

Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2018. – том 2; вип. 1. – С. 124–130. (Index Copernicus International).

2. Закалик Г. М., Войцеховська О. В., Шувар Н. М. Сучасна школа – безпечний простір чи арена знущань? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2018. – вип. 5. – С. 171–177.

3. Кодекс України про адміністративні правопорушення. № 80731-Х, чинний, редакція від 02.02.2019. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>

4. Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 35. С. 174–187.

5. Поляруш С. І. Поняття та проблема правового захисту від шкільного булінгу. Актуальні проблеми правової науки і державотворення в Україні в контексті правової інтеграції : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 100-річчю підготовки охоронців правопорядку в Харкові (м. Суми, 20–21 трав. 2017 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Суми, 2017. С. 211–213.

6. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню). Закон України. № 2657-VIII. чинний. Набрання чинності 19.01.2019. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19>

7. Тернопільська В. І. Психологія для старшокласників (від самопізнання до соціальної відповідальності): Навч. посіб. за ред. М. В. Левківського. К.: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.

8. Фернхем А. Личность и социальное поведение / А. Фернхем, П. Хейвен. – Питер. 2001. 360 с.

9. Olweus D. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. *Oxford, UK: Basil Blackwell*; 1993.

10. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*. 55(1). P. 68.

**Зливков Валерій Лаврентійович**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ КРИЗ АВТЕНТИЧНОСТІ ТА ІДЕНТИЧНОСТІ ЛЮДИНИ**

Особистісний криза, як психічний стан, описується у якості важливого, неминучого і природного етапу духовного зростання і розвитку особистості, що веде до активного переосмислення суб'єктом його життя і створення ним нової життєвої стратегії, прийняття життєво важливих рішень, реінтеграції

його «Я-концепції», становлення нового сприйняття Інших і відносин з ними. Можна відзначити, що в більшості досліджень окреслені «позитивні» для суб'єкта наслідки особистісної кризи, що закладають основи подальшого прогресивного розвитку особистості.

Традиційно криза ідентичності окреслюється як особлива ситуація свідомості, коли більшість соціальних категорій, за допомогою яких людина визначає себе і своє місце в суспільстві, здаються такими, що втратили свої межі і свою цінність. У соціально-психологічній традиції, згідно з Г.Андреевою [1], криза ідентичності неминуче пов'язана зі зміною ролі у референтній групі. Розрив між групою членства та референтною групою стає основою для включення в процес ідентифікації проблеми цінностей: чужа група виявляється більш позитивною, зокрема тому, що її система цінностей виглядає більш привабливою. Значну роль в процесі такого роду «переносу» ідентичності відіграють характеристики сучасного інформаційного середовища, що збільшують глибину кризи [2].

Криза автентичності також описується як усвідомлення та / або переживання суб'єктом процесів самотворення і структурування свого буття, які суперечать «Я-концепції», життєвим стратегіям, структурі особистісних смислів і цінностей, неузгодженості з ними, втілення формально заданих соціальних розпоряджень, а не власних виборів і рішень. Криза автентичності, розглядаючись у якості важливого, складного моменту особистісного буття, однак, не вважається переломним періодом життєвого шляху особистості. Втрата автентичності призводить до втрати щирості, схильності до ігор, відчуженості, розщеплення, втрати цілісності й сенсу існування.

На нашу думку доцільно виділити такі основні кризи, з яким стикається практично кожна людина протягом життя: кризи розвитку (вікові кризи); деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки); травматичні кризи; кризи відносин; кризи сенсу життя; морально-етичні кризи.

Ми визначаємо наступні критерії кризи автентичності: самовідчуження (усвідомлення особистістю власної несвободи, залежності від соціальних обмежень, відсутність можливостей для самореалізації), депривованість (переживання фрагментарності власного життя, що характеризується складнощами пошуку об'єктів, з якими особистість може себе ідентифікувати), низький самоконтроль (часта зміна настрою, залежність поведінки від задоволеності чи незадоволеності ситуативних потреб, небажання брати на себе відповідальність за власні вчинки), залежність від соціального оточення (сугестивність, конформізм, відчуття підпорядкованості іншим) та асоціальні копінг-стратегії (агресивність, уникнення ситуацій спілкування, невпевненість у собі, негативізм по відношенню до оточуючих) [3].

Криза нереалізованості пов'язана із суб'єктивною оцінкою результатів власного життєвого шляху або зі страхом низької оцінки досягнень суб'єкта представниками нового соціального середовища, до якого йому слід адапту-

ватися (наприклад, до нової професійної спільноти). Відчуття гармонійних стосунків із соціумом полягає в тому, щоб виконувані соціальні ролі і обов'язки не тільки збігалися із власними життєвими цілями, а й були підкріплені суспільною потребою у них.

*Криза спустошеності* виникає коли у суб'єктивній картині життєвого шляху практично не пов'язані події минулого і сьогодення, сьогодення та майбутнього. Криза переживається як відсутність конкретних цілей, попри наявність певних трудових досягнень і об'єктивних можливостей у професійній діяльності. Однією з причин такого стану може бути втома після тривалого періоду самовідданої і напругливої роботи. У цьому випадку людина потребує паузи, відпочинку від надмірної активності та зміни оточуючої обстановки. Інший варіант спостерігається при різкій зміні соціальної або життєвої ситуації, коли у людини виникає відчуття невизначеності, непередбачуваності майбутнього, коли «не знаєш, за що вхопитися і що чекає вже завтра». Поняття «недільний невроз» (В.Франкл) характеризує пригнічений стан і відчуття порожнечі, яке люди часто відчують після закінчення трудового тижня. Такий стан відбувається через так званий екзистенційний вакуум, що виявляється у відчутті нудьги, апатії і порожнечі. Подолання кризи спустошеності можливе шляхом розвитку своєї суверенності та спонтанності як механізмів набуття та розгортання людиною свого особистісного потенціалу [2].

Криза безперспективності пов'язана із неясністю життєвих і професійних планів, шляхів самовизначення, самореалізації у тих чи інших можливих ролях, відсутністю задумів на майбутнє, нерозумінням потенційних зв'язків подій минулого, теперішнього та майбутнього. Причина кризи не у невизначену майбутньому (навпаки у його чіткій зрозумілості, наприклад впевненості у відсутності кар'єрних перспектив), а у переживаннях, які стосуються очікування такого гарантованого майбутнього – «попереду мені нічого не світить». У людини є минулі досягнення, важливі особисті та професійні якості, але вона не бачить для себе шляхів самореалізації у нових можливих професійних та соціальних ролях. Реальним показником наявності такої кризи є наявність психосоматичних проблем.

**Висновки.** Отже, на певних етапах життєвого шляху може наступати криза автентичності, яка характеризується певною трансформацією або руйнуванням всіх сфер життєдіяльності людини і, в тому числі її уявлень і про себе та інших людей і ставлення до них. Подолання кризи ідентичності призводить до свободи у прийнятті своїх унікальних особливостей і неповторної стратегії побудови власного життя.

### Література:

1. Андреева Г.М. *Интеракционистская ориентация* / Г.М.Андреева, Н.Н.Богомолова, Л.А. Петровская // *Зарубежная социальная психология XX столетия. Теоретические подходы.* – М.: Аспект-пресс, 2001. – 288 с.

2. Зливков В.Л. *Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик* / Н.О. Євдокимова, В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – Миколаїв: Іларіон, 2016. – 342 с.

3. Зливков В.Л. *Проблеми ідентичності у сучасній західній соціально-конструктивістській теорії дискурсу* / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського*. – Т.2. – Вип. 9. – Миколаїв; МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2012. – С. 114–118

*Тези надіслані 18 лютого 2019 р.*

**Калин Романна Юріївна**

## **МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ФІНАНСОВО-КРЕДИТНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ**

Одним із основних факторів особистого благополуччя людини є правильно підібране місце праці з урахуванням особистісних якостей, професійних знань умінь та навичок. Якщо в житті людини робота займає надто багато часу, часто супроводжується стресами та напругою, є можливість розвитку синдрому «емоційного вигорання».

В. В. Бойко вважає, що «емоційне вигорання», насамперед, – механізм психологічного захисту на психотравмуючий вплив, який виражається у відключенні емоцій, але можливе виникнення його дисфункції, яке негативно впливає, як на професійну діяльність, так і на особистість працівника [1].

Відомо, що синдром «емоційного вигорання» виникає у працівників комунікативних професій. Однією з таких є банківські працівники, стресовими факторами у роботі яких є постійне спілкування з клієнтами банку, необхідністю працювати з документами, коштами та комп'ютерними програмами. Роботу необхідно виконувати швидко та якісно. Це потребує високої концентрації уваги і швидкої реакції, крім того працівник повинен бути доброзичливим, усміхненим, розуміючим та уважним до побажань клієнта.

Робота в фінансово-кредитній організації негативно впливає та фізичне здоров'я працівників, так як банківський працівник повинен годинами сидіти за комп'ютером в офісі, де одночасно працюють декілька колег та присутній сторонній шум.

Ще одним стресовим фактором є швидкі зміни виконання банківських операцій, оновлення інструкцій, постійні тестування з метою підвищення кваліфікації, встановлені керівництвом, плани та висока конкурентність. Усі ці