

Христук О. Л.

Техніки відновлення після стресових подій як умова психологічного благополуччя персоналу організації

Ситуації, що їх переживає Україна впродовж вже семи років, є такими, що виходять за межі звичайного, нормального людського досвіду: громадянські протести під час Революції Гідності та намагання влади їх придушити насильницькими методами, постійні інформаційні впливи, окупація Криму, початок військових дій на сході України та продовження російсько-української війни на сучасному етапі, ситуація з поширенням пандемії коронавірусу в світі (COVID-19), зокрема, в Україні та запровадження карантинної ізоляції як протидії цьому – все це спричиняє порушення життєдіяльності людей, погіршення їх фізичного та психічного здоров'я, зокрема, зростання тривожно-депресивних станів та розладів, матеріальні втрати й ін.

Люди, які пережили інтенсивні стресові, кризові чи травматичні події, через певний час після цих подій можуть мати психологічні труднощі та психічні розлади. Із них, окремі категорії людей буде необхідне психіатричне та психотерапевтичне лікування, проте для більшості людей може бути потрібно тільки кілька психологічних консультацій, що зможуть допомогти їм відновити свою ефективність, а також посприяють їх здатності справлятися зі своїми потребами та запитами і зможуть запобігти дезадаптивній поведінці, визначаючи та підтримуючи адаптивну поведінку.

Для розвитку та підтримки психічного здоров'я суспільства, зокрема персоналу організацій важливо мати тренінгові програми технік психологічного відновлення для особистостей, які пережили гострі стресові, кризові чи психотравмуючі події.

Психологічна кризова служба спільно з іншими громадськими організаціями в 2016 році долучилася до навчання однієї з таких програм – тренінгу навичок для психологічного відновлення (НПВ) від американських колег з Національного центру ПТСР.

Програма навичок психологічного відновлення (НПВ) складається із тренінгу навичок, зокрема, окремих технік, які спрямовані на підвищення відновлення та самоефективності, контролю та компетентності особистості після пережитих травматичних подій. Ця програма є більш ефективною, ніж підтримуюче консультування, не скерована на роботу із психопатологією та ПТСР, проте може доповнювати основне лікування, і є моделлю вторинної профілактики, а також, середнім рівнем інтервенцій, що спрямований на зниження стресу, навчання саморегуляції, покращення функціонування та зниження необхідності в психіатричному супроводі.

Програма НПВ складається із первинного інтерв'ю та п'яти технік: формування навички вирішення проблем; заохочення позитивної діяльності; управління реакціями;

демократичний стиль управління – у 11% на високому рівні, в 69% досліджуваних – на середньому рівні та в 20% проявляється на низькому рівні. Також важливим психологічним фактором, що може впливати на ефективність управління, є правильна мотивація до успіху. На підставі чого і була використана методика вивчення мотивації до успіху Т. Елерса. Згідно неї були отримані наступні дані: у 47% досліджуваних – середня мотивація до успіху, 40% – висока мотивація до успіху, у 13% – мотивація до успіху надто висока, низька мотивація до успіху у досліджуваних не спостерігається. Оскільки формування мотивації може залежати від спрямованості особистості, нами досліджено спрямованість персоналу, внаслідок чого отримано такі результати: 59% досліджуваних спрямовані на спілкування, 23% спрямовані на справу, а 18% керівних працівників спрямовані на себе. Ключовим фактором у формуванні спрямованості відіграє характер, дослідивши який, ми отримали такі результати, – домінуючими типами акцентуацій характеру, які отримали високі показники є афективно-екзальтований тип, циклотимічний тип та дистимічний тип акцентуацій характеру.

Висновки. Отже, на підставі отриманих результатів можемо стверджувати, що на ефективність управління персоналом можуть впливати: стаж роботи, стан організаційної культури, афективно-екзальтований тип акцентуацій характеру, спрямованість на спілкування, середня мотивація до успіху та демократичний стиль управління, де ключовим фактором впливу є стаж роботи.

Барчі Б. В., Осуєкі М. М.

Особливості прогнозування поведінки як чинник психологічного благополуччя особистості

Розуміючи психологію як галузь знання та систему поглядів, що зумовлюють формування уявлень про психіку як таку, що розвивається, ми вже предметом дослідження визначаємо виникнення психічних явищ, їх проходження, становлення у життєвих процесах, функціонування та відновлення після їх втрати дієвих функцій. Іншими словами, психологія покликана вивчати об'єктивні процеси зародження нових психічних явищ, становлення нових психічних механізмів і знання про них на основі знайдених перспектив і проєктів розвитку.

Будь-яка активність індивіда виявляється тісно пов'язаною з прогнозуванням: від елементарних сенсорно-перцептивних актів відображення – до складних особистісних акцій, коли треба спрогнозувати наслідок певного вчинку. Виявляється, що майбутнє набагато більше детермінує розвиток особистості, ніж минуле (А. Адлер, Л. Виготський, Г. Оллпорт).

Предметом прогнозування може бути тільки цілісна особистість і аж ніяк не окремі її елементи. Будь-яку здібність ніколи не можна прогнозувати саму по собі. Здібність існує

поруч із особистісними структурами, серед яких найважливішими є такі, що не мають поки що чіткої верифікованості у науковій психології.

Здатність прогнозувати, як будь-яка здібність людини, проявляється та формується в діяльності, має свої природні передумови розвитку, що зумовлені суспільно-історичними чинниками. Передбачення – це інформаційний, когнітивний аспект випереджального відображення, властивий живій матерії (Базилевич Т., Батраченко І., Белинская Е.) Поруч із дефініціями «прогностична компетентність» та «антиципаційна спроможність» досить часто в психологічній літературі вживаються такі терміни, як «антиципація», «ймовірне прогнозування», «попереджувачий синтез», «настановна», «модель бажаного майбутнього», «оперативна надбудова», «акцептор результату дії, випереджаюче відображення», «нервова модель стимулу», «екстраполяція», «попереджувальна поведінка».

Антиципація як психологічний феномен у його різноманітних формах має універсальне значення для всіх сторін діяльності людини. Для людини типовим є не тільки відображення теперішнього, не тільки збереження минулого, але й активне оволодіння перспективою майбутнього. Діяльність людини має цілеспрямований характер, що виступає на початку діяльності у свідомості людини як уявлення про очікувані нею результати, про майбутні зміни навколишнього оточення чи про результати власних дій.

Усі ці образи майбутнього ґрунтуються на минулому досвіді та мають імовірнісний характер. Саме прогноз є ланкою між оцінкою наявного стану об'єкта й організацією засобів і способів впливу на нього. Така взаємозалежність елементів призводить до розуміння прогнозу як основи регулювання поведінки й активності індивіда. Спрямованість у майбутнє, яка опосередкована минулим, забезпечує свідому цілеспрямовану діяльність особистості.

У разі порушень антиципаційної компетентності людина втрачає орієнтацію у напрямках розвитку своєї професійної ідентичності та бачення свого місця в професійній спільноті та професійній діяльності загалом. Підходячи до процесу оптимізації професійної ідентичності, необхідно звернути увагу на вміння регулювати свою діяльність, ставити цілі та їх усвідомлювати, прогнозувати наслідки й очікувані позитивні результати; підвищення рефлексивної здатності до розвитку професійних знань, умінь та навичок.

Проблеми уявлень про професію свідчить, що становлення та розвиток професійної самосвідомості фахівця залежать від особливостей змісту уявлень обраної професії, уявлень про себе як майбутнього фахівця та суб'єкта обраної професійної діяльності, зокрема, рівня сформованості цих уявлень на початковому етапі професійного становлення особистості.

Особистість має балансувати між задоволенням власних потреб і потреб суспільства; вона повинна підтримувати рівновагу між внутрішніми механізмами функціонування та

За шкалою «самокритика» отримано такі показники: високий рівень – 8,1%, середній – 10,8%, низький – 81,1%, тобто вчителі не схильні до надмірної самокритики.

За шкалою «соціально-приписаний перфекціонізм» отримано такі дані: високий рівень – 16,2%, середній рівень – 21,6%, низький рівень – 62,2%. Ці результати свідчать про знижену тенденцію сприймати оточуючих, зокрема, вихованців, як таких, що вимагають досконалості.

Серед досліджуваних низький рівень «перфекціонізму, орієнтованого на інших», виявлено в 97,3% респондентів, 2,7% на середньому рівні. Отримані результати можна пояснити тим, що завищені очікування вчителі в основному відносять до своєї діяльності, а не до діяльності інших.

Згідно отриманих даних за шкалою «гіперкритика» (високий рівень – 2,7%, середній – 8,1%, низький – 89,2%) вчителям, здебільшого, не властива критичність до інших, адже знецінення та прискіпливість до учнів не сприяють ефективній педагогічній взаємодії.

Окрім того, дані шкали «Впевненість в тому, що мені усі щось винні» подібні до попередньої шкали (високий рівень – 8,1%, середній рівень – 5,4%, низький – 86,5%).

Високий рівень (97,3%) серед вчителів виявлено за шкалою «претензійність». Це виявляється у прагненні вчителя підкреслити свою значущість, індивідуальність та оригінальність. Високий рівень претензійності може спричинити зниження ефективності у роботі вчителя.

Зважаючи на отримані дані та досвід інших досліджень щодо перфекціонізму, де доведено, що профілактика перфекціонізму вчителя є актуальною та потребує подальшого дослідження на більшій вибірці вчителів загальноосвітніх шкіл.

Висновки: Проблема перфекціонізму є надзвичайно актуальною та важливою у сучасному світі, особливо для вчителя. Отримані дані свідчать про необхідність проведення профілактичних заходів, які будуть спрямовані на зниження рівня перфекціонізму вчителів як умови їх психологічного благополуччя. Оптимальною формою є проведення майстер-класів на методичних та педагогічних радах вчителів, метою яких є ознайомити вчителів з основними принципами та методами профілактики перфекціонізму особистості. Перспективою дослідження є розробка програми профілактики перфекціонізму як умови психологічного благополуччя вчителів закладів загальної середньої освіти.

Хижняк Д. В., Грубі Т. В.

Профілактика перфекціонізму як умова психологічного благополуччя вчителів закладів загальної середньої освіти

Сьогодення характеризується стрімкими соціально-економічними перетвореннями, прискореним темпом життя, змінами в законодавстві, новими вимогами. Перераховані чинники впливають на професійну сферу особистості. Крім того, постійно зростаючі запити, необхідність відповідати високим стандартам, конкуренція сприяють розвитку перфекціонізму особистості.

В опитувальнику «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта та ін. в адаптації Т. Грубі, перфекціонізм розглядається як багатовимірний конструкт, що поєднує три типи перфекціонізму – «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» та «нарцисичний перфекціонізм». В тому числі, ці складові поділяються на декілька шкал: «проблеми з самооцінкою», «перфекціонізм, орієнтований на себе», «стурбованість помилками», «сумніви у власних діях», «самокритика», «соціально-приписаний перфекціонізм», «перфекціонізм, орієнтований на інших», «гіперкритика», «впевненість в тому, що мені усі щось винні» та «претензійність».

В дослідженні взяло участь 50 вчителів Баштанського опорного закладу загальної середньої освіти I-III ступенів №1 та №2 Миколаївської області.

За результатами опитувальника «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта та ін. в адаптації Т. Грубі встановлено, що «перфекціонізм, орієнтований на себе», який характеризується високими стандартами та завищеними очікуваннями стосовно самої людини у респондентів на високому (83,8%), середньому (13,5%) та низькому (2,7%) рівнях. Це може сприяти професійному вигоранню вчителів, яке згодом призводить до зниження рівня психологічного благополуччя.

Згідно з дослідженням, за шкалою «проблеми з самооцінкою», результати розподілились приблизно однаково за усіма трьома рівнями: 32,4% високий, 32,4% середній та 35,1% низький. Це може свідчити про індивідуально-психологічні розбіжності між вчителями.

За шкалою «стурбованість помилками» виявлено, що у більшості респондентів стурбованість помилками на низькому рівні (64,9%), середньому (21,6%) та високому (13,5%) рівнях. Отримані дані можна пояснити тим, що вчителі, які брали участь у нашому дослідженні, здебільшого впевнені у власній професійній компетентності.

За шкалою «сумніви у власних діях» отримано подібні результати: високий рівень – 35,1%, середній – 16,2%, низький – 48,6%. Тобто майже половина вчителів не сумнівається в правильності своїх професійних дій

умовами соціально-психологічного простору. Отже, задоволеність життям у цілому чи його окремими сторонами взаємопов'язана з емоційним ставленням до життя, до себе, до інших і відображена в оцінках якості життя, в можливості прогнозувати своє майбутнє.

Висновки. Отже, розглядаючи психологічне благополуччя, як інтегральний показник ступеня реалізованості особистістю власної професійної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеність життям та собою, можливість прогнозування (антиципацію) можна виділити як чинник, що має тісний зв'язок з психологічним благополуччям та впливає на його рівень.

Барчі Б. В.

Фактори ризику психічного здоров'я працівників на робочому місці

Досвід робочого місця є одним із факторів, що визначають психологічне благополуччя людини, оскільки велику частину свого часу доросла людина проводить на роботі. Впровадження ініціативи на робочих місцях сприяє зміцненню психічного здоров'я та підтримці співробітників, які страждають психічними розладами, що врешті-решт призводить до ефективності їх роботи. Неприятливі умови праці можуть спричинити порушення фізичного і психічного здоров'я, призводити до зловживання алкоголем чи психоактивними речовинами, зниження продуктивності праці.

Згідно з дослідженнями Н. Бредберна, Р. Раяна, К. Ріффа, К. Кейса, Е. Десі, Е. Дінера, А. Вотермана, П. Фесенко, А. Вороніної, А. Созонтової, Н. Бахаревої, М. Бучатської, Л. Жуковської психологічне благополуччя розглядають, виходячи з розуміння суб'єктивної природи щастя, благополуччя, задоволеності життям, а також визначають його джерела та основні чинники.

Психічне здоров'я має значний вплив на продуктивність праці. Робота настільки важлива для здоров'я людини, що багато хто воліє працювати у важких умовах, ніж бути без роботи. Робота не тільки є джерелом грошових коштів, але і підтримує такі базові психологічні функції, як відчуття часу, соціалізація та особиста ідентичність.

Безробіття асоціюється зі зниженою задоволеністю від життя, соціальною стигматизацією, втратою власної гідності та соціальних зв'язків, що негативно впливає на психічне здоров'я. Є цілий ряд досліджень, що показують, як безробіття змушує людей погоджуватися на нову, важку роль, стикатися з невизначеністю і непередбачуваністю, долати відчуття втрати контролю і проблеми ідентичності. Крім того, безробіття означає підвищений ризик наркоманії, алкоголізму, нездорового харчування, фізичної неактивності, порушень сну. Воно також асоціюється з психічними розладами - депресією і схильністю до самогубства.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>