

УДК 159.923 (043.5)

ЛІНА БАРИНОВА

м. Одеса

e-mail: barilina21@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ПРОБЛЕМНИХ СИТУАЦІЙ ТА ДІЙ З ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЯ У ПСИХОЛОГІВ

Стаття присвячена емпіричному дослідженню особливостей подолання проблемних ситуацій в різних сферах життєдіяльності: у сімейних відносинах, в валеологічній сфері, у ситуаціях, які зачіпають матеріальний статус суб'єкта і в професійній діяльності.

Показано, що цілий спектр дій з організації життя сприяє подоланню проблемних ситуацій професійної сфери і цей спектр включає як дії, орієнтовані на проблему, так і дії, сфокусовані на емоційний стан. Встановлено, що синтез різнопланових стратегій, як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих, дає можливість майбутньому фахівцю-психолога долати сімейні та матеріально-соціальні проблемні ситуації.

Ключові слова: особистість, проблемні ситуації, внутрішній потенціал, дії з організації життя, саморегуляція.

У процесі індивідуального розвитку у суб'єкта повинно бути сформоване цілісне соціально-психологічної якості, що дозволяє йому успішно реалізовувати свій внутрішній потенціал, взаємодіяти з іншими людьми, адекватно вирішувати стандартні і особливо нестандартні завдання, переживати почуття внутрішнього комфорту і психологічної захищеності.

У процесі індивідуального розвитку у суб'єкта повинно бути сформоване цілісне соціально-психологічної якості, що дозволяє йому успішно реалізовувати свій внутрішній потенціал, взаємодіяти з іншими людьми, адекватно вирішувати стандартні і особливо нестандартні завдання, переживати почуття внутрішнього комфорту і психологічної захищеності.

Це інтегральне якості і визначається нами як цілісна інтегральна психологічна компетентність особистості, яка реалізується в ситуаціях, проблемних за своїм характером, шляхом певних дій з організації життя. Нами були досліджені особливості проблемних ситуацій і дій з організації життя у студентів – майбутніх психологів.

Встановлено, що дії по організації життя мають свою специфіку відповідно до таких проблемних ситуацій, з якими вони пов'язані. Однак, в психологічній науці відсутні теоретичні та емпіричні дані про те, яким чином здійснюється зв'язок між виразністю проблемних ситуацій і активністю дій з організації життя, і які способи класифікації цих ситуацій.

Таким образом, виникла необхідність аналізу структурних взаємин між особливостями проблемних ситуацій і діями по організації життя на вибірці майбутніх фахівців-психологів.

За даними різноманітних досліджень стратегій подолання в ситуаціях професійної діяльності виявляються наступні дії. О. О. Дейнеко вказує, що в залежності від вибору стратегії як певної системи дій, спрямованої на подолання (нівелювання чи превентизацію) професійних ризиків, перед суб'єктом завжди розгортається один з біполярних сценаріїв реакції на актуальні ризики – чи то «успішна стратегія», яка сприяла досягненню мети, чи то «неуспішна стратегія», що зумовила невдачу в боротьбі з професійними ризиками [1].

За даними різноманітних досліджень стратегій подолання в ситуаціях професійної діяльності виявляються наступні дії. О. О. Дейнеко вказує, що в залежності від вибору стратегії як певної системи дій, спрямованої на подолання (нівелювання чи превентизацію) професійних ризиків, перед суб'єктом завжди розгортається один з біполярних сценаріїв реакції на актуальні ризики – чи то «успішна стратегія», яка сприяла досягненню мети, чи то «неуспішна стратегія», що зумовила невдачу в боротьбі з професійними ризиками [1].

Оцінюючи вихід на ринок праці випускниками навчальних закладів як стресогенну для них ситуацію, Л. І. Селіванова вважає

Таблиця 1 – Описові статистики, розраховані для показників проблемних ситуацій у майбутніх психологів

Шкали	М	Me	σ	A	E
ПС внутрішньосімейних стосунків	9,698	9,000	5,550	0,391	0,083
ПС, пов'язані з матеріальним і соціальним статусом суб'єкта	20,792	22,000	4,444	-0,256	-0,684
ПС валеологічної сфери	13,660	13,000	7,736	0,668	0,035
ПС професійної діяльності	17,849	18,000	4,869	0,096	-0,173

Примітка: М – середнє арифметичне, Me – медіана, σ – стандартне відхилення, A – асиметрія, E – ексцес.

корисним розглянути можливі специфічні прояви цих критеріїв подолання у фокусі конкурентоспроможності [3]. На її думку, досягнення конкурентоспроможності молодим фахівцем в умовах ринку можливо завдяки усвідомленим активним діям.

М. Д. Петраш вивчалися стратегії подолання молодих людей у віці від 20 до 28 років, що є представниками різних професійних груп, і що перебувають на початкових етапах професійної діяльності [2]. Автором показано, що найбільш інтенсивне використання стратегії «пошук соціальної підтримки» є характерним для випробуваних з групи із кризовою ситуацією професійного розвитку, у той час як стратегія «планування розв'язку проблеми» найбільш часто застосовується випробуваними і групи з конструктивною ситуацією професійного розвитку.

Необхідність дослідження проблемних ситуацій та дій з організації життя у майбутніх фахівців-психологів визначається тим, що, згідно нашої концепції, викладеної у попередньому підрозділі, шляхом певних дій з організації життя в цих ситуаціях відбувається реалізація шуканого конструкту – психологічної компетентності. Розглянемо особливості проблемних ситуацій, з якими стикаються майбутні психологи. Саме проблемні ситуації є тією «вихідною точкою», яка ви-

значає подальші дії з організації життя (табл. 1).

За свідченнями вказаної таблиці 1, найбільш гострими для респондентів є ситуації, пов'язані із їхнім матеріальним і соціальним статусом. За ступенем виразності їм поступалися ситуації професійної діяльності та валеологічної сфери, а найменш проблемними виявились ситуації, пов'язані із внутрішньосімейними стосунками. Варто зазначити, що найбільший розкид значень спостерігається у сфері здоров'я. Отже у вибірці у великій кількості представлені як ті суб'єкти, що дуже гостро сприймають проблемні ситуації валеологічної сфери, так і ті, для яких ці проблеми не мають суттєвого значення. Можна припустити, що це пов'язано із індивідуальним рівнем фізичного здоров'я, властивого кожному респонденту.

Далі послідовно розглянемо у розрізі дій з організації життя кожен проблемну ситуацію. У першу чергу, розрахунок описових статистик був проведений для параметрів організації життя в ситуації проблемних стосунків у внутрішньосімейному середовищі (табл. 2).

Найбільш пріоритетними стратегіями є дії з пошуку інформації про проблемну ситуацію та дії з її резюмування. Діями, до яких найрідше зверталися майбутні психологи, були: дії з адаптації до проблемної ситуації та

Таблиця 2 – Описові статистики, розраховані для показників дій з організації життя в проблемних ситуаціях внутрішньосімейних стосунків

Шкали	М	Me	σ	A	E
Дії по пошуку інформації про ПС	33,491	35,000	7,077	-1,419	2,067
Дії по плануванню поведінки в ПС	24,057	25,000	10,238	-0,147	-0,685
Дії по знаходженню способів вирішення ПС	21,887	20,000	10,833	-0,088	-0,547
Дії по адаптації до ПС	19,528	20,000	8,633	0,239	-0,028
Дії по аксіологічній оцінці ПС	23,774	25,000	7,553	-0,079	-0,649
Дії по емоційно-вольовій регуляції ПС	17,453	15,000	13,719	0,306	-1,316
Дезактивуєчі вольові дії в ПС	21,415	20,000	10,345	-0,099	-0,839
Дії по резюмуванню ПС	28,019	30,000	8,801	-0,571	-0,159

дії з емоційно-вольової регуляції проблемної ситуації.

Виходячи зі значення стандартного відхилення, найбільш неоднорідною вибірка є за ознакою емоційно-вольової регуляції проблемної ситуації. Такий великий розкид значень пояснюється тим, що по-перше, досліджені майбутні психологи характеризуються різним сімейним статусом, а по-друге, різними властивостями темпераменту, що в кінцевому підсумку оказує вплив на вибір дій по емоційно-вольовій регуляції проблемної ситуації.

Гомогенність вибірки найбільшою була за параметром «Дії з пошуку інформації про ПС». Отже, майбутні психологи одностайні в тому, що пошук інформації дає можливість вирішити проблемні ситуації внутрішньосімейного оточення і обирають цю дію, як найбільш пріоритетну.

Услід за аналізом дій у внутрішньосімейних ситуаціях розрахунок описових статистик був проведений для параметрів організації життя у проблемних ситуаціях матеріально-соціальної сфери (табл. 3).

Як видно з цієї таблиці, найбільш пріоритетними стратегіями є дезактивуючі вольові дії у проблемній ситуації, дії з резюмування проблемної ситуації, а також дії з емоційно-вольової регуляції. Серед стратегій дій, до яких найрідше зверталися майбутні психологи, були: дії з планування поведінки у проблемній ситуації та дії зі знаходження способів її вирішення.

Отже, ми окреслили контекст, в якому відбувається взаємодія майбутнього психолога із проблемними ситуаціями, які пов'язані з матеріально-соціальною сферою. Як було зазначено

вище саме ці ситуації найгостріше сприймаються респондентами. Що стосується дій, які реалізують респонденти, то очевидно, що подолання цих проблем ними відбувається із застосуванням вольових та регуляторних зусиль.

Розглядаючи показники стандартного відхилення можна зазначити, що найбільшою варіативністю характеризувався параметр дії по плануванню поведінки в проблемній ситуації. Отже, діяти в ситуаціях економічних загроз майбутні психологи можуть як чітко слідувати за своїм планом, так і діяти імпровізовано. Можливо, це пов'язано із наявним соціально-економічним статусом досліджених. Найбільш єдиною вибірка є за параметрами дії по пошуку інформації про проблемну ситуацію та дії по резюмуванню проблемної ситуації.

При дослідженні дій з організації життя, які спрямовані на подолання проблемних ситуацій валеологічної сфери також були розраховані описові статистики (табл. 4).

Найбільш виразними діями з організації життя в ситуаціях проблем зі станом здоров'я є дезактивуючі вольові дії. Також це стосується дій з емоційно-вольової регуляції, по знаходженню способів вирішення проблемної ситуації та дій по її аксіологічній оцінці. Рідше за все майбутні психологи вдавались до дій з резюмування проблемної ситуації та пошуку інформації про неї.

Як було зазначено вище проблемні ситуації валеологічної сфери найменш гостро сприймаються респондентами. Виявляючи вольові та регуляторні дії, майбутні психологи мобілізують свої ресурси на подолання проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Проте вони у досить слабкому ступені намагаються за-

Таблиця 3 – Описові статистики, розраховані для показників дій з організації життя в проблемних ситуаціях матеріально-соціальної сфери

Шкали	M	Me	σ	A	E
Дії по пошуку інформації про ПС	25,472	25,000	7,513	-0,610	1,268
Дії по плануванню поведінки в ПС	21,132	20,000	10,265	0,186	-0,558
Дії по знаходженню способів вирішення ПС	21,698	20,000	9,756	0,262	-0,813
Дії по адаптації до ПС	25,849	25,000	8,437	-0,151	-0,175
Дії по аксіологічній оцінці ПС	23,396	20,000	9,748	0,416	-0,763
Дії по емоційно-вольовій регуляції ПС	26,792	30,000	9,108	-0,568	-0,319
Дезактивуючі вольові дії в ПС	29,340	30,000	8,946	-0,530	-0,308
Дії по резюмуванню ПС	27,170	25,000	7,959	0,123	-0,843

Примітка: ПС – проблемні ситуації.

Таблиця 4 – Описові статистики, розраховані для показників дій з організації життя в проблемних ситуаціях валеологічної сфери

Шкали	М	Me	σ	A	E
Дії по пошуку інформації про ПС	15,943	15,000	12,538	0,469	-0,903
Дії по плануванню поведінки в ПС	22,453	20,000	7,845	0,229	0,050
Дії по знаходженню способів вирішення ПС	25,377	25,000	10,458	-0,191	-0,966
Дії по адаптації до ПС	23,585	20,000	9,531	-0,005	-0,422
Дії по аксіологічній оцінці ПС	24,340	25,000	9,663	-0,132	-0,476
Дії по емоційно-вольовій регуляції ПС	24,906	25,000	10,396	-0,298	-0,744
Дезактивуючі вольові дії в ПС	26,981	30,000	10,969	-0,674	-0,243
Дії по резюмуванню ПС	21,038	20,000	9,825	0,103	-0,297

Примітка: ПС – проблемні ситуації.

шкодити появі цих проблем, тобто превентивні дії – резюмування, пошук інформації про проблемну ситуацію – відходять на останній план.

Також можна зазначити, що варіативність серед дій з організації життя є найбільшою за параметром пошуку інформації про проблемну ситуацію. Отже, навіть попри те, що це дії у середньогруповому вимірі використовувались достатньо рідко, серед досліджених майбутніх психологів є ті, що орієнтовані на ці стратегії, але вони дуже нечисленні. Респонденти найбільш однакові у тому, яке місце у спектрі їхніх дій мають займати дії по плануванню поведінки в проблемній ситуації. Ці розцінюються такими, що мають середній пріоритет.

Також можна зауважити, що значення асиметрії та ексцесу для показників методики ДОЖ, які характеризують дії з організації життя в проблемних ситуаціях сфери здоров'я не перевищували критичні значення.

Останніми були розраховані описові статистики для дій з організації життя, які спрямовані на подолання проблемних ситуацій

професійної сфери, які наведені в таблиці 5. Найбільш застосовними діями з організації життя в ситуаціях проблем, пов'язаних з професійною діяльністю, є дії по пошуку інформації про ці ситуації, а також дії по їхній аксіологічній оцінці. Рідше всього майбутні психологи вдавались до дій по емоційно-вольовій регуляції проблемних ситуацій.

Вибірка була найбільш гомогенною за параметром «Дії по емоційно-вольовій регуляції проблемної ситуації», найбільш гетерогенною за параметром «Дезактивуючі вольові дії в ПС». Отже, можна зробити висновок, що незважаючи на низьку пріоритетність дезактивуючих вольових дій, у вибірці присутня суттєва доля тих молодих спеціалістів, хто використовує ці вольові зусилля поряд з іншими проблемно-орієнтованими діями.

Таким чином, дослідивши особливості проблемних ситуацій та дій з організації життя у майбутніх психологів, можна зробити наступні висновки. По-перше, найбільш гострими для респондентів виявились ситуації, пов'язані із їхнім матеріальним і соціальним статусом. За ступенем виразності їм поступалися

Таблиця 5 – Описові статистики, розраховані для показників дій з організації життя в проблемних ситуаціях професійної діяльності

Шкали	М	Me	σ	A	E
Дії по пошуку інформації про ПС	31,038	30,000	7,261	-0,370	-0,853
Дії по плануванню поведінки в ПС	26,887	30,000	9,218	-0,387	-0,901
Дії по знаходженню способів вирішення ПС	24,528	25,000	7,255	0,282	-0,404
Дії по адаптації до ПС	23,208	20,000	7,934	-0,089	-0,308
Дії по аксіологічній оцінці ПС	29,245	30,000	7,584	-0,807	1,003
Дії по емоційно-вольовій регуляції ПС	16,792	20,000	6,838	-0,312	0,460
Дезактивуючі вольові дії в ПС	22,358	20,000	11,936	-0,157	-0,951
Дії по резюмуванню ПС	24,340	25,000	7,990	0,020	-0,814

ситуації, які стосувалися професійної діяльності та їхнього здоров'я. Найменш проблемними для респондентів виявились ситуації, пов'язані із внутрішньосімейними стосунками.

В проблемних ситуаціях матеріально-соціальної сфери і професійної сфери переважали дії, сфокусовані на оцінці та вирішенню проблеми. Тоді як в проблемних ситуаціях, пов'язаних зі внутрішньосімейним оточенням та станом здоров'я переважали дії, сфокусовані на регуляції емоційного стану. Зокрема, в ситуаціях матеріальних і соціальних утруднень найбільш пріоритетними стратегіями є дії по пошуку інформації про проблемну ситуацію та дії по її резюмуванню; діями, до яких найрідше зверталися майбутні психологи, виступили дії по адаптації до проблемної ситуації та дії по емоційно-вольовій регуляції. В ситуаціях внутрішньосімейних проблем найбільш пріоритетними стратегіями є дезактивуючі вольові дії, дії по резюмуванню проблемної ситуації, а також дії по емоційно-вольовій регуляції; найменш пріоритетними: дії по плануванню поведінки у

проблемній ситуації та дії по знаходженню способів її вирішення. Найбільш виразними діями з організації життя в ситуаціях проблем зі станом здоров'я є дезактивуючі вольові дії; найменш застосовними є дії по резюмуванню проблемної ситуації та пошуку інформації про неї. Найбільш пріоритетними діями з організації життя в ситуаціях проблем, пов'язаних з професійною діяльністю, є дії по пошуку інформації про ці ситуації, а також дії по їхній аксіологічній оцінці; найменш застосовними є дії по емоційно-вольовій регуляції проблемних ситуацій.

Список використаних джерел

1. Дейнеко О. О. Професійні ризики сучасного студентства як компонент суспільства ризику: особливості ризиків фаз професійного буття / О. О. Дейнеко // Український соціум. – 2013. – № 4. – С. 26–38.
2. Петраш М. Д. Психологическое содержание и факторы возникновения кризисов профессионального развития на этапе начала профессиональной деятельности / М. Д. Петраш // Экспериментальная психология. – 2011. – Т. 4. – № 4. – С. 88–100.
3. Селиванова Л. И. Совладающее поведение как ресурс конкурентоспособности молодых специалистов на рынке труда / Л. И. Селиванова // Психология стресса и совладающего поведения. КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – т. 2. – С. 158–161.

LINA BARINOVA
Odesa

OBSERVABLE PROBLEMS OF SITUATIONS TI ORDINMENT ORGANIZATION OF LIFE IN PSYCHOLOGISTS

The article is devoted to an empirical study of the specifics of overcoming problem situations in various spheres of life: in family relationships, in the valeological sphere, in situations affecting the material status of the subject and in professional activities. It is shown that a whole range of actions for the organization of life contributes to overcoming the problem situations of the professional sphere and this range includes both problem-oriented actions and actions focused on the emotional state. It was established that the synthesis of diverse strategies, both problem-oriented and emotionally-oriented, enables the future psychologist to overcome intra-family and material-social problematic situations.

Key words: personality, problem situations, internal potential, actions for the organization of life, self-regulation.

ЛИНА БАРИНОВА
г. Одесса

ОСОБЕННОСТИ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ И ДЕЙСТВИЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНИ У ПСИХОЛОГОВ

Статья посвящена эмпирическому исследованию особенностей преодоления проблемных ситуаций в различных сферах жизнедеятельности: во внутрисемейных отношениях, в валеологической сфере, в ситуациях, затрагивающих материальный статус субъекта и в профессиональной деятельности. Показано, что целый спектр действий по организации жизни способствует преодолению проблемных ситуаций профессиональной сферы и этот спектр включает как действия, ориентированные на проблему, так и действия, сфокусированные на эмоциональное состояние. Установлено, что синтез разноплановых стратегий, как проблемно-ориентированных, так и эмоционально-ориентированных, дает возможность будущему специалисту-психологу преодолевать внутрисемейные и материально-социальные проблемные ситуации.

Ключевые слова: личность, проблемные ситуации, внутренний потенциал, действия по организации жизни, саморегуляция.

Стаття надійшла до редколегії 09.11.2018