, політичними, екологічними умовами. Важкі події, що перевищують звичайні адаптивні можливості особистості, можуть викликати стрес. Надмірний стрес може стати руйнівним для особи або громади. Тому необхідно шукати шляхи профілактики, подолання та усунення негативних наслідків стресу.

**Мета.** Розглянути стрес-менеджмент в контексті формування резильєнтності особистості. Проаналізувати ефективність використання методів стрес-менеджменту для успішної адаптації особистості та керування стресовими станами.

Стрес — за визначенням Г. Сельє — стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності, ускладненої певними обставинами. Стрес є адаптаційним синдромом, що може по-різному впливати на стан організму. В одних випадках відбувається мобілізація внутрішніх ресурсів організму і людина виконує таку діяльність, яку за звичайних умов виконати не може, в інших — виникає повна дезорганізація діяльності організму аж до появи ступору [4]. Високий рівень стресу ставить під загрозу благополучне існування особистості. Стрес порушує емоційну рівновагу та фізичне здоров’я людини. Перебування під тиском стресу звужує здатність чітко мислити, ефективно функціонувати, насолоджуватись життям. Тому важливим є вивчення адаптації людини до складних обставин з метою прогнозування її поведінки в подібних ситуаціях та вироблення навичок успішного керування власним емоційним станом в умовах стресу. Стрес-менеджмент — це інструмент ефективної дії, спрямованої на послаблення стресової реакції, швидке досягнення рівноваги, профілактику стресогенних факторів, подолання негативних наслідків стресу.

Різні групи дослідників виявили, що існують люди, які особливо добре справляються з надзвичайно стресовими або травматичними подіями життя. Було помічено, що виклики мало впливають на здатність деяких людей ефективно функціонувати і не призводять до довгострокових стресових або психологічних проблем. Процес позитивної адаптації в контексті значних викликів, успішне функціонування під час або після впливу стресогенного фактору, було визначено як резильєнтність. Слово «резильєнтність» походить від латинського слова «resilire» (англ. to rebound — відскакувати). У розмовній англійській мові слово «resiliency» зберігає аналогічне значення, маючи на увазі властивість пружності. В інженерних науках резильєнтними є матеріали, які повертаються у вихідну форму після викривлення тиском або навантаженням. В екології резильєнтність відноситься до «здатності системи поглинати перешкоди та реорганізуватись, але зберігатись в певному стані» [6]. Резильєнтність трактується як здатність до адаптації та виживання системи після збурень, часто з посиланням на процес відновлення функціональної рівноваги, а іноді і посилаючись на процес успішного перетворення до стабільного нового функціонального стану. Як жива система, людина може бути охарактеризована як резильєнтна, коли спостерігається адаптація або відновлення в контексті потенційно дестабілізуючих загроз [8].

Енн Мастен визначає резильєнтність як можливість динамічної системи успішно адаптуватися до порушень, що загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку [8]. Доналд Робертсон розглядає резильєнтність як динамічний, тривалий процес, за допомогою якого люди успішно справляються зі стресовими подіями [5]. Також резильєнтність визначається як явище або процес, що відображає позитивну адаптацію, незважаючи на досвід значних негараздів або травм [10]. На думку Джона Райха та його співавторів резильєнтність є результатом успішної адаптації до негараздів [7].

Конструкт «резильєнтність» містить в собі два основних складники — високий рівень ризику та достатньо високий рівень адаптації (вищий, ніж можна було очікувати). Дослідники резильєнтності виділили чимало факторів ризику, які поділяються на три основні категорії: генетично детермінований ризик (спадкові хвороби), стресовий досвід (війна, жорстоке поводження, розлучення) та небезпечні життєві обставини (низький соціально-економічний статус, батьки з антисоціальною поведінкою) [8]. Успішне функціонування і навіть розвиток особистості чи громади в сприятливих умовах не є проявом резильєнтності. Людина може мати високий інтелект, гарну освіту, роботу, але ці змінні ще не є свідченням резильєнтності. Головна ідея полягає в тому, що резильєнтність має вивчатися в світлі раптового або постійного стресу. Крім того, резильєнтність передбачає тезу: «не лише вижити, але процвітати», рухатись вперед, розширюючи своє прагнення до позитивних цілей, незважаючи на значні перешкоди або негаразди.

Прояв резильєнтності не означає повну відсутність напруги, тривоги, або інших форм прояву стресу. Резильєнтні особи відчувають сильні емоції, але добре справляються з ними і долають стресові проблеми. Резильєнтність не означає повну відсутність негативних емоцій, але її наявність часто включає прийняття, активний пошук «здорових» цілей і особистих цінностей.

Парадигма резильєнтності свідчить про те, що здорові реакції на фактори ризику є нормою, а не надзвичайною реакцією окремих осіб чи громад. Динамічний процес успішної адаптації є ключовим фактором реакції на стрес [7]. Енн Мастен у своїй праці «Звичайна магія» зауважує, що фундаментальною правдою є те, що резильєнтність людини виникає із звичайних ресурсів та процесів. Також Енн Мастер і Норман Гармезі запропонували модель резильєнтності, в якій адаптація до стресу сприймається як динамічний процес, що включає внутрішні можливості та сильні сторони а також зовнішні ресурси сім’ї та громади [9].

Побудова резильєнтності — це спосіб поліпшити здатність долати стресові ситуації [5]. Запропонавані програми формування резильєнтності використовуються для підготовки особистості до вирішення стресових ситуацій, знижуючи ризик депресії та тривоги (підвищуючи професійну продуктивність, задоволеність роботою та баланс між життям та роботою).

Резильєнтність складається з різних процесів, способів мислення і дій, через які індивіди адаптуються і добре справляються з негараздами, не страждаючи від довготривалих шкідливих наслідків через стрес. Резильєнтність виявляється зазвичай в таких здібностях, як гнучкість, оптимізм, впевненність, вміння розв’язувати проблемні ситуації, наполегливість, рефлексія, навички емоційної саморегуляції, ефективна взаємодія з іншими людьми тощо. Дослідження показали, що програми, спрямовані на підвищення ефективності та успішності особистості більш привабливі і прийнятні, ніж програми, спрямовані на скорочення проблем [8].

Закордонними вченими розроблено цілу низку програм втручань, спрямованих на запобігання стресогенних чинників та сприяння формуванню резильєнтності. Окрім соціальної підтримки громадян, метою цих програм є також формування навичок ефективного функціонування особистості. До навичок ефективного функціонування вчені відносять когнітивну гнучкість, здатність контролювати процеси збудження та гальмування, гарну робочу пам’ять. Ці навички є фундаментальними для адаптивної поведінки та навчання у нових ситуаціях і відіграють центральну роль у адаптації до змін, що відбуваються [11]. Розвивати навички самоконтролю та керування емоційними станами можна за допомогою методик стрес-менеджменту.

Оскільки повністю уникнути стресових ситуацій неможливо, важливо оволодіти технологією стрес-менеджменту, як інструментом ефективного подолання стресових ситуацій та послаблення емоційної напруги. Використання технік стрес-менеджменту може сприяти формуванню резильєнтності особистості чи спільноти.

Зарубіжні вчені Д. Брайт та Ф. Джонс розглядають стрес-менеджмент, як «різні типи втручань, націлені на боротьбу зі стресом, за яких розробляються профілактичні заходи» [2]. Американський психолог К. Кінан тлумачить поняття стрес-менеджменту, як «усвідомленну необхідність управління власними реакціями та контроль над ситуацією, що спричиняє стрес» [3].

Вітчизняні дослідники розглядають це питання як в контексті управління персоналом підприємства, так і у контексті особистісного розвитку. Так, Гончар М.Ф., Кабан Х.В. зазначають, що управління стресами – це процес цілеспрямованої дії на персонал організації з метою адаптації особи до стресової ситуації, усунення джерел стресу і опанування методів їх нейтралізації усім персоналом [1].

Якщо взяти за основу базові функції менеджменту, то управління стресом (стрес-менеджмент) можна представити у вигляді системи, що складається з послідовних елементів: планування, організація, мотивація і контроль. Кожен з цих елементів має певний набір методик та інструментів. На рівні планування діагностується рівень стресу; на рівні організації розробляються та впроваджуються антистресові заходи; на рівні мотивації розглядаються цінності та здійснюється постановка цілей; на рівні контролю відбувається рефлексія, зворотній зв’язок щодо ефективності вжитих заходів.

**Висновок.** Виходячи із вищезазначеного можна зробити висновок, що стрес-менеджмент є ефективною технологією подолання стресових ситуацій та сприяє формуванню резильєнтності особистості, організацій та громад.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Гончар М. Ф., Х. В. Кабан. Стрес-менеджмент на підприємстві: характеристика та способи вирішення із застосуванням коучингу / М. Ф. Гончар, Х. В. Кабан // Вісник Національного університету "Львівська політехніка". – 2012. – С. 28–32. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://ena.lp.edu.ua/bitstream/ntb/13848/1/6_28>.
2. Брайт, Д., Джонс, Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 352 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/350977/>.
3. Кинан, К. Управление стрессом. – М.: Эскмо, 2006. – 80 с. [Електронний ресурс]: Режим доступу: [http://loveread.ec/ view\_global.php?id=66080](http://loveread.ec/view_global.php?id=66080).
4. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. – К.: «Академвидав», 2006. - 424 с. (Енциклопедія ерудита).
5. Donald J. Robertson Build your Resilience [Електронний ресурс]: Режим доступу: [www.amazon.com/Build-Your-Resilience- mindfulness-management-ebook/](http://www.amazon.com/Build-Your-Resilience-mindfulness-management-ebook/).
6. Gunderson, L. H., C. Folke, and M. Janssen. Generating and fostering novelty. Ecology and Society, 2006. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <https://www.ecologyandsociety.org/vol11/iss1/art50/>.
7. John W. Reich, Alex J. Zautra, John Stuart Hall. Handbook of adult resilience / edited by John W. Reich, Alex J. Zautra, John Stuart Hall, 2010 The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York, NY 10012.
8. Masten, Ann S. Ordinary magic : resilience in development / Masten, Ann S. - 2014. The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc. 370 Seventh Avenue, Suite 1200, New York, NY 1000.
9. Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. Development and Psychopathology, 2, 425-444. [Електронний ресурс]: Режим доступу: [https://www.cambridge.org/core/journals/developmentand](https://www.cambridge.org/core/journals/development-and)psychopathology/ article/resilience-and-developmet.
10. Suniya S. Luthar. Resilience in development: A synthesis of research across five decades. [Електронний ресурс]: Режим доступу: onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ 9780470939406.ch20.
11. Zelazo P.D., Carlson S.M. Hot and Cool Executive Function in Childhood and Adolescence: Development and Plasticity University of Minnesota, 2012. [Електронний ресурс]: Режим доступу: [https://s3.amazonaws.com/ academia.edu.documents](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents).

**ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ**

**Кравцова О. К.,** аспірант

*ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»*

Науковий керівник: Бондарчук О. І., доктор психол. наук, професор, завідувач кафедри психології управління

*ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»*

Події на сході України змусили велику кількість людей переживати сильне по інтенсивності почуття небезпеки, страху смерті, невизначеності та неоднозначності, страждати від незадоволеності базових потреб досить тривалий час, що викликає широке поширення дистресових станів внаслідок яких діагностується посттравматичний стресовий розлад (далі ПТСР).

Складно говорити про психологічне здоров'я в цій ситуації, таким чином, актуалізуються проблеми психологічної допомоги для зниження ризику виникнення ПТСР у осіб, які пережили травмуючІ події та все ще знаходяться в зоні ризику.

Вивченням та лікуванням психологічних й психосоматичних захворювань, які є наслідком травматичного досвіду займається психотравматологія.

Вперше «травма» як фізичне поранення використовувалося ще давніми греками в значенні «зяюча рана, дірка», поняття психологічної травми було введено німецьким лікарем, психіатром, фармакологом Альбертом Ейленбургом в 1878 році.

Термін «травма» визначають як подію, суб'єктивний досвід, або і те й інше. Але однозначно це причина виникнення посттравматичного стресового розладу (Горовіц 1986), DSM-V 2013 (Diagnosticand Statistical Manualofmental disorders V - діагностичне і статистичне керівництво по психічних розладів V видання), розроблено та опубліковано Американською психіатричною асоціацією (АПА) (англ. American Psychiatric Association, APA) 18 травня 2013 року, МКХ-10 [Міжнародної статистичної класифікації хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%B8%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80_%D1%85%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B1), розроблений [Всесвітньою організацією охорони здоров'я](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%8F_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%BE%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B8_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F).

Діагностичні критерії по МКХ-10 та DSM-V.

*Травмі* притаманні:

· інтрузія повторного досвіду, в тому числі флеш-беки

· уникнення, включаючи дисоціацію і амнезію

· понад збудливість по відношенню до ряду тригерів

Тривалість та інтенсивність симптомів спостерігається більше 1 місяця.

Щоб діагностувати *ПТСР* людині повинні бути притаманні 3 важких симптому:

· інтрузія пережитого досвіду,

· уникнення,

· понад пильність, понад настороженість+ надмірна стартова реакція.

Додатково до них можуть спостерігатися інші можливі емоційні, поведінкові, психічні симптоми.

Тривалість та інтенсивність симптомів спостерігається більше ніж протягом 3 місяців.

Якщо спиратися на визначення травми в психоаналізі як раптова присутність в психіці образу близькій, що стоїть поруч смерті (Lebigot, 2005), інше це – стрес, а не травма.

Таким чином, ми розподілили поняття стрессу, травми й умови коли можна говорити про ПТСР. Але як це допоможе нам у практичній праці з постраждалими, отже стрес став їх повсякденням, обстріли раптові часто с обіду до ранку наступного дня люди ховаються у підвалах, там їх утримує страх смерті. Які вже є наслідки тривалого протистояння й які ще будуть зараз невідомо, але точно зрозуміло, що велика кількість людей потребують допомоги з метою зменшення негативних наслідків дистресу, психологічної травми й ризику розвитку ПТСР.

Вирішення питання допомоги людині в складних умовах війни безпосередньо пов'язане з доступністю та своєчасністю отримання першої психологічної допомоги (далі ППП). Чим раніше людина отримає кваліфіковану ППП, тим нижче ризик розвитку ПТСР[1].

Дуже прості речи можуть допомогти людині впоратися й нормалізувати свій стан та людини яка поруч. Завдяки психологічної просвіти та організації навчання працівників на місцях принципам, засобам першої психологічної допомоги багатьох психологів, соціальних працівників, вчителів навчальних закладів, вихователів дитячих садочків та волонтерів доступність психосоціальної підтримки стає доступнішою, що впливає на психологічне здоров’я населення, які проживають поблизу лінії зіткнення та потребують негайної та постійної психологічної допомоги.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Всемирная организация здравоохранения, War Trauma Foundation и World vision International (2013). Первая психологическая помощь: Методическое руководство по обучению работников на местах. ВОЗ: Женева. 2013.

УДК 378:37.011.31

**ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ОСІБ РІЗНОЇ СТАТІ**

**Куліш О. В.**, канд. пед. наук, доц., доцент кафедри психології

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

**Постановка проблеми.** Проблема стресостійкості визначається реаліями сучасного суспільства, в якому є тенденція посилено накопичувати психологічну напругу і повільно позбавлятися від неї. Здатність же долати стресові ситуації є запорукою психічного здоров'я людей і неодмінною умовою соціальної стабільності, прогнозованості процесів, що відбуваються в суспільстві.

Приймаючи до уваги величезну кількість наукових аспектів, які вивчали проблеми гендеру, і досить складний взаємозв’язок факторів, що вплинули на його онтогенез, майбутні дослідження можуть допомогти розробці таких моделей, які забезпечили б нам можливість розуміння механізму формування соціальних відмінностей між чоловіками і жінками в прояві стресу.

Використовуючи ці дані для дослідження, враховуючи відмінності, біологічний детермінізм, соціально-біологічні чинники, статевий диморфізм, вплив з боку культури і практики соціалізації, ми намагатимемось з'ясувати, який вплив чинять статеві відмінності на специфіку стресостійкості.

**Мета** полягає в дослідженні стресостійкості у осіб різної статі.

**Викладення основного матеріалу.** Питанням стресостійкості займались Ю. В. Щербатих, В. А. Аббакова, М. Перре, Е. Берн, Б. Г. Ананьєв тощо. Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв’язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров’я. Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов’язано з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій.

За даними Ю. В. Щербатих до факторів, що впливають на стресостійкість особистості, можна віднести такі: природжені особливості організму та ранній дитячий досвід, особистісні властивості, фактори соціального середовища та когнітивні фактори.

Специфічні результати двох подій горе і радість, абсолютно різні, навіть протилежні, але їх стресову дію, неспецифічна вимога пристосування до нової ситуації, може бути однаковою.

Стресостійкість розглядають як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність (К. В. Судаков); як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності (В. О. Бодров); як здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв’язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров’я (Г. С. Никифоров); як стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно-напружених і значимих ситуаціях [5].

Аналіз основних наукових досліджень стресостійкості дає нам підстави стверджувати, що більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах [4]. Детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, набутий досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності. Стресостійкість як інтегральна характеристика психічного розвитку формується в процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення. Як інтегративна властивість особистості вона передбачає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів. До її функцій відносять: спрямованість на подолання перешкод; актуалізацію діяльності в екстремальних умовах; стабілізацію внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції; забезпечення здатності до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації.

Враховуючи специфіку психологічного стресу, основні форми його прояву та пов’язані з ним поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні зміни, а також суб’єктивні та об’єктивні причини виникнення психологічного стресу, не можна поставитися з зневагою до гендерних особливостей прояви стресу.

Поняття «гендер» вперше з'явилося в роботі Р. Столера в 1963 р. Надалі, термін «гендер», запозичений з лінгвістики, використовувався для позначення характеристик чоловіків і жінок сукупності біологічних характеристик: генетичних, фізіологічних і репродуктивних. Введення поняття було підготовлено [роботами](http://ua-referat.com/%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0) М. Мід [6].

Окреме місце у вивченні стресостійкості відведено гендерним особливостям. Ще здавна складалися уявлення про особливості поведінки чоловіків і жінок.

Існують особливі «жіночі» реакції на стрес. Наприклад, нестерпні головні болі або напади паралізуючого страху. Ось чому жінці треба бути особливо уважною до себе і постаратися не доводити себе до стресу. Якщо чаша переповниться, наслідки можуть бути дуже серйозними.

Типово «жіночим» симптомом стресу є нервова анорексія[ 1]. Жінки за допомогою дієт або навіть повної відмови від їжі зводять свою вагу практично до нуля, фактично ставлячи своє життя під загрозу.

Емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості особистостей проводилось на базі ЧНУ ім. Богдана Хмельницького. Вибірку складають n=15 осіб чоловічої та n=15 жіночої статі, у віці від 18 до 32 років.

Для визначення рівня стресостійкості нами було обрано методику «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге» [7, c. 22].

Результати, отримані після тестування більш наочно можна представити у вигляді діаграм на рисунку 1.

  
Рис. 1. Стресові характеристики чоловіків та жінок

Дані діаграми показують, що серед випробуваних високим ступенем стресостійкості володіють чотири чоловіка, в той час як цей показник лише в двох жінок. І 8 жінок мають низький рівень опірності стресу, а чоловікам цей показник притаманний 5-ти особам.

Для більш ретельного аналізу та щоб підтвердити гіпотезу в даному дослідженні, необхідно використовувати математичний метод кореляції U - критерій Манна-Уітні, який призначений для оцінки розходжень між двома вибірками за рівнем якої-небудь ознаки, кількісно виміряної.

Отримане емпіричне значення Uемп(86.5) знаходиться в зоні незначимості.

Таким чином, на момент проходження дослідження різниця між рівнем стресостійкості у чоловіків та жінок не виявлена.

**Висновки.** В нашій статті ми визначили основні напрямки формування стресостійкості, що включають управління стресами, збереження позитивного психологічного стану і зміцнення власного здоров’я за допомогою релаксації (аутотренінг, медитація, сміхотерапія, кольоротерапія, ароматерапія, йога, творчі спроби самовираження), рекреації (фізкультура, дихальні вправи); катарсису (спілкування з близькими, домашніми тваринами, захоплення мистецтвом), мотивація до стресостійкості, попередження виникнення стресових станів, позитивне соціальне оточення, раціональність і позитивність мислення тощо. Тому підвищення рівня стресостійкості є одним із головних елементів, що включає вміння протистояти стресовим та конфліктним чинникам, негативним впливам навколишнього середовища, а також дає змогу підвищувати рівень власної компетентності.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Евгений Павлович Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.
2. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Леонид Александрович Китаев-Смык. – М. : «Наука», 1983. – 368 с.
3. Корольчук В. М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах / В. М. Корольчук. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/> portal/Soc\_Gum/Vchdpu/psy/2010\_82\_1/korolchuk.pdf.
4. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології / В. І. Розов. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
5. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. Роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – вип. 7. – С. 155–162.

УДК 659.1:004.738

**АУДІО-ВІЗУАЛЬНИЙ ВПЛИВ МАРКЕТИНГУ НА СПОЖИВАЧІВ У МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ**

**Лисенко А. В.**, студентка 4 курсу психологічного факультету,

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

Науковий керівник: Туз Л. Г., канд. психол. наук

доцент кафедри психології

**Анотація.** У статті висвітлено сутність понять маркетингу та впливу, специфіка візуальних та аудіозасобів психологічного впливу на споживацький вибір в мережі інтернет, особливості їх використання.

**Ключові слова:** маркетинг,інтернет-маркетинг, вплив, засоби впливу, візуальний вплив, аудіовплив.

Актуальність дослідження. Бізнес сьогодні все стрімкіше йде в онлайн, тому що це ефективно, це вигідно і це менш витратний спосіб залучення нових клієнтів і утримання старих. На сьогоднішній день актуальність інтернет-маркетингу для підприємців полягає в можливості отримання потоку клієнтів з мінімальними вкладеннями, а також в тому, що при якісному використанні інструментів інтернет-маркетингу можна постійно залишатися на зв’язку з клієнтом, аналізувати поведінку і моментально реагувати на будь-які зміни в потребах клієнтів, а це є одним із найважливіших достоїнств інтернет-маркетингу. Для підвищення ефективності маркетингу в мережі інтернет використовуються засоби психологічного впливу на споживачів, а значить, і потреба у вивченні засобів впливу зростає. Через доступність та зручність використання таких засобів використовується надмірна їх кількість, що може викликати стрес у житті людини.

**Метою дослідження** є визначення ефективних засобів психологічного впливу маркетингу на споживацький вибір в мережі інтернет.

**Виклад основного матеріалу.** В науковій літературі зустрічається декілька поглядів на етимологію поняття «маркетинг». Більшість фахівців стверджують, що воно походить від англійського «market», що в дослівному перекладі означає «ринок» [1, 2]. Інша точка зору говорить про те, що маркетинг походить від словосполучення «market getting» [3, 4], що в дослівному перекладі означає «здобуття ринку». Автори Ільїн та Кухарчук зазначають, що слово маркетинг походить від дієслова «to market», яке означає «торгувати, пропонувати для продажу», тому в прямому перекладі англомовне поняття «marketing» має значення «торгівля» [4]. На сьогодні існує достатньо багато поглядів на маркетинг. Класичним визначенням вважається запропоноване класиком маркетингу як науки Ф. Котлером: «маркетинг – це вид людської діяльності, що направлений на задоволення нужд і потреб за допомогою обміну» [5, c.9].

Отже, не існує однозначного визначення поняття «маркетинг». Це цілий комплекс, система функцій розвитку, набір і кількість яких змінюється слідом за еволюцією взаємин підприємства із зовнішнім середовищем, залежить від від ступеня їхнього розвитку.

Для підвищення ефективності маркетингу в мережі інтернет використовуються засоби психологічного впливу на споживачів. Вплив на людину пробуджує увагу, об’єкт закріплюється в пам'яті, викликає асоціації, активізує почуття і спонукання, а далі впливає на волю. При виборі засобів слід пам'ятати про фактори, які впливають на сприйняття і розуміння реклами: вплив кольорів, сильних висловів, розміру шрифту тощо, а також про здатність і готовність потенційних споживачів до сприйняття цих засобів. Використовуються прийоми навіювання та переконання за допомогою візуальних та аудіальних засобів. Щоб найбільше вплинути на вибір споживачів, потрібно раціонально обирати засоби впливу. На це існують наступні причини. Ефективність впливу на споживача залежить від доречності типу та кількості засобів впливу. Будь-які зображення, текст або аудіосупровід, що розміщуються на сайті з метою привернення уваги та реклами, є інформацією. Якщо ця інформація суперечлива, надмірної кількості, неактуальна, логічно незв’язана між собою, вона не вплине на потенційного споживача з бажаною силою або навіть викликає стресові стани у людини, що користується ресурсом. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях значних інформаційних перенавантажень, коли людина не справляється з переробкою інформації. Тож варто бути обачним, обираючи засоби впливу.

У найзагальнішому вигляді механізм психологічного впливу на споживача можна представити таким чином: привернення уваги – підтримка інтересу – прояв емоцій – переконання – прийняття рішення – здійснення дії. Варто зазначити, що привернення уваги як ланка механізму психологічного впливу являє собою певний фільтр, який відкидає непотрібні повідомлення. Відповідно, привернення уваги – явище суто індивідуальне, яке залежить від потреб людини, її спонукань, мотивів, настроїв.

Метод впливу – це сукупність прийомів, які реалізують вплив на потреби, інтереси, схильності, тобто на джерела мотивації активності, поведінки людини; установки, групові норми, самооцінки людей, тобто на ті фактори, які регулюють активність; стани, в яких знаходиться людина (тривога, збудження, депресія і т.п.), які змінюють людську поведінку [8].

Методи впливу на джерела активності сприяють формуванню нових потреб чи змінам спонукальної сили наявних мотивів поведінки. Для зміни поглядів, думок, установок людини використовуються такі методи, як створення нових установок, зміна актуальності наявних установок і руйнування наявних установок. Вплив на людину є найбільш дієвим, якщо враховуються всі фактори: мотивація (бажання людей), установки, а також емоційні стани [6].

Проте слід мати на увазі, що існує так званий «поріг сприйняття», перевищення якого призводить до того, що люди перестають сприймати рекламу. Це означає, що необхідно з розумом використовувати інструменти привернення уваги споживачів, щоб максимально підвищити ефективність реклами, але разом з тим не перевищити поріг сприйняття, що, як зазначалось вище, може призводити до стресових станів.

Для підвищення ефективності маркетингу використовуються різні інструменти і прийоми для, здебільшого, привернення мимовільної уваги споживача. Одними з найбільш вживаних засобів впливу є використання візуального та аудіоконтенту.

Використання візуальних засобів у маркетингу ґрунтується на психофізіологічної особливості сприйняття людиною навколишнього світу – більшість інформації люди отримують саме через зір. У сфері інтернет-маркетингу, де потенційний покупець при всьому бажанні не зможе потримати товар руками, роль візуальної складової в процесі передачі маркетингового послання надзвичайно важлива [9].

Яскравими прикладами візуальних засобів впливу маркетингу в інтернеті є:

* привабливі, креативні фото. Картинка іноді може сказати більше, ніж тисяча слів і повідомити читачам багато інформації всього за кілька секунд, що текстовий пост ніколи не зможе зробити. Заслуга зображень в тому, що вони розбавляють довгі статті і позбавляють їх монотонності. Крім того, зображення впливають на кращу запам’ятовуваність, допомагають читачам швидше зрозуміти суть матеріалу і мотивують зробити покупку. Також можливо використовувати скріншоти – допоміжні зображення вашого продукту або робочого процесу;
* відеоролики вбудовані прямо в пост або поширювані безпосередньо через соціальні медіа. Більшість читачів, які дивляться відеосюжет, з більшою ймовірністю купують продукти і послуги, що рекламуються онлайн. Найкраще створювати короткі відеоролики, що запам'ятовуються, незалежно від того, яка довжина поста. Півхвилинне відео у змозі показати споживачеві необхідність товару у його житті, наочно підкреслити його переваги над іншими аналогічними товарами;
* інфографіка – зорова інформація: як довга, так і коротка, але обов'язково інформативна і змістовна. Інфографіка – це маркетинговий інструмент, який об'єднує багато різної інформації і може містити малюнки, тексти, графіки і под. Вона супроводжує тексти і дає читачам більш чітке уявлення про що йде мова. Інфографіка робить пости більш зручними для читання і привертає додаткову увагу, відображає важливі аспекти, робить повідомлення яскравішим і позбавляє від монотонності. Вона доступна для всіх і легко передає інформацію;
* діаграми і графіки. Різноманітна графіка, яка доповнює основний контент. Статистичне відображення матеріалу корисною графікою і діаграмами може ілюструвати відносини або порівняння між предметами. Зображені дані можуть містити графіки, стовпці, області, діаграми Ганта, шаблони і т. ін. Всі вони допомагають читачам побачити речі, які не так очевидні, додають текстам переконливості завдяки схематично зображеним фактам;
* цитати. Будь-який текст або навіть невеликий пост стане переконливіше і правдоподібніше, якщо ви додасте в нього цитату. За допомогою картинки, цитуючи, в можете посилити текст, зробивши акцент на певній його частині. Цитата є висловлювання авторитетного для вашого матеріалу людини і стає вічнозеленим контентом в соціальних мережах;
* комікси. Головна мета сатиричних коміксів в інтернеті – зробити контент більш вірусним і популярним. Зазвичай комікси посилаються на актуальні новини або події і підносять їх в гумористичній і часто уїдливій формі. Вони забезпечують емоційний відгук у споживача, а тому є ефективними у просуванні продукту;
* колір. Він має сильний вплив на сприйняття смислових повідомлень, іміджів брендів і на образ думок. Кольори впливають на формування паттернів споживчої поведінки, на загальне сприйняття бренду, а також на створення нових маркетингових схем просування певних товарів і послуг.   
  Впізнаваність самого бренду збільшується при використанні «фірмового кольору». Кольори викликають у людей певні емоції, що викликають асоціації. Контраст між кольорами максимально привертає увагу, але при використанні їх в дизайні слід бути обережним – надмірно сильний кольоровий контраст може відвернути відвідувача [6].

Сьогодні візуальне поле в мережі інтернет перенасичене. Аудіополе в цьому відношенні куди більш вільне. Однак чим більше заповнене візуальне поле, тим більше інформація прагне в аудіополе.

Аудіомаркетинг – це комунікація за допомогою звуків у всіх її проявах. Форми аудіомаркетингу різноманітні. Це може бути як музичне оформлення в точці продажу – трансляція спеціально підібраних музичних композицій, відповідних тематиці і цільової аудиторії, так і аудіобрендінг – індивідуальне створення аудіоелементів під конкретну компанію. В цьому випадку для компанії створюється аудіологотіп як базовий елемент і на його основі опрацьовуються інші компоненти: фірмова мелодія, гімн компанії, музика для відео- і аудіореклами, мелодія очікування на лінії, функціональні звуки (наприклад, звук натискання клавіш тощо) [9].

Перевага аудіовпливу в інтернеті в тому, що він забезпечує миттєву впізнаваність, відмінність від конкурентів, позитивні асоціації у споживачів, використання в будь-яких точках контакту з клієнтом, більшість людей може сприймати його, не відриваючись від діяльності. Аудіовплив в інтернеті застосовується в:

* медіа-рекламі. Звичні всім аудіоролики і озвучування відеороликів повинні корелювати між собою і візуальним стилем, сприяти запам’ятовуванню;
* презентацій продукції. Презентаційні фільми, добірки музики в подарунок клієнтам, вірусні ролики в інтернеті. Усе це може об’єднувати фірмовий звук;
* привітання онлайн-консультанта. Манера і голос, звуки або музика в момент формують перше враження.

У використанні аудіозасобів впливу є певні особливості. Значно менше людей сприймають інформацію через слух, тому використання аудіоконтенту самостійно досить ризиковане, але поєднання аудіо з іншими засобами, наприклад візуальними, може бути досить ефективним [9].

Тож, варіантів впливу на людину в мережі інтернет дуже багато. Якщо використання засобів здійснюється непрофесіоналом, це може зашкодити не лише компанії, але й психологічному благополуччю користувачів ресурсу. Засоби масової комунікації, зокрема інтернет, виступають основним джерелом інформаційних стресів. Для захисту від інформаційного стресу в психіці активізуються механізми, що обмежують переробку інформації. Інформація не запам'ятовується, не осмислюється – організм економить ресурси, тому що вони не безмежні. Якщо вплив такої інформації є тривалим і систематичним, то можуть виникати хронічне відчуття втоми, напруги, апатія, безсоння, головний біль, поведінкові порушення. Медичне лікування цих станів не вплине на причину їх виникнення, а тому не завжди виявляється ефективним. Тому фахівцям слід ретельно підбирати засоби впливу та встановлювати їх обсяг.

**Висновки.** Маркетинг і психологія йшли і продовжують йти рука в руку. Не розуміючи принципів, за якими людина приймає рішення, складно продати їй що-небудь. У сучасному світі маркетинг з усіма його різновидами все більше спирається на досягнення психологів, результати їхніх досліджень і різні викладки, які висвітлюють механіку взаємодії людини з навколишньою дійсністю. Результатом правильного інтернет-маркетингу стає підвищення продажів. Інтернет-маркетинг – це ключовий фактор розвитку будь-якого сучасного бізнесу, оскільки все більше і більше людей по всьому світу використовують інтернет як основне джерело отримання інформації та послуг. Сьогодні активно використовуються візуальні та аудіозасоби маркетингового впливу. Завдяки тому, що більшість людей – візуали, візуальні засоби активно використовуються фахівцями цієї галузі у різноманітних варіаціях. Через це поле візуального впливу ризикує стати надто перенасиченим і втратити свою ефективність та зашкодити користувачам, викликавши у них інформаційний стрес. Щоб попередити це, фахівцям у галузі інтернет-маркетингу варто враховувати психологічні особливості потенційних споживачів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Агеев Е. Я. Маркетинг от простого к сложному. Львов : Новий світ, 2000, 2004. 424 с.
2. Бєлявцев М. Маркетинг. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 328 с.
3. [Дурович А. Маркетинг в туризме: 3-е изд. Минск : Новое знание, 2003. 496 с.](http://tourlib.net/books_tourism/durovich_MT.htm)
4. Земляков І. Основи маркетингу: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 352 с.
5. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние. СПб, 2000.
6. Котлер Ф. Основы маркетинга. М. : «Ростинрэр», 1996. 701 с.
7. Петренко В. Психосемантика свідомості. М.: МГУ, 1987. 207 с.
8. Чалдини Р. Психология влияния - 3-е издание. СПб.: Питер, cерия – мастера психологии, 2008. 368 с.
9. LPGenerator. URL: <https://lpgenerator.ru/> (дата звернення: 15.05.2019).

УДК 159.9:351. 74(045)

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ В ДІЯЛЬНОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ CALL-ЦЕНТРІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ**

**Нестеренко О.О.,** аспірант

*ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»*

Науковий керівник: Пінчук Н.І., канд. психол. наук, доц..,

доцент кафедри психології управління

*ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»*

**Постановка проблеми.** В сучасному українському суспільстві спостерігається нестабільна ситуація в економічному, політичному житті, через що зростає кількість стресів, з якими стикаються люди в повсякденному житті. Існує ряд професій, специфіка діяльності яких пов`язана зі стресом. У такому випадку говорять про професійний стрес, особливістю якого є тривалість у часі і наслідки: професійне вигорання, зниження працездатності, виснаження організму, часті захворювання, байдужість до своїх обов'язків, дегуманізація, плинність кадрів [3, 170]. Особливо це актуально для співробітників call-центрів правоохоронних органів, оскільки їх діяльність пов'язана з підвищеною відповідальністю, високими психічними і фізичними перевантаженнями, роботою у стресових умовах. У зв'язку з цим постає потреба розвитку навичок та якостей особистості, які дозволяють ефективно адаптуватися до умов професійного життя, адекватно знімати психологічне напруження, яке виникає в результаті впливу різних стресорів, для чого, переш за все, необхідно проаналізувати, які чинники можуть спричинити стрес.

Метою статті є психологічний аналіз чинників, які призводять до виникнення професійного стресу у співробітників call-центрів правоохоронних органів.

Викладення основного матеріалу. В цілому стрес визначається як неспецифічна реакція організму, яка виникає у відповідь на сильний подразник зовні та допомагає пристосуватися до даної ситуації, впоратися із нею [4]. Будь-яка несподіванка, яка порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу. У повсякденному житті кожна людина стикається із різноманітними стресовими ситуаціями. Реакція на стрес залежить від індивідуальних особливостей особистості.

Іноді стрес виконує мобілізуючу функцію, підсилює мотивацію, стимулює творчі можливості, стає своєрідним викликом. В такому випадку говорять про еустрес. Надмірний або довготривалий стрес може призвести до виснаження ресурсів та негативно вплинути на організм, призвести до дистресу, який проявляється в погіршенні уваги, пам'яті, порушенні сну, погіршенні самопочуття, в роздратованості, втраті впевненості, незадоволеності роботою, приводить до ряду фізичних та психічних розладів [2, с.59; 6, с.6].

Діяльність операторів call- центрів правоохоронних органів включає в себе прийняття та фіксацію повідомлень від громадян. Як правило, оператори call-центру правоохоронних органів спілкуються із категорією людей, які опинилися в складних, екстремальних умовах, переживають негативні емоційні стани, що передбачає надання первинної психологічної допомоги та вимагає від оператора значної стесостійкості, добре розвинутих комунікативних навичок, знання психології.

Нами було виокремлено 7 груп чинників, які можуть стати причиною стресу у роботі співробітників call-центрів правоохоронних органів, а саме:

1. Фізичні, тобто, ті фізичні умови в яких працюють співробітники. До них ми відносимо: зависоку або занизьку температуру, достатнє або недостатнє освітлення, підвищений рівень шуму, самопочуття тощо.

2. Організаційні, до яких віднесли брак часу (оскільки термін прийняття повідомлення обмежений регламентом), жорсткий контроль, перенасиченість інформацією, аритмічне навантаження, монотонність та одноманітність роботи, робота за чітко заданою схемою (інструкції), що обмежує можливість експромту, творчості.

3. Соціально-психологічний клімат в колективі. До цієї групи факторів ми відносимо: рівень згуртованості колективу, конфлікти в колективі, стиль керівництва.

4. Особливості заявників. Зазвичай до call-центрів правоохоронних органів звертаються особи, які самі переживають стрес, знаходяться в складних, екстремальних умовах, подекуди перебуваючи в критичних психологічних станах – агресії, розпачі, депресії, істериці тощо. Часто дзвонять так звані «складні заявники», до яких відносять осіб у стані алкогольного сп'яніння, дуже агресивних, психічно хворих, людей літнього віку, спілкування з якими вимагає значної витримки та терпіння. З такою категорією співробітник call-центру має дотримуватися певної етики, часто не може відреагувати свої емоції або висловити своє ставлення під час розмови.

5. Індивідуально-психологічні особливості співробітників, до яких ми відносимо: темперамент, характер, мотивацію діяльності, комунікативні навички, стресостійкість, психологічну готовність до роботи у стресових умовах тощо.

6. Чинники макросередовища, серед яких соціально-економічна ситуація в суспільстві, суперечливість існуючих в Україні законів, загальна культура населення та негативне ставлення до правоохоронних органів в цілому.

7. Чинники мікросередовища. Сім'я, друзі, найближче оточення, які можуть як покращити так і погіршити моральний, психологічний, емоційний стан працівника.

Отже, перед психологічною службою, яка забезпечує діяльність співробітників call-центрів правоохоронних органів, постає необхідність пошуку ресурсів відновлення та запобігання негативних проявів стресу та емоційного вигорання у співробітників. Як зазначає І.Р. Абітов, подолання стресу передбачає як когнітивні і поведінкові зусилля, спрямовані на адаптацію до стресової ситуації, прогнозування потенційної стресової ситуації і способів її подолання, так і способи зняття психічного напруження, яке виникає в результаті впливу стресора [5, с. 190].

Висновки. Стрес – це неспецифічна відповідь організму на сильний зовнішній подразник. Він мобілізує сили організму, натомість сильний або тривалий стрес може призвести до негативних наслідків. Стрес – це явище характерне для всіх людей, але є ряд професій діяльність яких пов'язана із стресом, до таких можна віднести й роботу співробітників call-центрів правоохоронних органів, адже в своїй роботі вони спілкуються із людьми, які знаходяться в екстремальних, стресових умовах, переживають негативні емоційні стани.

У зв'язку з цим постає необхідність пошуку ресурсів відновлення та запобігання негативних наслідків напруженої професійної діяльності у співробітників call-центрів правоохоронних органів, першим завданням якого виступає психологічний аналіз чинників виникнення стресу у зазначеної категорії працівників, до яких ми віднесли: фізичні, організаційні чинники, соціально-психологічний клімат в колективі, особливості заявників, індивідуально-психологічні особливості співробітників, а також фактори макросередовища та фактори мікросередовища. Ці чинники доцільно враховувати під час розробки комплексної програми забезпечення психологічного благополуччя співробітників call-центрів правоохоронних органів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бодров В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление / В. А. Бодров. - М. : «ПЕР СЭ», 2006. - 528 с.

2. Бондарчук Е. И., Бондарчук Л. И. Основи психологи и педагогіки. / Е. И. Бондарчук, Л. И. Бондарчук. – 2-е изд. - К. : МАУП, 2001. – 168с.

3. Самолюк Н. М. Професійні стреси : причини та методи запобігання / Н. М. Самолюк. // Соціально-трудові відносини: теорія і практика : Збірник наукових праць. – 2016. - №1(11). – С. 164–174.

4. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 2000. - 127 с.

5. Швець Д. В. Копінг-поведінка майбутніх правоохоронців у контексті прогностичної компетентності / Д. В. Швець // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. – Випуск 13. - Київ - Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2017. – С.188-197.

6. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

УДК 159.98

**МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ І УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ**

**Норченко В. А.**, студентка 4 курсу психологічного факультету,

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

Науковий керівник: Сергієнко І. М., канд. психол. наук, доц.,

доцент кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації

**Анотація:** Статтю присвячено дослідженню мотивації досягнення успіху у діяльності людини. У статті доведено, що вивчення її закономірностей і проблем є значимим напрямом у психології. Розглянуто сутність мотивації досягнення успіху і уникнення невдачі. Акцентовано ідею про зв'язок щодо соціально-заданої діяльності та достатнього рівня мотивації.

**Ключові слова:** мотивація, мотиваційна сфера, мотивація досягнення, успіх.

**Актуальність дослідження:** Наукова проблема розвитку мотиваційних феноменів займає провідне місце у психолого-педагогічних дослідженнях, присвячених вивченню різноманітних аспектів мотивації досягнення успіху в учнів загальноосвітніх шкіл та студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

Наукове тлумачення поняття «успіх» наведено у психологічному словнику під редакцією Р. Артура: це «виконання, досягнення мети» [3]. На думку А. Белкіна, успіх – це переживання стану радості, задоволення від того, що результат, до якого людина прагнула у своїй діяльності, або співпав з її очікуваннями, надіями (рівнем домагань), або перевершив їх [1]. С. Єфремова визначає зазначене вище поняття як позитивний результат діяльності суб’єкта по досягненню значимих для нього цілей, що відображає соціальні орієнтири суспільства, виступає формою самореалізації, забезпечує саморозвиток, припускає оцінку з боку суспільства у формі схвалення. На думку С. Пакуліної, успіх не лише феноменальний об’єкт, якісний відносно результату, і не лише сам результат, а передусім його оцінка і сенс життєдіяльності для суб’єкта, який складає змістовну основу мотиваційної сфери особистості [12].

**Мета дослідження**: розглянути мотивацію досягнення успіху та уникнення невдачі у контексті мотивації, яка виконує смислоутворювальну функцію, є ведучою в різноманітній діяльності людини.

**Виклад основного матеріалу.** Варто зазначити, що з поняттям успіху тісно пов’язана категорія особистості. Адже суб‘єкт життєдіяльності не лише діє і досягає поставленої мети, але і оцінює власну діяльність або як успішну, або як неуспішну.

У підсвідомості людини існують різні потреби. Вони трансформуються в мотивацію, яка формує поведінку людини, її зовні спостережувану форму активності. Мотиваційна сфера людини – це цілісна система, що розвивається впродовж життя, має ієрархію, є динамічною і відображає предмет потреби і стану самого індивіда [13]. Відповідно, головні взаємозв’язки, що визначають мотиваційну сферу особи – це ієрархія мотивів або спонукань. Для досягнення успіху має велике значення міра їх усвідомлення суб’єктом життєдіяльності, інтенсивність і здатність керувати спонуками. Мотивація до досягнення успіху – це прагнення до успіху та високих результатів у діяльності.

М.  Мюррей першим виділив подібний вид мотивації [10] і дав цьому терміну наступне визначення: «…впоратися з чимось важким. Впоратися з фізичними об’єктами, людьми або ідеями, маніпулювати ними або організовувати їх. Робити це настільки швидко і незалежно, наскільки це можливо. Долати перешкоди і досягати високого рівня. Перевершувати самого себе. Змагатися з іншими і перевершувати їх. Збільшувати самоповагу завдяки успішному застосуванню своїх здібностей» [10, с. 112].

Надалі розробка проблем мотивації досягнення знайшла своє відображення у наукових пошуках багатьох інших психологів. Так, американський учений Д. Макклелланд вважає, що потреба в досягненні є несвідомим спонуканням до досконалішої дії, до досягнення стандарту досконалості. Він виділяє характерні риси людей з яскраво вираженою мотивацією досягнення:

а) пріоритет роботи в умовах максимального спонукання мотиву досягнення, тобто вирішувати завдання середньої міри складності;

б) мотивація досягнення не завжди призводить до більш високих результатів в порівнянні з іншими, а високі результати не завжди є наслідком актуалізованого мотиву досягнення;

в) прийняття на себе особистої відповідальності за виконання будь-якої діяльності. Є умова: ситуації низького або помірного ризику, а так само, якщо успіх не залежить від випадковості;

г) перевага адекватного зворотного зв’язку про результати своєї діяльності;

д) прагнення до пошуку ефективніших нових способів виконання завдань, тобто такі люди більше схильні до новаторства [6].

Інші уявлення про мотивацію досягнення пропонуються німецьким психологом Х. Хекхаузеном. На його думку, мотивація досягнення – це «спроба збільшити або зберегти максимально високими здібності людини до усіх видів діяльності, до яких можуть бути застосовані критерії успішності і де виконання подібної діяльності може, отже, привести або до успіху, або до невдачі» [16]. Він також виокремлює типові ознаки мотивації досягнення.

Сама ідея досягнення чого-небудь припускає дві можливості: досягти успіху або потерпіти невдачу. У людей з високою мотивацією більше виражена орієнтація на досягнення успіху. Мотивація досягнення проявляється в тих випадках, коли яка-небудь діяльність припускає можливість вдосконалення. Завдання мають бути середньої міри складності. Також мотивація досягнення завжди орієнтована на мету, певний кінцевий результат. При цьому для мотивації досягнення властивий постійний перегляд цілей. Для суб’єктів з високою мотивацією досягнення характерним є повернення до перерваних раніше справ і доведення їх до кінця.

У вітчизняній психології одним з найбільш значимих авторів по проблематиці мотивації є представник діяльнісного підходу О. Леонтьєв. Він зазначав, що «у сучасній психології в цілому мотивом називають все, що складає так звані внутрішні сили поведінки, що актуалізує діяльність людини». Сам же мотиву дає таке визначення: «це об’єктивне, що спонукає і направляє діяльність, відповідаючи тій або іншій потребі, конкретизуючи потребу або, природно, задовольняючи потреби» [3, с. 25]. Мотиви, які виконують смислоутворювальну функцію, є ведучими в різноманітній діяльності людини. Вони займають центральне положення, найчастіше проявляються в поведінці і мають найбільше значення для розвитку особистості. Функцію спонукання в даному випадку мають другорядні або підпорядковані мотиви.

Т. Гордєєва під мотивацією досягнення розуміє мотивацію діяльності досягнення, яка передбачає безпосередньо процес задоволення поставленої мети. Тобто, це такий вид діяльності, який пов’язаний із цілеспрямованим перетворенням себе, інших людей, стосунків, суб’єктів навколишнього світу. Така діяльність «мотивується прагненням зробити щось якнайкраще і/або швидше, вчинити прогрес, за яким стоять базові людські потреби в досягненні, зростанні і самоудосконаленні» [2].

У психології мотивація досягнення також досліджується М. Магомед-Еміновим [4]. Він визначає мотивацію досягнення як функціональну систему інтегрованих воєдино афективних і когнітивних процесів, які регулюють процес діяльності в ситуації досягнення по ходу її здійснення. Можна вказати особливі структурні компоненти, які виконують специфічні функції в процесі мотиваційної регуляції діяльності. Це мотивація: актуалізації, тобто ініціація і спонукання діяльності; селекції, – процеси вибору мети і визначення дій, що відповідають їй; реалізації – регуляція виконання дії і контроль по реалізації якого-небудь наміру; постреалізації, тобто йдеться про процеси, спрямовані на припинення дії або зміну однієї певної дії на іншу [4].

Мотив уникнення невдачі має на увазі потребу людини у будь-якій ситуації діяти так, щоб уникнути програшу, особливо в тих випадках, коли результати її діяльності сприймаються і оцінюються іншими людьми. Суб’єкти, мотивація і діяльність яких орієнтована на уникнення невдачі, поводяться по-іншому. Їх яскраво виражена мета в діяльності полягає не в тому, щоб досягти успіху, а в тому, щоб уникнути невдачі. Усі їх думки і дії здебільшого підпорядковані саме цій меті. Суб’єкт, спочатку мотивований на невдачу, найчастіше проявляє невпевненість в собі, також не вірить в можливість досягти успіху і уникає критики. При рішенні певних завдань, особливо таких, де є присутньою можливість невдачі, у такої людини зазвичай є негативні емоційні переживання. Вона не отримує задоволення від такої діяльності і обтяжується нею. Суб’єкти, сконцентровані на досягненні успіху, здатні доцільніше оцінювати свої можливості, успіхи, невдачі. Зазвичай вони вибирають для себе спеціальності, які відповідають їх знанням, навичкам і умінням. Люди, які орієнтуються на невдачі, навпаки, часто визначаються неадекватністю професійного самовизначення. Вони переважно обирають для себе або дуже легкі, або дуже складні види професій. При цьому вони не звертають уваги на об’єктивну інформацію про свої здібності, також мають занижену або завищену самооцінку і нереалістичний рівень домагань. Люди, що мають мотивацію і діяльність, орієнтовану на успіх, проявляють велику наполегливість в досягненні поставлених цілей. За умови легких і дуже важких завданнях вони поводяться інакше, ніж ті, хто мотивований на невдачу. Коли мотивація досягнення успіху переважає, людина віддає перевагу завданням середньої або трохи більш високої міри складності. У тих випадках, коли переважає мотивація уникнення невдач, людиною демаркуються завдання, які є найбільш легкими або найбільш важкими. У індивіда, який прагне до успіху в якій-небудь діяльності, привабливість і інтерес в рішенні певної задачі після невдалих дій тільки збільшується. А людина, яка орієнтована на невдачу, відноситиметься до такого завдання з набагато меншою зацікавленістю [14].

Спочатку налаштовані на досягнення успіху люди після невдалої спроби найчастіше домагаються більш кращих результатів. Але ті суб’єкти, які були з початку налаштовані на невдачу, навпаки, більш високих результатів домагаються тільки після успіху. Мета, яка є віддаленою в часі, багато в чому більше може стимулювати діяльність людини, у якої розвинений мотив досягнення успіху, на відміну від людей з вираженою мотивацією до уникнення невдачі.

У психологічній літературі якнайповніше представлений аналіз діяльності досягнення з точки зору виміру індивідуальних відмінностей у поведінці, обумовлених мотивами в еквівалентних ситуаціях. Успіх в діяльності залежить не лише від здібностей людини і її власних уявлень про них, але і від прагнення досягти мети, від цілеспрямованої і наполегливої праці заради досягнення успіху, тобто від мотивації досягнення.

Таким чином, успіх в діяльності залежить від здібностей, мотивації досягнення і ситуативних чинників. Незважаючи на загальний характер цієї формули успіху, вона має високу прогностичну цінність. Найбільш значний вклад в успіх діяльності належить високому рівню мотивації досягнення [15]. Мотивація досягнення – поведінка людини, спрямована на досягнення успіхів в житті, на можливо краще виконання будь-якого виду діяльності, яку вона вважає значимою. Одним з найважливіших серед сукупності чинників, що визначають мотивацію досягнення, є мотив досягнення.

Мотив досягнення пояснює індивідуальні відмінності в орієнтаціях, інтенсивності і послідовності поведінкових актів, пов’язаних з досягненням успіхів. Мотив досягнення є стійкою рисою особистості і проявляється в ситуаціях діяльності завершення.

З метою характеристики ситуацій діяльності досягнення Х. Хекхаузен запропонував наступні критерії: відчутний результат діяльності; можливість якісної або кількісної оцінки результату; адекватність вимог до оцінюваної діяльності з точки зору певних витрат сил і часу; існування певної порівняльної шкали і деякого нормативного рівня в її межах, що вважається обов’язковим; діяльність має бути бажаною для суб’єкта [17].

Мотивація досягнення із структурних позицій представляє сукупність чинників особи і середовища: мотив досягнення як стійкий атрибут особистості, суб’єктивна вірогідність досягнення мети, суб’єктивна цінність успіху. Мотив досягнення диференціює індивідів по їх прагненню до успіху: індивід з сильним мотивом досягнення прагне досягти високих результатів в діяльності, із слабким мотивом – прагне уникати неуспіху, байдужий до успіхів і високих результатів.

Суб’єктивна вірогідність досягнення мети (успіху) розуміється як очікування того, що виконання дії спровокує успіх, тобто відображає міру упевненості в ньому; залежить від рівня самооцінки, суб’єктивної складності завдання і переконання, витрачених зусиль; відображає міру упевненості в успіху, включає рівень домагань індивіда, який визначається вибором рівня складності завдання, попереднім досвідом успіху/неуспіху, атрибуцій тих причинних чинників, які суб’єкт вважає відповідальними за справжній або майбутній результат, самооцінкою здібностей.

**Висновки.** Успішність учбової діяльності визначається розвиненістю мотивації студентів. Формування і розвиток позитивних учбових мотивів можливе тільки з урахуванням мотивуючих чинників навчання. Інтерес до змісту і процесу навчання зароджується і розвивається у тому випадку, якщо студенти можуть проявити в учбовій діяльності самостійність і ініціативу в умовах активних методів навчання, постановки проблемних питань, проблемних ситуацій, виконання завдань, що носять посильний і переборний характер. Мотивація навчання студентів, її розвиненість і стійкість також залежать від різноманітності методів і прийомів учбової роботи, організації процесу навчання, різноманітності учбового матеріалу, використання різних прийомів наочності і технічних засобів навчання.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Белкин А. С. Ситуация успеха. Как ее создать. М., 1991. 176 с.
2. Гордеева Т. О. Мотивационные предпосылки одаренности: от модели Дж. Рензулли к интегративной модели мотивации. *Психологические исследования*. 2011. № 1 (15). URL: [http://www.psystudy.com/ index.php/num/2011n115/435gordeeva15.html](http://www.psystudy.com/%20index.php/num/2011n115/435gordeeva15.html) (дата звернення: 23.04.2019).
3. Леонтьев Д. А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности. *Вестник Московского университета.* 1997. № 1. С. 20–27.
4. Магомед-Эминов М. Ш. Мотивация и контроль за действием. М., 1991. 144 с.
5. Макклелланд Д. Мотивация человека. Санкт-Петербург, 2007. 669 с.
6. Мизес Л. фон. Человеческое действие: трактат по экономической теории. М., 2000. 420 с.
7. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М., 1986. 256 с.
8. Мерлин В. С. Психология индивидуальности: избранные психологические труды. М., 2005. 544 с.
9. Мескон М., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента. М., 2004. 672 с.
10. Мюррей М. Уравновешенная здоровая личность. М., 2004. 20 с.
11. Наумчик Н. В. Психологічна зрілість особистості сучасних студентів. Проблеми загальної та педагогічної психології :зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. ХІІ. Ч. 2. К., 2010. С. 183–189.
12. Пакулина С. А. Психодиагностика суицидального поведения детей и подростков. Методическое пособие. Челябинск, 2014. 209 с.
13. Психоаналитические термины и понятия: словарь. М., 2000. 672 с.
14. Рахматуллина Ф. М. Мотивационная основа учебной деятельности и познавательной активности личности: психологическая служба в вузе. Казань, 1981. 262 с.
15. Савенков А. И. Психологические основы исследовательского подхода к обучению. М., 2006. 480 с.
16. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Санкт-Петербург, 2003. 860 с.
17. Холодная М. А. Психология понятийного мышления: от концептуальных структур к понятийным способностям. М., 2012. 288 с.

159.97

**ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

**Олійник Я. О.**, студент психологічного факультету

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

Науковий керівник: Сірик І. В., канд. психол. наук, доц.,

доцент кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації

**Постановка проблеми:** Ситуація, що відбувається сьогодні на сході Україні, вимагає якісної фахової компетентності, мобілізації внутрішніх ресурсів та громадянської активності не лише від військових і політиків, а й від фахівців таких професій, як лікарів, психологів та ін. Часто люди відчувають брак знань, досвіду щодо ефективного виконання своїх професійних функцій в умовах, що склались. Завданнями психологів є якісна психологічна допомога як бійцям, так і родичам, які теж потребують психологічно-терапевтичної допомоги. Також необхідно вибудувати найбільш ефективну модель психологічної допомоги в умовах слабкої фінансової забезпеченості та постійних політичних та територіальних змін в країні.

**Мета дослідження**: проаналізувати наукову літературу по досліджуваній темі (роботі з ПТСР) та описати особливості психоконсультування та психотерапії учасників бойових дій з ПТСР.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**. Аналіз психологічної літератури та практика спілкування з лікарями та психологом військового госпіталю КНП «ЧОКГВВ ЧОР» показує, що великий відсоток учасників АТО, незалежно від того, отримали вони поранення чи ні, мають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Багато робіт, присвячених цій проблемі, з’являється, як правило, після значних військових конфліктів (М. Е. Зєлєновата, A. M. Краснянський, П. В. Морозов, Н. В. Тарабріна, Є. О. Лазебная та ін.) Вищезазначені науковці наголошують на змінах у психіці особистості, яка брала участь у військових діях [6].

**Виклад основного матеріалу.** На сьогодні не існує чіткої точки зору щодо результатів психоконсультування посттравматичних стресових розладів. Одні дослідники вважають ПТСР розладом, який підлягає лікуванню, а інші – що його симптоми не підлягають корекції. ПТСР зазвичай викликає порушення в соціальній, професійній, сімейній та інших галузях життя бійця. Можна впевнено сказати одне: психоконсультування ПТСР – це довготривалий процес, який в свою чергу може тривати від декількох місяців до декількох років. Можна виділити такі чотири основні напрямки психологічної допомоги при наявності ПТСР в учасників бойових дій [5]:

* Освітній напрямок. Цей напрямок передбачає інформаційну підготовку з роз’ясненням концепцій фізіології та психології. Ознайомлення клієнта з діагностичною симптоматикою ПТСР допомагає учасникам бойових дій усвідомити те, що їхні переживання і труднощі не є незвичайними та незрозумілими, а, навпаки, є нормотиповою реакцією особистості, яка опинилася в екстремальних умовах життя, і саме це дає їм можливість контролювати свої стани, обирати засоби, якими можна домогтися одужання.
* Холістичний напрямок. Друга група підходів сфокусована у сфері цілісного ставлення до здоров’я. Спеціалісти зі здорового способу життя відзначають, що правильне харчування, заняття спортом і позитивний настрій здійснюють значний внесок в одужання особистості. Фахівець, який здатний звернути увагу своїх клієнтів на ці сторони цілісного існування, часто виявляє і активує такі здатності до відновлення людини, які були приховані навіть від неї самої. Здоровий спосіб життя – з помірною фізичною навантаженістю, правильним харчуванням, відсутністю шкідливих звичок, униканням вживання збуджуючих речовин (наприклад, кофеїну), та вміння позитивно ставитися до подій життя – вибудовує основу для реабілітації після важких травматичних подій, а також сприяє покращенню якості життя.
* Соціальний напрямок. Це методи, спрямовані на формування та збільшення соціальної підтримки та соціальної інтеграції бійців АТО. Сюди також належить розвиток міжособистісної мережі самодопомоги. Дуже важлива точна оцінка соціальних навичок, тренування цих навичок, допомога в умінні долати ризик формування нових відносин та зменшення ірраціональних страхів. До цього напрямку також належать і форми організації соціальної роботи, які покращують процес одужання.
* Терапевтичний напрямок містить у собі психокорекцію та психотерапію, спрямовану на опрацювання травматичного досвіду та ефективне використання фармакотерапії для усунення окремих симптомів посттравматичного стресового розладу.

В межах нашої публікації пропонуємо більш детально розглянути особливості терапевтичного напрямку. Психотерапія та психокорекція спрямована на підкріплення захисних механізмів, оскільки вона веде саме до переосмислення подій, які відбулися, і посилення механізмів адаптації. Метою психокорекції та психотерапевтичного впливу на особистість, що має ПТСР, є допомога у звільненні від спогадів про минуле і від інтерпретації подальших емоційних переживань як нагадувань про травму, а також у тому, щоб клієнт міг активно і відповідально жити сьогоденням. Головним моментом у психотерапії є інтеграція травматичного досвіду і зіставлення із сьогоденням в уявленні особистості про саму себе («Я-Концепція») [1; 2]. Єніколопов С. Н. розрізняє чотири стратегії терапії, що дозволяють досягти цієї мети: 1) підтримка адаптивних навичок «Я» (одним з найбільш важливих аспектів є вибудовування позитивного ставлення до психотерапії); 2) формування об’єктивного ставлення до симптомів (механіка даної стратегії полягає в тому, щоб навчити особистість сприймати свої розлади як нормотипові для тієї ситуації, яку довелось пережити, і цим самим депривувати подальшу травматизацію клієнта самим лише фактом існування цих розладів); 3) депривація уникнення індивідом травматичної події (так, як правило, боєць прагне уникати всього, що пов’язано з травматичною подією, заважає йому трансформувати даний досвід); 4) зміна атрибуції сенсу (мета цієї стратегії – змінити забарвленість, яку клієнт надає перенесеній психічній травмі, і таким чином створити у особистості відчуття «контролю над травмою») [3]. Психотерапевтичні концепції при роботі з посттравматичним стресовим розладом є досить різноманітні: 1) засобами раціональної психотерапії індивіду пояснюють причини та особливості перебігу ПТСР; 2) методи психічної саморегуляції (прогресивна м’язова релаксація, уявлення позитивних образів шляхом візуалізаціїї) допомагають позбутись симптомів напруги і тривоги; 3) методи когнітивної психотерапії допомагають обміркувати деструктивні події життя та змінити негативні установки; 4) методи особистісно-орієнтованої терапії дозволяють змінити ставлення потерпілого до психотравмуючої ситуації і прийняти відповідальність за ситуацію, що сталась у житті; 5) арт-терапевтичні та гештальтметоди дадуть змогу актуалізувати приховані здібності і резерви кожній людині, у подоланні ПТСР [5].

**Висновки.** Психічні розлади, які пов’язані зі стресом, стають надалі одним з головних внутрішніх перепон на шляху подальшої адаптації людини до мирного життя. Тому сьогодні необхідним є цілеспрямований аналіз досвіду інших країн у пошуку ефективних психологічних моделей і методів консультування, психокорекції та психотерапії ПТСР, створення в Україні спеціальних центрів для надання психологічної допомоги бійцям, а також прискорена спеціальна підготовка достатньої кількості фахівців для психологічної допомоги учасникам бойових дій (військовослужбовцям і мирному населенню), у яких уже спостерігається ПТСР або які знаходяться у зоні ризику.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Ениколопов С. Н. Психотерапия при посттравматических стрессовых расстройствах / С. Н. Ениколопов // Российский психиатрический журнал. – 1998. –№ 3. – С. 50–56.
2. Калмыкова Е. С. Особенности психотерапии посттравматического стресса / Е. С. Калмыкова, Е. А. Миско, Н. В. Тарабрина // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 4. – С. 70–80.
3. Китаев-Смык Л. А.  Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 370 c.
4. Лэндис Р. Продвинутые техники для работы с посттравматическими стрессовыми состояниями / Р. Лэндис. М.: Наука, 1983. – 316 с. Світогляд – Філософія – Релігія.
5. Пушкарёв А. Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. А. Л. Пушкарёв, В. А. Доморацкий, Е. Г. Гордеева. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2000. – 128 с.

УДК 159.944

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ**

**Орел С. І.**,студентка 3 курсу психологічного факультету

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

Науковий керівник: Аврамченко С. М., канд. психол. наук, доц.,

доцент кафедри прикладної психології

**Ключові слова:** стрес, професійний стрес, дистрес, еустрес.

**Актуальність**. В круговерті подій активного і мінливого життя кожна людина потрапляє під вплив різноманітних стресорів. Левову частку свого часу ми витрачаємо на працю, тому надзвичайно важливо знати свого ворога в лице і розібратися, що саме є причиною стресових ситуацій у професійній діяльності і як боротися з ними, щоб вберегти себе від негативних наслідків. Тож не дивно, що зараз значно зріс інтерес до питань, пов’язаних з успішною адаптацією співробітників в умовах професійного стресу.

Отже, **мета** даної статті розглянути поняття професійного стресу, чинники його виникнення та засоби конструктивного виходу із стресових ситуацій.

Стрес – неспецифічна реакція організму на ситуацію, яка потребує певних змін.

Професійний стрес – це багатовимірний феномен, що виражається у психологічних або ж фізіологічних реакціях на складну робочу ситуацію. Тобто причинами професійного стресу можуть бути як фізичні, так і психологічні чинники, причому як ті, що реально існують, так і передбачувані [1].

Негативний вплив стресу, пов’язаного з трудовою діяльністю, на організм людини призвів до того, що в Міжнародній класифікації хвороб (МКБ-10) професійний стрес було виділено в окрему рубрику. Тож, без сумніву, проблема стресу на робочому місці у зв’язку з його впливом на стан здоров’я, а також працездатність, продуктивність і якість праці є надзвичайно актуальною [2].

Виділяють різні види стресів, що виникають у трудовій діяльності. Зокрема, Л. В. Куликов та О. А Михайлова виділяють їх аж три [5]:

* робочий стрес – викликаний причинами, що безпосередньо пов’язані з роботою (умови праці, робоче місце);
* професійний стрес – зумовлений причинами, які пов’язані з професією, родом або видом діяльності;
* організаційний стрес – викликаний негативним впливом на працівника особливостями організації, в якій він працює.

Причини стресу, які пов’язані з професійною діяльністю, досліджуються вже тривалий час, і перелік потенційних чинників, що можуть викликати стрес, досить довгий. Більшість науковців, зокрема й Я. В. Крушельницька, схильні виділяти фізіологічні (надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, шум та ін.) і психологічні стресори, які поділяються на інформаційні (інформаційне перевантаження, брак інформації) та емоційні (небезпека, гнів, образа).

Водночас існує ряд авторських класифікацій стресорів, які відрізняються від зазначеної. Зокрема Т. В. Зайчикова, О. В. Винославська, М. П. Малигіна усі чинники, які викликають професійний стрес, поділяють на три групи [3]:

1) зовнішні, щодо організації: зміни в суспільстві, економічні і фінансові умови, зміни в особистому житті (сімейні проблеми, старіння, смерть близького родича, народження дитини тощо);

2) групові: відсутність колективної згуртованості та наявність внутрішньоособистісних,міжособистісних і внутрішньогрупових конфліктів;

3) внутрішньоорганізаційні: фізичні (погані побутові умови, температура повітря, погане освітлення, надмірний шум, больові стимули тощо) та психосоціальні, які обумовлені комбінацією трудових, організаційних і соціальних особливостей робочого місця (характер виконуваної роботи; ставлення працівника до своєї роботи; перевантаження або надмірно мала завантаженість роботою; конфлікт ролей та ін.).

Натомість В. О. Бодров причини розвитку професійного стресу поділяє на головні та безпосередні. Перші пов’язані з індивідуальними особливостями суб’єкта праці, а другі – є зовнішніми причинами, внаслідок яких виникає надмірна психічна напруженість і стрес (складність або небезпека робочого завдання, виникнення проблемної ситуації, пов’язаної із загрозою для здоров’я і життя, дефіцит часу, конфлікт з керівником та ін.) [1].

Практично будь-які аспекти трудової діяльності можуть стати причиною стресу, якщо вони оцінюються суб’єктом діяльності як такі, що переважають його можливості справитися з ними.

В останні десятиліття увагу науковців сконцентровано навколо того фактора, що одні й ті ж стресори можуть як мобілізовувати, так і дезорганізовувати поведінку та діяльність працівника. У зв’язку із цим розрізняють дистрес (деструктивний) і еустрес (конструктивний).

Варто відмітити, що недавні дослідження уже вкотре підтвердили той факт, що стресові ситуації іноді не лише не шкодять, але й сприяють росту продуктивності праці. Зокрема, канадський психолог Рональд Дж. Берк у Йоркському університеті зумів довести, що є безліч шляхів вдалого усунення негативних наслідків стресових ситуацій, а також запобігання їх виникнення. Він же спростував міф, який стверджує, що чим менше контролювати роботу працівника, тим більше у нього можливостей розвиватися відповідно до власних ідей і схильностей. Насправді ж саме відсутність конкретних цілей породжує відчуття пригніченості і невизначеності та гальмує ріст продуктивності праці. Тож, керівник може усунути негативну дію даного стресора, чітко сформулювавши завдання [8].

Частково подолати негативні наслідки стресу та підвищити продуктивність праці можливо завдяки системному управлінню стресами – процесу цілеспрямованого впливу на персонал організації, щоб адаптувати його до стресової ситуації, усунути джерела стресу й надати методи їх нейтралізації[4].

Існує два рівні управління стресами [4]:

* перший на рівні організації, передбачає діагностику стресових ситуацій, заходи для профілактики їх виникнення, а також різноманітні методи боротьби зі стресами;
* другий на рівні окремої особи, забезпечує нейтралізацію стресу безпосередньо самим працівником з використанням рекомендацій та спеціальних програм.

Методи боротьби зі стресом на рівні організації [4]:

* курси «з боротьби зі стресом», тренінги релаксації, які надають працівникам найрізноманітнішу допомогу від групових консультацій до гіпнозу;
* програми «гарного самопочуття» складаються з коротких лекцій щодо раціонального харчування, ефективного планування та використання часу, способів позбутися поганих звичок;
* різні лікарські препарати та технічні засоби релаксації.

Існує багато методів боротьби зі стресом на особистісному рівні, які допомагають почуватися краще, розслабитися та відновити сили [4]:

· планування діяльності;

· фізичні тренування;

· сміхотерапія;

· психотерапія, психоаналіз;

· медитація, розслаблення, молитва;

· режим харчування (дієта).

Зокрема встановлено, що під час стресу нормальний режим харчування порушується, тому важливим є дотримання правильної дієти, вживання більшої кількості овочів і фруктів зеленого кольору. Медицина стверджує, що фізичні тренування, які проводять систематично, значно підвищують стійкість до стресу. Психічну напругу знижують і заняття будь-яким видом мистецтва, перебування на природі, спілкування зі свійськими тваринами. Заняття з фахівцем аутотренінгом або медитацією також сприяють швидкому виходу зі стресового стану.

Варто зазначити, що сміх також є дієвим засобом боротьби зі стресом. За твердженням Анрі Рубінштейна, автора книги «Психосоматика сміху», одна хвилина сміху дорівнює сорока п’яти хвилинам гімнастики або фізичних тренувань, тобто сміх – це легкодоступний чудовий антистресовий засіб. Антистресову функцію сміху активно застосовують в американській і шведських клініках, де відкриті кабінети «сміхотерапії». «Ліки» для цих кабінетів постачає спеціально створена компанія, її продукція – відеокасети із суворо дозованим «порційним» сміхом. Значну роль у цій проблемі відведено телебаченню – цілі канали віддані під лікувальні розважальні програми, які транслюють у санаторіях і лікарнях [7].

За дослідженнями останніх десятиліть в галузі психології стресу, фахівці виділяють кілька найефективнішим стратегій і технік, що сприяють запобіганню і зменшенню ризику виникнення стресу. До них належать [6]:

· організація для керівників і персоналу різних спеціалізованих тренінгів, зосереджених на розпізнаванні симптомів стресу і їх подоланні;

· розробка програми підтримки співробітників, зокрема консультації із запобігання та лікування пов’язаних зі стресом порушень здоров’я;

· демонстрація підтримки програм навчання співробітників у зв’язку з технологічними змінами;

· надання можливості гнучкішого графіка роботи;

· проведення семінарів з управління конфліктами і розвитку навичок міжособистісного спілкування для співробітників;

· забезпечення відкритості каналів комунікації між вищим рівнем менеджменту та іншою частиною організації;

· проведення внутрішніх PR-заходів, спрямованих на підвищення привабливості роботи в організації;

· оптимізація системи мотивації та стимулювання персоналу, зокрема планування професійного зростання та персональної кар’єри.

**Висновки.** Отже, стресові ситуації можуть спровокувати професійні деструкції, що негативно позначаються на продуктивності, задоволеності працею, на розвитку особистості суб’єкта праці. Такі деструкції також можуть спричинити серйозні проблеми для економічного зростання будь-якого підприємства. Тому дуже важливо, щоб керівники усвідомлювали зв’язок між ефективною роботою своїх працівників і їхнім психологічним благополуччям. Розумний керівник мусить слідкувати не лише за успішним виконанням поставлених задач, а й забезпечувати такі умови праці, щоб нівелювати вплив стресових факторів на працівників. Надзвичайно важливим є подальше дослідження даної проблеми, що дозволить підібрати конструктивніші методи запобігання та подолання професійних стресів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бодров В. А. Информаційний стрес. Київ, 2000. 352с.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: 2-е изд. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
3. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров’я працівників організацій. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць.* 2008. № 3(24). С. 135–137.
4. Конфліктологія : навч. посіб. / за заг. ред. В. М. Петюха, Л. В. Торгової. Київ : КНЕУ, 2003. 315 с.
5. Куликов Л. В., Михайлова О. А. Виды трудового стресса. *Психология психических состояний.* Вып. 3 / под ред. А. О. Прохорова. Казань, 2001.
6. Купер К. Л. Источники стресса «белых воротничков». *Психология труда и организационная психология.* М., 1995. С. 179—204.
7. Ходаківський Є. І., Богоявленська Ю. В., Грабар Т. П. Психологія управління : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 664 с.
8. Чим може бути корисним стрес? URL:<http://novarobota.ua/> ru/poleznaja\_informacija/rabotodatelyu/stressmenedzhment/chim\_mozhe\_buti\_korisnim\_stres.htm.

**СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНИХ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ) НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

**Павлюк О. Д.**, аспірантка кафедри психології управління

*ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України*

Стреси у процесі лідерської позиції учнів професійно (професійно-технічних) навчальних закладів досить часто є невід’ємною складовою їх діяльності. Сучасний період швидкої трансформації та розвитку суспільства є часом сильних психічних навантажень та колосальних стресів. Стрес – є невід’ємною частиною розвитку особистості та її індивідуальних якостей. Фундаментально розроблений, впроваджений та контрольований стрес-менеджмент забезпечить ефективний розвиток лідерських якостей учнів професійно (професійно-технічних) навчальних закладів.

Зазначимо, що вивченням різних аспектів лідерства займались такі вчені, як Г. Андрєєва, О. Бондарчук, Т. Гавлітіна, Л. Карамушка, І. Кон, Є. Кузьмін, Б. Паригін, А. Петровський, Р. Стогділл, Л. Уманський та ін. Досліджувались лідерські якості особистості представників різних вікових груп і професійних спільнот (О. Бондарчук, Т. Гавлітіна, Л. Карамушка, Н. Семченко, О. Чернишов, Т. Фелькель та ін.), дитячих і юнацьких колективів (Є. Аркін, Л. Артемова, І  Волков, Г. Драгунова, А. Залужний, Я. Коломінський, В. Мороз, В. Ягоднікова та ін.). Питання стресу досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні психологи, соціологи, фізіологи та медики, зокрема: Р. Бернс, Л. Божович, Ф. Василюк, Г. Гребенюк, В.Денісов, Л. Дика, Л. Кижаєв-Смик, І. Наєнко, Т. Немчин, Г. Нікіфоров, Г. Селье, К. Судаков, Р. Тригранян, Т. Циганчук, О. Черепанова, Ю. Щербатих, Г. Эберлейн та ін. Сучасні погляди на аспекти психофізіологічних механізмів стресу відображені у фундаментальних працях В. Апчела, В. Цигана, О. Кокуна, Ф. Меєрсона та ін.

Важливим етапом становлення учня-працівника, як майбутнього фахівця в сфері обслуговування, є розвиток необхідних професійно значущих та лідерських якостей. Під лідерськими якостями учнів ПТНЗ віком 16-20 років розуміємо сукупність стійких особистісних властивостей особистості, які будуть забезпечувати ефективну діяльність, сприятимуть учневі займати позицію лідера в груповій діяльності, проявлятимуться в організаторських здібностях, матимуть можливість впливати на поведінку інших, вести за собою та бути прикладом для інших. Тому, щоб ефективно та якісно розвивати лідерські якості, необхідно володіти інформацією про стрес та засвоювати способи та методи ефективного управління стресом.

Так, Г. Сельє зазначає, що стрес є загальним адаптаційним синдромом психологічного стану, що виникає в індивіда у відповідь на вплив зовнішніх чинників [5]. Провідними ланками патогенезу в концепції стресу Г. Сельє вважає три положення:

1. Фізіологічна реакція на стрес не залежить від типу людини (виду тварини), у якої вона виникає. Синдром у відповідь представляє універсальну модель захисних реакцій, спрямованих на захист людини (або тварини) і на збереження цілісності його організму.

2. Захисна реакція при дії стресора, що повторюється, проходить три певні стадії; всі разом ці стадії представляють загальний адаптаційний синдром.

3. Захисна реакція, якщо вона буде сильною і тривалою може перейти в хворобу, так звану хворобу адаптації***.*** Хвороба буде тією ціною, яку організм заплатив за боротьбу із збудниками, що викликали стрес [5]. Такі реакції виявляються на трьох рівнях – фізіологічному, психологічному і поведінковому. На фізіологічному рівні виникає головний біль, підвищення артеріального тиску, болі в серці, шлунку і багато чого іншого. На психологічному – погіршуються пам’ять, увага, мислення, знижується настрій, виникають неприємні переживання. На поведінковому – знижується продуктивність праці, швидкість роботи, збільшується число помилок. Тому, одним з основних способів уникнення надмірного емоційного напруження і стресу є гармонійний саморозвиток особистості та стрес-менеджмент. Отже, стрес-менеджмент (управління стресом) – це інструмент ефективної дії, спрямованої на послаблення стресової реакції і на швидке досягнення рівноваги.

Стрес-менеджмент в освітньому середовищі професійно (професійно-технічних) навчальних закладів ми розглядаємо, як систему основних завдань, націлених на профілактику, пом’якшення та подолання стресогенних факторів на основі постійного стрес-моніторингу, розробку та впровадження антистресової програми, яка забезпечить розвиток лідерських якостей здобувачів освіти.

Тому, у процесі навчальної та професійної діяльності учні мають зрозуміти, що агресія чи непередбачувана ситуація, не є негативним аспектом в процесі взаємодії і не потрібно вибирати між боротьбою та втечею, завжди є можливість зменшити напругу, навіть якщо вона накопичувалася довгий час.

Важливо застосовувати методи саморегуляції (інструмент рівноваги й спокою) підвищують психофізіологічну стійкість і витривалість, покращують психофізичний стан і працездатність, сприяють гармонійному саморозвитку людини. Фізичні вправи для позбавлення від емоційного стресу є ефективних інструментів стрес-менеджменту, за допомогою яких можна досить швидко досягти рівноваги і гармонії, ослабити напругу і дістатися розумного спокою. Релаксація для позбавлення від емоційного стресу. Релаксація організму відбувається завдяки парасимпатичній нервовій системі, яка відновлює внутрішні ресурси організму.

Отже, запровадження теоретичних та практичних занять по стрес-менеджменту в освітнє середовище професійно (професійно-технічних) навчальних закладів забезпечить розвиток лідерських якостей здобувачів освіти та знизить рівень їх агресивної, непередбачуваної та девіантної поведінки

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Апчел  В. Я., Цыган В. Н. Стресс и стрессустойчивость человека / В. Я. Апчел,  В. Н. Цыган. – СПб.: 1999. – 86 с.
2. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини / В. В. Клименко. –  Київ, 1997. – 192 с.
3. Кокун О. М. Психофізіологія / О. М. Кокун // Навч. посіб. – Київ : Центр навчальної літератури, 2006. – 184 с.
4. Лурия А. Р.  Мозг  человека  и  психические  процессы  / А. Р. Лурия. – М.: Педагогика, 1970. – 496 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
6. Beasley M., Thompson T., Davidson J. Resilienceinresponsetolifestress: theeffectsofcopingstyleandcognitivehardiness // Personalityand IndividualDifferences. – 2003. – Vol. 34. – № 1. – P. 77–95.

**МАЙДФУЛНЕС-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ЗАПОБІГАННІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ СУЧАСНИХ СЕРВІСНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ**

**Прошукало І. Л.,** аспірант кафедри психології управління

*ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»*

Науковий керівник: Євтушенко І.В., канд. психол. наук, доц.,

доцент кафедри психології управління

Постановка проблеми. Проблема професійного стресу важлива й актуальна в сучасному бізнес середовищі. Дослідники та управлінці різних країн шукають все нові і нові підходи не тільки попередження та профілактики руйнівного впливу стресу на професійне здоров’я і працездатність працівників, що може як результат призводити до професійного вигорання (синдром фізичного і емоційного виснаження працівників), але і відновлення психічного потенціалу «згорілих» працівників. Особливо це стосується працівників які працюють в сфері «людина - людина», зокрема, в сфері послуг оскільки, робота працівників сервісних організацій пов’язана з численними впливами різних чинників, які викликають стресові ситуації, що неминуче веде до втрати конкурентноздастності вже самої організації.

Мета дослідження. Теоретичний аналіз майндфулнес - орієнтованого підходу у запобіганні професійного стресу серед працівників сервісних організацій.

Виклад основного матеріалу. В наш час істотно розширився перелік професій, представники яких найбільше у свої роботі мають справу із стресовими ситуаціями. До них здебільшого належать працівники системи професій «людина-людина», а саме: соціальні працівники, лікарі, вчителі, менеджери, консультанти,тощо які загалом працюють в сфері надання тих чи інших послуг.

Специфіка роботи працівників сервісних організаціях відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і складністю міжособистісного спілкування, і це вимагає від спеціаліста значного внеску для встановлення довірливих відносин та уміння управляти емоційною напруженістю ділового спілкування. А також існують певні індивідуальні особливості людей, що обирають професії в сфері послуг - ними рушить бажання допомагати людям, незважаючи на втому, вони схильні більше «віддавати» ніж «брати», віддавати свої сили, свій час, свої ресурси.

Достатньо велика кількість наукових робіт дослідників присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів (Е. Бистрицька, В. Бодров, Дж. Віткін, Л. Китаєв-Смик, Н. Самоукіна, В. Татенко, О. Чебикін, O. Черепанова), серед яких є і дослідження професійного стресу (Дж. Грінберг, Г. Купер, Л. Леві).

Л. Джуел визначає професійний стрес як напружений стан працівника, що виникає в нього внаслідок дії емоційно-негативних та екстремальних чинників, пов’язаних з виконуваною професійною діяльністю [1]. При цьому варто відрізняти професійний стрес від звичайного стресу, оскільки останній має психофізіологічне походження.

В своїх дослідженнях Н. В. Самоукіна вказує, що професійний стрес виникає внаслідок внутрішнього нагромадження негативних емоцій без відповідної «розрядки». Реакція особистості на ускладнення виражається в неспецифічних діях, тобто різних варіантах прояву стресу в праці [2]. А О. А. Кириленко вбачає причину професійного стресу в напруженому стані працівника, який виникає під впливом емоційно-негативних чинників, пов’язаних з виконанням професійної діяльності, і супроводжується негативними емоційними переживаннями дисбалансу між вимогами та можливостями [3].

Професійний стрес детермінує ряд несприятливих психологічних, психосоматичних і соціальних наслідків для працівників, професійну деформацію, розлади здоров'я, асоційовані з «хворобами адаптації», зниження якості виконання робіт,незадоволеність якістю свого життя в цілому, і як наслідок - залишення професії.

Обговорюючи явище професійного стресу в діяльності працівників сервісних організацій, доцільним буде розглянути і певні підходи та інструменти в опануванні стресових ситуацій.

Серед таких підходів - майндфулнес – орієнований підхід, можливості та перспективи застосування якого в організаціях починають широко обговорюватися в сучасній літературі, а деякі компанії такі як гіганти міжнародного бізнесу як Apple, Yahoo, Starbucks, Google вже успішно реалізують такі практики майндфулнес в своєму організаційному середовищі, з метою забезпечення не тільки фізичного, але і психологічного здоров’я своїх працівників, оскільки, емоційний і фізичний стан співробітників безпосередньо впливає на якість, ефективність та творчий підхід до виконання тих чи інших робочих завдань.

Сам термін «Майндфулнес» (mindfulness) має безліч синонімів: практика усвідомленої медитації, усвідомлена присутність, усвідомленість. Суть даного підходу полягає в усвідомленні фізичних відчуттів і психічних процесів, що виникають під час переживання людиною певного досвіду. Йдеться про спостереження за реакціями тіла і психіки, які, як правило, протікають несвідомо. Як результат, відключається зайвий автоматизм думок та вчинків. Це пояснюється тим, що на нейробіологічному рівні стан майндфулнес активує спеціальні зони префронтальної кори функції якої пов’язані з виконанням ролі «внутрішнього спостерігача», рефлексивною позицією, функціями емоційної та поведінкової регуляції, модуляцією страху, емпатичним відчуттям себе та інших [4]. Такі когнітивні та нервові механізми мають високий ступінь універсальності, оскільки зачіпають регуляцію не тільки таких найважливіших когнітивних і психічних процесів як увага, емоції, а також Я-концепції.

До майндфулнес – технік належать різні медитативні техніки: сканування тіла, медитація в русі, фокусування уваги на диханні, природі тощо. Вони спрямовані на стані вимикання свідомості «просто бути»(безпосереднє відчуття життя, себе, інших, природи тощо), на розвиток здатності споглядати потік думок і робити свідомий вибір, переходити в «стан буття тут і тепер», прийняття того, що «думки не факти», тому їх варто розглядати як один із можливих станів своєї свідомості, корисний для одних завдань і шкідливий для інших ситуацій. Стан «майндфулнес» забезпечує контакт із реальністю та свідомий вибір подальших дій[5].

Майндфулнес-підхід в застосовується як метод особистісного розвитку, що сприяє більш повноцінному життю, подоланню стресу, розвитку емоційної регуляції та має позитивний вплив на інтерперсональні стосунки, що дуже важливо для працівників сервісних організацій які в свої роботі мають насичені повсякденні емоційні контакти.

Однак, було б помилково, вважати майндфулнес – орієнований підхід інструментом, який автоматично гарантує позитивний ефект для всіх організацій та вирішення абсолютно всіх організаційних проблем. У багатьох випадках величина виявлених позитивних ефектів порівняно невелика, а використовувана методологія вимагає уважного вивчення. Необхідно також враховувати різноманітність використовуваних програм когнітивної інтервенції, а також різноманіття організаційних контекстів, в яких вони реалізуються або можуть реалізуватися проте сьогодні вже можна констатувати позитивний вплив майндфулнес-орієнованого підходу від реалізації корпоративних програм, заснованих на усвідомленої медитації. Серед відзначених ефектів: зниження стресу, а відтак і зростання продуктивності праці, зниження емоційного вигорання, поліпшення пам'яті і уважності працівників, поліпшення психологічного самопочуття та зростання позитивного настрою.

Висновки. Знайти оптимальні механізми не тільки для регуляції рівня професійного стресу у співробітників сфери послуг, але і його попередження – важливе завдання для організаційних психологів та менеджерів з персоналу і тому використання програм майндфулнес для попередження стресу в професійній діяльності працівників сервісних організацій та підвищення їх ефективності має великий потенціал, але спонукає до певних «тонких та індивідуальних налаштувань» в залежності від специфіки діяльності організації. Існує також очевидна потреба в додаткових емпіричних дослідженнях практики використання майндфулнесс для підвищення ефективності корпоративних програм, заснованих на даному підході.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Джуэл Л. Индустриально-организационная психология / Л. Джуэл. – СПб. : Питер, 2001. – 720 с.

2. Самоукина Н. Управление персоналом: российский опыт / Н. Самоукина. – СПб. : Питер,2003. – 236 с.

3. Осадча Л. А. Проблема стресу у професійній діяльності менеджерів / Осадча Л. А. //Актуальні проблеми сучасної науки: Міжнародний науковий журнал. – Київ-Буковель, Україна, 2016– II том – С.11 – 14.

4. SiegelD. The Mindful Braine / Siegel. – New York : Norton, 2007. - [Електороннийресурс]. – Режим доступу:<http://www.openground.com.au/articles/Siegel-article.pdf>.

5. Романчук О. Майндфулнес – орієнована КПТ – новий ефективний метод попередження рецедиву депресії /О.Романчук// НейроNews: психоневрологія і нейропсихіатрія. – 2014.- №3(38).

УДК 159.9

**МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ**

**Решетник О. А.,** аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку

*ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України*

**Постановка проблеми.** У швидко змінюваних умовах сучасного світу, у VUCA-світі (Volatility – нестабільність, Uncertainty – невизначеність, Complexity – складність, Ambiguity - неоднозначність) значної актуальності набуває питання виокремлення умов, за яких особистість буде здатна не стільки до подолання стресових переживань, скільки буде спроможною успішно адаптуватись до життєвих труднощів у напрямку особистісного зростання. Завдяки цьому істотно доповнюються напрямки досліджень у галузі психології стрес-менеджменту, включаючи виокремлення особистісних характеристик та ресурсів, реалiзацiя яких у ситуації переживання стресу забезпечить рух за індивідуальним особистісним й професійним вектором розвитку у напрямку позитивних змін.

**Мета дослідження.** Опираючись на аналіз досліджень вітчизняних та зарубіжних психологів визначити ефективні методи підвищення життєстійкості особистості.

**Викладення основного матеріалу.** Дослідження вітчизняних науковців, спрямовані на розробку та використання методів, технологій, прийомів та засобів підвищення рівня життєстійкості різних вікових категорій, набувають в сучасних умовах широкого розповсюдження. Найбільш поширеним методом розвитку певної компетентності наразі залишається тренінг, що являє собою комплекс активних групових методів, які застосовуються в процесі перетворюючого впливу на особистість (Афанасьєва, 2016).

Тренінг життєстійкості, розроблений під керівництвом автора концепції життєстійкості С. Мадді, сфокусовано на розвиток життєстійких навичок (стратегії подолання, соціальна підтримка, релаксація, здорове харчування, фізична активність) та установок (залучення, контроль, прийняття ризику). У тренінговому підході до розвитку життєстійкості особистість навчають та заохочують справлятися зі значимими стресорами застосовуючи техніки долаючої поведінки, використання зворотного зв’язку від власних зусиль поглибити життєстійкі установки; техніки перетворення дезінтеграційних процесів особистості у можливості для росту. Поставлені завдання можуть бути досягнуті завдяки такій методиці, як «ситуаційна реконструкція». Вона являє собою проективне завдання, метою якого є пошук альтернативних шляхів сприймання стресору, розуміння його у більш широкій перспективі, що супроводжується техніками планування дій, виконання плану, використання зворотного зв’язку. Іншими техніками, які можуть застосовуватися на різних етапах особистісного зростання є фокусування, компенсаторні техніки самовдосконалення тощо (Maddi, Harvey, & Khoshaba, 2009).

Підтвердження ефективності тренінгу життєстійкості наводяться у апробаціях таких зарубіжних дослідників як S. C. Funk, K. A. Sudom, J. E. C. Lee, M. A. Zamorski, K. M. Hasel, A. Abdolhoseini, P. Ganji.

Найбільш розповсюдженою формою роботи, спрямованою на формування та розвиток особистісних якостей, серед вітчизняних психологів є метод соціально-психологічного тренінгу, який представляє собою групові форми психологічної роботи з метою підвищення компетентності у спілкуванні й розвитку особистісного потенціалу (особистісного зростання). Він визначається як активне навчання за допомогою набуття життєвого досвіду, що можна отримати у спеціально створених безпечних умовах, завдяки моделюванню життєвих ситуацій, які імплементовані в інтерактивні методи (Федорчук, 2014).

Панченко В. О. у своїх дослідженнях життєстійкості у контексті професійної адаптації пропонує модель цілеспрямованого соціально-психологічного впливу, спрямованого на підвищення рівня життєстійкості менеджерів комерційних організацій. Модель спрямована на розвиток тих компонентів життєстійкості особистості, які є професійно значимими. Процесуально впровадження моделі здійснюється, згідно з Панченко, за допомогою інтерактивних методів, а саме, вебінарів (онлайн-семінари та онлайн-консультування) та соціально-психологічного тренінгу (навчальний тренінг). Панченко визначає умови формувального впливу, що реалізуються у процесі впровадження моделі підвищення життєстійкості, серед яких: усвідомлення власної моделі світу, своєї життєвої філософії та сенсу життя; активізація особистісного та особистісно-професійного потенціалу через розвиток аутоконгітивних здібностей; вироблення стратегій подолання складних життєвих ситуацій; переорієнтація мотиваційно-ціннісної спрямованості на професійну діяльність завдяки набуттю, аналізу й переоцінці власного життєвого досвіду (Панченко, 2015).

Вітчизняна дослідниця Сердюк Л. З. також відмічає ефективність використання соціально-психологічного тренінгу для підвищення життєстійкості особистості. Психологічний вплив у моделі тренінгу авторки не обмежується впливом на компоненти життєстійкості, проте включає ряд пов’язаних із життєстійкістю складових: самоставлення, самоефективність, переконання, смисложиттєві орієнтації, цілі, мотиви, стратегії подолання, оптимізм тощо. Сердюк визначає такі завдання тренінгу підвищення життєстійкості як: розвиток тих якостей, що забезпечують особистісну зрілість та стійкість, позитивне самоставлення, пошук нових смислів «Я»; підвищення усвідомленості власних ціннісно-смислових орієнтацій та цілей, прогноз результатів цих цілей; активізація потреби особистості у самопізнанні; розуміння стресових ситуацій та власних форм копінг-поведінки, використання трансформаційних стратегій долаючої поведінки; актуалізація потреби у самоефективності завдяки залученості, контролю та прийняттю виклику; формування навичок самоефективності, саморегуляції, підтримки здорового способу життя та соціальної підтримки.

Методичні засоби та методи, що використовуються у подібному тренінгу включають групові дискусії, психотехнічні вправи, спрямовані на розвиток навичок поетапного формування рефлексії; комунікативної взаємодії, позитивного самосприйняття та сприйняття інших; самопрезентації; навичок самоефективності, активізацію особистісного самовизначення; цілепокладання, усвідомлення та знаходження шляхів, засобів реалізації цілей тощо, сюжетно-рольові, ділові ігри; психодраматичні ігри; методи арт-терапії (проективне малювання, створення колажу, створення проективного образу, робота з психологічною казкою); використання метафор та притч; метод «мозковий штурм»; техніки релаксації, медитації та візуалізації (Сердюк & Купрєєва, 2017)

Неординарні методи та прийоми підвищення життєстійкості пропонують науковці Титаренко Т. М. та Ларіна Т. О. Визначаючи життєстійкість особистості як соціальну необхідність та запоруку безпеки, авторки пропонують ряд методів самодопомоги, які втім можуть бути використані у якості окремих прийомів та методик у структурі соціально-психологічного тренінгу підвищення життєстійкості особистості. Поміж деяких Титаренко Т. М. описує проективну методику «Переписування власної життєвої історії», що допомагає людині краще зрозуміти своє минуле, зробити висновки з колишніх помилок, підкріпити самооцінку спогадами про колишні перемоги; є способом організації окремих життєвих епізодів, дій і вчинків в єдиний сюжет. Іншим дієвим способом підвищення життєстійкості визначено роботу з власною емоційною культурою, що сприяє розвитку здатності особистості усвідомлювати свої почуття, контролювати емоційні прояви, спокійно і оптимістично оцінювати складні ситуації, приймати стихійний рух часу. До емоційних здібностей та характеристик, які бажано розвивати, належать асертивність, автономність, самоповага, впевненість у собі, терпимість тощо. Розвиток цих якостей досягається шляхом самоспостереження, рефлексії, наслідування поведінки інших, аутотренінгу, самоаналізу, релаксаційних технік тощо. Близьким до цих методик є «Полювання на помилкові переконання», що дозволяє відстежити та зробити висновки про ірраціональні переконання, помилкові думки, небажані очікування, негативні уявлення про себе, викривлення пам’яті, саморуйнівні стратегії тощо. (Титаренко & Ларіна, 2009).

**Висновки.** Таким чином, дослідження сучасних науковців, спрямовані на пошук ефективних методів, технологій, прийомів та засобів підвищення життєстійкості особистості у складних сучасних умовах, набувають пріоритетного значення. Найбільш дієвим та широко розповсюдженим методом розвитку життєстійкості є соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток особистісного потенціалу та компетентностей особистості. Широкого розмаїття набувають засоби, техніки та прийоми, що застосовуються у процесі організації та проведення тренінгу, розробленого за чіткою структурою. Проте, більш активного використання потребують новітні методи розвитку компетентностей та особистісних якостей, це зокрема методи фасилітації, супроводу особистості у процесі самозмінювання тощо.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Афанасьєва, Н. Є., Перелигіна, Л. А. (2016). *Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу.* Навчальний посібник. Retrieved from: http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4053

2. Панченко, В. О. (2015). Модель підвищення рівня життєстійкості менеджерів комерційних організацій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, 126*. 122-127. Retrieved from: http://nbuv. gov. ua/UJRN/VchdpuPH\_2015\_126\_26

3. Сердюк, Л. З., & Купрєєва, О. І. (2017). Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. *Том ХІ: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, *15.* 481-491.

4. Титаренко, Т. М., & Ларіна, Т. О. (2009). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека.* ФОП-Марич В. М.

5. Федорчук, В. М. (2014). *Тренінг особистісного зростання.* Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури.

6. Maddi, S., Harvey, R., & Khoshaba, D. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology. 4*. 566-577. 10.1080/17439760903157133.

**ПЕРЕЖИВАННЯ СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ГОРЯ ЖІНКАМИ, ЧОЛОВІКИ ЯКИХ ЗАГИНУЛИ АБО ЗНИКЛИ БЕЗВІСТІ**

**Рибик Л. А.,** аспірант

*Національна академія внутрішніх справ*

Останні роки зростає кількість досліджень присвячених психології травми, в тому числі і психотравми внаслідок втрати близької людини. Низка робіт присвячена дослідженню характеристик нормального та ускладненого горя (альтернативні назви – тривалі розлади скорботи, патологічні реакції горя). На думку багатьох вчених різниця між нормою та патологією при переживанні горя полягає в інтенсивності переживання, у тривалості та в хворобливих реакціях. Але, хотілося б зазначити, що існують додаткові характеристики ускладненого горя. Так, наприклад, синдром відкладено горя – це реакції із затримкою скорботи, іноді їх називають пригніченими, подавленими, або відкладеними реакціями скорботи.

Жінка може мати емоційні реакції на момент втрати, але вони пригнічуються з різних причин. Фактори, які затримують переживання горя можуть включати: переключення уваги на негайні потреби (діти, побут т. ін.); заборона на прояв емоцій, як внутрішня, так і зовнішня, в тому числі і стигматизація відкритої скорботи; неприйняття факту смерті тощо. Подібні реакції спостерігаються також у жінок, які отримали звістку, що їх чоловік зник безвісті – в цьому випадку не підтверджується втрата, але фактично чоловіка немає. Впродовж тривалого терміну, від декількох днів до декількох років, жінка перебуває в стані «законсервованих» емоцій. До категорії жінок, яким є притаманним синдром відкладено горя, відносяться і ті, чиї чоловіки покінчили життя самогубством. В цьому випадку має вплив історичний досвід нашого суспільства, в якому християнською церквою засуджувалось самогубство, як гріх, і тому скорбота також сприймалась як гріх. Комплексні втрати, або багаторазові, також можуть призвести до синдрому відкладеного горя. Перевантаження психіки призводить до блокування емоційних проявів.

Ризики відкладеного горя для психічного та фізичного здоров’я є очевидними – це може бути гіперактивність, або її протилежність тотальна втома, проблема зі сном, хвороби, високий рівень тривоги, інтенсивні невиражені емоції (наприклад, провина чи гнів), руйнівні спалахи, самоізоляція, депресія і навіть самогубство. Людина підсвідомо розуміє, що розум і тіло тримаються в болю скорботи, але все ж таки гальмує її здоровий випуск.

Горе треба пережити. Це не та проблема, яку можна вирішити використовуючи вдалу стратегію подолання важких життєвих ситуацій. При переживанні втрати люди доволі часто відчувають фізичний та емоційний біль, але треба пройти через цей біль, опрацювати його через відкрите переживання емоцій, тому що від цього залежить тривалість переживання горя. А в подальшому пристосування до світу без померлого та реорганізація життя.

У сучасному світі, де смерть в травматичних контекстах все частіше медіатується, ЗМІ мають безпосередній вплив на психічний стан людей, у яких є синдром відкладеного горя. Реакції горя можуть виникнути після смерті близької людини, але також і тоді, коли людина стикається з досвідом незворотних і насильницьких втрат або ситуацій, які нагадують про втрату. Потребують подальших розвідок дослідження впливу безперервних нагадування про драму на психічні прояви скорботи, адже коли процес скорботи затягнувся або відклався, він перезапускається у часто несподіваних та непередбачуваних способах, і будь-яка інформація чи подія може спровокувати раптове переживання психологічної травми внаслідок втрати [1].

До основних негативних наслідків відкладеного горя відносяться: надмірні симптоми скорботи через наступні втрати. Тобто відбувається перенос подавлених емоцій первісної втрати на поточну, і людина, як правило, має чітке враження, що реакція, яку він чи вона переживає до поточної ситуації, є надмірною.

Своєчасна соціальна та професійна психологічна допомога можуть допомогти у вирішенні проблеми відкладеного горя і попередженні негативних наслідків.

Не існує терміну горя. Воно може повертатися, як спогад на певних етапах життя і це є природно, але якщо людина своєчасно пережила всі болісні емоції та реорганізувала своє життя в новому світі, без померлого.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Romano H. Le deuil médiatique, une forme spécifique du deuil post-traumatique. Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique. 10.1016/j.amp.2018.10.014.

УДК 159.96

**ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ ПЕРЕВАНТАЖЕНЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗМАГАНЬ**

**Романовська Д. Д.**,канд. психол. наук, завідувач науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи *Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області,*

старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти

*Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПНУ*

**Постановка проблеми.** Стрес є невід’ємною частиною нашого повсякденного життя і уникнути його неможливо. Стрес – це побічний продукт будь-якої діяльності, який дозволяє людині адаптуватись та пристосуватись до мінливих умов життя. Не виключенням є і процес освітньої діяльності, невід’ємною складовою якого є участь здобувачів освіти і вчителів у різноманітних інтелектуальних змаганнях: олімпіадах, турнірах, конкурсах-захистах науково-дослідницьких робіт, конкурсах професійної майстерності для вчителів (наприклад, «Учитель року») тощо. Підготовка до участі в таких інтелектуальних змаганнях відбувається, зазвичай, під час освітнього процесу, тому організм учасника часто зазнає стресового перевантаження.

Профілактику стресових перевантажень доцільно здійснювати практичним психологам в закладах освіти шляхом формування психологічної готовності учнів, вчителів до участі в інтелектуальних змаганнях. У зв’язку з цим проблема профілактики стресових перевантажень та формування психологічної готовності здобувачів освіти, вчителів є актуальною в педагогічній діяльності, і потребує поглибленого науково-методичного дослідження.

**Мета**: здійснити теоретичний аналіз, визначити структуру формування психологічної готовності учасників освітнього процесу до участі в інтелектуальних змаганнях та виокремити технології запобігання стресовим перевантаженням.

**Виклад основного матеріалу.** Стрес починається тоді, коли людина відчуває, що ситуація (реальна чи уявлена) створює для неї певну фізичну або психічну загрозу (первинна оцінка), і коли розуміє, що не зможе ефективно відреагувати на ці події (вторинна оцінка). Стрес може припинитись, якщо суб’єкт змінить значущість події до рівня, за якого вона вже не буде для нього загрозливою, а також використає якийсь метод опанування для зняття відчуття загрози або її нейтралізації [5, с. 36].

Долати стресове напруження в процесі підготовки та участі в інтелектуальних конкурсах-змаганнях здобувачам освіти, вчителям допомагає психологічна стійкість особистості, яка залежить від внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (міжособистісних) ресурсів. До внутрішніх ресурсів належать: узгодженість реального і бажаного Я особистості, самоповага, відповідність досягнень прагненням, відчуття сенсу життя, усвідомлення діяльності і поведінки, віра в досяжність поставлених завдань, витривалість, уміння використовувати ефективні способи подолання стресу тощо. До зовнішніх – міжособистісна і соціальна підтримка – підтримка близьких, друзів, вчителів, колег [2].

В психологічній літературі є кілька підходів, за якими аналізується поняття психологічної готовності. Особистісний підхід розглядає готовність як складне особистісне утворення, багатопланову і багаторівневу структуру якостей, властивостей і станів, які у своїй сукупності дозволяють конкретному суб’єктові успішно виконувати діяльність (Л. В. Долинська, М. І. Дяченко, Л. А. Кандибович, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, О. В. Скрипченко). Прибічники функціонального підходу розуміють психологічну готовність як психічний стан, чинник активізації психічних функцій, працездатності (О. Н. Асмолов, Н. В. Кузьміна, М. Д. Левітов, К. К. Платонов, А. Ц. Пуні, Є. А. Фарапанова). Деякі дослідники виокремлюють діяльнісний підхід, який передбачає вивчення готовності як психологічної умови успішного виконання діяльності або психологічної установки, що функціонує на фоні загальної активності особистості, як стану, що передує усвідомленій поведінці (Є. Кузьмін, В. Ядов та ін.).

Опираючись на наукові дослідження психологів І. С. Кона, В. А. Сластьоніна, А. С. Тарновської щодо психологічної готовності до професійної діяльності, ми визначили наступні структурні компоненти психологічної готовності особистості до участі в інтелектуальних змаганнях:

• когнітивно-операціональний (певний обсяг і впорядкованість знань, наявність відповідних умінь та навичок, а також особливості розвитку таких когнітивних функцій як пам’ять, мислення, увага і їх здатність до мобілізації);

• мотиваційний (наявність мотивації до участі у певному заході та досягнення успіху, наявність особистісно-професійного інтересу);

• емоційний (особистісні особливості, емоційне ставлення до заходу та емоційний стан на самому заході, здатність до емоційної саморегуляції);

• поведінковий (готовність діяти в умовах, передбачених інтелектуальним змаганням, а також знання і уявлення про особливості його проведення та вимоги до здобувача освіти, вчителя).

Сформованість вищевказаних структурних компонентів забезпечить успішність актуальної для здобувача освіти діяльності та знизить рівень стресового напруження. Практичному психологу закладу освіти варто виокремити і зосередити свої зусилля на роботі з емоційною складовою структури психологічної готовності, оскільки вона відіграє важливу роль у профілактиці стресових перевантажень. Адже якою б високою не була мотивація, інтелектуальна підготовка, відсутність або низька стресостійкість завадить виявити в повному обсязі рівень своїх знань та навичок. Без психологічної готовності учаснику інтелектуальних змагань буде важко справитись зі своїми емоціями, заспокоїтись, оптимізувати свій психічний стан.

Робота практичного психолога з формування психологічної готовності, розвитку стресостійкості з метою запобігання стресових перевантажень починається за 2 місяці до участі в інтелектуальному змаганні (олімпіаді, турнірі, конкурсі-захисті науково-дослідницьких робіт, конкурсі професійної майстерності тощо). З метою виявлення ознак стресу, діагностики стресових станів і виявлення особливостей особистості, що можуть призвести до виникнення стресу, стресових перевантажень, практичний психолог закладу освіти може застосовувати наступний інструментарій у роботі з підлітками та вчителями: методика «Кінетичний малюнок сім’ї»; опитувальник Basic PH; методика «Дослідження тривожності» (Спілберга); проективна методика «Людина під дощем»; опитувальник суб’єктивного ставлення школяра до діяльності, до самого себе та до оточуючих (ССДСО); методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; методика «Виявлення рівня тривожності (за Кондашем); восьмиколірний тест Люшера; тест САН «Самопочуття. Активність. Настрій»; тест на самооцінку стресостійкості особистості [3].

Ефективними технологіями з розвитку стресостійкості та емоційного компоненту психологічної готовності до участі в інтелектуальних змаганнях можуть бути арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані техніки, вправи-візуалізації, аутогенне тренування. Такі технології будуть сприяти зниженню рівня тривожності, оволодінню навичками стабілізації емоційного стану при відчутті напруги, страху не справитись з ситуацією, формуванню навичок впевненої поведінки, підвищення рівня мотивації участі в конкурсі [1].

Використання арт-терапевтичних технік, а саме: малювання, кольоротерапії, робота з метафоричними асоціативними картками дозволяють зняти накопичену психічну напругу, стабілізувати емоційний стан, зосередитись на змістовій підготовці. Серед тілесно-орієнтованих методів варто використовувати дихальні (які ритмізують дихання, підвищують внутрішню стабільність) та рухові (для вивільнення негативної енергії та психоемоційної розрядки) вправи, фізичний контакт – дотики, погладжування, якоріння на впевнених станах (для зняття м’язового напруження, розслаблення, заспокоєння). Релаксаційні техніки застосовуються для уникнення соматизації та звільнення від напруги у тривожних, емоціогенних ситуаціях. Використання вправ-візуалізацій допомагає свідомо розслабляти м’язи та візуально відтворювати ресурсні стани у внутрішньому плані особистості. Керована візуалізація себе в тихому приємному місці дозволяє відчути спокій і наповнює позитивною енергією, а детальна візуалізація ситуації успіху позитивно впливає на психічний стан організму. Аутогенне тренування (аутотренінг) являє собою активний метод саморегуляції стану функціональних систем організму, психічної працездатності та збільшення антистресорних можливостей організму. Застосування музикотерапії, звичайне прослуховування заспокійливої музики допомагає опановувати себе, оскільки збільшує глибину дихання і виробництво серотоніну – гормону радості [4].

**Висновки.** Отже, застосування психологічних технологій з розвитку емоційного компоненту психологічної готовності здобувачів освіти, педагогів до участі в інтелектуальних змаганнях, конкурсах запобігає стресовим перевантаженням, забезпечує досягнення якнайкращих результатів та успіху.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Заслонкіна О. П. Програма профілактики стресових перевантажень підлітків при підготовці до участі в інтелектуальних змаганнях «Я обираю успіх» [Електронний ресурс] / О.П. Заслонкіна // Психологія : Методичний вернісаж. – Режим доступу: <http://oblosvita.com/navigaciya/skrynka/psyhologiya/27197-programa-proflaktiki-stresovih-perevantazhen-pdltkv-pri-pdgotovc-do-uchast-v-ntelektualnih-zmagannyah.html> (дата звернення 18.04.2019).
2. Медвідь Н. П. Стрес-менеджмент у педагогічній діяльності / Н. П. Медвідь // Науково-політичний журнал «Наша перспектива». Режим доступу: <https://www.perspektyva.in.ua/stres-menedzhment>-u-pedagogichnij -diyalnosti-2/.
3. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості / життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / автори-упорядники: Д. Д. Романовська, М. Г. Ящук – Чернівці : Технодрук, 2018 – 180 с.
4. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти. Методичний посібник / Упорядники: Д. Д. Романовська, О.В.Ілащук. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.
5. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.

УДК 159.944.4

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС ТА ЙОГО ПРОЯВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Сірик І. В.**, канд. психол. наук, доц., доцент кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

Проблема стресу завжди була актуальною темою дослідження психологів, адже він присутній майже в усіх сферах життєдіяльності людини. В наш час досить часто стрес пов’язаний із професійною діяльністю. Він виникає в результаті відсутності робочих місць за спеціальністю, високою конкурентоспроможністю, навантаженням людини обов’язками, які не відповідають займаній посаді, високим рівнем вимог до працівника, роботою понад норму, низькою оплатою за виконану роботу тощо. Зазначені фактори вимагають від людини надмірних зусиль в результаті чого у людини виникають стресові стани, які на початкових етапах людина може подолати самостійно, але якщо тривалість і частота їх прояву збільшується, тоді людина потребує психологічної допомоги. Тому тема психологічного стресу в професійній діяльності є актуальною в межах психологічної науки.

Метою публікації є висвітлення поняття психологічного стресу його чинників, видів та особливостей прояву в професійній діяльності людини.

Поняття стресу розглядається в багатьох науках, саме тому у сутність даного поняття покладено різний зміст з точки зору причин виникнення такого стану особистості, особливостей прояву та його наслідків. Вплив стресу на особистість досліджувалось такими вченими: Г. Л. Заїкіною, Є. П. Ільїним, М. М. Решетниковим та іншими. Стрес за дослідником Г. Селье – це неспецифічна реакція організму, що виникає у відповідь на будь який несприятливий вплив. Науковець виділив три стадії стресу. Стадія тривоги яка виникає при першій появі стресору (короткочасні стреси); стадія супротиву настає у випадку довготривалої дії стресора та необхідності підтримання захисних реакцій організму (довготривалі стреси); стадія виснаження відображає порушення механізмів регуляції захисних механізмів боротьби організму з інтенсивним і довготривалим впливом стресора. Дана теорія висвітлювала більше фізіологічні зміни в організмі які виникають внаслідок дії стрес факторів [2]. В межах даної публікації зроблено акцент саме на психологічних факторах розвитку стресу у особистості та ролі когнітивних процесів в регуляції стресових реакцій та подоланні стресу.

Стрес пов'язаний із виникненням та проявом емоцій, але не лише він взаємопов’язаний з емоційними феноменами, а також детермінується та відображається в мотиваційних, когнітивних, вольових аспектах особистості. Стрес впливає не лише на саму особистість але і відображається на взаємостосунках її з оточуючим світом. Це більшою мірою результат когнітивних процесів особистості, оцінки ситуацій та способів управління поведінкою. Тому виникнення та особливості протікання стресу у кожної особистості є індивідуальними. Отже, при фізіологічному стресі реакції переважно стереотипні, а при психологічному – реакції індивідуальні.

У працях В. А. Бодрова психологічний стрес описується, як своєрідна форма віддзеркалення особистістю складної ситуації в якій вона опинилась. Р. Лазарус зазначає, що психологічний стрес – це обумовлене загрозою емоційне переживання, яке впливає на здатність особистості ефективно виконувати свою діяльність. Отже поняття психологічний стрес розглядається як функційний стан організму і психіки, який характеризується порушеннями фізіологічного та психологічного стану особистості та її поведінки в результаті впливу екстремальних факторів психогенного походження (загроза, небезпека, шкідливі умови діяльності тощо).

В науковій літературі психологічний стрес поділяють на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перенавантажень, коли людина несе відповідальність за наслідки схвалюваних нею рішень, не може впоратися з пошуком потрібного алгоритму, не встигає ухвалювати своєчасно вірні рішення. Емоційний стрес виникає в ситуаціях які несуть загрозу безпеці особистості (війни, катастрофи, хвороби), її економічному благополуччю, соціальному статусу, міжособистісним стосункам (втрата роботи, сімейні проблеми тощо) [3].

В тезах зроблено акцент на проблемі психологічного стресу в трудовій діяльності, що є досить актуальною в наш час. Стрес впливає на працездатність особистості та на якість виконуваної нею роботою. В літературі виокремлюють об’єктивні та суб’єктивні чинники, які впливають на результативність діяльності. До об’єктивних відносяться стресори соціальні за своїм походженням, а саме: розвиток суспільства, зміни вимог до професійної діяльності тощо. До суб’єктивних відносять стреси пов’язані з неправильними установками, емоційними переживаннями особистості тощо. Також до суб’єктивних чинників відносять і мотиваційні, які пов’язані із потребами, установками, цінностями суб’єкта.

Згідно іншої класифікації основними чинниками виникнення стресу в професійній діяльності є особистісні, організаційні, рольові. Такі фактори як рольова невизначеність, конфлікти, перенавантаження на роботі взаємопов’язані з психічним напруженням та з несприятливими поведінковими наслідками. У професійному стресі центральним є поняття контролю, яке тісно пов’язане з відповідальністю. Найбільш високий рівень напруження мають особистості, які працюють на роботі де є велика відповідальність і високий рівень контролю. Активні професії передбачають великі вимоги і великий ступінь контролю (прикладом таких професій є лікарі, адвокати та ін.). На противагу даним професіям, існують також професії з високим рівнем контролю та відносно низькими вимогами (прикладом таки професій є робочі професії). Пасивні професії дають мало можливостей для контролю, але висувають і низькі вимоги до працівника (прикладом таки професій є вахтери, сторожа та ін.) [3]. Однак не лише зазначені чинники впливають на виникнення стресових реакцій в трудовій діяльності, вагомого значення набувають особистісні особливості працівника (вік, стать, стаж роботи, темперамент тощо). Якщо короткострокові реакції на стрес продовжуються довготривалий час, вони переростають у хронічні тим самим викликаючи у людини виникнення психосоматичних захворювань. Не менш значущими у виникненні є і організаційні фактори (несприятливий психологічний клімат в колективі, конфлікти, конкуренція тощо). Професійний стрес впливає не лише на особистість одного працівника, а й на колектив співробітників в цілому.

Існує класифікація стресів, які можуть виникати в професійній діяльності: професійний стрес (пов’язаний з самою професією та видом діяльності); робочий стрес (пов'язаний із умовами організації праці); організаційний стрес (пов’язаний із негативним впливом співробітника з особливостями організації) [3]. Отже, психологічна особливість стресу буде залежати як від сторонніх факторів впливу так і від особистісних. Іноді професійна діяльність є детермінантою, яка впливає на виникнення стресу у особистості, а іноді причинами виникнення стресу у професійній діяльності є особистісні характеристики особистості (установки, стереотипи, мотивація тощо). Тому в літературі виділяють головні (пов’язані з індивідуальними особливостями) і опосередковані (конфлікти, занадто високі вимоги) причини виникнення професійного стресу. Також виділяють і додаткові фактори виникнення стресу (безробіття, економічні і політичні кризи, особистісні кризи, зниження працездатності тощо). Якщо підсумувати, то майже будь який аспект трудової діяльності може бути причиною стресу, якщо він перевищує особистісні ресурси і можливості суб’єкта.

Дослідниця Н. В. Самоукіна виділяє такі види професійного стресу: інформаційний стрес (при інформаційних перенавантаженнях, коли особистість не встигає опрацьовувати інформацію у зв’язку з нестачею часу, можливостей); емоційний стрес (пов’язаний з переживаннями особистості які руйнують її цінності, установки, стереотипи); комунікативний стрес (пов'язаний з проблемами у спілкуванні особистості з оточуючими, що виявляється у її поведінці у вигляді роздратування, агресії, маніпулюванні) [1]. Отже у виникненні професійного стресу вагомого значення набувають особистісні характеристики особистості, те як людина може не включатися в проблемні ситуації, захищати себе у психологічно травмуючій ситуації тим самим уберігаючи себе від професійного вигорання. Останній виникає на фоні хронічного стресу і призводить до емоційного та фізичного виснаження та втрату особистісних ресурсів.

Професійне вигорання включає три стадії: напруження (почуття тривоги, відчаю, безнадії, зниження працездатності), опору (почуття перевтоми, агресії, надмірної емоційності, зниженою мотивацією у виконанні професійних обов’язків) і виснаження (зниження енергетичного тонусу, виникнення психосоматичних захворювань, неможливість виконувати професійні обов’язки).

Отже, професійний стрес це є індивідуально зумовлена реакція особистості на ситуацію, яка виникає в процесі професійної діяльності та супроводжується появою сильних емоційних переживань та відповідними змінами у пізнавальній, мотиваційній та поведінковій сферах. Для того, щоб уникнути виникнення професійного вигорання необхідно: вивільняти негативні почуття, відходити від непотрібної конкуренції, уникати конфліктних ситуацій, визначати короткострокові та довгострокові цілі у професійній діяльності, проходити курси самовдосконалення та професійного розвитку, вміти переключатися з одного виду діяльності на інший, структурувати робочий час і час відпочинку.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. – Москва : Тандем, КМОС, 1999 – 352 с.
2. СельеГанс*.* Очеркиобадаптационном синдроме[Текст] / Перевод с англ. В. И. Кандрора и М. Г. Дурмишьяна. – Москва : Медгиз, 1960. – 254 с.
3. Фонталова Н. С. Психологический стресс и его проявления в профессиональной деятельности: учебно-методическое пособие / Н. С. Фонталова. – Иркутск : Из-во БГУЭП, 2010 – 68с.

УДК 378.14:159.9

**МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ**

**Смалиус Л. Н.**, канд. пед. наук, доцент кафедри психології

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

**Постановка проблеми.** Сучасні запровадження змін у системі вищої освіти приносять не лише застосування новітніх технологій в науці та освітньому процесі, а й змінюють уявлення про сучасного науковця-викладача, цим самим висуваючи нові підвищені вимоги до його професійних компетенцій.

Специфіка діяльності викладача ЗВО в контексті окресленої проблеми полягає не лише у фаховій компетентності та всесторонній обізнаності з того чи іншого наукового напрямку. Основним знаряддям праці викладача є його особистість, яка й визначає результати його практичної педагогічної діяльності. Важливим чинником успішної професійної діяльності є не лише здатність забезпечувати якість надання освітніх послуг, а й уміння розвивати власні особистісні якості, необхідні для успішної діяльності викладача; опановувати знаннями про психологічні особливості та потреби студентської молоді; сприяти їх професійному самовизначенню та набуттю професійної ідентичності; систематично поглиблювати знання психологічних аспектів навчання і виховання у вищих навчальних закладах.

З огляду на це, сучасний викладач закладу вищої освіти повинен успішно реалізовувати низку функцій: здійснювати навчально-виховну, науково-дослідну діяльність, а також діагностичну, корекційну, експертну, контролюючу, консультативну, культурно-освітню діяльність. Потреба бути поліфункціональним призводить до необхідності перебувати в ситуації підвищеного стресу.

Для професійної діяльності викладача характерний специфічний набір стресорів, які провокують виникнення професійного стресу.Стресові стани, які є найбільш поширеними серед викладачів, зумовлюються надмірними фізичними та психологічними навантаженнями: ненормованість режиму роботи, активне спілкування, постійне освоєння нової інформації, потреба відповідати професійним вимогам, які постійно підвищуються, нестабільність професійних умов (робота за нетривалим контрактом), низька матеріальна винагорода за затрачені зусилля при досягненні наукових здобутків тощо. Як наслідок, науково-педагогічна діяльність спричиняє переживання різних видів стресу:

– інформаційного – напружений стан організму людини, який виникає, коли людина повинна швидко приймати рішення, змушена справлятися із професійними завданнями і обов'язками в ситуації обмеження часу або ж в умовах освоєння значних об'ємів інформації;

– емоційного – напружений стан організму при переживанні негативних емоцій у випадках протиріч чи конфліктів між викладачами і студентами;

– комунікативного – напружений стан організму, викликаний реальними проблемами професійного спілкування, що проявляються у підвищеній дратівливості, невмінні захиститися від комунікативного тиску, невмінні висловити відмову, якщо це необхідно.

Таким чином, професійний стрес педагога вищого навчального закладу є комплексною психофізіологічною реакцією, котра виникає внаслідок суб'єктивної оцінки дії зовнішніх факторів (професійно-міжособистісних і професійно-соціальних) як стресогенних під впливом внутрішніх факторів (інтраособистісних).

**Мета дослідження**. Дія стресових факторів не є односторонньою, оскільки, як відомо, наслідком стресу може бути мобілізація особистісних зусиль працівника, пошук нових резервів організму тощо. Проте не кожна людина, навіть серед тих, хто мають високий науковий ступінь чи вчене звання, може чітко визначити межу між позитивним та негативним наслідком переживання стресу та дотримуватись цієї межі. Ще менше людей готові звернутися за кваліфікованою допомогою до фахівців-психологів. Тому питання оволодіння простими та ефективними методами подолання та запобігання стресу є особливо актуальним у сучасній психології педагогічної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Передусім варто розмежувати «псевдометоди» психологічної допомоги, які можуть дати лише тимчасовий ефект полегшення та методи, які здатні забезпечити бажаний і стійкий результат. До першої групи можна віднести такі поширені прийоми:

– реалізувати бажання усамітнитися, щоб ще глибше зануритися у пригнічений настрій, обдумування проблеми тощо;

– виявляти сплески бурхливих емоцій (поплакати чи покричати, щоб «виплеснути» проблему);

– застосовувати снодійні засоби для регулювання сну;

– зануритися у читання книг чи перегляд телепрограм, фільмів.

Більш ефективними методами можуть стати ті, що здатні забезпечити формування стійких звичок, які стануть не лише засобом подолання стресових ситуацій, а й змінять ставлення людини до свого способу мислення, поведінки, життя, в цілому. Їх сутність полягає у оволодінні різноманітними формами саморозвитку та самовдосконалення як одним із способів запобігання та подолання стресових ситуацій. Зазначимо найбільш прості, проте, на нашу думку, ефективні:

– опанувати широкий спектр прийомів саморегуляції та подолання перших симптомів прояву стресу на роботі;

– навчитися усвідомлювати симптоми психологічного стресу і керувати ними;

– оволодіти навичками саморефлексії власних очікувань і помилок;

– бути відкритим новому досвіду та вносити різноманітність у свою роботу;

– формувати нові уміння та навички практичної діяльності;

– формувати власну готовність до конкурентоздатності у професійній діяльності;

– розвивати уміння не поспішати і давати собі достатньо часу для досягнення позитивних результатів у роботі і житті; брати обдумані зобов'язання;

– оволодіти прийомами самоорганізації та самоменеджменту;

– зменшити помилкові очікування (фрустраційна профілактика) – якщо очікування реалістичні, ситуація більш передбачувана і краще керована;

– визначити вершину власних досягнень, прагнути до неї і задовольнятися цим процесом;

– культивувати інтереси, пов’язані не лише із професійною діяльністю (захоплення, хоббі, реалізація творчих здібностей);

– підтримувати своє здоров’я, дотримуватися режиму сну і харчування;

– оволодіти технікою медитації; одним із засобів профілактики емоційного вигорання може бути музична терапія;

– розвивати почуття гумору, яке може змінити рівень сприйняття стресової ситуації;

– застосовувати техніки медитації та аутогенного тренування, а також фізичні вправи, які слід вибирати та використовувати із врахуванням індивідуально-психологічних особливостей;

– навчитися цінувати радість справжньої простоти життєвого укладу.

**Висновки.** Тож, для успішної професійної діяльності та повноцінної реалізації життєвих планів працівника закладу освіти доцільно формувати навички, які підвищуватимуть особистісну стресостійкість. Оволодіння ефективними способами захисту від професійного стресу, освоєння різноманітних форм особистісного і професійного самовдосконалення сприятиме створенню здоров’язбережувального психологічного простору у професійній сфері.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Абрамова Г. С. Алгоритм работы психолога со взрослыми. / Г. С. Абрамова. – М.: Академический проект: Гаудеамус, 2003. – 204 с.
2. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг; пер. с англ. Л. Гительман, М. Потапова. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
4. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. – 200 с.

УДК 159.944.4:377.8-051(043.2)

**СТРЕС У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА КОЛЕДЖУ**

**Тягур Л. М.**, викладач психології

*Гуманітарно-педагогічний коледж Мукачівського державного університету*

Професія педагога – одна із самих складних і відповідальних професій. Викладачу пред’являються високі вимоги щодо створення психологічної безпеки освітнього середовища, а сам педагог повинен бути одночасно організатором, керівником і частиною цього середовища.

К. Роджерс зазначає, що паралельно з формуванням та розвитком особистості формується бажання самоактуалізуватися. Часто напрямки актуалізації організму та особистості розбіжні, навіть суперечать, що може спричинити конфлікт або, в гіршому випадку, невроз, стрес [52].

Л. Н. Марковець вважає, що для педагогів значущими подразниками, які сприймалися ними як стресори, є значно більша кількість проблемних ситуацій, ніж для представників іншого типу професій. Пов’язано це насамперед з особливостями професійного вибору вчителя і професійної педагогічної діяльності. Будучи представником професій класу «людина-людина», педагог уже apriori найбільш значущою для себе вважає саме сферу відносин особистості з соціальним оточенням [3].

Часто саме реагування людини на обставини відповідальної роботи призводять до стресів. А у діяльності викладача педагогічного коледжу є досить багато ситуацій, що викликають стрес:

* нестійке становище самих коледжів в системі сьогоднішньої освіти, через неприйняття Закону про фахову передвищу освіту;
* стійке недофінансування матеріально-технічної бази коледжу, фактично кошти йдуть лише на захищені статті (зарплата, стипендія, оплата комунальних);
* ліцензування нових спеціальностей та акредитація існуючих;
* відповідність кваліфікації викладача – рівень наукової та професійної активності, який засвідчується виконанням не менше чотирьох видів та результатів з перелічених у пункті 30 Ліцензійних умов[2];
* низька заробітна плата, навіть у порівнянні з вчителями загальноосвітніх шкіл;
* страх втрати роботи через недобір студентів;
* взаємини з колегами, адміністрацією та багато інших.

Під психологічним стресом в науковій літературі розуміють такий емоційний стан, в основі якого лежить невідповідність між психогенними факторами (конфлікти, професійне перенапруження, ситуація невизначеності, підвищена відповідальність), які впливають на організм людини і психоемоційними ресурсами, супроводжуване такими емоціями як страх, гнів, невпевненість, пригніченість та інші.

Природа створила унікальний механізм, збалансований і доцільний для захисту від зовнішніх впливів. Кожна з тілесних реакцій на вимоги стресу доцільна. Ці реакції мобілізують тіло до відповіді на вплив, з яким воно зіткнулося, організовуючи боротьбу, втечу або напад, але якщо вони затягуються, виникає виснаження ресурсів, а потім захворювання. Основні хронічні захворювання сучасності виникають на тлі емоційних переживань, гострого або хронічного стресу. Педагоги, як і багато людей інших професій схильні приховувати свій стрес, як від самих себе, так і від оточуючих.

Л. М. Леженіна вважає, що трактування стресу дослідниками має три значення.

По-перше, стрес – це будь-які зовнішні стимули або події, що зумовлюють у людини сильну напругу або збудження, які негативно відбиваються на її організмі. На сучасному етапі в цьому значенні використовують терміни «стресор» та «стрес-фактор».

По-друге, стрес – це суб’єктивна реакція, яка відбиває внутрішній психічний стан людини, який характеризується напругою і збудженням.

По-третє, стрес – це фізична реакція організму на вимоги, що висуваються, або шкідливий вплив. Тобто це неспецифічна риса фізіологічних і психологічних реакцій організму за сильних, екстремальних для нього впливів, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності, й спрямованих на підтримку поведінкових дій і психічних процесів з подолання цих стресових ефектів [1].

Стрес може бути як руйнівним, так і корисним. Він може сприяти мобілізації людини, підвищити її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту й небезпеки (еустрес, конструктивний, корисний), а може й руйнувати людину, різко знизити ефективність її роботи і якість життя (дистрес, деструктивний, руйнівний). Слід зазначити, що невеличка доза стресу впливає позитивно на нашу психіку, повертає нам життєві сили і молодість, відточує наші навички долати побічні ефекти неприємних ситуацій. Справжня проблема полягає в руйнівних наслідках тих стресів, які називають дистресами, що руйнують і кар'єру, і стосунки, і шлюб, і здоров’я, і життя людини. Засвідчено: нездатність долати повсякденні стреси є головною причиною захворювань [4].

Стрес має такі психологічні ознаки: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення, повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поводження, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння.

Загальновідомо, що профілактика завжди ефективніша за лікування. Для того, щоб створити для себе максимум психологічного комфорту, зберегти своє психічне та фізичне здоров’я першовідкривач стресу Г. Сельє радить кожному із нас наступне:

а) прагнучи доброзичливих стосунків, не заводьте дружби з «важкими», нестриманими людьми;

б) у кожному різновиді досягнень є своя вершина, прагніть до неї і будьте задоволені;

в) цінуйте радість справжньої простоти життєвого устрою;

г) з якою б життєвою ситуацією ви не зіткнулися, подумайте, чи варто боротися;

д) постійно зосереджуйте свою увагу на світлих сторонах життя. Кращий шлях зменшити стресовість — відволіктися;

е) навіть після нищівної поразки боротися з гнітючими думками найкраще за допомогою спогадів про минулі успіхи. Це сприяє встановленню віри у себе;

є) якщо вас чекає неприємна справа, не відкладайте її;

ж) не забувайте, що немає готового рецепту успіху, що був би придатний для всіх. Усі ми різні, наші проблеми теж різні [5].

Зокрема, із рекомендацій Г. Сельє випливає, що до якої б мети ми не прагнули, зв’язок між стресом і досягненням мети безперечний. Розумове перенапруження, невдачі, невпевненість, безцільне існування належать до найшкідливіших стресорів. Вони часто є причиною мігрені, виразкових хвороб, серцевих нападів, гіпертонії, психічних розладів, самогубств або просто безнадійно нещасливого життя.

Отже, на сьогоднішній час поняття «стрес» в педагогічній діяльності викладача коледжу набуло особливої актуальності, а уміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу для кожної людини. Відомо, що стрес містить у собі велику руйнівну силу: він може знищити і успіх, і любов, і навіть, саме життя. Саме тут будуть влучними слова Епіктета: «Людей турбують не речі, а те, як люди дивляться на це». І не потрібно забувати, що людина — володар своєї долі. Вона, як найрозумніша істота на планеті, може не тільки впоратися із будь-яким стресом, а і виграти битву з ним.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Леженіна Л. М. Проблема стресу в психологічній науці [Електронний ресурс] / Л. М. Леженіна // Вісн. Харк. нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – Харків, 2012. – Вип. 42. – С. 135-142. – Режим доступу:<http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_42(1)__16>.

2. Ліцензійні умови провадження освітньої діяльності. «Затверджено» постановою Кабінету Міністрів України від 30 грудня 2015 р. № 1187 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 10 травня 2018 р. № 347) [Електронний ресурс] – Режим доступу:[https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/ 1187-2015-%D0%BF](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1187-2015-%D0%BF).

3. Марковец Л. Н.Стресс педагога как «рефлекс самосохранения» его личности / Л. Н. Марковец // Наука і освіта.– 2010. – No 3.– С. 86-91.

4. Медична психологія / [С . Д. Максименко, І. А . Коваль, К. С. Максименко, М . В. Папуча] ; за ред. С. Д. Максименка. – Вінниця : Нова Книга, 2008. – 520 с.

5. Сельє H. (1950). Стрес і загальний адаптаційний синдром. – [Електронний ресурс]: Режим доступу до русурсу: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/?tool=pmcentrez.

УДК 159.92

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**ПО УПЕРЕДЖЕННЮ АГРЕСИВНОСТІ**

**Цюрмаста О. С.**, студентка психологічного факультету

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

Науковий керівник: Горобець Т. В., канд. психол. наук, доц.,

доцент кафедр иприкладної психології

**Анотація:** Стаття присвячена аналізу психологічної роботи по упередженню агресивності у дітей дошкільного віку та психологічного супроводу агресивних проявів у поведінці дошкільнят.

**Ключові слова:** агресія, агресивність, агресивна поведінка, психологічний супровід, діти дошкільного віку.

**Актуальність дослідження:** Проблема агресивності в дошкільному віці в даний час дуже актуальна. З фактами агресивної поведінки можна зіткнутися в будь-якому місці (у дитячому садку, у дворі і т. д.) і, практично, в будь-який час. Вихователі в дитячих садках, батьки відзначають, що агресивних дітей стає з кожним роком все більше, з ними важко працювати, і, найчастіше, дорослі не знають, як впоратися з їхньою поведінкою. Єдиний вплив, що тимчасово рятує – це покарання або догана, після чого діти на якийсь час стають стриманіше, і їхня поведінка починає відповідати вимогам дорослих. Але такого роду вплив швидше посилює особливості таких дітей і жодною мірою не сприяє їх перевихованню або стійкій зміні на краще. Напружена, нестійка соціальна, економічна, екологічна обстановка, що склалася в даний час, зумовлює ріст різних відхилень в особистісному розвитку і поведінці дітей. Серед них особливу тривогу викликає не тільки прогресуюча відчуженість, підвищена тривожність, духовна спустошеність дітей, але і їх цинізм, жорстокість, агресивність. В цілому ж агресивні прояви або ж побудоване очікування подібного від оточуючих обмежує активність дитини, підсилює її тривожність, формує занижену або компенсовану самооцінку. Агресивних дітей, так само як і дітей, які побоюються агресії, відносять до групи ризику.

Поведінка в дитинстві дозволяє, на думку багатьох дослідників, досить надійно передбачати поведінку в зрілі роки. Отже, корекція ранніх проявів агресивності, научіння адекватним соціальним навичкам міжособистісного спілкування є однією з найважливіших завдань психології.

**Виклад основного матеріалу.** На сьогодні багато психолого-педагогічної літератури, довідкових видань трактують сутність термінів «агресія», «агресивність», «агресивна поведінка». Під агресією розуміємо фізичну або словесну поведінку людини, спрямовану на пошкодження або зруйнування. За тлумачним словником психологічних термінів [10], **агресія** – це індивідуальна, колективна поведінка чи дія, спрямована на нанесення фізичної, психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини, групи. Агресивність – риса характеру, емоційний стан, що виражається у ворожому ставленні людини до інших людей, тварин і навколишнього світу. Як вмотивовану деструктивну поведінку, яка суперечить нормам (правилам) співіснування людей у суспільстві і завдає шкоди об’єктам нападу (живим і неживим), приносить людям фізичні збитки або спричинює в них психологічний дискомфорт (негативне хвилювання, напружений стан, страх, пригніченість тощо), розглядають агресивність Ю. Приходько та В. Юрченко [9].

**Агресивна поведінка** – специфічна форма дії людини, що характеризується демонстрацією переваги в силі або застосуванням сили по відношенню до іншої людини або групи осіб. Вона може змінюватись за ступенем інтенсивності і формою прояву: від демонстрації неприязні й недоброзичливості – до словесних образ («вербальна агресія») та застосування грубої фізичної сили («фізична агресія») [6].

Хові вважала, що агресивність у дітей є своєрідною формою самозахисту як серед ровесників, так і серед дорослих [11]. Тож **агресія** – це переважно своєрідний «захисний механізм» проти впливів ворожого оточення. Однак у випадках, якщо агресія виявляється в найбільш екстремальній і соціально неприпустимій формі, вона переростає у насильство. Агресія, крім іншого, пов’язана з бажанням домінувати над іншими. Типовими проявами агресії є конфліктність, лихослів’я, примус, негативне оцінювання, загрози або застосування фізичної сили, ненависть. В цілому агресивну поведінку слід розглядати як деструктивну, тобто руйнівну. По-перше, руйнівний її вплив спрямовується на заподіяння шкоди іншим. А по-друге, опираючись на теорію двох інстинктів З. Фрейда, можемо стверджувати, що накопичувана в людині негативна енергія, яка не реалізується в маленьких дозах і не очищується способом катарсису, несе шкоду і самій особистості. Однак в агресивності, як рисі характеру, є і свої позитивні моменти, які необхідні для життя. Йдеться про наполегливість, завзяття у досягненні поставленої мети, прагнення до перемоги, подолання перешкод. До речі, саме такі якості властиві лідерам і їх необхідно виховувати, починаючи з дитинства. Причини ж дитячої агресивності криються, насамперед, у несприятливому сімейному мікрокліматі. Крім того, байдужість батьків до агресивних дій своєї дитини сприймається дитиною як схвалення агресивного шаблону поведінки. Небезпека в тому, що він може закріпитися у свідомості дитини надовго, а то й назавжди. Статистика підтверджує, що найчастіше напади агресивності трапляються у небажаних дітей. У кожному другому випадку дитяча агресія – помилки батьківського виховання. Зазвичай це гіпер- або гіпоопіка, авторитарний стиль виховання. Відсутність сімейного спілкування породжує ще один фактор виникнення агресивної поведінки – намагання дитини в такий спосіб привернути до себе увагу. Часто за дитячою агресивністю приховується бажання дитини володарювати. Наступна причина – негативний приклад засобів масової інформації. За даними «Центру цифрових технологій майбутнього» [2], 25% дорослих стурбовані тим, що їхні діти проводять в інтернеті забагато часу, 53% вважають кіберзлочинність реальною загрозою, а 63% висловлюють схвильованість через спілкування їхніх дітей у віртуальних товариствах. 76% батьків не знають, які сайти відвідують їхні діти. ЗМІ з елементами насильства негативно впливають на психіку дітей. Вони стають неврівноваженими, а постійне споглядання насилля призводить до того, що згодом воно вже сприймається як цілком нормальне явище. Через дисбаланс у взаєминах з однолітками дитина також може проявляти агресію. Агресія дітей дошкільного віку виражається в упертості, крику, бійці, через кидання речей тощо. Профілактичні заходи по упередженню потрібно починати лише після діагностування дітей, котрі мають хоча б найменші прояви агресивності. Першочерговим завданням на цьому етапі є визначення та добір надійних, коректних методик, які дають змогу побачити дійсну картину взаємозв’язку багатого внутрішнього світу дитини з навколишнім та визначити можливі причини агресивної поведінки.

На сьогодні існує чимало методик діагностики агресивності. Але для діагностики дітей дошкільного віку слід враховувати їхні вікові та психологічні особливості. Найпоширенішими серед інших є діагностика станів за тестом М. Люшера, оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу (О. Захаров) [5]. Враховуючи, що малювання – улюблене заняття дошкільників і вони, до речі, присвячують йому багато часу, ефективними будуть малюнкові методики.

Нами було проведено діагностику агресивності серед вихованців дошкільної групи одного із дошкільних навчальних закладів. Для діагностики ми використали дві методики: «Неіснуюча тваринка», котра застосовується для вивчення особистості дітей та їхніх взаємин із оточуючими, та «Оцінка характеристик агресивності». Остання методика являє собою бланк із 20 тверджень, з якими респондент або погоджується, або ні. Підбір саме цих методик зумовлений намаганням максимально об’єктивно підійти до виявлення агресивності серед дітей та її рівня: проективна методика дає змогу визначити необхідну інформацію про досліджуваного безпосередньо з його малюнка, а анкета з характеристиками – надати оцінку рівня агресивності дитини власне її батьками, вихователями та іншим близьким оточенням, котре бере участь в її вихованні.

За методикою «Неіснуюча тваринка» було діагностовано 19 дітей дошкільного віку. Результати виявилися такими: у більшості виявлено значні схильності до агресії. За даними малюнків було встановлено, що близько 92% вихованців групи є емоційно не зрілими, чверть опитаних мають велику кількість страхів та невпевнені в собі. У 24% спостерігається завищена самооцінка, ще 10% дітей є замкнутими у собі, 61% імпульсивними, схильні до агресивної поведінки 45% дошкільників.

За методикою «Оцінки характеристик агресивності» опитано вихователів, психолога ДНЗ та батьків дітей (15 осіб). Аналіз даних свідчить, що більшість дітей є емоційно нестійкими, дратівливими. Переважна частина бажає займати лідерські позиції, при побудові соціальних відносин вони вважають себе самостійними. За результатами досліджень складено соціально-педагогічну характеристику дітей з проявами агресивності: такі діти характеризуються слабкою адаптованістю, імпульсивністю, емоційною незрілістю, запальністю, безкомпромісністю у спірних ситуаціях, підозрілістю до оточуючих, нетерпимістю до думки інших. Вони схильні використовувати фізичну силу при вирішенні суперечливих питань з метою задоволення власних потреб; непряму агресію, залучаючи людей зі сторони для того, щоб домогтися бажаного.

У ході бесід з працівниками дитячого садка та вивчення документації і запропонованої літератури, на яку спираються при розробці профілактичних заходів вихователі, було вивчено досвід ДНЗ щодо профілактики дитячої агресивності. Працівники навчального закладу стверджують, що першочерговою є робота із сім’єю: діагностика внутрішньосімейних відносин та місце і участь дитини у них, визначення рівня гармонійності цих стосунків [10]. А основний акцент все ж слід робити на індивідуальній роботі з дитиною. Особливе місце в профілактичній (та корегувальній) роботі заклад приділяє саме формуванню кола інтересів дитини на основі особливостей її характеру і здібностей. Широкого застосування при профілактиці агресивності набула казкотерапія. За допомогою казки дитина здатна сама проаналізувати поведінку та вчинки героїв і зробити власні висновки, засвоїти норми та правила поведінки, в яких відсутня агресія.

Однак соціально-педагогічна профілактика агресивності дошкільників не можлива без участі всіх соціальних інститутів, з якими вони взаємодіють. Ця робота має бути системною і послідовною. Тобто профілактичні заходи по упередженню агресивності у дошкільному віці мають проводитися як найближчим оточенням – сім’єю, так і дитячим навчальним закладом, в якому перебуває дитина, зокрема вихователями. Аби підсилити виховний вплив і профілактику агресії, варто залучати до цієї роботи соціального педагога. Під впливом виховних і профілактичних заходів діти активно звертаються до правил при врегулюванні своїх взаємовідносин з однолітками. Тим більше, що дошкільники можуть відрізняти хороші вчинки від поганих, мають уявлення про добро і зло та можуть навести відповідні приклади з особистого досвіду або літератури. Усім суб’єктам соціально-педагогічної профілактики слід обов’язково вивчити систему міжособистісних відносин дітей у групі і допомогти кожній зайняти сприятливу для її розвитку позицію в колективі однолітків. Адже дітям дошкільного віку притаманна зростаюча потреба у спілкуванні з однолітками, в спільних іграх і діяльності. Все це сприяє виникненню дитячого співтовариства, розвитку системи міжособистісних відносин. Тому дитину слід навчати правилам спілкування і міжособистісній взаємодії.

Профілактичні заходи по упередженню дитячої агресії мають бути спрямовані не на повне виключення агресивності з характеру дитини, а на обмеження та контроль її негативних рис, а також заохочення її позитивних проявів. Враховуючи, що діти в оцінці вчинків однолітків досить категоричні і вимогливі, а щодо власної поведінки – більш поблажливі і недостатньо об’єктивні, слід працювати також над самооцінкою, тим паче, що за результатами анкетування має місце її неадекватність. У родинному вихованні слід приділяти посилену увагу створенню сімейного благополуччя. Неабияку виховну силу має особистий приклад членів родини, особливо батьків, та спілкування між членами родини. Адже діти з живим інтересом завжди слухають історії з життя батьків, бабусь, дідусів. Найкращий спосіб запобігти агресивності дитини – проявляти до неї любов, ласку і добро.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Зробивши ретельний аналіз результатів проведеного дослідження, вважаємо доречним зазначити наявність проблеми у якості зародження та подальшого становлення агресивності як стійкої особистісної риси дитини вже у дитсадку. Щоб уникнути даної проблеми, батьки та вихователі повинні шляхом інтеграції виховних зусиль вивчати природу дитячої агресивності, її причини, фактори, своєчасно виявляти схильності до агресії, вести превентивну діяльність. Задля результативності діагностичних та профілактичних заходів, котрі проводяться безпосередньо з дитиною, варто ретельно підбирати методики, враховуючи вікові та психологічні особливості кожного із вихованців. Ефективність профілактики агресивності серед дітей забезпечується через індивідуальну та групову роботу з дитиною, співпрацею дошкільного навчального закладу та сім’ї. Перспективи подальших наукових розвідок полягають у розробці концепції соціально-педагогічної профілактики агресії дітей дошкільного віку та впровадженням її у практику системи дошкільної освіти.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Аршавіна Л. В. Подолання агресивної поведінки молодших школярів: педагогічний аспект. [URL:osvita.ua/doc/files/news/457/45793/ Robota.doc](about:blank) (дата звернення: 11.04.2019).
2. Діти в інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі : посібник / І. Литовченко, С. Максименко, С. Болтівець, М. Чепа, Н. Бугайова. Київ : ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010. 48 с.
3. Ікуніна З. Шляхи профілактики та корекції агресивної поведінки дітей старшого дошкільного віку. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ : Срібна Хвиля, 2013. Т. 4: Психологія розвитку дошкільника, Вип. 9. С. 81–90.
4. Карпінська Т. С. Детермінанти та попередження агресивної поведінки старших дошкільників. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2011. Вип. 3. URL: <http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2011_3_16.pdf> (дата звернення: 11.04.2019).
5. Ковальчук Т. І., Наконечна О. В. Методичні рекомендації до проходження навчальної (ознайомчої з фаху) практики [для студентів 1 курсу напряму підготовки 6.010106 «Соціальна педагогіка»]. Львів : «АТЛАС»; НУБіП України, 2014. 291 с.
6. Краткий психологический словарь / Сост. Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М. Р. Ярошевский. Ростов-на-Дону : «ФЕНІКС», 1998. 431 с.
7. Лобач О. О., Мірошніченко Т. В. Педагогічна корекція агресивності у молодших школярів: методичні рекомендації для вчителів початкових класів. Полтава : ПДТУ, 2005. 70 с.
8. Мицкан Т. С. Агресивна поведінка дітей дошкільного віку: причини виникнення та профілактика : дис. …канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2013. 239 с.
9. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навч. посіб. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
10. Тлумачний словник психологічних термінів. [URL:osvita.ua/doc/files/ news/457/](about:blank)45793/Robota.doc (дата звернення: 11.04.2019).
11. Хови Т. Стремление маленькой мошки. *Иностранная литература.* 1968. № 7.

УДК 159.92

**ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ –**

**ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГА**

**Шавровська Н. В.**, канд. психол. наук, доц.,

доцент кафедри психології

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

**Постановка проблеми.** Більшість людей звикли вважати стресовими професії, які пов’язані із загрозою для життя чи здоров’я. У зв’язку з цим доречно згадати про загрозу для психологічного здоров’я професіонала. Тоді будь-яка професія пов’язана із стресовими ситуаціями, тобто можливою травматизацією.

Фрустраційна толерантність, на нашу думку, є важливою і недооціненою характеристикою успішного психолога. Діяльність та поведінка психолога знаходиться під пильним оком людей, уявлення яких неоднозначні. Для одних – психолог – абсолютно непотрібна професія, для інших – він всесильний і здатний вирішити усі без виключення проблеми. Існує ще одна категорія людей, котрі мали справу з психологом і можуть реально оцінити його корисність. Іншими словами, психолог має бути стійким до різноманітного ставлення та різних оцінок його діяльності.

**Мета нашого дослідження** полягає в окресленні специфічних аспектів діяльності психолога, котрі зумовлюють виникнення стресу, та можливостей підвищення фрустраційної толерантності.

**Викладення основного матеріалу.** У науковій літературі представлено достатню кількість опису вимог до особистості психолога. Кожен з авторів презентує на власний розсуд кількість та зміст професійно значущих якостей психолога. Наприклад, Р. Кочюнас пропонує модель особистості ефективного консультанта, яка включає такі характеристики, як-то: автентичність, щирість у сприйнятті власних почуттів; відкритість власному досвіду; розвинуті навички самопізнання; сила особистості та ідентичність; толерантність до невизначеності; прийняття особистої відповідальності; глибина стосунків з іншими; постановка реалістичних цілей; емпатія [1, с. 35]. Тобто підготовка психолога має бути не лише теоретичною, практичною, а й особистісною, що потребує окремих чималих зусиль з боку майбутнього фахівця.

Поряд з цим існують поширені психологічні труднощі у психологів в процесі професійної діяльності: нереалістичне ставлення до себе; неусвідомлена система цінностей, розмита внутрішня позиція; невпевненість у незвичних ситуаціях, прагнення уникнути ризику; оціночність суджень, недостатні навички вираження своїх почуттів; ігнорування власних обмежень. Широта напрямків діяльності психолога також додає психічної напруги (діагностика, корекція, профілактика, реабілітація, консультативно-методична робота, просвіта, психологічна прогностика, психологічна експертиза).

Фрустрація (від лат. – марні сподівання) – психічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження людини, зумовлений об’єктивно нездоланними (чи суб’єктивно уявлюваними) бар’єрами на шляху до поставленої мети або задоволення важливих потреб і бажань [2, с. 381]. Стан фрустрації, як правило, супроводжується негативними емоційними переживаннями: розчаруванням, гнівом, роздратованістю, відчаєм, тривогою. Високий рівень фрустрації призводить до дезорганізації діяльності. Стан фрустрації породжує у людини типові реакції. Це може бути агресія на фрустратора; агресія, спрямована на уявлювану причину фрустрації, та агресія, спрямована на себе. Жодна з окреслених реакцій не може бути представлена у професійній діяльності психолога.

Результати досліджень дозволяють стверджувати, що рівень фрустрації залежить від інтенсивності дії фрустратора; функціонального стану людини, яка потрапила у фруструючу ситуацію, і наявності у неї емоційної стійкості до дії різних життєвих факторів. Контролювати інтенсивність дії фрустратора досить складно, тому акцентуємо увагу на функціональному стані людини та її навичках переживати складні життєві ситуації.

Отже, фрустраційна толерантність – це здатність людини перебувати, переживати стан психічної напруги і долати його швидко та ефективно. На нашу думку, це основа успішної взаємодії психолога з клієнтом.

Розглянемо основні моменти професійної діяльності психолога, які можуть призводити до фрустрації.

По-перше, відповідальність. Будь-який психолог знає про те, що відповідальність за стан та подальші дії людини несе саме він. Поряд з цим глибина усвідомлення може бути різною. Психолог може думати, що людина має справитися із психологічними проблемами самостійно, він лише має вислухати і проявити емпатію. Інша ситуація, якщо психолог обтяжує себе відповідальністю, вважаючи, що все життя клієнта залежить від якості надання психологічної допомоги. Подібне переконання зумовлює додаткову психічну напругу, гальмуючи розвиток стосунків і саморозвиток клієнта. Зумовлює додаткові розчарування для психолога і слабкість усвідомлення власних можливостей та обмежень. Особлива увага на результаті взаємодії з клієнтом підштовхує психолога до використання будь-яких засобів психологічного впливу, однак не завжди він досягає бажаного.

По-друге, невизначеність ситуації психологічної допомоги. Психолог-консультант не знає наперед запит клієнта. До того ж непередбачуваними залишаються глибина переживань та емоційні стани іншої людини в ситуації психологічної допомоги. Психолог сам не завжди здатний передбачити власні емоції, почуття в процесі проведення інтерв’ю чи іншого виду роботи. Іноді може виникати страх помилитися, не справитися, отримати негативну оцінку тощо. Тоді психологу необхідно швидко і продуктивно прийняти рішення про продовження роботи чи її завершення.

По-третє, велика кількість клієнтів призводить до перевантаження фізичного і психологічного. Перевтома може спровокувати виснаження. Психологічно втомлює психолога схожа проблематика клієнтів, необхідність запам’ятовувати великий обсяг інформації, давати відповідні емоційні реакції, значущі для людини. До того ж часто клієнти досить наполегливі у прагненні передати відповідальність за своє життя психологові. Останній має цьому впевнено протистояти.

По-четверте, надзвичайно стресогенною може стати емоційна включеність психолога. Консультант не може бути осторонь переживань клієнта і його може вразити (позитивно чи негативно) представлена життєва ситуація та сформульований запит, що завадить продуктивно вести роботу. Також може стати на заваді ефективності психологічної допомоги наявність власної особистісної проблематики психолога у вигляді гострих внутрішніх конфліктів. Контролювати подібні емоційні реакції складно без роботи людини по саморозвитку.

Останнє, настрої і тенденції у суспільстві динамічні та неоднозначні. Психолог створює специфічні стосунки із клієнтом. Тому він має сам зрозуміти і пережити зміни, що відбуваються в соціумі, оптимізувати власну концепцію життя і адаптувати клієнта до соціальних перетворень з найменшими енергетичними затратами.

**Висновки.** Проаналізувавши основні аспекти діяльності психолога, котрі призводять до підвищення психічної напруги, можна стверджувати, що фрустраційна толерантність є важливою характеристикою професіонала. Для того, щоб була можливість упередити труднощі, психологу потрібно чітко розрізняти фрустратор, причину, що викликає фрустрацію, фрустраційну ситуацію і фрустраційну реакцію. Завдяки їх усвідомленню можна пом’якшити фрустраційну реакцію.

Для підвищення стресостійкості психологу, на нашу думку, необхідно дотримуватися наступних положень.

Психолог має вести здоровий спосіб життя. Оскільки розум, душа і тіло єдині, то завдяки турботі про тіло відбувається загальне підвищення стійкості організму до непередбачуваних ситуацій. На цьому фоні легше оволодіти навичками продуктивного подолання стресу та здатністю вести повний діалог, в якому відбувається обмін думками, почуттями, діями та сенсами.

Психологу доцільно чітко визначити та усвідомити мету власної професійної діяльності, від цього залежить кількість поставлених при взаємодії з клієнтом цілей та шляхи їх досягнення. Концепція життя і смерті формується у людини, як правило, в юнацькому віці. Отже, майбутній психолог має протягом навчання та становлення професійної діяльності їх усвідомити, за потребою скорегувати та активно використовувати у взаємодії з клієнтами.

Розвиток інтуїції дозволить психологу економно використовувати енергію. Інтуїтивні знання допомагають орієнтуватися у думках, почуттях та прагненнях іншої людини. Розвинута інтуїція допомагає робити неочікувані припущення та супроводжувати клієнта до інсайту. Також доцільно розширювати особистісну толерантність як здатність поважати в людині особистість, визнавати її право на власні думки, переконання тощо.

Поряд з цим протягом життя кожна людина має або ж знаходить захоплення, яке приносить задоволення. Для психолога важливо, щоб захоплення було пов’язано з питаннями, далекими від психології. Корисним буде спілкування з людьми, які займаються справами, пов’язаними із матеріальним світом (наприклад, ландшафтним дизайном, виготовленням одягу, приготуванням їжі тощо).

І останнє, для психолога важливо бути зорієнтованим як на процес, так і на результат. Це означає, що під час роботи з клієнтом варто прагнути окресленого результату і, водночас, відслідковувати динаміку взаємодії, тобто процес. Для людини іноді важливіше процес взаємодії, ніж досягнення конкретної мети, і психолог розширює можливості уникнути розчарування.

Отже, стресостійкість психолога можливо розвивати задля успішної реалізації професійних завдань.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999. 332 с.
2. Психологічна енциклопедія. Укладач Степанов. Київ, 2006. 423 с.

**АДАПТИВНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ЧИННИК САМОРОЗВИТКУ ВЧИТЕЛЯ**

**Шикер Л. В.,** аспірант кафедри психології управління

*ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»*

Нові динамічні, суперечливі умови життя країни сьогодні кардинальним чином змінили зміст діяльності вчителя, уявлення про особистість педагога, його самореалізацію в суспільстві. Крім того, ці умови супроводжуються зростанням вимог до особистості вчителя, який має бути особою з високими моральними якостями, міцним фізичним, психічним станом здоров’я, здатністю до міжособистісного спілкування, вмінням успішно вирішувати професійні завдання, спроможністю постійно самовдосконалюватися, саморозвиватися. Тому проблема саморозвитку вчителя потребує першочергового розгляду, адже від педагога залежить майбутнє молодого покоління.

У результаті аналізу наукових праць учених (О. Бондарчук, Н. Волянюк, Л. Карамушка, Н. Кузьміна, С. Максименко, А. Маркова, В. Семиченко та ін.) з’ясовано, що особистісний саморозвиток вчителя – це процес розкриття внутрішнього потенціалу педагога з метою вдосконалення особистісних характеристик за для особистісного зростання та ефективного виконання професійної діяльності. До основних процесів саморозвитку вчителя належать: самопізнання, свідома саморегуляція, самовдосконалення, внутрішня активність, духовне самозміцнення, самовизначення, самоактуалізація, самореалізація [5]. Як неперервний процес цілеспрямованого змінення особистісної сфери, особистісний саморозвиток вчителя ґрунтується на взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, які підвищують рівень професіоналізму, майстерність тощо. Отже, у процесі особистісного саморозвитку вчителя важливими залишаються чинники, як умови активізації необхідної для педагога діяльності.

Проблемою чинників особистісного саморозвитку вчителя переймалися такі науковці, як: О. Внукова, Є. Глухих, С. Кубрак, В.Маралов, В. Мініяров, Ю. Мокерова, Є. Щуров та інші. У дослідженнях О. Внукової серед чинників саморозвитку педагога виокремлено: бажання змінюватись, розвиватись, вдосконалюватись у відповідності до змін у процесі життєдіяльності, потреба реалізуватись як успішний професіонал, визнання оточенням, отримання задоволення від процесу та результатів діяльності [2].С. Кубрак визначає такі групи чинників саморозвитку вчителя: організаційно-педагогічні (орієнтація мети, змісту підготовки на особистісне самовиховання, саморозвиток), методичні (підготовка методичного, кадрового забезпечення освітнього процесу, якісне навчально-методичне забезпечення), соціально-педагогічні (засвоєння загальнокультурних норм народу, мова якого вивчається, соціального досвіду), психологічні (створення сприятливого психологічного клімату, позитивної мотивації до саморозвитку учителів), матеріально-технічні (наявність сучасного комп’ютерного забезпечення, навчально-методичної літератури для самостійної роботи) [4]. Для В. Маралова чинники саморозвитку особистості діляться на групи: внутрішні (здатність до рефлексії, самоповага, здатність до активності, творчого перетворення дійсності, розвиток вольових якостей, інтернальність, спроможність вирішувати проблемно-конфліктні ситуації, відсутність надмірного психологічного захисту), зовнішні (стимуляція активності та схвалення зовні, відсутність соціального, групового тиску, відсутність частих складних ситуацій). На думку автора, внутрішні чинники є більш значущими у процесі саморозвитку особистості [6].

Враховуючи погляди вчених щодо чинників саморозвитку вчителя, на нашу думку, варто звернути особливу увагу на явище, яке дозволяє вирішувати не лише питання пристосування до нових умов життєдіяльності особистості, але й стимулювати саморозвиток як процес активізації ресурсів і потенціалу. Саме розвинені адаптивні здібності сприяють не лише самопристосуванню особистості до середовища, а й активним самозмінам педагога, корекції його установок, звичних поведінкових стереотипів. Вбачаємо за потрібне у мету нашого дослідження закласти обгрунтування адаптивних здібностей як чинника особистісного саморозвитку вчителя.

Проблема адаптації вчителя стала предметом наукових пошуків учених (А. Акименко,Г.Балл, Е. Зеєр, В. Кузьміна,А. Маклаков, А. Маркова, О. Галус, В. Семиченко, А. Реан, А. Фролов, Н.Фурманова, Р. Шаміонов та інші), які розглядають це явище як активний усвідомлений процес пристосування особистості до змінних умов життєдіяльності, набуття, вироблення адаптивних механізмів, здатних встановлювати на певних етапах відносну рівновагу із соціумом [3].

Процес адаптації передбачає не лише реагування особистістю на зовнішні зміни, а й активну участь у виробленні адаптивних механізмів, що слугують підґрунтям для подолання нових перешкод, перетворення, саморозвиток. Завдяки складовим адаптації особистості: енергетичний компонент (ресурсні можливості, фізіологічне функціонування організму), середовищний (відносини між людьми, зовнішні умови), діяльнісний (здатність виконувати відповідну діяльність), соціальний (міжособистісні стосунки, комунікативна компетентність), професійний (професійний інтерес, інтеріоризація), індивідуально-особистісний компонент (індивідуально психологічні особливості, творча самореалізація) [8], – зміст адаптації вчителя в нових умовах життєдіяльності містить фізіологічні зміни в органах, ендокринній, нервовій системах; соціально-психологічні зміни в психологічних стереотипах поведінки, корекції особистісних якостей; професійні зміни в умовах праці, змісті діяльності, постійному вдосконаленні рівня педагогічної майстерності [9].

Як цілісний, динамічний, неперервний процес встановлення відповідності між сукупним рівнем найактуальніших на даний момент особистісних потреб та наявним рівнем задоволення даних потреб, адаптація вчителя визначає неперервний особистісний розвиток, активність особистості. Адже, реформи, трансформація життєвих орієнтирів, цінностей призводять до глибоких особистісних змін людини, актуалізується проблема готовності педагога адаптуватися до змінюваних обставин соціуму [3].

У процесі адаптації особистості до нових умов життєдіяльності вагому роль відіграють адаптивні здібності як індивідуально-психологічні особливості особистості, що у єдності свідомості та діяльності проявляються в успішності та якісній своєрідності пристосувальної поведінки людини [7]. Розвинені адаптивні здібності допомагають змінювати поведінку, яка віддзеркалює шлях від орієнтування на пристосування до перетворення, розвитку особистості.

З позиції Н. Ашихміної, адаптивні здібності зумовлюють рівень особистісних досягнень вчителя, їх сутність полягає в умінні перебудувати власну діяльність на основі самоосвіти, самовиховання. Адаптивні здібності свідчать про наявність потенційних пристосувальних можливостей до успішного функціонування в новому середовищі. Кожен із складових компонентів адаптивних здібностей вчителя визначає ступінь розкриття ресурсних, потенційних можливостей особистості щодо власного розвитку: мотиваційно-ціннісний компонент обумовлює мотивацію до пристосування, прагнення набути життєвих компетенцій, усвідомлення цінностей вдосконалення; комунікативно-діяльнісний компонент передбачає розвиток здібності до соціально-психологічної інтеграції в нове середовище; пізнавально-операційний компонент активізує здібності особистості до оволодіння новими знаннями; рефлективно-творчий компонент сприяє розвитку здатності до діагностики якості нових умов, пошуку оптимальних шляхів до пристосування, створення власних моделей самонавчання, самопроектування траєкторії саморозвитку [1].

Отже, здійснений аналіз наукових досягнень дозволяє стверджувати, що адаптивні здібності мають багатофункціональний характер, вони є важливою умовою, засобом оптимізації взаємодії вчителя з діяльністю, середовищем, є необхідною під час оволодіння педагогом нової діяльності, сприяє особистісному саморозвитку, оскільки є його складовою частиною.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. [Ашихміна Н. В](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=EC&P21DBN=EC&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%90%D1%88%D0%B8%D1%85%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%20%D0%9D$). Розвиток адаптивних здібностей студентів-першокурсників до музичного навчання у педагогічних університетах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Н. В. Ашихміна. – К., 2012. –20 с.

2. Внукова О. М. Самоменеджмент професійного саморозвитку майбутніх інженерів-педагогів / О. М. Внукова // Управлінські компетенції викладача вищої школи : матеріали Міжн. наук.-практ. конф. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – С. 214-215.

3. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.06 / О. М. Галус. – К., 2009. – 601 с.

4. Кубрак С. Педагогічні умови професійного саморозвитку майбутнього вчителя філологічного профілю засобами інформаційних технологій : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / С.Кубрак. – Житомир, 2012.– 21с.

5. ЛучкинаТ.В. Роль инновационной деятельности в личностно-профессиональном саморазвитии молодого педагога:дис. … канд. пед. наук : 13.00.01 / Лучкина Т.В. Хабаровск, 2000. –203 с.

6. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений / В. Г. Маралов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 256 с.

7. Пакулина С.А. Адаптивные способности студентов педвуза: структура, факторы и средства развития: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.07 / С.А.Пакулина. – М., 2004. – 24 с.

8. Семиченко В.А. Концепция целостности и ее реализация в профессиональной подготовке будущих учителей:дис… д-ра психол. наук : 19.00.07/В. А. Семиченко. – К., 1992. – 432 с.

9. Фролов А.Г.Адаптации преподавателя к профессионально-педагогической деятельности в высшей школе / А. Г. Фролов, С. А. Хомочкина, Г. У. Матушанский// Образовательные технологии и общество. – 2006 – №9(2) – С. 265-276.

Наукове видання

Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції

26-27 квітня 2019 року

м. Черкаси

Комп’ютерна верстка – Соловйова Тетяна

Підписана до друку 11.07.2019 р.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman

Ум. друк. арк. 7. Тираж 50 пр.

Адреса оргкомітету: м. Черкаси, вул. Остафія Дашкевича, 24. Психологічний факультет, каб. 122.

asm.paiz@gmail.com