

учнів із низьким рівнем самоактуалізації з віком збільшується показник результативності життя, вказуючи на пасивну життєву позицію, неготовність брати на себе відповідальність;

За результатами методики «Морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ) за В. Ф. Соповим, Л. В. Карпушиною незалежно від віку виявлено низький показник збереження власної індивідуальності та високий показник креативності й власного престижу, відображаючи прагнення до самовираження та страх бути не прийнятим у суспільстві. Креативність виступає значимою життєвою цінністю як для дев'ятикласників, так і одинадцятикласників.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Згідно з поставленими завданнями можна зробити наступні висновки. При високому рівні самоактуалізації у дев'ятикласників домінує насолода життям та локус контролю-Я, а у одинадцятикласників ці показники знижуються, що свідчить про збільшення усвідомлення відповідальності за своє життя. Низький рівень самоактуалізації з віком зростає. Незалежно від віку виявлено низький показник збереження власної індивідуальності. Перспективними надалі вбачаються дослідження гендерних особливостей ціннісних орієнтацій старшокласників; аналіз методів дослідження цілеспрямованості; вияв впливу стилю виховання на ціннісні орієнтації старшокласників.

Список використаних джерел

1. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство : науково-методичний збірник ; за ред. Н. Софій, І. Єрмаков, та ін. – К. : Контекст, 2000. – С. 236-238.
2. Васютинський В.О. Ціннісно-орієнтаційні площини сучасного українського суспільства / В.О. Васютинський // Проблеми загальної та педагогічної психології : Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка. – К., 2006. – Вип. 6. – С. 40-45.
3. Голуб А. М. Формування ціннісних орієнтацій молоді в процесі дозвільної діяльності: соціально-педагогічна робота / А. М. Голуб. – Дніпропетровськ : Наука і освіта, 2009. – 557 с.
4. Дівісенко К. С. Динаміка цінностей школярів / К. С. Дівісенко. – К. : Соціологія, 2008. – 224 с.
5. Зауторова Е. В. Мистецтво та формування морально-ціннісних орієнтацій особистості / Е.В. Зауторова. – К. : Мистецтво та освіта, 2008. – 673 с.

References

1. Bandura O. Samoaktualizaciya yak mexanizm formuvannya integrovanogo sty'lyu zhy'ttya osoby'stosti // Kroky` do kompetentnosti ta integraciyi v suspil'stvo : naukovo-metody'chny'j zbirny'k ; za red. N. Sofij, I. Yermakov, ta in. – K. : Kontekst, 2000. – 236-238 s.
2. Vasyuty'ns'ky'j V. O. Cinnisno-oriyentacijni ploshhy'ny` suchasnoho ukrayins'kogo suspil'stva / V.O. Vasyuty'ns'ky'j // Problemy` zagal'noyi ta pedagogichnoyi psy'xologiyi : Zb. nauk. pr. In-tu psy'xologiyi im. G. S. Kostyuka. – K., 2006. – Vy'p. 6. – 40-45 s.
3. Golub A. M. Formuvannya cinnisny'x oriyentacij molodi v procesi dozvil'noyi diyal'nosti: social'no-pedagogichna robota / A. M. Golub. – Dnipropetrovs'k : Nauka i osvita, 2009. – 557 s.
4. Divisenko K. S. Dy`namika cinnostej shkolyariv / K. S. Divisenko. – K. : Sociologiya, 2008. – 224 s.
5. Zautorova E. V. My`stecztvo ta formuvannya moral'no-cinnisny'x oriyentacij osoby'stosti / E.V. Zautorova. – K. : My`stecztvo ta osvita, 2008. – 673 s.

Резюме. В статті розглянуті поняття цінностей, ціннісних орієнтацій, здійснено аналіз проблеми самоактуалізації в сучасній психології, подобрано комплекс методик дослідження, виявлені особливості ціннісних орієнтацій старшокласників в залежності від рівня їх самоактуалізації, визначено перспективи подальших досліджень.

Ключевые слова: ценности, ценностные ориентации, ценностная сфера, самоактуализация, юношество.

Summary. The article analyzes the features of values, value orientations, the analysis of the issue of self-actualization in modern psychology is performed, the set of research methodologies is compiled, peculiarities of high-school students value orientations are singled out based on the level of their self-actualization, perspectives for future research are defined.

Key words: values, value orientations, value sphere, self-actualization, youth.

УДК 159.9.072.4

А.М. БОЛЬШАКОВА

ПОВЕДІНКА ТИПУ А ЯК ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ

Досліджено особливості поведінки типу А (стрес-коронарної поведінки) у студентів-менеджерів. Виявлено, що значна кількість майбутніх менеджерів демонструє або вже сформовану стрес-коронарну поведінку, або тенденції до її виникнення. Визначено, що поведінка типу А більш сформована в юнаків, вони також більш схильні до таких її окремих проявів, як амбітність, енергійність, суперництво та схильність до стримування емоцій. Показано, що дівчата виявляються більш схильними до проявів ворожості.

Ключові слова: професійне здоров'я, стрес-коронарна поведінка, поведінка типу А, студентів-менеджерів, статеві розбіжності.

Постановка проблеми. Досягнення професійного успіху у його соціально визнаних проявах, демонстрація високого рівня особистісного та професійного розвитку, стрімке кар'єрне зростання, невинна соціальна активність та енергійність – ці та інші особливості організації професійного життя є найбільш популярними цінностями, що проголошуються у сучасному соціумі. Втім, рішуче прагнення значної кількості людей до професійного успіху у сучасних умовах інтенсифікації темпів життя, жорсткої конкуренції в усіх сферах буття, зростання інформаційних потоків, поглиблення економічної, політичної, соціальної нестабільності, руйнування звичайних цінностей і моделей поведінки призводять до того, що однією з найбільш поширених причин смертності населення більшості розвинених країн зайняли серцево-судинні захворювання. Виходячи з цього дослідження проблем забезпечення фізичного та психічного здоров'я частіше всього пов'язується з вивченням умов попередження виникнення ішемічної хвороби серця, зокрема у менеджерів, професійна діяльність яких здійснюється в умовах постійного нервово-психічного напруження.

Аналіз досліджень та публікацій показує, що захворювання серцево-судинної системи, такі як атеросклероз та ішемічна хвороба серця (ІХС) є поліетіологічними, тобто, існує ціла низка факторів, що сприяють їх виникненню. Зокрема, половину всіх причин розвитку ІХС складають психологічні (так звані поведінкові) фактори ризику, що повністю визначаються способом життя та особливостями емоційного реагування хворого на стресові ситуації. При описанні психотипу хворого на ІХС використовують різні терміни, серед яких найбільш поширеним є поняття «поведінка типу А», що було запропоновано кардіологами М. Фрідманом та Р. Рознеманом (Friedman M., Roseman R.H., 1959) [1]. Ці дослідники в результаті встановлення кореляцій між ризиком виникнення серцево-судинних захворювань та психологічними особливостями, віднесли всі можливі форми поведінки людини до двох типів: А та В. З'ясувалося, що люди поведінкового типу А (стрес-коронарного), які в декілька разів частіше захворюють на інфаркт міокарда, характеризуються такими якостями, як нетерплячість, надмірне занурення в роботу, прагнення до досягнень, суперництво, перебільшене почуття нестачі часу, кваплива мова, напруженість м'язів обличчя та тіла. Основною рисою поведінки типу А є прагнення досягати якомога більшого за мінімальний проміжок часу, долаючи будь-який опір навколишніх, діяльність на «зношування», намагання впоратися з декількома справами одночасно та контролювати дії інших людей, невміння знижувати активність, очікувати, нічого не робити, відпочивати та ін.

Визначено, що особи з поведінкою стрес-коронарного типу схильні до організації такого стилю життя та створення обставин, що підвищують вірогідність виникнення стресових життєвих подій. До того ж, поведінка типу А часто проявляється в них й поза ситуаціями, що її провокують [3; 6].

Тип В характеризують більш позитивні уявлення про себе, спокій, задоволення життям, неквапливість, менша емоційна напруга [1].

В подальших дослідженнях тип А був розділений на три підкласи. У перший входять люди замкнуті, загальмовані, стримані в міміці та жестах. Вони рідко «виходять із себе», проте, перебуваючи в роздратованому стані, довго не можуть заспокоїтися. Друга група – це люди, які дуже часто нервують, але добре вмюють приховувати свої почуття. Третя група – особи, які звикли бурхливо виражати своє ставлення до всього, що відбувається, вони часто зриваються, гніваються, вступають в конфлікти, поводяться вороже. Традиційно вважається, що саме вороже настроєні люди частіше хворіють на ІХС [4].

Підводячи підсумки аналізу досліджень за проблемою поведінки типу А, слід зазначити, що її формування є дуже прогностично несприятливим фактором щодо виникнення проблем із психічним та соматичним здоров'ям, з іншого боку, поведінкові паттерни, притаманні особам типу А, є обов'язковою умовою досягнення соціального успіху, зокрема, у професійній сфері.

Таким чином, важливість вивчення стрес-коронарної поведінки визначається її поширеністю серед людей, які прагнуть успіху, що поєднується зі значним негативним впливом на їх здоров'я та якість і тривалість життя. В той же час, досі проведено недостатньо досліджень, що розкривали б усі аспекти цієї проблеми. Так, опубліковано мало робіт, присвячених студентському віку, що й зумовило обрання теми даного дослідження.

Мета дослідження – вивчення поведінки типу А у студентів-менеджерів.

Результати дослідження.

У ролі обстежуваних у дослідженні прийняли участь 76 студентів – майбутніх менеджерів віком від 19 до 22 років. Майбутніх менеджерів було обрано через те, що саме представники цієї професії зазнають досить значного нервово-психічного напруження під час виконання професійної діяльності [2].

Оцінка схильності досліджуваних до поведінки за типом А (стрес-коронарної у відповідності до теорії Фрідмана та Рознемана) здійснювалася за допомогою опитувальника Д. Дженкінса (Jenkins Activity Survey – JAS) [5], який дозволяє вивчити не тільки загальний рівень сформованості поведінкового фактору виникнення ІХС, але й оцінити його індивідуально-психологічні особливості за субшкалами: амбіційність, нетерплячість, енергійність, ворожість, дефіцит часу, специфічність поведінки, стримування емоцій, прихильність до суперництва, занурення у роботу.

На першому етапі аналізу даних психодіагностики було визначено рівень сформованості у студентів-менеджерів схильності демонструвати стрес-коронарну поведінку (типу А). В результаті було встановлено, що переважна більшість досліджуваних виявила схильність демонструвати поведінку типу А, або, принаймні, поведінку змішаного типу АБ. Дані наведені в табл. 1.

Таблиця 1.

Сформованість у студентів-менеджерів поведінкового фактору виникнення ІХС (поведінки типу А)

Кількість студентів, що продемонстрували різні типи поведінки за методикою Д. Дженкінса (в %)		
Тип А (поведінковий фактор розвитку ІХС)	Тип АБ (змішаний)	Тип Б (що знижує ризик розвитку ІХС)
36,8	25	38,2

Дані, наведені в табл. 1, показують, що 36,8 % досліджуваних студентів-менеджерів демонструють високий рівень прояву стрес-коронарної поведінки, тобто, їм притаманні такі «проблемні» риси, як честолюбство, імпульсивність, нетерплячість, нездатність понизити рівень активності, прагнення все встигнути, емоційність, дратівливість, ворожість. З іншого боку, вони демонструють й характеристики успішної особистості: високу мотивацію досягнення, дух боротьби, наполегливість, конкурентоспроможність та ін. Названі психологічні особливості також притаманні 25 % досліджуваних (змішаний тип АБ), але меншою мірою, або лише в деяких ситуаціях.

Таким чином, аналіз результатів, що отримані за методикою Д. Дженкінса, показує, що вже під час навчання у ВНЗ досить велика кількість майбутніх менеджерів демонструє або сформовану поведінку типу А, або тенденції до її розвитку (змішаний тип АБ). З одного боку, це може свідчити про наявність у таких студентів задатків ефективних управлінців, оскільки у сучасних економічних умовах саме поведінка типу А призводить до досягнення гарних результатів. З іншого боку, названі особливості негативно впливають на здоров'я та значно підвищують рівень ризику виникнення захворювань.

На другому етапі статистичної обробки даних було виявлено статеві розбіжності в особливостях сформованості стрес-коронарної поведінки у майбутніх менеджерів. Результати наведені у табл. 2.

Таблиця 2.

Середні оцінки схильності студентів-менеджерів демонструвати поведінкові реакції типу А (за методикою Д. Дженкінса)

Показники методики	Середні оцінки за методикою Д. Дженкінса		Значення t-критерію Ст'юдента
	1 група (дівчата)	2 група (юнаки)	
Загальна оцінка поведінки типу А	170,48	183,61	2,394*
Оцінки за субшкалами:			
амбітність	31,48	35,32	1,998*
нетерплячість	20,8	21,23	1,563
енергійність	9,28	11,52	2,145*
ворожість	35,76	32,84	2,074*
дефіцит часу	7,96	8,4	нз
специфічність поведінки	15,56	16,04	нз
стримування емоцій	12,24	17,66	3,431***
прихильність до суперництва	12,92	15,28	2,653**
занурення у роботу	24,48	25,32	нз

Примітка: * - $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Дані, наведені в табл. 2, показують наявність певних статевих розбіжностей у схильності демонструвати поведінку типу А в її різних проявах.

Статистичний аналіз середніх результатів, отриманих студентами двох груп за методикою Дженкінса, виявив більш високий загальний рівень сформованості поведінкових реакцій, що підвищують ризик розвитку ІХС, у групі юнаків ($p < 0,05$). Окрім того, були виявлені розбіжності оцінок за окремими індивідуально-психологічними особливостями поведінки типу А. Так, дівчата виявилися більш схильними до проявів ворожості ($p < 0,05$). Юнаки ж показали більш високі результати за проявами амбітності ($p < 0,05$), енергійності ($p < 0,05$), схильності до стримування емоцій ($p < 0,001$) та суперництва ($p < 0,01$).

Подібні результати, певно, можна пояснити дією декількох факторів. По-перше, це вплив певних гендерних норм та стереотипів, що досить поширені в суспільстві та наказують чоловікам бути успішними, енергійними, доміантними, впевненими в собі, рішучими, тримати усе під контролем та ін. По-друге, ці результати можуть бути наслідками несформованості в хлопців особистісних звичок, що відповідають за боротьбу зі стрес-факторами, таких як вміння «відреагувати» негативні емоції через сльози, скарги, пошук підтримки у друзів та ін.

Висновки та перспективи подальшого дослідження.

Емпіричне вивчення особливостей формування поведінки типу А у студентів-менеджерів дозволяє дійти певних висновків:

1. Значна кількість майбутніх менеджерів ще під час отримання вищої освіти демонструє або вже сформовану поведінку типу А, або тенденції до її розвитку (змішаний тип АБ).
2. Існують певні статеві розбіжності у схильності досліджуваних демонструвати поведінку типу А в її різних проявах.
3. Юнакам притаманний більш високий рівень сформованості стрес-коронарної поведінки взагалі та таких її паттернів, як амбітність, енергійність, суперництво, схильність до стримування емоцій.
4. Дівчата виявляються більш схильними до проявів ворожості.

Подальші дослідження мають полягати у визначенні умов та механізмів попередження та компенсації негативного впливу стрес-коронарної поведінки на психічне та фізичне здоров'я майбутніх менеджерів.

Список використаних джерел

1. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М. : Рос. пед. агентство, 1998. – 263 с.
2. Гусева А.С., Служебная карьера / А.С. Гусева, Е.В. Охотский. – М. : Экономика, 1998. – 304 с.
3. Кувшинов Д.Ю. Коронарное поведение и сезонные биоритмы / Д.Ю. Кувшинов // Мир науки, культуры, образования. – 2007. – № 1 (4). – С. 10–13.
4. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика : Справочник практического психолога / И.Г. Малкина - Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2004. – 992 с.
5. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2001. – 447 с.
6. Урванцев Л.П. Психология в соматической клинике / Л.П. Урванцев. – Ярославль : Ярослав. гос. ун-т, 1998. – 160 с.

References

1. Burlachuk L.F. Psihologija zhiznennyh situacij / L.F. Burlachuk, E.Ju. Korzhova. – М. : Ros. ped. agentstvo, 1998. – 263 s.
2. Guseva A.S., Sluzhebnaia kar'era / A.S. Guseva, E.V. Ohotskij. – М. : Jekonomika, 1998. – 304 s.
3. Kuvshinov D.Ju. Koronarnoe povedenie i sezonnye bioritmy / D.Ju. Kuvshinov // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniia. – 2007. – №1 (4). – 10–13 s.
4. Malkina-Pyh I.G. Psihosomatika : Spravochnik prakticheskogo psihologa / I.G. Malkina - Pyh. – М. : Izd-vo Jeksmo, 2004. – 992 s.
5. Praktikum po psihologii menedzhmenta i professional'noj dejatel'nosti / Pod red. G.S. Nikiforova. – SPb. : Rech', 2001. – 447 s.
6. Urvancev L.P. Psihologija v somaticheskoi klinike / L.P. Urvancev. – Jaroslavl' : Jaroslav. gos. un-t, 1998. – 160 s.

Резюме. Исследованы особенности поведения Типа А (стресс-коронарного поведения) у студентов-менеджеров. Выявлено, что значительная часть будущих менеджеров демонстрирует или уже сформированное стресс-коронарное поведение, или тенденцию к его возникновению. Определено, что поведение типа А больше выражено у юношей, они также более склонны к таким его отдельным проявлениям, как амбициозность, энергичность, соперничество, склонность к сдерживанию эмоций. Показано, что девушки в большей мере склонны к проявлениям враждебности.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, стресс-коронарное поведение, поведение типа А, студенты-менеджеры, половые различия.

SummaryThe features of Type A behavior (stress-coronal behavior) of students-managers are investigated. It is educed, that considerable part of future managers demonstrates the already formed stress-coronal behavior or tendency to forming of this behavior. It is certain that male students demonstrate more expressed Type A behavior. The male students-managers also show ambitiousness, energeticness, rivalry, propensity to inhibition of emotions more intensively. It is shown that female students more actively show a hostile form of Type A behavior.

Key words: professional health, stress-coronal behavior, Type A behavior, students-managers, gender differences.

УДК 616 – 085:7

І.О. БОРЕЙЧУК, Р.В. ЄВДОКИМОВ

УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК В РОБОТІ ІЗ ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЧНОЮ ГРУПОЮ КЛІЄНТІВ

На даний час все актуальнішим постає питання арт-терапії як універсального методу допомоги людям різних вікових категорій, від раннього дитинства і аж до пізньої старості. Тому в даній публікації представлена програма інтеграції арт-терапії в сферу геронтопсихології, як ефективного способу подолання кризи старості, а також рекомендації по організаційній частині в проведенні методик та відповідного підбору для геронтопсихологічних груп клієнтів.

Програма реалізувалась на базі «Університету третього віку» Здолбунівського територіального центру соціального обслуговування студентами-волонтерами психолого-природничого факультету, та може бути цікавою в подальшому її розвитку та співпраці з організаторами проекту.

Ключові слова: арт-терапія, музикотерапія, аромотерапія, геронтопсихологія, творчість, активність, розвиток, відкритість, особистість.