

що проблемне використання Інтернету та поганий сон негативно впливають на рівень взаємозалежного щастя (Interdependent Happiness Scale (IHS)) [3].

Особливу увагу слід звернути на те, що, згідно проведеного мета-аналізу, до якого було включено 35 684 учасників, було виявлено значне скорочення сну та проблеми зі сном серед людей з віртуальною залежністю [5]. Середня тривалість загального часу сну з помірною та тяжкою віртуальною залежністю становить біля  $5,61 \pm 1,17$  та  $6,98 \pm 1,12$  годин відповідно [6].

Висновок. Проблема розвитку віртуальної залежності викликає занепокоєння серед науковців, оскільки вище зазначений розлад впливає на психо-емоційний стан людини, здатен погіршувати якість життя та негативно впливати на рівень щастя. Тому потрібні подальші дослідження представленої проблеми.

#### Література:

1. Дослідження Інтернет-аудиторії [Internet]. Інтернет Асоціація України (ІнаУ). 2019 [cited 16 October 2019]. Available from: <https://inau.ua/proekty/doslidzhennya-internet-audytoriyi>;
2. Machimbarrena J, González-Cabrera J, Ortega-Barón J, Beranuy-Fargues M, Alvarez-Bardón A, Tejero B. Profiles of Problematic Internet Use and Its Impact on Adolescents' Health-Related Quality of Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019;16(20):3877;
3. Kitazawa M, Yoshimura M, Hitokoto H, Sato-Fujimoto Y, Murata M, Negishi K et al. Survey of the effects of internet usage on the happiness of Japanese university students. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2019;17(1);
4. Wang J, Sheng J, Wang H. The Association Between Mobile Game Addiction and Depression, Social Anxiety, and Loneliness. *Frontiers in Public Health*. 2019;7;
5. Alimoradi Z, Lin C, Broström A, Bülow P, Bajalan Z, Griffiths M et al. Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*. 2019;47:51-61;
6. Mamidipalli S, Singh L, Suchandra K, Pattajoshi A, Kamal H, Singh S et al. Internet addiction and daytime sleepiness among professionals in India: A web-based survey. *Indian Journal of Psychiatry*. 2019;61(3):265.

**Проданова О.М.,**

*викладач кафедри загальної та практичної психології  
Змаїльського державного гуманітарного університету,  
аспірант I року навчання спеціальності 053 Психологія*

*Південноукраїнського національного педагогічного університету ім.К.Д.Ушинського*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК СУТТЄВИЙ РЕСУРС В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ**

Комплекс серйозних проблем, пов'язаних з безпекою особистості, розширився через вплив на людину продуктів власної життєдіяльності, включаючи також інформаційні.

В сучасних умовах інформаційно-психологічна безпека особистості не може забезпечуватися без комплексного врахування всіх психологічних ресурсів людини. До їх числа належить і психологічне здоров'я, яке дозволяє людині зберігати певну психологічну рівновагу при інформаційній дії навколишнього середовища та є інтегральною основою всіх особистісних характеристик.

Концепція здоров'я, сформульована сучасними вченими, ґрунтується на уявленнях про організм людини як складної самоорганізуючої системи, яка володіє великими функціональними резервами і способами адаптуватися до різних умов [1].

Сьогодні складається думка, що термін «психологічне здоров'я» відноситься до особистості в цілому. Отже, можна сказати, що психологічне здоров'я – це особистісне здоров'я. Психіка ж є тим, що забезпечує стійкість особистості як відкритої системи: «за її допомогою система встановлює відповідність між тим, що їй потрібно від середовища, і тим, що в середовищі відповідає на актуальний запит системи. Тому психіка є найважливішим інструментом породження такої реальності, в якій виявляються поєднаними суб'єктивний простір людини і об'єктивний простір середовища» [4, с. 6].

А. Маслоу зв'язав психологічне здоров'я з самоактуалізацією особистості і метамотивами, суть яких становлять потреби і цінності зростання. Він вважав, що здорова людина не боїться осуду оточуючих людей, і ця її здатність обумовлена почуттям базового задоволення. Почуття безпеки і причетності, її любов і самоповага функціонально автономні або, кажучи іншими словами, не залежать від факту задоволення потреби, що лежала в їх основі [5].

Для опису психологічного здоров'я О. В. Хухлаєва використовує поняття «гармонія», під яким розуміється баланс між різними частинами «Я», а також між людиною і середовищем проживання. Дослідник вважає, що психологічне здоров'я нерозривно пов'язане з духовністю людини і здатністю поєднувати згоду з собою і активну позицію в житті [7, с. 173].

Розглядаючи інформаційно-психологічну безпеку в контексті внутрішнього психологічного здоров'я, С. Ю. Брусок і Г. Л. Смолян виділили ряд особистісних критеріїв її забезпечення [6]. В якості основного суб'єктивного критерію дані автори розглядають почуття задоволеності або незадоволеності власною інформованістю. Почуття задоволеності пов'язане із відносно стійким позитивним емоційним переживанням і усвідомленням особистістю можливості задоволення своїх основних потреб навіть у несприятливій ситуації, при виникненні обставин, які можуть блокувати або ускладнювати їх реалізацію. Це почуття може оцінюватися як почуття інформаційної недостатності або надмірності. Стан безпеки супроводжується відчуттям спокою, задоволення, впевненості.

Наступний критерій – це адекватність відображення навколишнього світу. Під адекватністю відображення розуміється встановлення такого відношення між відображуваним і відображаючим, яке найкращим чином допомагає збереженню та вдосконаленню функціональних властивостей особистості. Суб'єктивний образ світу є механізмом побудови відносин особистості з середовищем. Основну перешкоду для засвоєння особистістю інформаційних впливів, спрямованих на відновлення адекватної картини світу, представляють механізми психологічного захисту, тобто інформація спотворюється у разі її незбігу з установками особистості. Зазвичай особистість адекватно реагує на зміни навколишнього середовища, але в разі ж, якщо вплив середовища виходить за межі норми реакції, людина може відображати їх неадекватно [4, с. 5].

Адекватність відображення світу і безпека особистості безпосередньо пов'язані з адаптивністю особистості. Процеси адаптації спрямовані на підтримку збалансованості в системі «людина – середовище». Порушення збалансованості цієї системи тягне за собою напруження адаптаційних компонентів системи та впливає на особистість у цілому. Якщо інформаційне середовище справляє на людину надпотужний вплив - це може призвести до стресу. Неспецифічні адаптаційні процеси, що розгортаються у відповідь на дію стресорів у системі прийому і переробки інформації, забезпечують обмеження числа перероблюємих одиниць інформації. Чим гірше функціонують механізми неспецифічної адаптації, тим нижче стресостійкість системи прийому та перетворення інформації і тим вище можливість особистісних змін.

Механізми збереження здоров'я, здатність адаптуватися до умов навколишнього середовища залежать від сили і тривалості впливу факторів, від індивідуальних якостей організму і особистісних властивостей.

Наступною важливою умовою і критерієм психологічного здоров'я особистості є її стійкість до різних інформаційних впливів. Психологічно стабільна особистість контролює власні емоційні переживання і використовує конструктивні стратегії поведінки в конкретних ситуаціях інформаційного впливу.

Вчені виділили також ряд інших особистісних якостей і властивостей, які сприяють збереженню психологічного здоров'я. Наприклад, О. Ю. Зотова вважає, що для безпеки особистості важливу роль відіграють когнітивні характеристики (повнота і точність відображення характеристик навколишнього світу; суб'єктивна близькість образу «Я» з образом «Я в безпеці», позитивне оцінювання суб'єктивної реальності), мотиваційно-оцінкові (єдність переживання суб'єктом стану психологічної безпеки у сукупності з ситуацією життєдіяльності), мотиваційно-потребові (високий рівень задоволеності потреби у безпеці), ціннісні (розширений діапазон цінностей, зменшення відкинута та нейтральних цінностей; врівноваженість індивідуальних і групових цінностей) та комунікативні (високий рівень довіри до себе) характеристики [3].

Н. Л. Шликова додає високий рівень особистісної витривалості, активні тактики опору стресу, внутрішній локус контролю [8]. Локус контролю визначає, наскільки ефективно може людина контролювати навколишню реальність і володіти нею. Люди з внутрішнім локусом контролю розуміють,

що тільки деякі явища знаходяться поза сферою людських впливів і використовують активні стратегії з подолання небезпечних ситуацій.

У дослідженнях Н. В. Вольнова показано, що порівняно виражений інтернальний локус контролю є якістю особистості, характерною для соціально адаптованих людей, що використовують психологічні механізми активного подолання негативного інформаційно-психологічного впливу, які мають позитивну «Я-концепцію» та володіють особистісними і середовищними ресурсами [2].

Таким чином, психологічне здоров'я і усвідомлення та самозабезпечення інформаційно-психологічної безпеки буде залежати і від емоційно-оцінкового ставлення до себе, до власної діяльності, до умов середовища. Людина як суб'єкт здатна розпоряджатися власними ресурсами і завдяки цьому будувати відносини з реальністю.

Спираючись на вищевикладене, можна зробити висновок, що серед важливих компонентів психологічного здоров'я знаходиться: задоволеність, адекватність відображення навколишнього світу, адаптивність, психологічна стійкість, цілісність особистості, внутрішній локус контролю, особистісна активність, автономність, мотивація і система особистісних цінностей, що включає самоцінність, – які дають особистості можливість захиститися від негативного інформаційно-психологічного впливу навколишньої дійсності.

#### Література:

1. Агаджанян Н. А., Баевский Р. М., Берсенева А. П. Проблемы адаптации и учение о здоровье: учеб. пособие. М.: РУДН, 2006. 284 с.
2. Вольнов Р. В. Психолого-правовые особенности обеспечения информационно-психологической безопасности личности: автореф. дис. канд. психол. наук / Российская академия государственной службы при Президенте Российской Федерации. М., 2011. 25 с.
3. Зотова О. Ю. Социально-психологическая безопасность личности: автореф. дис. докт. психол. наук / Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова. М., 2011. 44 с.
4. Ключко В. Е. Психологическое здоровье и онтопедагогика // Психолог. гическое здоровье участников образовательного процесса: материалы регион. конф., 11 мая 2001 г. Барнаул: БГПУ, 2002. С. 4–7.
5. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики / под науч. ред. Н. Н. Акулиной. СПб.: Евразия, 1997. 430 с.
6. Решетина С. Ю., Смолян Г. Л. Информационно-психологическая безопасность личности (контуры проблемы) // Проблемы информационно-психологической безопасности: сб. ст. и материал. конф. / под ред. А. В. Брушлинского и В. Е. Лепского. М.: Ин-т психол. РАН, 1996. С. 18–30.
7. Хухлаева О. В. Психологическое здоровье как системообразующий фактор психологической службы в образовании // 3-я Российская конф. по экологической психологии (Москва, 15–17 сентября 2003 г.): тезисы. М.: Психологический институт РАО, 2003. С. 174–175.
8. Шлыкова Н. Л. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности. Тверь: Триада, 2004. 151 с.

**Федина Л.Ю.,**

*магістр кафедри психології,*

*Львівського національного університету імені Івана Франка*

## **КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК СКЛАДОВА РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПРОТИДІЇ СТРЕСОВИМ СИТУАЦІЯМ ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ**

Роботи, присвячені вивченню копінг-поведінки, з'явилися у зарубіжній психології у другій половині ХХ століття. Поняття "копінг" походить від англійського "cope" (переборювати). Німецькі вчені Х. Вебер та Г. Хайнес, описуючи копінг-поведінку, використовували термін "bewältigung" (подолання). Копінг – індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значимістю в житті людини та її психологічними можливостями [1, с.21].