

The Academy of Management and Administration in Opole

**THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF
THE PERSONALITY AND SOCIETY:
THE CHALLENGES OF TODAY**

Monograph

*Edited by Małgorzata Turbiarz
and Hanna Varina*

Opole 2020

ISBN 978 – 83 – 66567 – 09 – 2

The psychological health of the personality and society: the challenges of today.
Monograph. Eds. Małgorzata Turbiarz & Hanna Varina. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-09-2; pp. 242, illus., tabs., bibls.

Editorial Office:

The Academy of Management and Administration in Opole
45-085 Poland, Opole, 18 Niedziałkowskiego str.
tel. 77 402-19-00/01
E-mail: info@poczta.wszia.opole.pl

Reviewers

Nadiya Dubrovina, PhD., Associate Professor (Slovakia)
Liubov Likhvytska, PhD., Associate Professor (Ukraine)
Sławomir Śliwa, PhD.

Editorial Board

Iryna Bulakh (Ukraine), Marian Duczmal, Stanislav Filip (Slovakia), Józef Kaczmarek,
Oksana Kononenko (Ukraine), Olha Kovalova (Ukraine), Tadeusz Pokusa,
Dariusz Stanuchowski, Małgorzata Turbiarz, Hanna Varina (Ukraine),
Valentyna Voloshyna (Ukraine)

Publishing House:

The Academy of Management and Administration in Opole
45-085 Poland, Opole, 18 Niedziałkowskiego str.
tel. 77 402-19-00/01

Authors are full responsible for content of the materials.

© Authors of articles, 2020
© Publishing House WSZiA, 2020

TABLE OF CONTENTS

Preface	5
Part 1. Theoretical and methodological principles of studying mental and psychological health and well-being	8
1.1. Social perception of an ideal image of a psychologist-consultant in the cultural and historical genesis with the help of a crisis hotline example..	8
1.2. Factors influencing the psychological and psychophysiological well-being of the railway and maritime transport operators.....	14
1.3. Emotional intelligence in the context of psychological health of the individual: problems of practical implementation and measurement tools.....	22
1.4. Time competence as a factor in maintaining mental health.....	30
1.5. Features of psychosomatic disorders in adolescents	36
1.6. Resilience of personality as a manifestation of mental and psychological health	42
1.7. The existential challenges of the digital revolution.....	49
1.8. Preservation of mental health of servicemen of the National Guard of Ukraine as a socio-psychological problem.....	55
1.9. Conceptual foundations of the development of personality's psychological well-being as a factor of future specialist's professional stability.....	64
1.10. Mental and psychological health as components of the vitality of modern youth.....	74
1.11. Problems and prospects of research of the psychological well-being...	80
Part 2. Empirical studies of the mental and psychological health of the individual and society	85
2.1. The peculiarities of the emotional burnout manifestation in high school students.....	85
2.2. Empirical studies of lifestyle and affiliate needs of first-year students...	91
2.3. Individual-psychological features of foreign students with different levels of adaptation in the Ukrainian educational environment.....	97
2.4. Features of the use of HC-psychotest in the process of diagnosing personality's emotional stability.....	105
2.5. Self-confidence as a component of psychological health of personality..	115
2.6. The phenomenon of post-traumatic stress disorder in primary school children.....	119

Part 3. Modern innovative technologies for maintaining, strengthening and developing mental and psychological health.....	127
3.1. Psychological health of children and its development in the conditions of a recreational institution.....	127
3.2. Stress-resistance and self-regulation as a condition of professional development and conservation of psychological health of the modern teacher.....	135
3.3. The activities of the school club as a form of work to strengthen and develop the psychological health of schoolchildren.....	139
3.4. The socio-psychological conditions for maintaining the mental health of students in the conditions of distance learning during quarantine.....	143
3.5. The specifics of the use of psychotechnics in the process of crisis counseling of the client.....	150
3.6. Formation of a culture of mutual perception in managerial relations as an important condition for maintaining the psychological health of the future specialist.....	159
3.7. The possibilities of applying of N. Peseschkian’s positive and transcultural psychotherapy for the development of adaptive potential and psychological health of students during study in the higher educational establishment	166
3.8. Integrative technologies of psychological health protection of adolescents in distance learning.....	173
3.9. Psychoeducation of educators and parents to preserve and promote children’s mental health: the experience of the European Union.....	178
Part 4. Psychological and pedagogical support of families raising children with special needs as a factor in maintaining psychological health and well-being.....	185
4.1. Formation of psychological and pedagogical competence of child’s parents with special educational needs.....	185
4.2. The problem of interpersonal conflict of persons with hearing impairments.....	191
4.3. Specialties for strengthening the psychological health of children in the process of social and psychological rehabilitation.....	197
4.4. Educational work with children with special educational needs as a factor of their socialization.....	205
4.5. Features of maintaining psychological well-being in a family raising a child with special needs	213
4.6. Healthy constructs in the context of intrafamily interaction in a family raising a child with a disability.....	221
Annotation.....	230
About the authors.....	238

PREFACE

The large-scale pandemic, which has influenced all countries of the world, challenges the humanity to prevent the emergence and further spread of the disease, which destroys not only psychosomatics but also mental and psychological health of people but also reduces the potential of their well-being. Such modern challenges are quite dangerous for the human health; they intensify the professional activity of medical staff in all countries of our planet. At the same time, no less professional activation is required from qualified psychologists – theorists and practitioners. Along with the medications, used by doctors, mental and psychological help and support become quite important for the majority of people. Success of overcoming crisis situations, that have affected most families today, greatly depends on a people's attitude to the recovery, their faith in themselves and their own resources. No material achievements will provide a person with a positive result associated with psychological health and well-being, if he or she independently and responsibly does not provide himself or herself with proper mental and psychological living conditions. How can a personality become a competent one in his or her orientation in crisis situations that reduce the potential of psychological health and well-being of the societies in many countries around the world under the conditions of today's challenges? This and other questions related to the preservation, strengthening and development of mental and psychological health of people are answered by experienced specialists in psychological science, and their answers are presented in this monograph.

The authors of the monograph carry out a theoretical analysis and draw generalized conclusions based on latest well-known achievements in the sphere of psychological health and well-being in the modern realities. These conclusions are made by the representatives of various branches of psychological science. The authors provide a rationale for the methodological principles of mental health research of modern young and older generation. Special attention is paid to the necessity of conducting trainings, webinars, interviews; providing counseling, based on the use of innovative technologies which considerably strengthen the processes of preservation, strengthening and development of person's psychological health. A punch line is an issue of psychological and pedagogical support of those families which upbringing children with special needs. Nowadays, it is a vital issue in the educational environment, as it is also integrally connected with the problem of preserving and developing the psychological health of both children and parents.

The first chapter of the monograph presents scientific developments of the authors, which cover issues, related to the substantiation of the conceptual foundations of person's psychological well-being. The authors prove that main component of

modern youth's resilience is their mental and psychological health; provide a rationale for reflection of such socio-psychological problem of modern Ukrainian military men as a preservation of their mental health; analyze factors of impact of certain field of activity on psychological and psycho-physiological well-being of professionals; research factors of preservation of people's psychological health; claim that resilience and emotional intelligence play a significant role in strengthening and preservation of person's psychological health, etc.

The second chapter deals with the results of authors' empirical studies, which reveal the specifics of University students' emotional burnout, peculiarities of lifestyle choices and affiliative needs of student youth, individual psychological characteristics of foreign students with different levels of adaptation to the domestic educational environment, psycho-diagnostics of emotional stability of a person. All psychological formations mentioned above deal with the preservation and development of personality's psychological health in modern living conditions.

The third chapter presents innovative technologies which, in the conditions created by the expert, activate processes of development, preservation and strengthening of psychological health of a modern man. Solution of a crisis situation and getting out of a deep life crisis definitely require interaction with a qualified psychologist who is competently focused on providing psychological assistance to a person. Therefore, the authors, taking into account the real threats of today, acquaint readers with integrative technologies for maintaining psychological health of students under conditions of distance learning; analyze methods and techniques, used to increase stress resistance, self-regulation, culture of mutual perception of the conditions for preserving psychological health of a modern man; identify the specifics of human psyche's protective mechanisms activation under quarantine; prove that harmonization of person's emotional sphere is a mechanism for strengthening the mental health of young people under quarantine, present an innovative vision of using N. Pezeshkian's positive psychotherapy for the development of mental and psychological health of students. Based on European experience, the authors prove that psycho-education of teachers and parents should be aimed at the preservation of mental health of children, etc.

The fourth chapter covers issues, related to psychological and pedagogical counseling of families having children with special needs. Such counseling is aimed at maintaining psychological health and well-being of both child and other family members. The authors raise the issues, related to special methods of educational work with children with special needs; analyze aspects of formation of parents' competence in the families, where children with special educational needs are brought up; identify the specifics of maintaining psychological well-being in these families; reflect the process of social and psychological rehabilitation of children, aimed at their psychological health strengthening; reproduce health-preserving constructs of a family having a child with special needs, etc.

The authors of the monograph hope that the outcomes of theoretical work and empirical research will be useful for the professional practicing psychologists and will be of interest for scientists, young researchers, teachers and all those who are involved in the research of issues, related to mental and psychological health and well-being under the conditions of modern challenges.

Małgorzata Turbiarz

Hanna Varina

2.5. Self-confidence as a component of psychological health of personality

2.5. Впевненість у собі як складова психологічного здоров'я особистості студентів

Психологічне здоров'я - властивість розвиненої особистості. Здоров'я людини як комплексний, багатоаспектний феномен, що залежить від безлічі факторів, активно обговорюється в медицині, психології, фізіології, соціології та інших науках.

Психологію цікавить свій аспект проблеми здоров'я – психологічне здоров'я, яке також розглядається в зв'язку з психологічним благополуччям людини. Саме психологічне благополуччя людини є показником його психологічного здоров'я.

Психологічне здоров'я – це психологічна властивість розвиненої особистості. Воно є одним з найважливіших станів особистості і пов'язане з моральним розвитком людини. Ще А. Маслоу писав про дві складові психічного здоров'я. Це, по-перше, прагнення людей бути «всім, чим вони можуть», розвивати свій потенціал через само актуалізацію, необхідною умовою якої, на його думку, є знаходження людиною вірного уявлення самого себе. І, по-друге, прагнення до гуманістичних цінностей. Необхідно пам'ятати, що суб'єктивний (внутрішній) світ особистості включає в себе: мову, інтелектуальні, моральні, вольові якості, потреби, мотиви, бажання, почуття, емоції, відносини, знання, творчість і т. п. Для того, щоб студенти, які займаються спортом, мали можливість досягати успіхів у спортивній діяльності, рівень психічного здоров'я має бути високим, а особливо, впевненість у собі – як важлива складова особистості у спорті.

Предметом спортивної діяльності є сам спортсмен, який виступає одночасно як об'єктом, але і суб'єктом діяльності в спорті, кінцевим продуктом якої, є спортивне досягнення – факт демонстрації спортсменом своїх можливостей в конкретному виді спорту.

Змагання – кульмінаційний структурний компонент спортивної діяльності. До того ж, це престиж університету, відповідальність. У змаганнях досягнення демонструються і реєструються як офіційні нормативи або рекорди різних рівнів і масштабів. Змагальні умови, з одного боку, є чинником, що стимулює досягнення більш високих спортивних результатів, з іншого, – що сприяє вдосконаленню особистості спортсмена, особливо їх волі, так як тут доводиться зустрічатися і долати такі перешкоди, які відсутні в тренувальному процесі [7, 8]. У період підготовки студентів до конкретного змагання, і в міру наближення до нього, змагальна установка ще більше зміцнюється в зв'язку з появою нових мотивів більш специфічного характеру, пов'язаних з приватними відносинами атлета до даного старту і, головним чином, з постановкою чітких цілей виступу.

Дослідження показало [9], що у переважної більшості студентів, які займаються спортом, мета виступу починає намічатися зазвичай з того моменту, коли вони дізнаються терміни змагання. Остаточна ж розуміння мети формується в різний час перед змаганням. Це залежить від специфіки виду спорту, майстерності та досвіду спортсменів, їх індивідуальних особливостей.

Повністю сформована установка, спонукувана певними мотивами і конкретними цілями, як енергетичне джерело, розряджається в спортивній боротьбі в вигляді активного прагнення до перемоги.

Однак визначилася конкретна мета змагання завжди супроводжується вираженим в різній мірі почуттям впевненості в можливості її досягнення, яке значно впливає на прояв прагнення до перемоги. В результаті, прагнення до перемоги, що виявляється в спортивній боротьбі, є загальним підсумком спільної дії наступних факторів: цілей і мотивів змагальної діяльності та впевненості спортсменів в можливості досягнення мети.

В системі психологічної підготовки студентів, які займаються спортом, необхідно враховувати специфіку обраного виду спорту і індивідуальні властивості особистості, впливаючи на них так, щоб, поряд з іншими видами підготовки, психологічні фактори сприяли досягненню успіху в змагальній діяльності [1, 3, 5].

На думку Емми Герон [4], вимоги, які пред'являються до психіки спортсмена умовами змагання, адресовані не психічній активності, яка бере участь у виконанні діяльності, а поведінки спортсмена, що виражає його ставлення до цієї діяльності.

На вимоги, поставлені перед спортсменом умовами змагань [2, 6, 13], атлет відповідає тією поведінкою або відношенням, які можна назвати готовністю до змагання. Вона необхідна кожному атлетові, і тому психологічні якості, що зумовлюють цю вимогу, називають загально-психологічними. До них відносять:

1) впевненість у своїх можливостях, яка проявляється у високому рівні натхнення, в прагненні і готовності досягти високого результату, в бажанні брати участь у змаганні;

2) концентрованість діяльності, до якої можна зарахувати такі якості, як цілеспрямованість, зосередженість, наполегливість;

3) змагальний дух, що проявляється в бійцівських якостях, рішучості, амбітності, змагальній пристрасності, волі до перемоги;

4) психічну стійкість, самовладання і т.д.

П. Ю. Палайма виділяє деякі різновиди станів впевненості і невпевненості у спортсменів [6]. Вони пов'язані з успіхом боротьби за спортивний результат. Впевненість в своїх силах спирається на попередню перевірку, на знання і оцінку своїх можливостей, пов'язаних з розвитком фізичних якостей, володінням технічними навичками і тактикою даного виду спорту. Вона виникає як обґрунтоване об'єктивними, перевіреними і підтвердженими фактами стан під час тренувань, коли спортсмен переконується в своїх можливостях. Якщо

впевненість не обґрунтована відображенням об'єктивної дійсності, не спирається на реальні явища, вона перетворюється в негативну якість – самовпевненість.

Самовпевненість характеризується, перш за все, переоцінкою своїх сил і можливостей, недооцінкою сил супротивника, заниженою оцінкою труднощів, неминучих в спортивній боротьбі, деякою безпечністю та призводить зазвичай до поганих результатів.

Накопичення спортсменом досвіду самостійної роботи над собою, без зайвої опіки тренера, допомагає краще перевірити і дізнатися більше про самого себе, свої можливості, зміцнює почуття впевненості в своїх силах. Цього потребують не тільки спортсмени-початківці, які починають освоювати нові вправи або елементи техніки. При досягненні особистих рекордів цей результат навіть у майстрів спорту часто утримується тривалий час, і у них закріплюється ставлення до свого досягнення як до межі.

Грунтуючись на практиці свого тренерського досвіду, Н. Г. Озолін вказує, що стрибун часто не можуть перевищити свого особистого рекорду, хоча в окремих спробах дають більш високі показники під час тренувальних занять [11]. Таку затримку він пояснює невпевненістю спортсмена в своїх силах. Це підтверджується багатьма спостереженнями за процесом тренування стрибунів з жердиною. Тренуючись, стрибун долав «із запасом» висоту 3м 45см, а коли встановлювалася висота 3м 50см (цілком для нього доступна), не міг її подолати. Інший стрибун виконав стрибок на 4м 15см, коли думав, що стрибає на 4м 10см (його рекорд). Особливо цікавий досвід, проведений Н. Г. Озоліна з одним спортсменом. Під час тренувань цей спортсмен вважав, що робить спробу на подолання висоти 4м 25см, а взяв 4м 57см, які до цього йому не давалися.

Так, зміцнюючи почуття впевненості, Н. Г. Озолін велике значення в тренуванні приділяв доведенню до кінця розпочатої вправи і завжди радив стрибунам з жердиною, почавши розбіг, вже не переривати його, стверджуючи, що почати розбіг і не стрибнути – гірше, ніж невдалий стрибок. Це заважає концентрації уваги, не збагачує досвід спортсмена, послаблює відповідальне ставлення до виконання прийнятих рішень, а разом з тим послаблює і впевненість в собі [11].

Система передзмагальної психологічної підготовки впливає із загальної психологічної підготовки, утворюючи неподільний компонент психологічних впливів як з боку тренера, так і з боку самого спортсмена. Зокрема, психологічна підготовка до майбутнього змагання в основному включає прийоми саморегуляції емоційних психічних станів і самоорганізацію уваги [1, 3, 6, 12, 13].

При виникненні несподіваних ситуацій на перший план виступає вміння особистосі проявляти вольові зусилля і концентрувати свідомість (організувати увагу) на найбільш значущих компонентах рухової дії. У плані на майбутню змагальну діяльність ці значущі компоненти займають особливе

місце, так як від них залежить організація свідомої діяльності спортсмена в умовах змагання.

Таким чином, впевненість є складовою психічного здоров'я особистості та формується підвищенням фізичної, технічної, тактичної підготовки студентів, вихованням вольових якостей і, особливо, осмислюванням засобів і способів досягнення мети. Провідними особистісними детермінантами впевненості в собі виступають прийняття себе, ініціатива і сміливість в соціальних контактах, мотивація досягнень, вольовий самоконтроль і рівень тривожності. З урахуванням того, що саме особистісні якості спортсмена проявляються як відображення деяких суб'єктивних сторін спортивної рухової діяльності, і всі перераховані вище властивості впливають на психологічну підготовленість атлетів, можна зробити висновок, що впевненість в собі грає вирішальну роль у формуванні особистості спортсмена і його прагненні домогтися високих спортивних результатів.

Література:

1. Воронова В. И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе / В. И. Воронова – К.: Федерация футбола Украины, 2001. – 136 с.
2. Гринь А. Р. Психологічні фактори підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів / А. Р. Гринь, А. Б. Колосов // Зб. наук. праць: “Актуальні проблеми фізичної культури і спорту”. – 2005. – № 5. – С. 81-84.
3. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед. / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартянов – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 228 с.
4. Зарубежная практическая психология: учеб. пособие / [М. Е. Валиуллина, И. М. Городецкая, О. К. Граужанина и др.]; под ред. Л. М. Попова, С. В. Петрушин. – Казань, 2000. – 165 с.: рис.
5. Кириленко Г. С. Психология спорта. Регуляция психических состояний / Г. С. Кириленко – К., 2002. – 112 с. – (Навчальний посібник).
6. Палайма В. В. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте / В. В. Палайма // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов; сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
7. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Психические состояния: [сост. и общая редакция Л. В. Куликова]. – СПб.: «Питер», 2000. – 256 с. – (Серия «Хрестоматия по психологии»).
10. Психологическая подготовка легкоатлета: [под ред. Г. И. Савенков]. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 98 с.
11. Озолин Н. Вера в свои силы [к вопросу о воспитании воли у спортсменов] / Н. Озолин, В. Нагорный. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – № 2. – С. 32-33.
12. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия: учеб. пособ. для высш. учеб. заведений / В. Г. Ромек. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с.
13. Суинн Р. М. Управление стрессом высококвалифицированных спортсменов / Р. М. Суинн // Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 204 – 215.