

змінювати темп і ритм своїх дій залежно від наявності часу. Наше дослідження, виконане з використанням методик на дослідження точності сприймання часу, показує, що сприйняттям можна і потрібно управляти. Всі наші випробовувані виявили різний рівень точності і діяли по-різному. Одні діяли систематично, інші хаотично. Одні намагалися не помилитися і не помилялися, а інші, в силу емоційних причин, сприймали завдання та обмеження в часі як стрес. Сприйняття часу можна і потрібно розвивати. Саме тому студентам-диспетчерам рекомендується систематично виконувати вправи на розвиток точності сприйняття, що є запорукою успішного виконання професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Еришов, А.А. *Время* / А.А. Еришов. – СПб.: СПбГУАП, 2000. – 134 с.
2. Ковалев, Вл.И. *Категория времени в психологии (личный аспект)* / Вл.И. Ковалев // *Категории материалистической диалектики в психологии*. – М.: Изд-во «Наука», 1988. – С. 216–230.
3. Моисеева, Н.И. *Время в нас и время вне нас* / Н.И. Моисеева. – СПб.: Лениздат, 1991. – 156 с.
4. Цуканов, Б.И. *Время в психике человека* / Б.И. Цуканов. – Одесса: АстроПринт, 2000. – 218 с.
5. Элькин, Д.Г. *Восприятие времени* / Д.Г. Элькин. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1962. – 312 с.

УДК.316.613.5

ПРОБЛЕМА ОСОБИСТІСНОГО ВИБОРУ В СОЦІАЛЬНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Личак І.Ю. *Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, Гуманітарний факультет, напрям підготовки «Практична психологія»*
Макаренко С.С., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, доцент

Тема життєвого вибору особистості достатньо непроста. Здатність особистості ефективно, безпомилково вибирати розглядається нами як ключове світопоряджувальне утворення, що іманентно забезпечує розвиток, зростання.

Проблемне поле психології особистісного розвитку приділяє значну увагу дослідженню вибору з багатьох причин: однією з них є те, що здатність робити самостійний вибір є найважливішою суто людською здатністю, яка засадниче визначає якість майбутнього життя. Теоретичні витоки проблеми і її практичне значення висвітлено нами у [1].

Про здатність змінюватися як про готовність до життєвих виборів писав Х.Томе [4], а про наявність бажання, без якого ніхто нічого не вибиратиме, – І.Ялом, Р.Мей та ін.

Ми ставили за мету простежити необхідні передумови (зовнішні та внутрішні) які впливають на здійснення вибору та окреслити ті сфери, де вибір є ключовою детермінантою життєвого сценарію (релігійний контекст, рольові конфлікти, девіантна поведінка, суїцидальні тенденції, психосоматичні захворювання тощо).

Вітчизняними психологами виділено етапи здійснення життєвого вибору, які є елементами його структури.

На першому етапі пробудження інтенціональності, відмови від звичних стереотипів, коли сьогодні перестав владштовувати, людина переживає розчарування, втрату застарілих надій та спрагу до змін.

“Передвиборний стан” є хаотичним станом неприйняття свого життєвого світу і самого себе. Відкритість особистості дає змогу зовнішнім і внутрішнім впливам вивести її зі стану рівноваги, порушити стару симетрію і порядок. Саме цей специфічний нерівноважний, асиметричний, невпорядкований стан сприяє старту діяльності самообирання, самоактуалізації нового “Я-ідеального”.

Другий етап характеризується плинним співвіднесенням “Я-ідеального” та “Я-реального”. Образ бажаного майбутнього постає енергетичним забезпеченням процесу пошуку та аналізу альтернатив, диференціації пріоритетів. Здатність особистості робити життєві вибори передбачає наявність у психіці певної структури, на підґрунті якої цей вибір робиться [4]. Такою структурою вочевидь є інтенціональність, завдяки якій ми поступово усвідомлюємо набутий досвід та відповідно уявляємо своє майбутнє. Поза цією структурою ніякі вибори та їх реалізація неможливі.

Нами було проведено емпіричне дослідження, що довело безпосередній вплив соціально-психологічної компетентності на успішність міжособистісних виборів, оптимальність стосунків. Знайдено суттєві відмінності в тактиках налагодження взаємодії маніпулятора і соціально-компетентної людини. Експериментально визначено особливості маніпулятивної поведінки як одного з виявів соціально-психологічної компетентності.

Аналізуючи перспективи дослідження, роблячи вибір нової науково-дослідницької тематики, яка на кілька наступних років навчання в університеті визначатиме наше професійне й особистісне життя, ми сподіваємось зрозуміти, у чому полягає здатність деяких успішних людей встигати, відповідати очікуванням соціуму, не відмовляючись від власних життєвих задумів.

Нам хочеться дізнатися, що таке ціннісний режим життя [7], якою є енергетика психологічного часу на різних вікових етапах у представників

різних статей, як відбувається самопрогнозування та на що воно впливає. Ми плануємо дослідити особливості життєвих домагань як вияву особистого потенціалу особистості, проаналізувати залежність між життєвими домаганнями та стратегіями керівництва часом життя, визначити специфіку впливу життєвих домагань на якість життя та успішність самоздійснення.

Ми сподіваємось, що наступні дослідження психології особистісного розвитку дозволять правильно вибирати траєкторію життєвого шляху, свою справу, близьких людей, щоразу по-новому організовуючи часові параметри свого життя. Роблячи конструктивні чи деструктивні вибори, вгадуючи чи помиляючись, особистість матиме можливість змінити якість сьогодення та прогнозувати майбутнє, задаючи нові ціннісні обрії. Саме така надія стає джерелом творчості в подальшій роботі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Титаренко Т.М. Неспроможність до життєвого вибору: спроба особистісної типологізації // *Наук. студії із соціальної та політ. психології: 36 статей.* – К.: Агрпромовідав України, 1999. – Вип. 2(5). – С. 94–103.
2. Титаренко Т.М. Неспроможність до життєвого вибору: спроба особистісної типологізації // *Наук. студії із соціальної та політ. психології: 36 статей.* – К.: Агрпромовідав України, 1999. – Вип. 2(5). – С. 94–103.
3. Анцыферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и “техники” ее бытия // *Психол. журн.* – 1993. – № 2 – С. 3–16.
4. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М., 1999. – 452 с.
5. Абульханова К.А., Березина Т.Н. *Время личности и время жизни.* – СПб., 2001. – 224 с.

УДК 378.015.3

ПРОБЛЕМА НЕВРОТИЧНИХ КРИЗ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКА

Лук'янчук С.Р. Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, Гуманітарний факультет, напрям підготовки «Практична психологія»

Германович О.Р., викладач Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

Природні лиха, соціальні катаклізми, техногенні катастрофи, емоційні перенавантаження – це небезпечні для психофізичного здоров'я фактори, імовірність виникнення яких виявляється в повсякденному житті кожної особистості. Переживання людиною таких складних життєвих ситуацій спричиняють стійкі емоційні розлади. З огляду на те, що