

## References

1. Beh I. D. Identyfikacija u vyhovanni osobystosti / I. D. Beh // Ridna shk. – 2013. – № 4–5. – S. 20–25.
2. Bulah I. S. Psihologichni mehanizmy osobystynogo zrostantnja pidlitkiv / I. S. Bulah // Problemy suchas. psihologii'. – 2010. – Vyp. 8. – S. 104–115.
3. Kuryшева I. V. Psihologicheskij mehanizm razvitija tvorcheskoj lichnosti sredstvami muzykal'nogo iskusstva / I. V. Kuryшева // Mir nauki, kul'tury, obrazovanija. – 2010. – № 6 (25). – S. 103–107.
4. Leont'ev V. G. Psihologicheskie mehanizmy motivacii / V. G. Leont'ev – Novosibirsk : NGPI, 1992. – 216 s.
5. Marusynec' M. M. Profesijna refleksija jak chynnyk profesijnogo samovyznachennja majbutn'ogo pedagoga pochatkovyh klasiv / M. M. Marusynec' // Visn. pisljadypлом. osvity. – 2009. – Vyp. 11(1). – S. 135–143. – Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo\\_2009\\_11\(1\)\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2009_11(1)_19)
6. Mel'nychuk O. B. Social'no-psihologichna adaptacija osobystosti jak chynnyk stanovlennja profesijnogo intelektu majbutnih fahivciv social'noi sfery / O. B. Mel'nychuk // Nauk. visn. Herson. derzh. un-tu. – 2015. – Vyp. 4. – S. 121–126.
7. Ogorodnikov A. Ju. Interiorizacija cennostej v uslovijah transformacii sovremennogo rossijskogo obshhestva: social'no-filosofskij analiz : diss. ... kand. filos. nauk : 09.00.11 / Ogorodnikov Aleksandr Jur'evich. – M., 2008. – 163 s.
8. Urbanovich A. A. Psihologija upravlenija : ucheb. posobie / A. A. Urbanovich. – M. : Harvest, 2001. – 640 s.

**Pomyliuko V.U. PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DEVELOPMENT OF COMPETENCIES IN ADULTHOOD**

*The article describes the psychological mechanisms of development of key competencies of adults. The mechanism of internalization of values provides personality's awareness of Company's values and universal values; causes personal identification, which means that adults have characteristics and abilities, which prove their uniqueness. The mechanism of professional identification provides that adults show a subjective activity to transform reality, to study professional experience and to work in a team. The mechanism of social and professional adaptation in the development of key competencies of adults finds expression in deepening the knowledge and skills of professional activity, in satisfaction of people by their work, their professional career and financial security capabilities. Socio-psychological adaptation as a psychological mechanism means successful decision-making, conflict resolution using skills and competencies, acquired during socialization, optimizing the relationship of the individual and the group, achieving the goals of their activities and the acquisition of new patterns of behavior, forming personal qualities (sociability, cooperation, empathy, organization and responsibilities, etc.). Personal and interpersonal reflection act as psychological mechanisms that aim not only to reflect on their own actions and their own «I», but the inner world of colleagues; abilities of adults to manage their own activities.*

**Key words:** *psychological mechanisms, key competencies, internalization of values, personal and professional identity, socio-professional and socio-psychological adaptation, personal and interpersonal reflection in adulthood, self-realization.*

УДК [159.922:613]:159.942

В.Л. РОМАНЮК

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЗА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ**

*У статті за результатами теоретичних і практичних досліджень запропонована функціональна оцінка психічного здоров'я за рівнем тривожності, що сприятиме переходу від якісної до кількісної оцінки складових психічного здоров'я особистості. Окрім того, за рівнем тривожності та, відповідно, стрес-стійкості і стрес-уразливості можна прогнозувати ймовірність психічних та поведінкових розладів особистості, у т.ч. ймовірність афективних, психогенних (невротичних), психосоматичних розладів. У цілому дослідження спрямовані на впровадження теоретичних і практичних складових психічного здоров'я особистості у зв'язку з активністю емоційної та когнітивної сфери, а також етіологією і патогенезом розладів психіки і поведінки.*

**Ключові слова:** *психічне здоров'я, тривожність, стрес-стійкість, стрес-уразливість, розлади психіки і поведінки, особистість.*

*В статье по результатам теоретических и практических исследований предложена функциональная оценка психического здоровья по уровню тревожности, которая будет способствовать переходу от качественной к количественной оценки составляющих психического здоровья личности. Кроме того, по уровню тревожности и, соответственно, стресс-устойчивости и стресс-уязвимости можно прогнозировать вероятность психических и поведенческих расстройств личности, в т.ч. вероятность аффективных, психогенных (невротических), психосоматических расстройств. В целом исследования направлены на внедрение теоретических и практических составляющих психического здоровья личности в связи с*

активністю емоціональної і когнитивної сфери, а також етиології і патогенеза расстройств психики и поведения.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, тревожность, стресс-устойчивость, стресс-уязвимость, расстройства психики и поведения, личность.

**Постановка проблеми.** Фахівці ВООЗ, враховуючи біо-психо-соціальну сутність людини, визначають здоров'я як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад. Критерії (показники) здоров'я людини як біо-психо-соціального і морфо-функціонального феномену мають кількісну та якісну характеристику, а також суттєві системні взаємозв'язки. У біології та медицині складові фізичного здоров'я людини ґрунтуються, насамперед, на кількісній основі з відповідними морфо-функціональними показниками. У психології критерії (показники) психічного здоров'я особистості мають, в основному, якісну характеристику та вимагають кількісної оцінки у руслі відповідних міждисциплінарних досліджень. При цьому окремої уваги заслуговують дослідження щодо нейрофізіологічних (психофізіологічних) складових психічного здоров'я, у т.ч. пошуку відповідних компонентів у функціональній системі: тривожність – стрес-стійкість та стрес-уразливість – психічне здоров'я особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вітчизняні фахівці визначають психічне здоров'я як «стан душевного благополуччя людини, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та можливістю свідомого регулювання поведінки і діяльності» [5]. Розкриваючи зміст поняття «психічне здоров'я», ВООЗ виокремлює сім його компонентів: 1) усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»; 2) постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях; 3) критичне ставлення до себе та своєї діяльності; 4) адекватність психічних реакцій впливу середовища; 5) здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; 6) планування власної життєдіяльності та реалізація її; 7) здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин» [4, 5]. Окрім того, психічне здоров'я особистості суттєво залежить від стресу як загального адаптаційного синдрому та неспецифічної реактивності організму. За визначенням Ганса Сельє (1936 р.), стрес – це загальна неспецифічна реакція організму у відповідь на дію будь-яких сильних подразників (стрес-чинників) середовища існування. Внаслідок дії різноманітних стрес-чинників в організмі виникають однотипні фізіологічні та біохімічні зміни, спрямовані на їх нейтралізацію. Сукупність таких змін Ганс Сельє назвав загальним адаптаційним синдромом (синдромом біологічного стресу) або клінічним виявом стресу, який супроводжується трьома стадіями: 1) стадія тривоги з відповідною фазою шоку (зниження захисних механізмів) і фазою протишоку (посилення захисних механізмів); 2) стадія опору (резистентності, стійкості) – стадія ефективної адаптації до нових умов існування; 3) стадія виснаження – неефективності захисних механізмів, дезадаптація та суттєве порушення гомеостазу. У цілому реалізація стресу як неспецифічної реактивності супроводжується посиленням функції певних регуляторних систем організму, насамперед, функціональної системи гіпоталамус – гіпофіз – наднирники з ключовим механізмом гомеостазу (негативним зворотним зв'язком), зміною вегетативних (вісцеральних) показників, рухової активності тощо. У цілому біологічна (еволюційна) функція стресу – ефективна адаптація з відповідними компенсаторними механізмами.

Таким чином, тривалий та високий рівень тривожності першої стадії стресу із суттєвою зміною основних показників гомеостазу характеризує у цілому стрес-уразливість організму людини, а низький рівень тривожності – відносну стрес-стійкість. Друга стадія стресу, в основному, забезпечує механізми оптимальної стрес-стійкості організму людини через повернення до умовної норми основних показників гомеостазу. В свою чергу, третя стадія стресу свідчить про малу ефективність адаптаційно-компенсаторних механізмів та, відповідно, про суттєву стрес-уразливість людини.

При цьому визначення стрес-стійкості та стрес-уразливості як компонента психічного здоров'я особистості є теоретичним і практичним доповненням до встановлених складових, що додатково сприятиме кількісній оцінці за відповідними показниками гомеостазу [7, 8]. У свою чергу, стрес-стійкість – це основа успішної соціальної взаємодії особистості, яка характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції та психологічною готовністю до [3]. Окрім того, стрес-стійкість та стрес-уразливість можна розглядати як психофізіологічний індикатор психічного здоров'я особистості.

Отже, залишається відкритим питання щодо переходу від якісної до кількісної оцінки психічного здоров'я особистості. У зв'язку з цим міждисциплінарні теоретичні та практичні підходи з відповідними нейрофізіологічними (психофізіологічними) складовими можуть включати наступну функціональну схему: психічне здоров'я (якісна оцінка) – особливості стрес-стійкості та стрес-уразливості – рівень тривожності (кількісна оцінка).

**Формулювання цілей статті.** Рівень тривожності розглядається як вагомий компонент психічного здоров'я та, відповідно, стрес-стійкості і стрес-уразливості, що сприятиме кількісній оцінці психічного здоров'я, а також ймовірності прояву відповідних розладів психіки і поведінки особистості, у т.ч. під час навчального процесу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Тривожність – індивідуально-психологічна особливість, яка виявляється у схильності особистості до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій. У сучасній психології домінує теорія щодо природної основи тривожності, яка формується у процесі життя під впливом соціальних та особистісних причин. У дошкільному і молодшому шкільному віці основною причиною тривожності є неправильне, деспотичне ставлення батьків до дитини. У дорослому віці виникнення

тривожності можуть спричинити внутрішні конфлікти особистості. За стабільністю проявів виділяють особистісну і ситуативну (реактивну) тривожність [4; 5]. Особистісна тривожність – це базова риса особистості, яка формується та закріплюється в ранньому дитинстві та проявляється підвищеним хвилюванням у ситуації, яка загрожує особистості або здається такою. Ситуативна (реактивна) тривожність – це стан особистості в певних умовах, який суб'єктивно характеризується переживанням напруження і тривоги, що супроводжується соматичними змінами. Іноді тривожність є показником неблагополучного особистісного розвитку та може бути передвісником неврозу або результатом складної фізичної або психічної травми. Зазвичай тривожність підвищується при нервово-психічних та важких соматичних захворюваннях [4; 5].

Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної діяльності особистості [9]. У кожної особистості існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – т.з. корисна тривожність. Для високотривожної особистості характерні, насамперед, емоційна неврівноваженість, боязкість (відчуття страху), невпевненість у собі, напруженість, покірність, заклопотаність, сентиментальність, негативізм, підозрілість. У високотривожної особистості більш високий і менш стабільний рівень домагань. В загальному всі ці особистісні особливості мають природну основу, якою служить, насамперед, слабкий тип нервової системи та інертність нервових процесів, а також відповідний тип темпераменту. Тривожність в середньому вища в осіб жіночої статі. Таким чином, поставлено задачу розробити спосіб діагностики психічного здоров'я за рівнем тривожності та, відповідно, стрес-стійкості і стрес-уразливості, що сприятиме переходу від якісної до кількісної оцінки складових психічного здоров'я особистості за відповідними опитувальниками. Окрім того, за рівнем тривожності та, відповідно, стрес-стійкості і стрес-уразливості можна прогнозувати ймовірність розладів психіки і поведінки, у т.ч. ймовірність афективних, психогенних (невротичних), психосоматичних розладів особистості. Для діагностики тривожності та, відповідно, стрес-стійкості і стрес-уразливості як компонента психічного здоров'я особистості застосований модифікований опитувальник реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, за яким встановлюють такі рівні тривожності (у балах – кількісна оцінка): 1) 0-30 балів (низька тривожність); 2) 31-44 бали (помірна тривожність); 3) 45 і більше балів (висока тривожність) [1]. У зв'язку з цим, враховуючи клініко-фізіологічний підхід щодо здоров'я (гіпофункція, нормофункція, гіперфункція), за відповідним рівнем тривожності та, відповідно, стрес-стійкості і стрес-уразливості, встановлена така функціональна оцінка психічного здоров'я особистості за 12-ти бальною шкалою (таблиця 1):

Таблиця 1

**Функціональна оцінка психічного здоров'я особистості за рівнем реактивної та особистісної тривожності (опитувальник Спілбергера-Ханіна), Романюк В.Л., 2017 р.**

Рівень психічного здоров'я	Рівень стрес-стійкості	Рівень тривожності	Клініко-фізіологічна характеристика	Ймовірність розладів психіки і поведінки
1-4 бали	високий рівень стрес-стійкості	0-30 балів (низький рівень)	гіпофункція	низька ймовірність
5-8 балів (оптимальний)	оптимальний рівень стрес-стійкості	31-44 бали (помірний рівень)	нормофункція	середньостатистична ймовірність
9-12 балів	низький рівень стрес-стійкості	45 і більше балів (високий рівень)	гіперфункція	висока ймовірність

1) рівень психічного здоров'я в 1-4 бали – рівень тривожності у межах 0-36 балів – високий рівень стрес-стійкості (низький рівень стрес-уразливості) – гіпофункція емоційної та когнітивної сфери щодо психічного здоров'я особистості – низька ймовірність розладів психіки і поведінки; 2) рівень психічного здоров'я у 5-8 балів – рівень тривожності у межах 31-44 бали – оптимальний рівень стрес-стійкості – нормофункція емоційної та когнітивної сфери щодо психічного здоров'я особистості – середньостатистична ймовірність розладів психіки і поведінки; 3) рівень психічного здоров'я у 9-12 балів – рівень тривожності у межах 45 і більше балів – низький рівень стрес-стійкості (високий рівень стрес-уразливості) – гіперфункція емоційної та когнітивної сфери щодо психічного здоров'я особистості – висока ймовірність розладів психіки і поведінки. При цьому слід відмітити, що високий рівень тривожності та, відповідно, низький рівень стрес-стійкості (високий рівень стрес-уразливості) з гіперфункцією емоційної та когнітивної сфери щодо психічного здоров'я може сприяти розвитку відповідних афективних, психогенних (невротичних), психосоматичних розладів особистості.

Так, тривожні розлади особистості подані в МКХ-10 (Клас 5 – Розлади психіки і поведінки – F0-F99) у рубриці «Невротичні, пов'язані зі стресом і соматоформні розлади» (F40-F48), у т.ч. – F41 (Інші тривожні розлади), F41.0 (Панічний розлад або епізодичний пароксизмальний страх), F41.1 (Генералізований тривожний розлад), F41.2 (Змішаний тривожний і депресивний розлад), F41.3 (Інші змішані тривожні розлади), F41.8 (Інші уточнені тривожні розлади), F41.9 (Тривожний розлад, не уточнений) [6].

Таким чином, дослідження психічного здоров'я особистості за рівнем тривожності та, відповідно, стрес-стійкості і стрес-уразливості передбачає формування на усіх рівнях навчання як форми діяльності людини (початкова, середня і вища школа, самоосвіта) наукового світогляду з системним мисленням – об'єктивна (причинно-наслідкова) оцінка тривожності та, відповідно, стрес-стійкості і стрес-уразливості як компонента психічного здоров'я особистості, а також їх клінічних складових і соціальних наслідків. Апробація дослідження психічного здоров'я особистості за рівнем тривожності та, відповідно, стрес-стійкості і стрес-уразливості проведена в умовах лабораторії психофізіології та клінічної психології психолого-природничого факультету

Рівненського державного гуманітарного університету із залученням студентів різних курсів денної та заочної форми навчання.

Для профілактики високого рівня тривожності та, відповідно, стрес-уразливості особистості в умовах навчального процесу доцільно застосовувати психофізіологічні методи корекції і терапії у функціональній системі органи чуття – головний мозок – психіка і поведінка, у т.ч. методи хромотерапії, арттерапії, музикотерапії, фітотерапії, ароматерапії, а також методи спеціалізованої дихальної гімнастики, біологічного зворотного зв'язку (біоуправління) та аутогенного тренування [2]. Під час навчального процесу метод аутогенного тренування активно впроваджується (освоюється) в умовах лабораторії психофізіології та клінічної психології із студентами денної та заочної форми навчання (проведення відповідних практичних і лабораторних занять з елементами самостійної роботи). У цілому аутогенне тренування як психофізіологічний метод корекції і терапії позитивно впливає на емоційну і когнітивну сферу та сприяє максимальній врівноваженості із природним і соціальним середовищем як вагомій складовій здоров'я особистості.

**Висновки за результатами дослідження і перспективи подальших розвідок.** Психічне здоров'я суттєво залежить від рівня тривожності та, відповідно, від стрес-стійкості і стрес-уразливості особистості. Функціональна оцінка психічного здоров'я за рівнем тривожності у цілому сприятиме переходу від якісної до кількісної оцінки складових психічного здоров'я особистості. За рівнем тривожності та, відповідно, стрес-стійкості і стрес-уразливості можна прогнозувати ймовірність відповідних розладів психіки і поведінки особистості, у т.ч. під час навчального процесу. Для профілактики психічних і поведінкових розладів особистості студента доцільно впроваджувати ефективні функціональні методи психокорекції і психотерапії, у т.ч. аутогенне тренування. Особливої уваги заслуговують міждисциплінарні дослідження щодо зв'язків психічного здоров'я особистості із особливостями конституції (соматотипу), типу нервової системи і темпераменту із врахуванням вікових і статевих особливостей в умовах навчального процесу.

#### Список використаних джерел

1. Исследование тревожности : практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2006. – С. 295–299. – (Практикум по психологии).
2. Метод аутогенной тренировки : практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – С. 534–539.
3. Психодиагностика стресса : практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. – Казань : Изд-во КНИТУ, 2012. – С. 8.
4. Психология : словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – С. 407–408.
5. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. – Київ : Академвидав, 2006. – С. 367. – (Енциклопедія ерудита).
6. Розлади психіки та поведінки (Клас V) : Міжнародна класифікація хвороб десятого перегляду (МКХ-10) : навч.-метод. посіб. / уклад. В. Л. Романюк. – Рівне : РДГУ, 2015. – 56 с.
7. Романюк В. Л. Психофізіологічні складові стресостійкості особистості / В. Л. Романюк // Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, присвяч. 120 річниці з дня народж. М. О. Бернштейна (16–17 верес. 2016 р., м. Вінниця, Комунал. вищ. навч. закл. «Вінницька академія неперервної освіти») : у 3-х т. Т. 3. – Вінниця ; Київ : ООО «Альфа Реклама», 2016. – С. 85–88.
8. Романюк В. Л. Стрес-стійкість як компонент психічного здоров'я людини / В. Л. Романюк ; Секція 15. Психологічні науки ; Під-секція 2. Медична психологія // Zbiór artykułów naukowych. Konferencji Międzynarodowej Naukowo-Praktycznej «NOWOCZESNE BADANIA PODSTAWOWE I STOSOWANE» (30.07.2016 – 31.07.2016). Warszawa: Wydawca : Sp. z o.o. «Diamond trading tour», 2016. – Str. 46–50.
9. Человек: анатомия, физиология, психология : энциклопед. иллюстрир. словарь / под ред. А. С. Батуева, Е. П. Ильина, Л. В. Соколовой. – СПб. : Питер, 2007. – С. 590–591.

#### References

1. Issledovanie trevozhnosti : praktikum po obshhej, jeksperimental'noj i prikladnoj psihologii / pod obshh. red. A. A. Krylova, S. A. Manicheva. – 2-e izd., dop. i pererab. – SPb. : Piter, 2006. – S. 295–299. – (Praktikum po psihologii).
2. Metod autogennoj trenirovki : praktikum po obshhej, jeksperimental'noj i prikladnoj psihologii / pod red. A. A. Krylova, S. A. Manicheva. – SPb. : Piter, 2006. – S. 534–539.
3. Psihodiagnostika stressa : praktikum / sost. R. V. Kuprijanov, Ju. M. Kuz'mina. – Kazan' : Izd-vo KNITU, 2012. – S. 8.
4. Psihologija : slovar' / pod obshh. red. A. V. Petrovskogo, M. G. Jaroshevskogo. – 2-e izd., ispr. i dop. – M. : Politizdat, 1990. – S. 407–408.
5. Psihologichna encyklopedija / avt.-uporjad. O. M. Stepanov. – Kyi'v : Akademvydav, 2006. – S. 367. – (Ekcyklopedija erudyta).
6. Rozlady psyhiky ta povedinky (Klas V) : Mizhнародna klasyfikacija hvorob desjatogo peregljadu (MKH-10) : navch.-metod. posib. / uklad. V. L. Romanjuk. – Rivne : RDGU, 2015. – 56 s.

7. Romanjuk V. L. Psyhofiziologichni skladovi stresostijkosti osobystosti / V. L. Romanjuk // Dyskurs zdorov'ja v osviti: filosofija, pedagogika, antropologija, psihologija : materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastju, prysvjach. 120 richnyci z dnja narodzh. M. O. Bernshtejna (16–17 veres. 2016 r., m. Vinnycja, Komun. vyshh. navch. zakl. «Vinnyc'ka akademija neperervnoi' osvity») : u 3-h t. T. 3. – Vinnycja ; Kyi'v : OOO «Al'fa Reklama», 2016. – S. 85–88.
8. Romanjuk V. L. Stres-stijkist' jak komponent psihichnogo zdorov'ja ljudyny / V. L. Romanjuk ; Sekcija 15. Psihologichni nauky ; Pid-sekcija 2. Medychna psihologija // Zbior artykutow naukowych. Konferencji Miedzynarodowej Naukowo-Praktycznej «NOWOCZESNE BADANIA PODSTAWOWE I STOSOWANE» (30.07.2016 – 31.07.2016). Warszawa: Wydawca : Sp. z o.o. «Diamond trading tour», 2016. – Str. 46–50.
9. Chelovek: anatomija, fiziologija, psihologija : jencikloped. illjustrir. slovar' / pod red. A. S. Batueva, E. P. Il'ina, L. V. Sokolovoj. – SPb. : Piter, 2007. – S. 590–591.

#### **Romaniuk V.L. THE INVESTIGATIONS OF MENTAL HEALTH OF AN INDIVIDUAL BASED ON THE LEVEL OF ANXIETY**

*In the article, according to the results of theoretical and practical investigations, functional evaluation of mental health based on the level of anxiety has been suggested. It will contribute to the transition from qualitative to quantitative evaluation of the constituents of mental health of an individual.*

*Moreover, mental health of an individual significantly depends on stress as the general adaptation syndrome and non-specific responsiveness of the organism with the dynamics of the corresponding stages (anxiety, resistance, exhaustion). Indeed, a continuing high level of anxiety of the first stage of stress with the significant change of the main indicators of homeostasis generally characterizes stress-vulnerability of the human organism, while a low level of anxiety characterizes relative stress resistance. The second stage of stress generally provides the mechanisms of the optimal stress resistance of the human organism due to the reversion to the assumed norm of the main indicators of homeostasis. In its turn, the third stage of stress reveals the low efficiency of adaptation-compensatory mechanisms and, correspondingly, the substantial stress-vulnerability of a human being. In this context, a certain level of anxiety is viewed as the essential component of mental health and, correspondingly, stress resistance and stress-vulnerability of an individual, considering age and sex peculiarities in certain occupational environments, as well as during the learning process.*

*Furthermore, the probability of mental and behavioral disorders of an individual, including the probability of affective, psychogenic (neurotic), and psychosomatic disorders can be predicted based on the level of anxiety and, correspondingly, stress resistance and stress vulnerability. In general, these investigations are aimed at the introduction of theoretical and practical constituents of mental health of an individual in relation to the activity of emotional and cognitive spheres, as well as etiology and pathogenesis of mental and behavioral disorders.*

**Key words:** *mental health, anxiety, stress resistance, stress vulnerability, mental and behavioral disorders, individual.*

УДК 159.9:005.334-057.19

О.В. РУДЮК

#### **СМИСЛОДІЯЛЬНІСНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ У БЕЗРОБІТНИХ**

*Статтю присвячено емпіричній розробці концепту переживання з позиції верифікації його смислodianісного характеру. Зокрема, вивчено особливості смислodianісної детермінації переживання кризи у безробітних. Емпіричними корелятами особливостей смислodianісної детермінації переживання кризи у безробітних визначено характеристики їх смисложиттєвих орієнтацій, особистісної самоактуалізації та особистісних атрибуцій. Також виявлено зв'язок між рівнем інтенсивності переживання кризи у безробітних та характеристиками їх смисложиттєвих орієнтацій, особистісної самоактуалізації та особистісних атрибуцій. Узагальнення емпіричних даних дало підстави стверджувати, що смисложиттєва феноменологія, як і самоактуалізаційна, визначає змістовний характер переживання кризи у безробітних.*

**Ключові слова:** *особистість, безробіття, криза, переживання кризи, смислodianісний характер переживання, смисложиттєві орієнтації, особистісна самоактуалізація, особистісні атрибуції.*

*Статья посвящена эмпирической разработке концепта переживания с позиции верификации его смыслодеятельностного характера. В частности, изучены особенности смыслодеятельностной детерминации переживания кризиса у безработных. Эмпирическими коррелятами особенностей смыслодеятельностной детерминации переживания кризиса у безработных определены характеристики их смыслодеятельностных ориентаций, личностной самоактуализации и личностных атрибуций. Также выявлена связь между уровнем интенсивности переживания кризиса у безработных и характеристиками их смыслодеятельностных ориентаций, личностной самоактуализации и личностных атрибуций. Обобщение эмпирических данных дало основания утверждать, что смыслодеятельностная феноменология, как и самоактуализационная, определяет содержательный характер переживания кризиса у безработных.*

**Ключевые слова:** *личность, безработица, кризис, переживание кризиса, смыслодеятельностный характер переживания, смыслодеятельностные ориентации, личностная самореализация, личностные атрибуции.*