

розвитку конструктивних копінг-стратегій молоді і розробити спеціальну психо-корекційну програму з залученням природних матеріалів.

Психомоторна терапія давно та успішно застосовується у багатьох країнах Європи. Метод показав результати у лікуванні депресії, тривоги, аутизму, розладів харчової поведінки та інших важких станів. Психомоторна терапія розвивалась у межах психіатрії та використовується у стаціонарному лікуванні. Але зараз підвищується цінність психомоторної терапії для широких верств населення у якості самостійного метода психологічної допомоги. Ми і далі будемо розширювати кордони застосування психомоторної терапії та наводити мости між європейським клінічним досвідом та сферою психологічної допомоги в Україні.

## **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ ЖУРНАЛІСТА**

***Н. М. Панасенко,***

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*провідний науковий співробітник,*

*лабораторія вікової психофізіології*

*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

Професія журналіста є унікальною як за своєю специфікою, так і за своєю роллю та місцем у комунікативному процесі сучасного суспільства. Журналісту потрібно бути не тільки ерудитом у багатьох галузях, мати творчу наснагу, а і ризикувати під час виконання професійних функцій, що призводить до психологічної напруги.

Професія журналіста належить до типу: «людина – людина», вона орієнтована на спілкування і взаємодію з людьми. Журналістові потрібні уміння встановлювати і підтримувати ділові контакти, розуміти людей і розбиратися в людських взаємовідносинах, проявляти активність, товариськість і контактність, мати розвинені лексичні здібності і вербальне мислення, мати емоційну стійкість. Також вона належить і до типу: «людина – знак» (робота зі знаковою інформацією, з текстами; для цього вимагаються інтерес до роботи з інформацією, логічні здібності, уміння зосереджуватися, розвинена увага) та до типу «людина – художній образ» (створення художніх творів; для цього потрібно розвинену уяву, художній смак, творчі здібності, образне мислення).

Журналістська творчість є складним психологічним процесом, у який включені інтелектуальна, емоційна і волевольова сфери фахівця масових комунікацій. Зазначається, що з-поміж багатьох професій журналістика – одна з найстресовіших.

При чому, у цієї професії є свої переваги і свої обмеження. Перевагами є: престижна професія; соціальна значущість і творча реалізація; гонорари; можливість познайомитись з цікавими людьми. Обмеження професії: ненормований робочий день; інтенсивний темп роботи; часті відрядження; ризик для життя (особливо під час роботи в «гарячих точках» і у сфері політики).

У журналіста активна інтелектуальна праця і рухливий образ діяльності. Робочий день ненормований, в оперативному ритмі, в режимі тісної роботи з іншими людьми, можливі часті відрядження. Журналісти працюють практично скрізь, де можна знайти цікаву інформацію, взяти інтерв'ю: в містах і віддалених місцевостях, на виставках і в «гарячих точках», в архівах, в повітрі, на воді і під землею.

Труднощі спеціальності: стресовість; наявність таланту; необхідність постійного самовдосконалення; моральна відповідальність за кожен журналістський твір; мистецтво постійного спілкування; налаштованість на універсальність. Зазначається, що з багатьох професій журналістика – найбільш стресова спеціальність.

Для успішної діяльності в якості журналіста, потрібна наявність наступних професійно-важливих якостей: прагнення до постійного саморозвитку; відмінне володіння усною і письмовою мовою, літературні здібності; спостережливість; добре розвинені лексичні здібності; виражена схильність до роботи у сфері спілкування, навички спілкування й роботи з людьми, вміння слухати і чути співрозмовника; схильність до роботи з інформацією; логічні здібності, розвинене аналітичне й образне мислення; здатність до концентрації уваги, високий рівень розвитку пам'яті; активність і фізична рухливість; висока емоційна стійкість. Також до професійно-важливих якостей журналіста необхідно віднести життєстійкість, оскільки вона характеризує ступінь здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігати внутрішню збалансованість і успішність діяльності.

Життєстійкість визначається (С. Мадді, 1998) як інтегральна особистісна риса, відповідальна за успішність подолання особистістю життєвих труднощів.

За Леонтьєвим Д. О. (2003) життєстійкість характеризує можливості особистості витримати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішності діяльності.

Життєстійкість людини пов'язана із можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного і психологічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю, суб'єктивною задоволеністю власним життям, здатністю до неперервного особистісного саморозвитку (Малиш В. Є., 2012).

Підводячи підсумки, можна сказати, що життєстійкість – це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Потрапляючи у важку життєву

ситуацію, людина намагається пристосуватися до труднощів, розробити шляхи подолання проблем та вирішення труднощів, побудувати стратегії опанування.

Отже, для журналіста життєстійкість – це здатність фахівця витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я**

**Л. В. Перція,**

*аспірант кафедри психології*

*Київський національний торговельно-економічний університет*

У сучасній психологічній науці категорія «професійне здоров'я працівників» розглядається як економічна цінність разом з прибутковістю виробництва, як необхідна умова високого трудового потенціалу, показник культури і вагомий чинник ефективного управління установами та організаціями.

Резолюцією ООН №38/54 від 1997 р. визначено «...здоров'я людини визначається як найвища людська цінність й відображає загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства».

Статистика свідчить, що осіб, які не страждають на будь-які психічні порушення, тобто «абсолютно здорових» на сьогодні нараховується в середньому 35%. Окрім того, дослідження соціологів, лікарів і психологів однозначно показують, що серед переважної більшості населення відсутня стійка мотивація до збереження здоров'я, не сформованим залишається стереотип, імідж здорового способу життя, викривлені життєві пріоритети тощо.

Мета та завдання дослідження полягає у визначенні психологічних детермінант професійного здоров'я працівників компанії «Eleks», розроблення та апробації за результатами емпіричного дослідження Програми психологічного забезпечення професійного здоров'я працівників та практичних рекомендацій щодо її застосування у роботі з працівниками організацій на психологічному, соціальному та функціонально-динамічному рівнях.

Проблема професійного здоров'я останнім часом привертає увагу все більше науковців і практиків у різних сферах діяльності. У сучасній науці формується уявлення про багаторівневість професійного, психічного та психологічного здоров'я. Дослідженню зазначених проблем присвятили свої праці (Б. Братусь, Ф. Василюк, О. Калітеєвська, Д. Леонтєв, М. Маккей, М. Девіс, П. Феннінг, Є. Потапчук, М. Корольчук, В. Крайнюк, С. Миронець та ін.).