

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.

На ситуаційному рівні регуляції – це зниження активності психічної саморегуляції та копінг-поведінки суб'єкта (дефіцит ресурсів саморегуляції станів, самоідентифікації, проактивного упорання із професійно важкими ситуаціями). На диспозиційному рівні регуляції – це інволюція духовно-моральних, соціально-психологічних ресурсів як наслідок зниження когнітивно-екзистенціальної, когнітивно-сислової, позитивно-установочної активності суб'єкта професійної діяльності. На професійно-особистісному рівні – це дефіцит компетентнісних ресурсів – діяльнісно-важливих якостей, здібностей, вмінь, компетентностей суб'єкта.

Під ресурсною базою розуміють складний структурно-рівневий конгломерат психологічних ресурсів, доступних суб'єкту та залучених ним для розв'язання значущих поточних завдань і досягнення стратегічних цілей діяльності. До ресурсної бази входять механізми різних рівнів і систем регуляції. Ресурсна база протидії професійному вигоранню – це тривимірний простір ресурсів професійно-особистісного розвитку, ресурсів збереження стійкості до професійних труднощів і ресурсів подолання професійних труднощів. У суб'єктно-динамічному аспекті професіоналізації суб'єкта праці ресурси протидії професійному вигоранню являють собою наявні та «стратегічні» засоби й умови реалізації бажаних інтересів і цілей людини як суб'єкта.

Відповідно до провідних функцій психологічної регуляції діяльності ресурси протидії професійному вигоранню можна класифікувати таким чином. Мотиваційно-спонукальні ресурси (ресурси цілеспоукання, самодетермінації) сприяють усвідомленню і висуненню цілей, розумінню їхньої особистої значущості, створюють підґрунтя для прийняття цільового вектора. Прийняття мети відбувається в тому її вигляді, як вона усвідомлена суб'єктом. Сутнісні якості людини як суб'єкта цілеутворення виявляються в усвідомленні того, що є цінним і значущим, що вона переживає, що хоче, чого прагне, що вважає належним, «правильним чи неправильним», що планує робити. Суб'єктивно репрезентується у почуттях і думках: «хочу – не хочу», «мушу – не мушу», «обов'язково – необов'язково», «що хочу робити», «що мушу робити» тощо, тобто у прагненнях і спонукуваннях. Спонукальну функцію виконують ціннісні та смисло-життєві орієнтації, морально-етичні переконання, прийняті цілі або приписи, моральні принципи тощо.

Ресурси рефлексивно-чуттєвої сфери (ресурси рефлексії) сприяють самопізнанню, розумінню ситуації та особистої значущості професійних, особистісних якостей, необхідних для досягнення цілей і бажаної якості життя. Сутнісні рефлексивні якості людини як суб'єкта проявляються у переживаннях «благополуччя – неблагополуччя»,

в усвідомленні наявності або відсутності важливих якостей, умов, ресурсів, сильних особистісних якостей. На вербальному рівні вони представлені пошуками відповідей на запитання: хто я? на що здатен? що вмію? що знаю?

Ресурси планування (когнітивно-програмувальні конструкти, ресурси планування і самодетермінації) – величини планованих дій, бажаного ймовірного приросту зовнішніх і внутрішніх умов, необхідних, як вважає сам суб'єкт, для успішної реалізації діяльності та досягнення поставлених цілей. Суб'єктивно репрезентуються у свідомості як уявлення, самооцінки того, що я маю (якими ресурсами володію), яких фізичних, енергетичних, психологічних ресурсів (значущих матеріальних і духовних об'єктів, вмінь, компетентностей) бракує, що необхідно і що я можу набути за певних обставин із певною ймовірністю.

Ресурси самопідтримки (ресурси самопідтримки та самопросування), – імовірнісні величини впевненості в можливості досягнення цілей, здійснення планів, амбіцій. Це механізми забезпечення контролю за ситуаціями, стабільності функціонування та суб'єктної активності, визначення та корекції критеріїв успішності та свідчень досягнення цілей поведінки та діяльності, життєві позиції щодо обставин і ситуацій тощо. Як «інструментальні» якості ресурси самопідтримки виявляються в усвідомленні того, що допомагає у досягненні цілей, у що суб'єкт вірить, на що орієнтується і на що сподівається. Виражаються у життєвій позиції, позитивному самоставленні, позитивному мисленні, позитивних установках (диспозиціях).

Ресурси реалізації та подолання – бажані й привабливі способи організації діяльності та поведінки, стратегії подолання – когнітивні, мотиваційно-вольові, емоційні, поведінкові зусилля, що сприяють подоланню робочих і особистих труднощів, ситуацій та обставин, які перешкоджають розв'язанню поточних завдань, здійсненню цілей та інтересів суб'єкта. У динамічному аспекті ресурси реалізації – це використовувані у теперішньому і майбутньому стратегії подолання, а також величини можливого «приросту» привабливості способів конструктивного когнітивного і поведінкового подолання.

Ресурси досягнень і корекції дій – психологічні конструкти самооцінок, самоконтролю, осмислення еталонів оцінювання, приймання та перероблення (осмислення) зворотного зв'язку, досягнутих результатів, корекції нових цілей і способів їхнього досягнення, а також величини ймовірного приросту цих психологічних конструктів.

Ресурси самоконтролю досягнень суб'єктивно рефлексуються у переживаннях душевного і матеріального благополуччя, задоволеності/незадоволеності саморегуляцією, самореалізацією, самоздійсненню. Суб'єктивно репрезентується у вербальних формулах

«задоволений – незадоволений», «щасливий – нещасливий» і у подальших корекціях, змінах системи життєвих поглядів, позицій, намірів, цілей. Розбіжність між очікуваними і досягнутими результатами, надбаннями, винагородами виступає як імовірнісний ризик порушення суб'єктної активності та інволюції ресурсів свідомої психологічної регуляції, що виявляється у смислового відчуженні.

Таким чином, ресурси протидії вигоранню можна розглядати як темпорально вибірково та просторово специфічні зовнішні та внутрішні умови (можливості) суб'єкта професійної діяльності.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-8>

Овсієнко К. С.,

здобувач ступеню магістр психології

ПраТ «Вищий навчальний заклад

«Міжрегіональна академія управління персоналом»

Науковий керівник: Грись А. М.,

доктор психологічних наук,

професор кафедри психології

ПраТ «Вищий навчальний заклад

«Міжрегіональна академія управління персоналом»

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна характеризується такими явищами як непередбачуваність, небезпека для життя, стрес, невизначеність, потреба реагувати тут і зараз тощо. Якщо деякі індивіди в умовах війни мають достатньо ресурсу справлятися з викликами, інші відчувають втрату опори та нездатність до адаптації та стійкості. У подружніх парах, люди зустрічаються не лише з викликами з якими стикається людина на індивідуальному рівні, а й з викликами, які постають перед подружжям, які включають, але не обмежуються роз'єднанням подружжя у випадку мобілізації одного з його членів, примусовою міграцією, тривогою за життя та здоров'я дітей тощо. Все це впливає на психічний стан подружжя та відповідно на його стійкість, ресурсність і здатність до ефективного функціонування.

Дослідження психічних станів подружжя в умовах війни є актуальним наразі, оскільки війна триває і українці як на індивідуальному так і на соціальному рівні (у подружніх парах) продовжують стикатися