

2. Grabanski C. R. et al. Happiness and wellness – biopsychosocial and anthropological perspectives / London : Intechopen, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5772/intechopen.100658>

3. Joshanloo M., Jovanović V. The relationship between gender and life satisfaction: analysis across demographic groups and global regions. *Archives of women's mental health*. 2019. Т. 23, № 3. С. 331–338. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00998-w>

4. Silfiasari S. Life satisfaction based on gender. *Advances in social science, education and humanities research*. 2018. Т. 304. С. 212–215. URL: https://www.researchgate.net/publication/344013762_Life_Satisfaction_Based_on_Gender

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-6>

Моляко В. О.,

*доктор психологічних наук, професор,
дійсний член Національної академії педагогічних наук України,
головний науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

ІНДИКАТОРИ ПРОЯВІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Ускладненість умов, в яких протікає практично будь-яка діяльність і саме повсякденне життя сучасної людини, стали вже, як це не парадоксально, своєрідною нормою. Зростання ритму самої діяльності та її проявів у навколишньому середовищі, зростання потоків інформації, дефіцит часу, необхідного для прийняття рішень, а іноді й на нормальне виконання звичайної роботи, конфлікти з оточуючими, практично хронічне надходження відомостей про аварії, катастрофи, військові конфлікти, нещасні випадки, загрозлива екологія та багато іншого – все це створює реальний фон повсякденного життя.

Як вже визнано, людський організм, людська психіка відзначаються досить суттєвими запасами біологічної, фізичної, психічної “міцності”, а окрім того володіє адаптаційними можливостями, що дозволяє розвивати цю натуральну міцність, підвищує можливості людини в подоланні різноманітних труднощів. Разом з тим такі запаси міцності й надійності завжди мають індивідуальні характеристики, вони не однакові, а окрім того, вони не завжди розраховані на дуже сильні

впливи, проти яких у конкретних людей нема ніякого імунітету, ніякого захисту, чи то фізичного, чи психологічного.

Йдеться про хронічне перебування людини в своєрідному лабіринті різноманітних, з широким діапазоном інтенсивності дії та різних впливів. В зв'язку з цим в загальних рисах окреслимо контури того справжнього конгломерату проблем, з яким необхідно мати справу як в комплексних, так і в одногалузевих, і першочергово, як ми переконали, саме в психологічних дослідженнях.

Як це видається на нинішньому етапі розвитку наших уявлень, вузловими можна вважати наступні проблеми: загальний психологічний, в тому числі інтелектуальний, емоційний і суто творчий потенціал людини (дослідження розв'язання нових задач, емоційно-вольової стійкості, надійності в процесі різноманітної діяльності більш чи менш тривалого часу, пошуки оригінальних розв'язань та ін.); творча свідомість та творча поведінка людини (конкретного професіонала зокрема); діяльність і поведінка людини в складних, кризових, екстремальних умовах (в тому числі й творча поведінка); загальне психологічне, а також інтелектуальне, творче здоров'я людини; інформаційно-психологічна безпека творчої особистості та творчих процесів; можливості стимулювання творчої діяльності без серйозних шкідливих наслідків для здоров'я; адаптація людини до нових умов, нової техніки, принципів нових ситуацій (в тому числі ускладнених, кризових, екстремальних та ін.).

Ціла низка проблем, як нам видається, може бути віднесена до наведених вище в якості підпроблем та окремих більш дрібних складових (наприклад, здібності й обдарованість та їхній розвиток тощо).

Зупинимось на деяких поняттях, що характеризують різноманітні, ускладнюючі роботу умови. Як це зрозуміло, в реальних умовах ми можемо говорити, скоріш за все, про три основні види ускладненої діяльності, а саме:

1) про саму складну діяльність (складним є те, що виконує той чи інший працівник, людина взагалі); 2) про складні умови, в яких здійснюється діяльність (сама діяльність може бути простою, добре відомою, звичною тощо); 3) про складну діяльність, що здійснюється в складних умовах.

Доцільно залучити до контексту загального аналізу такі різновиди складної діяльності: 1) складна діяльність (ускладнена); 2) дуже складна діяльність; 3) надскладна діяльність (в конкретному плані така, яку майже неможливо з тих або інших причин виконати).

До складної діяльності можна віднести такі її варіанти, які пов'язані з обсягом роботи, з необхідністю швидкого її виконання (це може бути включено в завдання на виконання конкретної діяльності); вона може

бути пов'язана з включенням в знайому діяльність більш чи менш масштабних складових, незнайомих, незвичних для суб'єкта тощо. Складна діяльність вважається в принципі посиленою для конкретного суб'єкта, який повинен при цьому відповідним чином організувати себе і мобілізувати свої психологічні та інші ресурси.

Відповідно дуже складна діяльність характеризується гранично можливими для конкретного суб'єкта можливостями досягнення певної мети (виконання завдання або завдань) за умови максимального використання ним своїх ресурсів і при наявності певної допомоги з боку інших.

Найскладніша діяльність передбачає її виконання лише за умови обов'язкової досить серйозної зовнішньої допомоги, яка перевищує реальні можливості суб'єкта, який повинен цю діяльність здійснювати.

Умови, за яких здійснюється та чи інша діяльність, визначаються багатьма факторами. Тут, зокрема, слід говорити про приміщення, клімат, наявність шумів, предметне та людське оточення, епізодичні або більш-менш систематичні шкідливі впливи та ін.

В свою чергу за мірою тих або інших впливаючих із оточення факторів ми можемо розподілити умови діяльності для конкретного суб'єкта наступним чином: комфортно-стимулюючі; комфортні (зручні для виконання "звичайної" діяльності); звичні (в яких суб'єкт вже достатньо адаптувався); помірно несприятливі; несприятливі; складні; кризові (дуже складні); екстремальні (аварійні); катастрофічні.

Для нас, враховуючи специфіку наших загальних досліджень, окрему сферу складають подібні ситуації, пов'язані з навчанням та вихованням дітей, спілкуванням в сім'ї, в системах "вчитель-учень", "вчитель-учні" та всі інші, що відносяться до проблематики навчально-виховних процесів, трудової підготовки, запобіганню шкідливих звичок, кримінальної поведінки, реабілітації психологічного здоров'я.

Розглянемо тут різні типи реагування на конкретну негативну інформацію. Ми здійснили цю класифікацію, досліджуючи особливості оцінювання досить значною кількістю людей (переважно це були жителі міста Києва) факту Чорнобильської атомної катастрофи. Подія ця за своїми масштабами була, як відомо, надзвичайною, і практично доторкнулась тим чи іншим чином усіх, хто знаходився на небезпечній відстані від ЧАЕС, хоча й не тільки їх. Окрім факту можливих, хоча й не визначених скільки-небудь точно, безпосередніх радіаційних впливів, ця подія, певна річ, мала без будь-якого перебільшення величезний психологічний ефект, принаймні в перші дні та тижні після аварії. Але при всьому цьому можна було спостерігати безпосереднє реагування людей на таку подію в дуже широкому діапазоні поведінки, конкретного оцінювання того, що трапилось. Зупинимось на цьому

детальніше, представляючи основні типи реагувань на подію такого характеру.

I тип – *індиферентний*. Сюди ми віднесли тих, хто практично не виявляв скільки-небудь серйозної реакції, не змінював свою поведінку, продовжуючи дотримуватись звичаєвих правил професійного та повсякденного життя.

II тип – *депресивний*. Це ті, хто знижує свою активність, уповільнює діяльність під впливом негативної інформації; вони більш схильні до зосередженості на такій інформації, до перебільшення її значення. Такі суб'єкти скітні у прийнятті рішень, довго роздумують над порівняно простими речами, малоактивні, не цілком адекватно реагують на різноманітні повідомлення, надаючи іноді перебільшеного значення зовсім незначущим.

III тип – *активно-депресивний*. Тут йдеться про суб'єктів, що спочатку виявляють підвищену активність, починають діяти, хоча переважно в основному більш хаотично, ніж за якимось планом, але потім вони впадають у іншу крайність – уповільнюють свою діяльність, переходячи фактично у депресивний стан, у кволі прояви поведінки в цілому.

IV тип – *підвищеної активності*, представники якого нагадують своїм реагуванням попередніх на першій фазі їх реагувань: вони одразу після одержання інформації починають бурхливо діяти, але переважно не дуже продумавши свої дії, а тому так само більш хаотично, малоадекватно. Діяльність представників цього типу переважно малоусвідомлена, вона не дає скільки-небудь позитивних результатів і фактично може розглядатися як своєрідне ухилення від раціональної, спланованої, цілеспрямованої за своїми проміжними і кінцевими результатами.

V тип – *приховано-панічний*. Представники цього варіанту реагування на негативну значущу інформацію характеризуються фактично припиненням діяльності, ухиленням від будь-яких форм активності, принаймні її зовнішніх проявів. Тут також можна виділити два варіанти реагувань: дехто припиняє свою діяльність без будь-яких особливих переживань, їх свідомого аналізу, а інші – так само не вдавалися до діяльності, але дуже сильно переживають, хоча, як тільки що було зазначено, зовні не могло не виявлятися. При цьому ми можемо засвідчити, що представники цього типу реагувань суттєво відрізняються від представників першого типу, які характеризуються не бездіяльністю, а звичним для себе рівнем активності, в той час як представники п'ятого типу фактично не виключають ніякої діяльності.

VI тип – *мобілізаційний*. Сюди ми віднесли тих, хто під впливом вагової негативної інформації підвищив свою активність, але не просто підвищив, але водночас покращив результати своєї діяльності, активно

шукаючи розв'язки задач, проблем, виходів зі складної ситуації, уникаючи по можливості зосередженості на одних лише негативних моментах. Представники цього типу, наскільки в цьому можна було пересвідчитись, проявляють активність саме тоді, коли є підстави для серйозних наслідків від її невиконання, коли вони переконані, що потрібно діяти.

Такий поділ в залежності від переважання реагувань на значущу для суб'єкта негативну інформацію, що, звичайно, не претендує на універсальність, має разом з тим, в чому ми переконані, принципово важливе значення для більш поглибленого дослідження проблем інформаційно-психологічної безпеки та захисту особистості від негативних інформаційних впливів, зокрема захисту творчої особистості та творчих процесів від деструктивних дій, що надходять з екологічних сфер різного масштабу та тих, які фактично продукує сам суб'єкт, реагуючи на різні зовнішні та власні дії неконструктивним чином.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-7>

Мороз Л. І.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини*

РЕСУРСНА БАЗА ПРОТИДІЇ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ОСОБИСТОСТІ

Професійне вигорання є системним ефектом зниження та інволюції ресурсів різних рівнів психологічної регуляції. Як психологічний феномен воно розглядається як професійно-особистісна деформація суб'єкта праці, зумовлена порушенням енергоінформаційного функціонування у системі «суб'єкт – професія – організація – суспільство» і зниженням ресурсного забезпечення суб'єкта праці. Як системна якість воно проявляється у негативних психічних станах, настановах, ставленні до себе або до власних досягнень, до інших співсуб'єктів професійної діяльності, виступаючи причиною і наслідком зниження ресурсозабезпечення на різних рівнях психологічної регуляції.

З позицій ресурсного забезпечення суб'єкта праці інтрасуб'єктною причиною вигорання є інволюція ситуаційних і позиційних ресурсів та ресурсів діяльнісно-важливих якостей суб'єкта професійної діяльності.