

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІ ПРАЦІВНИКІВ ПРОФСПЛОК

Болотнікова І.В. Особливості професійного самоздійснення та самоактуалізації працівників профспілок. Робота присвячена актуальній проблемі особистісного та професійного самоздійснення людини. У статті аналізуються результати експериментального дослідження, що проводилося у профспілкових організаціях, підпорядкованих Київській міській раді профспілок. В ході експериментального дослідження вивчалися професійне самоздійснення та самоактуалізація працівників профспілкових організацій. В результаті аналізу результатів проведеного емпіричного дослідження встановлюються психологічні закономірності складових професійного самоздійснення працівників профспілок.

Ключові слова: професійна діяльність; професійне самоздійснення; ознаки самоздійснення; самоактуалізація.

Болотнікова І.В. Особливості професійного самоздійснення та самоактуалізації працівників профспілок. Работа посвящена актуальной проблеме личностного и профессионального самоосуществления человека. В статье анализируются результаты экспериментального исследования, которое проводилось в профсоюзных организациях, подчиненных Киевской городской совете профсоюзов. В ходе экспериментального исследования изучались профессиональное самоосуществление и самоактуализация работников профсоюзных организаций. В результате анализа результатов проведенного эмпирического исследования устанавливаются психологические закономерности составляющих профессионального самоосуществления работников профсоюзов.

Ключевые слова: профессиональная деятельность; профессиональное самоосуществление; признаки самоосуществления; самоактуализация.

Вступ. Проведений аналіз наукової літератури свідчить, що на сьогоднішній день існує обмаль досліджень феномену особистісного (життєвого) *самоздійснення* особистості, спрямованих на визначення його сутності, як системного явища вищого порядку стосовно близьких за значенням термінів (самореалізація, самоактуалізація, саморозвиток та ін.) [1; 3; 4; 7]. Досліджень же феномену *професійного самоздійснення*, яке є одним із найважливіших складових, а для більшості людей й основною формою особистісного самоздійснення, взагалі, ще не здійснювалось. Це повною мірою стосується, зокрема, і проблеми самоактуалізації особистості, яка є основним фактором досягнення вершин професіоналізму і ґрунтується на реалізації власного особистісно-професійного потенціалу [2; 5]. Очевидно, що самоактуалізовані особистості мають не лише високі потенціальні можливості, але й уміють поповнювати свій потенціал і володіють усвідомлюваними чи неусвідомлюваними техніками його актуалізації [6; 8]. Отже, доцільність експериментального дослідження обумовлена необхідністю дослідити рівень професійного самоздійснення та самоактуалізації як найвагомішого його компонента з метою підвищення за допомогою психологічних заходів рівня професійного самоздійснення особистості. В якості досліджуваних фахівців виступили працівники профспілкових організацій.

Перспективність і актуальність експериментальних досліджень зумовлена постійним прискоренням науково-технічного прогресу та характерними для су-

часного етапу розвитку світового суспільства швидкими економічними, соціальними та духовними перетвореннями. Подібні дослідження мають допомогти створити для фахівців різних професій стійкі смисложиттєві орієнтири у мінливому світі, особистісний сенс професійної самореалізації.

Робоча гіпотеза базується на припущенні, що особистісні, мотиваційно-сміслові, біографічні, вікові та індивідуально-типологічні особливості людини обумовлюють ефективність її професійної діяльності і, таким чином, впливають на способи і рівень її професійного самоздійснення. Тому експериментальне дослідження та виявлення системних закономірностей організації та динаміки вищезазначених особливостей створюють необхідне підґрунтя для визначення психологічних закономірностей професійного самоздійснення особистості.

Мета дослідження - здійснити аналіз емпіричного дослідження та виявити психологічні закономірності професійного самоздійснення працівників профспілок.

Виклад методики і результатів досліджень. Експериментальне дослідження проводилося у профспілкових організаціях, що підпорядковуються Київській міській раді профспілок. Загальна кількість досліджуваних - 32 працівника профспілок різного віку і статі.

Під час дослідження було використано такі **методики**:

1. Опитувальник професійного самоздійснення;
2. Самоактуалізаційний тест Е. Шострома (САТ).

Результати обробки даних **опитувальника професійного самоздійснення** можна побачити в таблиці 1.

Перша частина опитувальника призначена для виявлення загального рівня професійного самоздійснення фахівця, а також рівня вираженості окремих його складових: внутрішньо-професійних та зовнішньо-професійних.

Таблиця 1

**Розподіл досліджуваних профспілкових працівників (n = 32)
за показниками професійного самоздійснення**

№	Рівень професійного самоздійснення	Загальний		Внутрішньо-професійного		Зовнішньо-професійного	
		бали	%	бали	%	бали	%
1	Низький	≤45	-	≤21	-	≤19	-
2	Нижчий за середній	46 – 63	6%	22 – 32	6%	20 – 30	6%
3	Середній	64 – 81	44%	33 – 42	54%	31 – 40	38%
4	Вищий за середній	82 – 99	41%	43 – 51	31%	41 – 49	50%
5	Високий	≥ 100	9%	≥ 52	9%	≥50	6%

Дані таблиці 1 свідчать, що за загальним рівнем професійного самоздійснення загальна кількість досліджуваних розподілилася таким чином. Жоден з досліджуваних не виявив низького рівня професійного самоздійснення. Майже в рівній кількості 44% та 41% - це переважна більшість

обстежуваних, виявили відповідно середній та вищий за середній рівень. І лише 9% продемонстрували високий рівень професійного самоздійснення.

За внутрішньо-професійними складовими професійного самоздійснення результати розподілилися так: більшість опитуваних (54%) виявила середній рівень прояву даного показника; у 6% зафіксовано рівень, нижче за середній; у 31% - вище за середній рівень і лише у 9% досліджених спостерігається високий рівень даних складових. Низького рівня не виявлено ні в кого.

Показники зовнішньо-професійних складових професійного самоздійснення незначною мірою відрізняються від внутрішньо-професійних. Серед загальної кількості опитуваних низького рівня також не виявлено ні в кого. Рівно половина (50%) опитуваних продемонструвала вищі за середні бали; 38% - середні показники і по 6% - високі та нижчі за середні.

Таким чином, ми можемо зробити висновок що переважна більшість досліджуваних виявила середній та вищий за середній рівень прояву професійного самоздійснення.

Проаналізуємо результати **самоактуалізаційного тесту Е. Шострома (САТ)**. САТ вимірює самоактуалізацію за двома базовими і низкою додаткових шкал. Базовими є шкали "компетентності в часі" та "підтримки" (таблиця 2).

Таблиця 2

Розподіл досліджуваних профспілкових працівників (n = 32) за показниками базових шкал Самоактуалізаційного тесту Е. Шострома (САТ)

№	Рівень	Шкала САТ			
		Компетентності в часі		Підтримки	
		бали	%	бали	%
1	Низький	1 – 4	-	1 – 35	-
2	Нижчий за середній	5 – 6	32%	36 – 41	47%
3	Середній	7 – 8	34%	42 – 48	47%
4	Вищий за середній	9 – 10	28%	49 – 57	6%
5	Високий	11 - 17	6%	58 – 91	-

Високий бал за шкалою Компетентності в часі свідчить, по-перше, про здатність суб'єкта жити теперішнім часом, тобто переживати теперішній момент свого життя у всій його повноті, відчувати нерозривність минулого, сьогодення і майбутнього, тобто бачити своє життя цілісним, що свідчить про високий рівень самоактуалізації особистості. Низький бал за шкалою означає орієнтацію людини лише на один із відрізків часової шкали (минуле, сьогодення або майбутнє) і (або) дискретне сприйняття свого життєвого шляху. З таблиці 2 ми бачимо, що нижчий за середній, середній та вищий за середній рівні прояву даної шкали розподілилися майже рівномірно серед загальної кількості обстежуваних (відповідно у 32%, 34% та 28%). Низький рівень не виявлено, а високий спостерігається лише у 6% фахівців.

Шкала підтримки вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від впливу ззовні ("внутрішня-зовнішня підтримка"). Людина, яка має

високий бал за цією шкалою, відносно незалежна у своїх вчинках, не схильна піддаватися зовнішньому впливу. Низький бал свідчить про високий ступінь залежності та несамостійності суб'єкта. За даними таблиці 2 жоден з обстежуваних працівників профспілок не виявив ані низького, ані високого рівня прояву даного показника. По 47% фахівців продемонстрували нижчий за середній та середній рівні і лише у 6% зафіксовано вищий за середній рівень за *Шкалою підтримки*. Такі результати сигналізують про доцільність психологічної допомоги з метою підвищення самооцінки фахівців, впевненості у власних можливостях і незалежності від зовнішнього впливу.

В результаті аналізу **кореляційної матриці узагальнених показників Опитувальника професійного самоздійснення зі шкалами Самоактуалізаційного тесту** (таблиця 3) нами одержано такі дані.

Шкала Компетентності в часі прямо корелює з узагальненим показником зовнішньопрофесійного самоздійснення ($p \leq 0,05$).

Показники шкали Підтримки також мають прямий достовірний зв'язок з узагальненим показником зовнішньопрофесійного самоздійснення ($p \leq 0,01$).

Загальний рівень професійного самоздійснення прямо корелює зі шкалами Синергії та Креативності ($p \leq 0,05$).

Шкала Креативності прямо корелює з узагальненим показником внутрішньопрофесійного самоздійснення ($p \leq 0,05$).

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки узагальнених показників Опитувальника професійного самоздійснення зі шкалами Самоактуалізаційного тесту

№	Шкала САТ	Рівень професійного самоздійснення		
		загальний	внутрішньо-професійного	зовнішньо-професійного
1	Компетентності в часі	,087	-,075	,27*
2	Підтримки	,224	,178	,33**
3	Ціннісних орієнтацій	,075	,070	,111
4	Гнучкості поведінки	-,145	-,139	-,121
5	Сензитивності до себе	,055	,067	,093
6	Спонтанності	-,059	-,031	,002
7	Самоповаги	,205	,106	,228
8	Самоприйняття	-,208	-,223	-,144
9	Поглядів на природу людини	,097	,046	,210
10	Синергії	,26*	,233	,158
11	Прийняття агресії	,056	-,015	,121
12	Контактності	,041	,082	,020
13	Пізнавальних потреб	,099	,059	,152
14	Креативності	,28*	,27*	,207

Примітки: * – кореляція достовірна на рівні $p \leq 0,1$; ** – $p \leq 0,05$.

Проаналізуємо зв'язки між показниками ознак **внутрішньо професійного самоздійснення зі шкалами Самоактуалізаційного тесту** (таблиця 4).

За даними таблиці 4 шкала Компетентності в часі має зворотній достовірний зв'язок з формуванням власного «життєво-професійного простору» ($p \leq 0,05$).

Показники шкал Гнучкості поведінки, Спонтанності і Самоприйняття мають зворотній достовірний зв'язок з потребою у професійному вдосконаленні та з формуванням власного «життєво-професійного простору» ($p \leq 0,05$).

Таблиця 4

Кореляційні зв'язки ознак внутрішньо професійного самоздійснення зі шкалами Самоактуалізаційного тесту

№	Шкала САТ	Ознаки внутрішньо професійного самоздійснення				
		А	Б	В	Г	Д
1	Компетентності в часі	-,144	-,068	,105	-,016	-,29*
2	Підтримки	,212	-,169	,203	-,031	,063
3	Ціннісних орієнтацій	,064	-,283	-,088	,190	,242
4	Гнучкості поведінки	-,29*	-,184	,026	-,139	-,27*
5	Сензитивності до себе	,011	-,009	-,078	,190	,081
6	Спонтанності	-,26*	-,101	,170	-,125	-,31*
7	Самоповаги	-,038	,023	,229	,153	,195
8	Самоприйняття	-,35**	-,30*	-,207	,009	-,31*
9	Поглядів на природу людини	,190	-,076	,057	,118	-,204
10	Синергії	,057	,100	,036	,32**	,155
11	Прийняття агресії	,013	-,36**	,057	,157	-,038
12	Контактності	,235	-,170	-,220	,137	-,054
13	Пізнавальних потреб	,008	-,34**	,184	-,109	,081
14	Креативності	,27*	,107	,019	,26*	,113

Примітки: 1) ознаки внутрішньо професійного самоздійснення: А – «потреба у професійному вдосконаленні»; Б – «наявність проекту власного професійного розвитку»; В – «переважаюче задоволення власними професійними досягненнями»; Г – «постійна постановка нових професійних цілей»; Д - «формування власного «життєво-професійного простору»;

2) * – кореляція достовірна на рівні $p \leq 0,1$; ** – $p \leq 0,05$.

Показник наявність проекту власного професійного розвитку має достовірний зворотній зв'язок зі шкалами Прийняття агресії та Пізнавальних потреб ($p \leq 0,01$).

Показники шкали Креативності прямо і достовірно корелюють з такими показниками внутрішньо професійного самоздійснення, як потреба у професійному вдосконаленні та постійною постановкою нових професійних цілей ($p \leq 0,05$).

В результаті аналізу **кореляційної матриці зв'язків ознак зовнішньо професійного самоздійснення зі шкалами Самоактуалізаційного тесту** (таблиця 5) нами одержано такі дані.

Показник розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії має прямий достовірний зв'язок з показниками шкал Компетентності в часі і Шкала Підтримки прямо корелює з показниками визнання досягнень фахівця Самоповаги ($p \leq 0,05$). професійним співтовариством та виявом високого рівня творчості у професійній діяльності ($p \leq 0,05$).

Показники шкали Ціннісних орієнтацій прямо корелюють з показником використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями ($p \leq 0,05$).

Показники шкали Гнучкості поведінки мають зворотній достовірний зв'язок з показниками досягнення поставлених професійних цілей ($p \leq 0,01$).

Шкала Самоповаги прямо корелює з показником розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії ($p \leq 0,05$).

Таблиця 5

Кореляційні зв'язки ознак зовнішньопрофесійного самоздійснення зі шкалами Самоактуалізаційного тесту

№	Шкала САТ	Ознаки внутрішньопрофесійного самоздійснення				
		А	Б	В	Г	Д
1	Компетентності в часі	-,140	,063	,059	,31*	,219
2	Підтримки	,132	,31*	,100	,116	,369*
3	Ціннісних орієнтацій	,060	-,149	,32*	,052	,130
4	Гнучкості поведінки	-,37**	-,013	-,023	,038	-,045
5	Сензитивності до себе	,182	-,127	,066	,166	,084
6	Спонтанності	,017	,158	-,009	,015	,110
7	Самоповаги	,056	,232	-,031	,27*	,091
8	Самоприйняття	-,29*	-,26*	,015	-,015	-,002
9	Поглядів на природу людини	,098	,167	,242	-,019	,132
10	Синергії	-,050	-,102	,31*	,117	,28*
11	Прийняття агресії	,020	-,040	,33**	,084	,094
12	Контактності	,164	-,139	-,042	-,114	-,015
13	Пізнавальних потреб	-,002	,224	,125	,053	,130
14	Креативності	,096	-,005	,203	,124	,097

Примітки: 1) ознаки зовнішньопрофесійного самоздійснення: А – «досягнення поставлених професійних цілей»; Б – «визнання досягнень фахівця професійним співтовариством»; В – «використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями»; Г – «розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії»; Д - «вияв високого рівня творчості у професійній діяльності»;2) * – кореляція достовірна на рівні $p \leq 0,1$; ** – $p \leq 0,05$.

Показники шкали Самоприйняття мають зворотній достовірний зв'язок з показниками досягнення поставлених професійних цілей та визнання досягнень фахівця професійним співтовариством ($p \leq 0,05$).

Показники шкали Синергії мають прямий достовірний зв'язок з показниками використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями та виявом високого рівня творчості у професійній діяльності ($p \leq 0,05$).

Показники шкали Прийняття агресії прямо достовірно корелюють з показниками використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями ($r \leq 0,01$).

Таким чином, підсумовуючи аналіз результатів даних таблиць 4 і 5, ми можемо зробити висновок про те, що переважна більшість показників шкал Самоактуалізаційного тесту мають достовірний зв'язок з показниками Опитувальника професійного самоздійснення, отже, рівень самоактуалізації фахівця відіграє важливу роль в його професійному самоздійсненні. Той факт, що певні показники мали не прямий, як очікувалося, а зворотній взаємозв'язок, ймовірно, пов'язаний з професійною деформацією і вигоранням і потребує глибшого дослідження та психологічної допомоги обстежуваній групі фахівців.

Висновки. Серед загальної кількості досліджуваних фахівців більшість виявила середній та вищий за середній рівень прояву професійного самоздійснення.

В результаті аналізу показників базових шкал Самоактуалізаційного тесту Е. Шострома (САТ) виявилось, що більшість досліджуваних продемонструвала переважно середній рівень прояву даних показників. Такі результати сигналізують про доцільність психологічної допомоги з метою підвищення самооцінки фахівців, впевненості у власних можливостях і незалежності від зовнішнього впливу.

За результатами аналізу кореляційних зв'язків узагальнених показників Опитувальника професійного самоздійснення зі шкалами Самоактуалізаційного тесту можна зробити висновок, що переважна більшість показників шкал Самоактуалізаційного тесту мають достовірний зв'язок з показниками Опитувальника професійного самоздійснення, отже, рівень самоактуалізації фахівця відіграє важливу роль в його професійному самоздійсненні. Той факт, що певні показники мали не прямий, як очікувалося, а зворотній взаємозв'язок, ймовірно, пов'язаний з професійною деформацією і вигоранням і потребує глибшого дослідження та психологічної допомоги обстежуваній групі фахівців.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні загальних чинників професійного самоздійснення та розробці системи психологічних заходів, спрямованих на сприяння професійному самоздійсненню працівників профспілок.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Методологические проблемы психологии / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 304с.
3. Галажинский Э.В. Системная детерминация самореализации личности: Дис. ... д-ра психол. наук.: 19.00.01. / Э.В. Галажинский. – Томск, 2002. – 320 с.
4. Гуляс І.А. Самоздійснення як форма суб'єктності особистості. Секція Педагогічна психологія” / Інесса Анатоліївна Гуляс. – [Електронний ре-

сурс] – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/30_NIEK_2009/Psihologia/53740.doc.

5. Зеер Э.Ф. Психология профессиональных деструкций / Э.Ф.Зеер. – М., 2005. – 240 с.
6. Казакова Т.В. Синергетический подход к проблеме самоосуществления человека / Татьяна Викторовна Казакова, Галина Алексеевна Паркайкина // *Фундаментальные исследования*. – 2008. – № 5. – С.24-26.
7. Климов Е.А. Путь в профессию / Е.А. Климов. – Л., 1979. – 235с.
8. Логинова И.О. Психология жизненного самоосуществления / Ирина Олеговна Логинова. – М.: Изд-во СГУ, 2009. – 279 с.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Abul'hanova-Slavskaja K.A. Strategijazhizni. Metodologicheskie problemy psihologii / K. A. Abul'hanova-Slavskaja. – М.: Mysl', 1991. – 299 с.
2. Bratus' B.S. Anomalii lichnosti / B.S. Bratus'. – М.: Mysl', 1988. – 304 с.
3. Galazhinskij Je.V. Sistemnaja determinacija samorealizacii lichnosti: Dis.... d-ra psihol. nauk.: 19.00.01. / Je.V. Galazhinskij. – Tomsk, 2002. – 320 с.
4. Guljas I.A. Samozdijsnennja jak forma sub'ektnosti osobistosti. Sekcija Pedagogichna psihologija"– [Elektronnij resurs] – Rezhim dostupu: http://www.rusnauka.com/30_NIEK_2009/Psihologia/53740.doc.
5. Zeer E.F. Psihologiya professional'nyh distruktsiy /E.F.Zeer. – М., 2005. – 240с.
6. Kazakova T.V. Sinergeticheskij podhod k probleme samoosushhestvlenija cheloveka / Tat'jana Viktorovna Kazakova, Galina Alekseevna Parkajkina // *Fundamental'nye issledovanija*. — 2008. — № 5. — S.24—26.
7. Klimov E.A. Put' v professiju / E.A.Klimov. – Л., 1979. – 235с.
8. Loginova I.O. Psihologija zhiznennogo samoosushhestvlenija / Irina OlegovnaLoginova. — М.:Izd-vo SGU, 2009. — 279 с.

Bolotnikova I.V. Features of self-fulfilment and self-actualization of trade-union professional employees. The paper presents the results of our empirical study that highlight the features of professional self-fulfilment of trade-union employees. The purpose of the research was to analyze our experimental study and identify psychological aspects of professional self-fulfilment of trade-union employees. The experimental study was performed at trade union organizations that are subjects to the Kyiv city council of trade unions. Totally, tested people are 32 trade union employees of all ages and gender. During the study, we used the Questionnaire of professional self-fulfilment and Shostrom's Self-Actualization Test (SAT).

Surveyed employees showed, mostly, average and above average levels of manifestation of professional self-fulfilment.

Analysis of the base scales of Shostrom's Self-Actualization Test (SAT) revealed that the most number of tested people showed intermediate levels according to scale indexes. These results give a signal on appropriateness of psychological help for employees to improve their self-esteem, confidence in own abilities and independence from outside influence.

The analysis of correlations of generalized indicators of the Questionnaire of professional self-fulfilment with the scales of Shostrom's Self-Actualization Test lead us to a conclusion that the vast majority of indexes of Shostrom's Self-Actualization Test scales are related at a significant level with the indicators of the Questionnaire of professional self-fulfilment, therefore, the level of specialist's self-actualization plays an important role in his/her professional self-fulfilment. The fact

that some indicators have not positive, as expected, but negative correlation is, probably, indicates occupational strain and burnout and requires deeper investigation and shows a need for psychological help for the surveyed professional group.

Keyword: professional activities; professional self-fulfilment; attributes of self-fulfilment; self-actualization.

Бохонкова Ю.О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ САМООЦІНКИ

Бохонкова Ю.О. Психологічні особливості прояву адаптаційних ресурсів особистості під впливом самооцінки. У статті наведено особливості прояву стресових переживань особистості на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційних регулювальників поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенсації і подолання труднощів. Увагу приділено теоретичному аналізу проблеми впливу самооцінки особистості на її адаптацію до стресової ситуації. З'ясовано адаптаційні ресурси особистості у стресовій ситуації. Наведено аналіз поняття «адаптаційний потенціал особистості», обговорено зміст даного феномену.

Ключові слова: поведінка, життєстійкість особистості, стресова ситуація, душевне (психічне) здоров'я, стратегії поведінки, ресурси особистості, стресовий поріг, адаптація, адаптаційний потенціал.

Бохонкова Ю. А. Психологические особенности проявления адаптационных ресурсов личности под влиянием самооценки. В статье приведены особенности проявления стрессовых переживаний личности на психологическом уровне: анализируются характерные перестройки в мотивационной структуре деятельности, роль эмоциональных регуляторов поведения, устойчивость различных когнитивных функций, обеспечивающих эффективность переработки информации, индивидуальные приемы компенсации и преодоления трудностей. Внимание уделено теоретическому анализу проблемы влияния самооценки личности на ее адаптацию к стрессовой ситуации. Выяснено адаптационные ресурсы личности в стрессовой ситуации. Приведен анализ понятия «адаптационный потенциал личности», обговорено содержание данного феномена.

Ключевые слова: поведение, жизнестойкость личности, стрессовая ситуация, душевное (психическое) здоровье, стратегии поведения, ресурсы личности, стрессовый порог, адаптация, адаптационный потенциал.

Постановка загальної проблеми. Кожну людину переслідують різноманітні небезпеки – забруднення довкілля, зміни клімату, перенаселення, урбанізація, тероризм, психологічне перевантаження у зв'язку з підвищенням вимог до життя та зростанням його темпу тощо. В Україні ця проблема зумовлена нестабільністю соціально-економічних, політичних, соціально-психологічних процесів, які негативно позначаються на психічній стабільності громадян, їх готовності до подолання важких та несподіваних ситуацій. Ефективне розв'язання криз пов'язане зі здатністю суб'єктів соціуму зберігати професійну і психічну рівновагу в складних та нестандартних умовах. На думку психологів, відчувачи стрес, людина починає швидше пристосовуватися до навколишньої ситуації, знаходить вірне рішення. Тим самим у них поліпшується концентрація уваги, з'являється настрій для подолання стресової