

Так само до причин прокрастинації відносять низьку толерантність до фрустрації. Стан, який виникає при незадоволенні тих чи інших потреб, як соціальних так і біологічних. В даному контексті – це не здатність витримувати нудьгу, труднощі, дискомфорт, які виникають на шляху виконання діяльності. Основа цієї низької толерантності – це переконання «Я не можу справлятися зі стражданням тут і зараз, заради майбутньої вигоди». Сприйняття труднощів, які супроводжують справу, як занадто суворих, «не вартих того», змушує відкладати ці справи, як можна далі, щоб не стикатися з цими труднощами. Така стратегія по уникненню фрустрації призводить до ще більшої кількості фрустрацій.

При виконанні роботи було використано такі емпіричні методики:

1) «Шкала прокрастинації С. Лея», 2) Опитувальник «Способи подолання негативних ситуацій» і 3) Опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД). Виявлення психологічних особливостей прокрастинуючої особистості дозволяє робити наукові прогнози і полегшує задачу опису тих індивідів, які вважають себе прокрастинаторами. Для практичної психології подальші дослідження в цій сфері допоможуть в пошуку оптимальних шляхів терапії з урахуванням превалюючих психологічних чинників прокрастинації таких особистостей. А також ми зможемо поліпшити та покращити життя таким людям.

Татівська М. М.

Практичний психолог, м. Харків

ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ОПТИМІСТИЧНИХ І ПЕСИМІСТИЧНИХ СТУДЕНТІВ

У наших дослідженнях було встановлено, що оптимізм в структурі саморегуляції навчально-професійної діяльності (НПД) студентів забезпечує більш виражену доступність інтелектуальних, емоційно-вольових та мотиваційних ресурсів, а також актуалізацію здатності до довільної та раціональної організації навчальних дій (Кузнєцова М.М., 2016; Кузнєцова М.М., 2018; Фоменко К.І., Кузнєцова М.М., 2019). При цьому було виділено два рівні оптимізму – стратегічний (особистісний, світоглядний, тобто оптимістичні диспозиції) та операційно тактичний (суб'єктний, тобто оптимістичний атрибутивний стиль). У даному дослідженні перевірялося *припущення* про зв'язок оптимізму з особливостями прийняття рішень у студентів в процесі навчання. Для вивчення оптимізму стратегічного рівня був використаний опитувальник «Тест Диспозиційного Оптимізму» (ТДО) М. Шейера і Ч. Карвера в модифікації Т.О. Гордєєвої та співроб., для операційно-тактичного – опитувальник ASQ М. Селігмана та співроб., модифікований Т.О. Гордєєвої «Стиль пояснення успіхів та невдач, варіант для дорослих» (СТПУН-Д). Особливості прийняття рішень вивчалися за допомогою МОПР – Міннесотського опитувальника прийняття рішень. Досліджувані – студенти І – V курсів різних ЗВО м. Харкова з високою ($n = 155$) і низькою ($n = 136$) успішністю.

Кореляції показників тесту диспозиційного оптимізму (ТДО) і (МОПР), виявлені на усій вибірці досліджуваних, свідчать про тісний зв'язок стилів прийняття рішень з оптимізмом *стратегічного* рівня.

Так, студенти, що демонструють високу пильність, в той же час відрізняються вираженим диспозиційним оптимізмом ($r = 0,21$; $p < 0,0005$). При цьому, з показником пильності прямо пов'язані як позитивні очікування ($r = 0,22$; $p < 0,0005$), так і відсутність негативних очікувань ($r = 0,16$; $p < 0,01$).

З показниками неконструктивних стилів прийняття рішень диспозиційний оптимізм пов'язаний негативно (як на рівні загального показника, так і окремими шкалами). Коефіцієнти кореляції варіюють в діапазоні від $r = -0,24$ (зв'язок надпильності з позитивними очікуваннями) до $(r = 0,34$ (зв'язок надпильності із загальним показником диспозиційного оптимізму). Рівні значущості варіюють в діапазоні от $p < 0,00005$ до $p < 0,00000005$.

Відповідно до нашого припущення, оптимістичні диспозиції і переконання сприяють формуванню оптимального для регуляції навчально-професійної діяльності (НПД), – пильного, – стилю прийняття рішень. Саме при ньому складаються сприятливі для взаємодії з об'єктом пізнання (і матеріалом для засвоєння) умови. Низький диспозиційний оптимізм перешкоджає аналізу об'єктивної інформації, через що може статися декомпозиція структури психічної регуляції навчальної діяльності (студент свідомо прогнозує неуспіх своїх спроб вирішити навчальне завдання, відстороняється від неї просторово, або в часі, втрачає сенс діяльності в цілому).

На рівні *операційно-тактичного оптимізму* (тобто оптимістичного атрибутивного стилю) проявилася та ж закономірність, що і на рівні оптимізму світоглядного рівня. Прояв пильності при прийнятті рішень в значно більшому ступені властиво студентам, схильним до оптимістичного атрибутування. Найбільш виражена пильність у студентів, що оптимістично трактують причини своїх успіхів ($r = 0,24$; $p < 0,0005$) і досягнень ($r = 0,21$; $p < 0,0005$). Для частішого прояву студентами пильності в процесі регуляції НПД виявилися важливими також такі характеристики трактування причин сприятливих для себе подій, як глобальність ($r = 0,14$; $p < 0,05$) і сприйняття цих подій як контрольованих ($r = 0,19$; $p < 0,005$). Параметр стабільності, а також схильність проявляти оптимізм в ситуації невдачі з пильністю при прийнятті рішень виявилися не пов'язаними.

Неконструктивні стилі прийняття рішень корелюють з переважною більшістю параметрів операційно-тактичного оптимізму надзвичайно тісно і при цьому – тільки негативно. Так, наприклад, студенти, що продукують нестабільні причинні схеми при поясненні позитивних подій, що відбуваються з ними, опинилися в числі найбільш схильних до прокрастинації в прийнятті рішень ($r = -0,31$; $p < 0,00005$). Те ж саме можна сказати про їхню нездатність проявляти оптимізм в міжособистісних ситуаціях ($r = -0,31$; $p < 0,00005$). Відкладання прийняття рішення «на потім» перетворюється на домінуючий когнітивний стиль регуляції НПД у студентів, що дотримуються песимістичних атрибуцій в усіх основних ситуаціях (успіху, невдачі, досягнення тощо). Прокрастинація при прийнятті рішень значно переважає при нестабільних і неглобальних поясненнях.

Аналогічні коефіцієнти кореляції проявилися і при аналізі уникнення і надпильності. Єдиним параметром атрибутивного стилю, не пов'язаним з неконструктивними стилями прийняття рішень в НПД виявився контроль.

Для уточнення деталей взаємозв'язку показників оптимізму стратегічного та операційно-тактичного рівнів з параметрами прийняття рішень обчислення були виконані окремо для студентів з високою ($n = 155$) і низькою ($n = 136$) успішністю. Встановлено, що як при високій, так і при низькій успішності диспозиційний оптимізм дуже важливий для стримування (і навіть блокування) прояву неконструктивних стилів прийняття рішень в НПД студентів. Проте цей висновок в дещо більшому ступені стосується студентів з високою успішністю. У цій групі досліджуваних обидві парціальні шкали і загальний показник ТДО негативно

пов'язані з показниками уникнення, прокрастинації та надпильності. Коефіцієнти кореляції при цьому варіювали від $r = -0,27$ до $r = -0,38$ при рівнях значущості від $p < 0,001$ до $p < 0,000005$.

У дещо меншій мірі цей висновок стосується групи неуспішних студентів. Коефіцієнти кореляції між шкалами ТДО і показниками неконструктивних стилів прийняття рішень тут варіюють від $r = -0,22$ до $r = -0,29$; при рівнях значущості від $p < 0,05$ до $p < 0,001$. В порівнянні з успішними студентами, в групі неуспішних знижується роль шкали позитивних очікувань. Якщо дефіцит позитивних очікувань в успішних обертається загрозливим зростанням частоти прояву усіх трьох неконструктивних стилів прийняття рішень в регуляції НПД, то у неуспішних збільшується тільки уникнення ($r = -0,24$; $p < 0,005$).

Дуже яскрава відмінність між успішними та неуспішними студентами виявлена при аналізі диспозиційного оптимізму в якості умови прояву пильності при прийнятті рішень. При високій успішності для прояву пильності в процесі психічної саморегуляції НПД диспозиційний оптимізм суттєвої ролі, мабуть, не відіграє. Жодна зі шкал ТДО з показником пильності на статистично значущому рівні не корелює. Студенти, які навчаються на «добре» і «відмінно», характеризуються давно (можливо, з дитинства) сформованими навичками детального відстеження інформаційних потоків навчальної діяльності, управління ними і контролю над своїми навчальними діями. Вони не потребують яких-небудь додаткових ресурсів для злагодженого функціонування конструктивного механізму прийняття рішень в діяльності.

Таким чином, можна сказати, що в *успішних студентів диспозиційний (тобто стратегічний, світоглядний) оптимізм, не створюючи пильності, не допускає уникнення, прокрастинації і надпильності в психічній саморегуляції НПД.*

Для неуспішних студентів оптимізм світоглядного рівня, навпаки, дуже важливий. Прояви пильності при зниженій успішності властиві далеко не усім студентам, а тільки тим, кому пощастило володіти безліччю позитивних очікувань ($r = 0,30$; $p < 0,001$), бути відносно вільним від негативних очікувань ($r = 0,18$; $p < 0,05$) і в цілому демонструвати високий диспозиційний оптимізм ($r = 0,27$; $p < 0,005$). Диспозиційний оптимізм при зниженій успішності проявляє себе в якості особливого психічного ресурсу для становлення конструктивного стилю психічної саморегуляції НПД.

Таким чином, *для неуспішних студентів диспозиційний (світоглядний) оптимізм певною мірою потрібний в якості засобу стримування неконструктивних стилів прийняття рішень (уникнення, прокрастинації і надпильності), але передусім він виступає в ролі ресурсної бази для конструктивного (пильного) прийняття рішень в процесі НПД.*

При аналізі ролі оптимізму операційно-тактичного рівня в прояві стилів прийняття рішень виявляється специфіка коефіцієнтів кореляції, обумовлена рівнем успішності студентів. По-перше, успішні студенти значно перевершили неуспішних у кількості статистично значущих кореляцій (26 з 32 можливих, тобто 81% кореляційних залежностей). У групі неуспішних виявлено дещо більше 40% значущих кореляцій (тільки 13 з 32 можливих). По-друге, навіть враховуючи той факт, що група успішних студентів дещо численніша в порівнянні з групою неуспішних (відповідно, 155 і 136 досліджуваних), рівні статистичної значущості кореляцій, виявлених в групі успішних набагато вищі (а значить взаємозв'язки між показниками значно тісніші) ніж в групі неуспішних. Так, якщо коефіцієнти

кореляції в групі неуспішних студентів варіювали від $r = |0,18|$ до $r = 0,27$ (при рівнях значущості від $p < 0,05$ до $p < 0,005$), то в групі успішних – від $r = |0,18|$ до $r = -0,42$ (при рівнях значущості від $p < 0,05$ до $p < 0,00001$).

Незалежно від рівня успішності оптимістичний атрибутивний стиль проявляє себе як чинник посилення пильності при прийнятті рішень (про що свідчать позитивні кореляції) і одночасно з цим – як чинник стримування неконструктивних стилів – уникнення, прокрастинації і надпильності (це підтверджують негативні кореляції). Проте, на відміну від неуспішних студентів, в успішних роль операційно-тактичного оптимізму в стримуванні неконструктивних стилів прийняття рішень в процесі регуляції НПД виключно висока. При високій успішності виявилася важливою стабільність, глобальність, і частково контроль причинних пояснень, а також оптимістичне атрибутування в усіх видах ситуацій, які охоплені опитувальником СТПУН-Д. При цьому переважна більшість цих кореляцій – виключно тісна.

У неуспішних студентів для подолання неконструктивних стилів прийняття рішень в помірному ступені суттєвими виявилися два з трьох, виділених М. Селігманом, параметрів причинних пояснень (стабільність та глобальність) і окремі прояви оптимізму при інтерпретації міжособистісної ситуації – для стримування прокрастинації ($r = -0,23$; $p < 0,05$), ситуацій успіху – для недопущення уникнення ($r = -0,19$; $p < 0,005$) і невдачі – для стримування прокрастинації ($r = -0,20$; $p < 0,05$).

Отже, оптимістичний атрибутивний стиль як злагоджена функціональна система навичок і умінь, що забезпечує ефективний збір, інтерпретацію і використання значущої інформації, *активніше бере участь в психічній саморегуляції НПД (і, тим самим, глибше проникає в її структурні компоненти) саме в успішних студентів*. Психічна саморегуляція НПД успішних студентів вдало, на наш погляд, ілюструє сформульований ще Л.С. Виготським принцип взаємопроникнення і синтезу різних функціональних систем психіки в процесі розвитку особистості (Виготський Л.С., 1984).

В ході аналізу відмінностей, виконаного за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок, порівнювалися між собою за усіма чотирма показниками МОПР три групи студентів з низьким, середнім і високим рівнями оптимізму. Студенти розподілялися на три групи двічі. Спочатку – на основі результатів за ТДО, а потім – на основі даних, отриманих за допомогою СТПУН-Д. Виявлені дві основні закономірності. По-перше, і стратегічний і операційно-тактичний оптимізм чітко диференціюють студентів відповідно до одного і того ж правила. Воно таке: *«Чим оптимістичніше студенти, тим нижчі у них показники неконструктивного прийняття рішень (уникнення, прокрастинації, надпильності) і вищі показники конструктивного способу (пильності)»*. Оптимістичним студентам властиві більш зрілі форми поведінки в ситуації прийняття рішень в процесі НПД. Зводяться до мінімуму (і навіть зникають взагалі) невиправдані захисні маневри і спроби невмотивованого відходу від прийняття рішень, мінімізується руйнівний вплив неконтрольованих емоцій, легше і швидше долаються симптоми стресу, зберігається повноцінний контроль над когнітивним функціонуванням (функціями мислення, пам'яті, уваги) в процесі розв'язання навчальних завдань.

По-друге, відмінності між групами з різними рівнями оптимізму за показниками МОПР проявилися виразніше, коли в якості основи для порівняння був диспозиційний оптимізм. У тому випадку, коли студенти ділилися на три групи по

мірі вираженості оптимістичного атрибутивного стилю, з 12 попарних порівнянь тільки у 8 були встановлені статистично достовірні відмінності. Якщо ж студентів групували за рівнями диспозиційного оптимізму, то проявлялися 11 випадків значущості відмінностей. Це означає, що оптимістичні світоглядні установки (в порівнянні з оптимістичними атрибуціями) являються глибшою і різнобічно діючою, усеосяжною і фундаментальною причиною прийняття рішень студентами в процесі навчання. Так, основні позитивні зміни, що відбуваються при посиленні оптимістичного атрибутивного стилю в прояві пильності, прокрастинації і надпильності, відбуваються у студентів вже при досягненні середнього рівня оптимізму. Заходи, спрямовані на подальше посилення операційно-тактичного оптимізму (до високого рівня) до яких-небудь значних поліпшень в цих трьох показниках МОПР не призводять.

Татієвський Д. І.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди, м. Харків*

ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ : ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

В даний час дослідження психологічної безпеки дуже актуальні і затребувані в Україні. Необхідний пошук відповідей на цілу низку питань: які чинники впливають на відчуття психологічної безпеки різними групами населення нашої країни, яку структуру має психологічна безпека, чим психологічна безпека відрізняється від безпеки економічної, військової, екологічної, соціальної, медичної, фінансової і т.п., які психологічні ресурси людини дають можливість забезпечити відчуття безпеки, як відчуття безпеки проявляється у людей різного віку і у представників різних професій.

Інтерес до проблеми психологічної безпеки в науковому співтоваристві проявився досить давно. Перші дослідження були проведені в руслі розвитку фундаментальних персонологічних концепцій З. Фрейда, А. Адлера, К.-Г. Юнга, Е. Фромма, К. Хорні та ін. Уже ці автори сформулювали ідеї про базові психологічні особливості особистості, які дають можливість відчувати безпеку, або, навпаки, переживати загрозу, відчуття небезпеки.

Сучасні автори (наприклад, Журавльов О.Л, Тарабрина Н.В., 2012) виділяють в психологічній безпеці три основних особливості: 1) її інтегративність (безпека – інтеграційна характеристика суб'єкта), 2) відображення нею того, наскільки задоволена базова потреба бути в безпеці, 3) прояв в ступеня задоволеності життям.

І.А. Басва та І.І. Приходько для пояснення феномену психологічної безпеки використовують поняття захищеності людини, особистості, соціального середовища (2008).

У дослідженнях переживання людьми загрози теракту (Тарабрина Н.В. і співав., 2012) використовується поняття «негативної афективності», яка сама по собі може бути надійним індикатором відсутності у людей відчуття психологічної безпеки. Близьким до поняття негативної афективності, а значить і корисним для розуміння сутності психологічної безпеки є поняття психологічного благополуччя і неблагополуччя (Riff, 1989). Однак обсяг поняття «психологічне благополуччя», на наш погляд, ширше, ніж поняття «психологічна безпека». Параметрами психологічного благополуччя є задоволеність життям, баланс позитивних і негативних емоцій, почуття автономії, позитивний образ Я, позитивне ставлення до оточуючих людей, здатність ефективно регулювати свої емоції, гарне