

Список використаних джерел:

1. Internet addiction: prevalence and relation with mental states in adolescents / K. Kawabe, F. Horiuchi, M. Ochi [et al.] // *Psychiatry And Clinical Neurosciences*. – 2016. – Vol. 70, № 9. – P. 405–412. doi: 10.1111/pcn.12402.
2. Mihajlov M. Internet addiction: a review of the first twenty years / Mihajlov M., Vejmelka L. // *Psychiatria Danubina*. – 2017. – Vol. 29, № 3. – P. 260–272. doi: 10.24869/psyd.2017.260.
3. Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: a systematic review / Zajac, K., Ginley, M., Chang, R., & Petry, N.. // *Psychology Of Addictive Behaviors*. – 2017. – Vol. 31, № 8. – P. 979–994. doi: 10.1037/adb0000315.
4. Van Rooij A. A critical review of «Internet addiction» criteria with suggestions for the future / Van Rooij A., Prause N. // *Journal of Behavioral Addictions*. – 2014. – Vol. 3, № 4. – P. 203–213.

Решетник О.А.

аспірант,

*ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»
Національної академії педагогічних наук України*

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Одним з основних викликів сьогодення є підвищення стійкості особистості до стресогенних чинників навколишнього середовища та збереження при цьому якості життя та ефективності діяльності. Життєстійкість є психологічним феноменом, сутність якого полягає у продуктивному виході людини з кризи у напрямку особистісного росту.

Згідно з визначенням цього поняття С. Мадді, життєстійкість являє собою особистісну рису (диспозицію), що включає у себе певну структуру установок (залученості, контролю, прийняття ризику), здібностей та стратегій, які сприяють набуттю резилентності під впливом складних особистісних обставин завдяки перетворенню стресових подій у можливість для особистісного зростання (під яким розуміють підвищення продуктивності праці та збагачення «мудрістю») [6, с. 281]. Компоненти життєстійкості, а саме, установки прийняття ризику, залученості та контролю, є базовими елементами у структурі поняття, що сприяють ефективному проживанню складних життєвих подій. Установка прийняття ризику сприяє усвідомленню того, що життя є природно стресогенним. Залученість допомагає залишатися активним та включеним у процес проживання життєвих подій. Контроль є ресурсом для перетворення стресогенних обставин у переваги [6, с. 283]. Зазначені показники допомагають залучати життєстійкі стратегії проблемно-орієнтованого копінгу, соціально-підтримуючі взаємодії та стратегії самодопомоги.

У результаті аналізу наукової літератури виявлено ряд показників, які прямо чи опосередковано визначають життєстійкість особистості, що дозволяє класифікувати їх у відповідності до основних структурних рівнів свідомості (психофізіологічного, соціально-психологічного та особистісно-смыслового).

При визначенні показників ми спиралися на емпіричні дослідження, в яких було визначено стійкі кореляційні зв'язки життєстійкості з різними характеристиками, та деякі теоретичні напрацювання.

У дослідженнях життєстійкості, які підпадали під наш аналіз, основна увага приділялась певним категоріям осіб, серед яких особи юнацького віку та особи молодого та середнього віку представники соціономічних професій. Це пояснюється тим, що життєстійкість є тією інтегральною характеристикою індивідуальності, яка вимагає особливих умов формування та прояву. У дослідженнях життєстійкості контролюються насамперед соціально-демографічні показники, а саме, такі показники соціального статусу як вік, склад сім'ї, освіта, професійний статус. Приміром, значна кількість як вітчизняних, так і зарубіжних досліджень приділяють увагу вивченню життєстійкості юнацької молоді та дорослих. Незважаючи на те, що основи життєстійкості формуються у процесі дитячо-батьківських стосунків [4, с. 33], у юнацькому та дорослому віці особистість найчастіше стикається з сукупністю стресових чинників, які стають серйозною перешкодою для ефективної життєдіяльності, отже актуальною постає проблема розвитку життєстійкості особистості у цей період (С. Мадді, Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна, S. W. Hystad, J. Eid, J. C. Laberg, B. H. Johnsen, P. T. Bartone). Склад сім'ї, так само як і соціально-психологічні показники батьківської сімейної системи, такі як стиль виховання [4, с. 22], згуртованість, сімейні цінності тощо, чинять суттєвий вплив на розвиток життєстійкості (Н. Гармезі, Т. М. Титаренко, С. Мадді, С. Кобейса, F. Mirzaei, H. Kadivarzare). Широке коло досліджень присвячено вивченню життєстійкості учасників різних професійних груп, найчастіше, представників соціономічних професій, а саме, працівників правоохоронних органів, медичних працівників, педагогів, військових, спортсменів (A. Lita, S. Lita, C. Potard, A. Madamet, R. Courtois, J. H. Park, E. N. Lee, K. R. Kong, P. T. Bartone, S. Nishizaka, H. B. Калиніна, Т. В. Володіна, К. О. Круглова) [3, с. 659-660]. Більше того, чинниками життєстійкості можна вважати певні стресогенні події у професійній діяльності чи особистому житті, які провокують розвиток і сприяють прояву життєстійкості. Тому значна кількість розробок має у своїй основі дослідження особистості в умовах підвищеної напруги, стресу, переживання кризи або конфлікту. Зазначені чинники у тісному взаємозв'язку з певними психологічними особливостями повинні бути відображені у моделі життєстійкості особистості.

Показниками життєстійкості є сукупність характерних ознак, відповідно до яких можна робити висновок про хід розвитку цієї особистісної риси. До психофізіологічних показників життєстійкості автори відносять генетичні задатки, показники імунної системи та нейроендокринну реакцію на стрес (C. L. Dolbier, R. R. Cocks, J. A. Leiferman, A. M. Sandvik, S. W. Hystad, T. M. Phillips, J. F. Thayer, B. H. Johnsen, Д. О. Леонт'єв, О. І. Рассказова, H. B. Калиніна), силу та швидкість реакції симпатичної нервової системи на стрес (S. C. Kobasa, S. R. Maddi, M. C. Puccetti), серцево-судинну реактивність у відповідь на стрес (R. J. Contrada) [3, с. 659-660], такий індивідуально-психологічний показник як тип нервової системи (темперамент) (М. В. Логінова,

В. О. Панченко). У емпіричних дослідженнях вітчизняних та зарубіжних авторів та їх інтерпретаціях прослідковується двосторонній взаємозв'язок: з одного боку більшість зазначених психофізіологічних показників є чинниками формування життєстійкості, з іншого – показниками розвинутої у особистості життєстійкості.

Серед індивідуально-психологічних (соціально-психологічних) показників життєстійкості варто виділити та згрупувати такі: когнітивні (локус контролю, критичність та творчість мислення, оптимальне реагування на критику; дивергентне мислення, прогностичні здібності, пошукова активність, ефективна оцінка ситуації, сприймання її як виклику, а не загрози), емоційно-вольові (стресостійкість, цілеспрямованість, емоційна стійкість, способи емоційної саморегуляції), поведінкові показники (ефективні моделі поведінки, конструктивні копінг-стратегії, стиль подолання, орієнтований на завдання, а не на емоційне переживання, готовність до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів, такі соціально-комунікативні навички як активне слухання, впевнена вимогливість, гнучкість та самостійність у прийнятті рішень (R. Delahaij, K. van Dam, A. W. K. Gaillard, С. Мадді, М. В. Логінова, А. М. Фомінова, В. О. Панченко) [3; 5]. Згідно з дослідженнями, зазначені показники найчастіше корелюють з життєстійкістю, а отже, особистість, яка виявляє високі показники загального рівня життєстійкості та його складових (залученості, контролю та прийняття ризику) за тестом С. Мадді, характеризують ряд життєстійких показників когнітивної, афективної та конативної сфер, серед яких внутрішній локус контролю, дивергентне мислення, пошукова активність, емоційна та нервово-психічна стійкість, конструктивні стратегії подолання стресових критичних ситуацій

Більшість дослідників життєстійкості погоджуються з тим, що даний феномен уособлює окрім психофізіологічних, індивідуально та соціально-психологічних показників, певні характеристики особистісно-сміслового рівня, рівня цінностей та мотивації. Життєстійка особистість відзначається позитивним світовідчуттям, підвищеною суб'єктивною оцінкою якості життя, пошуком сенсу як провідної мети життєдіяльності, та пошуком сенсу у заданій ситуації, високим рівнем усвідомлення власних інтересів, цінностей та життєвих смислів [1; 3; 5]. Такій особистості характерні толерантність до стресу та невизначеності, самоефективність, працьовитість, адекватна та висока самооцінка, самоповага, повага до оточення, ефективність у діяльності (А. Lita, S. Lita, E. Merino-Tejedor, P. M. Hontangas-Beltrán, J. Boada-Grau, S. Lucas-Mangas, А. М. Фомінова, В. О. Панченко, Н. В. Калиніна).

Дещо схожі показники, а саме прагнення до самовдосконалення, мотивація досягнення успіху, творче ставлення до світу, визначаються Н. В. Калиніною та Т. В. Володіною як чинники життєстійкості [1]. Разом з тим ми можемо відзначити двосторонній зв'язок зазначених показників. Тобто, чим вищою є життєстійкість особистості, тим з більшою вірогідністю вона спрямовує власну активність на застосування стратегій досягнення успіху, маючи розвинену здатність до дивергентного мислення у своїй діяльності та під час проживання

критичної ситуації як правило використовує творчий підхід та прагне до самовдосконалення у процесі виходу зі стресової ситуації.

Таким чином життєстійкість визначається як особистісна риса, що є ресурсом конструктивного додання стресу, відновлення внутрішньої рівноваги і самоздійснення в стресових ситуаціях та після проживання кризи. Життєстійкість проявляє себе на усіх рівнях свідомості: психофізіологічному, індивідуально-психологічному, соціально-психологічному та особистісно-смысловому. Визначення показників життєстійкості на усіх рівнях дозволяє прогнозувати процеси виходу особистості з кризової ситуації та за необхідності корегувати процес усвідомлення та оцінки досвіду, отриманого як наслідок проживання стресу, та пошуку ресурсів для подальшої ефективної життєдіяльності.

Список використаних джерел:

1. Калинина Н. В., Володина Т. В. Психологические факторы жизнестойкости педагога. Известия Самарского научного центра РАН. 2009. № 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-zhiznestoykosti-pedagoga> (дата звернення: 21.11.2018).
2. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости : методическое пособие. М. : Смысл, 2006. 63 с.
3. Решетник О. А. Огляд сучасних зарубіжних досліджень із проблеми життєстійкості особистості. С. 658-661. Україна і світ: діалог мов та культур: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 11-13 квітня 2018 року. К. : Вид. центр КНЛУ, 2018. С. 658-661.
4. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. К. : Марич, 2009. 76 с.
5. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности : монография. М. : МПГУ, 2012. 152 с.
6. Maddi S. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. Journal of Humanistic Psychology, 2004. № 44. P. 279-298.
7. Maddi S. R. Hardiness. Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Springer Science & Business Media, 2012. 88 p.

Третьякова Т.Ю.

студентка,

ПАТ «Вищий навчальний заклад»

Міжрегіональна академія управління персоналом

КОУЧИНГ ЯК МЕТОД СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТИЛЮ ТА СТРАТЕГІЇ КЕРІВНИЦТВА

Сучасна тенденція щодо раціонального використання трудових ресурсів та оптимізації досягнення поставлених цілей вимагає від керівників підприємств пошуків нових шляхів розуміння та вирішення проблем підприємства. У нагоді може стати робота штатного або залученого практичного психолога. В останні роки популярним є запрошення психолога або коуча для виявлення проблем та налагодження комунікації на підприємстві, у тому числі і зворотного зв'язку.