

Вивчення провідних методологічних підходів сучасної психології дозволяє дійти висновку, що найбільш евристично цінним, з точки зору визначення особливостей ціннісно-смісловної сфери як детермінант резильєнтності особистості, є її вивчення в компетентнісному вимірі.

У межах компетентнісного підходу в наших дослідженнях було обґрунтовано концепцію аксіологічної компетентності яку визначено «здатність розуміти, цінувати і оцінювати цінності, вибирати дії та приймати рішення, які відповідають цінностям, впливати на власні ціннісні орієнтації і поведінку на основі цих цінностей» (Д. Дубінін, 2023). Гіпотезується, що саме аксіологічна компетентність відіграє провідну роль у структурі резильєнтності поліцейських.

Метою цього дослідження було вивчення аксіологічної компетентності як психологічного кореляту поведінкового компоненту резильєнтності.

Для діагностики аксіологічної компетентності було використано авторський Опитувальник аксіологічної компетентності (А. Большакова, Д. Дубінін, 2023), який дозволяє вивчати аксіологічну компетентність за 5 шкалами: ціннісна рефлексія, ціннісна самореалізація, ціннісна гармонійність, ціннісний розвиток, ціннісна толерантність, а також отримувати її загальний показник.

Для діагностики поведінкового компоненту резильєнтності було використано методику «Діагностика копінг поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер), який дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; відволікання; пошук соціальної підтримки.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущого прямого зв'язку між усіма показниками аксіологічної компетентності та схильністю поліцейських до реалізації функціональних (конструктивних) стратегій проблемно-орієнтованого копіngu та пошуку соціальної підтримки. Зворотний зв'язок було виявлено зі схильністю до емоційно-орієнтованого копіngu (зосередженості на стражданнях і недоліках) та уникнення. Стратегія відволікання виявилася непов'язаною з рівнем розвитку аксіологічної компетентності. Таким чином, результати дослідження довели, що аксіологічна компетентність є психологічним корелятом поведінкового компоненту резильєнтності поліцейських.

В. Кириченко

ОСОБЛИВОСТІ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ У ЛЮДЕЙ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ КОГНІТИВНОГО СТИЛЮ ОСОБИСТОСТІ: ПОЛЕЗАЛЕЖНІСТЬ І ПОЛЕНЕЗАЛЕЖНІСТЬ

V. Kyrychenko

FEATURES OF UNCERTAINTY TOLERANCE AND RESILIENCE IN PEOPLE WITH DIFFERENT TYPES OF COGNITIVE PERSONALITY STYLE: FIELD DEPENDENCE AND FIELD INDEPENDENCE

Тема толерантності до невизначеності особистості вкрай актуальна в сучасному світі, оскільки люди постійно зіштовхуються з різними видами невизначеності в різних сферах свого життя. Здатність ефективно впоратися з невизначеністю може вплинути на психічне здоров'я, загальний рівень стресу та загальний стан благополуччя особистості. Зростання темпів змін у суспільстві, технологічний прогрес та геополітичні зміни сприяють появі більше невизначеностей у житті

людей. Таким чином, розвиток толерантності до невизначеності стає важливою компетенцією для успішного функціонування в сучасному світі. Дослідження в цій галузі також вкрай важливе через зростання зацікавленості в зміцненні психологічної стійкості, здатності до адаптації та створенні умов для психічного здоров'я. Розуміння та розвиток толерантності до невизначеності може сприяти зменшенню стресу, конфліктів і психічних проблем у суспільстві.

Толерантність до невизначеності особистості — це здатність приймати невизначені або незрозумілі аспекти свого життя, світу та себе самого без негативних емоцій або страху. Це важлива складова розвиненої особистості, оскільки життя часто призводить до ситуацій, коли ми не можемо передбачати або контролювати все, що відбувається. Людям, які мають високий рівень толерантності до невизначеності, легше адаптуватися до змін у своєму житті, вони менше страждають від стресу та тривоги, пов'язаних з невизначеністю. Вони готові вчитися на своїх помилках, відкриті для нових досвідів.

Інтолерантність до невизначеності описує стан, коли людина відчуває дискомфорт або стрес у несприятливих умовах, коли результати дій або події не є контрольованими або передбачуваними. Люди з високим рівнем інтолерантності до невизначеності можуть мати тенденцію уникати ситуацій, де є невизначеність, або переживати значний дискомфорт, коли зіткнувшись із такими ситуаціями, вони відторгають усе незвичне та надають переваги знайомому досвіду, виносять полярні судження, мають дихотомічне сприйняття.

Досліджували толерантність до невизначеності особистості відомі науковці і психологи: Едвард Толлман, Джастін Крістна, Дуайт Хемінгс та багато інших учених.

Толерантність до невизначеності може сприяти розвитку резильєнтності, оскільки люди, які вміють ефективно взаємодіяти з невизначеністю, можуть краще справлятися зі стресом і труднощами. Це дає їм можливість швидше адаптуватися до нових умов, шукати рішення в складних ситуаціях і відновлюватися після надзвичайних подій.

Резильєнтність (або стійкість) — це здатність людини відновлювати свою функціональність після стресу, випробувань або негативних подій.

Структура резильєнтності може включати такі компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальна підтримка, позитивне ставлення до життя, гнучкість та адаптивність, впевненість у своїх силах і здібностях.

Когнітивні стилі — це характерні способи переробки інформації, які впливають на те, як люди сприймають, запам'ятовують, думають та вирішують проблеми. Двома такими стилями є полезалежність та полenezалежність.

Полезалежність вказує на стан, коли людина залежить від іншої особи або групи для задоволення своїх потреб, відчуття безпеки або самооцінки. Це може бути психологічна чи емоційна залежність від іншої людини.

Полезалежні особи схильні спиратися на зовнішні джерела та контекст при прийнятті рішень і розумінні інформації. Вони можуть мати тенденцію бути більш соціально орієнтованими та сприйнятливими до думок і відчуттів інших.

Полenezалежні люди, навпаки, здатні ігнорувати зовнішні джерела та контекст, вони більше покладаються на власні внутрішні джерела інформації та судження. Ці особи часто самостійні і більш аналітичні у своєму мисленні, що може допомогти їм краще пристосуватися до нових умов. Люди з високим рівнем самоконтролю та

здатністю адаптуватися до змін можуть мати більшу резильєнтність у складних ситуаціях.

Однак важливо пам'ятати, що люди — унікальні, та вплив когнітивних стилів на резильєнтність може бути індивідуальним для кожної особистості. Для кожної людини важливо розвивати власну толерантність до невизначеності для підтримки психологічного благополуччя.

А. Коваленко

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

A. Kovalenko

HEALTH-PRESERVING POTENTIAL OF PHYSICAL EDUCATION FOR THE YOUNGER GENERATION

Здоровий спосіб життя молоді є запорукою здорового суспільства в майбутньому. Саме тому так важливо прищеплювати здобувачам освіти цінності здоров'я та фізичної активності. Здобувачі освіти часто мають велике навчальне навантаження, стреси, неправильне харчування тощо, що негативно впливає на їхнє здоров'я. Проблема формування здорового способу життя серед здобувачів освіти є особливо актуальною в умовах сьогодення.

Здоровий спосіб життя — це життєдіяльність людини, спрямована на покращення та збереження її здоров'я за допомогою певного харчування, фізичної підготовки, її морального настрою, а також відмови від шкідливих звичок.

Необхідно відзначити, що здоров'я та навчання взаємопов'язані та взаємозумовлені: чим вищий рівень здоров'я студента, тим продуктивніше навчання, інакше кінцева мета навчання втрачає справжній зміст та цінність.

Поняття «здорового способу життя» охоплює три взаємопов'язані аспекти: фізичне здоров'я, духовне здоров'я та соціальне здоров'я. Ці компоненти тісно взаємодіють і впливають один на одного. Їхня сукупна дія не є простою сумою, а радше результатом їх синергії. Якщо один з цих трьох чинників буде відсутнім або ослабленим, то це негативно позначиться на загальному стані здоров'я особи, зводячи його показники до нуля.

На думку науковців, нинішній кризовий стан здоров'я студентської молоді зумовлений відсутністю усвідомлення цінності власного здоров'я та здорового способу життя; у закладах вищої освіти не сформована ефективна система стимулювання до збереження здоров'я; відсутня системна робота з реалізації освітніх заходів з покращення потенціалу здоров'я студентської молоді.

Однак, незважаючи на всі доступні ресурси та можливості, існують проблеми, які заважають молодим людям підтримувати здоровий спосіб життя. У сучасному суспільстві безліч чинників, таких як неправильне харчування, сидячий спосіб життя та стрес, чинять негативний вплив на здоров'я молодого покоління.

Одним із чинників, що призводить до погіршення здоров'я студентів, є брак достатньої обізнаності про важливість здорового способу життя. Вони часто не усвідомлюють ролі фізичної активності в зміцненні тілесного здоров'я та не володіють базовими навичками самоконтролю за своїм фізичним станом. Через відсутність належної інформації та розуміння переваг здорового способу життя студенти не приділяють належної уваги підтримці власного здоров'я, що в результаті призводить до його погіршення.